

**Universidade de Évora - Instituto de Investigação e Formação Avançada**

**Programa de Doutoramento em Filosofia**

Tese de Doutoramento

**Os exercícios espirituais antigos, em Pierre Hadot, e a sua aplicabilidade no Aconselhamento Filosófico**

Carlos Filipe Marreiros da Luz

Orientador(es) | Maria Teresa Santos

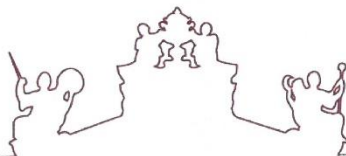
Évora 2025

---

---

---

---



**Universidade de Évora - Instituto de Investigação e Formação Avançada**

**Programa de Doutoramento em Filosofia**

Tese de Doutoramento

**Os exercícios espirituais antigos, em Pierre Hadot, e a sua  
aplicabilidade no Aconselhamento Filosófico**

Carlos Filipe Marreiros da Luz

Orientador(es) | Maria Teresa Santos

Évora 2025

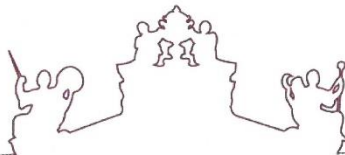
---

---

---

---

---



A tese de doutoramento foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor do Instituto de Investigação e Formação Avançada:

Presidente | Olivier Feron (Universidade de Évora)

Vogais | Hélder Gonçalo Cunha Telo (Universidade da Beira Interior)  
Jorge Humberto Guerreiro Dias (Atlântica - Instituto Universitário)  
José Barrientos Rastrojo (Universidad de Sevilla)  
Maria Teresa Santos (Universidade de Évora) (Orientador)  
Rosalina Pisco Costa (Universidade de Évora)

Évora 2025



Texto escrito em conformidade com a antiga ortografia

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Maria Teresa Santos, pela orientação dedicada.

À minha mulher, Maria da Graça Luz, pelo apoio total.

Ao amigo Álvaro Baptista, que sempre me aconselhou a continuar e a concluir.

## Resumo

### *Os exercícios espirituais antigos, em Pierre Hadot, e a sua aplicabilidade no Aconselhamento Filosófico*

Partindo da noção de «exercícios espirituais» teorizada pelo filósofo francês Pierre Hadot nos seus estudos sobre Filosofia Antiga, intento no presente trabalho defender a utilização desses exercícios espirituais no «Aconselhamento Filosófico», uma das áreas actuais da Filosofia Aplicada.

Inicialmente, com o intuito de atingir esse objectivo, esclareço a peculiaridade da Filosofia Antiga, os traços fundamentais do modo de vida do filósofo na Antiguidade e ainda os modos de vida nas diferentes escolas filosóficas.

Depois aprofundo a noção de «exercícios espirituais», com a listagem e descrição dos mesmos. E uma vez que estes são passíveis de utilização em contexto de Aconselhamento Filosófico, clarifico esta área, o seu começo, competências para o seu exercício e os seus métodos.

Por fim, para além de alguns assuntos de fronteira, chego ao que realmente pretendo, que é a defesa da aplicação dos exercícios espirituais, segundo Pierre Hadot, na área do Aconselhamento Filosófico, focando ainda outras questões complementares, enriquecendo assim a Filosofia Aplicada.

**Palavras-Chave:** Exercícios espirituais; Aconselhamento Filosófico; Filosofia Antiga, Hadot; Modo de vida.

## **Abstract**

### ***Ancient Spiritual Exercises, in Pierre Hadot, and Their Applicability in Philosophical Counselling***

Drawing from the notion of "spiritual exercises" theorised by the French philosopher Pierre Hadot in his studies on Ancient Philosophy, this paper aims to advocate for the use of these spiritual exercises in "Philosophical Counselling," one of the contemporary areas of Applied Philosophy.

Initially, to achieve this objective, I clarify the peculiarities of Ancient Philosophy, the fundamental traits of the philosopher's way of life in Antiquity, and the different lifestyles within various philosophical schools.

Then, I delve into the notion of "spiritual exercises," listing and describing them. Given that these exercises can be applied in the context of Philosophical Counselling, I explain this field, its origins, the skills required for its practice, and its methods.

Finally, beyond discussing some related topics, I arrive at my main goal: defending the application of spiritual exercises, according to Pierre Hadot, in the realm of Philosophical Counselling. I also touch upon complementary issues, further enriching the scope of Applied Philosophy.

**Key-words:** Spiritual exercises; Philosophical Counselling; Ancient Philosophy; Hadot; Lifestyle

## Résumé

### *Les exercices spirituels antiques, de Pierre Hadot, et leur applicabilité dans le cadre du Conseil Philosophique*

En partant de la notion d' « exercices spirituels », théorisée par le philosophe français Pierre Hadot dans ses études sur la Philosophie Antique, l'objectif dans cet ouvrage est celui de défendre l'usage de ces exercices spirituels dans le cadre du « Conseil Philosophique », l'un des domaines actuels de la Philosophie Appliquée.

Dans un premier temps, et dans le but d'atteindre cet objectif, je précise la particularité de la Philosophie Antique, les traits fondamentaux du mode de vie du philosophe dans l'Antiquité, ainsi que les modes de vie dans les différentes écoles philosophiques.

Ensuite, j'approfondie la notion d' « exercices spirituels » en les énumérant et les décrivant. Étant donné que ceux-ci peuvent être utilisés dans le cadre de Conseil Philosophique, je clarifie ce domaine, son début, ses compétences pour son exercice et ses méthodes.

Pour finir, outre quelques problématiques limites, j'en viens à ce que je prétends réellement, à savoir, la défense de l'application des exercices spirituels, selon Pierre Hadot, dans le domaine du Conseil Philosophique, en mettant, également, l'accent sur d'autres questions complémentaires, et, ainsi, enrichir la Philosophie Appliquée.

**Mots-clefs :** Exercices spirituels ; Conseil Philosophique ; Philosophie Antique ; Hadot ; Mode de vie.

## Índice

Agradecimentos	5
Resumo	6
Abstract	7
Résumé	8
Índice	9
Siglário	13
INTRODUÇÃO	15
I. Consideração Preliminar	15
II. Noção de Antiguidade	15
III. Sobre Pierre Hadot	16
IV. Questão levantada e Estrutura da Tese	25
V. Lacunas preenchidas por este trabalho e o que se defende	27
VI. Aspectos formais	28
<i>PARTE I – A FILOSOFIA ANTIGA COMO MODO DE VIDA</i>	29
CAPÍTULO 1. Pierre Hadot e a sua interpretação da Filosofia Antiga	29
1.1 A questão do mito, da filosofia e da religião	32
1.2 A filosofia como acto único	36
1.3 O predomínio do oral sobre o escrito	40
1.4 Discurso e modo de vida	45
1.5 A <i>theoría</i> como modo de vida	48
1.6 A adesão à filosofia como conversão	50
1.7 A questão das influências orientais	52

1.8	Contra-sensos na história da filosofia antiga	54
1.9	Da oralidade ao comentário	56
1.10	O filósofo na sua escola, na cidade e na relação consigo mesmo	60
	<b>CAPÍTULO 2. Traços comuns do modo de vida do filósofo na Antiguidade</b>	<b>63</b>
2.1	O filósofo como <i>atopos</i>	63
2.2	Filosofia e vida quotidiana	64
2.3	Discurso e vida inseparáveis	65
2.4	A coerência da vida filosófica	66
2.5	A vida filosófica como superação do egoísmo	67
2.6	A dimensão missionária das filosofias	70
2.7	A maneira de viver orientada pela figura do sábio	72
2.8	A ausência em atribuir diferenças de valor às coisas.	72
	<b>CAPÍTULO 3. Modos de vida nas diferentes escolas filosóficas</b>	<b>72</b>
3.1	Platónicos: dialéctica e desprendimento do corpo	74
3.2	Aristotélicos: vida de estudos	75
3.3	Estoicos: conformidade da vontade humana com a Razão	76
3.4	Epicuristas: prazer de ser e alegria de viver	77
3.5	Cépticos: suspensão do juízo e indiferença	78
3.6	Cínicos: recusa das convenções e retorno ao estado de natureza	79
	<b><i>PARTE II – EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS NA FILOSOFIA ANTIGA</i></b>	<b>81</b>
	<b>CAPÍTULO 4. O assunto dos exercícios espirituais antigos</b>	<b>81</b>
4.1	O que são os exercícios espirituais	81
4.2	Sobre os antecedentes dos exercícios espirituais	86
4.3	Sobre a escolha da expressão «exercícios espirituais»	87
4.4	Autores e linhas de investigação a propósito dos exercícios espirituais	91

CAPÍTULO 5. Tipificação e descrição dos exercícios espirituais antigos	95
5.1 Meditação	98
5.2 Atenção a si mesmo	100
5.3 Dialéctica	102
5.4 Leitura e audição	110
5.5 Visão do alto	113
5.6 Aprendizagem da morte	115
5.7 Escrita	120
5.8 Exame de consciência	121
5.9 Exercícios corporais	125
5.10 Exercício da Física	127
5.11 Isostenia e <i>epochè</i>	131
5.12 Concentração no momento presente	132
5.13 Representação prévia das dificuldades da vida	134
5.14 Memorização	136
5.15 Exame dos sonhos	138
5.16 Contemplação da figura do sábio	140
5.17 Conservação da calma	142
CAPÍTULO 6. Os «exercícios espirituais cristãos» e a mística	144
6.1 A questão dos «exercícios espirituais cristãos»	144
6.2 A questão da mística	151
<i>PARTE III – O ACONSELHAMENTO FILOSÓFICO</i>	154
1. O começo do Aconselhamento Filosófico	155
2. Competências do consultor filosófico	156

3. O aconselhamento filosófico e algumas áreas e terapias afins	158
4. Alguns métodos em Aconselhamento Filosófico	161
4.1 O método PEACE	161
4.2 O método PROGRESS	162
4.3 Os métodos PROJECT e IPSE	163
4.4 O método do Ensaio Filosófico	165
4.4.1 O método pragmático em aconselhamento filosófico	167
4.4.2 O método SWOT em aconselhamento filosófico	169
<i>PARTE IV – A APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS ANTIGOS AO ACONSELHAMENTO FILOSÓFICO</i>	170
1. Aconselhamento filosófico e exercícios espirituais antigos	170
2. A questão do aconselhamento filosófico nas empresas e nas organizações	175
3. Os «exercícios espirituais cristãos» e o aconselhamento filosófico	181
4. Contributo dos exercícios espirituais antigos para o aconselhamento filosófico individual	183
5. A utilização do <i>Metamodelo de linguagem</i> e da <i>Ressignificação</i>	204
CONSIDERAÇÕES FINAIS	211
FONTES BIBLIOGRÁFICAS	226
WEBGRAFIA	243
ANEXO 1 – Questionário aos Consultores Filosóficos	247
ANEXO 2 – Lista dos escritos de Pierre Hadot	248

## **Siglário**

(MV) – *Marius Victorinus. Traités Théologiques sur la Trinité, Vols I et II.*

(PV) – *Porphyre et Victorinus.*

(MVR) – *Marius Victorinus: recherches sur sa vie et ses oeuvres.*

(AM) – *Ambroise de Milan, Apologie de David.*

(P50) – *Plotin: Traité 50 (III, 5).*

(P9) – *Plotin: Traité 9 (VI, 9).*

(QPA) – *Qu'est-ce que la philosophie antique?.*

(CI) – *La Citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle.*

(MAEL) – *Marc Aurèle, Écrits pour lui-même. Tome I.*

(P38) – *Plotin: Traité 38 (VI, 7).*

(PWL) – *Philosophy as a way of Life.*

(WAP) – *What is Ancient Philosophy?.*

(PMV) – *La Philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson.*

(ESPA) – *Exercices spirituelles et philosophie antique.*

(APA) – *Apprendre à philosopher dans l'Antiquité. L'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire néoplatonicien.*

(ES) – *Éloge de Socrate.*

(NPV) – *N'oublie pas de Vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels.*

(EFA) – *Études de Philosophie Ancienne.*

(PPEN) – *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes.*

(EPHC) – *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts.*

(PSR) – *Plotin ou la simplicité du regard.*

(DMVP) – *Discours et Mode de Vie Philosophique.*

(WLL) – *Wittgenstein et les limites du langage.*

(VI) – *Le voile d'Isis. Essai sur l'histoire de l'idée de Nature.*

(MVF) – *Manual de la Vida Feliz. Epicteto.*

(PEA) – *La Philosophie comme éducation des adultes. Textes, perspectives, entretiens.*  
Paris.

# INTRODUÇÃO

## I. Consideração Preliminar

Desde 2013 interessei-me pela temática do Aconselhamento Filosófico. E então verifiquei que os trabalhos nessa área prática faziam referência, entre outros, a um filólogo, historiador da filosofia antiga e filósofo francês: Pierre Hadot (1922-2010). O Aconselhamento Filosófico, que faz parte da filosofia aplicada, incluía uns assim chamados «exercícios espirituais» para a vida quotidiana, sendo até assumido como uma versão moderna da tradição antiga (Lahav, 2001: 5). E os trabalhos de Pierre Hadot eram ocasionalmente utilizados para esse fim, transcritos e citados. Ora, nessa ocasião surgiu-me pela primeira vez a ideia de efectuar um estudo sobre os exercícios espirituais antigos na obra deste estudioso e filósofo e como podiam ser utilizados em Aconselhamento Filosófico.

Quando aqui no título menciono exercícios pretendo a um tempo significar esses exercícios na obra do autor indicado, assim como a aclaração e a relevância que o mesmo lhes dá. A noção de «exercícios espirituais» será analisada neste trabalho e ao assinalar que se trata de «antigos» pretendo abranger o que se costuma designar, *grosso modo*, por Antiguidade.

## II. Noção de Antiguidade

A chamada «Antiguidade» é comumente referida como o período da história europeia, de início incerto e encerramento com a queda do império romano do Ocidente. Nas palavras de Pierre Grimal:

(...) o fim do século [IV] foi marcado pela intervenção cada vez mais decisiva das forças bárbaras, tanto no Ocidente como no Oriente. Em 475, fez-se uma última tentativa para instalar um imperador no Ocidente: chamava-se Rómulo e ficou conhecido por Augústulo. Foi imediatamente destronado por um oficial bárbaro, chamado Odoacro, que decretou, por sua própria iniciativa, o fim do Império [Romano] do Ocidente (Agosto de 476). (1999: 144)

Naturalmente, ao indicar a data acima, reconhece-se que funciona como elementos simbólico, sendo o processo histórico um *continuum*, uma vez que:

(...) embora esse facto passe comumente por ter assinalado o fim da história romana, não foi na realidade senão o incidente final de um longo processo de desintegração. A queda de Roma não ocorreu com dramática subitaneidade, mas prolongou-se durante cerca de dois séculos. (Burns, 1977: 244)

Presentemente, sobre o desacerto interpretativo, afirma-se que:

(...) os séculos que se seguem à desarticulação do Império Ocidental são verdadeiro campo de batalha historiográfica (...). De um lado, encontram-se os defensores da noção de “Antiguidade Tardia” (sobretudo Marrou e Brown), do outro os partidários das noções coetâneas de “Primeira” ou “Alta Idade Média” (Le Goff, Franco Junior, Wickham). (Silva, 2013: 74)

A tal ponto a questão da fronteira temporal dos períodos históricos é controversa que Rodney Stark assinala que «em 1984, um professor alemão [Alexander Demandt] publicou uma colecção de 210 teorias sobre as razões da queda de Roma» (Stark, 2014: 69), ainda que o próprio Stark acentue, sobre este particular, as insuficiências militares dos romanos.

Para esta tese a precisão não é relevante e a sua referência apenas me interessa para situar historicamente o período e demarcar o fim das escolas filosóficas, enquanto comunidades com autonomia para estudar e discutir problemas fundamentais do ser humano, do mundo e da vida.

### **III. Sobre Pierre Hadot**

Uma vez que o filósofo Pierre Hadot é determinante neste trabalho, convém lançar-se um olhar sobre o seu percurso académico, a fim de evidenciar a inflexão feita e que o levará a uma leitura distinta sobre o significado da filosofia na antiguidade. Hadot (1922-2010) nasceu em Paris, mas foi criado em Reims. Um dos três filhos de uma família francesa católica devota, recebeu educação católica tradicional, visando o sacerdócio. Durante a adolescência teve uma experiência pessoal muito importante.

Mais tarde identificou-a como sendo de «sentimento oceânico», que o marcou profundamente, reconhecendo-se desde então como filósofo.

Recebeu a influência de Henri Bergson, afectando o seu sentido sobre o que é a filosofia, o que seria determinante para a sua orientação e investigação académica. Isto foi salientado numa entrevista:

Bergson teve uma influência considerável na evolução do meu pensamento, na medida em que toda a sua filosofia está centrada na experiência de um jorro da existência, da vida, que experimentamos em nós no querer e na duração e que vemos em acção no impulso que produz a evolução viva. Fiz o *baccalauréat* de filosofia em 1939 e o tema da dissertação foi o comentário desta frase de Bergson: “A filosofia não é uma construção de sistema, mas a resolução uma vez tomada de olhar ingenuamente para dentro de si e em torno de si”<sup>1</sup>.

Foi ordenado ao sacerdócio católico em 1944. Os anos de 1944 e 1945 foram para ele de intensa actividade intelectual, conhecendo o existencialismo francês quando estudava no *Institut Catholique* e na *Sorbonne*. Foi nesse tempo que entrou em contacto com o padre Paul Henry, jesuíta e editor de Plotino, que lhe propôs efectuar a sua tese sobre um neoplatónico cristão, Mário Victorino, autor que iria estudar durante mais de vinte anos.

A partir de 1949 trabalhou no *Centre National de la Recherche Scientifique* (CNRS). Entre 1949 e 1964 concentrou-se em estudar Mário Vitorino, Plotino, Porfírio, Ambrósio de Milão e Marco Aurélio. Começou a distanciar-se da Igreja, tendo abandonado o sacerdócio em 1952, sobretudo por discordâncias com a encíclica *Humani Generis* (1950) de Pio XII.

Nos anos 50 interessou-se de forma crescente pelos métodos filológico, histórico e crítico, aplicados aos textos antigos. Motivado por esse interesse, frequentou cursos da *École des Chartes* e da *IV.<sup>a</sup> èmè Section de l'École Pratique des Hautes Études* (EPHE).

Em 1964 foi eleito director de estudos da *V.<sup>a</sup> secção da École Pratique des Hautes Études* (EPHE). Na EPHE, Hadot foi eleito para a cátedra de *Patrística Latina* em razão dos seus trabalhos sobre Mário Vitorino. Nos anos de 1958-1960 frequentou ainda diversos locais de pesquisa filosófica, entre os quais o da revista *Esprit*

---

<sup>1</sup> «Bergson a eu une influence considérable sur l'évolution de ma pensée, dans la mesure où toute sa philosophie est centrée sur l'expérience d'un jaillissement de l'existence, de la vie, que nous expérimentons en nous dans le vouloir et dans la durée et que nous voyons à l'œuvre dans l'élan qui produit l'évolution vivante. J'ai passé le baccalauréat de philosophie en 1939, et la dissertation avait pour sujet le commentaire de cette phrase de Bergson: “La philosophie n'est pas une construction de système, mais la résolution une fois prise de regarder naïvement en soi et autour de soi”» (PMV:29).

coordenada por Paul Ricœur e descobriu os escritos de Ludwig Wittgenstein, que iriam contribuir para a elaboração da noção de filosofia como modo de vida e exercício espiritual.

Em 1972, como nos informa Philippe Hoffmann, por causa do «seu crescente interesse pelos gregos (Plotino, Porfírio e os neoplatônicos post-plotinianos mas também Marco Aurélio e os estoicos) e pela compreensão do fenômeno da mística (que há muito tempo o preocupava)» (Hoffmann, 2016: 295), mudou o nome da cátedra para *Teologias e Místicas da Grécia Helenística e do Fim da Antiguidade*.

Mais ou menos a partir dessa data observa-se na obra de Hadot o desenvolvimento do que mais tarde chamaria filosofia como modo de vida e prática dos exercícios espirituais.

Em 1968 também publicou a sua tese de doutoramento sobre Porfírio e Mário Vitorino (PV) que, segundo Philippe Hoffmann, «é ainda hoje uma obra magistral e fundamental sobre a história do neoplatonismo pós-plotiniano» (Hoffmann, 2016: 299). E em 1971 publicou a sua segunda tese, complementar da anterior, dedicada especificamente a Mário Vitorino (MVR). Paralelamente, estudou as influências do Neoplatonismo na filosofia da natureza.

Posteriormente publicaria trabalhos sobre exercícios espirituais (ESPA), filosofia antiga (QPA) e filosofia da natureza (VI). Em 1982 foi eleito para o *Collège de France*, por iniciativa de Michel Foucault. No ano seguinte tornou-se professor nessa instituição da cátedra *História do Pensamento Helenístico e Romano*. Hadot permaneceu no *Collège de France* até à sua reforma, em 1992. Faleceu em 2010.

Sobre Hadot e prescrutando algumas das recentes Histórias da Filosofia, pode-se constatar uma escassez de referências a este filólogo, historiador do pensamento antigo e filósofo. Outrossim relativamente à sua esposa, Ilsetraut Hadot, com competências e interesses semelhantes, além de companheira de investigação e diálogo filosófico.

Não obstante o contributo filosófico de Pierre Hadot, nem ele nem Ilsetraut Hadot vêm mencionados na *História da Filosofia. 1. Filosofia pagã antiga* (Reale & Antiseri, 2007). Tão-pouco em *La Sabiduría Antigua* (Reale, 2000). Nem mesmo no *The Blackwell Guide to Ancient Philosophy* (Shields, 2006) ou na obra introdutória *Ancient Philosophy. A Very Short Introduction* (Annas, 2000). E não menos surpreendente é a ausência do nome Hadot em obras mais recentes como *Nova História da Filosofia Ocidental. Volume I. Filosofia Antiga* (Kenny, 2010) ou na mais recente *Uma História da Filosofia* (Grayling, 2020).

Outras obras aludem-no pontualmente. Por exemplo, na *Routledge History of Philosophy. Volume II. From Aristotle to Augustine* (Furley, 2005) é citada a obra de Hadot: *Porphyre et Victorinus* (PV). O mesmo acontecendo numa edição revista e acrescentada da antiga *História de la Filosofía. Volume 1. Filosofía Antiqua – Filosofía patrística – Filosofía escolástica* (Abbagnano, 1994). E uma obra de menor fôlego sobre Filosofia Antiga, como seja *Découvrir la philosophie antique* (Morana & Oudin, 2009) assinala as obras *Éloge de Socrate* (ES) e ainda a obra *Plotin ou la simplicité du regard* (PSR). E se forem consultadas obras sobre áreas mais específicas, como sejam *The Cambridge Companion to Ancient Scepticism* (Bett, 2010) ou *The Cambridge History of Hellenistic Philosophy* (Algra et al., 2002) pode-se encontrar referências brevíssimas a Pierre Hadot e/ou Ilsetraut Hadot.

Em suma: o que se constata é uma carência de referências, que vai desde omissão total até à minimalista e simples referência pontual. Esta situação deve-se provavelmente a dois factores. Por um lado à desvalorização da área da Filosofia como modo de vida e exercício espiritual. Por outro lado à singularidade do próprio Hadot como filósofo que, como nos diz Jean-François Balaudé:

Certamente, como qualquer pensador, esteve sujeito a um certo número de influências, que menciona nomeadamente nas suas *Entrevistas* [PMV], mas não creio que seja relevante tentar situá-lo numa linhagem bem definida. Ele não é nem nietzschiano, nem bergsoniano, nem fenomenólogo, nem heideggeriano, nem existencialista, nem wittgensteiniano, ainda que deva a todos estes autores e a todas estas correntes (...). É neste sentido que o chamei de atópico: antes de mais porque não podemos referenciá-la a uma das correntes filosóficas contemporâneas (...)<sup>2</sup>.

No entanto, o trabalho de Hadot – e sobretudo a sua temática dos exercícios espirituais – tem suscitado interesse há décadas. Em 1990, por exemplo, Arnold Davidson publicou, na *Critical Inquiry*, «Spiritual Exercises and Ancient Philosophy: An Introduction to Pierre Hadot». Ainda que de 8 páginas, este artigo é uma importante abordagem acerca da perspectiva deste filósofo francês sobre os exercícios espirituais. Segundo Davidson (1990: 476), Hadot insiste na filosofia como forma de vida, o que implica exercícios que não são de simples pensamento nem mesmo morais (dando neste

---

<sup>2</sup> «Certes, comme tout penseur, il a subi un certain nombre d'influences, qu'il évoque notamment dans ses *Entretiens*, mais je ne crois pas pertinente de chercher à l'inscrire dans un lignage bien défini. Il n'est ni nietzschéen, ni bergsonien, ni phénoménologue, ni heideggerien, ni existencialiste ni wittgensteinien, même s'il doit à tous ces auteurs et à tous ces courants (...). C'est en ce sens que je le disais atópique: tout d'abord parce qu'on ne peut pas le reconduire à l'un des courants philosophiques contemporains (...).» (Davidson & Worms, 2013: 37-38).

caso a impressão de códigos de boa conduta). Reportando-se ao trabalho de Hadot sobre os exercícios espirituais e a filosofia antiga (ESPA) – então dificilmente conhecido pelo leitor de língua inglesa, excepto entre especialistas – toma como referência a segunda edição do mesmo, publicada pela editora «Institut d'Études augustiniennes» em 1987. Davidson afirma que Hadot, focando-se na noção de exercícios espirituais no quadro da filosofia antiga, enfatiza que as antigas escolas de pensamento filosófico implicavam modos de vida, modos de ser. O escrito de Hadot (ESPA), para além de incluir estudos detalhados sobre Sócrates e Marco Aurélio, apresenta ainda a história dos exercícios espirituais desde Sócrates até ao cristianismo primitivo, focando entre outras escolas o estoicismo e o epicurismo. Pela concepção da filosofia como exercício (*askesis*), Hadot leva-nos a repensar os nossos pressupostos acerca da leitura dos textos antigos. Por último, no final do artigo, Davidson menciona a influência que Hadot teve nos últimos trabalhos de Michel Foucault.

Em 1995, foi editada em língua inglesa a obra *Philosophy as a way of Life* (PWL), uma colectânea de textos – quase todos retirados da segunda edição de *Exercices spirituelles et philosophie antique*, de 1987 – que logo se tornou um sucesso em vendas no espaço anglo-saxónico.

Pierre Hadot recebeu um doutoramento *honoris causa*, outorgado na Sorbonne pela Universidade Laval (Québec), em 27 de Setembro de 2002. No dia anterior tinha decorrido uma Jornada de Estudos consagrada à Tradição neoplatónica e à Gnose, em homenagem a Hadot, cujas comunicações foram editadas mais tarde sob o título *Gnose et Philosophie. Études en Hommage à Pierre Hadot* (Narbonne & Poirier, 2009). Jean-Marc Narbonne, no discurso de apresentação, realçou a produção filosófica do homenageado e sublinhou que a mesma marcou a investigação e expandiu-se para além dos círculos académicos (Narbonne & Poirier, 2009: 2). Sobre a obra filosófica, Narbonne deu especial relevo ao trabalho *Porphyre et Victorinus* (PV) e considerou-o uma das contribuições mais importantes dos últimos 50 anos no estudo do pensamento antigo (Narbonne & Poirier, 2009: 3).

A questão das fases do percurso intelectual do próprio Hadot foi brevemente afluada por Jean-Marc Narbonne (Narbonne & Poirier, 2009: 1-9). Veja-se então mais de perto este assunto com acréscimos, até porque tem relação com a concepção da filosofia antiga como exercício espiritual, no contexto de um modo de vida filosófico.

Segundo Jean-Marc Narbonne, existiriam então duas fases – um «Hadot I» e um «Hadot II». O «Hadot I» corresponderia ao filósofo da primeira fase, cujos trabalhos

emblemáticos seriam, por exemplo, *Plotin ou la simplicité du regard* (PSR), com uma primeira edição em 1963 e *Porphyre et Victorinus* (PV), em 1968. Esta primeira fase foi marcada por uma série de estudos, traduções e comentários de textos da Antiguidade, do Neoplatonismo e da Patrística Latina e também pelo contacto com a obra de Wittgenstein, no final dos anos 50.

«Hadot II» continuou os estudos, traduções e comentários, porém cobrindo desta vez o período helenístico e o fim do mundo pagão, acompanhado de uma atenção à tradição estoíca. Neste ponto, Philippe Hoffmann recorda que Hadot distanciou-se um pouco de Plotino e da sua mística, assim como de outros neoplatónicos e aproximou-se mais dos estoicos e particularmente de Marco Aurélio (Hoffmann, 2016: 297). Exemplo disso é o estudo *La Citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle* (CI), em 1992. Esta é também a fase de estudos panorâmicos acerca da filosofia antiga, onde sobressaem obras como *Exercices spirituelles et philosophie antique* (ESPA) em 1993 – com uma primeira edição, ainda sem revisão e acréscimos, em 1981 – e *Qu'est-ce que la philosophie antique?* (QPA), em 1995. É nesta segunda fase que Hadot desenvolveu progressivamente a noção de filosofia como «modo de vida» e «exercício espiritual». As razões desta viragem podem ser resumidas em três pontos de inflexão.

Hadot começou a dar importância, no final dos anos 50 do século passado, pelo contacto com a obra de Wittgenstein, ao que veio a designar posteriormente como «exercício espiritual». No fundo, a ideia de que se filosofa dentro de um «jogo de linguagem», de uma certa atitude e forma de vida que é o que dá sentido ao que falamos. Esse foi o antecedente do trajecto da noção de «exercício espiritual», consolidada mais tarde no quadro da filosofia antiga concebida como modo de vida.

Hadot também se surpreendeu com as incoerências e contradições nos textos antigos e explicou-as pelo facto de que os autores antigos não pretenderam construir sistemas. Os textos só se explicariam pela respectiva recolocação nos contextos em que foram produzidos, uma vez que os mesmos eram ecos de um ensinamento oral, destinado mais a formar do que a informar – efeito de formação –, portanto um exercício ao vivo e vivido. Hadot citou Maurice Merleau-Ponty, quando este afirmou na lição inaugural proferida no *Collège de France*, em 1952, que «A filosofia colocada nos livros deixou de desafiar os homens. O que há de incomum e quase insuportável nela está escondido na vida decente dos grandes sistemas»<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> «La philosophie mise en livres a cesse d'interpeller les hommes. Ce qu'il y a d'insolite et presque d'insupportable en elle s'est caché dans la vie décente de grands systèmes» (como citado em PMV: 193).

Também o ensinamento oral teria uma dimensão discursiva e terapêutica, sobretudo a partir de Sócrates e Platão. E esta dimensão discursiva não se limitava ao discurso, como no caso dos sofistas, mas apontava para uma prática transformadora de si e da relação com os outros e com o mundo. O discurso, tendo efeito de formação, visava colocar o leitor ou o ouvinte numa certa disposição de espírito, conducente à busca da sabedoria.

Foi nesta segunda fase que Pierre Hadot se casou em segundas núpcias, no ano de 1966, com Ilsetraut Hadot, o que assumiu particular relevo a nível da investigação, uma vez que a sua esposa o influenciou e auxiliou nos seus estudos, pois ambos se interessavam pela orientação espiritual na Antiguidade. Ilsetraut Hadot (Marten, de solteira) (n. 1928), de nacionalidade alemã, foi (é) uma filóloga, filósofa e historiadora da filosofia, especializada em estoicismo e de um modo geral em filosofia antiga. Foi graduada em filosofia pela Universidade Livre de Berlim (*Freie Universität Berlin*) com um trabalho sobre a direcção espiritual em Séneca, inicialmente publicado em alemão e posteriormente traduzido para o francês sob o título *Sénèque. Direction spirituelle et pratique de la philosophie* (2014). Ilsetraut Hadot escreveu, em parceria com o marido, a obra *Apprendre à philosopher dans l'Antiquité. L'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire néoplatonicien* (APA).

Pode-se também considerar uma terceira fase, ainda que menos destacada como as duas anteriores – um «Hadot III», não mencionada por Jean-Marc Narbonne – representada por três obras. Uma é *La Philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson* (PMV), em 2001, que reúne um conjunto importante de entrevistas em torno da vida e obra do autor. Outra, *Le voile d'Isis. Essai sur l'histoire de l'idée de Nature* (VI), em 2004, centrada sobre a história da ideia de Natureza, tema sobre o qual já tinha pensado escrever quarenta anos antes. A terceira, *N'oublie pas de Vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels* (NPV), em 2008 – que consta da reunião de um conjunto de estudos consagrados ao poeta alemão Johann Wolfgang Goethe – é reconhecimento da prática dos exercícios espirituais da filosofia antiga por parte do autor de *Fausto*. Esta fase caracteriza-se por escritos ligados ao balanço de vida e ao percurso intelectual e ainda pela concretização de projectos antigos.

Uma série de estudos, produções e actividades intelectuais têm sido realizadas sobre Hadot. Em 1 de Junho de 2007 foi organizada uma *Jornada de Estudos* na *École*

---

*Normale Supérieure*, pelo *Centre International d'Étude de la Philosophie Française Contemporaine* (CIEPFC), na série «Passeurs», em colaboração com o *Centre de Recherche sur les Relations entre Littérature, Philosophie et Morale* (CRRLPM). As comunicações destas *Jornadas* foram publicadas em 2010, ano do falecimento do próprio Hadot e depois em segunda edição (Davidson & Worms, 2013). A publicação serviu de pretexto a um encontro, em 12 de Abril de 2010, com a última aparição pública de Pierre Hadot na *École Normale Supérieure*.

Em 2011, Phillippe Hoffmann, com enorme clareza e capacidade de síntese, escreveu «*In memoriam* “Pierre Hadot (1922-2010)”», publicado inicialmente no *Annuaire de l'École Pratique des Hautes Études. Sciences Religieuses* (119, 2010-2011 [2012], pp. xxxiii-xlii), reproduzido mais tarde numa colectânea póstuma (DMVP: 291-304) e posteriormente traduzido para português (Hoffmann, 2016). Neste escrito, Hoffmann, para além de traçar o percurso intelectual e académico de Hadot, refere que este articulou exemplarmente a tarefa de filólogo e de historiador com a da busca filosófica e espiritual da sabedoria e assinala três importantes qualidades da sua escrita: o rigor na pesquisa histórica e na história da filosofia; a grande clareza e simplicidade de expressão – sem tecnicidade inútil nem jargão – e a preocupação de conjugar o estilo científico com um estilo de exposição para um público cultivado. E sublinha ainda:

Ele [Hadot] destacou, *sem jamais minimizar a importância das doutrinas*, a natureza fundamentalmente prática e “existencial” da filosofia antiga: pôr em prática uma escolha de estilo de vida radical e inaugural que é, ao mesmo tempo, decisão ética e modificação da percepção do Mundo, “*maneira de viver*” e “*exercício espiritual*”, a filosofia é irredutível aos sistemas teóricos dos discursos que ela produz, que a acompanham (...) (Hoffmann, 2016: 301).

Em 2013, Michel Chase e outros publicaram *Philosophy as a Way of Life. Ancients and Moderns. Essays in Honor of Pierre Hadot* (Chase et al., 2013), ensaiando um diálogo interdisciplinar em torno da obra de Hadot e fazendo pontes com áreas como a psicoterapia, o budismo e a filosofia moderna.

Em 2014, cabe mencionar a obra *Pierre Hadot. Apprendre à lire et à vivre*, sob a direcção de Véronique Le Ru, que agrupa textos de conferências ocorridas a 13 de Março desse ano, na *Université de Reims Champagne-Ardenne*, aquando das jornadas científicas organizadas pelo *Centre Interdisciplinaire de Recherche sur les Langues et la Pensée* (CIRLEP), em colaboração com a *Association des Amis de Pierre Hadot*.

Os estudos sobre a obra deste autor continuam, aqui e acolá, o que confirma a sua relevância, tanto no meio académico como fora dele, ainda que as Histórias da Filosofia não lhe dêem o devido relevo. Um dos continuadores, em França, é Xavier Pavie (2010, 2017). Em Espanha pode-se consultar o trabalho de Luis Roca Jusmet (2017) que sub-intitulou *El diálogo (im)posible entre Pierre Hadot y Michel Foucault*. No Brasil, onde tem várias obras traduzidas, vem suscitando atenção crescente: Fábio de Almeida (2011), Vera Portocarrero (2011), Henrique de Almeida (2015), Lorryne Colares (2016), Cassiana Stephan (2015). Em Portugal há a registar, em 2019, o livro *Não Te Esqueças de Viver. Goethe e a Tradição dos Exercícios Espirituais*, publicado por Relógio D'Água Editores, tradução da obra NPV, efectuada por Maria Etelvina Santos, com revisão de texto de Anabela Prates Carvalho.

O trabalho de Pierre Hadot desperta também a atenção crescente dos cultores do pensamento oriental. É o caso do trabalho *Buddhist spiritual practices: thinking with Pierre Hadot on Buddhism, philosophy, and the path* (Fiordalis, 2018), um conjunto de ensaios que exploram as perspectivas de desenvolver o pensamento de Pierre Hadot dentro dos estudos budistas.

Em Maio de 2022 há a registar a edição do livro *Filosofia como modo de vida: Ensaaios Escolhidos* (Faustino & Testa, 2022), uma colectânea de textos relativos ao debate contemporâneo acerca do tema da filosofia como modo de vida, em que o trabalho de Hadot tem grande destaque e em que sobressai um texto introdutório dos organizadores sobre a temática (Faustino & Testa, 2022: 13-63).

Em 2024, Marta Faustino e Hélder Telo editaram *Hadot and Foucault on Ancient Philosophy: Critical Assessments* (Faustino & Telo, 2024), um conjunto significativo de textos de vários especialistas em filosofia antiga a propósito dos estudos de Pierre Hadot e Michel Foucault, aliás decorrente da realização *online* de um Simpósio Internacional com o mesmo nome nos dias 17 e 18 de Novembro de 2021, organizado também por Marta Faustino e Hélder Telo, no âmbito das actividades do Grupo de Investigação *Ars Vivendi*, do Instituto de Filosofia da Nova (IFILNOVA). Ainda no âmbito do IFILNOVA foram proferidas comunicações que abordaram, directa ou indirectamente, o trabalho de Hadot e os exercícios espirituais. Foram os casos de: «O que é afinal a filosofia como modo de vida? Críticas platónicas a Pierre Hadot, John Cooper e John Sellars», em 19 de Fevereiro de 2020, de Hélder Telo; «Hadot, Wittgenstein e a tradição dos Exercícios Espirituais», em 20 de Outubro de 2022, de Alexandra Dias Fortes.

No âmbito internacional, há a mencionar ainda autores que têm questionado, problematizado ou criticado o trabalho de Hadot, com destaque para Daniel del Nido (2018), Trung Ngo (2018) e Matthew Sharpe (2014, 2016, 2021).

A enumeração acima não é exaustiva. Pretende-se somente mostrar o crescente interesse por Pierre Hadot e pela temática dos exercícios espirituais, exemplificado em algumas publicações, estudos e iniciativas culturais relevantes nos últimos anos.

#### **IV. Questão levantada e Estrutura da Tese**

Assinalei no início o meu interesse pela temática do Aconselhamento Filosófico e a constatação de que, nesta área da filosofia aplicada, fazia-se referência a Pierre Hadot, mormente com a noção de «exercícios espirituais», alguns poucos já utilizados no Aconselhamento Filosófico. Verifiquei assim que a utilização desses exercícios estava bastante sub-aproveitada pelos «consultores filosóficos». E isso levou-me a questionar como os «consultores filosóficos» podiam tirar melhor partido do trabalho de Hadot relativo sobre os exercícios espirituais.

Tudo isto, como já sabemos, num quadro globalmente desfavorável à área da filosofia, restringida como se encontra à aplicação esmagadora na docência, enfrentando a questão da «empregabilidade» e ainda com uma certa ideia corrente de que «não serve para nada». Não obstante este quadro pouco risonho, questionei-me sobre a experiência milenar dos exercícios espirituais filosóficos e como podem contribuir para a resolução dos problemas humanos do presente.

Assim surgiu a pergunta que constitui o eixo-central do presente trabalho e que pode ser formulada do seguinte modo: *Como é que os exercícios espirituais antigos, identificados e estudados por Pierre Hadot, podem ser utilizados na área do Aconselhamento Filosófico?* Esta questão serviu de fio condutor do itinerário intelectual do presente trabalho e explica a sua estrutura. Também por isso o título da presente tese é: *Os exercícios espirituais antigos, em Pierre Hadot, e a sua aplicabilidade no Aconselhamento Filosófico.*

No começo do itinerário intelectual houve que assinalar que os exercícios espirituais antigos são característicos da filosofia antiga, particularmente encarada como modo de vida. É nesta perspectiva que faz sentido toda a primeira parte deste trabalho, *Parte I – A Filosofia Antiga como modo de vida.* Neste bloco, exponho resumidamente

a peculiaridade da filosofia antiga, como estudada por Pierre Hadot, incluindo referências a traços comuns do modo de vida dos filósofos antigos e das respectivas escolas filosóficas. Não se trata de um estudo comparativista, mas de um alinhamento em paralelo para destacar a constante coerência de significado de exercícios espirituais, não obstante a valorização de uns exercícios em relação a outros ou mesmo de omissões.

A visão panorâmica da filosofia antiga como modo de vida é essencial, uma vez que é nesse âmbito que são vividos os exercícios espirituais. Por isso, segue-se a *Parte II – Exercícios espirituais na Filosofia Antiga*, tentando uma conceptualização, tentativa de tipificação e exemplificação dos exercícios espirituais. No seguimento, julguei oportuno referenciar os «exercícios espirituais cristãos» e a mística, enquanto duas áreas de fronteira. Se atendermos ao mencionado acima, sobre a indecibilidade dos períodos da Antiguidade por parte dos historiadores, não poderia deixar de incluir os exercícios espirituais cristãos, que estão na continuidade do conhecimento de si, na ruptura entre as escolas da Antiguidade e o cristianismo ortodoxo e a inauguração de um outro modo de concepção da vida sócio-política (período medieval).

Uma vez que o tema/problema consiste na possibilidade de aplicação dos exercícios espirituais antigos na área do Aconselhamento Filosófico, fundamental se tornou esclarecer o que é o Aconselhamento Filosófico, o seu objectivo, âmbito e métodos. É esse o objectivo da *Parte III – O Aconselhamento Filosófico*.

Por fim, temos a última parte do trabalho, a *Parte IV – A aplicação dos exercícios espirituais antigos ao Aconselhamento Filosófico*. Aqui problematizo a possibilidade de o Aconselhamento Filosófico ocorrer no seio das empresas e das organizações e ainda sobre os chamados «exercícios espirituais cristãos». E nesta última parte do trabalho dou uma panorâmica geral acerca do contributo dos exercícios espirituais antigos para o Aconselhamento Filosófico individual, assinalando também a vantagem da utilização do Metamodelo de linguagem, da resignificação. Nas *Considerações Finais* apresenta-se o resultado de todo o trabalho e procuro responder a questões complementares.

## V. Lacunas preenchidas com este trabalho e o que se defende

É suposto que este trabalho cubra, ainda que de forma limitada, duas lacunas: a primeira é a carência de estudos em Portugal sobre este autor, a que não será estranha também a escassez de obras traduzidas do mesmo; a segunda é a lacuna que consiste na quase ausência de utilização dos «exercícios espirituais» – conforme investigados por Hadot – em contexto de Aconselhamento Filosófico, uma vez que aí os mesmos podem ter lugar de relevo, o que é especificamente o que se defende no presente trabalho. A importância que releva do tema da aplicação dos exercícios espirituais antigos no Aconselhamento Filosófico está ligada, pois, à sua actualidade, neste campo da filosofia aplicada.

São dezassete os exercícios espirituais antigos recolhidos da obra de Pierre Hadot e apresentados nesta tese: meditação; atenção a si mesmo; dialéctica; leitura e audição; visão do alto; aprendizagem da morte; escrita; exame de consciência; exercícios corporais; física; isóstenia e *epochè*; concentração no momento presente; representação prévia das dificuldades da vida; memorização; exame dos sonhos; contemplação da figura do sábio e conservação da calma.

Como podem ser usados estes exercícios em contexto de Aconselhamento Filosófico (AF): eis o que se defende. Antes de mais, sobre a questão do AF em Empresas e Organizações, aqui argumenta-se que tal aconselhamento só deve ser efectuado a título pessoal aos seus membros, ainda que tenha repercussões e benefícios organizacionais. Relativamente à aplicação de exercícios espirituais antigos em contexto de consulta individual – incluindo os exercícios espirituais cristãos, que não são mais do que exercícios espirituais filosóficos cristianizados – argumenta-se aqui que podem ter lugar numa consulta de AF ao convidar o consultante para a sua prática designadamente com procedimentos comuns de facilitação verbal de entrevistas clínica e exploratória, do Metamodelo de linguagem e a da ressignificação.

## **VI. Aspectos formais**

Neste trabalho, as notas de rodapé servem somente para a colocação das transcrições dos trechos das línguas estrangeiras – espanhol, francês e inglês, maioritariamente o francês – dos autores citados e as traduções desses trechos estão incluídas no texto do trabalho. A profusão de transcrições visa a fidelidade aos autores transcritos. As traduções são da minha responsabilidade.

No texto, dispensei o plural majestático «nós» e utilizei a primeira pessoa do singular. Usei aspas latinas nos trechos transcritos. Se o autor transcrito tiver colocado aspas no próprio texto transcrito, coloco esse segmento de texto entre aspas inglesas. Apresento sem aspas e recuado, com texto de corpo menor, as transcrições que tenham 40 ou mais palavras. Nas citações, usando o sistema autor/data, substituí o «p.», que indica a página, simplesmente por dois pontos. No caso de vários autores, coloquei a expressão «et al.» a seguir ao apelido do primeiro autor mencionado na obra.

Relativamente às referências bibliográficas, segui também o sistema autor/data – como nas normas da A.P.A. –, ainda que com modificações. Ordenados os autores pelo apelido, coloquei depois da vírgula os primeiros nomes dos mesmos das obras que os mencionaram. Coloquei os títulos de artigos entre aspas. E, para além da menção da editora das obras escritas, assinalei também os respectivos locais de edição. No caso de vários autores, escrevi os nomes de todos nas referências bibliográficas, separados por ponto e vírgula.

## **PARTE I – A FILOSOFIA ANTIGA COMO MODO DE VIDA**

### **CAPÍTULO 1. Pierre Hadot e a sua interpretação da Filosofia Antiga**

Vou cingir-me apenas à leitura que Pierre Hadot faz da filosofia antiga, não entrando em discussão com outros autores acerca do mesmo tema. Para Pierre Hadot, a filosofia antiga é um exercício espiritual e um modo de vida. Ou melhor: é um exercício espiritual *porque* é um modo de vida (PMV: 64, 152). E «modo de vida» surge em paralelo a outras expressões como «estilo de vida», «género de vida», «maneira de viver», «modo de existência» ou «forma de vida». Especifiquemos mais um pouco esta sinonímia múltipla de acordo com o filósofo francês: a Filosofia Antiga constituía-se como um método de progresso espiritual que exigia uma conversão radical, uma transformação radical da maneira de ser. A filosofia correspondia então a maneira de viver no seu esforço, no seu exercício para alcançar a sabedoria. Também no seu objectivo era a sabedoria ela mesma, uma vez que a sabedoria não proporciona somente que possamos conhecer, ela faz «ser» de modo diferente. E na filosofia antiga, paradoxalmente, mesmo sendo inacessível a sabedoria, havia a necessidade de perseverar no progresso espiritual. Na verdade, «o paradoxo e a grandeza da filosofia antiga é que ela estava ciente do fato de que a sabedoria é inacessível e persuadida da necessidade de buscar o progresso espiritual»<sup>4</sup>. A sabedoria, característica do modo de vida, trazia tranquilidade de alma (*ataraxia*), dava liberdade interior (*autarkeia*) e abria-se à consciência cósmica.

Por outro lado, a filosofia apresentava-se também como uma terapêutica destinada a curar a angústia (EEFA: 291), tema que se encontra explicitamente em Xenócrates, em Epicuro, nos estóicos e nos cépticos. Na verdade:

---

<sup>4</sup> «Le paradoxe et la grandeur de la philosophie antique, c'est qu'elle était à la fois consciente du fait que la sagesse est inaccessible et persuadée de la nécessité de poursuivre le progrès spirituel» (ESPA: 291).

(...) em todas as escolas filosóficas, encontra-se, segundo métodos diversos, a mesma tomada de consciência do poder que possui o eu humano de se libertar de tudo o que lhe é estranho, nem que seja, como nos cépticos, pela recusa em decidir<sup>5</sup>.

A concepção que Hadot apresenta é tida por constante. Não obstante o percurso histórico da filosofia, passando por muitas tendências interpretativas e muitos modelos de ensino, Hadot considera que «a filosofia não mudou de essência no curso da sua história na Antiguidade»<sup>6</sup>.

A noção de «exercício espiritual» – que tratarei em pormenor mais à frente neste trabalho – adveio da consideração da filosofia antiga entendida como modo de vida. Os estudos que Hadot efectuou sobre Plotino (P50, P9, P38) e Marco Aurélio (CI) levaram-no a reflectir e a interrogar-se sobre o que designou como o «fenómeno da filosofia antiga»<sup>7</sup>, quer na vertente espiritual quer na social. Nas palavras do próprio: «Tentava perguntar-me: o que é um filósofo? Em que consistiam as escolas de filosofia? Assim fui levado a representar a filosofia antiga não como pura teoria, mas como um modo de vida»<sup>8</sup>.

Segundo John Sellars, a filosofia como modo de vida, uma vez que enfatiza os seus aspetos práticos e transformadores, «atravessa a divisão entre filosofia analítica e continental, sem se aliar ou opor a nenhuma delas. Pode ser um modo útil de pensar sobre filosofia se a cultura filosófica mais vasta tende a desvalorizar o seu lado prático» (Testa & Faustino, 2022: 87).

A noção de filosofia Antiga como modo de vida aproxima-se do que certa vez escreveu o filósofo José Ferrater Mora, que lembrou a dado momento, a propósito da filosofia indiana, que «um motivo muito importante em quase todo o pensamento filosófico indiano é o predomínio da concepção de filosofia como “via” (ou modo de existência) sobre sua concepção como série de proposições que pretendem *unicamente* descrever objectivamente o real» (Mora, Tomo II: 1087-1088).

Nesta linha merece ser recordado o filósofo Giovanni Reale, quando afirmou que:

---

<sup>5</sup> «(...) dans toutes les écoles philosophiques, on trouve, selon des méthodes diverses, la même prise de conscience du pouvoir que possède le moi humain de s'affranchir de tout ce qui lui est étranger, ne serait-ce, comme chez les sceptiques, que par le refus de décider» (ESPA: 292).

<sup>6</sup> «(...) la philosophie n'a pas changé d'essence au cours de son histoire dans l'Antiquité» (ESPA: 296).

<sup>7</sup> «(...) phénomène de la philosophie antique» (PMV:67)

<sup>8</sup> «(...) j'essayais de me poser la question: qu'est-ce que c'était qu'un philosophe? en quoi consistaient les écoles de philosophie? C'est ainsi que j'ai été conduit à me représenter que la philosophie n'était pas une pure théorie, mais qu'elle était un mode de vie» (PMV:67).

(...) uma concepção de fundo dos gregos é que a filosofia é “a arte de viver”. Naturalmente, este conceito manifestou-se com diferente profundidade e intensidade em distintos períodos históricos da Antiguidade, mas podemos encontrá-lo, explícita ou implicitamente, em todos os filósofos gregos, desde os pré-socráticos até aos neoplatónicos<sup>9</sup>.

Sobre a interpretação da filosofia antiga, ainda segundo Hadot, importa esclarecer pontos importantes que são aspectos fundamentais do universo global dessa realidade que se dá pelo nome de «filosofia antiga», colhidos de várias obras do autor. A caracterização importa ser feita aqui porque é neste âmbito que ocorrem as práticas designadas por «exercícios espirituais», noção fundamental no presente trabalho.

Neste sentido, vejamos então traços fundamentais da filosofia antiga, que serão um pouco desenvolvidos, logo de seguida:

1) A questão do mito, da filosofia e da religião: – Ainda que o filósofo encontre os mitos na vida social, ele vive-os filosoficamente. A filosofia esvazia o conteúdo dos mitos (o folclore que atrai e perdura na memória popular), atribuindo-lhes um conteúdo filosófico. E em relação à religião opera ora uma crítica destruidora, ora purificadora.

2) A filosofia como acto único (física, ética e lógica): – O mesmo é dizer que o modo de vida filosófico não é uma teoria dividida em partes, mas um só acto, no qual são vividas conjuntamente a lógica, a física e a ética.

3) O predomínio do oral sobre o escrito: – A situação concreta em que as obras antigas foram escritas remete para a circunstância da sua produção. Os escritos eram sempre, de perto ou de longe, ecos de um ensinamento oral que repercutia sem perder o essencial do conteúdo.

4) Discurso e modo de vida: – Relativamente à ligação entre discurso e modo de vida, mais do que uma coerência, o que há a assinalar é uma integração e não a auto-suficiência do discurso.

5) A *theoría* como modo de vida: – A noção de *theoría* é tomada na perspectiva de Aristóteles, também neste caso um género de vida consagrado integralmente à actividade do espírito.

---

<sup>9</sup> «Una concepción de fondo de los griegos es que la filosofía es “el arte de vivir”. Naturalmente, este concepto há sido puesto de manifiesto com diferente profundidad e intensidad en los distintos períodos históricos de la Antigüedad, pero se lo puede encontrar, explícita o implícitamente, en todos los filósofos griegos, desde los presocráticos hasta los neoplatónicos» (Reale, 2000: 75).

6) A adesão à filosofia como conversão: – Neste ponto, a palavra «conversão» assume dois significados: *epistrophè*, reencontro com a natureza original do homem e *metanóia*, reviravolta de todo o ser, respeitando-se a interpretação conhecida.

7) A questão das influências orientais: – O tema das influências orientais da filosofia Antiga parece recorrente. Hadot não o aprofunda, mas assinala a expedição de Alexandre Magno à Índia e a importância do contacto com os «gymnosofistas».

8) Contra-sensos na história da filosofia antiga: – Hadot lembra alguns desses contra-sensos (Aristóteles terá deformado o pensamento dos pré-socráticos; os neoplatónicos terão sistematizado artificialmente Platão) e sustenta também que nem sempre os contra-sensos são negativos.

9) Da oralidade ao comentário: – Mais concretamente, um registo de mudança. O antigo ensino da filosofia pelo exercício do diálogo entre mestre e alunos passou, a partir do séc. I a.C., a tomar principalmente a forma de um comentário de texto. O diálogo é com o texto.

10) O lugar do filósofo na sua escola, na cidade e consigo mesmo: – São estas três dimensões que Hadot aconselha qualquer historiador da filosofia antiga a ter em conta nas suas investigações. Trata-se de contextualizações que situam o filósofo, não no sentido biográfico mas do pensamento do seu tempo com as determinações que lhe são próprias.

### **1.1 A questão do mito, da filosofia e da religião**

Quanto à relação da filosofia com a religião e o mito, Hadot reconhece que o filósofo encontra a religião tanto na vida social – por exemplo, festividades religiosas, templos ou sacerdotes – como na vida cultural – nas tradições míticas contadas pelos poetas, nas obras de arte. Contudo, o filósofo vive a religião filosoficamente, pois é próprio da filosofia transformar tudo em filosofia, interrogando, racionalizando e interiorizando tudo o que encontra (ESPA: 316-317). Acrescenta ainda: «a filosofia antiga esvazia totalmente os mitos tradicionais do seu conteúdo mítico. Em virtude da alegoria, os deuses da mitologia tornam-se forças físicas nos estóicos, ideias platónicas

nos neoplatônicos»<sup>10</sup>. É inegável o contributo de Hadot para a valorização dos mitos, retirando-os da esfera da ficção com sentido pueril e folclórico.

Sobre a complexa questão do mito e sobretudo na sua ligação com a Natureza (*physis*), Hadot trata do tema de forma magistral na obra *Le voile d'Isis* (VI), explorando o aforismo de Heráclito de que «a Natureza ama ocultar-se» (*physis kryptesthai philei*). Os mitos são, neste sentido, narrativas que ocultam e revelam. Note-se o esclarecimento dado ao escrever que para os estóicos «os deuses são processos naturais, forças corpóreas, que toda a mitologia não passa de uma narrativa figurada da história dos processos cósmicos, isto é, das transformações do *pneuma*, do sopro ígneo original»<sup>11</sup>.

A filosofia, sustenta Hadot, esvaziava os conteúdos dos mitos – que desempenhavam um papel central na sociedade grega – ao atribuir-lhes um conteúdo filosófico: por exemplo, para os estóicos, Zeus era o fogo; Hera, o ar; os neoplatônicos identificavam os deuses a entidades platónicas; os epicuristas concebiam-nos como sábios. O esvaziamento do conteúdo dos mitos consiste na identificação de um princípio racional (*arché*) que dispensa o alegorismo que revestia a narrativa da criação que os mitos forneciam.

Por outro lado, o labor filosófico em relação à religião operava ora uma *crítica destruidora* ora *crítica purificadora* (DMVP: 70), que aliás se terá mantido até hoje. Sendo também que, para Hadot, a diferença entre religião e filosofia pode expressar-se do seguinte modo: «a palavra “religião” para designar um fenómeno que comporta imagens, pessoas, oferendas, festas, lugares consagrados a Deus ou aos deuses, o que não existe em absoluto na filosofia»<sup>12</sup>. Há toda uma ritualização e consagração que é dispensada.

A distinção feita acima por Hadot entre filosofia e religião, aplicável ao quadro da antiguidade, é, porém, contestada por Pierre Vesperini que analisou o pensamento de Tales, de Sócrates e o das escolas filosóficas atenienses.

---

<sup>10</sup> «(...) la philosophie antique vide totalement les mythes traditionnels de leur contenu mythique. Par la vertu de l'allégorie, les dieux de la mythologie deviennent des forces physiques chez les stoïciens, des idées platoniciennes chez les néoplatoniciens» (ESPA: 317).

<sup>11</sup> «(...) les dieux sont des processus naturels, des forces corporelles, que tous la mythologie n'est qu'un récit imagé de l'histoire des processus cosmiques, c'est-à-dire des transformations du *pneuma*, du soufflé igné originel» (VI: 87).

<sup>12</sup> «(...) le mot “religion” pour designer un phénomène qui comporte de images, des personnes, des offrandes, des fêtes, des lieux, consacrés à Dieu ou aux dieux. Ce qui n'existe absolument pas dans la philosophie» (PMV: 69).

Sobre Tales, sustenta a ideia de que a água, princípio de vida de todas as coisas, já se encontrava nas cosmologias egípcia, fenícia e babilónica, que Tales conhecia. Em caso algum, tais cosmologias excluía os deuses. O próprio Tales, dotado de um saber divinatório, terá dito que os deuses estão por toda a parte e que o saber dos sábios vem dos deuses (Vesperini, 2012).

Relativamente a Sócrates, este colocou-se ao serviço do «deus», lembra Vesperini e, nessa entrega à vontade do deus e como seu executante, a dimensão religiosa da acção de Sócrates seria fundada e essencial, convidando a purificar a alma (Vesperini, 2012).

A respeito das escolas atenienses, Vesperini considera, a partir de textos do grego antigo, que a visão «laica» dessas escolas é anacrónica. O culto da escola de Platão seria iniciático, sendo que o tipo de saber buscado por Platão revelar-se-ia por iluminação e seguindo o modelo de saber que se manifesta no último estágio de iniciação nos mistérios de Elêusis (Vesperini, 2012). E para reforçar esta leitura também recorre ao exame de exemplos semelhantes relativos ao liceu aristotélico e ao jardim epicurista.

Vesperini refuta, pois, Hadot, ao afirmar:

(...) portanto, se reflectirem agora no texto de Pierre Hadot (...) verão que não podemos dizer que a religião no sentido “de imagens, de pessoas, de oferendas, de festas, de lugares, consagrados a deus e aos deuses” não existe “absolutamente na filosofia”. Ao contrário, estes elementos constituem a própria forma da vida filosófica<sup>13</sup>.

Qualquer alinhamento com a leitura de Vesperini leva a admitir que talvez o próprio Hadot, sem prejuízo da sua perícia histórica e filológica e do seu imenso labor filosófico, se esquecesse de algumas fontes ou até se equivocasse neste particular.

Os temas do nascimento da filosofia antiga, da sua relação com a religião e os mitos, bem como o estudo destes, têm sido amplamente lembrados e estudados. O mesmo se afirma a respeito dos tipos e das funções dos mitos. Basta lembrar, por exemplo, os escritos de Mircea Eliade, Lévy-Bruhl, Georges Dumézil, Ernst Cassirer, Lévi-Strauss, Pierre Grimal, Jean-Pierre Vernant, Werner Jäeger, Joseph Campbell. E teorias têm sido avançadas – como por exemplo funcionalistas, simbolistas, estruturalistas. Sobre o mito, e atendendo-se à diversidade de abordagens e

---

<sup>13</sup> «(...) donc, si vous repensez maintenant au texte de Pierre Hadot (...) vous voyez qu'on ne peut pas dire que la religion au sens “d'images, de personnes, d'offrandes, de fêtes, de lieux, consacrés à Dieu ou aux dieux” n'existe “absolument pas dans la philosophie”. Tout au contraire, ces éléments constituent la forme même de la vie philosophique» (Vesperini, 2012).

interpretações «pode dizer-se que está em toda a parte na cultura grega» e sobre a sua natureza «sucedem-se as teorias, sem que nenhuma cubra a totalidade do fenómeno» (Pereira, 1988: 279, 282).

Como é sabido, uma das áreas popularizadas de estudo em filosofia designa-se por Do Mito à Razão (Vernant, 1958: 75-109). Sobre o complexo conceito de Razão – em sua relação como o Mito – parece razoável considerar que:

(...) remeter a questão da razão à sua determinação originária como *lóγος* modifica por completo o dilema hodierno [de Mito/Razão] e abre para o sentido sapiencial que acolhe o mito, não apenas como periferia da filosofia, mas como sua linguagem mistérica. E é assim o mito perspectivado numa dimensão que excede o seu significado antropológico, não sendo necessário reconhecê-lo como sobrehumano ou divino, mas remetendo-o para dimensões últimas de arquétipos da própria consciência (Silva, 1983: 57).

E arquétipos são elementos comuns dos mitos, o que coloca o mito entre a dimensão humana e divina, não lhe faltando uma linguagem mistérica.

A mitologia e a religião associadas – e temas conexos como a simbologia, o rito, a cosmologia, a cosmogonia – têm sido áreas estudadas. Para além de colocarmos questões, como a de saber se os gregos acreditavam mesmo nos seus mitos (Veyne, 1984) ou procurarmos causalidades do «milagre grego» em condições sócio-políticas e económicas – a escrita, a moeda, a lei, o cidadão da *polis* – podemos levantar hipóteses arrojadas. Por exemplo, Fernand Schwarz nota:

(...) os Antigos diziam que os Deuses inventaram o Zodíaco a fim de permitir aos homens compreender a História e a evolução das coisas. Era como um anel de energia com a missão de concentrar algumas das suas partes e transmití-las à Terra. Todos os 2160 anos, o Sol muda de signo (Schwarz, 1993: 10).

Introduz-se aqui outra concepção histórica, bem distinta da que se funda no registo em suporte material. Supostamente terão existido então eras astrológicas. A Era do Carneiro terá começado no ano 2361 a.C.; a Era dos Peixes em 205 a.C. E segundo Schwarz já estaríamos na Era do Aquário desde 1950. Ora, podemos supor que o tão falado despertar do pensamento racional – e, portanto, a separação lenta e problemática do *Logos* em relação ao *Mythos* – tivesse sido um produto cósmico da transição da Era do Carneiro para a Era dos Peixes. Étienne Guillé, biólogo molecular holístico, sugere

também que «podemos relacionar estas frequências de vibração com a natureza dos mitos e dos símbolos utilizados pelas diferentes civilizações que caracterizaram a Era de Peixes», acrescentando ainda que para o tempo presente: «é sintomático que o fim desta era tenha sido batizado de Kali-Yugâ pelos Hindus para descrever uma era materialista de decadência» (2012: 40). Estaríamos agora, talvez, no apogeu do «reino da Quantidade» (Guénon) e do «esquecimento do ser» (Heidegger).

Enfim, realcemos a importância dos mitos e dos símbolos como modos de contacto com o cosmos, os mundos invisíveis e o inconsciente humano (Guillé, 2008; Jung, s.d.). Joseph Campbell, ao compartilhar tal convicção, assinalou que o tema básico de toda a mitologia é o de que «existe um plano invisível sustentando o visível». Mais adiante acresce uma dimensão estética a esta cosmológica ao afirmar que a mitologia também pode ser pensada como «a prática das Musas, as inspiradoras da arte, as inspiradoras da poesia» (1990: 85,66).

A propósito das Musas – e voltando ao objecto em estudo – cabe lembrar o ancestral poeta Hesíodo quando afirmou que a mãe das Musas, Mnemósine, dava alívio dos males e das preocupações (*Teogonia*, 55). E nota Hadot que:

(...) nesse encantamento, podemos descobrir um esboço do que serão mais tarde os exercícios espirituais, sejam da ordem do discurso ou da contemplação. Não é somente pela beleza dos cânticos e das histórias que narram as Musas que fazem esquecer os males, mas porque fazem o poeta e quem as escuta aceder a uma visão cósmica<sup>14</sup>.

Temos aqui então, segundo Hadot, um fio-à-meada longínquo – arcaico, por assim dizer – dos exercícios espirituais.

## **1.2 A filosofia como acto único (física, ética e lógica)**

Outro ponto a considerar em Hadot é a filosofia antiga como acto único, englobando ética, física e lógica. Hadot estudou este tema no artigo «Les divisions des parties de la Philosophie dans l'Antiquité» (v. DMVP: 25-53), no qual faz alusão à

---

<sup>14</sup> «(...) dans cette incantation, on peut déceler à la fois une esquisse de ce que seront plus tard les exercices spirituels philosophiques, qu'ils soient de l'ordre du discours ou de la contemplation. Car ce n'est pas seulement par la beauté des chants et des histoires qu'elles racontent, que les Muses font oublier les malheurs, mais c'est parce qu'elles font accéder le poète et celui qui l'écoute à une vision cosmique» (QPA:42).

divisão da filosofia grega antiga em três ciências – Física, Ética e Lógica – confirmada também por Kant, logo no prefácio da sua *Fundamentação da Metafísica dos Costumes* (2006). E aprofunda o tema. Esse aprofundamento leva-o a identificar três tipos de classificação das partes da filosofia no mundo antigo.

Uma primeira esforça-se por reconhecer a especificidade do objecto relativo a cada disciplina, utiliza a divisão e as subdivisões em forma de pirâmide conceptual: as partes da filosofia seriam uma hierarquia, correspondente à hierarquia dos seus objectos. Este tipo de classificação encontrar-se-ia no meio platónico e aristotélico.

Um segundo tipo de classificação, entre os estóicos, focaria menos a especificidade do que a solidariedade entre as partes, buscando as passagens que as ligam, para melhor mostrar a unidade sistemática da filosofia. Em relação à classificação anterior, ocorrem mudanças de sentido nas partes. No caso da lógica, esta não é mais uma simples técnica de argumentação (como em Aristóteles), uma vez que se encara doravante como uma ciência que, partindo de noções comuns e de opiniões admitidas, eleva-se à certeza e ao conhecimento da verdade. No caso da *phusis*, esta noção entre os estóicos, «não designa mais, como em Aristóteles, um domínio particular, mas a totalidade do cosmos e a força que o anima»<sup>15</sup>.

Num terceiro tipo de classificação, faz-se intervir o tempo e a sucessão de etapas a percorrer na perspectiva pedagógica. Neste caso, a classificação far-se-á em função das fases da *paideia*, correspondentes a degraus do progresso espiritual, desenvolvendo-se um programa de estudos e uma ordem de leitura de textos adaptada às capacidades espirituais do discípulo. É assim que o «esquema fundamental: ética, física, epóptica será o núcleo do programa dos estudos filosóficos do fim do século I d. C. até ao fim da Antiguidade»<sup>16</sup>. A filosofia faz-se acompanhar por uma *paideia* sem a qual não teria qualquer sentido foador.

Para o que importa, relativamente aos exercícios espirituais, o que se deve reter é que os actos aparecem integrados e sequencializados vivencialmente uns nos outros como um todo a que não falta sentido unificador. Ou seja:

(...) a própria filosofia, isto é, o modo de vida filosófico, não é mais uma teoria dividida em partes, mas um acto único, que consiste em viver a lógica, a física e a ética. Então não se faz

---

<sup>15</sup> «(...) ne designe plus comme chez Aristote un domaine particulier, mais la totalité du cosmos et la force qui l'anime» (DMVP: 34-35).

<sup>16</sup> «(...) schéma fondamental: éthique, physique, époptique, será le noyau du programme des études philosophiques de la fin du I<sup>er</sup> siècle apr. J.-C. jusqu'à la fin de l'Antiquité» (DMVP: 49).

mais a teoria da lógica, isto, 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 acção moral, mas age-se de uma maneira recta e justa<sup>17</sup>.

A propósito da divisão tripartida entre os estóicos, estudada aprofundadamente por Hadot, este nota que sob a aparente desordem dos *Pensamentos*, oculta-se no imperador/filósofo uma lei que se expressa num esquema ternário, correspondente aos três *topoi* filosóficos já diferenciados por Epicteto: física, ética e lógica. Este esquema ternário inspira assim toda a composição do imperador/filósofo, em que cada sentença desenvolve uma, duas ou três das partes da filosofia (*topoi*), segundo a tradição estóica.

A análise de Hadot no que concerne à trilogia dos *topoi* – física, ética e lógica – em Marco Aurélio, que é idêntica à de Epicteto, pode ser organizada no quadro que se segue, relacionando-a com as relações da situação humana, com as regras de procedimento, com as três funções da alma racional e ainda com as virtudes correspondentes.

Tabela 1 – Correspondências das partes da filosofia com as relações das situações humanas, as regras de procedimento, as funções da alma e as virtudes correspondentes

<i>Partes da filosofia (topoi)</i>	<i>Relações da situação humana</i>	<i>Regras de procedimento</i>	<i>Funções da alma racional</i>	<i>Virtudes correspondentes</i>
Física	Relação do homem com o cosmos	Acolher tudo o que depende da natureza universal e só desejar aquilo que depende de nós	O desejo ( <i>orexis</i> ): ao qual se deve renunciar se não depende de nós	Ataraxia ou temperança
Ética	Relação do homem com os outros homens	Agir com justiça ao serviço da comunidade humana	A tendência voluntária ( <i>hormè</i> ) e a acção: não nos deixarmos levar por vontades desordenadas	Justiça ou amor pelos homens
Lógica	Relação do homem consigo mesmo	Criticar a representação para assentir só ao que é objectivo	A representação ( <i>phantasia</i> ), da qual se deve fazer bom uso	Verdade ou a ausência de precipitação no juízo

Fonte: Elaborado a partir de ESPA (172-174)

<sup>17</sup> «(...) la philosophie elle-même, c'est-à-dire le mode de vie philosophique, n'est plus une théorie divisée en parties mais un acte unique qui consiste à vivre la logique, la physique et l'éthique. On ne fait plus alors la théorie de la logique, c'est-à-dire du bien parler et du bien penser, mais on pense et on parle bien, on ne fait plus la théorie du monde physique, mais on contemple le cosmos, on ne fait plus la théorie de l'action morale, mais on agit d'une manière droite et juste» (ESPA: 293).

Esta concepção tripartida tem referências antigas. Em Platão encontram-se referências às três partes da alma: a racional, a irascível e a concupiscente. Também encontramos em Aristóteles a mesma formação trilógica a respeito das três funções da alma: a intelectual, a sensitiva e a vegetativa. Na Escritura, São Paulo refere a conhecida trilogia espírito/alma/corpo» (*ITes* 5, 23). Segundo Clemente de Alexandria, apologista cristão, a física tem por objecto Deus, enquanto *ousia*; a ética, tem por objecto Deus enquanto bem e a lógica tem por objecto Deus enquanto intelecto. Esta convergência que dá coerência e sentido ao conhecimento encontra-se em Agostinho de Hipona: a física tem por objecto Deus como causa do ser; a lógica, Deus como norma do pensamento; a ética, Deus como regra de vida.

O psicólogo Pierre Weil estudou o ternário, aplicado ao ser humano na esfinge como estrutura e símbolo do homem (1977) e tomando o rumo de referências muito antigas e espalhadas por várias civilizações: esfinges egípcias, assírias, persas, hititas, gregas e noutras culturas. A estrutura da esfinge reproduz, com algumas variantes, a estrutura do ser humano com imagens de animais: o boi, o leão e a águia. Topologicamente corresponderiam, respectivamente, ao abdómen – vida instintiva e vegetativa –, ao tórax – vida emocional – e à cabeça – vida mental, intelectual e espiritual.

Outra referência a dar conta do lastro desta estrutura antropológica encontra-se referida por Pierre Weil a propósito do filósofo judeu do séc. XII, Maimónides. Transcrevendo:

Saibas que a alma do homem é uma só, mas que as suas operações são numerosas e diversas, e que algumas dentre elas são chamadas às vezes de almas, o que pode fazer crer que o homem tem várias almas. Estas palavras são muitas vezes empregadas pelos filósofos. Elas enumeram só os seus diferentes atos, os quais são em relação à alma inteira como partes em relação ao todo (como citado em Weil, 1977: 69).

Do ponto de vista evolutivo, o que importaria seria então aprender a conhecer, a harmonizar e a dominar – poderíamos também dizer «domar» – estes três «animais»: o domínio do corpo – do «boi»; o controle dos sentimentos e da emoção – do «leão» e o domínio do pensamento – da «águia». É fácil ver uma semelhança entre esta divisão

tripartida e as três partes da filosofia, aprofundadas por Hadot, com as correspondentes implicações apresentadas na tabela acima, ainda que na filosofia antiga (e sobretudo na tripartição de Platão) o que está em causa é a parte racional (uma delas) dominar as outras. E pode-se acrescentar que os exercícios espirituais característicos dos modos de vida filosóficos corresponderiam a práticas essenciais nesse processo de superação e evolução.

### 1.3 O predomínio do oral sobre o escrito

Outro ponto a mencionar, acompanhando Hadot, sobre a interpretação da filosofia antiga é o do predomínio do oral sobre o escrito. Neste particular, o próprio filósofo recorda que começou a esboçar a noção de «exercício espiritual» pelos anos de 1959-1960, aquando do contacto com a obra do filósofo austríaco Ludwig Wittgenstein, sobre a qual escreveu aliás quatro artigos, reunidos posteriormente na obra *Wittgenstein et les limites du langage* (WLL). Nesta obra assinala: «Filosofamos num “jogo de linguagem”, isto é, para retomar a expressão de Wittgenstein, numa atitude e numa forma de vida que dá sentido à nossa fala»<sup>18</sup>. Ora, no tempo em que Hadot tomou contacto com a obra de Wittgenstein, mais se consciencializou de que o filósofo:

(...) está sempre num certo jogo de linguagem, isto é, numa forma de vida, numa certa atitude, e que é impossível dar sentido às teses dos filósofos sem situá-las no seu jogo de linguagem. Além disso, a principal função da linguagem filosófica consistia em colocar os ouvintes desse discurso numa certa forma de vida, num certo estilo de vida<sup>19</sup>.

E ainda, como também salienta Hadot, «Wittgenstein empregava também a expressão “forma de vida”. Isso também me inspirou a compreender a filosofia como forma de vida ou modo de vida»<sup>20</sup>. Foi assim que lhe ocorreu a prática filosófica – o filosofar

---

<sup>18</sup> «Nous philosophons dans “un jeu de langage”, c’est-à-dire, pour reprendre l’expression de Wittgenstein, dans une attitude et une forme de vie qui donne sens à notre parole» (WLL: 97).

<sup>19</sup> «(...) est en effet toujours dans un certain jeu de langage, c’est-à-dire dans une forme de vie, dans une certaine attitude, et qu’il est impossible de donner leur sens aux thèses des philosophes sans les situer dans leur jeu de langage. Par ailleurs la fonction principale du langage philosophique consistait à placer les auditeurs de ce discours dans une certaine forme de vie, dans un certain style de vie» (ESPA: 368).

<sup>20</sup> «Wittgenstein utilisait aussi l’expression “forme de vie”. Cela m’a aussi inspiré pour comprendre la philosophie comme forme de vie ou mode de vie» (PMV: 213).

propriamente dito – «como um esforço de modificação e de transformação de si»<sup>21</sup>. Confirma-se, pois, que a leitura de Wittgenstein contribuiu para, a partir da noção de «jogo de linguagem», Hadot configurar e conceptualizar a noção «exercício espiritual», que seria empregue como chave interpretativa da filosofia.

Hadot surpreendeu-se com as incoerências e contradições dos textos de filosóficos da Antiguidade, como Platão, Aristóteles, Plotino ou Santo Agostinho. Esta constatação decorria do facto de *os autores antigos não pretenderam construir sistemas* – contrariamente a alguns dos filósofos modernos como Leibniz, Descartes, Hegel ou os idealistas alemães. E Hegel é talvez o idealista alemão por excelência. Todavia, como ressalva, «não se trata pois de negar a existência nos autores filosóficos antigos de uma vontade de coerência ou de sistematização»<sup>22</sup>. No que diz respeito ao uso da palavra e à coerência da sistematização verificada nalguns escritos – Aristóteles, nomeadamente – Hadot dá uma explicação que considera a estrutura e finalidade dos escritos. Escreve que:

(...) a fala tem o seu tempo próprio. E os escritos dos filósofos antigos permanecem próximos desse tempo próprio da fala: em geral têm a extensão que corresponde a uma lição. Mesmo os comentários dividem-se mais ou menos desse modo. Daí resulta que os filósofos antigos visam sobretudo à coerência no interior dos seus *logoi* concretos, nos limites de um discurso ou de uma sequência de discursos determinados, mas que se preocupam muito menos com isso no conjunto da sua obra. Todos os esforços dos historiadores da filosofia para reduzir a sistema Platão, ou Plotino, ou mesmo Aristóteles, estão pois votados ao fracasso<sup>23</sup>.

A situação concreta em que as obras foram escritas remete, pois, para a circunstância da sua produção ter tido origem na *oralidade*. O próprio ensino da filosofia, desde Sócrates até ao séc. I a. C., apresentava-se quase sempre segundo o esquema *pergunta-resposta*. E a propósito de oralidade – na sua relação com a escrita – pode-se com Hadot perguntar acerca do *para quê* da escrita, em vez do filósofo antigo contentar-se unicamente em falar. Ora, a resposta adverte para o carácter volátil da

---

<sup>21</sup> «(...) comme effort de modification et de transformation de soi» (ESPA: 368).

<sup>22</sup> «(...) il ne s'agit donc pas de nier l'existence chez les auteurs philosophiques antiques d'une volonté de cohérence ou de systématisation» (DMVP: 155).

<sup>23</sup> «(...) la parole a son temps propre. Et les écrits des philosophes anciens restent proches de ce temps propre à la parole: ils ont en général la longueur qui correspond à une leçon. Même les commentaires se divisent à peu près de cette façon. Il en résulte que les philosophes anciens visent surtout à la cohérence à l'intérieur de leurs *logoi* concrets, dans les limites d'un discours ou d'une suite de discours déterminés, mais qu'ils s'en soucient beaucoup moins dans l'ensemble de leur œuvre. Tous les efforts des historiens de la philosophie pour réduire en système Platon, ou Plotin, ou même Aristote, sont donc nécessairement voués à l'échec» (WLL: 100-101).

palavra: «é porque a escrita tem a vantagem sobre a fala, permite prolongar a acção da palavra no tempo e no espaço»<sup>24</sup>.

Hadot prefaciou a obra *L'Enseignement Oral de Platon*, de Marie-Dominique Ricard (2005), com primeira edição em 1986, prefácio que vem reproduzido numa das suas obras (DMVP: 119-129). Nessa apresentação faz referência à Escola de Tübingen cuja novidade consistiu:

(...) em recusar de considerar as doutrinas não escritas de Platão como um fenómeno tardio, mas, ao contrário, em reconhecer nelas o essencial do pensamento platónico, porque teriam o conteúdo próprio do ensinamento oral de Platão, e que esse ensinamento oral seria para Platão o único conhecimento válido<sup>25</sup>.

O primado do oral sobre o escrito em Platão (*Fedro*, 276 a-e) é interpretado como conjugação de uma necessidade histórica – filósofos capazes de falar e de agir em conformidade com a Ideia do Bem – com uma exigência espiritual – só o diálogo vivo é formador (DMVP: 124). Os diálogos de Platão serviriam, quando colocados nesta perspectiva, para exortação e encorajamento. Ou seja, teriam um valor *protréptico* e *parenético*.

Do facto de a produção das obras terem origem na oralidade decorre o seu carácter não sistemático. O objectivo de uma obra na Antiguidade reflecte preocupações pedagógicas, psicagógicas e metodológicas. Não se trata de expor um sistema como um todo de ideias que sintetizam e fecham todo o pensamento, mas sim dar respostas a questões precisas e limitadas, adaptadas também ao nível espiritual dos interlocutores ou ouvintes, consoante o nível em que se encontram: iniciantes, avançados ou discípulos (DMVP: 46). Como diz também Jean-Luc Moriceau, «os discursos dos filósofos antigos eram discursos *endereçados*»<sup>26</sup>. Se os escritos do fundador de cada escola servem de base ao ensinamento, também por outro lado era determinada a ordem dos textos a serem lidos, tendo em vista uma melhor progressão na formação.

Nesta sequência, Hadot objecta também em relação a alguns autores, adeptos da aplicação do método estrutural ao estudo dos textos antigos – por exemplo Martial

---

<sup>24</sup> «C'est que l'écriture a un avantage sur la parole, elle permet de prolonger l'action de la parole dans le temps et dans l'espace» (DMVP: 125).

<sup>25</sup> «(...) à refuser de considérer les doctrines non écrites comme un phénomène tardif, mais au contraire à reconnaître en elles l'essentiel de la pensée platonicienne, parce qu'elles étaient le contenu même de l'enseignement oral de Platon et que cet enseignement oral était pour Platon le seul enseignement valable» (DMVP: 119).

<sup>26</sup> «(...) les discours des philosophes antiques étaient des discours *adressés*» (Le Ru, 2014: 89).

Gueroult e Victor Goldschmidt – e interroga-se sobre a tarefa essencial da filosofia e a razão que assiste à tendência estruturalista de a reduzir à exposição de um sistema conceptual (DMVP: 156).

Efectivamente, os dois autores referidos por Hadot sustentaram, em dois dos seus escritos emblemáticos (Gueroult, 2007; Goldschmidt, 1970), a aplicação do método da análise estrutural ao estudo dos textos antigos, encarando as filosofias como sistemas. Para Martial Gueroult, dedicado à história da filosofia moderna, a importância da sistematização está em não aprezer «apenas como organização extrínseca de um conteúdo anteriormente dado, mas como aquilo pelo qual se engendra a filosofia propriamente dita» (Gueroult, 2007: 235-236). E chega até a sustentar que nenhuma filosofia pode escapar a um sistema, «a menos que renuncie a seu estatuto de filosofia e se degrade em opinião» (Gueroult, 2007: 236). Por sua vez, Victor Goldschmidt, atento à análise estrutural dos textos, afirma:

A filosofia é explicitação e discurso. Ela se explicita em movimentos sucessivos, no curso dos quais produz, abandona e ultrapassa teses ligadas umas às outras numa ordem por razões. A progressão (*método*) desses movimentos dá à obra escrita sua estrutura e efectua-se num tempo lógico. A interpretação consistirá em reapreender, conforme à intenção do autor, essa ordem por razões e em jamais separar as teses dos movimentos que as produziram (Goldschmidt, 1970: 140).

Ora Hadot, em contraposição, anota o limite destas posições, assinalando que o método estrutural de Goldschmidt focaliza-se na obra escrita como única testemunha do filósofo antigo, declarando que os textos escritos na Antiguidade não são senão *pontos de apoio materiais para uma palavra, que está destinada a tornar-se novamente palavra*. Talvez o exemplo mais conhecido seja o dos escritos de Aristóteles, redigidos como notas de laboratório e os conhecidos diálogos socráticos recriados por Platão. Em verdade, a natureza dos textos filosóficos está determinada pela efectivação do próprio exercício filosófico, ligado sempre a um ensinamento oral, a um grupo que escuta ou discute com o mestre. Por isso é que qualquer escrito dos filósofos antigos reclama sempre que o situemos na *praxis* em que se insere (DMVP: 156).

Este procedimento de rigor metodológico – situar a texto na *praxis* viva – mostra como a formação ganha prioridade sobre a informação. Basta ler a seguinte passagem:

(...) os escritos filosóficos eram sempre de perto ou de longe ecos de um ensinamento oral; e, em qualquer caso, para os filósofos da Antiguidade, uma frase ou uma palavra ou um desenvolvimento não eram destinados, prioritariamente, a transmitir uma informação, mas a produzir um certo efeito psíquico no leitor ou no ouvinte, tendo em conta aliás muito pedagogicamente as capacidades do ouvinte. O elemento proposicional não era o mais importante. Segundo a excelente fórmula de V. Goldschmidt, a propósito do diálogo platónico, pode-se dizer que o discurso filosófico antigo tendia a formar mais que a informar<sup>27</sup>.

E pelo facto de as obras escritas reportarem-se sempre ao *concreto situacional* no qual nasceram, deve-se ter em conta as exigências próprias de cada género literário e de cada situação concreta. Por isso, para quem queira iniciar-se na filosofia antiga como maneira de viver, «é muito difícil recomendar um texto que seja facilmente compreensível sem comentário»<sup>28</sup>.

Enfim, *o texto deve sempre ser interpretado em função do contexto* – evitando-se assim o que poderíamos designar como a tentação de fetichizar o texto – uma vez que a filosofia antiga é antes de tudo oral. É por estarem tão enraizados na oralidade e no contexto que os textos antigos remanescentes até à actualidade são de géneros tão diversos como sejam a apresentação sistemática geométrica, nos *Elementos de Teologia* (Proclo), notas de aulas (Aristóteles), esquema de pergunta-resposta (diálogos socráticos), escritos que respondem a perguntas (Plotino), cartas (de Epicuro ou de Séneca), ou anotações de alguém para si mesmo – *hypomnémata* (de Marco Aurélio) (PMV: 91-97).

Em suma, em relação ao método estrutural no estudo dos textos antigos, como foi apresentado por Martial Gueroult e Victor Goldschmidt, Hadot apresentou duas diferenças significativas. A primeira sobre o registo, pois enquanto Gueroult e Goldschmidt colocaram ênfase no texto escrito, Hadot colocou ênfase na oralidade. A segunda sobre a natureza do texto. Enquanto aqueles realçaram sobremaneira nos textos escritos o seu carácter sistemático, Hadot não considerou especialmente essa dimensão,

---

<sup>27</sup> «(...) les écrits philosophiques étaient toujours de près ou de loin les échos d'un enseignement oral; et, en tout état de cause, pour les philosophes de l'Antiquité, une phrase ou un mot ou un développement n'étaient pas destinés en priorité à transmettre une information, mais à produire un certain effet psychique chez le lecteur ou l'auditeur, en tenant compte d'ailleurs très pédagogiquement des capacités de l'auditeur. L'élément propositionnel n'y était pas le plus important. Selon l'excellent formule de V. Goldschmidt, à propos du dialogue platonicien, on peut dire que le discours philosophique antique tendait à former plus qu'à informer» (ESPA: 369).

<sup>28</sup> «(...) il est très difficile de recommander un texte qui soit facilement compréhensible sans commentaire» (PMV: 220).

mas sim o modo de vida e o exercício espiritual envolvidos, ainda que reconhecesse a possibilidade de o filósofo apresentar a sua doutrina de modo sistemático num texto.

Na sequência, relativamente ao pensamento do norte-americano Eric Donald Hirsch, Hadot reconheceu que aproveitou dois pontos importantes do livro *Validity in Interpretation* (1967). O primeiro sobre a interpretação das obras literárias, em que Hirsch fez a distinção entre sentido e significado. Distingue, por um lado, o sentido almejado pelo autor, correspondente a uma intenção que devemos esforçar-nos por apreender, de, por outro lado, as significações diferentes que públicos diferentes podem dar a uma obra. O segundo ponto foi o de que o sentido de um texto, pretendido pelo autor, depende estreitamente do género literário em que esse texto se situa (PMV: 106-107). Intencionalidade e género são indissociáveis.

Por último, sublinhemos que o enraizamento na oralidade leva também a distinguir três aspectos em qualquer texto e que remetem para uma hermenêutica cuidadosa:

- o que o autor *devia* dizer;
- o que o autor *podia* dizer;
- o que o autor *queria* dizer (PMV: 109).

Com todas estas advertências e precauções na leitura dos textos antigos, pode-se compreender a preocupação de Hadot quando, pelo menos em dois momentos (PMV: 123; Narbonne & Poirier, 2009: 14), lembra o erro de alguns filósofos contemporâneos que pretendem ler Aristóteles da mesma maneira como lêem os *Principia Mathematica* de Russel e Whitehead.

#### **1.4 Discurso e modo de vida**

Cabe agora a análise da dualidade discurso/modo de vida. Se colocarmos lado a lado a vida filosófica e o discurso filosófico, Hadot considera-os a um tempo *incomensuráveis* e *inseparáveis*. Explique-se:

– *incomensuráveis*, porque de ordem totalmente heterógena, já que o que fazia o essencial da vida filosófica era a escolha de um modo de vida e a experiência de certos estados, de certas moções interiores. Isto escapa totalmente à expressão do discurso filosófico;

– *inseparáveis*, pois todas as escolas denunciaram o perigo que corre o filósofo se imaginar que o seu discurso pode bastar-se a si mesmo, sem estar de acordo com a vida filosófica. Rejeita, pois, a dicotomia entre discurso e *praxis* ou entre filosofia e vida. Na verdade, «a vida filosófica não pode passar sem o discurso filosófico, com a condição de que esse discurso seja inspirado e animado por ela»<sup>29</sup>. E *todas* as obras literárias da Antiguidade tinham uma relação estreita com a oralidade como transmissora de algo vivo para ser vivido.

Hadot considera ainda a relação entre a vida filosófica e o discurso filosófico de três pontos de vista:

Primeiro: o discurso filosófico, como já foi assinalado, tendia mais a formar do que a informar, justificando teoricamente a escolha de vida. É o que se passa com as obras filosóficas. Sobre a preponderância da formação, Hadot recorre ao notável filósofo e filólogo classicista Werner Jaeger:

No fundo, quando Werner Jaeger intitulou o seu livro de *Paideia* [Jaeger (2013)], tendo a palavra *paideia* o significa "formação", livro em que expõe todo o universo do pensamento arcaico e depois clássico, creio que ele teve uma excelente intuição: para os gregos, o que conta é a formação do corpo e do espírito<sup>30</sup>.

Segundo: o discurso filosófico era um meio privilegiado, graças ao qual o filósofo podia agir sobre si mesmo e sobre os outros, pois se ele é a expressão de uma opção existencial daquele que o sustenta, sempre tem, directa ou indirectamente, uma função formadora, educadora, psicagógica, terapêutica. Esta multifuncionalidade remete para a ideia de filosofia como cuidado e cura da alma.

Terceiro: o discurso filosófico é uma das formas de exercício do modo de vida filosófico, sob a forma do diálogo com o outro ou consigo mesmo. A dimensão dialógica é essencial ao discurso, pois não é uma mera enunciação direccionada para sujeitos passivos.

Relativamente à dupla discurso/modo de vida, há a assinalar ainda que:

---

<sup>29</sup> «(...) la vie philosophique ne peut se passer du discours philosophique, à condition que ce discours soit inspiré et animé par elle» (QPA: 269).

<sup>30</sup> «Au fond, lorsque Werner Jaeger a intitulé son livre *Paideia*, le mot *paideia* signifiant "formation", livre dans lequel il expose tout l'univers de pensée archaïque puis classique, je crois qu'il a eu une intuition excellente: pour les Grecs, ce qui compte, c'est la formation du corps et de l'esprit» (PMV: 148-149).

(...) não se pode mais opor modo de vida e discurso, como se correspondessem respectivamente à prática e à teoria. O discurso pode ter um aspecto prático, na medida em que tende a produzir um efeito sobre o auditor ou leitor. Quanto ao modo de vida, pode ser, não teórico, evidentemente, mas teorético, isto é, contemplativo<sup>31</sup>.

Uma vez que a filosofia é uma actividade na qual o filósofo se *prepara* para a sabedoria, então essa actividade consistiria necessariamente não só num discurso, mas em *ser, agir e ver* de certa maneira. Só assim se concretiza o *desejo* de sabedoria. Em suma: contentar-se com o discurso *não* é fazer ou viver a filosofia. Isto significa que o exercício filosófico ou o filosofar não se abstrai do agir, do vivenciar, do experienciar.

Para o que nos interessa aqui especialmente – a saber, a questão dos exercícios espirituais – há a reter o poder transformador do discurso. Não por o mestre transformar com a palavra, mas por a palavra advertir e esta advertência em directo se activar como exercício. Leia-se a passagem seleccionada:

o discurso do mestre de filosofia podia aliás tomar a forma de um exercício espiritual, na medida em que esse discurso era apresentado sob forma tal que o discípulo, enquanto ouvinte, leitor ou interlocutor, podia progredir espiritualmente e transformar-se interiormente<sup>32</sup>.

E um exercício espiritual pode ter reactualizações sucessivas e até ser justificado por discursos diferentes. Neste sentido, «por exemplo, os estóicos e os epicuristas convidavam os seus discípulos, por razões totalmente diferentes, a concentrar a sua atenção no momento presente, libertando-se da preocupação com o futuro e do peso do passado»<sup>33</sup>.

Relativamente à temática do discurso, há que lembrar ainda os sofistas, por vezes desacreditados a mais da conta. Para estes, a *sophia* significava, antes de mais, formar os jovens num *saber-fazer* na vida política. De certo modo, foram democratas do saber, no sentido que o pretenderam vender a toda a gente. Possuíam um saber

---

<sup>31</sup> «(...) il ne faudrait pas non plus opposer mode de vie et discours, comme s'ils correspondaient respectivement à la pratique et à la théorie. Le discours peut avoir un aspect pratique, dans la mesure où il tend à produire un effet sur l'auditeur ou le lecteur. Quant au mode de vie, il peut être, non pas théorique, évidemment, mais théorétique, c'est-à-dire contemplatif» (QPA: 20).

<sup>32</sup> «(...) le discours du maître de philosophie pouvait d'ailleurs prendre lui-même la forme d'un exercice spirituel, dans la mesure où ce discours était présenté sous une forme telle que le disciple, en tant qu'auditeur, lecteur ou interlocuteur, pouvait progresser spirituellement et se transformer intérieurement» (QPA: 22).

<sup>33</sup> «Par exemple, les stoïciens et les épicuriens ont invité leurs disciples, pour des raisons totalement différentes, à concentrer leur attention sur le moment présent en se libérant du souci du futur et du poids du passé» (ESPA: 331).

enciclopédico, como refere Jaeger (2013: 342), o que lhes dava autoridade e acarretava admiração. Em relação ao ponto aqui tratado, para eles o *discurso filosófico bastava-se a si mesmo*. Não obstante a crítica, o trabalho dos sofistas, até sob o ponto de vista do modo de vida e dos exercícios espirituais, não deve ser desprezado.

Entre os sofistas, Hadot destaca Antifonte, o sofista alcunhado de «cozinheiro de discursos» pela interpretação terapêutica da palavra:

(...) [Antifonte] apresenta o interesse bem particular de ter proposto uma terapêutica que consistia em cuidar das mágoas e das penas pela palavra. (...) Sabia, por exemplo, que não é possível tornar-se sábio sem que a própria pessoa tenha experimentado o que é vergonhoso ou mau, isto é, sem que tenha obtido uma vitória sobre si mesma. Também sabe que quem, querendo fazer o mal a seu próximo, não o faz imediatamente, por medo de não se sair bem ou de ver surgir consequências desagradáveis, termina frequentemente por renunciar ao seu projecto. Isso significa que a prudência consiste em reflectir, em tomar certa distância da acção. Vislumbra-se com isso o papel que a reflexão desempenha na conduta da vida. Por outro lado, Antifonte tinha a reputação de ser um admirável intérprete dos sonhos<sup>34</sup>.

A ligação inextrincável do discurso ao modo de vida; a consideração do discurso – tanto o interior como o exterior – como exercício espiritual; e mesmo a possibilidade de justificação discursiva variada para o mesmo exercício espiritual dão ao discurso uma dimensão relevante. Sobre a ligação do discurso com o modo de vida, mais do que uma coerência, o que transparece aqui é uma *integração*. Integração que corrobora com a função ético-terapêutica do discurso filosófico, de exprimir o que se quer, de gerar bons hábitos de vida e até de ser instrumento de conversão filosófica, podendo ser concebido como exercício – *askesis* (Acosta, 2013).

---

<sup>34</sup> «(...) présente l'intérêt tout particulier d'avoir proposé une thérapeutique qui consistait à soigner les chagrins et les peines par la parole. (...) Il sait par exemple que l'on ne peut devenir sage sans avoir soi-même expérimenté ce qui est honteux ou mauvais, c'est-à-dire sans avoir remporté une victoire sur soi-même. Il sait aussi que celui qui voulant faire du mal à son prochain, ne le fait pas tout de suite, par crainte de ne pas réussir ou de voir surgir des conséquences désagréables, finit souvent par renoncer à son projet. Cela signifie que la prudence consiste à réfléchir, à prendre du recul par rapport à l'action. On entrevoit ainsi le rôle que joue la réflexion dans la conduite de la vie. Par ailleurs, Antiphon avait la réputation d'être un remarquable interprète des rêves» (QPA: 288).

## 1.5 A *theoría* como modo de vida

Uma das concepções de filosofia que poderia contradizer a tese de Hadot da filosofia como modo de vida seria a de Aristóteles. Mas Hadot explica que não é o caso, uma vez que a *theoría* em Aristóteles também é um modo de vida:

O próprio Aristóteles só emprega a palavra “teorético” [e não “teórico”], e utiliza-a para designar, por um lado, o modo de conhecimento que tem por fim o saber pelo saber e não um fim exterior a si mesmo, e, por outro lado, um modo de vida que consiste em consagrar a sua vida a esse modo de conhecimento. Neste último sentido, “teorético” não se opõe a “prático”; dito de outro modo, “teorético” pode aplicar-se a uma filosofia prática, vivida, activa, que conduz à felicidade<sup>35</sup>.

E para a estagirita «a felicidade filosófica (...) corresponde à *theoría*, isto é, um género de vida consagrado totalmente à actividade do espírito»<sup>36</sup>. A vida «teorética» dá acesso, pois, à felicidade (*eudaimonia*) por meio do estudo e é ao mesmo tempo também uma ética (*Ética a Nicómaco*, 1177a12 ss), que não é oposta à «prática» (*Política*, VII, 3, 8, 1325b). Hadot esclarece esta articulação entre teoria e ação:

Assim como a *praxis* virtuosa consiste em escolher como fim somente a virtude, em querer ser um homem bom, sem procurar nenhum outro interesse particular, da mesma maneira, a *praxis* teorética – é o próprio Aristóteles que nos incita a arriscar esta fórmula aparentemente paradoxal – consiste em não escolher outro fim senão o conhecimento, consiste em querer o conhecimento por ele mesmo sem perseguir nenhum outro interesse particular e egoísta que seria estranho ao conhecimento. É uma ética do desinteresse e da objetividade<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> «(...) Aristote lui-même n'emploie que le mot «théorétique», et il l'utilise pour désigner, d'une part, le mode de connaissance qui a pour but le savoir pour le savoir et non pas une fin extérieure à lui-même, et, d'autre part, le mode de vie qui consiste à consacrer sa vie à ce mode de connaissance. En ce dernier sens, “théorétique” ne s'oppose pas à “pratique”, autrement dit “théorétique” peut s'appliquer à une philosophie pratiquée, vécue, active, qui apporte le bonheur» (QPA: 128-129).

<sup>36</sup> «(...) le bonheur philosophique (...) correspond à la *theoría*, c'est-à-dire à un genre de vie qui est consacré tout entier à l'activité de l'esprit» (QPA: 125).

<sup>37</sup> «De même que la *praxis* vertueuse consiste à ne choisir aucune autre fin que la vertu, à vouloir être homme de bien, sans rechercher aucun autre intérêt particulier, de la même manière, la *praxis* théorétique – c'est Aristote lui-même qui nous engage à risquer cette formule apparemment paradoxale – consiste à ne choisir aucune autre fin que la connaissance, elle consiste à vouloir la connaissance pour elle-même sans poursuivre aucun autre intérêt particulier et égoïste qui serait étranger à la connaissance. C'est une éthique du désintéressement et de l'objectivité» (QPA: 129-130).

Enfim, na leitura que Hadot efectua de Aristóteles, a *theoría* é um género de vida consagrado totalmente à actividade do espírito, que se situa na excelência e na virtude mais elevada do homem. E a nível organizacional, a vida filosófica apresentar-se-ia como uma grande empresa colectiva de investigação, praticamente em todos os domínios. Realizava-se assim a vida do espírito pela consagração ao estudo, sem exclusão de qualquer domínio do conhecimento. Essa investigação em comum e alargada, ou essa formação coerente e consistente, seria própria da vida teórica (observar, investigar, reflectir).

## 1.6 A adesão à filosofia como conversão

Aderir à filosofia era também encarado como um acto de conversão. O tema da conversão (em grego *στροφή*) foi tratado por Hadot no artigo «Conversion», escrito em língua francesa para a *Encyclopedia Universalis* (Vol. 4, 1968: 979-981) e reproduzido posteriormente (ESPA: 223-235). Já em 1971 tinha publicado um pequeno artigo, igualmente intitulado «Conversio», na *Historisches Wörterbuch der Philosophie* (t. I, Bâle-Stuttgart, 1971, col. 1033-1036) (DMVP: 133-137).

Ainda que «conversão» tenha vários sentidos – um deles, lembre-se, é até matéria básica da área da Lógica Formal na parte da Lógica do Juízo – Hadot desenvolve, nestes escritos, o conceito na acepção religiosa e filosófica. Assinala, com recurso à etimologia, que o termo latino *conversio* corresponde a dois termos em grego:

- primeiro, *epistrophè*: mudança de orientação, retorno à origem, retorno a si mesmo;

- segundo, *metanóia*: mudança de pensamento, arrependimento. Em rigor,

(...) implica a ideia de uma mutação e de um renascimento. Há pois, na noção de conversão, uma oposição interna entre a ideia de “retorno à origem” e a ideia de “renascimento”. Esta polaridade fidelidade-ruptura marcou profundamente a consciência ocidental desde o surgimento do cristianismo<sup>38</sup>.

---

<sup>38</sup> «(...) et implique l'idée d'une mutation et d'une renaissance. Il y a donc, dans la notion de conversion, une opposition interne entre l'idée de “retour à l'origine” et l'idée de “renaissance”. Cette polarité fidélité-rupture a fortement marqué la conscience occidentale depuis l'apparition du christianisme (ESPA: 223).

E aqui pode-se perguntar o que significa então, no campo da filosofia antiga, o acto de conversão. Não sendo figura de um sistema abstracto, é algo radical e estruturalmente convulsivo. Pode-se dizer que a filosofia antiga:

(...) aparece como um apelo à conversão por meio do qual o homem reencontrará a sua natureza original (*epistrophè*) num violento desenraizamento da perversão na qual vive o comum dos mortais e numa profunda reviravolta de todo o ser (aqui trata-se já da *metanoía*)<sup>39</sup>.

E se, nas suas origens, como em Platão, a conversão filosófica está ligada à conversão política, então a ruptura vivencial é mais acentuada. Precisando:

(...) depois de Platão, nas escolas estóica, epicurista e neoplatónica, trata-se-á menos de converter a cidade que de converter os indivíduos. A filosofia tornou-se essencialmente acto de conversão. Essa conversão é um acontecimento provocado na alma do ouvinte pelo discurso de um filósofo. Corresponde a uma ruptura total com a maneira habitual de viver: mudança de costume, e frequentemente de regime alimentar, às vezes renúncia às ocupações políticas, mas sobretudo transformação total da vida moral, prática assídua de numerosos exercícios espirituais<sup>40</sup>.

Vale lembrar ainda que o citado artigo de Hadot para a *Encyclopaedia Universalis* enfoca e distingue as formas históricas de conversão, tanto na antiguidade pré-cristã – a que mais nos interessa aqui – como no judaísmo e no cristianismo, incluindo assuntos como as missões, as guerras de religião e ainda movimentos reformadores e despertares religiosos, sobre os quais comenta que «a necessidade de conquistar as almas por todos os meios talvez seja a característica fundamental do espírito ocidental»<sup>41</sup>. São ainda tratados diferentes aspectos do fenómeno da conversão: psicofisiológicos, sociológicos, religiosos e filosóficos. Tudo isto mostra a determinação de Hadot em aprofundar o assunto para melhor firmar a sua posição.

---

<sup>39</sup> «(...) apparaît comme un appel à la conversion par laquelle l'homme retrouvera sa nature originelle (*epistrophè*) dans un violent arrachement à la perversion où vit le commun des mortels et dans un profond bouleversement de tout l'être (c'est déjà la *metanoia*)» (ESPA: 226).

<sup>40</sup> «(...) après Platon, dans les écoles stoïcienne, épicurienne et néoplatonicienne, il s'agira moins de convertir la cité que de convertir les individus. La philosophie devient essentiellement un acte de conversion. Cette conversion est un événement provoqué dans l'âme de l'auditeur par la parole d'un philosophe. Elle correspond à une rupture totale avec la manière habituelle de vivre: changement de costume, et souvent de régime alimentaire, parfois renonciation aux affaires politiques, mais surtout transformation totale de la vie morale, pratique assidue de nombreux exercices spirituels» (ESPA: 226).

<sup>41</sup> «(...) le besoin de conquérir les âmes par tous les moyens est peut-être la caractéristique fondamentale de l'esprit occidental» (ESPA: 229).

A propósito de conversão religiosa no âmbito cristão, acreditou-se considerar as *Confissões* de Santo Agostinho como uma autobiografia psicológica, espiritual e filosófica que do percurso que o conduziu à conversão. Porém, Hadot sustenta outra interpretação. O considerado relato autobiográfico não fica pela narração de ostentação subjectiva; tem um alcance teológico. Como escreve Hadot:

(...) o título de Agostinho, *Confissões*, significa “Louvores a Deus”, como mostram claramente as primeiras páginas da obra. Louvores ao que Deus fez por Agostinho, mas também pelo homem em geral; pois Agostinho tende a considerar os acontecimentos da sua vida como símbolos da história da salvação. Por exemplo, ao descrever o famoso roubo das pêras cometido na sua juventude, quer descrever, na realidade, o erro de Adão ao tomar o fruto proibido no jardim do Éden<sup>42</sup>.

Corroborando com Pierre Courcelle, Hadot sublinha que este é um exemplo da necessidade de seguir o princípio segundo o qual um texto deve ser interpretado em função do género literário a que pertence. E como a obra de Agostinho é essencialmente teológica e de valor simbólico, «neste género literário, é então extremamente difícil distinguir o que é encenação simbólica ou relato de um acontecimento histórico»<sup>43</sup>.

Logo, as famosas *Confissões* serão então mais louvores a Deus do que relato autobiográfico e o famoso roubo das pêras (Livro II, IV) passa a ser então encarado como uma narração simbólica, como tantas outras no contexto das tradições da alegoria cristã. Para Hadot, só um preconceito moderno de leitura do texto antigo, descontextualizando-o do género literário correspondente e do respectivo contexto histórico-cultural, conduziria incorrectamente à primeira interpretação em vez de admitir a segunda.

---

<sup>42</sup> «(...) le titre d’Augustin, *Confessiones*, veut dire “Louanges de Dieu”, comme le montrent clairement les premières lignes de l’ouvrage. Louanges pour ce que Dieu a fait pour Augustin, mais aussi pour l’homme en général; car Augustin a tendance à considérer les événements de sa vie comme des symboles de l’histoire du salut. Par exemple, en décrivant le fameux vol de poires commis dans sa jeunesse, il veut décrire en fait la faute d’Adam prenant le fruit défendu au jardin d’Eden» (PMV: 108).

<sup>43</sup> «(...) dans ce genre littéraire, il est donc extrêmement difficile de distinguer ce qui est mise en scène symbolique ou récit d’un événement historique» (ESPA: 259).

## 1.7 A questão das influências orientais

As influências orientais na filosofia antiga é um assunto recorrente na história do pensamento ocidental. Não é necessário grande esforço para encontrar algo sobre o assunto e na conhecida História *Universal* de Maximo Salvatori, que dá relevo às grandes questões epocais e às mudanças políticas e geopolíticas, pode-se ler:

(...) relações de vários gêneros entre o mundo grego e o mundo oriental, mesmo para além das económicas e culturais, existiam já há muito tempo antes de Alexandre Magno (...) [e] a contínua leitura de Homero e, no séc. V a. C., da obra escrita de Heródoto, demonstra que o mundo oriental jamais tinha estado completamente fechado para os gregos, que tinham sempre concebido o mundo habitado como uma unidade que ia pelo menos da Índia à costa do Atlântico, na qual existiam civilizações superiores, entre as quais incluíram por muito tempo os povos do Oriente. Às civilizações orientais estes reconheciam um desenvolvimento cultural ainda superior ao seu e sofreram a sua influência (Salvadori, 2005: 14-15).

Em Edgar Morin, por exemplo, essa influência é igualmente reconhecida. As antigas castas hindus (*Guitá* IV, 13) são repercutidas, mais ou menos, na estratificação social de Platão. Os elementos naturais chineses estão subentendidos na busca dos primeiros filósofos cosmológicos pré-socráticos de uma substância primordial (*archê*). As cosmogonias têm uma distensão temporal proveniente de outras culturas. Como Morin refere:

(...) o fogo, o ar e a água não eram, para os filósofos-magos das ilhas gregas, elementos simples ou princípios elementares, como se julga segundo a óptica reducionista retrospectivamente dirigida para estes arquifísicos: eram as modalidades primeiras da existência e da organização do universo (Morin, s. d. 1: 213-214).

Importa indagar e até perscrutar ligações com a ancestral e milenar civilização egípcia. Sobre este filão de proveniência, Nicola Abbagnano, na sua conhecida *História da Filosofia*, a par de salientar a filosofia grega como investigação racional acessível a todos, afirma que «A observação decisiva que cumpre fazer (...) é que embora se presuma (pois que provas decisivas não existem) a derivação oriental de esta ou aquela doutrina da Grécia, isto não implica ainda a origem oriental da filosofia grega» (1981: Vol I: 17-19).

E Hadot, qual a sua interpretação? Antes de mais, é prudente. Ao referir-se aos pré-socráticos e aproveitando investigação alheia com pauta deontológica, afirma o seguinte:

Em história nunca existe começo absoluto. Os primeiros pensadores da Grécia foram influenciados por modelos orientais. Gérard Naddaf mostrou a importância, nos escritos dos pré-socráticos, de um esquema ternário – gênese dos deuses, gênese do homem, gênese da cidade – herdado dos mitos cosmogónicos babilónicos, género literário no qual se situa o Génesis bíblico. Reencontramos esse esquema no *Timeu*, que também é um Génesis, uma história das gerações<sup>44</sup>.

Por outro lado, realça Hadot que no registo histórico sobre a expedição de Alexandre Magno (329 a. C.) e que o aproximou da Índia está clara a realização de observações geográficas e etnológicas. Não menos evidente e impactante foi o modo de viver dos sábios. Precisamente:

(...) os gregos ficaram impressionados pelo modo de vida daqueles que eles denominavam “gymnosofistas”, os “sábios nus” (...), tiveram a impressão de encontrar entre os gymnosofistas a maneira de viver que eles próprios recomendavam: vida sem convenção, segundo a pura natureza, indiferença total ao que os homens consideram desejável ou indesejável, bom ou mau, indiferença que conduzia a uma perfeita paz interior, à ausência de perturbação<sup>45</sup>.

## 1.8 Contra-sensos na história da filosofia antiga

Veja-se agora um aspecto assaz desconcertante: o dos contra-sensos que Hadot assinala na história da filosofia antiga. Logo em 1968 tinha escrito sobre esta matéria o pequeno artigo «Philosophie, exégèse et contresens» (DMVP: 55-62). Trinta anos mais tarde voltou ao assunto, ao ser questionado por Arnold I. Davidson (PMV: 119-123), tendo tido a oportunidade de traçar o seu itinerário pessoal e de firmar o pilar do seu

---

<sup>44</sup> «En histoire, il n’y a jamais de commencement absolu. Les premiers penseurs de la Grèce ont été influencés par des modèles orientaux. Gérard Naddaf a montré l’importance dans les écrits des Présocratiques d’un schéma ternaire: genèse des dieux, genèse de l’homme, genèse de la cité, hérité des mythes cosmogoniques babyloniens, genre littéraire dans lequel se situe la Genèse biblique. On retrouve ce schéma dans le *Timée*, qui est, lui aussi, une *Genèse*, une histoire des générations» (PMV: 109-110).

<sup>45</sup> «(...) les grecs furent impressionnés par le mode de vie de ceux qu’ils appelèrent les “gymnosophistes”, les “sages nus” (...) eurent l’impression de retrouver chez les gymnosophistes la manière de vivre qu’ils recommandaient eux-mêmes: la vie sans convention, selon la puré nature, l’indifférence totale à ce que les hommes considèrent comme désirable ou indésirable, bon ou mauvais, indifférence qui conduisait à une parfaite paix intérieure, à l’absence de trouble» (QPA: 152-153).

trabalho: há uma dimensão vital e existencial na vertente teórica da filosofia. A respeito de contra-sensos Hadot refere, por exemplo, as deformações a que Aristóteles submeteu o pensamento dos pré-socráticos e as sistematizações artificiais e extravagantes dos diálogos de Platão efectuadas pelos neoplatónicos (aproximando-as de noções míticas dos poemas órficos ou dos oráculos caldeus).

Outro desconcerto que nota é acerca de um conceito muito caro em filosofia: *essência*. Num dicionário de filosofia de Regis Jolivet, *essência* é definida como «conjunto de determinações que fazem que uma coisa seja o que é e se distinga de outra qualquer» (Jolivet, 1975: 83). No dicionário de José Ferrater Mora, o verbete relativo a «*essência*» esclarece que «refere-se, em geral, àquilo em que algo consiste e entendeu-se de maneiras muito diferentes» (Mora, 1989: 105), abrindo já a porta a diferentes sentidos. Hadot neste particular adverte para o perigo das definições generalistas e desencoraja a consulta acrítica. Escreve:

Se se considera a série que forma a *ousia* de Platão, a *ousia* de Aristóteles, a *ousia* dos estóicos, a *ousia* dos neoplatónicos, a *substantia* ou a *essentia* dos Padres da Igreja ou dos escolásticos, com as contaminações e as confusões que se operaram, apercebemo-nos que a noção de *essência* é das mais confusas<sup>46</sup>.

Enfim: frustração para quem se agarrasse à primeira definição tomando-a como universal e ancestralmente válida. Em 2001, num livro que reúne entrevistas, volta ao exemplo acima e repete a advertência (PMV: 121).

Mais dois exemplos de contra-sensos. Um toma a distinção entre «*ser*» e «*sendo*» no neoplatonismo, em relação ao próprio Platão, exposto no artigo «L'êtré et l'étant dans le Néoplatinisme» (PPEN:71-88). Outro é o aforismo de Heráclito: «A Natureza ama esconder-se» (*phýsis kryptesthai philei*). Não é aqui o lugar para apresentar a exegese profunda deste aforismo, efectuada aliás numa das suas obras tardias (VI: 27-36). O que importa reter é a fuga a definições fixas que instauram contra-sensos. Assim, Fílon de Alexandria interpreta a Natureza como Deus Criador, modificando o sentido do aforismo. Os neoplatónicos, por sua vez, apresentam uma concepção distinta de Natureza:

---

<sup>46</sup> «Si l'on considère la série que forment l'*ousia* de Platon, l'*ousia* d'Aristote, l'*ousia* des stoïciens, l'*ousia* des néoplatoniciens, la *substantia* ou l'*essentia* des Pères ou des scolastiques, avec les contaminations et les confusions qui se sont opérées, on s'aperçoit que la notion d'*essence* est des plus confuses» (DMVP: 61).

(...) para eles a Natureza corresponde à parte mais baixa da realidade, ao mundo sensível e às divindades inferiores. Se a Natureza ama esconder-se, não é mais por causa da sua transcendência, mas, ao contrário, por causa da sua fraqueza e da sua inferioridade. E, nesta perspectiva, “esconder-se” significa envolver-se nos véus do corpo e do mito<sup>47</sup>.

Com estes exemplos, poderia pensar-se que, para Hadot, os contra-sensos são sempre negativos. Não necessariamente. Neste particular, faz três observações: na primeira, afirma positivamente que «são os contra-sensos e as incompreensões que, muito frequentemente, provocam uma evolução importante na história da filosofia, e que, nomeadamente, fazem aparecer noções novas»<sup>48</sup>. Nesta perspectiva, haverá contra-sensos criadores, fecundos, pelos quais avança o pensamento humano criando conceitos. A segunda observação sinaliza a existência de incoerências, disparidades, discordâncias terão tido a sua causa nas pretensões sistemáticas dos autores; finalmente, para o exegeta, «mesmo se existem contra-sensos criadores, que inesperadamente fazem aparecer conceitos novos, isso não significa que se possa actualizar um texto à custa de contra-sensos. A exigência de objectividade nunca deve desaparecer»<sup>49</sup>. Daí a necessidade de não tratar um texto antigo como se fosse contemporâneo, sendo indispensável a *busca da maior objectividade possível*. Quer dizer, mesmo que seja possível «actualizar uma atitude, um exercício espiritual, um acto interior; um texto, em contrapartida, deve ser compreendido e interpretado na perspectiva da sua época»<sup>50</sup>. Todos os textos estão situados, o que não significa não terem futuro hermenêutico, ou seja, que não se reconheça neles potencialidade para leitura das questões contemporâneas.

---

<sup>47</sup> «(...) pour eux, la Nature correspond à la partie la plus inférieure de la réalité, au monde sensible et aux divinités inférieures. Si la Nature aime à se cacher, ce n'est plus à cause de sa transcendance, mais au contraire à cause de sa faiblesse et de son infériorité. Et, dans cette perspective, “se cacher” signifie s'envelopper dans les voiles du corps et du mythe» (PMV: 120).

<sup>48</sup> «(...) ce sont les contresens et les incompréhensions qui, très souvent, ont provoqué une évolution importante dans l'histoire de la philosophie, et qui, notamment, ont fait apparaître des notions nouvelles» (DMVP: 60).

<sup>49</sup> «(...) même s'il y a des contresens créateurs, qui font apparaître, d'une manière inattendue, des concepts nouveaux, cela ne signifie pas qu'on puisse actualiser un texte au prix de contresens. L'exigence d'objectivité ne doit jamais disparaître» (PMV: 123).

<sup>50</sup> «(...) d'actualiser une attitude, un exercice spirituel, un acte intérieur, un texte en revanche doit être compris et interprété dans la perspective de son époque» (PMV: 123).

## 1.9 Da oralidade ao comentário

Relativamente aos métodos de ensino, Hadot assinala que uma mudança muito importante começou a esboçar-se no final do século II a. C. e a efectivar-se por volta do séc. I a. C. Essa mudança consistiu «no facto de que, daí em diante, é o próprio ensino de filosofia que, no essencial, toma a forma de um comentário de texto»<sup>51</sup>.

Em suma: daí para diante, passa-se a aprender filosofia mais pela leitura e exegese dos textos e «os cursos de filosofia consistem em exercícios orais de explicação de textos escritos»<sup>52</sup>. Concretamente: «aprender filosofia é, para os platónicos, ler Platão e, acrescentemos, para os aristotélicos, é ler Aristóteles, para os estóicos ler Crisipo, para os epicuristas, ler Epicuro»<sup>53</sup>.

Esta mudança dos métodos de ensino, mais redutora, tem repercussões muito concretas: «doravante, não se discutem mais os próprios problemas, já não se fala mais directamente das coisas, mas do que Platão ou Aristóteles ou Crisipo disseram dos problemas e das coisas»<sup>54</sup>. A prática do comentário, em manuais e resumos, será ainda o embrião metodológico da futura escolástica medieval.

Assinale-se aqui que o comentário de textos, a um tempo técnico e alegórico,

(...) é considerado um exercício espiritual, não só porque a investigação do sentido de um texto exige qualidades morais de modéstia e de amor à verdade, mas também porque a leitura de cada obra filosófica deve provocar uma transformação no ouvinte ou no leitor do comentário<sup>55</sup>.

O antigo diálogo entre mestre e alunos no decorrer da aula fica assim secundarizado como exercício principal, que a partir dessa época passou a ser

---

<sup>51</sup> «(...) dans le fait que, désormais, c'est l'enseignement même de la philosophie qui, pour l'essentiel, prend la forme d'un commentaire de texte» (QPA: 232).

<sup>52</sup> «(...) les cours de philosophie consistent dans des exercices oraux d'explication de textes écrits» (QPA: 234).

<sup>53</sup> «(...) apprendre la philosophie, c'est, pour les platoniciens, lire Platon, et, ajoutons-le, pour les aristotéliens, c'est lire Aristote, pour les stoïciens, lire Chrysippe, pour les épicuriens, lire Épicure» (QPA: 233).

<sup>54</sup> «(...) désormais on ne discute plus des problèmes eux-mêmes, on ne parle plus directement des choses, mais de ce que Platon ou Aristote ou Chrysippe disent des problèmes et des choses» (QPA: 234)

<sup>55</sup> «(...) est considéré comme un exercice spirituel, non seulement parce que la recherche du sens d'un texte exige en fait des qualités morales de modestie et d'amour de la vérité, mais aussi parce que la lecture de chaque ouvrage philosophique doit produire une transformation dans l'auditeur ou le lecteur du commentaire» (QPA: 239).

fundamentalmente o comentário, exercício formador racional, convidativo a uma transformação de vida e por isso mesmo também ele um exercício espiritual.

Nos neoplatônicos posteriores a Plotino há ainda a particularidade de o discurso assumir a forma acerca da verdade como revelação, ao sintetizar tradições anteriores e incluir escritos órficos, oráculos caldeus e práticas teúrgicas. Hadot não os aprecia particularmente devido à simplificação que dissolve o essencial. Assim,

(...) eles introduziram, na filosofia, práticas por vezes supersticiosas e pueris (...). E considero isso dificilmente perdoável. Por isso não aprecio Jâmblico e Proclo. Essa intrusão da religião na filosofia sempre foi muito enigmática para mim. Acredito que se trata de uma tentativa infeliz de fazer concorrência com o cristianismo, que, nessa época, também se apresenta como uma filosofia de aparência platônica, mas associada a ritos purificadores<sup>56</sup>.

Hadot não está só no seu comentário. Isto corrobora com a afirmação de Kurt Seligmann, estudioso da magia, ao escrever que «os neoplatônicos, alarmados pela expansão do cristianismo, arvoraram-se nos novos defensores da magia pagã» (Seligmann, 2002: 90). O historiador Jean Brun, ao invés, não reconheceu contradição: «o interesse de Jâmblico pela teurgia não o impede de modo algum de dar provas de um espírito crítico e de abordar estes problemas sob um ângulo filosófico» (1991: 90). Hadot tratou este assunto ocasionalmente tanto em artigos, basta indicar «Bilan et perspectives sur les *Oracles Chaldaïques*» (PPEN: 89-114), como em livros (VI).

Segundo a investigação de Hadot, a partir do séc. I a.C. o ensino da filosofia tomou principalmente a forma de um comentário de texto. E cabe aqui fazer merecida referência a um artigo de Ilsetraut Hadot relativo aos séculos subsequentes. Nele descreve os cursos de filosofia de então e os diferentes tipos de esquemas introdutórios neles contidos – por exemplo, em Proclo (séc. V) – e procura determinar a sua significação exegética e a sua origem. Refere os comentários exegéticos nos autores neoplatônicos e nos autores cristãos relativamente às obras de Platão e Aristóteles (1987). Nesses tempos, o comentário de um texto ocorria sob a direcção de um mestre (*sunanagnosis*) e operativa como elo de ligação:

---

<sup>56</sup> «(...) ils ont fait entrer dans la philosophie des pratiques parfois superstitieuses et puérides (...). Et je trouve cela difficilement pardonnable. C'est pourquoi je n'aime pas Jamblique et Proclus. Cette intrusion de la religion dans la philosophie a toujours été assez énigmatique pour moi. Je crois qu'il s'agit d'une tentative malheureuse pour faire concurrence au christianisme, qui, à cette époque, se présente, lui aussi, comme une philosophie d'allure platoniciennem, mais associée à des rites purificateurs» (PMV: 71).

(...) destinava-se a ser entendido ou lido em ligação com o livro comentado. O comentário escrito como o comentário oral do professor de filosofia supunha que um exemplar do autor a explicar estivesse nas mãos do professor, exemplar que estava acessível também ao auditor na biblioteca da escola. A exegese seguia o texto passo a passo<sup>57</sup>.

Sobre os esquemas introdutórios dos neoplatônicos tardios, relativos aos comentários das obras de Platão e Aristóteles, no quadro geral do *Cursus* dos estudos filosóficos, provavelmente escritos por Proclo, Ilsetraut Hadot fornece um plano exaustivo (1987: 120-122). Primeiro decorria o curso aristotélico, depois o platónico, ou «como dizem os neoplatônicos, os grandes mistérios, quer dizer a filosofia de Platão estudada nos seus diálogos»<sup>58</sup>.

O curso aristotélico era composto de quatro partes introdutórias. Primeira: Introdução à *Isagoge* de Porfírio, dedicada ao estudo das Categorias aristotélicas. Era composto por uma introdução à filosofia em geral seguida de uma introdução específica à *Isagoge*. Segunda: Introdução às *Categorias*, com biografia de Aristóteles, introdução à filosofia de aristotélica e introdução específica às *Categorias*. Terceira: Introdução a *Da Interpretação*, tratado seminal para os estudos de lógica. Quarta: Introdução aos *Primeiros Analíticos*, dedicado às operações silogísticas.

Por sua vez, o curso platónico compreendia três partes. A primeira era ocupada pela biografia de Platão. A segunda, apresentava introdutoriamente a filosofia de Platão. A terceira parte também tinha carácter introdutório. Era apresentado cada um dos doze diálogos nos cursos – *Primeiro Alcibíades*, *Górgias*, *Fédon*, *Crátilo*, *Teeteto*, *Sofista*, *O Político*, *Fedro*, *O Banquete*, *Filebo*, *Timeu*, *Parménides*.

Cada uma destas partes dos cursos tinha uma bateria de questões apropriadas. Vejamos a título de exemplo um grupo dessas questões. Na segunda parte do curso aristotélico, no ponto da introdução à filosofia de Aristóteles, as perguntas colocadas eram:

I- De quantas maneiras e segundo quais princípios as seitas filosóficas receberam as suas denominações?; II- Qual é a classificação dos escritos de Aristóteles?; III- Por onde se deve começar por abordar os escritos de Aristóteles?; IV- Qual é a finalidade da filosofia de

---

<sup>57</sup> «(...) était destiné à être entendu ou lu en liaison avec le livre qu'il commentait. Le commentaire écrit comme le commentaire oral du professeur de philosophie supposaient qu'un exemplaire de l'auteur à expliquer se trouvait dans les mains du professeur, exemplaire qui était accessible aussi à l'auditeur dans la bibliothèque de l'école. L'exégèse suivait le texte pas à pas» (Hadot, 1987: 103).

<sup>58</sup> «(...) comme disent les néoplatoniciens, les grands mystères, c'est-à-dire la philosophie de Platon étudiée dans ses dialogues» (Hadot, 1987: 106).

Aristóteles?; V- Quais são os meios que nos conduzem a essa finalidade?; VI- Qual é o estilo (...) dos escritos de Aristóteles?; VII- Porque é que Aristóteles cultivou a obscuridade nos seus tratados filosóficos?; VIII- Quais são as qualidades requeridas do exegeta?; IX- Quais são as qualidades requeridas do auditor?; X- Para cada tratado de Aristóteles, quantos pontos essenciais (...) há que examinar previamente? Quais são e qual é a sua justificação<sup>59</sup>.

### 1.10 O filósofo na sua escola, na cidade e na relação consigo mesmo

Como último ponto relativo à interpretação de Hadot sobre a filosofia antiga, acerca do lugar do filósofo na sua escola, na cidade e consigo mesmo, merece menção o prefácio que o próprio escreveu ao *Dictionnaire des philosophes antiques*, uma obra de grande fôlego publicada sob a direcção de Richard Goulet (t. I., Paris, Éditions du CNRS, 1983: 7-16), reproduzido em DMVP (199-211). Hadot elogia o trabalho pela exaustividade da lista numerosa dos filósofos e das fontes que nele estão incluídos e tece algumas considerações relevantes, nomeadamente:

1) A maior parte da produção filosófica da Antiguidade foi irremediavelmente perdida. Só Crisipo terá escrito setecentos livros! Todos perdidos! Todavia há que aproveitar os poucos recursos disponíveis:

(...) para compensar as imensas lacunas que resultaram do naufrágio da literatura filosófica, há também os recursos, limitados, mas extremamente prometedores da pesquisa papirológica. É preciso citar sobre este assunto os estudos notáveis de dois centros italianos de Florença (*Corpus dei Papiri filosofici greci e latini*) e de Nápoles (*Centro internazionale per lo studio dei papiri ercolanesi*)<sup>60</sup>.

---

<sup>59</sup> «1. De combien de manières et selon quels principes les sectes philosophiques ont-elles reçu leurs dénominations? 2. Quel est le classement des écrits d'Aristote? 3. Par quoi faut-il commencer pour aborder les écrits d'Aristote? 4. Quelle est la fin de la philosophie d'Aristote? 5. Quels sont les moyens qui nous conduisent à cette fin? 6. Quelle est le style (...) des écrits d'Aristote? 7. Pourquoi Aristoteles a-t-il cultivé l'obscurité (*scil.* dans ses traités philosophiques)? 8. Quelles sont les qualités requises de l'exégète? 9. Quelles sont les qualités requises de l'auditeur? 9. Pour chaque traite d'Aristote, combien y a-t-il de points capitaux (...) à examiner préalablement? Quels sont-ils et quele est leur justification?» (Hadot, 1987: 120-121).

<sup>60</sup> «(...) pour compenser les immenses lacunes qui résultent du naufrage de la littérature philosophique, il y a aussi les ressources, limitées, mais extrêmement prometteuses de la recherche papyrologique. Il faut citer à ce sujet les remarquables études des deux centres italiens de Florence (*Corpus dei Papiri filosofici greci e latini*) et de Naples (*Centro internazionale per lo studio dei papiri ercolanesi*)» (DMVP: 204).

2) O conceito («extensão» e «compreensão») de «filosofia» na Antiguidade é muito diferente do dos nossos dias.

3) Na filosofia antiga, só o diálogo vivo, «o discurso de quem sabe, o discurso vivo e animado» (*Fedro*, 276a) atinge as almas e não as páginas mortas. Daí a importância do diálogo como exercício em acontecimento e actuante.

4) Na Antiguidade, o filósofo não é necessariamente um professor ou escritor. É antes de tudo um homem com um certo *estilo de vida*, distinguindo-se dos outros pela sua conduta moral, pelo seu falar franco (*parrhesia*), pela sua maneira de se alimentar e de se vestir, pela sua atitude em relação às riquezas e aos valores convencionais.

5) Para além dos escritos, é preciso atender à realidade existencial em todas as dimensões (sociais, políticas, religiosas, institucionais, jurídicas, geográficas).

6) Ao historiador da filosofia Antiga (que de certo modo deve ser também filósofo), Hadot aconselha-o a considerar o seu estudo sob três aspectos:

i) o filósofo vivendo no seio de uma escola. A filosofia é comunitária e participativa;

ii) o filósofo vivendo na cidade. A filosofia não é descomprometida da *polis*;

iii) o filósofo vivendo consigo mesmo. A filosofia implica atenção a todas as moções individuais.

No que diz respeito às linhas de investigação sugeridas e às questões suscitadas, vale a pena mencioná-las, notando, desde já, o interesse historicista e funcional.

1) Relativamente ao filósofo vivendo no seio de uma escola, é pertinente, segundo Hadot, perguntar, por exemplo:

a) Qual o estatuto jurídico dessa escola, a sua organização interna?

b) Como se desenvolvia o curso de filosofia?

c) Qual o papel do director espiritual?

d) Qual a relação entre a produção escrita e o ensinamento oral?

e) Qual é a situação do discípulo no seio da escola, por exemplo a diferença entre «principiantes» e «avançados»?

f) Como é a vida no interior da Escola, por exemplo a relação «mestre-discípulo»; reuniões, festas, amizade, liberdade de palavra?

g) Quais os programas de ensino? Qual o lugar reservado às disciplinas liberais?

Estas questões – que até podem e devem servir de roteiro de questionamento para efeitos de investigação histórico-social – são pertinentes porque a filosofia sempre foi praticada em grupo: comunidades pitagóricas, amor platónico, amizade epicurista,

direcção espiritual estóica. Filosofar, portanto, supõe um esforço em comum, uma comunidade de busca, de ajuda mútua, de apoio espiritual, na busca da tranquilidade de alma (*ataraxia*), da liberdade interior (*autarkeia*), da consciência cósmica (ESPA: 303,309). Enfim, na busca de um modo de vida que para si tem sentido.

Inicialmente, a filosofia é um «modo de vida», uma «forma de vida». Para a adopção desse «modo de vida» é preciso uma escolha. E recorde-se:

(...) essa decisão e essa escolha jamais se fazem na solidão: nunca houve filosofia nem filósofos fora de um grupo, de uma comunidade, numa palavra, de uma “escola” filosófica e, precisamente uma escola filosófica corresponde neste caso e antes de tudo a uma maneira de viver, a uma certa escolha de vida, a uma certa opção existencial, que exige do indivíduo uma mudança total de vida, uma conversão de todo o seu ser, finalmente a um desejo de ser e viver de certa maneira<sup>61</sup>.

2) Acerca da situação do filósofo vivendo na cidade, cumpre lembrar que «as escolas filosóficas nunca renunciaram a exercer uma acção sobre os seus cidadãos»<sup>62</sup>. E aqui as acções são muito diversas:

- a) pela acção política directa, vislumbrando até a tomada do poder;
- b) aconselhando os governantes;
- c) ensinando os adolescentes;
- d) divulgando o modo de vida filosófico pelo exemplo da sua própria vida.

E aqui colocam-se duas questões: «Qual foi o resultado global desta acção? Qual foi exactamente a influência que os filósofos, e a filosofia em geral, exerceram sobre a vida política e sobre a evolução dos costumes na Antiguidade?»<sup>63</sup>. Mais duas questões pertinentes para investigação.

3) No que se refere ao filósofo vivendo consigo mesmo a remissão é feita para os *exercícios espirituais*, os quais serão tratados mais à frente.

---

<sup>61</sup> «(...) cette décision et ce choix ne se font jamais dans la solitude: il n'y a jamais ni philosophie ni philosophes en dehors d'un groupe, d'une communauté, en un mot d'une «école» philosophique et, précisément, une école philosophique correspond alors avant tout au choix d'une certaine manière de vivre, à un certain choix de vie, à une certaine option existentielle, qui exige de l'individu un changement total de vie, une conversion de tout l'être, finalement à un certain désir d'être et de vivre d'une certaine manière» (QPA: 18).

<sup>62</sup> «(...) les écoles philosophiques ne renoncent jamais à exercer une action sur leurs concitoyens» (DMVP: 209).

<sup>63</sup> «Quel a été le résultat global de cette action? Quelle a été exactement l'influence que les philosophes, et la philosophie en général, ont exercée sur la vie politique et sur l'évolution des mœurs dans l'Antiquité?» (DMVP: 209).

No final do prefácio ao *Dictionnaire*, Hadot dá um bom conselho a quem se aventure como historiador da filosofia e remata de modo admirável, com uma pergunta conhecidíssima:

(...) para o historiador da filosofia, no entanto a tarefa não estará terminada: ou mais exactamente, deverá ceder o lugar à filosofia, à filosofia que deve sempre permanecer viva no historiador da filosofia. Esta tarefa última consistirá em colocar-se a si mesmo, com lucidez acrescida, a questão decisiva: “O que é filosofar?”<sup>64</sup>.

## **CAPÍTULO 2. Traços comuns do modo de vida do filósofo na Antiguidade**

No capítulo anterior assinalou-se que a filosofia é um exercício espiritual *porque* é um modo de vida. Na sequência, convém esclarecer o que se entende por modo de vida filosófico, a sua peculiaridade e as suas características. No fundo, a sua especificidade. Este esclarecimento é importante pois nele se enquadram os exercícios espirituais, expostos e analisados mais à frente, e aplicados depois, por fim, à área do Aconselhamento Filosófico.

O exercício filosófico corresponde ou desenvolve uma determinada atitude filosófica. Neste sentido, sobre o modo de vida filosófico pode-se enumerar oito pontos:

- 1) O filósofo como *atopos*;
- 2) Filosofia e vida quotidiana;
- 3) Discurso e vida inseparáveis;
- 4) A coerência da vida filosófica;
- 5) A vida filosófica como superação do egoísmo;
- 6) A dimensão missionária das filosofias;
- 7) A maneira de viver orientada pela figura do sábio.
- 8) A ausência em atribuir diferenças de valor às coisas.

Examine-se cada um deles.

---

<sup>64</sup> «(...) pour l'historien de la philosophie, la tâche ne sera pas terminée pour autant: ou plus exactement, il devra ceder la place au philosophe, au philosophe qui doit toujours rester vivant dans l'historien de la philosophie. Cette tâche ultime consistera à se poser à soi-même, avec une lucidité accrue, la question décisive: “Qu'est-ce que philosopher?”» (DMVP: 211).

## 2.1 O filósofo como *atopos*

O filósofo, sustenta Hadot, é sempre considerado na Antiguidade um pouco como o próprio Sócrates, um *atopos*: não se pode colocá-lo num lugar, numa classe especial. Distingue-se, mas não se integra. É, pois, inclassificável. Sócrates solicita a Teeteto: «não me denuncies aos outros, pois é segredo que possuo esta arte [a da maiêutica], meu caro. Não é isso que dizem de mim, pois não sabem, mas afirmam que sou muito esquisito e causo perplexidade aos homens» (Platão, *Teeteto*, 149a). Hadot seleciona precisamente esta última parte da frase, escrevendo: «No *Teeteto*, Sócrates dirá de si mesmo: “Sou totalmente esquisito (*atopos*) e não crio senão *aporia* (da perplexidade)”»<sup>65</sup>.

No entanto – e este é um aspecto importante – esta singularidade socrática, esta situação de *atopos*, não o afasta da cidade. Sócrates nunca foi um eremita; tão pouco um desinteressado da vida da *polis*. O seu comportamento revela-o integrado na comunidade:

(...) um homem que participa plenamente na vida da cidade como ela é, um homem quase comum, quotidiano, com mulher e filhos, que conversa com toda a gente, nas ruas, nas oficinas, nos ginásios, um bom *vivant* capaz de beber mais do que qualquer outro sem se embriagar, um soldado corajoso e paciente<sup>66</sup>.

## 2.2 Filosofia e vida quotidiana

Quanto ao segundo ponto, por razões muito diferentes, diz-nos Hadot que se constata ruptura de todas as escolas com o quotidiano, até mesmo entre os cépticos, que abordam a vida quotidiana com total indiferença interior (PMV: 162). Aqui o problema é do filósofo não se deixar arrastar pela vida quotidiana, que se quer preservar do tumulto emocional e racional.

---

<sup>65</sup> «Dans le *Théétète*, Socrate dira de lui-même: “Je suis totalement déroutant (*atopos*) et je ne crée que de l’*aporia* (de la perplexité)”» (QPA: 57).

<sup>66</sup> «(...) un homme qui participe pleinement à la vie de la cité, à la vie de la cité telle qu’elle est, un homme presque ordinaire, quotidien, avec femme et enfants, qui s’entretient avec tout le monde, dans les rues, dans les boutiques, dans les gymnases, un bon vivant qui est capable de boire plus que tout autre sans être ivre, un soldat courageux et endurant» (QPA: 67).

E se havia uma distinção entre vida quotidiana e vida filosófica, ao mesmo tempo ocorria também uma grande influência desta naquela. A filosofia, inclusive, teve certa influência na evolução da vida política. Segundo a maioria dos historiadores do direito reconhece-se que foi sob influência do estoicismo que o direito evoluiu, em particular na maneira de tratar os escravos. Ao mesmo tempo, porém, a filosofia rege a vida quotidiana e por vezes até em prescrições detalhadas, como no caso dos estóicos. A vida filosófica é, de certo modo, um desenraizamento da vida quotidiana. De outro modo, nunca deixa de estar atenta à vida quotidiana.

A bem dizer, os exercícios espirituais faziam parte da vida corrente das diversas escolas filosóficas da Antiguidade e do seu ensino oral tradicional, o que as aproxima. Reconhece-se, por analogia, a sua função tonificante e terapêutica:

(...) em todas as escolas serão praticados exercícios destinados a assegurar o progresso espiritual na direcção do estado ideal da sabedoria, exercícios da razão que serão, para a alma, análogos ao treinamento de um atleta ou a práticas de uma cura médica<sup>67</sup>.

E na sequência pode-se acrescentar que «é a transcendência do ideal da sabedoria que explica esse inacabamento da filosofia»<sup>68</sup>.

### **2.3 Discurso e vida inseparáveis**

Em certo sentido, a questão do discurso já foi abordada atrás a propósito da relação oral/escrito. Porém, o ponto a assinalar aqui é a inseparabilidade entre o discurso e o modo de vida. Isso quer dizer que a reflexão teórica segue determinado sentido graças a uma orientação fundamental da vida interior e, por sua vez, essa tendência da vida interior vai-se definindo e toma forma graças à reflexão teórica.

Neste particular Hadot trás uma imagem pessoalíssima da sua juventude e regista no texto a memória que conserva das bicicletas antigas guiadas por trabalhadores ao escurecer do dia.

---

<sup>67</sup> «(...) dans toutes les écoles, seront pratiqués des exercices destinés à assurer le progrès spirituel vers l'état idéal de la sagesse, des exercices de la raison qui seront, pour l'âme, analogues à l'entraînement de l'athlète ou aux pratiques d'une cure médicale» (ESPA: 270).

<sup>68</sup> «(...) c'est la transcendance de l'idéal de sagesse qui explique cet inachèvement de la philosophie» (PMV: 191).

Quando eu era jovem, tinha essa ideia e ilustrava-a para mim mesmo pela iluminação das bicicletas que era garantida pelo movimento. À noite, é preciso que haja uma luz para nos iluminar a guiar (é a reflexão teórica). Mas para ter luz, era preciso que o dínamo fosse movido pelo movimento da roda. O movimento da roda é a escolha de vida. Depois disso pode-se avançar. Mas era preciso começar a andar um pouco no escuro. Dito de outro modo, a reflexão teórica supõe já uma certa escolha de vida, mas essa escolha de vida não pode progredir e determinar-se senão graças à reflexão teórica<sup>69</sup>.

Há todo o conjunto de elementos – dínamo, roda, movimento, luz – que, quando articulados, guiam com iluminação.

Na Antiguidade, o discurso filosófico corresponde ao ensino ministrado na escola e a vida filosófica corresponde a uma comunidade institucional, que reúne mestre e discípulo e que implica um certo modo de vida, uma direcção espiritual, exames de consciência, exercícios de meditação. Não menos importante, o ensino favorece a boa maneira de viver como cidadão na cidade. E vida filosófica inspira-se, pois, num discurso filosófico. Neste sentido, o discurso filosófico pode ser considerado também como exercício espiritual. O discurso de ensino na Antiguidade quase nunca é um discurso puramente teórico: ele assume a forma de exercício, quer o exercício do diálogo socrático, quer o esforço retórico para influenciar o espírito dos discípulos. Ambos os pólos da filosofia são indispensáveis, se bem que se imponha a sua distinção para que cada um dê conta das distintas possibilidades de exercitação (PMV 179).

Ainda que o discurso estivesse inextricavelmente ligado ao modo de vida, e que discurso e vida fossem inseparáveis, podia haver uma tendência dos filósofos a satisfazerem-se só com os discursos, mesmo os que orientavam o seu discurso em função da vida filosófica. A ligação do discurso à vida, que elimina as fissuras existências, sobe o nível de risco e destreza: «No entanto, tudo ainda está por fazer. A passagem do discurso à vida é um verdadeiro salto mortal, que dificilmente decidimos arriscar»<sup>70</sup>.

---

<sup>69</sup> «Quand j'étais jeune, j'avais déjà cette idée et je l'illustrais pour moi par l'éclairage des bicyclettes, qui était assuré par leur mouvement. Dans la nuit, il faut bien une lumière qui éclaire et nous permette de nous guider (c'est la réflexion théorique). Mais pour avoir de la lumière, il fallait que la dynamo tourne par le mouvement de la roue. Le mouvement de la roue, c'est le choix de vie. Ensuite, on pouvait avancer. Mais il fallait commencer par rouler un tout petit moment dans le noir. Autrement dit, la réflexion théorique suppose déjà un certain choix de vie, mais ce choix de vie ne peut progresser et se préciser que grâce à la réflexion théorique» (PMV: 168).

<sup>70</sup> «Pourtant, tout reste à faire. Le passage du discours à la vie est un véritable saut périlleux, que l'on se décide difficilement à risquer» (PMV: 185).

## 2.4 A coerência da vida filosófica

Outro ponto que merece ser destacado diz respeito à coerência da vida filosófica. Na Antiguidade, houve homens considerados filósofos porque viviam como filósofos. É assim que no *Dictionaire des Philosophes Antiques*, dirigido por Richard Goulet, há verbetes sobre muitos personagens que não são nem eruditos nem professores de filosofia. Nomeadamente o rei Antígono Gonatas, conhecido pela sua estratégia política, e mulheres célebres pela sua vida filosófica. Tampouco foram avançaram novas doutrinas, as suas filiações doutrinárias e as suas exposições destacaram-se. Assumidamente «expunham as doutrinas da escola filosófica que tinham escolhido, a fim de formular ao mesmo tempo princípios de conduta para os outros e para si mesmos»<sup>71</sup>.

Sobre a incoerência, Hadot frisa bem que, para os antigos, o discurso sobre a filosofia não é a filosofia. E lembra a este respeito Polémon, um dos chefes da antiga Academia, que ilustrou bem a descredibilidade decorrente da dissociação entre discurso e ação: «“O que se diria de um músico que se contentasse em ler os manuais de música e jamais tocasse? Muitos filósofos são admirados pelos seus silogismos, mas contradizem-se nas suas vidas”»<sup>72</sup>.

No fundo, o que caracteriza o filósofo e os discípulos dos filósofos é a coerência esperada entre o que diz com o que faz ou entre o seu discurso e a sua acção. Transcrevendo: «não são somente Crisipo ou Epicuro que são considerados como filósofos, porque desenvolveram um discurso filosófico, mas também todo o homem que vive segundo os preceitos de Crisipo e Epicuro»<sup>73</sup>. Esta coerência continua a fazer sentido como Giovanni Reale comprova ao escrever que «o filósofo verdadeiro é só aquele que pode mostrar uma total coerência (harmonia e acordo) entre doutrina e existência ou, para dizê-lo com Sócrates, entre teoria e modo de viver (e de morrer)»<sup>74</sup>.

---

<sup>71</sup> «(...) mais qui exposaient les doctrines de l'école philosophique qu'ils avaient choisie, afin de formuler ainsi, à la fois pour les autres et pour eux-mêmes, des principes de conduite» (PMV: 179).

<sup>72</sup> «“Que dirait-on d'un musicien qui se contenterait de lire les manuels de musique et ne jouerait jamais? Bien des philosophes sont admirés pour leurs syllogismes, mais se contredisent dans leur vie”» (in Diogène Laërce, IV, 18, como citado em ESPA: 293).

<sup>73</sup> «(...) dans la philosophie antique, ce ne sont pas seulement Chrysippe ou Épicure qui sont considérés comme des philosophes, parce qu'ils ont développé un discours philosophique, mais aussi tout homme qui vit selon les préceptes de Chrysippe ou d'Épicure» (ESPA: 300).

<sup>74</sup> «(...) el filósofo verdadero es sólo aquel que puede mostrar una total coherencia (armonía y acuerdo) entre doctrina y existencia o, para decirlo con Sócrates, entre teoría y modo de vivir (y de morir) (Reale, 2000: 75).

## 2.5 A vida filosófica como superação do egoísmo

Os exercícios espirituais servem também para desprender de atitudes egóticas, sendo o egoísmo provocado, antes de tudo, pela atracção dos prazeres ou pela preocupação do corpo. Os filósofos sempre fizeram um esforço para se desprenderem do eu tendencioso e parcial e para se elevarem a um nível superior, descentrando-se. Paradoxalmente é o descentramento que centra e concentra no essencial.

O próprio diálogo enquanto exercício espiritual, como veremos mais adiante a propósito da dialéctica, é disso exemplo, pois:

(...) consiste justamente em reconhecer os direitos do outro na discussão, e sobretudo em reconhecer uma norma superior, a cujo nível o eu deve elevar-se para poder simplesmente dialogar – uma norma superior que é a razão. No fundo, a questão é simples: a partir do momento em que tentamos submeter-nos à razão, somos necessariamente obrigados a renunciar ao egoísmo<sup>75</sup>.

A afirmação da vida filosófica como contrária ao egoísmo, leva-nos outra vez a referir Sócrates, para o qual «o cuidado de si é (...) indissolúvelmente cuidado da cidade e cuidado dos outros»<sup>76</sup> (*Apologia de Sócrates*, 31b, 32b). E esta preocupação de cuidar dos outros é aliás extensível a todos os filósofos, ainda que de modos diferentes.

O pensamento dos filósofos antigos teve em elevado grau a preocupação com os outros. O chamado «cuidado de si» (*epimeleia heautou*) não é em absoluto um cuidado com o bem-estar, no sentido moderno do termo, o que reforça o valor da vida em comunidade e o auto-conhecimento. Tudo começa por se tomar consciência de quem se é realmente, em última instância da nossa identidade com a razão (e até, entre os estoícos, com a razão considerada como Deus).

Neste ponto, ao lembrar que a vida filosófica não é uma forma de egoísmo e em que o «cuidado de si» é indissolúvel do cuidado para com os outros, é oportuno assinalar algumas das divergências – ou talvez melhor erros e insuficiências – que neste

---

<sup>75</sup> «(...) consiste justement à reconnaître les droits de l'autre dans la discussion, et surtout à reconnaître une norme supérieure au niveau de laquelle le moi doit s'élever pour pouvoir tout simplement dialoguer – une norme supérieure qui est la raison. Au fond, c'est simple: à partir du moment où on essaie de se soumettre à la raison, on est presque nécessairement obligé de renoncer à l'égoïsme» (PMV: 172-173).

<sup>76</sup> «(...) le souci de soi est (...) indissolublement souci de la cité et souci des autres» (QPA: 68).

particular Hadot sustentou em relação a Michel Foucault, ainda que ambos reconhecessem o enriquecimento mútuo nas poucas conversas partilhadas (ESPA: 305-306; Foucault, 1998: 12).

Hadot notou, por exemplo, que a concepção de «estética da existência» em Foucault, inspirada no «cuidado de si» dos filósofos antigos, é redutora, uma vez que omite a dimensão da consciência cósmica, inerente à sabedoria. Como fez notar, «sabedoria» é um termo que raramente – ou talvez nunca – aparece em Foucault, o que retira inteireza àquilo que a filosofia antiga é. Objectou ainda que a ideia de «estética da existência» é inexacta. Aduz que

(...) o termo “estética” evoca, com efeito, para nós modernos, ressonâncias muito diferentes daquelas que a palavra “beleza” (*kalun, kallus*) teve na Antiguidade. Os modernos tendem a conceber o belo como uma realidade autónoma independente do bem e do mal, ao passo que para os gregos, ao contrário, a palavra, aplicada aos homens, normalmente implica o valor moral<sup>77</sup>.

Recorde-se que por «estética da existência», para Foucault, há que entender uma maneira de viver na qual o valor não provém da conformidade com um código de comportamentos nem com um trabalho de purificação, mas com certos princípios formais gerais do uso e da distribuição de prazeres, nos limites que se observa e na hierarquia que se respeita. A estética da existência seria assim uma arte que é reflexo da liberdade percebida como jogo de poder (Castro, 2011: 142).

Também Foucault dá à noção de «exercícios espirituais» – que ele prefere chamar de «técnicas de si» – uma centralidade ao «si» e por consequência apresenta a ética do mundo greco-romano como uma ética do prazer que se obtém em si mesmo. Ora, citando a carta XXIII de Séneca, Hadot lembra que aí se contrapõe claramente prazer (*voluptas*) e alegria (*gaudium*). Sendo assim, não se pode falar acerca da alegria do modo como faz Foucault, como se se tratasse de uma outra forma de prazer. Os estóicos, aliás, também distinguiram prazer (*hèdonè*) de alegria (*eupathéia*). Por isso, «a

---

<sup>77</sup> «(...) le mot “esthétique” évoque en effet pour nous autres modernes des résonances très différentes de celles que le mot “beauté” (*kalun, kallus*) avait dans l’Antiquité. En effet, les modernes ont tendance à se représenter le beau comme une réalité autonome indépendante du bien et du mal, alors que pour les Grecs, au contraire, le mot, appliqué aux hommes, implique normalement la valeur morale» (ESPA: 308).

felicidade para eles não consiste no prazer, mas na própria virtude, que é para si mesma a sua própria recompensa»<sup>78</sup> e lhes devolve alegria.

Numa consulta rápida para estes termos dicionarizados, verifica-se que a alegria é um estado afectivo agradável de natureza moral (Jolivet, 1975: 14) e diferencia-se do prazer, impressão agradável de natureza física e sensível (Jolivet, 1975: 174). Além disso, a alegria possui um carácter de maior plenitude e «distingue-se todavia da felicidade, da qual não possui a permanência e a continuidade» (Julia, 2002: 12).

Estas interpretações equivocadas de Foucault terão pelo menos raiz numa insuficiência que Hadot aponta: «Foucault era sem dúvida, ao mesmo tempo que filósofo, um historiador dos factos sociais e das ideias, mas não tinha praticado a filologia, isto é, todos os problemas ligados à tradição dos textos antigos»<sup>79</sup>. Ou seja, desconhecia vários aspectos importantes como sejam as incoerências e contradições, o predomínio da oralidade ou as exigências de cada género literário.

Hadot é ainda mais contundente, afirmando que a «estética da existência» seria uma solução dada pelo próprio Foucault para introduzir uma ética sem obrigação, nem sanção, nem imperativo categórico. Seria mesmo uma atitude elegante de *dandy* (ESPA: 390) que, rejeitando a Consciência Cósmica dos antigos, deixa o ser humano reduzido a pouco.

Finalizando este ponto, sublinha-se que uma centralidade do «si», numa ética do prazer que se obtém em si mesmo, designadamente prazer sexual – tema caro a Foucault, tanto nos seus escritos quanto na sua vida pessoal – não abona em nada para a diminuição do egoísmo. Antes pelo contrário: quem valoriza excessivamente este tipo de prazer, quer-o cada vez mais só para si, reforçando assim o egoísmo, obstáculo à actividade filosófica.

## 2.6 A dimensão missionária das filosofias

As filosofias na Antiguidade buscam difundir-se, manifestando um aspecto missionário, ainda que em pequena escala, ou seja, sem o deslocamento geográfico em

---

<sup>78</sup> «(...) le bonheur pour eux ne consiste pas dans le plaisir, mais dans la vertu elle-même, qui est à elle-même sa propre récompense» (ESPA: 325).

<sup>79</sup> «Foucault était sans doute, en même temps que philosophe, un historien des faits sociaux et des idées, mais il n'avait pas pratiqué la philologie, c'est-à-dire tout les problèmes liés à la tradition des textes anciens» (PMV: 214).

massa. A começar pela socrática. Precisamente, «a missão de Sócrates é (...) de fazer os homens tomarem consciência do seu não-saber»<sup>80</sup>, examinando a própria consciência. E Sócrates, cuja missão é tão importante que suplanta a própria morte (*Apologia*, 28b ss), «contenta-se em dizer, por um lado, que é missão que lhe foi confiada pelo deus e, por outro lado, que somente tal lucidez, tal rigor para olhar a si mesmo pode dar sentido à vida»<sup>81</sup> (*Apologia*, 38a). São duas as ideias conjugadas: a revelação por um deus da missão que lhe foi destinada, que aceita e que cumpre; a ilustração da missão confiada pelo seu modo de vida. Uma ilustração viva.

Esta dimensão missionária e popular de Sócrates continua e, enquanto o platonismo e o aristotelismo ficam reservados a uma elite, as escolas filosóficas do epicurismo e do estoicismo dirigem-se a todos, pobres e ricos, homens e mulheres, livres ou escravos. A definição de filósofo é dada pela inclusividade: «quem adopta o modo de vida epicurista ou estóico, quem o coloca em prática, será considerado como um filósofo, mesmo que não desenvolva, por escrito ou oralmente, um discurso filosófico»<sup>82</sup>. Os epicuristas empenharam-se bastante em expandir a sua doutrina. Também os cínicos foram propagandistas.

Hadot diz-nos ainda que o carácter popular e missionário do estoicismo e do epicurismo foi facilitado pelas suas estruturas sistemáticas se desdobrarem, por um lado, em refinamentos doutrinários, esotéricos (reservados a especialistas) e, por outro lado, em ensinamentos essenciais, exotéricos (acessíveis ao grande público). Este desdobramento popularizava e generalizava ao mesmo tempo que seleccionava e preservava. A difusão generalizada leva à comparação com o cristianismo, bastando lembrar a ordenação do Espírito Santo dirigida a Barnabé e Saulo, quando se encontravam na igreja estabelecida em Antioquia (At 13, 1-3). Hadot escreve: «há aí uma analogia com o cristianismo, no qual, se as discussões são reservadas aos teólogos, o catecismo basta ao povo cristão. Estas filosofias podem, portanto (...) tornar-se populares. São “missionárias”»<sup>83</sup>.

---

<sup>80</sup> «(...) la mission de Socrate est (...) de faire prendre conscience aux hommes de leur non-savoir» (QPA: 51).

<sup>81</sup> «(...) se contente de dire, d'une part, que c'est la mission qui lui a été confiée par le dieu et, d'autre part, que seule une telle lucidité, une telle rigueur à l'égard de soi-même peut donner un sens à la vie» (QPA: 65).

<sup>82</sup> «(...) quiconque adopte le mode de vie épicurien ou stoïcien, quiconque le met en pratique, sera considéré comme un philosophe, même s'il ne développe pas, par écrit ou par oral, un discours philosophique» (QPA: 169).

<sup>83</sup> «(...) il y a là une analogie avec le christianisme, dans lequel, si les discussions sont réservées aux théologiens, le catéchisme suffit au peuple chrétien. Ces philosophies peuvent donc (...) devenir “populaires”. Elles sont “missionnaires”» (QPA: 272).

Note-se que este sentido ou definição de filósofo é diferente do da actualidade em que se toma o filósofo como indivíduo que, quase sempre ligado ao meio académico, exerce uma actividade reflexiva e produtora de textos (por exemplo em áreas como a Lógica, a Gnosiologia, a Metafísica, a Moral, etc.) e que por vezes também organiza e sintetiza aspectos obtidos em diversas áreas do saber, procurando a transdisciplinaridade epistemológica.

## **2.7 A maneira de viver orientada pela figura do sábio**

Assinale-se agora que a maneira de viver do filósofo era orientada e inspirada pela figura do sábio, que é apenas um modelo, um ideal. Naturalmente, ao concebê-lo é preciso também levar em conta condições históricas. Dispensando-se, de momento, o desenvolvimento deste ponto que será explicado mais à frente neste trabalho quando surgir o exercício espiritual intitulado «Contemplação da figura do sábio». Evita-se a redundância.

## **2.8 A ausência em atribuir diferenças de valor às coisas**

Por último, afirma Hadot, temos o último traço comum do modo de vida do filósofo na Antiguidade, que é o da ausência em atribuir diferenças de valor às coisas ou, mais precisamente, nas palavras de Hadot, «a recusa de atribuir às coisas diferenças de valor que apenas expressariam o ponto de vista tendencioso do indivíduo»<sup>84</sup>. Esta recusa provocaria o desinteresse e a indiferença, que levaria à paz da alma.

Trata-se aqui da proposta de uma inversão da maneira corrente de ver as coisas, em geral dominada pelas paixões humanas. Ora todas as coisas são levadas impiedosamente pela torrente impetuosa das metamorfoses, pelo rio infinito da matéria e do tempo (ESPA: 147).

---

<sup>84</sup> «(...) le refus d'attribuer aux choses des différences de valeur qui n'exprimeraient que le point de vue partial de l'individu» (PMV: 163).

### CAPÍTULO 3. Modos de vida das escolas filosóficas

Para finalizar a primeira parte deste trabalho de investigação e relativa à filosofia antiga como modo de vida (depois de focada a interpretação de Hadot acerca da filosofia antiga e identificados os traços comuns do modo de vida filosófica na Antiguidade), passa-se para os modos de vida das escolas filosóficas a que se refere Hadot nas suas obras. Recorde-se que este itinerário de investigação até aqui destina-se a enquadrar e a entender toda a segunda parte que virá mais à frente, dedicada por inteiro aos exercícios espirituais, uma vez que estes ocorrem dentro de modos de vida filosóficos.

Antes de mais, em cada escola:

(...) é em função do modo de vida que nela se pratica que o futuro filósofo passa a assistir a aulas na instituição escolar (*scholê*) da sua escolha [e] por volta do fim do século IV, quase toda a actividade filosófica concentra-se em Atenas, nas quatro escolas fundadas respectivamente por Platão (a Academia), por Aristóteles (o Liceu), por Epicuro (o Jardim) e por Zenão (o Pórtico)<sup>85</sup>.

Em todas as escolas havia um esforço concreto de transformação de si, um esforço que se pretendia exclusivamente racional. E existiam *comportamentos característicos* em cada escola que Hadot dá a conhecer por terem sido captados e registados, entre outros, pelos autores cómicos.

Acerca da própria noção de «escola», Hadot parece hesitar. Numa parte afirma: «ao lado dessas quatro escolas, existem também dois movimentos que são sobretudo tradições espirituais: o cepticismo e o cinismo»<sup>86</sup>. O cepticismo e o cinismo não seriam, então, propriamente escolas – uma vez que não tinham organização escolar, nem dogmas – mas somente *modos de vida, movimentos e tradições espirituais* (ESPA: 265). Contudo, poder-se-ia argumentar que o cinismo, de certo modo, estabeleceu dogmas, sobretudo na fase inicial com Antístenes e Diógenes. É exemplo o inquestionável princípio que identifica o bem ou a felicidade a viver de acordo com a natureza. Noutra

---

<sup>85</sup> «(...) c'est en fonction du mode de vie qui y est pratiqué que le futur philosophe vient assister à des leçons dans l'institution scolaire (*scholê*) de son choix (...) vers la fin du IV<sup>e</sup> siècle, presque toute l'activité philosophique se concentre à Athènes, dans les quatre écoles fondées respectivement par Platon (l'Académie), par Aristote (le Lycée), par Épicure (le Jardin) et par Zénon (la Stoa)» (QPA: 155, 156).

<sup>86</sup> «A côté de ces quatre écoles, il existe aussi deux mouvements qui sont surtout des traditions spirituelles: le scepticisme et le cynisme» (ESPA: 265).

obra, Hadot afirma, sobre os cínicos, que «eles formam, não obstante, uma escola, na medida em que se pode reconhecer entre os diferentes cínicos uma relação de mestre e discípulo»<sup>87</sup>.

Numa obra recente, ao historiar a Filosofia, A. C. Grayling (2020) expõe as escolas e tradições filosóficas que são também focadas aqui, ainda que não sob a óptica do modo de vida de cada uma delas. E afirma «ser um erro chamar “escola”, em qualquer sentido organizado, aos cínicos; neste caso, a palavra tem o seu significado informal de uma maneira de ver as coisas ou tradição de pensamento» (p. 129).

Tenha-se ainda em conta que:

(...) a partir dos séculos III e IV, estoicismo, epicurismo e cepticismo vão então pouco a pouco quase desaparecer totalmente, para dar lugar ao que se denomina o neoplatonismo, que é, em certo sentido, uma fusão do aristotelismo e do platonismo<sup>88</sup>.

Perante tais interpretações opta-se por procurar compreender o que constitui uma escola – incluindo movimentos e tradições espirituais –, bem como quais são os respectivos modos de vida. Serão considerados os platónicos, aristotélicos, estoicos, epicuristas, cétricos e cínicos.

### **3.1 Platónicos: dialéctica e desprendimento do corpo**

Os platónicos «eram considerados como orgulhosos, tendo – Epicteto também fala sobre isso – “sobrancelha altiva”»<sup>89</sup>.

A atitude filosófica na época de Platão tinha um triplo aspecto:

- 1) intenção em exercer influência política, segundo o ideal platónico;
- 2) tradição socrática, o mesmo é dizer a «vontade de discutir, de apresentar o ensino conforme o método das perguntas e respostas»<sup>90</sup>. No fundo, a adesão a uma ética do diálogo era dominante. E o diálogo era um exercício que conduzia o interlocutor de

---

<sup>87</sup> «(...) ils forment néanmoins une école, dans la mesure où l'on peut reconnaître entre les différents cyniques un rapport de maître à disciple» (QPA: 171).

<sup>88</sup> «(...) à partir du III<sup>e</sup> et du IV<sup>e</sup> siècle, stoïcisme, épicurisme et scepticisme vont d'ailleurs peu à peu presque totalement disparaître pour laisser la place à ce que l'on appelle le néoplatonisme qui est, en un certain sens, une fusion de l'aristotélisme et du platonisme» (QPA: 228).

<sup>89</sup> «(...) étaient considérés comme orgueilleux, ayant – Epictète en parle aussi – “le sourcil hautain”» (PMV: 160).

<sup>90</sup> «(...) volonté de discuter, de présenter l'enseignement selon la méthode des questions et des réponses» (PMV: 160).

Sócrates a colocar-se em questão, a ter cuidado consigo mesmo, a tornar a sua alma mais bela e o mais sábia possível (*Apologia*, 29e1).

3) intelectualismo, inconfundível com um raciocínio básico de reacção:

(...) pois o essencial do platonismo era o movimento de separação da alma e do corpo, o desprendimento do corpo, a até uma tendência a superar também o raciocínio, e, entre os platónicos do fim da Antiguidade, isto é, os neoplatónicos, existia a ideia de que a vida devia ser uma vida de pensamento, uma vida segundo o espírito<sup>91</sup>.

Sócrates, que está na polis integrado com direito de cidadania e participa na vida quotidiana, permanece nesta perspectiva como referência para o modelo do filósofo. Não ensina em cátedra. Dialogava com amigos. Frequentava a *ágora*. A prática quotidiana de Sócrates é, na verdade, a sua verdadeira filosofia. Uma vida dedicada aos outros, a fazê-los cuidar de si mesmos, a torná-los melhores pela busca suprema do Bem.

A influência do modo de vida platónico – no caso, de platonismo tardio – manteve-se, por exemplo, no senador Rogaciano, discípulo de Plotino. Hadot escreve: «Filósofo ele mesmo, embora não tenha ensinado, o senador Rogaciano, (...) que, no dia em que devia assumir as suas funções de pretor, renuncia aos seus cargos políticos e às suas riquezas»<sup>92</sup>.

### 3.2 Aristotélicos: vida de estudos

O modo de vida dos filósofos aristotélicos está bem representado na figura de *pesquisador* que segue uma *vida dedicada aos estudos*, não apenas de ciências naturais; também de matemática, astronomia, história, geografia, tendo como característica o carácter puramente desinteressado da ciência. Este modo de vida, nas palavras do próprio Aristóteles, pode ser designado como «teorético» – noção já clarificada anteriormente –, um modo de vida no qual as coisas são contempladas, inclusive os

---

<sup>91</sup> «(...) car l'essentiel du platonisme c'était le mouvement de séparation de l'âme et du corps, le détachement du corps, et même une tendance aussi à dépasser le raisonnement, et, chez les platoniciens de la fin de l'Antiquité, c'est-à-dire les néoplatoniciens, l'idée que la vie devait être une vie de pensée, la vie selon l'esprit» (PMV: 160-161).

<sup>92</sup> «Philosophe lui aussi, bien qu'il n'ait pas enseigné, ce sénateur Rogatianus, disciple de Plotin (...) qui, le jour même où il devait prendre ses fonctions de préteur, renonça à ses charges politiques et à ses richesses» (QPA: 267).

astros. Isto comporta também uma *participação* no pensamento divino, participação no que está para além da dimensão física ou que se manifesta. É esta projecção metafísica que faz da física um exercício espiritual.

Para Aristóteles, a filosofia não se reduz ao discurso filosófico, ou a um corpo de conhecimentos. É antes uma qualidade do espírito, resultado de uma transformação interior: a forma de vida que ele preconizava era, portanto, consagrar-se à vida de investigação, viver segundo o espírito (*Ética a Nicómaco*, 1178a ss).

### 3.3 Estóicos: conformidade da vontade humana com a Razão

Relativamente aos estóicos, estes pretendiam que a atenção estivesse orientada para a pureza de intenção; o mesmo é dizer: para a conformidade da vontade humana com a Razão, a vontade da Natureza Universal, que é imanente ao devir do cosmos. Além disso, «eram vistos como pessoas exageradamente austeras»<sup>93</sup>.

Consideravam que o único mal existente era o mal moral (aliás à semelhança de Sócrates). Para os estóicos, as paixões são falsos julgamentos. Eram célebres pelo refinamento técnico da linguagem e conhecidos por terem manuais em que era indicada a conduta a adoptar em todas as circunstâncias da vida. Epicteto, por exemplo, dá conselhos sobre a maneira de participar nos banquetes, de assistir a espectáculos e formula três disciplinas, as quais aparecem também em Marco Aurélio (veja-se a «Tabela 1 – Correspondências das partes da filosofia» no ponto «1.2 A filosofia como acto único (física, ética, lógica)». São:

- 1.ª) a disciplina do desejo;
- 2.ª) a disciplina da acção;
- 3.ª) a disciplina do julgamento.

Neste modo de vida:

(...) a experiência estóica consiste numa tomada de consciência aguda da situação trágica do homem condicionado pelo destino. Aparentemente não somos livres para nada, pois não depende absolutamente de nós, fortes, com boa saúde, ricos, experimentar o prazer ou escapar ao sofrimento. Tudo isso depende de causas exteriores a nós. Uma necessidade inexorável,

---

<sup>93</sup> «(...) étaient regardés comme des gens exagérément austères» (PMV: 160).

indiferente ao nosso interesse individual, destrói aspirações e esperanças; estamos entregues sem defesa aos acidentes da vida, aos reveses da fortuna, à doença, à morte. Tudo na nossa vida nos escapa<sup>94</sup>.

Mas há uma coisa que, seguramente, depende de nós: *a vontade de agirmos em conformidade com a Razão*.

Diz-nos Hadot que há casos registados em que estóicos romanos administravam as províncias do Império de maneira relativamente desinteressada, e demonstravam mudanças comportamentais características da sua filosofia e do seu modo de vida, uma vez que:

Por exemplo, um estóico romano da época republicana, Quinto Múcio Cévola, governador da província da Ásia, fez questão de honra, diferente dos seus predecessores, o pagamento da sua estada na Ásia usando os seus próprios denários, e a obrigação das pessoas do seu círculo fazerem o mesmo e pôr fim aos excessos dos colectores de impostos romanos. Os estóicos da família dos Cévola foram, além disso, os únicos a aplicar a si mesmos as leis decretadas contra o luxo. Praticavam, portanto, na vida quotidiana, uma austeridade, um rigor moral que os outros não tinham<sup>95</sup>.

### 3.4 Epicuristas: prazer de ser e alegria de viver

Os epicuristas, «tinham a reputação de não comer nada. Ao contrário da imagem que se tem actualmente do epicurismo, eram considerados como pessoas que levavam uma vida simples»<sup>96</sup>.

---

<sup>94</sup> «(...) l'expérience stoïcienne consiste dans une prise de conscience aiguë de la situation tragique de l'homme conditionné par le destin. Apparemment nous ne sommes libres de rien, car il ne dépend absolument pas de nous d'être beaux, forts, en bonne santé, riches, d'éprouver le plaisir ou d'échapper à la souffrance. Tout cela dépend de causes extérieures à nous. Une nécessité inexorable, indifférente à notre intérêt individuel, brise aspirations et espoirs; nous sommes livrés sans défense aux accidents de la vie, aux revers de la fortune, à la maladie, à la mort. Tout dans notre vie nous échappe» (QPA: 198).

<sup>95</sup> «Par exemple, un stoïcien romain de l'époque républicaine, Quintus Mucius Scaevola, gouverneur de la province d'Asie, mit son point d'honneur, à la différence de ses prédécesseurs, à payer son séjour en Asie de ses propres deniers, à obliger son entourage à en faire autant et à mettre fin aux excès des collecteurs d'impôts romains. Les stoïciens de la famille des Scaevola furent en outre les seuls à s'appliquer à eux-mêmes les lois édictées contre le luxe. Ils avaient donc, dans la vie quotidienne, une austerité, une rigueur morale que les autres n'avaient pas» (PMV: 159).

<sup>96</sup> «(...) avaient la réputation de ne rien manger. À la différence de l'image que l'on se fait maintenant de l'épicurisme, ils étaient considérés comme des gens qui menaient une vie très simple» (PMV: 160).

No seu círculo filosófico admitiam por igual homens e mulheres, incluindo mulheres casadas e cortesãs. A proveniência social e familiar e o género não constituíam critérios de exclusão da escola.

Esta maneira de viver consistia numa certa ascese dos desejos, destinada a manter a tranquilidade da alma; um estilo de vida em que era importante *limitar os próprios desejos para ser feliz*. Desejos que os epicuristas tipificavam em três grupos:

- a) desejos naturais e necessários (por exemplo, beber, comer, dormir);
- b) desejos naturais, porém não necessários (como o desejo sexual);
- c) desejos não naturais nem necessários (desejos de glória ou de riqueza).

Quando se diz que a atenção epicurista estava orientada para o prazer, este era, em última instância, o *prazer de ser*, a *alegria de existir*, o que não impedia que uma das fontes do prazer fosse até a lembrança dos momentos agradáveis do passado. Para realizar essa atenção de discernimento do tipo de desejo e do modo como se dá a atenção ascética por terminar com a compreensão da natureza do desejo, havia vários tipos de exercícios; nomeadamente: a meditação intensa dos dogmas fundamentais da escola, a tomada de consciência sempre renovada da finitude da vida, o exame de consciência e uma certa atitude em relação ao tempo.

Outro aspecto a tomar em consideração é o de que, para o epicurista, não há verdadeiro prazer que não seja compartilhado com os amigos. Daí neste modo de vida a amizade desempenhar um papel muito importante. A própria amizade era um grande prazer.

De um modo geral, os epicuristas excluía a acção política e estavam afastados dos assuntos da cidade, embora houvesse excepções. Também difundiam a sua doutrina. Outro aspecto a considerar na sua doutrina é o de que «é na escolha de vida epicurista que se funda a necessidade de conferir, no discurso filosófico, uma explicação materialista da génese do universo, a fim de persuadir a alma de que os deuses não se ocupam do mundo»<sup>97</sup>.

---

<sup>97</sup> «(...) c'est dans le choix de vie épicurien que se fondait la nécessité de donner, dans le discours philosophique, une explication matérialiste de la genèse de l'univers, afin de persuader l'âme que les dieux ne s'occupent pas du monde» (QFA: 342).

### 3.5 Cépticos: suspensão do juízo e indiferença

Os cépticos eram os únicos que não chamavam a atenção. O conformismo dos cépticos expressava-se na regra de conduta que consistia na obediência às leis e aos costumes da cidade. Praticavam a suspensão do juízo, e dessa maneira encontravam a tranquilidade da alma. Censuravam os outros filósofos por não seguirem a conduta comum da vida, a maneira habitual de ver e agir. Mesmo conformistas, continuavam filósofos, uma vez que praticavam o exercício da *suspensão do juízo*, exercício espiritual explicado mais à frente neste trabalho. Em comum visavam um fim: *a tranquilidade ininterrupta e a serenidade da alma* (ESPA: 266-267).

Pirro insere-se nesta linha céptica. Nada escreveu. Contentava-se em viver e atrair discípulos que imitassem o seu modo de vida. Hadot informa que o seu comportamento era totalmente imprevisível:

(...) às vezes se retira para uma completa solidão, ou ainda parte em viagem sem avisar ninguém, tomando como companheiros de rota e de conversação as pessoas que encontra ao acaso. Contra toda a prudência, afronta todos os tipos de riscos e perigos. Continua a falar, mesmo que os seus ouvintes tenham partido<sup>98</sup>.

O comportamento de Pirro corresponde a uma escolha de vida, que se resume na *indiferença*. Adquirir esta indiferença não é tarefa fácil, pois é necessário desembaraçar-se da perspectiva humana de a nada ser indiferente.

### 3.6 Cínicos: recusa das convenções e retorno ao estado de natureza

O modo de vida dos cínicos era, ou pretendia ser, um retorno à natureza não civilizada. E recorda-nos Hadot: «toda a gente conhece a história de Diógenes no seu barril»<sup>99</sup>.

---

<sup>98</sup> «(...) parfois il se retire dans une complète solitude, ou encore il part en voyage sans prévenir personne, prenant alors comme compagnons de route et de conversation les gens qu'il rencontre par hasard. Contre toute prudence, il affronte toutes sortes de risques et de dangers. Il continue à parler, même si ses auditeurs sont partis» (QPA: 174).

<sup>99</sup> «Tout le monde connaît l'histoire de Diogène dans son tonneau» (PMV: 160).

Recusavam as convenções da vida quotidiana, a mentalidade habitual das pessoas comuns. Contentavam-se com muito pouco, levando uma vida intencionalmente despudorada. Acerca do desenraizamento da vida quotidiana, Hadot afirma mesmo que «entre os cínicos, campeões da *askesis*, esse comprometimento era mesmo uma ruptura total com o mundo profano»<sup>100</sup>.

O modo de vida cínico opunha-se de maneira espectacular, não só ao dos não filósofos, como também ao de outros filósofos. A ruptura do cínico com o mundo tem o traço da radicalidade. Os cínicos rejeitavam as regras elementares ou as condições indispensáveis da vida em sociedade, a propriedade, o governo, a política. Não se ocupavam absolutamente com as conveniências sociais e a opinião; desprezavam o dinheiro, mendigavam, não procuravam nenhuma posição estável na vida e reduziam o discurso ao mínimo.

Sobre o cinismo a figura de Antístenes é a que foi mais marcante:

Sobre o cinismo e a figura de Antístenes:

(...) discute-se se Antístenes, discípulo de Sócrates, foi o fundador do movimento cínico. Em todo o caso, concorda-se em reconhecer no seu discípulo, Diógenes, a figura mais marcante desse movimento que, embora jamais revestisse um carácter institucional, permaneceu vivo até ao fim da Antiguidade<sup>101</sup>.

O modo de vida cínico consistia numa preparação quase atlética, porém reflectida, para suportar a fome, a sede, as intempéries, a fim de adquirir a liberdade, a independência, a força interior, a ausência de cuidados e a tranquilidade de alma que capacita à adaptação a todas as circunstâncias. O cínico «escolhe o seu género de vida porque considera que o estado de natureza (*Phusis*), tal qual se pode reconhecer no comportamento do animal ou da criança, é superior às convenções da civilização (*nomos*)»<sup>102</sup>.

---

<sup>100</sup> «(...) chez les cyniques, champions de l'*askesis*, cet engagement était même une rupture totale avec le monde profane» (ESPA: 64).

<sup>101</sup> «(...) on discute pour savoir si Antisthène, disciple de Socrate, a été le fondateur du mouvement cynique. On s'accorde en tout cas à reconnaître en son disciple Diogène la figure la plus marquante de ce mouvement qui, bien qu'il n'ait jamais revêtu un caractère institutionnel, est resté vivant jusqu'à la fin de l'Antiquité» (QPA: 170).

<sup>102</sup> «(...) choisit son genre de vie, parce qu'il considère que l'état de nature (*Phusis*), tel qu'on peut le reconnaître dans le comportement de l'animal ou de l'enfant, est supérieur aux conventions de la civilisation (*nomos*)» (QPA: 172).

## **PARTE II – EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS NA FILOSOFIA ANTIGA**

### **CAPÍTULO 4. O assunto dos Exercícios Espirituais Antigos**

Até agora apresentei os dez pontos relativos à interpretação resumida dada por Pierre Hadot no que concerne à filosofia antiga, os elementos comuns do modo de vida filosófico na Antiguidade e ainda, sumariamente, traços dos modos de vida das diferentes escolas filosóficas. Todo este percurso até aqui serviu de enquadramento aos exercícios espirituais. Como frisei, para Hadot a filosofia antiga é um exercício espiritual porque é um modo de vida. Já empreguei várias vezes a expressão «exercício espiritual». Chegou agora a hora de a aprofundar.

#### **4.1 O que são os exercícios espirituais**

A temática dos exercícios espirituais – conceptualização, tentativa de tipificação e exemplos – é tratada por Hadot em diversas das suas obras. Desde logo em *Exercices Spirituels et Philosophie Antique* (ESPA), inicialmente publicada em 1981, posteriormente revista e aumentada numa nova edição, em 2002. Aqui apresenta-se uma visão panorâmica em dois artigos (ESPA: 19-98), um deles relacionando os exercícios espirituais com a «filosofia cristã».

Na obra *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, de 1995, os exercícios espirituais estão enquadrados nos modos de vida e nas escolas filosóficas (QPA: 91-352), o que deu aval ao percurso seguido na primeira parte desta investigação.

Depois, em 2001, em *La philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*, Hadot relaciona os exercícios espirituais com o discurso filosófico e com a busca da sabedoria (PMV: 159-191)).

Os exercícios espirituais também são focados na entrevista concedida a Arnold Davidson, na École Normale Supérieure, no primeiro dia de Junho de 2007, posteriormente publicada no livro *Pierre Hadot. L'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes*, sob a direcção de Arnold Davidson e Frédéric Worms (Davidson & Worms, 2013: 19-34).

Em 2008, em *N'oublie pas de vivre*, são tratados particularmente dois exercícios específicos: o da concentração no momento presente e o da visão do alto, ambos relacionados tendo como fundo de interpelação o poeta Goethe (NPV: 41-112).

Merece menção a colectânea de artigos publicada postumamente, em 2014, sob o título *Discours et mode de vie philosophique* (DMVP). Trata-se de um conjunto de artigos reunidos, prefaciados e apresentados por Xavier Pavie, com biografia de Philippe Hoffmann. Pavie, aliás, bem assinalou que a contribuição maior de Pierre Hadot consistiu na «descoberta» dos exercícios espirituais na filosofia antiga (DMVP: 7-8), que são focados precisamente nesta obra a propósito da questão de saber se filosofia antiga seria uma ética ou uma prática (DMVP: 155-176),

Finalmente, temos o livro, igualmente póstumo, *La Philosophie comme éducation des adultes. Textes, perspectives, entretiens*, um conjunto de textos reunidos por Arnold Davidson e Daniele Lorenzini, em que Hadot, entre outros assuntos, escreveu sobre os exercícios espirituais da meditação e da visão do alto (PEA: 193-212).

Por conseguinte, a listagem feita revela a insistência de Hadot no estudo do assunto, de modo a aprofundar o conhecimento que ia tendo. Isto conduz à enunciação da seguinte pergunta: o que são então exercícios espirituais? Entenda-se aqui, primeira e originalmente, na Antiguidade grega:

A expressão “exercício espiritual” que foi utilizada por um certo número de historiadores do pensamento, como Louis Gernet e Jean-Pierre Vernant, ou autores como Georges Friedmann, não tem uma conotação religiosa, apesar do que pensam alguns críticos. São actos do intelecto ou da imaginação, ou mesmo da vontade, caracterizados pela sua finalidade: graças a eles, o indivíduo esforça-se por transformar a sua maneira de ver o mundo, com o objectivo de se transformar a si próprio. Não se trata de informar-se, mas de formar-se<sup>103</sup>.

Pierre Hadot é firme na delimitação conceptual e retira a carga religiosa dos exercícios espirituais, articulando-os com as potências antropológicas do intelecto, da imaginação e da vontade. De ressaltar a integração positiva da imaginação, pois não só permite criar possibilidades de ver diferentemente a realidade como também permite deslocações empáticas determinantes para a compreensão do sujeito e dos sujeitos.

---

<sup>103</sup> «L'expression “exercice spirituel” qui a été employée par un certain nombre d'historiens de la pensée, comme Louis Gernet et Jean-Pierre Vernant, ou d'auteurs, comme Georges Friedmann, n'a pas une connotation religieuse, quoi qu'en pensent certains critiques. Il s'agit d'actes de l'intellect, ou de l'imagination, ou de la volonté, caractérisés par leur finalité: grâce à eux, l'individu s'efforce de transformer sa manière de voir le monde, afin de se transformer lui-même. Il ne s'agit pas de s'informer, mais de se former» (NPV: 10).

No primeiro dia de junho do ano 2007, numa entrevista concedida a Arnold Davidson, professor na Universidade de Chicago, Hadot, então com 85 anos, volta a clarificar o que entende por exercício espiritual. Afirma: «Entendia por “exercício espiritual” uma prática susceptível de provocar uma transformação de ordem existencial e moral no sujeito que a pratica»<sup>104</sup>.

Em 2001, no seu livro de entrevistas (PMV), já tinha apresentado a noção de exercício espiritual como «uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si»<sup>105</sup>. E no mesmo livro define os exercícios espirituais como um conjunto de práticas potencializadoras da referida transformação:

(...) práticas, que podiam ser de ordem física, como o regime alimentar, ou discursiva, como o diálogo e a meditação, ou intuitiva, como a contemplação, mas que eram todas destinadas a exercer uma modificação e uma transformação no sujeito que as realizava. O próprio discurso do mestre de filosofia pode tomar a forma de exercício espiritual, na medida em que o discípulo, ao ouvi-lo ou ao participar de um diálogo, podia progredir espiritualmente, transformar-se interiormente<sup>106</sup>.

Todas as faculdades e hábitos convergem no esforço de transformar, sem cessar, a realidade humana. Mesma a escuta tem uma função activa. A definição transcrita, relativamente longa, já entra um pouco na tipificação dos exercícios espirituais.

Na mais conhecida das suas obras, *Exercices Spirituelles et Philosophie Antique*, salienta que «é necessário precisar a noção de exercício espiritual. “Exercício” corresponde em grego *askesis* ou à *meletè*. (...) Nos filósofos da Antiguidade, o termo *askesis* designa unicamente (...) uma actividade interior do pensamento e da vontade»<sup>107</sup>. Aliás, as próprias palavras «exercício» e «meditação» são de certo modo sinónimas na investigação exegética empreendida pelo próprio Hadot. O texto a seguir

---

<sup>104</sup> «J’entendais par “exercice spirituel” une pratique susceptible de provoquer une transformation d’ordre existentiel et moral dans le sujet qui la pratique» (Davidson & Worms, 2013: 28).

<sup>105</sup> «(...) une pratique volontaire, personnelle, destinée à opérer une transformation de l’individu, une transformation de soi» (PMV: 144).

<sup>106</sup> «(...) pratiques, qui pouvaient être d’ordre physique, comme le regime alimentaire, ou discursif, comme le dialogue et la meditation, ou intuitif, comme la contemplation, mais qui étaient toutes destinées à opérer une modification et une transformation dans le sujet qui les pratiquait. Le discours du maître de philosophie pouvait d’ailleurs prendre lui-même la forme d’un exercice spirituel, dans la mesure où le disciple, en l’écouter, ou en participant à un dialogue, pouvait progresser spirituellement, se transformer intérieurement» (PMV:67).

<sup>107</sup> «(...) il faut bien préciser la notion d’exercice spirituel. “Exercice” correspond en grec à *askesis* ou à *meletè*. (...) Chez les philosophes de l’Antiquité, le mot *askesis* designe uniquement (...) une activité intérieure de la pensée et de la volonté» (ESPA:77-78).

transcrito é revelador das suas hesitações, assumindo que a ambiguidade terminológica não permite fixar interpretações fechadas. Não foi de ânimo leve que estabeleceu a sinonímia. A divergência dos sentidos das palavras, por via da evolução semântica, dificultou o trabalho:

(...) não foi sem muitas hesitações que traduzi *meletè* por “meditação”. De facto, *meletè* e o seu correspondente latino *meditatio* designam os “exercícios preparatórios”, nomeadamente os dos oradores. Resignei-me, todavia, a adoptar a tradução “meditação” porque o exercício designado por *meletè* corresponde, em última instância, ao que os modernos chamam meditação: um esforço para assimilar, para tornar vivas na alma, uma ideia, uma noção, um princípio. Mas não se deve jamais esquecer a ambiguidade do termo. A meditação é exercício e o exercício, meditação. Por exemplo, a “premeditação” da morte é um “pré-exercício” da morte: a *cotidiana meditatio* (...) é um “exercício quotidiano”<sup>108</sup>.

E clarifica ainda mais sobre o dinamismo intrínseco das faculdades humanas e a transição de personalidade no mesmo sujeito:

Todo o 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 a nossa individualidade egoísta e passional, é a nossa personalidade moral, aberta à universalidade e à objectividade, participando da natureza ou do pensamento universais<sup>109</sup>.

Tudo o que é de ordem exterior e causa fascínio, apego ao ilusório e desordem mental, impede conceber e aceder a qualquer realidade espiritual. O plano da vida pessoal é sempre inferior.

De tal importância reveste-se para Hadot a noção de exercício espiritual que chega mesmo a reduzir toda a filosofia a este tipo de exercício, tanto no discurso de ensino como no discurso interior que orienta a acção humana. Assim, uma vez que a

---

<sup>108</sup> «(...) ce n'est pas sans beaucoup d'hésitations que j'ai traduit *meletè* par 'méditation'. En fait *meletè* et son correspondant latin *meditatio* désignent des 'exercices préparatoires', notamment ceux des rhéteurs. Je me suis résigné pourtant à adopter la traduction 'méditation' parce que l'exercice désigné par *meletè* correspond assez bien finalement à ce que les modernes appellent méditation: un effort pour assimiler, pour rendre vivants dans l'âme une idée, une notion, un principe. Mais il ne faut jamais oublier l'ambiguïté du terme: la méditation est exercice et l'exercice méditation. Par exemple, la 'préméditation' de la mort est 'préexercice' de la mort: la *cotidiana meditatio* (...) est 'exercice quotidien'» (ESPA: 29).

<sup>109</sup> «Tout exercice spirituel est donc, fondamentalement, un retour à soi-même, un retour à soi-même, qui libère le moi de l'aliénation où l'avaient entraîné les soucis, les passions, les désirs. Le moi ainsi libéré n'est plus notre individualité égoïste et passionnelle, c'est notre personne morale, ouverte à l'universalité et à l'objectivité, participant à la nature ou à la pensée universelles» (ESPA:63).

filosofia – nesta perspectiva, toda ela – é um exercício espiritual, importa agora fazer uma síntese do acima exposto, dando alguma ordenação ao conjunto.

Todo o exercício espiritual antigo, nas suas múltiplas práticas:

- (1) É pessoal, intransferível e autónomo;
- (2) É voluntário;
- (3) Tem como finalidade uma transformação do indivíduo, um aprimoramento de ordem existencial, racional, moral e emocional;
- (4) Reveste-se de várias dimensões, o mesmo é dizer que pode ser de ordem física, discursiva ou intuitiva;
- (5) Consiste numa actividade interior que põe em prática inteligência e vontade;
- (6) É um retorno a si mesmo, libertador das preocupações, paixões e desejos que reforçam o individualismo;
- (7) Não tem conotação religiosa;
- (8) Requer ou exige formação.

Os exercícios espirituais coincidem com o processo global da *paideia* conducente à Verdade e ao Bem como *Werner Jaeger* expôs no seu vasto estudo (Jaeger, 2013). Uma vez que o objectivo é a sabedoria (traduzida na liberdade, independência, ataraxia, tranquilidade de alma) há que alcançar o núcleo de liberdade interior inexpugnável através do que a filosofia disponibiliza: os exercícios espirituais. A filosofia que se exerce na sabedoria ensaia de constituir a liberdade:

(...) através de exercícios espirituais de vigilância e de atenção a si, por exames de consciência, por esforços de vontade e de memória que assegurem (...) a liberdade de julgar e a independência em face dos desejos e das paixões. É assim toda uma vida interior que se desenvolve e que, nos platónicos, nos aristotélicos e nos estóicos, se concentra à volta do Espírito ou do *daimôn* presente no interior do homem<sup>110</sup>.

E entendamos como Hadot relaciona as escolas filosóficas, com os modos de vida e com os exercícios espirituais. Diz a este respeito:

(...) a escola filosófica impõe, pois, um modo de vida aos seus membros, um modo de vida que compromete toda a existência. E esse modo de vida consiste em certas diligências, que se podem

---

<sup>110</sup> «(...) par des exercices spirituels de vigilance et d'attention à soi, par des examens de conscience, par des efforts de volonté et de mémoire qui assureront (...) la liberté de juger et l'indépendance à l'égard des désirs et des passions. C'est toute une vie intérieure qui se développe ainsi et qui, chez les platoniciens, les aristotéliciens et les stoïciens, se concentre autour de l'Esprit ou le *daimôn* présent à l'intérieur de l'homme» (DMVP: 192).

precisamente chamar de exercícios espirituais, isto é, práticas destinadas à modificação de si, ao aprimoramento, à transformação de si<sup>111</sup>.

## 4.2 Sobre os antecedentes dos exercícios espirituais

Para Hadot, ainda que se suponha uma pré-história xamânica dos exercícios espirituais, a verdade é que estes nada têm a ver com os rituais xamânicos, uma vez que aqueles «respondem ao contrário [destes] a uma rigorosa necessidade de controle racional, a qual aparece para nós com os primeiros pensadores da Grécia e com os sofistas e Sócrates»<sup>112</sup>. Os exercícios espirituais pouco ou nada têm a ver com rituais xamânicos, caracterizados por técnicas arcaicas de êxtase. Além disso, alguns estudiosos ou historiadores da filosofia «fazem do xamanismo uma representação fortemente idealizada e espiritualizada, o que permite ver xamanismo por toda a parte»<sup>113</sup>.

Por exemplo, Henri Joly – historiador francês da filosofia, especialista em Platão – considerou que, quando Sócrates ocupava o espírito consigo mesmo (Platão, *O Banquete*, 174d), isso significaria que recorria a técnicas de controle da respiração. Ora, «caso se queira meditar tranquilamente, deve-se permanecer imóvel e silencioso e (...) essa conduta nada tem a ver com o “retrato” do xamã»<sup>114</sup> ou com prática de técnicas que lhe estejam associadas. O xamã, por outro lado, comunica-se com os espíritos animais, dá saltos, faz uma série de gestos corporais. Sendo assim, «para falar de Sócrates como de um xamã, é necessário (...) eliminar da noção de xamã tudo o que lhe dá especificidade»<sup>115</sup>.

Sabe-se muito pouco sobre as práticas espirituais entre os filósofos pré-socráticos, assim como há grande incerteza acerca da ligação entre essas práticas e as xamânicas, esotéricas, yóguicas ou outras. Por vezes as descrições, além de escassas,

---

<sup>111</sup> «L'école philosophique impose donc un mode de vie à ses membres, un mode de vie qui engage toute l'existence. Et ce mode de vie consiste en certaines démarches, que l'on peut appeler précisément des exercices spirituels, c'est-à-dire des pratiques destinées à la modification de soi, à l'amélioration, à la transformation de soi» (ESPA: 370).

<sup>112</sup> «(...) répondent au contraire à un rigoureux besoin de contrôle rationnel, besoin qui émerge pour nous avec les premiers penseurs de la Grèce, et avec les sophistes et Socrate» (QPA:280).

<sup>113</sup> «(...) se font du chamanisme une représentation fortement idéalisée et spiritualisée, ce qui permet de voir du chamanisme partout» (QPA:280).

<sup>114</sup> «(...) si l'on veut méditer tranquillement, il faut bien se tenir immobile et silencieux et (...) cette conduite n'a rien à voir avec la “retrait” du chamane» (QPA:282).

<sup>115</sup> «(...) pour pouvoir parler de Socrate comme d'un chamane, il faut (...) éliminer de la notion de chamane tout ce qui lui donne sa spécificité» (QPA:282).

não são coincidentes e além disso são posteriores aos factos ou às escolas. Exemplo é a escola de Pitágoras, cujas descrições «são muitas vezes uma projecção ideal da vida filosófica própria às escolas muito posteriores ao pitagorismo»<sup>116</sup>.

Torna-se oportuno lembrar que o tema do xamanismo voltou há décadas à actualidade. Lembremo-nos da obra do conhecido antropólogo Carlos Castañeda (s.d.), cujos ensinamentos foram compilados e operacionalizados por outros (Sanchez, 1997). De registar até enciclopédias sobre o assunto (Walter & Neumann, 2004).

Em suma – e voltando à questão que nos ocupa –, com as escassas fontes e manuscritos disponíveis, com testemunhos tardios e fragmentários, até ao presente não tem sido possível determinar a origem da vida filosófica e dos exercícios espirituais.

### 4.3 Sobre a escolha da expressão «exercícios espirituais»

Vejamos agora outra questão: a própria expressão «exercícios espirituais». Não foi um rótulo apressado colocado por Hadot a uma série de práticas. Antes pelo contrário: foi profundamente discutida e apresentada a outros estudiosos, nomeadamente Luc Brisson, Michel Onfray ou Sandra Laugier. Várias razões levaram Hadot e decidir-se pela utilização da designação «exercícios espirituais», aliás como o próprio sintetiza numa obra tardia de entrevistas (PMV: 150-152). E no extenso e significativo artigo «Exercices spirituels» da obra *Exercices Spirituels et Philosophie Antique* (ESPA: 19-74), considerou um conjunto de práticas que se incluem no rótulo escolhido de «exercícios espirituais». Porém, antes mesmo de adoptar esta designação, outras já tinham sido pensadas por Hadot, ainda que se lhe afigurassem redutoras e insuficientes.

A propósito da própria expressão «exercícios espirituais», Hadot tinha lido, depois da II Guerra Mundial, uma obra na qual recordava ter afirmado o seguinte: «Tinha ficado impressionado pelo título de uma colectânea publicada após a guerra: *La Poésie comme exercice spirituel*. Infelizmente perdi esse livro, mas o título havia-me esclarecido sobre a noção de poesia»<sup>117</sup>. Pelo que se pode verificar, a obra em causa

---

<sup>116</sup> «(...) sont souvent une projection de l'idéal de vie philosophique propre à des écoles bien postérieures au pythagorisme» (QPA:286).

<sup>117</sup> «J'avais été très frappé par le titre d'un recueil paru après la guerre: *La Poésie comme exercice spirituel*. Malheureusement j'ai perdu ce livre, mais le titre m'avait éclairé sur la notion de poésie» (PMV: 150-151).

trata-se muito provavelmente de um exemplar da revista *Fontaine*, publicada na Primavera de 1942, intitulada *De la poésie comme exercice spirituel*, tema dado pelo escritor Max-Pol Fouchet.

Além disso, Hadot leu a obra de Élisabeth Brisson sobre Beethoven e ficou sabendo que «este chamava “exercícios espirituais” aos exercícios de composição musical que dava aos seus alunos, e que eram destinados a atingir uma forma de sabedoria, que se pudesse chamar de estética»<sup>118</sup>.

Nesta movimentação para adopção definitiva da designação de «exercícios espirituais», Hadot também deve muito a Paul Rabbow. Rabbow mostrou, diz ele, «que os famosos *Exercícios espirituais* de Santo Inácio foram herdados do pensamento antigo por intermédio dos monges, que haviam empregado a expressão exercícios espirituais a propósito da sua prática»<sup>119</sup>.

Aqui só um parêntesis: embora Hadot não se refira nos seus livros à filósofa Simone Weil, é oportuno referir que também ela considerava a filosofia como um exercício espiritual e não uma actividade meramente abstracta: um processo de purificação e transformação da alma que leva a uma nova compreensão do mundo, um processo que exige uma conversão radical da forma de ser do indivíduo (Estelrich, 2009).

Hadot, pois, aceitou o termo «exercícios espirituais», neste caso de origem filosófica e não originariamente religiosa. Não deve ter sido fácil a tomada de decisão, pois assinalou que procurou evitar o uso do termo, tentando adoptar outras designações. Por exemplo, «exercícios morais» não lhe pareceu adequada, pois não se tratava de exercícios que dissessem respeito ao desenvolvimento interno da normatividade própria à ordem moral. Tão-pouco «exercícios éticos». Na verdade, ainda que sejam aplicados e tenham efeito na terapêutica das paixões e na condução da vida, e sejam, por conseguinte, reguladores da acção, os exercícios espirituais têm um efeito mais abrangente, levando na verdade a «uma transformação da visão do mundo e a uma metamorfose da personalidade»<sup>120</sup>.

---

<sup>118</sup> «(...) celui-ci appelait “exercices spirituels” les exercices de composition musicale qu’il faisait faire à ses élèves, et qui étaient destinés à atteindre une forme de sagesse, que l’on pourrait peut-être appeler esthétique» (PMV: 151).

<sup>119</sup> «(...) que les fameux Exercices spirituels de saint Ignace étaient hérités de la pensée antique par l’intermédiaire des moines, qui avaient employé l’expression exercices spirituels à propôs de leur pratique» (PMV: 151).

<sup>120</sup> «(...) une transformation de la vision du monde et à une métamorphose de la personnalité» (ESPA: 21).

O nosso filósofo também não considerou ajustada a expressão «exercícios intelectuais», pois não se trata unicamente de uma activação da faculdade do pensamento ou dos aspectos meramente intelectuais, como sejam a definição, a divisão, o raciocínio, a leitura, a pesquisa ou a amplificação retórica (ESPA: 20).

Uma outra possibilidade vislumbrada incidiu em «exercícios de pensamento». À partida parecia admissível, uma vez que nos exercícios, de um modo geral, o pensamento «é tomado, de algum modo, como matéria e busca modificar-se a si mesmo»<sup>121</sup>. Porém, esta definição afigurou-se-lhe também insuficiente por desconsiderar a importância que a imaginação e a sensibilidade têm nos exercícios.

Não sendo exercícios nem de pensamento nem intelectuais, nem éticos nem morais – nem «psíquicos», nem da ordem da alma ou merecesse outra qualquer designação equivalente, Hadot empregou o termo «montagem», tomado de empréstimo de Raymond Ruyer. Só que a designação, com conotações cinematográficas, pareceu-lhe dar a impressão de artificialidade (PMV: 151), ainda que noutra parte empregasse o termo de Ruyer, ao dizer que «as montagens epicuristas e estoicas permanecem válidas; o que já não tem validade é a “névoa ideológica” que as acompanha»<sup>122</sup>. Compreende-se a escolha alternativa, porquanto os exercícios espirituais das duas escolas apresentam diferentes passagens de um estado a outro dentro de um processo de desenvolvimento que vai ganhando sentido e identidade.

Ao nosso filósofo não se afigurou adequado chamar «práticas de si» – expressão cara a Michel Foucault – uma vez que «não é o “si” que se pratica, e muito menos o “si” que é escrito. Praticam-se exercícios para transformar o eu e escrevem-se frases para influenciar o eu»<sup>123</sup>.

Finalmente, o que determinou a decisão de Hadot na utilização da expressão «exercícios espirituais» foi a referência à mesma – e o desafio da sua prática – numa obra do sociólogo Georges Friedmann, *O Poder e a Sabedoria* (1972), expressão sem conotações de natureza ético-religiosa. Hadot apreciou sobretudo a parte em que Friedmann escreveu no diário, no dia 3 de agosto de 1942:

“Dar o seu voo” todos os dias! Pelo menos um momento, que pode ser breve contando que seja intenso. Todos os dias um “exercício espiritual” – só ou em companhia de um homem que queira

---

<sup>121</sup> «(...) se prend en quelque sorte pour matière et cherche à se modifier elle-même» (ESPA: 20).

<sup>122</sup> «(...) les montages épicuriens, stoïciens sont toujours valables, mais ce qui n’est plus valable, c’est le “brouillard idéologique” qui les accompagnait» (PMV: 251).

<sup>123</sup> «Ce n’est pas “soi” que l’on pratique, pas plus que ce n’est “soi” que l’on écrit. On pratique des exercices pour transformer le moi, et on écrit des phrases, pour influencer le moi» (PMV: 151-152).

também aperfeiçoar-se. Exercícios espirituais. Sair do tempo. *Esforçar-se* por despojar as próprias paixões, as vaidades, o prurido de ruído à volta do teu nome (que, de tempos em tempos, te come como um mal crónico). Fugir da maledicência. Despojar a piedade e o ódio. Amar todos os homens livres. Eternizar-se, superando-se. Este esforço sobre si é necessário, esta ambição – justa. Numerosos são aqueles que se absorvem inteiramente na política militante, na preparação da Revolução social. Raros, muito raros são os que, para preparar a Revolução, querem tornar-se dignos dela. (Friedmann, 1972: 425-426).

Nesta passagem toca o forte sentido de superação dos próprios obstáculos que impedem a liberdade de ser e o sentido de desnudamento de tudo o que limita a autenticidade vivencial. Friedmann concentra-se na mudança qualitativa do interior mediante a construção consciente e voluntária que busca o aperfeiçoamento de si.

A expressão «exercícios espirituais» foi também empregue por Louis Gernet e Jean-Pierre Vernant a propósito de práticas antigas, que talvez fossem, em certos casos, técnicas de respiração as quais, sendo corporais, têm valor espiritual por provocarem um efeito de alteração psíquica (PMV: 152).

Hadot acabou por eleger a expressão «exercícios espirituais», porém acrescentando: «no entanto, esta expressão não basta para exprimir a minha concepção de filosofia antiga; ela é um exercício espiritual porque é um modo de vida, uma forma de vida, uma escolha de vida»<sup>124</sup>. Os exercícios espirituais implicam totalmente o ser humano e expressam outra possibilidade de vida.

Enfim, Hadot adoptou finalmente a designação de «exercícios espirituais», tendo também, é claro, o cuidado de distinguí-los dos conhecidos *exercitia spiritualia* de Santo Inácio, uma vez que estes não são senão uma versão cristã de uma tradição greco-romana.

Este percurso intelectual de Hadot até chegar à adopção e utilização do termo «exercícios espirituais» mostra o quanto foi avesso a criar, mesmo pontualmente, um vocabulário filosófico novo. Em vez de um neologismo procurou um termo consensual na tradição, na terminologia em circulação e em vários autores. Foi uma escolha para recuperar o que é vital nos exercícios. Não teria sido tão significativo se os pudesse designar simplesmente por «exercícios filosóficos», resolvendo de imediato a questão da designação e adequando-a ao significado pretendido. Todavia, decidiu-se por conter

---

<sup>124</sup> «(...) toutefois, cette expression ne suffit pas a exprimer ma conception de la philosophie antique; elle est exercice spirituel, parce qu'elle est un mode de vie, une forme de vie, un choix de vie» (PMV: 152).

o sentido de transcendência renovadora, ou seja, de uma ordem que não repete, imita ou reproduz nos moldes conhecidos, controlados e expectáveis.

#### 4.4 Autores e linhas de investigação a propósito dos exercícios espirituais

Um ponto acerca da questão dos exercícios espirituais é o de referir alguns autores que, ora problematizaram a noção, ora a continuaram, ora a estenderam para outros domínios.

Luis Roca Jusmet (2017) assinala, por exemplo, o que designa como «*el diálogo [im]posible entre Pierre Hadot y Michel Foucault*» no seu livro *Ejercicios Espirituales para Materialistas* (Jusmet, 2017). Antes de mais, é preciso, com Jean-François Balaudé, ter em conta que:

(...) não foi Hadot quem foi em direcção às pesquisas de Foucault, mas, ao contrário, este último que pensou encontrar na temática da filosofia como modo de vida uma via fecunda para pensar o si e os seus modos de constituição<sup>125</sup>.

Jusmet considera a possibilidade de uma breve defesa por parte de Foucault compondo para o efeito um cenário para um imaginário debate com Hadot (2017: 105-111). Ora Hadot não se referiu à obra de Foucault na sua totalidade – o que implicaria aliás um tempo considerável de leitura de aprofundamento dada a extensão da mesma e a sua densidade na problematização –, mas somente a pontos específicos de hermenêutica de textos antigos nos quais identifica equívocos e lacunas na interpretação de Foucault. Jusmet chega a afirmar que Hadot não terá lido a conhecida obra *Hermenêutica do Sujeito* (Foucault, 2006) e sustenta que «se a tivesse conhecido, muitas das suas críticas teriam sido eliminadas ou, em todo o caso, matizadas»<sup>126</sup>. Esta afirmação pode ser contestada com a seguinte resposta: talvez não, uma vez que Hadot assinala equívocos e lacunas muito específicos em Foucault, relacionados com domínios da sua perícia filológica e histórica. Jusmet, admite-se, ter-se-á equivocado.

---

<sup>125</sup> «(...) ce n'est pas Hadot qui est allé en direction des recherches de Foucault, mais au contraire ce dernier qui a pensé trouver dans la thématique de la philosophie comme mode de vie une voie féconde pour penser le soi et ses modes de constitution» (Davidson & Worms, 2013: 39).

<sup>126</sup> «(...) si lo hubiera conocido, muchas de sus críticas se hubieran eliminado o, en todo caso, matizado» (2017: 104).

Outro autor que é oportuno referir aqui é Xavier Pavie. Pavie pretende continuar os trabalhos de Pierre Hadot e de Michel Foucault sobre os exercícios espirituais antigos, os seus fundamentos e desenvolvimentos posteriores. Os livros que publica, como sejam *Exercices Spirituels. Leçons de la philosophie antique* (2017) e *La méditation philosophique. Une initiation aux exercices spirituels* (2010) estão bem estruturados e são muito claros. A mais recente, *Exercices spirituels philosophiques. Une anthologie de l'Antiquité à nos jours* (2022), é significativa pela perspectiva abrangente e diacrónica. Recorde-se que Pavie prefaciou, reuniu e apresentou uma importante colectânea póstuma de artigos de Hadot, dificilmente acessíveis (DMVP). Uma nota interessante: Pavie, doutorado em filosofia e diplomado em Ciências da Gestão, trabalha no mundo dos negócios, do marketing e das organizações. E aí surge uma questão: qual o lugar dos exercícios espirituais da filosofia nesse contexto? Como conciliar o mundo empresarial com a vida filosófica? Interrogado neste particular, dá uma resposta de restrição moderada: a vida filosófica, sustenta, é uma caminhada individual, pessoal e está afastada da aplicação organizacional em meio empresarial, ainda que possa ter uma influência positiva, porém indirecta, nesse meio. Este ponto será desenvolvido mais à frente no trabalho.

Na obra *Gnose et Philosophie. Études en Hommage à Pierre Hadot* (Narbonne & Poirier, 2009), uma das comunicações publicadas, a de Jean-Pierre Mahé, tem um título sugestivo: «Sciences Occultes et Exercices Spirituels». Mahé afirma que:

(...) não somente as ciências ocultas não são incompatíveis com os exercícios espirituais destinados a desenvolver a razão e o intelecto, mas que eles constituem um complemento necessário. De tal modo que a prática hermética da alquimia e da astrologia é ela mesma um exercício espiritual<sup>127</sup>.

Ao mesmo tempo recorre várias vezes a passagens do *Corpus Hermeticum* a fim de comprovar a complementariedade encontrada. Ainda que Hadot não tenha enveredado por este caminho, tal linha de investigação faz sentido, uma vez que a alquimia permite a analogia entre o exercício espiritual transformador e a transmutação dos metais e da alma. O mesmo se diga a respeito da astrologia, com a influência dos planetas, designadamente na parte humana passional.

---

<sup>127</sup> «(...) nom seulement les sciences occultes ne sont pas incompatibles avec les exercices spirituels destinés à développer la raison et l'intellect, mais eles constituent un complément nécessaire. À ce point que la pratique hermétique de l'alchimie et de l'astrologie est en elle-même un exercice spirituel» (Narbonne & Poirier, 2009: 77).

Outra linha de investigação é a da relação ou do paralelismo entre os exercícios espirituais da filosofia antiga e as filosofias orientais. O tema é imenso e convém tratá-lo de forma prudente. O próprio Hadot abordou-o pontualmente, a propósito do budismo (ESPA: 224-225), munido de prudência: «apesar das minhas reticências contra a utilização do comparativismo em filosofia»<sup>128</sup>. Outros desenvolveram-no. Por exemplo, Matthew T. Kapstein, em «Stoics and Bodhisattvas: Spiritual Exercise and Faith in Two Philosophical Traditions» (Chase et al., 2013: 99-115). Ou Victor Drouin-Trempe (2009). Ou ainda James B. Apple (2010). Porém, a advertência relativa às dificuldades de aplicação do método comparativo, acautelando as diferenças entre diversas tradições e contextos culturais, é sempre válida por alargar os horizontes de compreensão da relação entre o ser humano e o sagrado.

A persistência dos exercícios espirituais antigos nas épocas posteriores, tratada aliás pelo próprio Hadot, inscreve-se como temática de investigação. É neste sentido que um capítulo de uma das suas obras mais conhecidas se intitula precisamente «Disparitions et Réapparitions de la Conception Antique de la Philosophie» (QPA: 379-407). E aí, como noutras obras (ESPA; PMV; NPV), as alusões são muitas de épocas diferentes e autores vários, como sejam Petrarca, Erasmo, Montaigne, Descartes, Kant, Nietzsche, Goethe, Michelet, Montaigne, Bergson, Thoreau, Kierkegaard, Wittgenstein, Husserl, entre outros. E nesta linha também já existem vários textos, como sejam «Descartes' *Meditations*: Practical Metaphysics: The Father of Rationalism in the Tradition of Spiritual Exercises», de Theodor Kobusch (Chase et al., 2013: 167-183); «Le moi ineffaçable: exercices spirituels et philosophie moderne», de Barbara Carnevali (Davidson & Worms, 2013: 47-59), entre outros.

Finalmente, uma abordagem desafiante é a contribuição dos exercícios espirituais antigos à psicoterapia – designadamente no âmbito das psicoterapias cognitivas – e ao Aconselhamento Filosófico contemporâneo, ponto especial a considerar neste trabalho, como adiante se verá, espera-se amplamente. No caso das psicoterapias cognitivas, o terapeuta procura, *grosso modo*, desencadear uma mudança cognitiva no paciente, incentivando-o a prestar atenção ao seu próprio conteúdo cognitivo. Esta atenção à cognição será um meio para entender a natureza de uma qualquer ocorrência ou perturbação emocional e o caminho para superá-la. A área da psicoterapia cognitiva tem sido teorizada, aprofundada e experimentada desde a

---

<sup>128</sup> «(...) malgré mes réticences contre l'utilisation du comparatisme en philosophie» (QPA: 351).

segunda metade do século XX (Leal, 2005: 191-214). É significativo o próprio Hadot ter afirmado que foi abordado por psiquiatras interessados na vertente cognitiva das perturbações emocionais e psicológicas e que, por esse motivo se interessam pela temática dos exercícios espirituais, sobretudo na perspectiva estóica da disciplina do julgamento. Na verdade, esta vertente terapêutica da filosofia antiga, que se procura agora utilizar na terapia cognitiva, é também reconhecida e estudada por outros autores (Voelke, 1993; Nussbaum, 2003). Não deixa de ser interessante uma obra de Giovanni Reale assumir o título *La Sabiduría Antigua. Terapia para los males del hombre contemporáneo* (2000).

Neste particular dos efeitos terapêuticos dos exercícios espirituais, em duas obras de Hadot constatamos referências pontuais positivas acerca dos efeitos benéficos da leitura das suas obras. Por exemplo, no Posfácio, escrito em 1997, à obra inicial sobre Plotino (PSR), Hadot evoca os testemunhos que recebeu de numerosos leitores que lhe transmitiram o benefício espiritual extraído dessa leitura (PSR: 200). E na obra de entrevistas (PMV), Jeannie Carlier escreve logo na Introdução:

Mudar a vida. Mudar, ao menos, uma vida. Poucos livros têm esse efeito. Foi isso, todavia, o que um jovem americano, historiador e de forma alguma filósofo, escreveu a Pierre Hadot depois de ter lido a tradução inglesa de *O que é a Filosofia Antiga?*: “Você mudou a minha vida”<sup>129</sup>.

Isso acontece, segundo Jeannie Carlier, porque os livros de Hadot no fundo exortam para uma mudança de vida, são *protrépticos*: «Foi o que esses livros [ESPA, CI, QPA] conseguiram – com uma erudição impecável, mas sempre límpida e jamais pesada –, e o chamado ouviu-se, como provam as cartas recebidas»<sup>130</sup>.

## **CAPÍTULO 5. Tipificação e descrição dos Exercícios Espirituais Antigos**

Este é o capítulo dedicado sobretudo à descrição dos exercícios espirituais antigos. Porém, antes da descrição, há a questão da classificação. Existe a dificuldade de

---

<sup>129</sup> «Changer la vie. Changer, du moins, une vie. Peu de livres ont cet effet. C’est pourtant ce qu’a écrit à Pierre Hadot un jeune Américain, historien et nullement philosophe, après avoir lu la traduction anglaise de *Qu’est-ce que la philosophie antique?*: “You changed my life”» (PMV: 7). [Nota: a tradução inglesa da obra referida é *What is Ancient Philosophy?* (trans. M. Chase), Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge/London, 2002]

<sup>130</sup> «C’est ce qu’ont fait, avec une érudition irréprochable mais toujours limpide et jamais pesante, ces trois livres, et l’appel a été entendu, comme le prouvent les lettres reçues» (PMV: 8).

tipificar os exercícios espirituais, que de certo modo podem ser encarados como uma *nebulosa de práticas* – a expressão não é de Hadot, mas penso que pode ser empregue neste particular. No limite da elasticidade da noção de «exercício espiritual», Hadot chega mesmo a afirmar que «se pode dizer, de um modo geral, que a arte, poesia ou literatura ou pintura, ou mesmo música, pode ser um exercício espiritual»<sup>131</sup>. E logo de seguida, referindo-se a um romancista da contemporaneidade, acrescenta: «O melhor exemplo é a obra de Proust, porque a sua busca do tempo perdido é um itinerário da consciência que, graças a exercícios de memória, reencontra o sentimento da sua permanência espiritual»<sup>132</sup>. E menciona também muitos outros exemplos contemporâneos da literatura e das artes, como Rilke ou Hugo von Hofmannsthal (PMV: 222).

Contudo, sobre listagem ou tipificação desses exercícios, o assunto é, só por si, de considerável abrangência e de alguma complexidade, dado a escassez de fontes para efectivar a ordenação da diversidade dos exercícios. Ao que se sabe, nenhum tratado sistemático da totalidade dos exercícios espirituais antigos terá sido alguma vez elaborado. Na investigação efectuada pelo próprio Hadot, este assinala somente duas listas de exercícios do filósofo e teólogo judeu do primeiro século, Fílon de Alexandria, que chegaram até nós.

Tabela 2 – As duas listas de exercícios de Fílon de Alexandria

<i>Lista 1</i>	<i>Lista 2</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pesquisa (<i>zetesis</i>);</li> <li>-Exame aprofundado (<i>skepsis</i>);</li> <li>-Leitura;</li> <li>-Audição (<i>akroasis</i>);</li> <li>-Atenção (<i>prosochè</i>);</li> <li>-Domínio de si (<i>enkrateia</i>);</li> <li>-Indiferença às coisas indiferentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leituras;</li> <li>-Meditações (<i>meletai</i>);</li> <li>-Terapias das paixões;</li> <li>-Lembranças do que é bom (<i>tôn kalôn mnêmai</i>);</li> <li>-Domínio de si (<i>enkrateia</i>);</li> <li>-Realização dos deveres.</li> </ul>

Fonte: Elaborado a partir de ESPA (25-26).

<sup>131</sup> «(...) on peut dire d'une manière générale que l'art, poésie ou littérature ou peinture, ou même musique, peut être exercice spirituel» (PMV: 221).

<sup>132</sup> «Le meilleur exemple, c'est l'œuvre de Proust, parce que sa recherche du temps perdu est un itinéraire de la conscience, qui, grâce à des exercices de mémoire, retrouve le sentiment de sa permanence spirituelle» (PMV: 221).

Apoiando-se nestas duas listas, Hadot dá alguma arrumação aos exercícios espirituais estóicos – que, aliás, já existiam disseminados antes do próprio estoicismo os adoptar –, mais que não seja para efeitos descritivos e de estudo, ordenando-os em três grupos. No primeiro, inclui a atenção, meditações e lembranças do que é bom; o segundo compreende exercícios mais intelectuais como a leitura, a audição, a pesquisa e o exame aprofundado; para o terceiro reserva exercícios mais activos como o domínio de si, a realização dos deveres e a indiferença às coisas indiferentes (ESPA: 26).

Noutra parte, relativamente aos exercícios espirituais no seu conjunto, assinala outra tipificação: os destinados a adquirir bons hábitos morais; os exigentes de grande concentração mental – meditações, por exemplo, na tradição platónica; os que voltavam a alma para o cosmos – contemplação da natureza; outros que conduzem a uma transfiguração da personalidade – as experiências de Plotino (ESPA: 60).

Mais tarde, também relativa à globalidade dos exercícios espirituais na filosofia antiga, Hadot distinguiu duas grandes categorias: os de *formação* e os de *aplicação*, porém não avançando mais pormenores. A falta de acréscimo informativo poderá dever-se ao próprio método de trabalho e que anteriormente se indicou. Hadot vai sempre buscando novas abordagens e investindo em aprofundamentos, pondo de lado o que supera.

Enfim, *qualquer classificação rigorosa dos exercícios espirituais antigos parece ser sempre deficiente*. Por isso, para efeitos do presente trabalho, opta-se simplesmente por listar esses exercícios, explicando depois cada um deles. Também não considere em separado outros exercícios, como sejam a pesquisa e o exame aprofundado (ESPA: 31), o domínio de si e o cumprimento dos deveres da vida social (ESPA: 32) e ainda o prazer e a amizade, tipicamente epicuristas (ESPA: 37-38).

Duas observações de natureza distinta:

Primeira: geralmente, os exercícios espirituais ligam-se uns com os outros de forma muito subtil, às vezes interpenetram-se uns aos outros. Se fossem estanques, não teriam efeito reverberador no espírito;

Segunda: nalguns casos serão também mencionados os «exercícios espirituais cristãos», ainda que se reserve, mais à frente, um capítulo sobre este assunto e sobre o cristianismo antigo na sua relação com a filosofia – naturalmente segundo Hadot.

Pois bem, a partir da leitura dos textos focados nos exercícios e no intuito de facilitar a sua análise e interpretação, será inventariada uma lista dos que se afiguram

mais significativos. Optou-se por critério alternado: apresentá-los singularmente ou juntar dois em função da afinidade ou sequencialidade que têm entre si:

1. Meditação;
2. Atenção a si mesmo;
3. Dialéctica;
4. Leitura e audição;
5. Visão do alto;
6. Aprendizagem da morte;
7. Escrita;
8. Exame de consciência;
9. Exercícios corporais;
10. Exercício da Física;
11. Isóstenia e *epochè*;
12. Concentração no momento presente;
13. Representação prévia das dificuldades da vida;
14. Memorização;
15. Exame dos sonhos;
16. Contemplação da figura do sábio;
17. Conservação da calma.

É este elenco que será explorado e exposto no ponto que se segue.

## 5.1 Meditação

A meditação (*meletè*) é um exercício ou uma prática muito abrangente e de difícil delimitação. Além disso, há a considerar a especificidade da meditação filosófica, distinta da que provém do Extremo-Oriente: «De modo diferente das meditações do Extremo-Oriente de tipo budista, a meditação filosófica greco-romana não está ligada a uma atitude corporal, mas é um exercício puramente racional ou imaginativo ou intuitivo. As formas são extremamente variadas»<sup>133</sup>.

---

<sup>133</sup> «À la différence des méditations de l'Extrême-Orient de type bouddhiste, la méditation philosophique gréco-romaine n'est pas liée à une attitude corporelle, mais elle est un exercice purement rationnel ou imaginaire ou intuitif. Les formes en sont extrêmement variées» (ESPA: 271).

A meditação procura dominar o discurso interior e por essa via torná-lo coerente e disciplinado. É um meio de auto-transformação. Tal objetivo, que requer forte concentração mental, consegue-se de vários modos: pelo diálogo consigo mesmo e com os outros, pela escrita, pela audição e pela leitura, associadas aqui à memorização. Embora formem um conjunto potenciador, estes procedimentos ou modos podem ser considerados singularmente como exercícios espirituais. A meditação permite estar preparado e receptivo no momento do surgimento de cada circunstância inesperada e talvez dramática.

No caso do diálogo consigo mesmo, a inspiração socrática é notória, como se evidencia na passagem de Diógenes Laércio VI, 6: «esta prática do diálogo consigo mesmo, que é a meditação, parece ter sido apreciada entre os discípulos de Sócrates». Narra um episódio ilustrativo do comentário e que merece ser aqui reproduzida: «Perguntou-se a Antístenes que benefício tinha retirado de filosofia. Aquele, respondeu, de poder conversar comigo mesmo»<sup>134</sup>. Ainda a propósito de Sócrates, importante se torna sublinhar a sua resistência psicológica e física, assim como a sua constância e imperturbabilidade na meditação. É conhecido que «ele resiste ao frio, à fome, ao medo, sendo ao mesmo tempo capaz de suportar tanto o vinho como a meditação prolongada.»<sup>135</sup> (*O Banquete*, 220 a-d)

A conversação consigo mesmo era acompanhada de forte concentração do pensamento. Podia mesmo ser praticada em andamento e ao longo de um passeio solitário, o que aconselha Epicteto, o estoico que viveu grande parte da sua vida em Roma na condição de escravo: «homem, se tu és alguém, vai caminhar sozinho, conversa contigo mesmo»<sup>136</sup>. A meditação estava generalizada e conta-se a respeito de Pirro e de seus discípulos, praticantes de meditação, que buscavam a solidão e conversavam em voz alta consigo mesmos (QPA: 177).

A meditação tem, pois, sentidos muito diversos e amplos. Tanto pode ocorrer como exercício escrito ou como leitura de *apotegmas*; tanto pode encontrar-se na poesia ou em tratados dogmáticos dos mestres de cada escola, designadamente no caso dos estoicos e dos epicuristas e aqui inclui-se a memorização. Esta pode assumir a forma de

---

<sup>134</sup> «(...) cette pratique du dialogue avec soi-même qu'est la méditation semble avoir été en honneur chez les disciples de Socrate. On demandait à Antisthène quel profit il avait retiré de la philosophie: 'Celui, répondit-il, de pouvoir converser avec moi-même'» (ESPA: 43).

<sup>135</sup> «(...) il résiste au froid, à la faim, à la peur, tout en étant capable de supporter aussi bien le vin que la méditation prolongée» (ESPA: 127).

<sup>136</sup> «Homme, si tu es quelqu'un, va te promener seul, converse avec toi-même» (Épictète, III, 14, 1, como citado em ESPA: 43).

meditação «física» e por escrito, e ainda, ao mesmo tempo, de meditação sobre a morte. Veja-se o caso do imperador-filósofo, acerca dos dogmas e das regras de vida do estoicismo, relativamente ao qual Hadot consagrou um importante estudo (CI).

Além disso, não existe contradição entre meditação e vida activa. Como salientou Hadot, lembrando Aristóteles:

A vida activa (...) não está necessariamente voltada para o outro [...] e há outros pensamentos activos além daqueles que visam aos resultados que decorrerão da acção: os verdadeiros pensamentos activos são antes as meditações e reflexões que têm o seu fim neles mesmos e eles mesmos como objecto<sup>137</sup>.

Sobre a meditação cristã, a propósito da qual cabe aqui referir – nas palavras do próprio Hadot – «poderá, aliás, desenvolver-se abundantemente utilizando todos os meios da retórica, da amplificação oratória, mobilizando todos os recursos da imaginação»<sup>138</sup>. Em contexto cristão «há na vida espiritual um tipo de conspiração entre as palavras normativas, meditadas e memorizadas, e os acontecimentos que dão ocasião de colocá-las em prática»<sup>139</sup>. O cristianismo é expressão na vida activa do que está implícito na vida meditativa.

Na modernidade, reconhece-se a permanência do termo «meditação» e de certo modo da sua prática. Designadamente em René Descartes – mesmo *meditatio* no sentido de exercício, neste caso mais intelectual – até no título do seu célebre livro *Meditações Metafísicas* (2005), uma vez que:

(...) ele sabe muito bem que a palavra na tradição da espiritualidade antiga e cristã designa um exercício da alma. Cada *Meditação* é efectivamente um exercício espiritual, isto é, precisamente um trabalho de si sobre si, que é necessário ter acabado para passar à etapa seguinte<sup>140</sup>.

---

<sup>137</sup> «La vie active (...) n'est pas forcément tournée vers autrui [...] et il y a d'autres pensées actives que celles qui visent les résultats qui résulteront de l'action: les vraies pensées actives, ce sont bien plutôt les méditations et les réflexions qui ont leur fin en elles-mêmes et elles-mêmes pour object» (Aristote, *Politique*, VII, 8, 1325b 16, como citado em ESPA: 314).

<sup>138</sup> «(...) pourra d'ailleurs se développer abondamment en utilisant tous les moyens de la rhétorique, de l'amplification oratoire, en mobilisant toutes les ressources de l'imagination» (ESPA: 88).

<sup>139</sup> «(...) il y a dans la vie spirituelle une sorte de conspiration entre les paroles normatives, méditées et mémorisées, et les événements qui donnent occasion de les mettre en pratique» (ESPA: 88).

<sup>140</sup> «(...) il sait très bien que le mot dans la tradition de la spiritualité antique et chrétienne désigne un exercice de l'âme. Chaque *Méditation* est effectivement un exercice spirituel, c'est-à-dire précisément un travail de soi sur soi, qu'il faut avoir achevé pour passer à l'étape suivante» (QPA: 396).

Há também quem aprofunde esta questão das meditações cartesianas enquanto exercícios espirituais. De lembrar o artigo de Theodor Kobusch, «Descartes' *Meditations*: Practical Metaphysics. The Father of Rationalism in the Tradition of Spiritual Exercises» (Chase, 2013: 167-183), ou mesmo, num âmbito mais vasto, a relação entre os exercícios espirituais antigos e a filosofia moderna (Davidson & Worms, 2013)

Sem ser exaustivo, de registar, no século XX, Edmund Husserl. Em suas *Meditações Cartesianas* (s.d.) emprega a expressão «homem interior», de Santo Agostinho, e dá-lhe um novo sentido – um contra-senso criador, diria Hadot –, o de «ego transcendental». E Husserl termina as suas *Meditações*, sustentando que «é preciso, antes de mais, perder o mundo pela *ἐποχή*, para o reencontrar numa tomada de consciência universal de si próprio. *Noli foras ire*, diz Santo Agostinho, *in te redi, in interiore homine habitat veritas*» (s.d.: 198).

## 5.2 Atenção a si mesmo

Uma atenção contínua a si mesmo (*prosochè*) é outro exercício espiritual. Consiste na continuada e atenta vigilância e presença de espírito, «uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante do espírito [e] pode-se ainda definir essa vigilância como a concentração sobre o momento presente»<sup>141</sup>. Muito importante é este exercício espiritual, que supõe uma meditação absolutamente temporalizada no agora em acontecimento. É atitude fundamental sobretudo nos estóicos, platónicos e neoplatónicos.

Os efeitos ou resultados deste exercício de atenção a si mesmo são vários e muito relevantes a nível filosófico. Eles são positivos de muitos modos:

a) liberta o ser humano do domínio da paixão, sempre provocada pelo passado ou pelo futuro, que não depende de nós;

b) facilita a vigilância, levando à concentração no presente, dominável e suportável, na sua exiguidade;

---

<sup>141</sup> «(...) une conscience de soi toujours éveillée, une tension constante de l'esprit (...) on peut encore définir cette vigilance comme la concentration sur le moment présent» (ESPA: 26, 27).

c) abre a consciência individual à consciência cósmica, tornando o ser humano atento ao valor infinito de cada instante e fazendo aceitar cada momento da existência na perspectiva da lei universal do cosmos;

d) permite responder imediatamente aos acontecimentos que surgem (ESPA: 27-28);

e) potencializa a ascese, uma vez que a *prosochè* orienta a atenção para o espírito (QPA: 246);

f) supõe que a cada momento se renova a escolha de vida, a pureza da intenção, a conformidade da vontade do indivíduo com a vontade da Natureza Universal, a presentificação ao espírito das regras de vida que experiencia (QPA: 295).

A atitude filosófica é, outrossim, a atitude do filósofo cristão. É neste sentido que Hadot lembra nomes dos primeiros tempos do Cristianismo: Basílio de Cesareia, Clemente de Alexandria, Santo Atanásio, Doroteu de Gaza, Diadoco de Fonticeia (ESPA: 82-98). Todos eles exercendo a *prosochè* de algum modo, no contexto cristão. Basílio de Casareia desenvolve uma teoria da *prosochè*, de forte influência estoíca e platónica, ligando-a ao exame de consciência. Para Clemente de Alexandria, «essa atenção a si mesmo conduz à *amerimnia*, a tranquilidade da alma, um dos objectivos que serão buscados no monaquismo»<sup>142</sup>. Também com Santo Atanásio constata-se que a *prosochè* é a atitude fundamental do monge e que vai influenciar toda a tradição monástica subsequente, aliás ligada à guarda do coração. Em Doroteu de Gaza esta é encarada como antídoto para a frouxidão espiritual e ligada à iminência da morte. Equivalente à presença de Deus, está ligada também à guarda do coração e «supõe (...) o domínio de si, isto é, o triunfo da razão sobre as paixões, pois são as paixões que provocam a distração, a dispersão, a dissipação da alma»<sup>143</sup>. E para Diadoco de Fonticeia, a lembrança de Deus é a essência da *prosochè*, o meio mais radical de estar presente a Deus e a si mesmo.

Numa tentativa de síntese, Hadot afirma que «esta atenção a si, que é a essência da *prosochè*, engendra toda uma técnica da introspecção, uma extraordinária fineza de análise no exame de consciência e do discernimento dos espíritos»<sup>144</sup>. O discernimento

---

<sup>142</sup> «(...) cette attention à soi-même apporte l'*amerimnia*, la tranquillité d'âme, un des buts qui sera recherché par le monachisme» (ESPA: 82).

<sup>143</sup> «(...) suppose (...) la maîtrise de soi, c'est-à-dire le triomphe de la raison sur les passions, puisque ce sont les passions qui provoquent la distraction, la dispersion, la dissipation de l'âme» (ESPA: 90).

<sup>144</sup> «(...) cette attention à soi, qui est l'essence de la *prosochè*, engendre toute une technique de l'introspection, une extraordinaire finesse d'analyse dans l'examen de la conscience et le discernement des esprits» (ESPA: 91).

dos espíritos não é uma análise lógica das moções internas nem uma indagação meramente causal, ou seja, sem efeitos em quem está em discernimento. Há muitas perguntas possíveis. De onde vêm os meus estados interiores? De emissões electromagnéticas? De maus olhados? De trabalhos de magia negra ou branca? Do meu «anjo de guarda»? Sabemos que, enquanto técnica de detecção da fonte e do valor das nossas inspirações, pensamentos e visões interiores, o discernimento dos espíritos foi largamente tratado pela teologia católica. É neste sentido, por exemplo, que Adolphe Tanquerey, referindo-se aos movimentos diversos que nos impelem ao bem e ao mal, diz provirem de cinco fontes: de nós mesmos, do mundo, dos anjos bons, dos demónios, ou de Deus (1955: 516). Resta no discernimento dos espíritos aprofundar as regras para distinguir cada uma dessas fontes. Este trabalho, aliás, já tinha sido efectuado pelo jesuíta italiano Juan Bautista Scaramelli (1853). Também se encontra o discernimento dos espíritos na filosofia esotérica ocidental (Papus, 2006). E noutro contexto cultural muito diferente, por exemplo o das culturas nativas norte-americanas, também o identificamos, como atesta o antropólogo norte-americano Joseph Epes Brown (1998).

### 5.3 Dialéctica

Outro exercício a mencionar é a dialéctica. Desde logo, considerando os diálogos socráticos e os diálogos platónicos, importa ter presente o que Hadot refere. A recordar, que a fronteira entre o diálogo “socrático” e o diálogo “platónico” se mantém imprecisa e não é possível refazê-la, nãoobstante «o diálogo platónico permanece sempre “socrático” de inspiração, porque é um exercício intelectual e finalmente “espiritual”»<sup>145</sup>. Porém, só para efeitos de exposição, veja-se primeiramente os diálogos socráticos enquanto exercícios espirituais.

No diálogo socrático, «a verdadeira questão que está em jogo não é *aquilo de que se fala*, mas *aquela que fala*»<sup>146</sup> e o interlocutor de Sócrates não aprende nada, nem Sócrates tem a pretensão de lhe ensinar seja o que for; somente acoisa os seus interlocutores com questões que os colocam em questão, que os obrigam a prestar atenção a si mesmos e a ter cuidado consigo mesmos. No fundo, «a missão de Sócrates

---

<sup>145</sup> «Mais le dialogue platonicien reste toujours “socratique” d’inspiration, parce qu’il est un exercice intellectuel et finalement “spirituel!”» (ESPA: 44).

<sup>146</sup> «(...) la vraie question qui est en jeu n’est pas ce *dont on parle*, mais *celui qui parle*» (ESPA: 39).

consiste em convidar os seus contemporâneos a examinar a sua consciência, a cuidar do seu progresso interior»<sup>147</sup>.

Tomando em conta o acima exposto, Hadot considera que se está na presença de uma prática em comum na Antiguidade que convida a realizar um exercício espiritual que apela simultaneamente «ao exame de consciência, à atenção a si, em síntese, ao famoso “conhece-te a ti mesmo”»<sup>148</sup>. Paradigma da doutrina socrática, o “conhece-te a ti mesmo” é estruturalmente dialógico e por ser diálogo «convida a uma relação de si para consigo mesmo que constitui o fundamento de todo o exercício espiritual»<sup>149</sup>.

Em suma, os diálogos socráticos sustentam-se nesta importantíssima relação de si para consigo mesmo, o que permite «conhecer-se a si mesmo, ou conhecer-se como não-sábio»<sup>150</sup> e aqui temos concretizado o bem conhecido termo *philo-sophos*, a lembrar que se trata de alguém que caminha em direção à sabedoria e não que a possui.

A exposição e a relevância que põe em relação o diálogo com o outro e o diálogo consigo mesmo manifesta-se de modo muito claro para Hadot, explicando em termos igualmente consonantes:

(...) esta ligação íntima entre o diálogo com o outro e o diálogo consigo mesmo tem um significado profundo. Somente aquele que é capaz de um verdadeiro encontro com o outro é capaz de um reencontro autêntico consigo mesmo, e o inverso é igualmente verdadeiro. O diálogo só é verdadeiramente diálogo na presença ao outro e a si mesmo. Deste ponto de vista, todo o exercício espiritual é diálogo, na medida em que é exercício de presença autêntica, a si mesmo e aos outros<sup>151</sup>.

O que é importante salientar aqui é a presença autêntica ou a articulação entre o diálogo e a autenticidade de si.

Quanto aos diálogos platônicos, estes têm mais a perspectiva de um *itinerário do espírito em direção ao Divino* e são muito variados. Hadot considera o diálogo platónico como exercício espiritual dialéctico e, desde logo, porque:

---

<sup>147</sup> «(...) la mission de Socrate consiste à inviter ses contemporains à examiner leur conscience, à se soucier de leurs progrès intérieurs» (ESPA: 40).

<sup>148</sup> «(...) à l'examen de conscience, à l'attention à soi, en bref au fameux “Connais-toi toi-même”» (ESPA: 41).

<sup>149</sup> «(...) invite à un rapport de soi à soi qui constitue le fondement de tout exercice spirituel» (ESPA: 41).

<sup>150</sup> «(...) se connaître soi-même, c'est ou bien se connaître comme non sage» (ESPA: 41).

<sup>151</sup> «(...) cette intime liaison entre le dialogue avec autrui et le dialogue avec soi a une signification profonde. Seul celui qui est capable d'une vraie rencontre avec autrui est capable d'une rencontre authentique avec lui-même et l'inverse est également vrai. Le dialogue n'est vraiment dialogue que dans la présence à autrui et à soi-même. De ce point de vue, tout exercice spirituel est dialogue, dans la mesure où il est exercice de présence authentique, à soi et aux autres» (ESPA: 43-44).

conduz, discretamente, mas realmente, o interlocutor e o leitor à conversão. Com efeito, o diálogo só é possível se o interlocutor quer verdadeiramente dialogar, isto é, se realmente quer encontrar a verdade, se quer, do fundo da sua alma, o Bem, se aceita submeter-se às exigências racionais do Logos. (...) Por outro lado, aos olhos de Platão, todo o exercício dialéctico, precisamente porque é submissão às exigências do Logos, exercício de pensamento puro, desvia a alma do sensível e permite-lhe converter-se ao Bem. É um itinerário do espírito em direcção ao divino<sup>152</sup>.

Resumindo, estão aqui assinaladas duas características complementares pelas quais o diálogo é um exercício espiritual:

- a) a primeira é porque *conduz à conversão*;
- b) a segunda porque *desvia a alma do mundo sensível e orienta-a para o divino*.

Os diálogos socrático-platónicos como discurso «no qual as perguntas ou as respostas destinam-se a provocar no indivíduo uma dúvida, até uma emoção, uma mordedela como diz Platão»<sup>153</sup> são, para Hadot, uma forma de ascese. E o são também porque estão submetidos às *leis da discussão*. Elas são condição para efectivar a própria discussão e não podem ser objecto de discussão. Essas leis visam três modalidades de reconhecimento:

- 1) Inicialmente, reconhecer ao outro o direito de se exprimir;
- 2) Depois, reconhecer que, se há uma evidência, aderir a essa evidência, o que é muitas vezes difícil quando se descobre que há um erro;
- 3) Por fim, reconhecer, por cima dos interlocutores, a norma que os gregos chamavam *logos*, um discurso objectivo, ou pelo menos que procura ser objectivo (PMV: 146).

A conjugação destas três modalidades põe em evidência que a discussão dialéctica não é acessível imediatamente a qualquer um, pondo como condição a maturidade. Em *A República* realça-se que «os futuros filósofos não deveriam exercer a dialéctica senão quando tivessem adquirido uma certa maturidade, e fá-lo-iam durante

---

<sup>152</sup> «(...) il conduit, discrètement, mais réellement, l'interlocuteur (et le lecteur) à la conversion. En effet, le dialogue n'est possible que si l'interlocuteur veut vraiment dialoguer, c'est-à-dire s'il veut réellement trouver la vérité, s'il veut, du fond de son âme, le Bien, s'il accepte de se soumettre aux exigences rationnelles du Logos. (...) D'autre part, aux yeux de Platon, tout exercice dialectique, précisément parce qu'il est soumission aux exigences du Logos, exercice de la pensée puré, détourne l'âme du sensible et lui permet de se convertir vers le Bien. C'est un itinéraire de l'esprit vers le divin» (ESPA: 47).

<sup>153</sup> «(...) dans lequel les questions ou les réponses sont destinées à provoquer chez l'individu un doute, même une émotion, une morsure, comme dit Platon» (PMV: 146).

cinco anos, dos trinta aos trinta e cinco anos»<sup>154</sup>. Hadot refere-se aqui a uma determinada passagem d'*A República* (539 d-e). Depois complementa com uma outra: «para aprender a dialéctica, basta permanecer com continuidade e aplicação, sem fazer mais nada, por analogia com os exercícios de ginástica» (539 d).

Hadot retoma o assunto em outros livros, fazendo retoques e escavando o mais possível. Assim o exercício dialéctico platónico é mais uma vez referido, com algumas particularidades e advertências, tendo em conta a natureza deste tipo de exercício. Há o risco de jovens habilidosos, destinados a ter um papel na cidade e na política, não reconhecendo na dialéctica um exercício espiritual, resvalarem para o seu mau uso, incorrendo no perigo do auto-convencimento do poder argumentativo e do argumento unilateral. Hadot destaca este risco na interpretação que fez do pensamento platónico:

Aos olhos de Platão, ela era aliás perigosa, pois arriscava-se a fazer com que os jovens acreditassem que se poderia defender ou atacar qualquer posição. Por isso é que a dialéctica platónica não é um exercício puramente lógico. Ela é, antes de tudo, um exercício espiritual, que exige dos interlocutores uma ascese, uma transformação deles mesmos. Não se tratava de uma luta entre dois indivíduos na qual o mais hábil imporá o seu ponto de vista, mas de um esforço realizado em comum por dois interlocutores que querem estar de acordo com as exigências racionais do discurso sensato, do *logos*<sup>155</sup>.

Cabe neste ponto assinalar que Hadot pronunciou uma importante conferência sobre Sócrates, em 1974, na *session d'Eranos à Ascona* (Suiça), com o título «La Figure de Socrate», publicada no mesmo ano nos *Annales d'Eranos* (volume 43, 1974, pp.51-90). O texto desta conferência foi integrado posteriormente na obra *Exercices Spirituels et Philosophie Antique*, inicialmente publicada em 1993 pelo Institut d'Études Augustiniennes e reeditada, revista e aumentada em 2002.

Nesta conferência, na sequência dos seus estudos sobre a figura do Sábio na tradição ocidental, concentrou-se na figura de Sócrates, tal como Platão no-la dá a

---

<sup>154</sup> «(...) les futurs philosophes ne devront s'exercer à la dialectique que lorsqu'ils auront acquis une certaine maturité, et ils le feront pendant cinq années, de trente à trente-cinq ans. (QPA: 101).

<sup>155</sup> «Aux yeux de Platon, elle était d'ailleurs dangereuse, car elle risquait de faire croire aux jeunes gens que l'on pouvait défendre ou attaquer n'importe quelle position. C'est pourquoi la dialectique platonicienne n'est pas un exercice purement logique. Elle est plutôt un exercice spirituel qui exige des interlocuteurs une ascèse, une transformation d'eux-même. Il ne s'agit pas d'une lutte entre deux individus dans lequel le plus habile imposera son point de vue, mais d'un effort mené en commun par deux interlocuteurs qui veulent s'accorder avec les exigences rationnelles du discours sensé, du *logos*» (QPA: 102).

conhecer: «um mediador entre o ideal transcendente da Sabedoria e a realidade humana concreta»<sup>156</sup>.

Neste escrito, Sócrates é apresentado tal como agiu na nossa tradição ocidental. Foca-se no Sócrates d'*O Banquete* e de como foi recepcionado por dois grandes socráticos que foram Kierkegaard e Nietzsche. Divide a conferência em três partes: «I Silène», «II. Éros» e «III. Dionysos». O nome da primeira parte desenvolve e problematiza a imagem que Alcibiades dá de Sócrates, quando o compara a um Sileno (*O Banquete*, 215b, 221e). Na segunda parte ancora-se na maestria de Platão: «será sempre um dos grandes méritos de Platão, ao inventar o mito Sócrates-Eros, ter sabido introduzir a dimensão do Amor, do desejo e do irracional, na vida filosófica»<sup>157</sup>. Éros é um *daimon* e é «indefinível e inclassificável, como Sócrates, o *atopos*»<sup>158</sup>.

O que aqui nos importa é saber qual a relação que este mito do Sócrates-Éros tem com a conceptualização do autor acerca da noção de exercício espiritual, atribuída aos diálogos socráticos. E a resposta vem no texto da conferência:

(...) há inicialmente a experiência própria do diálogo, tão tipicamente socrático, a vontade de esclarecer em conjunto um problema que apaixonava os dois interlocutores. Fora do movimento dialético do *logos*, o caminho percorrido em conjunto por Sócrates e pelo interlocutor e a vontade comum de se colocar de acordo já são amor, a filosofia reside bem mais nesse exercício espiritual do que na construção de um sistema<sup>159</sup>.

Quanto à terceira parte da conferência, assinala-se que Sócrates de *O Banquete*, visto como o melhor poeta e bebedor, isto é, submetido ao julgamento de Dioniso (175c), tem um elevado grau de resistência ao vinho (176c) capaz de se manter desperto no final do banquete (220a).

Relativamente ao exercício espiritual da dialética, é importante também a menção, igualmente bem conhecida, a Aristóteles, que «codificou nos seus *Tópicos* as regras dessas disputas dialéticas. Nesses exercícios de argumentação, questionador e

---

<sup>156</sup> «(...) d'être celle d'un médiateur entre l'idéal transcendant de la Sagesse et la réalité humaine concrète» (ESPA: 101).

<sup>157</sup> «(...) ce sera toujours un des grandes mérites de Platon d'avoir su, en inventant le mythe de Socrate-Éros, introduire la dimension de l'Amour, du désir et de l'irrationnel, dans la vie philosophique» (ESPA: 129).

<sup>158</sup> «(...) indéfinissable et inclassable, comme Socrate, l'*atopos*» (ESPA:127).

<sup>159</sup> «Il y a tout d'abord l'expérience même du dialogue, si typiquement socratique, cette volonté de tirer au clair ensemble un problème qui passionne les deux interlocuteurs. En dehors du mouvement dialectique du *logos*, ce chemin parcouru ensemble entre Socrate et l'interlocuteur, cette volonté commune de se mettre d'accord, sont déjà de l'amour, et la philosophie reside bien plus dans cet exercice spirituel que dans la construction d'un système» (ESPA:129).

respondente tinham um papel bem determinado, e as regras dessa esgrima intelectual eram definidas com rigor»<sup>160</sup>.

O exercício dialéctico, enquanto exercício espiritual, está generalizado na Antiguidade, ainda que seja mais utilizado e tenha diferentes finalidades numas ou noutras escolas e/ou filósofos. As próprias obras escritas estavam ligadas à oralidade, «porque a própria filosofia antiga é, antes de tudo, oral»<sup>161</sup>. Para além disto, o exercício da dialéctica era continuamente interpelativo, mobilizando-se por questões que solicitavam respostas:

Um dos exercícios apreciados nas escolas consistia em discutir, seja dialecticamente, isto é, por perguntas e respostas, seja retoricamente, ou seja, por um discurso contínuo, o que se chamavam “teses”, isto é, posições teóricas apresentadas sob a forma de questões: A morte é um mal? O sábio fica encolerizado? Tratava-se ao mesmo tempo de uma formação para o domínio do discurso e de um exercício propriamente filosófico. A maior parte das obras filosóficas da Antiguidade, por exemplo as de Cícero, de Plutarco, de Séneca, de Plotino e, de uma maneira geral as que os modernos vinculam ao que chamam o género da diatribe, correspondem a esse exercício<sup>162</sup>.

No artigo «Philosophie, dialectique, rhétorique dans l’Antiquité», publicado inicialmente na revista *Studia philosophica* (t. 39, 1980, pp. 139-166) e incluído na colectânea póstuma de textos reunidos por Xavier Pavie, sob o título de *Discours et Mode de Vie Philosophique* (DMVP: 63-92), Hadot, depois de explanar sobre estas três disciplinas em Aristóteles (filosofia, dialéctica e retórica), afirma que na filosofia antiga pós-aristotélica é necessário distinguir três domínios do uso da dialéctica:

i) a dialéctica enquanto exercício escolar – foi neste sentido que Aristóteles a apresenta, concebendo-a com as regras que constam no livro VIII dos *Tópicos*;

ii) a dialéctica e a retórica enquanto métodos de ensino da filosofia;

---

<sup>160</sup> «(...) a codifié dans ses *Topiques* les règles de ces joutes dialectiques. Dans ces exercices d’argumentation, questionneur et répondant avaient un rôle bien déterminé et les règles de cette escrime intellectuelle étaient définies avec rigueur» (ESPA: 112).

<sup>161</sup> «(...) parce que la philosophie antique elle-même est, avant tout, orale» (ESPA: 275).

<sup>162</sup> «L’un des exercices en honneur des écoles consistait à discuter, soit dialectiquement, c’est-à-dire par demandes et réponses, soit rhétoriquement, c’est-à-dire par discours continu, ce que l’on appelait des “thèses”, c’est-à-dire des positions théoriques présentées sous forme de questions: la mort est-elle un mal? le sage se met-il en colère? C’était à la fois une formation à la maîtrise de la parole et un exercice proprement philosophique. La plus grande partie des ouvrages philosophiques de l’Antiquité, par exemple ceux de Cicéron, de Plutarque, de Sénèque, de Plotin, et d’une manière générale ceux que les modernes rattachent à ce qu’ils appellent le genre de la diatribe, correspondent à cet exercice» (ESPA: 276).

iii) um terceiro domínio em que a dialéctica e a retórica figuram como parte integrante da filosofia, como sub-divisão da Lógica.

No que diz respeito, por exemplo, à *teoria da dialéctica dos estóicos* – que guardou características essenciais da dialéctica socrático-platónica – importa aqui, pela sua importância, realçar as suas *quatro fases*, ordenadas de maneira rigorosa:

Começa-se por estabelecer uma relação cognitiva entre o indivíduo e os acontecimentos do mundo, o que se pode traduzir, neste contexto, por «representação» (*phantasia*);

Examinam-se depois os critérios de verdade dessa representação;

Passa-se de seguida à expressão dessa representação no discurso: primeiramente considerando-a como *som*, como *voz*; depois examinando-a relativamente ao seu valor de sentido, de significado;

Por último, estuda-se sucessivamente as proposições que enunciam a percepção dos acontecimentos, assim como os raciocínios que ligam as proposições entre elas (DMVP: 83-84).

A ligação da dialéctica compreendida nestes termos concorda com a noção de exercício espiritual, pois é uma prática vivida, uma atenção de contínua vigilância sem distorção da realidade:

(...) a teoria da dialéctica enuncia assim as regras que permitem falar de uma maneira exacta a realidade. A verdadeira dialéctica, como parte da filosofia, não é pois esta teoria abstracta, mas a prática dessa teoria, a filosofia vivida, que é uma atenção incessantemente vigilante para guardar sempre no pensamento e no discurso uma exacta representação da realidade<sup>163</sup>.

Deste modo, «assim compreendida, a dialéctica é um exercício espiritual e só o sábio é verdadeiramente dialéctico, porque só ele é capaz de evitar os erros de julgamento»<sup>164</sup>. Na mesma linha, em Epicteto encontra-se uma relação paralela entre o exercício dialéctico e o exercício da virtude (DMVP: 73).

Importa não deixar de fazer referência à retórica e sua importância. Neste sentido, Hadot lembra que no *Fedro*, após criticar a retórica dos retóricos, Platão:

---

<sup>163</sup> «(...) la théorie de la dialectique énonce donc les règles qui permettent de parler d'une manière exacte de la réalité. La vraie dialectique, comme partie de la philosophie, n'est pourtant pas cette théorie abstraite, mais la pratique de cette théorie, la philosophie vécue, qui est une attention perpétuellement vigilante pour garder toujours dans la pensée et le discours une exacte représentation de la réalité» (DMVP:84).

<sup>164</sup> «(...) ainsi comprise, la dialectique est un exercice spirituel et seul le sage est vraiment dialecticien, parce que seul capable d'éviter les erreurs de jugement» (DMVP:84).

(...) propôs uma retórica filosófica que não seria uma retórica da verossimilhança, mas fundar-se-ia antes de tudo no conhecimento da verdade e no discernimento das relações possíveis entre as espécies de almas e as espécies de discursos capazes de tocar essas espécies de almas. Esta retórica filosófica supõe ela mesma, no espírito de Platão, a dialéctica, quer dizer que, para ele, era a filosofia que permitia à retórica fundar-se no conhecimento da verdade<sup>165</sup> (*Fedro*: 257b; 276e; 262c).

Decorre que também a retórica é um exercício espiritual.

Que dizer então de toda a abordagem de Hadot acerca da dialéctica na filosofia antiga – particularmente em Sócrates, Platão, Aristóteles e nos estóicos, como referida anteriormente – como exercício espiritual? Hadot coloca a fasquia muito alta, já que, se na dialéctica antiga o que está em causa é *quem fala*, submetendo-se a leis da discussão e ao *logos* e ainda por cima concebendo como verdadeiro dialéctico só o sábio, então nessa situação pode-se mesmo afirmar que os dialogantes entram numa *ascese*, num exercício espiritual. E se este exercício assim concebido estava generalizado no tempo antigo, em contraste parece que rareia na actualidade, ainda que no tempo antigo, como provavelmente em todas as épocas, haja sempre quem utilize a palavra somente para se valorizar.

## 5.4 Leitura e Audição

A leitura é outro exercício espiritual, mais de tipo intelectual (PMV: 109; ESPA: 66-74). Servem as leituras dos diálogos de Platão ou dos apontamentos de aulas no caso de Aristóteles – cujos diferentes *logoi* correspondem a situações concretas criadas em contextos de debates escolares, ou usadas no ensino epicurista. Ilsetraut Hadot, esposa de Hadot, esclarece que «o ensino epicurista começa, com efeito, pela leitura e memorização de breves resumos da doutrina de Epicuro»<sup>166</sup>. Outros exemplos são a

---

<sup>165</sup> «(...) proposait une rhétorique philosophique qui ne serait pas une rhétorique de la vraisemblance, mais se fonderait tout d'abord sur la connaissance de la vérité et sur le discernement des rapports possibles entre les espèces d'âmes et les espèces de discours capables de toucher ces espèces d'âmes. Cette rhétorique philosophique suppose elle-même dans l'esprit de Platon la dialectique, c'est-à-dire pour lui la philosophie, qui permettra à la rhétorique de se fonder sur la connaissance de la vérité» (DMVP: 67).

<sup>166</sup> «(...) l'enseignement épicurien commence en effet par la lecture et la mémorisation de brefs résumés de la doctrine d'Épicure» (QPA: 167).

leitura de tratados como as *Enéadas* de Plotino, as de comentários como os de Proclo ou das obras de Santo Agostinho, como *De Trinitate*.

Na investigação levada a cabo por Hadot, o exercício espiritual da leitura situa-se provavelmente no século I d. C., em que a situação do ensino filosófico passou a consistir em grande parte na leitura comentada dos fundadores de cada escola. Neste contexto, a leitura era um exercício reservado e, nesse sentido restrito, mais escolar, com a exegese dos textos cunhados pela autoridade de cada escola (ESPA: 277). Noutra perspectiva e na medida em que a leitura visava a transformação e a realização de si, também se pode considerar um exercício espiritual. A confirmar a sua importância temos a conversão de Marco Aurélio (ESPA: 159).

Na generalidade, a leitura era orientada pelo método dialético que, como este caso mostra, também estava presente na escrita. De certo modo é também um diálogo e pressupõe uma presença, uma vez que:

(...) no fundo, ainda que todo o escrito seja monólogo, a obra filosófica é implicitamente sempre um diálogo; a dimensão do eventual interlocutor está sempre presente. É isso que explica as incoerências e contradições que os historiadores modernos descobrem com espanto nas obras dos filósofos antigos<sup>167</sup>.

Para além da leitura, na lista dos exercícios de Fílon de Alexandria expostos na tabela apresentada neste trabalho, consta o da audição (*akroasis*), que exercita a atenção, tanto mais vigilante quanto mais a audição é cheia de subtilezas. Faz sentido, pois, aqui referi-la juntamente com o exercício da leitura, para compreender a potenciação da escuta e quanto a escuta potencia a exegese:

O termo *akroasis* empregado por Fílon (...) designa, entre outros, a audição de um curso de filosofia (...). Em geral o curso compreendia a leitura comentada de um texto filosófico (*anagnosis*), frequentemente feita por um discípulo e discutida pelo mestre (...). Isto não excluía, evidentemente, a leitura individual dos textos filosóficos (...)<sup>168</sup>.

---

<sup>167</sup> «(...) au fond, bien que tout écrit soit un monologue, l'œuvre philosophique est implicitement un dialogue; la dimension de l'interlocuteur éventuel y est toujours présent. C'est ce qui explique les incohérences et les contradictions que les historiens modernes découvrent avec étonnement dans les œuvres des philosophes antiques» (ESPA: 66).

<sup>168</sup> «Le terme *akroasis* employé par Philon (...) designe, entre autres, l'audition d'un cours de philosophie (...). Le cours comprenait en général la lecture commentée d'un texte philosophique (*anagnosis*), souvent faite par un disciple et discutée par le maître (...). Ceci n'exclut pas, évidemment, la lecture individuelle des textes philosophiques (...)

Todavia, a escuta não estava dependente de leitura textual, podendo ser exercitada a partir de discursos pois

(...) o discurso do professor de filosofia podia aliás tomar a forma de um exercício espiritual, na medida em que esse discurso era apresentado sob uma forma tal que o discípulo, à semelhança do ouvinte, leitor ou interlocutor, podia progredir espiritualmente e transformar-se interiormente<sup>169</sup>.

O discípulo é assim, ao mesmo tempo, um auditor. E o auditor, se ainda não fôr discípulo, pode converter-se dessa forma em discípulo. Contrariamente ao que é corrente, os auditores não eram passivos, pois a escuta é activa. Tampouco se lhes era imposto o silenciamento. Hadot admite que «segundo um hábito que se perpetuou em toda a Antiguidade, os ouvintes podiam exprimir as suas opiniões após a exposição»<sup>170</sup>.

Acontece também que não basta o discurso filosófico para tornar virtuosos os indivíduos. É assim que Hadot, recordando Aristóteles (*Ética a Nicómaco*, X, 1179b 4-5), adverte para a existência de dois tipos de auditores. Uns, que:

(...) já têm predisposições naturais para a virtude ou receberam uma boa educação. A estes, os discursos morais podem ser úteis: ajudá-los-ão a transformar as suas virtudes, naturais ou adquiridas pelos hábitos, em virtudes conscientes e acompanhadas pela prudência. Neste caso, pode-se dizer em certo sentido que só se prega aos convertidos<sup>171</sup>.

Em contrapartida, outros «são escravos das suas paixões, e nesse caso o discurso moral não terá nenhuma influência sobre eles»<sup>172</sup>. Sobre eles, relativamente ao trabalho de educação a realizar, «Aristóteles considera que caberá à cidade efectuar, pela coacção das suas leis e pela coerção»<sup>173</sup>.

---

<sup>169</sup> «(...) le discours du maître de philosophie pouvait d'ailleurs prendre lui-même la forme d'un exercice spirituel, dans la mesure où ce discours était présenté sous une forme telle que le disciple, en tant qu'auditeur, lecteur ou interlocuteur, pouvait progresser spirituellement et se transformer intérieurement» (QPA: 22).

<sup>170</sup> «(...) selon un usage qui s'est perpétué dans toute l'Antiquité, les auditeurs pouvaient exprimer leurs opinions après l'exposé» (QPA: 104).

<sup>171</sup> «(...) ont déjà des prédispositions naturelles à la vertu ou ont reçu une bonne éducation. À ceux-là, les discours moraux peuvent être utiles: ils les aideront à transformer leurs vertus naturelles, ou acquises par l'habitude, en vertus conscientes et accompagnées de prudence. Dans ce cas, on peut dire, en un certain sens, que l'on ne prêche que des convertis» (QPA: 142).

<sup>172</sup> «(...) sont esclaves de leurs passions, et dans ce cas le discours moral n'aura aucune influence sur eux» (QPA: 142).

<sup>173</sup> «(...) Aristote considère que c'est à la cité de l'effectuer par la contrainte de ses lois et par la coercition» (QPA: 142).

Voltando ao assunto da leitura enquanto exercício espiritual, pergunta-se sobre o que dirá o próprio Hadot acerca da Escolástica Medieval em relação com as escolas filosóficas anteriores? Sem dúvida, a leitura recaía sobre a teologia particularmente sob a forma de comentário. E em esclarecimento afirma que:

(...) se se entende por teologia a exegese racional dum texto sacro, pode-se dizer que, desde logo, a filosofia torna-se teologia, e que assim se manterá por toda a Idade Média (...) a escolástica não faz senão recuperar os procedimentos de pensamento utilizados tradicionalmente na maior parte das escolas filosóficas da Antiguidade, e o que essas escolas praticavam era já uma escolástica. Na Idade Média, o ensino continua a ser essencialmente comentário de texto (quer seja da Bíblia, ou de Aristóteles, ou Boécio ou as *Sentenças* de Pedro Lombardo)<sup>174</sup>.

Sandra Laugier, que considerava que Hadot interpretava a filosofia como uma chamada à transformação pessoal e política, mencionou-o num artigo intitulado «Langage ordinaire et exercice spirituel», incluído numa obra colectiva (Davidson & Worms, 2013: 61-79). Vem a propósito uma passagem desse artigo em que a autora refere a questão da leitura como exercício espiritual, fazendo até algum paralelo entre Hadot e dois filósofos norte-americanos de relevo: Henri Thoreau e Ralph Emerson. Laugier cita então Hadot para ilustrar a fusão entre quem lê e quem escreve:

(...) no fundo, os livros que me influenciaram são os livros que exprimiam o que eu já experimentava confusamente, que diziam melhor que eu qualquer coisa que eu teria querido dizer... Nesta longa ligação, deixei-me também lentamente impregnar pelo que neles me era estranho, e não sei mais agora o que está neles e o que está em mim<sup>175</sup>.

É significativa esta implicação da leitura como *impregnação* pelo significado de um texto, uma vez que ler é participar da experiência alheia, fazer própria a experiência alheia, ao menos a nível da imaginação. E será que alguma vez atingimos esse desiderato? Por isso é que Hadot, ainda hoje, aconselha-nos a ler e reler, mesmo a amar

---

<sup>174</sup> «(...) si l'on entend par théologie l'exégèse rationnelle d'un texte sacre, on peut dire que, dès lors, la philosophie devient une théologie, et qu'elle le restera pendant tout le Moyen Âge» (...) «la scolastique ne fait que reprendre les démarches de pensée utilisées traditionnellement dans la plupart des écoles philosophiques de l'Antiquité et que ces écoles philosophiques pratiquaient déjà une scolastique. Au Moyen Âge, l'enseignement continue à être essentiellement commentaire de texte (que ce soit la Bible ou Aristote ou Boèce ou les *Sentenças* de Pierre Lombard)» (DMVP: 57).

<sup>175</sup> «(...) au fond, les livres qui m'ont influencé, ce sont les livres qui exprimaient ce que je ressentais déjà confusément, qui disaient mieux que moi quelque chose que j'aurais voulu dire... Dans cette longue fréquentation, je me suis laissé lentement imprégner aussi par ce qui en eux m'était étranger, et je ne sais plus maintenant ce qui est en eux, et ce qui est à moi» (Hadot, como citado em Davidson & Worms, 2013: 72-73).

velhas verdades «pois há verdades das quais as gerações humanas não chegam a esgotar o sentido»<sup>176</sup>.

## 5.5 Visão do alto

Chega a vez do exercício de «visão do alto», que Marta Faustino e Federico Testa preferiram traduzir por «visão a partir do alto» (Faustino & Testa, 2022: 48). Neste exercício trata-se de adquirir uma perspectiva imensamente abrangente, que consiste em percorrer pela imaginação a imensidão do espaço, em acompanhar o movimento dos astros ou em dirigir do alto o olhar para a terra e daí observar o comportamento dos seres humanos. Hadot localiza este exercício em Platão, no *Teeteto* (173-176), no *Fédon* (115e) e n’*A República* (486 a-b). É também exposto em Epicuro, Lucrécio, Fílon de Alexandria, Séneca, Cícero, Ovídio, Marco Aurélio e Luciano. O exercício de imaginação e de inteligência destina-se a reposicionar o ser humano na imensidão do universo, a fazê-lo tomar consciência daquilo que ele é. Desde logo, a tomar consciência da sua fragilidade, uma vez que esse esforço permite-lhe sentir o quanto as coisas humanas que nos parecem de grande importância – como sejam o prestígio, o poder ou o luxo – são de uma ridícula pequenez e insignificância quando vislumbradas dessa perspectiva. E também se trata de conscientizar o ser humano da sua grandeza, uma vez que o seu espírito é capaz de percorrer todo o universo. É assim que Hadot faz referência ao *sonho de Cipião*, em que Cícero narra como Cipião Emiliano – que viu aparecer em sonho o seu avô – é transportado para a Via Láctea. Este exercício «consiste em imaginar a visão do céu, dos astros, da Terra, que podemos ter do alto da via Láctea»<sup>177</sup>. E de lá, vendo a terra como um ponto, tem vergonha da ínfima dimensão do Império Romano (QPA: 314).

Frequentemente, este exercício vem junto com o exercício da Física, exposto mais à frente neste trabalho, no qual:

---

<sup>176</sup> «(...) car il est des vérités dont les générations humaines ne parviendront pas à épuiser le sens» (ESPA: 73).

<sup>177</sup> «(...) consiste à imaginer la vision du ciel, des astres, de la terre, que l’on peut avoir du haut de la Voie lactée» (NPV: 101).

(...) deve haver um esforço, quando se medita na física estóica, de ver as coisas na perspectiva da Razão universal, e para isso praticar-se-á o exercício de imaginação, que consiste em ver todas as coisas por um olhar de longo alcance sobre as coisas humanas<sup>178</sup>.

E, além disso, é de assinalar a relação deste exercício com o da aprendizagem da morte, já que «olhar do alto é olhar as coisas na perspectiva da morte»<sup>179</sup>.

Em 2008, no prefácio de *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels* (2008), Hadot volta a definir o que entende por «visão do alto». Acentua a visão de conjunto, mais integradora e menos atomizada. Transcreve-se a passagem:

(...) o olhar do alto (...) consiste em manter alguma distância em relação às coisas e aos acontecimentos, esforçando-se por vê-los numa perspectiva de conjunto, e libertando-se de um ponto de vista individual, tendencioso e parcial. Este exercício pode ser puramente imaginativo, mas também pode corresponder a uma acção física, como subir uma montanha<sup>180</sup>.

Nesta obra tardia, também examina outro importante exercício espiritual, o da concentração no instante presente, apresentado mais à frente. Ambos os exercícios, segundo Hadot, encontraram ampla concretização na vivência do grande poeta alemão Johann Wolfgang Goethe (1749-1832), como magistralmente nos dá a conhecer na obra acima assinalada.

Para além da visão do alto imaginada, encontra-se o olhar do alto como olhar dirigido de um ponto elevado – por exemplo, a partir do cimo de uma montanha, ou de um ponto alto para baixo. Neste particular, convém lembrar que Hadot valorizou a obra de Hans Blumentberg, porém demarcou-se de Blumentberg por imprecisão deste devido ao desconhecimento que manifestara da filosofia antiga. Blumentberg:

(...) afirmou que foi preciso esperar pelo dia 26 de abril de 1336 e a ascensão do monte Ventoso por Petrarca para que, numa viragem histórica decisiva, o homem tivesse enfim a coragem de

---

<sup>178</sup> «(...) on s'efforcera, en méditant la physique stoïcienne, de voir toutes choses dans la perspective de la Raison universelle et pour cela on pratiquera l'exercice de l'imagination qui consiste à voir toutes choses par un regard d'en haut porté sur les choses humaines» (QPA: 211-212).

<sup>179</sup> «(...) regarder d'en haut, c'est regarder les choses dans la perspective de la mort» (QPA: 316).

<sup>180</sup> «(...) le regard d'en haut (...) consiste à prendre de la distance à l'égard des choses et des événements, à s'efforcer de les voir dans une perspective d'ensemble, en se détachant de son point de vue individuel, partial et partiel. Cet exercice peut être purement imagitatif, mais il peut correspondre aussi à une action physique comme l'ascension d'une montagne» (NPV: 10).

olhar o mundo do alto, sendo tal olhar reservado aos deuses. (...) [e sendo assim] o homem antigo nunca teria subido montanhas por prazer ou curiosidade, salvo para construir templos<sup>181</sup>.

Blumemberg ter-se-á então equivocado com esta ideia pré-concebida, uma vez que abundam exemplos de visão do alto nos antigos, bastando ter presente Luciano, atalaidas em Homero, *Nuvens* de Aristófanes, *Argonautas* de Apolónio de Rodes (PMV: 260).

## 5.6 Aprendizagem da morte

Platão definiu a filosofia como o exercício para a morte e o filósofo como o homem que não teme a morte porque contempla a totalidade do tempo e do ser (*A República*, 474d e 476a).

A questão da aprendizagem da morte é sobremaneira importante na vida de Sócrates que, por fim, coloca a fidelidade ao *Logos* acima da sua própria vida. A morte de Sócrates representa o acontecimento radical fundador do platonismo:

(...) Sócrates expôs-se à morte pela virtude. Antes preferiu morrer a renunciar às exigências da sua consciência; ele preferiu o Bem ao ser, preferiu a consciência e o pensamento à vida do seu corpo. Essa escolha é precisamente a escolha filosófica fundamental, e pode-se então dizer que a filosofia é exercício e aprendizagem da morte, se é verdadeiro que ela submete o querer viver do corpo às exigências superiores do pensamento<sup>182</sup>.

Por isso, relativamente à morte (*Fédon*, 80e-81a), o filósofo receia-a menos do que os outros homens (*Fédon*, 67e). E esta atitude em relação à morte torna-se um hábito (*Fédon*, 67c). De notar o destaque dado a «assinalar o verbo “habituár”, que supõe em exercício»<sup>183</sup>.

---

<sup>181</sup> «(...) a affirmé qu’il a fallu attendre le 26 avril 1336 et l’ascension du mont Ventoux par Pétrarque pour que, dans un tournant historique décisif, l’homme ait enfin le courage de regarder le monde d’en haut, un tel regard étant réservé jusque-là aux dieux. (...) l’homme antique n’aurait jamais fait, par plaisir ou par curiosité, d’ascensions de montagnes, sauf pour y construire des temples» (PMV: 260).

<sup>182</sup> «(...) Socrate s’est exposé à la mort pour la vertu. Il a préféré mourir plutôt que de renoncer aux exigences de sa conscience; il a donc préféré le Bien à l’être, il a préféré la conscience et la pensée à la vie de son corps. Ce choix est précisément le choix philosophique fondamental et l’on peut donc dire que la philosophie est exercice et apprentissage de la mort, s’il est vrai qu’elle soumet le vouloir vivre du corps aux exigences supérieures de la pensée» (ESPA:48).

<sup>183</sup> «(...) remarquer le verbe “l’habituér” qui suppose un exercice» (ESPA:49).

Se a morte de Sócrates é, por si mesma, a aplicação do exercício da aprendizagem da morte, este exercício relaciona-se sobremaneira com a ultrapassagem da visão parcial e passional, decorrente da submissão ao *Logos*. Além disso, «exercitar-se a morrer é exercitar-se a morrer para a sua individualidade, para as suas paixões, para ver as coisas na perspectiva da universalidade da objectividade»<sup>184</sup>.

O exercício de aprendizagem da morte, que nunca é escolhida mas imposta a todos, está disseminado entre os filósofos na Antiguidade. É assim que, em Platão, «o desenraizamento da vida sensível não pode atemorizar aquele que já provou da imortalidade do pensamento»<sup>185</sup>; e, para o epicurista, pensar a morte avoluma a consciência da finitude da existência e dela se avoluma a valorização do infinito a cada instante<sup>186</sup>. No seu pessimismo, Epicuro sente fascínio do insolúvel e poroso problema da morte, quando afirma que «o mais terrível dos males, a morte, nada é para nós, pois, enquanto nós existimos, a morte não está presente e, quando está presente, nós já não existimos» (Epicuro, 2009: 112; *Carta a Meneceu*, 125). O estóico, por seu lado, «encontrará, nesta aprendizagem da morte, a aprendizagem da liberdade»<sup>187</sup>. Esta aprendizagem da morte é também um exercício de memorização (*mnemè*), de meditação (*meletè*) e de regra de vida (*Manual do Epicteto*, Cap. XXI). Paradoxalmente a morte pode ordenar a vida, isto é, a dar razão de agir.

O sentido do exercício espiritual da morte leva a uma mudança da visão das coisas, a uma passagem do individual e do passional para a perspectiva racional e universal. Na realidade, o exercício da morte é um exercício da vida, porque «supõe uma concentração do pensamento sobre si mesmo, um esforço de meditação, um diálogo interior»<sup>188</sup> e transforma a vida interior, sendo na verdade um processo de conversão (*metastrophè*).

O exercício da morte mantém relações estreitas com outros exercícios, disposições psíquicas ou estados cognitivos, como sejam a platónica visão do alto. Em *A República* (VI, 486 a-b) encontra-se uma descrição curiosa, em que o vôo da morte propicia um modo de visão privilegiado:

---

<sup>184</sup> «S'exercer à mourir, c'est s'exercer à mourir à son individualité, à ses passions, pour voir les choses dans la perspective de l'universalité et de l'objectivité» (ESPA:49-50).

<sup>185</sup> «(...) l'arrachement à la vie sensible ne peut effrayer celui qui a déjà goûté à l'immortalité de la pensée» (ESPA: 51).

<sup>186</sup> «(...) la pensée de la mort est conscience de la finitude de l'existence et celle-ci donne un prix infini à chaque instante» (ESPA:49-51).

<sup>187</sup> «(...) trouvera dans cet apprentissage de la mort l'apprentissage de la liberté» (ESPA:49-51).

<sup>188</sup> «(...) suppose une concentration de la pensée sur elle-même, un effort de méditation, un dialogue intérieur» (ESPA: 50).

(...) aparece como uma espécie de voo da alma ou de um olhar a partir do alto sobre a realidade.  
(...) Aqui, ainda, o exercício que consiste em mudar radicalmente de ponto de vista e em abarcar a totalidade da realidade numa visão universal que permite vencer o medo da morte<sup>189</sup>.

Ligado ao exercício da aprendizagem da morte está, pois, o reconhecimento da pequenez das coisas humanas, o desprezo da morte, a contemplação da totalidade e a elevação do pensamento e a substituição da subjectividade individual e passional pela objectividade da perspectiva universal. Tudo junto e compactado na vivência anuncia a grandeza que habita o homem: «Esta característica do filósofo recebe aqui pela primeira vez um nome que manterá em toda a tradição antiga: a grandeza de alma»<sup>190</sup>.

Também o exercício da física, exposto adiante, pretende elevar o pensamento à perspectiva do Todo, a uma visão sobre a metamorfose universal que conduz à meditação sobre a morte – sempre eminente, aliás – mas que se aceitará como uma lei fundamental da ordem universal do cosmos.

Que dizer acerca deste exercício de aprendizagem da morte? As verdades antigas de fidelidade ao *Logos* superior da própria vida; da virtude e do Bem acima da morte e do exercício da morte como superação da visão passional e limitada para a visão do Todo continuam a ser valorizadas religiosa e filosoficamente, inclusive em terapia.

Uma das expressões de brutal realidade em filosofia é a do alemão Martin Heidegger, *ser-para-a-morte*. O ser humano tem consciência de que um *ser-para-a-morte* e que esta é a sua irremediável condição de existência. A este respeito, Régis Jolivet, professor de filosofia da Universidade Católica de Lyon, considerou equívoca a expressão. Escreveu certa vez, procurando apurar o significado da preposição ‘para’.

A palavra ‘para’ pode ser tomada em dois sentidos completamente diferentes consoante designa *termo* ou *finalidade*. O homem é ‘para a morte’ no sentido em que a morte é o termo necessário da existência humana: mas não se segue que ele seja *para* a morte no sentido de a existência humana não ter outra *finalidade* que não seja a morte. O homem *é-para-morrer*, já que morrer é uma lei inelutável da condição humana, mas também *não-é-para-morrer*, porque a morte não constitui a razão de ser da existência humana. Ou então, servindo-nos de outras palavras dentro da linguagem mais heideggeriana: a morte não corresponde ao sentido absoluto e definitivo da

---

<sup>189</sup> «(...) il apparaît comme une sorte de vol de l'âme ou de regard d'en haut porté sur la réalité. (...) Ici encore l'exercice qui consiste à changer radicalement de point de vue et à embrasser la totalité de la réalité dans une vision universelle permet de vaincre la crainte de la mort» (QPA: 110-111).

<sup>190</sup> «Cette caractéristique du philosophe reçoit ici pour la première fois un nom qu'elle gardera dans toute la tradition antique: la grandeur d'âme» (ESPA: 53-54).

existência. Digamos, pelo menos, que não se pode passar tão inadvertidamente, como o faz Heidegger, do primeiro para o segundo sentido (...) (Jolivet, 1957: 133).

George Steiner considera a expressão *ser-para-a-morte* «um dos chavões mais frequentemente citados e menos compreendidos do pensamento moderno» (2013: 142-143). Jolivet estaria talvez equivocado, tendo em conta a correcção de um dos vários intérpretes da escrita heideggeriana. Por exemplo, Jean-Marie Vaysse, Professor na Universidade de Toulouse II-Le Mirail, esclarece-nos que, para o filósofo professor em Friburgo:

A tradução da expressão alemã “*Sein zum Tode*” por “ser para a morte” é incorrecta, uma vez que sugere que a morte seria alguma coisa como uma finalidade visada, autorizando uma exaltação guerreira e um culto da morte ou uma visão pessimista do mundo. Por causa disso é preferível traduzir esta expressão por “ser perante a morte” ou “ser face à morte”, na medida em que a morte não é nunca objecto de uma exaltação mórbida, mas aparece como o limite incontornável da vida como existência, ou vida humana do *Dasein*<sup>191</sup>.

Se assim for, pode-se afirmar com Edgar Morin que «para Heidegger não se trata de pensar no horror do cadáver ou na ressurreição. Trata-se, através da escolha da autenticidade, de estar “livre para a morte”» (Morin, s. d. 3: 278) ou, talvez mais claramente, livre para enfrentar a morte. Veremos, pois, bem mais à frente, como esta situação do ser humano face à morte pode relacionar-se com a questão da *autenticidade*, aproveitando o contributo de Hadot e na perspectiva da aplicação dos exercícios espirituais ao aconselhamento filosófico.

O tema da morte é imenso e é impossível tratá-lo aqui de forma razoável. Dir-se-ia, sem prejuízo das considerações supra, que não tem sustentação um cultor de qualquer área – filosofia ou outra – afirmar que a morte seja uma espécie de regresso ao nada, ou dizer simplesmente que «com a morte acaba tudo», ainda que se possa ter a impressão ou sentimento nesse sentido. A questão «Há alguma parte do ser humano que sobreviva à morte do corpo, ou espera-nos a extensão total?» (Kenny, 2011: 219) tem

---

<sup>191</sup> «La traduction de l’expression allemande “*Sein zum Tode*” par “être pour la mort” est incorrecte, car elle suggère que la mort serait quelque chose comme une finalité visée, autorisant une exaltation guerrière et un culte de la mort ou bien une vision du monde pessimiste. Aussi est-il préférable de traduire cette expression par «être à la mort» ou «être vers la mort», dans la mesure où la mort ne fait jamais l’objet d’une exaltation morbide, mais apparaît comme la limite incontournable de la vie comme existence, ou vie humaine du *Dasein*» (Vaysse, 2007: 104).

vislumbres de resposta em áreas de fronteira da filosofia, que não podem nem devem ser negligenciadas.

Sobre a vida, há que ter em conta, é claro, o que os biólogos já sabem: que a matéria viva é caracterizada pela *emergência* e rege-se pela *neguentropia* – criadora de ordem – contrariando a *entropia* – criadora de desordem – e que a própria morte física está codificada no património genético das células, que «a morte está inscrita na própria natureza da vida» (Morin, s. d. 2: 367).

E sobre a morte, em sentido antropológico, as Escrituras fornecem uma concepção fértil, segundo a qual a alma é comparada a um *sopro* (*Genesis* 2,7). Existe a herança egípcia, hinduísta, budista e xamânica acerca da vida além-túmulo. Há ainda o legado mediúnico e espírita (Kardec, 2007) – mesmo que tenha havido algumas fraudes nesta área – e também os conhecidos relatos de experiências de quase-morte (Moody, 2006); e investigações sobre matérias ligadas à morte física, à sobrevivência *post mortem* e a temas conexos aprofundados, por exemplo, por Gary Doore, Ken Wilber, Stanislav Grof e outros (Doore, 2004); e os trabalhos de Edith Fiore sobre «vidas passadas» (Fiore, s.d.).

Ainda que os antropólogos culturais tenham o viés redutor de considerar as crenças, práticas e ritos mortuários de outras culturas unicamente como produtos culturais, certo é que, na sequência de estudos nesta área, sabe-se que «em lugar algum ela [a morte], foi concebida como o fim da existência humana e sim como uma viagem cujas etapas devem ser respeitadas para não se soldar aos vivos através de divagação nefasta» (Laburthe-Tolra & Warnier, 1999: 211). Existem mesmo documentos escritos ancestrais, como os *Livros dos Mortos* – o egípcio, o tibetano e até o maia – que chegaram até nós. Ora, todos estes conhecimentos e testemunhos – e muitos outros poderiam ser anotados – bastam para colocar em causa boa parte das filosofias do materialismo, do positivismo e do existencialismo ateu sobre o tema da morte.

## 5.7 Escrita

Outro exercício é o da *escrita*, notas pessoais colocadas por escrito (*hypomnēmata*), mesmo que desordenadas. Hadot dá-nos a conhecer, no contexto cristão da Patrística, segundo Atanásio e reportando-nos à sua biografia sobre Santo Antão (*Vita Antonii*) (Athanasie, 2013), que o fundador do monaquismo cristão

recomendava aos seus discípulos anotar por escrito as acções e as moções da alma. A escrita assumiria então o lugar do olho de outrem e o facto de escrever dá a impressão de estar em público, de dar um espectáculo. Este valor terapêutico do exame de consciência escrito também está presente, por exemplo, em Dotoreu de Gaza, que relata ter experimentado alívio e proveito pelo simples facto de ter escrito para o seu director espiritual.

É verossímil, contudo, que esta prática do exame de consciência escrito já existisse na tradição filosófica, prolongada depois nos escritos de Marco Aurélio, que escrevia para si mesmo, a fim de progredir na vida moral. Referimo-nos a *Pensamentos* (2008), tradução encontrada para o título original *Écrits pour lui-même* (MAEL). Sobre o imperador-filósofo, observa o seguinte:

(...) escrevendo os seus *Pensamentos*, Marco Aurélio pratica assim exercícios espirituais estoicos, quer dizer que ele utiliza uma técnica, um procedimento, uma escrita, para influenciar-se a si mesmo, para transformar o seu discurso interior pela meditação dos dogmas e das regras de vida do estoicismo. Exercício de escrita dia a dia, sempre renovado, sempre repetido, sempre retomado, já que a verdadeira filosofia é aquela que tem consciência de não ter ainda a sabedoria<sup>192</sup>.

E as mais das vezes também é preciso reescrever. Enfim, «os *Pensamentos* pertencem a um tipo de escrita que se apelida de *hypomnéma* na Antiguidade, e que podíamos definir como “notas pessoais tomadas dia a dia”»<sup>193</sup>.

É possível assinalar outros exemplos deste tipo de escrita na Antiguidade. É assim que, na obra *Sobre la Paz del Alma*, Plutarco afirma, escrevendo a um amigo: «fiz uma colecção daqueles apontamentos sobre a paz da alma que tinha à mão preparados para mim»<sup>194</sup>. Mencionemos os *Solilóquios* de Santo Agostinho (1998: 9:108), uma vez que também ele dialoga consigo mesmo, ainda que aqui o sentido seja outro, pois «em Agostinho, o Eu de escritor não se situa mais, como é muitas vezes o caso de Marco

---

<sup>192</sup> «(...) en écrivant ses *Pensées*, Marc Aurèle pratique donc des exercices spirituels stoïciens, c'est-à-dire qu'il utilise une technique, un procédé, l'écriture, pour s'influencer lui-même, pour transformer son discours intérieur par la méditation des dogmes et des règles de vie du stoïcisme. Exercice d'écriture au jour le jour, toujours renouvelé, toujours repris, toujours à reprendre, puisque le vrai philosophe est celui qui a conscience de ne pas encore avoir atteint la sagesse» (CI: 67).

<sup>193</sup> «Les *Pensées* appartiennent donc à ce type d'écrit que l'on appelait *hypomnéma* dans l'Antiquité, et que nous pourrions définir comme des “notes personnelles prises au jour le jour”» (CI: 46).

<sup>194</sup> «(...) hice una colección de aquellos apuntes sobre la paz del alma que tenía a mano preparados para mí mismo» (1995: 116; 1, 464F).

Aurélio, ao nível da Razão exortando a alma, mas ao contrário no lugar da alma escutando a Razão»<sup>195</sup>.

A investigação constante de Hadot levou-o a considerar que os «cadernos de notas» (*hypomnēmata*) versam sobre o «já dito», em geral os dogmas fundadores da escola (de Epicuro ou de Zenão de Cítio, por exemplo): o que a própria razão diz *no presente*. Por isso Hadot foi levado a corrigir alguns equívocos de Michel Foucault neste particular. Em primeiro lugar, esses pensamentos escritos ou lidos não são díspares, como pensava Foucault, mas escolhidos pela sua coerência (ESPA: 329). Em segundo lugar, não se tratava de forjar uma identidade pessoal ao escrever, mas de se libertar da individualidade. Sendo assim, é «inexacto falar de “escrita de si”; não somente não se escreve para si mesmo, mas a escrita não constitui o eu: como os outros exercícios espirituais, ela faz o eu mudar de nível, universaliza-o»<sup>196</sup>.

## 5.8 Exame de consciência

Outro exercício é o exame de consciência. Trata-se de uma temática que está actualmente ausente da generalidade dos actuais dicionários de filosofia, por se inserir nas áreas da Teologia e da Espiritualidade. Um manual de meados do século passado, de inspiração escolástica, apresenta-o como prática de longa tradição, desde Pitágoras, Sócrates e Séneca e como um exercício que exige o auxílio divino e uma adesão à autoridade de Deus, pois a autonomia e vontade humanas são insuficientes (Lahr, 1941: 560). Assim, encontra-se com mais facilidade algum verbete em dicionários de Religião ou de Teologia, onde o exame de consciência é aí definido como um:

(...) exercício espiritual que consiste em passar metodicamente em revista um período determinado da vida, a fim de descobrir as acções boas e más, as tendências e os defeitos, quer visando a preparação da confissão, quer para melhor se conhecer e emendar para o futuro (Brosse, 1995: 298).

---

<sup>195</sup> «(...) chez Augustin, le Je de l'écrivain ne se situe plus, comme c'est souvent le cas chez Marc Aurèle, au niveau de la Raison exhortant l'âme, mais au contraire à la place de l'âme écoutant la Raison» (CI: 47).

<sup>196</sup> «(...) inexact de parler d' "écriture de soi"; non seulement on ne s'écrit pas soi-même, mais l'écriture ne constitue pas le soi: comme les autres exercices spirituels, elle fait changer le moi de niveau, elle l'universalise» (ESPA: 328, 329).

Neste sentido, entende-se como um instrumento de progresso espiritual que, pelo reconhecimento dos erros, projecta o ser humano para um novo caminho de vida.

O exame de consciência pode ser geral – incidindo sobre todas as acções – ou particular – recaindo num ponto que precisa ser melhorado. Segundo Hadot (ESPA: 89), a prática do exame de consciência aparece na tradição cristã, provavelmente pela primeira vez, em Orígenes. Encontraremos a mesma prática em João Crisóstomo e Doroteu de Gaza. Em Basílio de Cesareia, o exame de consciência aparece-nos ligado ao exercício de atenção a si mesmo (*prosochè*), consistindo num discernimento de pensamentos, afectos e sentimentos.

Recorde-se que o exame de consciência tem sido enquadrado, codificado e de algum modo aperfeiçoado na espiritualidade católica ao longo do tempo. Santo Inácio de Loyola, integrando-o na oração diária orientada por pontos ou etapas precisas, inclui-o nos seus bem conhecidos *Ejercicios Espirituales* (v. Loyola, 1963). Encontra-se também, no Livro Quarto da célebre *Imitação de Cristo* (2008), o Capítulo VII intitulado «Do exame de consciência e do propósito de emenda». Igualmente São Francisco de Sales (1958) dá grande importância ao exame de consciência no âmbito de uma vida devota. Em geral, a Teologia Ascética e Mística inclui o exame de consciência como um meio muito importante para nos conhecermos a nós mesmos, reconhecendo o que prejudica e o que é proveitoso na acção pessoal (Tanqueray, 1955: 258 e ss), aliás também na linha de Santo Inácio.

Não obstante, este tipo de exercício já existia no âmbito da filosofia como cura da alma e com enorme potencial transformador do modo de vida:

(...) na perspectiva da filosofia vivida (...), tomar consciência de si é um acto essencialmente ético, graças ao qual se transforma a maneira de ser, de viver e de ver as coisas. Ter consciência de si é ter consciência do estado moral no qual se encontra. É o que a tradição cristã denomina exame de consciência, prática muito disseminada nas escolas filosóficas da Antiguidade. Esta prática enraiza-se, em primeiro lugar, no simples facto de que o início da filosofia, em todas as escolas, é a tomada de consciência do estado de alienação, de dispersão, de infelicidade, no qual alguém se encontra antes de converter-se à filosofia<sup>197</sup>.

---

<sup>197</sup> «(...) dans la perspective de la philosophie vécue (...), prendre conscience de soi est un acte essentiellement éthique, grâce auquel se transforme la manière d'être, de vivre et de voir les choses. Avoir conscience de soi, c'est donc avoir conscience de l'état moral dans lequel on se trouve. C'est ce que la tradition de la spiritualité chrétienne appelle l'examen de conscience, pratique très répandue dans les écoles philosophiques de l'Antiquité. Cette pratique s'enracine d'abord dans le simple fait que le commencement de la philosophie, dans toutes les écoles, est la prise de conscience de l'état d'aliénation, de dispersion, de malheur, dans lequel on se trouve, avant de se convertir à la philosophie» (QPA: 303).

A ênfase está na desordenação mental e na necessidade de reorientação. É também no exame de consciência que cada reserva um momento para se observar, distinguindo, elegendo, rejeitando o que convém ou não ao seu próprio progresso espiritual.

No estoicismo encontra-se o exame de consciência de forma explícita e de amplo significado, embora comumente compreendido como o adentrar nessa instância interior e nela buscar o equilíbrio interior:

Pode-se supor que o exame algumas vezes era praticado por escrito, quando se vê Epicteto aconselhar a que se observe exactamente a frequência dos erros, se se encolerize todos os dias ou a cada dois, três ou quatro dias. Mas o exame de consciência não se perde habitualmente nessas minúcias. Ao contrário, é muito menos um balanço, positivo ou negativo, do estado de alma do que um meio de restabelecer a consciência de si, a atenção a si, o poder da razão<sup>198</sup>.

Há aqui uma clara referência ao desígnio conciliativo fortificador e harmonizante da pessoa consigo mesma. É uma prática introspectiva moral integrada no quotidiano. Especificamente em Marco Aurélio, o exame de consciência:

(...) não é senão uma intensificação da tomada de consciência perpétua, de estado de alerta permanente, no qual se encontra o filósofo. Este exame de consciência pode efectuar-se a qualquer instante (...). Mas (...) pode incidir também sobre um período da vida (...)<sup>199</sup>.

Na escola epicurista, o exame de consciência não aparece de modo explícito. Está subentendido no princípio «O conhecimento do erro é o início da salvação»<sup>200</sup> – que na tradução portuguesa de *Cartas a Lucílio* de Séneca assume a forma de «*O começo da cura é a autoconsciência do erro*» (2014: 106; *Carta* 28, 9) – ao qual corresponde no estoicismo o princípio «O ponto de partida da filosofia (...) é a consciência da sua própria fragilidade»<sup>201</sup>. Ao que se deve também acrescentar: «Mas

---

<sup>198</sup> «On peut supposer que l'examen était parfois pratiqué par écrit lorsqu'on voit Épictète conseiller d'observer exactement la fréquence des manquements, de noter par exemple, si l'on se met en colère tout les jours ou tout les deux, trois ou quatre jours. Mais l'examen ne se perd pas habituellement dans ces minuties. Bien au contraire, il est beaucoup moins un bilan, positif ou négatif, de l'état de l'âme, qu'un moyen de rétablir la conscience de soi, l'attention à soi, le pouvoir de la raison» (QPA: 307).

<sup>199</sup> «(...) n'est qu'une intensification de la prise de conscience perpétuelle, de l'état d'éveil permanent, dans lequel doit se trouver le philosophe. Cet examen de conscience peut se faire à n'importe quel instant (...). Mais (...) peut porter aussi sur toute une période de la vie (...)» (DMVP: 286).

<sup>200</sup> «Le connaissance de la faute est le commencement du salut» (QPA: 304).

<sup>201</sup> «Le point de départ de la philosophie (...) c'est la conscience de sa propre faiblesse» (QPA: 304).

não se trata somente de pensar nas próprias faltas, trata-se também de constatar os progressos realizados»<sup>202</sup>. A evidência íntima da vida não tem de ser negativa, pois perderia qualquer efeito terapêutico.

Hadot acrescenta que práticas como o exame de consciência, a confissão e a correção fraterna têm uma função terapêutica, pois evitam o aleatório e o caos interior. Eles preparam o espírito para o que possa surgir na vida, dirigindo e inspirando as ascetes futuras. Reconhece-se nesta trológia a cristianização posterior.

Um modo de observar a consciência e de a examinar é através dos sonhos. Platão dá-lhes importância (*A República*, IX, 571d), uma vez que permitem desvelar o estado de alma. O mesmo se diga de Zenão de Cítio – mais à frente focarei o exercício de exame dos sonhos. O exame de consciência é também de importância capital nos neo-platônicos, casos de Porfírio e Jâmblico. Hadot inclui o médico Galeno, sem o inserir em qualquer escola filosófica, mas sublinhando o cuidado terapêutico comum ao corpo e à alma como um hábito diário:

(...) preocupado em cuidar não só dos corpos mas também das almas, vincula o exame de consciência à direcção espiritual. Aconselhava que se deveria deixar informar por suas faltas por um homem mais velho e experimentado, e em seguida examinar-se a si mesmo, na manhã e na tarde<sup>203</sup>.

Em Sêneca, este exercício de prática diária pontualiza a atenção ao presente. A meditação antecipa problemas e soluções de acordo com os preceitos morais e a rememoração revisita e examina o dia colocando a consciência em frente do tribunal interior. A introspecção serve para o domínio de si e para evitar sofrer por algo inútil, aceitando o que não se pode mudar.

Um ponto a ter em conta é *a ligação entre este exercício espiritual e alguns dos outros, ou mesmo todos os outros*. Na verdade, os exercícios espirituais entrelaçam-se e reforçam-se profundamente entre si; mesclam-se de algum modo. No caso de Epicteto há a considerar o efeito de expansão a partir da concentração e:

---

<sup>202</sup> «Mais il ne s'agit pas seulement de penser à ses fautes, il s'agit aussi de constater les progrès que l'on accompli» (QPA: 304).

<sup>203</sup> «(...) soucieux de soigner non seulement les corps mais aussi les âmes, liait l'examen de conscience à la direction spirituelle. Il conseillait en effet de se faire avertir de ses fautes par un homme âgé et expérimenté, et ensuite de s'examiner soi-même, matin et soir» (QPA: 306).

(...) o exame de consciência aparece como parte de um exercício muito mais vasto que é o da meditação. O movimento de concentração em si e de atenção a si está estreitamente ligado a um movimento inverso, o da dilatação e expansão pelo qual o eu se repõe na perspectiva do Todo, da sua relação com o resto do mundo e com o destino que se manifesta nos acontecimentos<sup>204</sup>.

Na mesma linha pode-se afirmar que a atenção à alma e a vigilância dos movimentos internos, em particular dos desejos, supõem a prática do exame de consciência (ESPA: 88).

A terminar este ponto é acertado referir que o exame de consciência pode ser efectuado por escrito – veja-se o exercício anterior –, dando-nos a impressão de estar em público, ou de passar do solilóquio para o dialógico, aumentando-se o seu potencial terapêutico.

## 5.9 Exercícios corporais

Cabe agora fazer referência aos *exercícios corporais*. Para filósofo estóico do século I, Musónio Rufo, estes não vêm separados num conjunto à parte, mas incluídos na categoria dos exercícios comuns à alma e ao corpo. Constam de práticas de resistência física que incluem a habituação ao frio e ao calor, à fome e à sede, à frugalidade na alimentação, à dureza da cama, à privação das coisas agradáveis, à sujeição a circunstâncias penosas. Práticas como estas beneficiam também a alma, aumentando-lhe a força e a temperança. Daí que sejam exercícios comuns à alma e ao corpo (QPA: 290).

Depois de assinalar que em Musónio Rufo a aplicação à actividade física harmoniza-se com a vida interior, Hadot comenta:

(...) estas observações de Musónio são preciosas porque nos permitem entrever que a representação de um exercício filosófico enraiza-se no ideal do atletismo e na prática habitual da cultura física nos ginásios. Do mesmo modo que, pelos exercícios corporais repetidos, o atleta dá ao seu corpo uma força e uma forma novas, graças aos exercícios filosóficos o filósofo desenvolve a sua força de alma e transforma-se a si mesmo. A analogia pode aparecer ainda mais

---

<sup>204</sup> «(...) l'examen de conscience apparaît comme une partie d'un exercice beaucoup plus vaste qui est celui de la méditation. Le mouvement de concentration sur soi et d'attention à soi apparaît étroitement lié à un mouvement inverse, celui de dilatation et d'expansion par lequel le moi se replace dans la perspective du Tout, de son rapport avec le reste du monde et avec le destin qui se manifeste dans les événements» (QPA: 307: 309).

evidente quando era precisamente no *gymnasion*, quer dizer, no lugar onde se praticavam os exercícios físicos, que se davam muitas vezes também as aulas de filosofia. Exercício do corpo e exercício da alma concorrem para esculpir o homem verdadeiro, livre, forte e independente<sup>205</sup>.

É muito interessante esta proximidade entre os exercícios corporais e os exercícios filosóficos: o corpo e a alma como um todo a ser desenvolvido. As próprias actividades das escolas da Academia platónica e do Liceu Aristotélico realizavam-se nas instituições dos ginásios ou nos seus limites.

E também, relacionado com os exercícios corporais e no caso da resistência, nota-se no Sócrates d'*O Banquete*:

(...) a capacidade de permanecer alegre em todas as circunstâncias, de poder, na expedição militar a Polideia, aproveitar a abundância quando existe, superar os outros na arte de beber sem embriagar-se, e todavia, quando há escassez, suportar corajosamente a fome e a sede, suportar com contentamento quando não há nada para comer e quando há abundância, suportar facilmente o frio, nada temer, mostrar uma notável coragem em combate<sup>206</sup>.

Aqui está, pois, apresentado o autodomínio de Sócrates, concretizado em relação às necessidades do corpo.

## 5.10 Exercício da Física

Antes de mais, acerca da física enquanto exercício espiritual, importa considerar que, de um modo geral, nos escritos da Antiguidade não se encontra exposta uma teoria definitiva, sistemática e detalhada dos fenómenos físicos. É assim que, «para colocar em

---

<sup>205</sup> «(...) ces remarques de Musonius sont précieuses parce qu'elles nous laissent entrevoir que la représentation d'un exercice philosophique s'enracine dans l'idéal de l'athlétisme et de la pratique habituelle de la culture physique dans les gymnases. De même que, par des exercices corporels répétés, l'athlète donne à son corps une force et une forme nouvelles, de même, par les exercices philosophiques, le philosophe développe sa force d'âme, et se transforme lui-même. L'analogie pouvait paraître d'autant plus évidente que c'était précisément dans le *gymnasion*, c'est-à-dire dans le lieu où se pratiquaient les exercices physiques, que se donnaient souvent aussi les leçons de philosophie. Exercice du corps et exercice de l'âme concourent à façonner l'homme véritable, libre, fort et indépendant» (QPA: 290-291).

<sup>206</sup> «(...) la capacité de rester heureux en toutes circonstances, de pouvoir, lors de l'expédition militaire de Potidée, profiter de l'abondance quand elle est là et surpasser alors tous les autres dans l'art de boire sans être ivre, et pourtant, lors de la disette supporter courageusement la faim et la soif, être aussi à l'aise lorsqu'il n'y a rien à manger que lorsque survient l'abondance, supporter facilement le froid, ne rien craindre, montrer un remarquable courage au combat» (QPA: 83).

prática a física, um primeiro exercício consistirá em reconhecer-se como parte do Todo, em elevar-se à consciência cósmica, em imergir na totalidade do cosmos»<sup>207</sup>.

A física assume três modalidades:

- 1.ª) actividade contemplativa;
- 2.ª) sobrevoos imaginativos;
- 3.ª) visão da totalidade.

Estes três aspectos – ou pelo menos dois deles – podem até coincidir num mesmo filósofo antigo. Daí esta divisão tripartida ter mais uma função orientadora do que uma classificação rígida.

A física pode ser uma *actividade contemplativa*, encontrando a sua finalidade nela mesma, proporcionando alegria e serenidade à alma, libertando-a das preocupações quotidianas. Aristóteles, Lucrécio, Epicteto, Fílon de Alexandria e Plutarco exerceram esta actividade contemplativa de descentramento, ainda que o grau de precisão científica fosse diferente de uma filosofia para outra: mais preciso na física aristotélica; mais ligado ao sentimento pela natureza em Fílon de Alexandria ou Plutarco. Em *Partes dos Animais*, Aristóteles afirma que o estudo dos animais em geral, por exemplo aves, peixes, répteis, insectos, «reserva a quem os estuda prazeres fantásticos, desde que seja capaz de lhes perceber as causas e que se tenha um verdadeiro amor à ciência» (*Partes dos Animais*, 645a). E, prosseguindo no comentário, sublinha ser estranho e ilógico se «não fôssemos sensíveis ao prazer supremo de contemplar os seres em si mesmos tal como a natureza os criou, pelo menos quando conseguimos identificar-lhes as causas» (645a). Precisão científica alia-se aqui inextricavelmente à contemplação e, neste particular, segundo Hadot, torna-se:

(...) por conseguinte indiscutível que a vida do espírito, para Aristóteles, consiste, em grande parte, em observar, investigar e reflectir sobre essas observações. Mas esta actividade faz-se num certo espírito, que se poderia ousar definir como uma paixão quase religiosa pela realidade, em todos os seus aspectos, sejam humildes ou sublimes, porque em todas as coisas se encontra um traço do divino<sup>208</sup>.

---

<sup>207</sup> «(...) pour mettre en pratique la physique, un premier exercice consistera à se reconnaître comme partie du Tout, à s'élever à la conscience cosmique, à s'immerger dans la totalité du cosmos» (QPA: 211).

<sup>208</sup> «(...) il est donc indiscutable que la vie de l'esprit, par Aristote, consiste, pour une grande part, à observer, à rechercher et à réfléchir sur ces observations. Mais cette activité se fait dans un certain esprit, que l'on pourrait oser définir comme une passion presque religieuse pour la réalité, sous tous ses aspects, qu'ils soient humbles ou sublimes, parce qu'en toute chose on trouve une trace du divin» (QPA: 131).

Em Epicuro o exercício da física conduz à serenidade, eleva o espírito à contemplação, liberta do medo dos deuses e do temor da morte, o que configura a felicidade. O exercício da física pode também tomar a forma de um *sobrevoio imaginativo*, que permite observar as coisas humanas como sendo de pouca importância – em Marco Aurélio ou Séneca, por exemplo. Para Séneca, «a concentração do eu no presente e a dilatação do eu no cosmos realizam-se num só instante»<sup>209</sup>.

É ainda possível um terceiro nível do exercício da física concretizada na *visão da totalidade*, na elevação do pensamento ao nível do pensamento universal – em Marco Aurélio. A física como exercício espiritual ganha particular relevância no estoicismo e nos escritos de Marco Aurélio, relativamente ao qual Hadot estudou exaustivamente a vida e a obra. Relevantes neste particular são as obras *La Citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle* (CI) e a introdução, tradução, comentário e notas – com a colaboração de Concetta Luna – de *Marc Aurèle, Écrits pour lui-même. Tome I* (MAEL). Trata-se a física sobretudo de um exercício de sobrevoio imaginativo conjugado com uma visão da totalidade.

É num sub-capítulo do livro *Exercices Spirituels et Philosophie Antique*, intitulado «La physique comme exercice spirituel ou pessimisme et optimisme chez Marc Aurèle» (ESPA: 145-164), que é apresentado o exercício espiritual da física segundo Marco Aurélio. Consiste em fazer uma representação exacta, «física», dos objectos ou dos acontecimentos, definindo-os em si mesmos, separando-os das representações humanas convencionais, dividindo-os em partes quantitativas ou constituintes: «Enfim, considerar-se-á a relação do objecto ou do acontecimento com a totalidade do universo, o seu lugar no tecido de causas»<sup>210</sup>.

Um aspecto igno de destaque no imperador/filósofo é o da grandeza de alma e a indiferença às coisas indiferentes, fundadas na contemplação do mundo físico, exercício espiritual de relevo, que «é a concretização da parte física da filosofia estóica»<sup>211</sup>. Neste particular, Hadot nota que, embora Marco Aurélio corrobore com a tradição platónica na importância da grandeza de alma – até colocando em seus «Pensamentos» (v. VII, 35) um excerto d'A *República* a esse respeito (486a) –, a sua concepção dos fundamentos especulativos da magnanimidade é muito diferente do tema platónico do

---

<sup>209</sup> «(...) la concentration du moi sur le présent et la dilatation du moi dans le cosmos se réalisent en un seul instant» (QPA: 320-321).

<sup>210</sup> «Enfin on considérera la relation de l'objet ou de l'événement avec la totalité de l'univers, sa place dans le tissu des causes» (ESPA: 151).

<sup>211</sup> «(...) est bien la mise en œuvre de la partie physique de la philosophie stoïcienne» (ESPA: 160).

sobrevoo imaginativo da alma: «Com efeito, o estoicismo fornece a Marco Aurélio uma física do acontecimento particular, do *hic et nunc*, e é essa física que, antes de tudo, funda a virtude da grandeza de alma»<sup>212</sup>.

Constata que esta ligação entre a magnanimidade e o conhecimento da natureza também se encontra em Séneca, nas suas *Cartas a Lucílio*. E, na verdade, este aconselhou a investigar a natureza dos deuses, o princípio que alimenta todos os astros, os percursos das estrelas, para saber se determinam o curso das nossas vidas. Estas questões, considera Séneca, «embora já não digam respeito à formação do carácter, elevam o espírito, alçam-no à grandeza das próprias questões que investiga (...)» (2014: 647-648; *Carta* 117, 19).

Marco Aurélio precisa um aspecto particular deste exercício: a intensificação no tempo e no lugar por circunscrição. Escreve Hadot:

(...) “circunscrever o presente” é, em primeiro lugar, libertar a imaginação das representações passionais do arrependimento e da esperança, libertar-se assim de inquietações ou de preocupações inúteis, mas é sobretudo praticar um verdadeiro exercício da “presença da Natureza”, renovando a cada instante o alinhamento da nossa vontade à Vontade da Natureza universal. Assim, toda a actividade moral e filosófica se concentra no instante (...)»<sup>213</sup>

Dá-se uma transformação do olhar pela reconciliação do homem com as coisas, nas quais encontra uma beleza nova através duma estética realista. Elas são o que são e por isso devem ser restituídas à Natureza. Este é, em suma, o exercício espiritual da física, segundo Marco Aurélio, estudado por Hadot, o de «observar as coisas com o próprio olhar com que a Natureza as olha»<sup>214</sup>.

O exercício espiritual da física caracteriza-se pelo acolhimento dos acontecimentos e pela sua reconstituição. Esta aceitação exige uma visão «física» dos acontecimentos, capaz de eliminar deles as representações emotivas e antropomórficas que o sujeito projecta sobre eles e os deturpa, de modo a recolocá-los na perspectiva da ordem universal da natureza, numa visão cósmica: «Trata-se então de uma física, não

---

<sup>212</sup> «Le stoïcisme fournit en effet à Marc Aurèle une physique de l'événement particulier, du *hic et nunc*, et c'est cette physique qui, avant tout, fonde la vertu de grandeur d'âme» (ESPA: 161).

<sup>213</sup> «(...) “circonscrire le présent”, c'est d'abord libérer l'imagination des représentations passionnelles du regret et de l'espoir, se libérer ainsi d'inquiétudes ou de soucis inutiles, mais surtout pratiquer un véritable exercice de la “présence de la Nature” en renouvelant à chaque instante le consentement de notre volonté à la Volonté de la Nature universelle. Ainsi toute l'activité morale et philosophique se concentre dans l'instant (...)» (ESPA: 161-162).

<sup>214</sup> «(...) regarder les choses avec le regard même dont la Nature les regarde» (ESPA: 164).

teórica e científica, mas concebida como exercício espiritual»<sup>215</sup>. No fundo, o exercício da física pode ser designado como «tomada de consciência da presença do mundo e da nossa pertença ao mundo»<sup>216</sup>.

Vemos aqui a enorme diferença entre esta concepção de física como exercício espiritual e o que no século XIX se considerava – e em grande parte ainda actualmente – como ciência da Física: o estudo das propriedades gerais da matéria, concebida de forma redutora, com recurso a uma enorme base matemática. A concepção, em parte ainda actual, de «Física» é muito diferente. Na verdade:

(...) o universo quantitativo da ciência moderna é totalmente irrepresentável, e o indivíduo sente-se nele, doravante, como isolado, perdido. Para nós a natureza não é mais que o “meio ambiente” do homem, e torna-se um problema puramente humano, um problema de propriedade industrial<sup>217</sup>.

Um astrofísico bem mais recente e conhecido, Hubert Reeves, apresenta uma outra perspectiva no momento da descoberta de algo, susceptível de conciliar emoção e razão. Os cientistas experimentam um choque quando, escreve Hadot, «pela primeira vez, vêem Saturno por telescópio. Essa emoção e essa experiência não dependem dos progressos da física contemporânea, mas de uma experiência de percepção, de um contacto de uma parte do universo com outra parte do universo»<sup>218</sup>. Com efeito, aqui já há alguma aproximação entre o exercício espiritual da física dos antigos e o deslumbramento a que se refere Hubert Reeves (s.d.).

### 5.11 Isostenia e *epochè*

Dois exercícios a considerar, sobretudo da escola céptica, são a *isostenia* e a *epochè*. Hadot dá conta deles na resposta a Ruedi Imbach, no posfácio à segunda edição

---

<sup>215</sup> «Il s’agit donc d’une physique, non pas théorique et scientifique, mais conçue comme un exercice spirituel» (ESPA: 172).

<sup>216</sup> «(...) *prise de conscience de la présence du monde et de notre appartenance au monde*» (PMV: 156).

<sup>217</sup> «(...) l’univers quantitativo de la science moderne est totalement irrepresentable et l’individu s’y ressent désormais comme isolé, comme perdu. La nature n’est plus rien d’autre pour nous que l’“environnement” de l’homme, elle est devenue un problème purement humain, un problème de propriété industrielle» (ESPA: 345).

<sup>218</sup> «(...) pour la première fois Saturne dans un télescope. Cette émotion et cette expérience ne dépendent pas des développements de la physique contemporaine, mais d’une expérience de perception, d’un contact d’une partie de l’univers avec une autre partie de l’univers» (PMV: 155).

de *Exercices Spirituels et Philosophie Antique* (1987), incluído posteriormente na nova edição revista e aumentada. Declara que «o cepticismo é um ensinamento terapêutico que exige a prática de exercícios espirituais que são a isostenia e a *epochè*, ambos destinados a obter a paz da alma»<sup>219</sup>. Aliás, os exercícios da isostenia e da *epochè*, como nos mostram outros autores, estão íntima e subtilmente ligados entre si (Bett, 2010: 296). Noutra parte do texto, Hadot afirma que «para os cépticos, o exercício espiritual por excelência é a suspensão do juízo (*epochè*)»<sup>220</sup>. No fundo, com a *epochè* procura-se «recusar afirmar ou negar; conceito central para os cépticos da Antiguidade (...) alegando que a *epochè* é necessária para alcançar a paz mental (*ataraxia*), e esta, por sua vez, é indispensável para a felicidade ou até lhe é idêntica» (Mautner, 2010: 258).

Vários são os argumentos dos cépticos contra os lógicos dogmáticos. Por exemplo, para Agrippa os filósofos entram em contradição. Além disso, para provar alguma coisa é necessário ir ao infinito, fazer um círculo vicioso ou postular princípios indemonstráveis. Enfim, há uma relativização, uma suposição mútua, sendo impossível conhecer as coisas tanto em conjunto como em detalhe. Em consequência, «Este discurso filosófico conduz à *epochè*, isto é, à suspensão da adesão aos discursos filosóficos dogmáticos»<sup>221</sup>.

Perscrutando a obra de Hadot, verificamos que pouco desenvolve os exercícios espirituais dos cépticos. Porém, assinála-os. Tanto quanto outros, também visam a paz da alma, ainda que desta vez de forma peculiar, ligados ao modo de vida céptico.

## 5.12 Concentração no instante presente

Entre os exercícios elencados consta o da *concentração no instante presente*. Evidencia-se particularmente no epicurismo e no estoicismo, escolas convergentes, não obstante as diferenças conhecidas. São quatro os pontos distintivos que foram marcados (NPV: 42):

- a prevalência do presente em detrimento do passado (e sobretudo do futuro);
- a obtenção da felicidade apenas no presente;

---

<sup>219</sup> «(...) le scepticisme est un enseignement thérapeutique qui exige la pratique de ces exercices spirituels que sont l'isosthénie et l'*epochè*, tout deux destinés à procurer la paix de l'âme» (ESPA: 314).

<sup>220</sup> «(...) pour les sceptiques, l'exercice spirituel par excellence est la suspension du jugement (*epochè*)» (ESPA: 309).

<sup>221</sup> «Ce discours philosophique conduit à l'*epochè*, c'est-à-dire à la suspension de l'adhésion aux discours philosophiques dogmatiques (...).» (QPA: 224-225).

- a colocação do presente na perspectiva do cosmos;
- o reconhecimento do valor infinito do mais ínfimo momento da existência.

O epicurismo é sobretudo uma terapêutica da angústia que visa a supressão da inquietude que se pode acentuar até ao desespero (NPV: 42). Nesta escola, a busca da sabedoria é empreendida como meio de conseguir à paz da alma, equivalente a um estado de prazer, do simples prazer de existir.

Para os epicuristas, a maioria dos homens são incautos, deixando-se conduzir por desejos insaciáveis ou que nunca conhecem limites, como a riqueza, a glória, o poder, ou prazeres desordenados como os associados ao sexo. «O que caracteriza esses desejos é que não podem satisfazer-se no presente»<sup>222</sup>, esgotando-se inteiramente por prazer pleno. Por isso é que quem os persegue e muito os preza fica forçosamente afectado pela angústia e pelo medo. Donde a importância do «valor infinito do prazer de existir no instante»<sup>223</sup>, do usufruto desse prazer mais puro, o do momento presente, que proporciona paz à alma. A ressonância do pensamento aristotélico faz-se sentir como se confirma: «Aristóteles já tinha dito que o prazer é completo, total, a cada momento da sua duração, e que o seu prolongamento não muda a sua essência»<sup>224</sup>

Por outro lado, o famoso *carpe diem* do poeta latino Horácio, não é, como muitas vezes é dado a conhecer, um convite à aceitação e entrega ao prazer sem constrangimentos. Pelo contrário, diz Hadot, trata-se de:

(...) um convite à conversão, ou seja, uma tomada de consciência da vanidade dos desejos supérfluos e ilimitados, e também uma tomada de consciência da iminência da morte, da unicidade da vida, da unicidade do instante. Nesta perspectiva, cada instante aparece como um dom maravilhoso que enche de gratidão aquele que o recebe<sup>225</sup>.

Relativamente ao estoicismo, Hadot refere que nesta escola filosófica «o momento de concentração no presente é ainda mais acentuado»<sup>226</sup>, como aparece em Marco Aurélio, que se exercita na concentração de toda a sua atenção no momento presente, no que está a pensar, a fazer e a experimentar nesse momento. Esta ideia de

<sup>222</sup> «Ce qui caractérise tous ces désirs, c'est qu'ils ne peuvent être satisfaits dans le présent» (NPV: 44).

<sup>223</sup> «(...) valeur infinie du plaisir d'exister dans l'instant» (NPV: 49).

<sup>224</sup> «Aristote avait déjà dit que le plaisir est complet, total, à chaque moment de sa durée, et que sa prolongation ne change pas son essence» (NPV: 46).

<sup>225</sup> «(...) une invitation à la conversion, c'est-à-dire une prise de conscience de la vanité des désirs superflus et sans limites, une prise de conscience aussi de l'imminence de la mort, de l'unicité de la vie, de l'unicité de l'instant. Dans cette perspective, chaque instante apparaît comme un don merveilleux qui remplit de gratitude celui qui le reçoit» (NPV: 48).

<sup>226</sup> «(...) le moment de concentration sur le présent est encore plus accentué» (NPV: 51).

concentração de todas as dimensões humanas é um exercício espiritual que se designa por «Delimitar o presente». Explica o sentido:

Delimitar o presente significa desviar a sua atenção do passado e do futuro para concentrá-la no que estamos a fazer (...) é um presente definido pela vivência da consciência humana: representa então uma certa espessura de tempo, uma espessura que corresponde à atenção vivida pela consciência<sup>227</sup>.

Para os estóicos torna-se essencial saber distinguir o que depende do sujeito e o que dele não depende. Ora, nem o passado nem o futuro dependem de nós; só o presente. Ora a necessidade de o delimitar impõe-se de imediato. Somente o presente, então, é necessário à felicidade, antes de mais porque um instante de felicidade equivale a uma eternidade de felicidade, depois porque num instante se desfruta da totalidade do universo.

Há algum paralelo entre este exercício e o conselho oriental antiquíssimo de que a atenção à nossa respiração é uma via de acesso ao «aqui e agora». E cabe lembrar aqui – o que aliás está divulgado no Ocidente – que no Oriente, tanto no meio budista como no meio hindu do Yoga, as técnicas respiratórias desempenham um papel fundamental. No primeiro, assume a forma de atenção plena à respiração; no segundo, adopta mais a forma de controlo da respiração (*prânâyâma*).

### **5.13 Representação prévia das dificuldades da vida**

A *representação prévia das dificuldades da vida* («*premeditatum malorum*») é outro exercício, desta vez estoico, ou, mais propriamente, um pré-exercício de preparação para os acontecimentos da vida. Este exercício destinava-se a evitar que se fosse surpreendido por acontecimentos e dificuldades da vida – como a pobreza, o sofrimento ou a morte – e a lembrar que não são males, pois não dependem de nós. Assim, representavam-se estes acontecimentos que podiam ocorrer demonstrando-se para si mesmo que não são temíveis. Tal situação decorre de se guardar na memória as máximas decisivas que, chegado o momento, ajudarão a aceitar tais acontecimentos e a

---

<sup>227</sup> «Délimiter le présent c'est détourner son attention du passé et du futur pour la concentrer sur ce que l'on est en train de faire (...), est un présent qui est défini par le vécu de la conscience humaine: il représente alors une certaine épaisseur de temps, une épaisseur qui correspond à l'attention de la conscience vécue» (NPV: 51-52).

garantir preparação para os franquear – que aliás fazem parte do curso da Natureza –, para a conter o medo, a cólera ou a tristeza. Tratava-se de representar-se antecipadamente as dificuldades, os reveses do destino, os sofrimentos e a morte<sup>228</sup>.

O exercício *praemeditatio malorum*, pois, era «destinado a evitar que o sábio fosse inesperadamente surpreendido pelo acontecimento. Representa-se assim vivamente os acontecimentos dolorosos que poderiam acontecer, demonstrando-se para si mesmo que não têm nada de temíveis»<sup>229</sup>. O que se pretendia com este exercício? O mesmo, por outra via, que se pretendia com os outros: prática e apaziguamento. Deste modo, «praticando-o, o filósofo não quer apenas abrandar o choque da realidade, mas quer, as mais das vezes, entrando nos princípios fundamentais do estoicismo, restaurar nele mesmo a tranquilidade e a paz da alma»<sup>230</sup>.

Há ainda um ponto a salientar neste exercício, que é o da passagem da física praticada à ética praticada, uma vez que, quando o filósofo estoico age, «prevê os obstáculos, e nada acontece contra a sua expectativa. A sua intenção moral permanece intacta, mesmo se surgirem obstáculos»<sup>231</sup>. E esta intenção moral é acompanhada da tomada de consciência do valor infinito de cada instante.

A propósito deste exercício, ocorre-me fazer referência a uma obra do século XX: *Como evitar preocupações e começar a viver* (1994), de Dale Carnegie. Este célebre conferencista norte-americano divulga um método para libertar as pessoas das preocupações. São três os momentos sequenciados:

- «1.º) Pergunte a si mesmo: “Qual a pior coisa que me poderá acontecer?”;
- 2.º) Prepare-se para aceitar o pior, se for preciso;
- 3.º) Depois, calmamente, procure melhorar a situação, partindo do pior» (1994: 34).

Dale Carnegie difunde outros procedimentos que funcionam como palavras de ordem: «colabore com o inevitável» (1994: 102). Constrói imagens simples de evidencia imediata: «quando o destino nos entregar um limão, procuremos fazer com

---

<sup>228</sup> «Il s'agissait de se représenter à l'avance les difficultés, les revers de fortune, les souffrances et la mort» (QPA: 212-213).

<sup>229</sup> «(...) destiné à éviter que le sage soit surpris inopinément par l'événement. On se représente donc très vivement les événements fâcheux qui pourraient arriver, tout en se démontrant à soi-même qu'ils n'ont rien de redoutable» (ESPA: 150).

<sup>230</sup> «En le pratiquant, le philosophe ne veut pas seulement amortir le choc de la réalité, mais il veut plutôt, en se pénétrant bien des principes fondamentaux du stoïcisme, restaurer en lui-même la tranquillité et la paix de l'âme» (QPA: 213).

<sup>231</sup> «(...) il prévoit les obstacles, rien n'arrive contre son attente. Son intention morale reste entière, même si les obstacles surgissent» (QPA: 213-214).

ele uma limonada» (1994: 175) e fornece máximas como «conte as bênçãos que recebeu e não os seus aborrecimentos» (1994: 158).

Nalgumas destas sentenças é fácil reconhecer alguns traços da *praemeditatum malorum* e/ou de fragmentos da filosofia antiga. Porém, para além das diferenças, o que sucede é que os ensinamentos vêm amputados do seu enquadramento histórico-filosófico e sócio-cultural, ainda que Carnegie mencione, por exemplo, Epicteto e Aristóteles; ou até figuras de épocas muito posteriores como Montaigne, ou mesmo Thoreau ou Bernard Shaw.

Carnegie (1888-1955) é um exemplo, já da primeira metade do anterior século, de como, mesmo apresentando exercícios antigos de forma reducionista e descontextualizada, ainda assim têm efeito no leitor, sobretudo no leitor-praticante.

#### 5.14 Memorização

A memorização é outra prática considerada por Hadot como exercício espiritual, até porque, se as obras filosóficas estão ligadas à oralidade, o cultivo da memória tem nesse âmbito um papel central, associado também ao ensino, à meditação e à leitura das sentenças dos poetas e dos filósofos.

Baseando-se nos trabalhos de Ilsetraut Hadot, sua mulher, Pierre Hadot foi levado a afirmar, por exemplo, que «o ensinamento epicurista começa, com efeito, pela leitura e memorização de breves resumos da doutrina de Epicuro, apresentada sob a forma de sentenças muito curtas»<sup>232</sup>.

Destinados à memorização são também os *apotegmata* e os *kephalaia*. Os primeiros são ditos célebres dos antigos, pronunciados em circunstâncias específicas. Estes géneros literários, existindo já na tradição filosófica e assinalados em Diógenes de Laércio, também se encontram entre os Padres do deserto. Os *kephalaia* são colecções de sentenças curtas, agrupadas na maior parte das vezes em centúrias e «é também um género literário ilustre na literatura filosófica tradicional: a ele pertencem, por exemplo, os *Pensamentos* de Marco Aurélio, as *Sentenças* de Porfírio. Esses géneros literários

---

<sup>232</sup> «(...) l'enseignement épicurien commence en effet par la lecture et la mémorisation de brefs résumés de la doctrine d'Épicure, présentée sous forme de sentences très courtes» (QPA: 167).

respondem à necessidade da meditação»<sup>233</sup>. A literatura monástica coetânea e posterior vai no mesmo sentido.

O ensino, particularmente entre epicuristas e estóicos começava, pois, com a memorização. A própria apresentação sistemática da doutrina destinava-se à prática do exercício espiritual mnemotécnico. Os princípios fundamentais deviam estar à mão (*procheiron*), para melhor impregnação do discípulo da regra de vida (*kanon*), através de um processo de memorização (*mnemè*) e de meditação (*meletè*).

A importância da memorização já vem de trás, dos pitagóricos, relativamente aos quais Jamblico, na sua *Vida Pitagórica*, tinha dito:

Honravam, pois, em grande medida a memória, e a exercitavam e cuidavam muito e, na sua aprendizagem, não deixavam o que estavam aprendendo, até que consolidassem firmemente os seus fundamentos básicos e recordavam cada dia o que se lhes havia explicado<sup>234</sup>.

E uma vez que Pitágoras afiançava a reencarnação, consta mesmo «que tinha o poder de rememorar as suas existências anteriores»<sup>235</sup>.

Sobre este ponto da memorização, não deixa de ser interessante lembrar, nos tempos actuais, como Dominic O'Brien, nove vezes vencedor dos Campeonatos Mundiais da Memória, menciona e reconhece a sua dívida para com os gregos antigos, que há mais de dois mil anos já tinham descoberto os métodos de memorização, nos quais eram mestres, como o método da viagem ou o sistema *loci* (O'Brien, 2003: 79-80).

Tendo em conta a memória como arte, cabe aqui mencionar também Frances Yates, que homenageia os gregos como inventores da arte da memória, que foi transmitida a Roma e depois passou para a tradição europeia. E Yates, por exemplo, assinala justamente a arte da memória na Grécia, ressaltando Simonides de Ceos, Platão, Aristóteles, Metrodoro e bem assim as três fontes latinas da arte da memória: *Ad Herennium*, de autor anónimo; *Institutio oratória*, de Quintiliano e *De oratore*, de Cícero, para o qual a memória era uma das cinco partes da retórica, *inventio; dispositio; elucutio; memoria; pronuntiatio* (Yates, 2007: 11- 45).

---

<sup>233</sup> «C'est aussi un genre littéraire en honneur dans la littérature philosophique traditionnelle: lui appartiennent par exemple les *Pensées* de Marc Aurèle, les *Sentences* de Porphyre. Ces genres littéraires répondent au besoin de la méditation» (ESPA: 88).

<sup>234</sup> «Honraban, pues, en gran medida la memoria, y la ejercitaban y cuidaban mucho y, en su aprendizaje, no dejaban lo que estaban aprendiendo, hasta que consolidaban firmemente sus fundamentos básicos y recordaban cada día lo que se les había explicado» (Jámblico 2003: 116, § 164-165).

<sup>235</sup> «(...) qu'il avait le pouvoir de se remémorer ses existences antérieures» (QPA: 285).

Recorde-se, por fim, que a questão da memória é um tema vastíssimo e de grandes implicações. Por exemplo, a capacidade de perpetuação de uma cultura no tempo está ligada à transmissão da memória e uma nação pode ser definida como a memória dos feitos em comum de uma população. Além disso, a elaboração de uma ciência histórica relaciona-se fortemente com a memória colectiva.

### **5.15 Exame dos sonhos**

O *exame dos sonhos* faz parte da lista dos exercícios espirituais, ainda que também possa ser encarado como uma parte do exame de consciência e até da meditação. O enquadramento dos sonhos no exame de consciência, à noite, é constatado por Hadot (ESPA: 30).

O exame dos sonhos permite averiguar o estado da nossa alma e o progresso da mesma em termos de evolução espiritual. A importância deste exame foi, na verdade, assinalada por Platão, Zenão de Cítio e Fílon de Alexandria. A compulsão dos desejos revela-se particularmente nos sonhos (*A República*, pp. 411-412, 571c-572b).

A questão dos sonhos é uma temática de curiosidade e interesse que tem permanecido até hoje, pois «desde a publicação de *A interpretação dos sonhos*, de Freud, tem havido um notório reconhecimento da importância dos sonhos. Mas mesmo antes disso já havia interpretação de sonhos» (Campbell, 1990: 52). É o mesmo Campbell que organizou um interessante trabalho, com várias contribuições sobre sonhos (2001).

Invoque-se Freud, para quem os sonhos têm a função de preservar o sono, representando um desejo como se fosse realizado. A interpretação dos sonhos, enquanto desejos recalçados, seria uma via importante para o conhecimento das actividades inconscientes da mente, em que, para tal, haveria de aplicar técnicas para distinção entre o conteúdo manifesto e o conteúdo latente. Porém, na linha do referido acima, sabemos que Freud não foi o primeiro a prestar atenção aos sonhos, embora os tenha problematizado com originalidade. Desde a Antiguidade, tanto ocidental como oriental, aos sonhos tinham sido atribuídas importantes funções proféticas e religiosas (Martí, 2015: 51) e a interpretação dos sonhos em diversas culturas é uma temática a ter em conta, assim como a relação dos sonhos com a simbologia (Chevalier & Gheerbrant, 1994: 616-621).

Em contrapartida, para Carl Jung o sonho é uma auto-representação espontânea e simbólica da situação actual do inconsciente, exprimindo as aspirações profundas do indivíduo e do colectivo, sendo uma preciosa fonte de informação (Chevalier & Gheerbrant, 1994: 616-617).

Comparando Freud e Jung no que diz respeito ao sentido do sonho, pode-se apontar para o método. O método do primeiro é etiológico e retrospectivo, enquanto o do segundo é teleológico ou prospectivo (Chevalier & Gheerbrant, 1994: 619). Em Jung, «o sonho revela desequilíbrios na unidade do *self*, e é compreendido identificando-se o significado arquétipo lógico dos símbolos em questão» (Talbot, John et al., 1992: 114).

Actualmente procura-se também instaurar o estudo dos sonhos a partir da neurobiologia. Talvez as pretensões sejam desmedidas ao inserir o estudo no âmbito de um projecto que se supõe produzir resultados capazes de colocar em causa certas das fundações da filosofia, da psicologia e da psiquiatria a este respeito (Hobson, 2006).

Há algumas linhas de investigação e interrogações que se podem alvitrar em matéria de sonhos. Por exemplo, haverá mais ligações, subtis e profundas, entre os sonhos, a simbologia e as mitologias, para além das investigações de Freud e Jung? Será possível não sonhar? No quadro oriental, o *Mandukya Upanishad* assevera que sim, num terceiro estado de consciência, em que, «quando a pessoa não tem qualquer desejo, nem vê qualquer sonho» (2009: 66). E será mesmo possível não ter qualquer desejo? Talvez seja essa uma condição supra-humana, somente a do sábio – veja-se a propósito o ponto seguinte – pois, e mencionando uma fonte hindu do século XX, Swami Sivananda, «os sábios não sonham»<sup>236</sup>.

Um conferencista indiano, Jiddu Krishnamurti, filósofo da existência, sustenta também que, no estado que designa como «mente meditativa», é possível não sonhar:

A mente meditativa está vendo – observando, escutando, sem a palavra, sem comentário, sem opinião – atenta ao movimento da vida em todas as suas relações, do começo ao fim do dia. E à noite, quando todo o organismo está em repouso, a mente meditativa não tem sonhos, porque esteve desperta todo o dia. Só os indolentes têm sonhos (...) (Krishnamurti, s.d.: 19).

Será isto possível?

---

<sup>236</sup> «(...) sages have no dreams» (Sivananda, 2000: 30).

Eis mais interrogações: a interpretação dos sonhos levar-nos-á à descoberta de centelhas da nossa ligação ao cosmos? E os sonhos serão simplesmente pouco mais do que o efeito do que comemos ao jantar, de algum desejo sexual recalcado, de algum embotamento mental, ou mesmo de uma interpretação arquetípica ou mitológica? E que pensar dos sonhos premonitórios? Parece que o universo dos sonhos é tudo isso e muito mais. Por isso pode ser exaustiva e difícil a classificação dos sonhos, assim como redutores os dicionários que os pretendem interpretar, mesmo que dêem pistas nesse sentido.

### 5.16 Contemplação da figura do sábio

A *contemplação da figura do sábio* também tem lugar no elencado que está em análise. Se se atender à situação de contemplação do sábio e das suas qualidades, verificamos que o que está em causa não é a posse da sabedoria, mas uma *aspiração* à mesma. No fundo, isto concorda com o que se pretende em Filosofia. É assim que, pelo menos «depois do *Banquete* de Platão, os filósofos antigos consideraram a figura do sábio como um modelo inacessível que o filósofo (aquele que ama a sabedoria) se esforça por imitar, num esforço sempre renovado, por um exercício a cada instante»<sup>237</sup>.

E, apesar das diferenças entre as diversas escolas neste particular, há importantes tendências comuns, já que a contemplação da figura do sábio desempenha um papel decisivo na escolha da vida filosófica.

As características das quais o sábio é detentor, recolhidas em várias das obras de Hadot, definem-no com peculiaridade. Assim,

- 1) experimenta serenidade;
- 2) tem igualdade e tranquilidade de alma;
- 3) manifesta ausência de necessidades;
- 4) é indiferente às coisas indiferentes;
- 5) tem amor pelos seres humanos;
- 6) revela visão cósmica;
- 7) é livre e destemido;

---

<sup>237</sup> «(...) depuis le *Banquet* de Platon, les philosophes antiques ont considéré la figure du sage, comme un modèle inaccessible que le philosophe (celui qui aime la sagesse) s'efforce d'imiter, dans un effort toujours renouvelé, par un exercice de chaque instante» (ESPA, 359).

8) tem a qualidade da temperança;

9) desfruta de uma liberdade interior indomável e inexpugnável, análoga à dos deuses;

10) é feliz, sejam quais forem as circunstâncias e encontra a sua felicidade em si mesmo, sendo, portanto, independente (*autarkeia*).

Estas características atravessam, com variantes, em todas as escolas. O único sábio universalmente reconhecido é Sócrates, paradoxalmente «este sábio perturbador que não sabe que é sábio»<sup>238</sup>. Hadot considera que, «de uma maneira geral, Platão apresenta Deus ou os deuses como dotados de qualidades morais que poderiam ser as do sábio»<sup>239</sup>. E em Plotino esta ideia repete-se com transformações:

(...) uma vez que a alma (...) eleva-se às vezes, em raros momentos, na experiência mística, a um nível superior ao Intelecto, encontram-se também os traços do sábio na descrição do Uno ou do Bem: a independência absoluta, a ausência de necessidade, a identidade consigo mesmo. Há assim nele, muito claramente, uma projecção da figura do sábio sobre a representação do divino<sup>240</sup>.

Para Plotino, «o sábio habitua-se a ver as coisas na perspectiva da eternidade»<sup>241</sup>.

Segundo os aristotélicos, o sábio tem uma actividade contemplativa, sendo «capaz de criar uma situação contemplativa sozinho apenas a partir de si próprio, e quanto mais sábio for mais facilmente o consegue fazer» (*Ética a Nicómaco*, Livro X, cap. VII, 1177a32).

Relativamente ao sábio estóico, «pode-se dizer que a partir do momento em que ele descobriu que as coisas indiferentes não dependem da sua vontade, mas da vontade da Natureza universal, elas ganham para ele um interesse infinito (...)»<sup>242</sup>. Na expressão de Séneca, ele é uma alma que «se insere na totalidade do universo [‘Toti se inserens

---

<sup>238</sup> «(...) ce sage déroutant qui ne sait pas qu'il est sage» (QPA: 339).

<sup>239</sup> «(...) d'une manière générale, Platon présente Dieu ou les dieux comme doués de qualités morales qui pourraient être celles d'un sage» (QPA: 344).

<sup>240</sup> «(...) puisque l'âme (...) se hausse parfois, à de rares moments, dans l'expérience mystique, à un niveau supérieur à l'Intelecto, on retrouve aussi dans la description de l'Un ou du Bien des traits du sage: l'absolue indépendance, l'absence de besoin, l'identité avec soi-même. Il y a donc, très clairement, chez lui une projection de la figure du sage sur la représentation du divin» (QPA: 345).

<sup>241</sup> «Le sage s'habitue à voir les choses dans la perspective de l'éternité» (PSR: 173).

<sup>242</sup> «(...) on peut dire qu'à partir du moment où il a découvert que les choses indifférentes ne dépendent pas de sa volonté, mais de la volonté de la Nature universelle, elles prennent pour lui un intérêt infini (...)» (QPA: 337).

mundo'] e observa contemplativamente todos os seus movimentos» (*Cartas a Lucílio*, p. 238; 66, 6).

Para os epicuristas, Epicuro representa o sábio. O sábio que vive plenamente o prazer de existir, liberto do medo irracional dos deuses, vivendo a cada instante como uma espécie de milagre inesperado.

Uma vez que o sábio permanece sempre idêntico a si mesmo e isso lhe basta, é essa também a postura de Pirro, que lhe advém da indiferença. Com efeito, «quanto a Pirro, permanecia sempre no mesmo estado interior, o que quer dizer que, se as circunstâncias exteriores mudavam, ele não modificava em nada as suas resoluções e disposições»<sup>243</sup>.

No caso dos cínicos, recusando constrangimentos sociais, o sábio «não depende senão de si mesmo, basta-se a si mesmo, reduzindo ao máximo as suas necessidades, o que é especialmente o ideal dos filósofos cínicos»<sup>244</sup>.

O sábio apresenta-se unificado interiormente e puro na sua consciência moral; ao mesmo tempo vivendo no quotidiano e mergulhado no cosmos; simultaneamente devotado no serviço aos homens e livre na sua vida interior (DMVP: 198).

Para Hadot é incorrecta a visão que tinha Nietzsche acerca do sábio ligado à moral «clássica» ou «burguesa». O sábio opera, curiosamente utilizando uma expressão de Nietzsche, uma inversão total dos valores recebidos e convencionais, apresentando-se sob as formas mais diversas nas diferentes escolas filosóficas (QPA: 346). Hadot assinala também a ideia de que a consciência cósmica está ligada ao sábio antigo, tendo sido ignorada por Foucault.

### 5.17 Conservação da calma

Outro exercício que assinala Hadot é o de *conservação da calma* ou, mais precisamente, «saber conservar a calma na infelicidade, sem revoltar-se, utilizando para

---

<sup>243</sup> «(...) quant à Pyrrhon, il restait toujours dans le même état intérieur, ce qui veut dire que, si les circonstances extérieures venaient à changer, il ne modifiait en rien ses résolutions et ses dispositions» (QFA: 335).

<sup>244</sup> «(...) ne dépendre que de soi, se suffire à soi-même, en réduisant au maximum ses besoins, c'est tout spécialement l'idéal des philosophes cyniques» (QPA: 336).

isso as máximas capazes de mudar as nossas disposições interiores»<sup>245</sup>. Este exercício foi expressamente aconselhado por Platão n’*A República*:

A lei diz que o que há de mais belo é conservar a calma o mais possível nas desgraças e não se indignar, uma vez que não se sabe o mal e o bem que há em tais acontecimentos, nem se adianta nada, positivamente, em os suportar com dificuldade; nem tudo o que é humano merece que se lhe dê muita importância (X, 604b-c).

Naturalmente este exercício de conservação da calma faz lembrar outras tradições que também o abordaram. Perscrutando-se o autor brasileiro José Hermógenes, que se inspirou em fontes hindus, encontra-se o seguinte comentário sugestivo e desafiador:

O yoguin sabe que a ira é uma das emoções mais destruidoras e, por isto, evita-a, mas aprende a irar-se estrategicamente, isto é, por fora, conservando *ahimsa* [não violência] por dentro (...). Ramakrishna lembra que “a ira no sábio dura tanto como um risco que se faz na água” (Hermógenes, 2004: 215-216).

No hinduísmo, por exemplo, Swami Sivananda, seguindo a filosofia do Vedanta, tem mesmo uma obra intitulada *Conquest of Anger* (1999). Em todo o caso não faltam fontes budistas no mesmo sentido.

A propósito, Hadot conta um curioso episódio que é oportuno dar a conhecer aqui. Quando ainda era padre e se encontrava na paróquia de Saint-Séverin – não especifica a data, mas seguramente ocorreu antes de 1952, ano em que deixou o sacerdócio católico –, a paróquia recebeu a visita, para efeitos de inspeção, do então núncio apostólico em Paris, Angelo Giuseppe Roncalli, nem mais nem menos que o futuro papa João XXIII. Quando um leigo da paróquia, um oficial inglês, serviu o núncio à mesa deu-se uma quebra de etiqueta. Eis:

(...) como nunca havia aprendido a servir à mesa, o oficial serviu o núncio à direita (ou talvez à esquerda, já nem sei mais, pois não sei muito bem como isso se faz). E o futuro João XXIII teve um acesso de raiva, dizendo que não era assim que se servia o vinho; ficou furioso<sup>246</sup>.

---

<sup>245</sup> «(...) savoir conserver son calme dans le malheur, sans se révolter, en utilisant pour cela des maximes capables de changer nos dispositions intérieures» (QPA: 109).

<sup>246</sup> «(...) comme il n’avait jamais appris à servir à table, l’officier servit le nonce à droit, à moins que ce ne soit à gauche, je ne sais plus, ne sachant pas trop moi-même comment cela doit se faire. Et le futur

Este acesso de raiva levou Hadot a afirmar, em 2001: «ainda que recentemente beatificado, a meu ver ele não é um santo»<sup>247</sup>, porque é suposto que um santo saiba conservar a calma e não fique colérico, ainda por cima por algo tão insignificante.

## **CAPÍTULO 6. Os «exercícios espirituais cristãos» e a mística**

### **6.1 A questão dos «exercícios espirituais cristãos»**

Ao expor-se os exercícios espirituais foram feitas referências a alguns com aplicabilidade em contexto cristão, como sejam a meditação, a atenção a si mesmo, a leitura, a audição e o exame de consciência. Há que esclarecer, então, o que se entende por *exercícios espirituais cristãos*.

Os «exercícios espirituais cristãos» nasceram no cristianismo, lembra-nos Hadot, como resultado da recepção da *askesis* no sentido filosófico do termo – isto é, como exercícios de simples actividade interior de pensamento e vontade. Esta situação terá ocorrido logo no século II, com os chamados *apologistas* – sobretudo com Justino, o mais influente desses Padres – quando o cristianismo foi apresentado como filosofia.

É nesse sentido que se afirma também que «um factor muito importante para o desenvolvimento e a difusão da doutrina cristã foi o aparecimento entre os cristãos do século II de homens cultos, conhecedores da filosofia e da ciência greco-romanas» (Sventsítskaia, 1989: 130).

Ao identificar Jesus, o *Logos* Eterno e o Filho de Deus, o prólogo do Evangelho segundo S. João (*Jo* 1, 1-18) permitiu apresentar o cristianismo como uma filosofia. Não *qualquer* filosofia, mas *a* filosofia, uma vez que, se anteriormente os gregos possuíam apenas *parcelas* do Logos, os cristãos tinham agora *o próprio* Logos, encarnado em Jesus Cristo. E se filosofar é viver conforme a Razão, os cristãos seriam então filósofos, já que viveriam conforme o *Logos* divino: «é por causa da ambiguidade

---

Jean XXIII s'est mis en colère, disant que ce n'était pas comme cela qu'on servait le vin; il était furieux» (PMV: 188).

<sup>247</sup> «(...) bien que récemment béatifié, à mes yeux, ce n'est pas un saint» (PMV: 188).

do termo Logos que uma filosofia cristã foi possível (...) [,] assim como a filosofia grega, a filosofia cristã há-de apresentar-se como discurso e como modo de vida»<sup>248</sup>.

Esta operação de *cristianização* da filosofia – da qual resultou a chamada «filosofia cristã» – operou-se em seguida com Orígenes e também com Basílio de Cesareia, Gregório Nazianzo, Gregório de Nissa – padres capadócijs – e ainda com João Crisóstomo e Evágrio Pôntico.

Para além dos *apologistas*, o *monaquismo* foi no mesmo sentido, integrando, na sua prática, exercícios espirituais da filosofia profana, ainda que alguns fossem especificamente cristãos (QPA: 363). Também o monaquismo, realizando a perfeição cristã, apresentou-se como filosofia. Se os cristãos puderam retomar a palavra *philosophia* para designar essa perfeição da vida cristã que é o monaquismo, deveu-se ao reconhecimento da sua adequação a modo de vida. Retomando-a, os «filósofos cristãos» foram levados a introduzir no cristianismo práticas e atitudes herdadas da filosofia profana. Para Hadot, isto não deve causar espanto, uma vez que vida filosófica profana e vida monástica teriam, finalmente, muitas analogias (QFA: 371).

Nesta linha, é de assinalar uma cristianização de temas filosóficos profanos. Os «filósofos cristãos» tomaram emprestados da filosofia antiga boa parte dos exercícios espirituais, «procurando dar a impressão de que os exercícios que aconselhavam já tinham sido recomendados pelo Antigo Testamento ou pelo Novo Testamento»<sup>249</sup>. No fundo, «a diferença entre os exercícios espirituais cristãos e os exercícios espirituais filosóficos reside justamente em que, nos primeiros, se introduz a pessoa de Cristo»<sup>250</sup>.

Regista-se a ligação do exercício da morte à memória da morte de Cristo. Igualmente o entendimento dado à ascese: participação na paixão de Cristo. Também a interpretação de partes das Escrituras à luz dos exercícios da filosofia antiga. Por exemplo: a guarda de si mesmo (*prosochè*) é vista no texto «Vela com todo o cuidado sobre o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida» (*Prov* 4, 23); o exame de consciência aparece agora retratado em «Examinai-vos a vós próprios, para ver se permaneceis na fé» (*2 Cor* 13,5); o exercício da aprendizagem da morte é reconhecido doravante no versículo «Todos os dias, irmãos, morro pela glória que de vós tenho em

---

<sup>248</sup> «(...) c'est à cause de l'ambiguïté du mot Logos qu'une philosophie chrétienne a été possible (...) de la même manière que la philosophie grecque, la philosophie chrétienne va donc se présenter à la fois comme un discours et comme un mode de vie» (QPA: 356, 358).

<sup>249</sup> «(...) en essayant de donner l'impression que les exercices qu'ils conseillaient étaient déjà recommandés par l'Ancien ou le Nouveau Testament» (QPA: 372-373).

<sup>250</sup> «La différence entre les exercices spirituels chrétiens et les exercices spirituels philosophiques, c'est justement que, dans les premiers, s'introduit la personne du Christ» (PMV: 239).

Jesus Cristo, nosso Senhor» (*1 Cor 15, 31*); Basílio de Cesareia encara a *prosochè* como atenção contínua a si mesmo. Eis a passagem: «Guarda-te de alimentar em teu coração este pensamento perverso, dizendo: “O sétimo ano, o ano da remissão, está próximo” (...)» (*Dt 15,9*). E Orígenes, comentando a passagem: «Se não o sabes, ó mais bela das mulheres (...)» (*Cant 1,8*) lembra a propósito a necessidade de a alma fazer o exame dos seus sentimentos e das suas acções, na linha de muitos, diversos e díspares comentários deste poema escriturístico ao longo dos tempos.

Nestes casos, sustenta Hadot, é preciso ter em conta uma leitura alegórica dos textos, deixada mais ou menos ao arbítrio do exegeta, mobilizando metáforas e outras figuras de linguagem, uma vez que a interpretação alegórica, tenha-se presente, «consiste em atribuir aos textos o sentido que se lhes deseja atribuir, sem levar em conta a intenção do autor»<sup>251</sup>. E, além disso, «os Padres latinos e os Padres gregos quiseram por vezes ilustrar os seus sermões com belos pensamentos emprestados dos pagãos»<sup>252</sup>.

Orígenes é um bom exemplo de importação da tradição filosófica antiga para o contexto cristão. Eis algumas das suas questões sobre a alma:

Propõe-se ela ao bem? Busca as diversas virtudes? Está em progresso? Reprimiu totalmente, por exemplo, a paixão da cólera ou da tristeza, do medo, do amor pela glória? Qual é a sua maneira de dar e de receber, de julgar a verdade?<sup>253</sup>.

Ora, salienta Hadot:

esta sequência de questões, na qual não aparece nenhum traço propriamente cristão, situa-se completamente na tradição filosófica do exame de consciência, tal como tinha sido recomendado pelos pitagóricos, epicuristas, estóicos, nomeadamente Séneca e Epicteto, e outros filósofos ainda, como Plutarco e Galeno<sup>254</sup>.

Resumindo, dir-se-á que:

---

<sup>251</sup> «(...) consiste finalement à donner aux textes le sens que l'on désire leur donner, sans tenir compte de l'intention de l'auteur» (QPA: 373).

<sup>252</sup> «(...) les Pères latins et les Pères grecs ont voulu parfois illustrer leurs sermons par de belles pensées empruntées aux païens» (PMV: 111).

<sup>253</sup> «Se propose-t-elle le bien? Cherche-t-elle les diverses vertus? Est-elle en progrès? A-t-elle par exemple totalement réprimé la passion de la colère ou de la tristesse, de la crainte, de l'amour de la gloire? Quelle est sa manière de donner et de recevoir, de juger de la vérité?» (ESPA: 89).

<sup>254</sup> «Cette suite de questions, où n'apparaît aucun trait proprement chrétien, se situe tout à fait dans la tradition philosophique de l'examen de conscience, tel qu'il avait été recommandé par les pythagoriciens, les épicuriens, les stoïciens, notamment Sénèque et Épictète, et d'autres philosophes encore, comme Plutarque ou Galien» (ESPA: 89).

a) assim como a filosofia grega, os cristãos apresentaram a «filosofia cristã» como discurso e como modo de vida;

b) com a assimilação do cristianismo a uma filosofia, vêem-se aparecer exercícios espirituais no cristianismo, práticas que eram próprias da filosofia profana;

c) para os defensores da «filosofia cristã», que vão praticar o monaquismo, a «filosofia» há-de designar, a partir de então, o modo de vida monástico, como a perfeição da vida cristã. Porém, essa «filosofia» continuará estreitamente ligada a algumas categorias profanas como a paz de alma, a ausência de paixões ou a vida conforme a natureza e a razão. Como a filosofia profana, a vida monástica apresentar-se-á então como a prática de exercícios espirituais, dos quais alguns serão especificamente cristãos, mas cuja maioria será herdada da filosofia profana (QFA: 363).

d) os cristãos, como Evágrio Pôntico, interpretaram noções evangélicas com termos retirados da filosofia. É o caso de dizer que «o reino dos céus é a *apatheia* acompanhada do conhecimento verdadeiro dos seres»<sup>255</sup> e até de definir o próprio cristianismo seguindo as três partes da filosofia, sustentando, como o mesmo Evágrio fez, que «o cristianismo é a doutrina do Cristo, nosso Salvador, que se compõe da prática, da física e da teologia»<sup>256</sup>.

A própria ascese cristã copiou a ascese platónica nas fases purificativa, iluminativa e unitiva. Foi assim que, tomando emprestadas certas práticas espirituais da filosofia antiga pela assimilação do cristianismo a uma filosofia, «vemos aparecer no cristianismo práticas, exercícios espirituais, que eram próprios da filosofia profana»<sup>257</sup>.

Uma interrogação:

O cristianismo é indiscutivelmente um modo de vida. Que seja apresentado como uma filosofia não implica, portanto, nenhum problema. Mas, ao fazê-lo, ele adopta certos valores e certas práticas próprias à filosofia antiga. Isto era legítimo? Essa evolução correspondia ao espírito original do cristianismo? A essa questão complexa, não podemos oferecer uma resposta certa e

---

<sup>255</sup> «Le royaume des cieux c'est l'*apatheia* accompagnée de la connaissance vraie des êtres'» (*Praktikos*, § 2, como citado em ESPA: 93).

<sup>256</sup> «(...) le christianisme est la doctrine du Christ, notre Sauveur, qui se compose de la pratique, de la physique et de la théologie» (*Praktikos*, § 1, como citado em ESPA: 94).

<sup>257</sup> «(...) on voit apparaître dans le christianisme des pratiques, des exercices spirituels, qui étaient propres à la philosophie profane» (QPA: 361).

exaustiva, porque seria necessário antes de tudo definir de uma maneira rigorosa o que foi o cristianismo primitivo<sup>258</sup>.

Como vemos, Hadot é muito prudente, dizendo que não pode haver respostas cabais a algumas questões colocadas por ele mesmo.

A *cristianização* dos exercícios espirituais da Filosofia, operada pelos apologistas e depois pelo monaquismo, também foi responsável:

– pelo início da cisão, no âmbito filosófico, entre discurso e modo de vida – o primeiro aproveitado posteriormente, ao longo de toda a chamada Idade Média, para justificar racionalmente os dogmas cristãos; o segundo, vivenciado no monaquismo sob a forma de exercícios espirituais cristianizados;

– pelo aproveitamento, por parte dos cristãos, de modo alternado ou mesclado, de umas escolas filosóficas, agora cristianizadas – como o platonismo, o aristotelismo e o estoicismo – e pela utilização caricatural ou mesmo exclusão de outras – como o cepticismo, o epicurismo e o cinismo;

– pela codificação – bastante estruturada, rígida e até pontualmente deformada – muito tempo depois, no séc. XVI, dos conhecidos *Ejercicios Espirituales* de Santo Inácio de Loyola (1963: 161-273), uma versão renascentista da antiga tradição greco-romana.

A questão da relação entre cristianismo e filosofia grega, nos primeiros séculos da nossa era, é de facto muito complexa. Um dos autores que melhor abordou esse tema foi Werner Jaeger (1991). Lembra o filósofo e filólogo que a actividade missionária de São Paulo era conduzida em grego, com as subtilezas da argumentação lógica. Que Fílon de Alexandria escreveu em grego para os seus compatriotas judeus. Que Justino refere várias vezes Sócrates e Platão nas suas *Apologias*. Que as obras de Clemente de Alexandria estão cheias de ecos dos poetas gregos. E assim por diante.

Em suma:

(...) o *kerygma* cristão falava da ignorância dos homens e prometia dar-lhes um conhecimento melhor e, como todas as filosofias, reportava-se a um mestre e professor, que possuía e revelava

---

<sup>258</sup> «Le christianisme est indiscutablement un mode de vie. Qu'il se soit présenté comme une philosophie ne pose donc aucun problème. Mais, en faisant cela, il a adopté certaines valeurs et certaines pratiques propres à la philosophie antique. Était-ce légitime? Cette évolution correspondait-elle à l'esprit originel du christianisme? À cette question complexe, nous ne pouvons guère donner une réponse certaine et exhaustive, parce qu'il faudrait tout d'abord définir d'une manière rigoureuse ce qu'a été le christianisme primitif (...)» (QPA: 371-372).

a verdade. A situação paralela dos filósofos gregos e dos missionários cristãos levou estes últimos a tirar partido dela (Jaeger, 1991, 24).

Por outro lado, «a defesa do cristianismo teve sempre de empregar argumentos filosóficos» (Jaeger, 1991: 44) e «com a língua grega, todo um mundo de conceitos, categorias de pensamento, metáforas herdadas e subtis conotações de sentido entra no pensamento cristão» (Jaeger, 1991: 17).

Não deixa de ser curioso que Jaeger, referindo-se a Gregório de Nissa, nos diga o seguinte:

A religião cristã é olhada por Gregório como um “modo de vida” (*bios*), que ele designa por “a via filosófica” em todos os seus escritos. Ele vai buscar esta comparação com outras formas de vida à tradição platónico-aristotélica e transfere-a para o Cristianismo, porque durante os séculos anteriores esse modo de vida adquirira um carácter mais filosófico, se bem que não para todos os cristãos, pelo menos para o estrato intelectual mais alto, incluindo os aderentes do ideal monástico (Jaeger, 1991: 116).

Entre outros autores que focam a relação entre cristianismo e filosofia grega nos primeiros séculos da nossa era, englobando a Patrística – e até depois a Escolástica – temos Giovanni Reale e Dario Antiseri (2005) – que, em termos gerais, corroboram com Jaeger. Reale e Antiseri dizem-nos que os padres apologistas, ao longo do século II, defenderam o cristianismo, usando as armas dos filósofos para construir a própria defesa. Foi assim que os grandes problemas teológicos – como sejam os da Trindade, da Encarnação, das relações entre Liberdade e Graça e das relações entre Fé e Razão – reclamaram importantes conceitos filosóficos, com longas controvérsias (Reale & Antiseri, 2005: 29).

Já Hadot, neste particular, tinha assinalado, com o seu estilo muito claro:

Os conceitos estudados ao longo de toda a Antiguidade, e nomeadamente os dos comentadores aristotélicos e neoplatónicos do fim da Antiguidade, foram utilizados para resolver os problemas teológicos e filosóficos suscitados pelos dogmas cristãos: por exemplo, a noção de essência e de hipóstase, quanto à Trindade; a noção de natureza, quanto à Encarnação; a noção de substância, quanto à transubstanciação. Por outro lado, foi a teologia cristã que se tornou ascética e mística, e que retomou, cristianizando-os, os exercícios espirituais e certos temas místicos da filosofia<sup>259</sup>.

---

<sup>259</sup> «Les concepts étudiés tout au long de l’Antiquité, et notamment par les commentateurs aristotéliens et néoplatoniciens de la fin de l’Antiquité, ont été utilisés pour résoudre les problèmes théologiques et

A relação entre cristianismo e filosofia nos primeiros séculos da nossa era continua sendo, é claro, objecto de estudos. Um dos mais recentes é o de Sébastien Morlet (2014), que ressalta vários pontos, como a crítica filosófica ao cristianismo – Celso, Porfírio – e o nascimento da defesa do cristianismo – «apologética» – como reacção à crítica anti-cristã. A primeira apologia teria sido logo a de Paulo no Areópago (*Act* 17, 22-31), que depois continuaria em Justino, Atenágoras e assim por diante. Iniciava-se assim a apresentação do cristianismo como «verdadeira filosofia». E «a demonstração da racionalidade e da antiguidade do cristianismo autoriza os intelectuais cristãos, desde Justino, a reivindicar para eles os termos de “filósofos” e de “filosofia”»<sup>260</sup>.

Os trabalhos de Werner Jaeger, de Giovanni Reale e Dario Antiseri, assim como de Sébastien Morlet, corroboram com considerações de Hadot neste particular das relações entre cristianismo e filosofia. E, na verdade, houve a *importação dos exercícios espirituais filosóficos gregos para as práticas cristãs, transformando-os em «exercícios espirituais cristãos»*.

Que dizer então desta cristianização dos exercícios espirituais filosóficos? No fim de contas, um processo desta magnitude afectou toda a religião cristã e a filosofia posteriores – mesmo até hoje – e, por essa via, até toda a história do Ocidente. Com as contribuições da investigação de Hadot neste particular, é de supor que haja ainda hoje duas perspectivas.

Uma, particularmente vinculada a quem tem uma visão cristã, consistindo em considerar que os antigos exercícios espirituais filosóficos «pagãos» tiveram um bom encaminhamento devido à cristianização, tendo havido uma reorientação de práticas antigas pré-existentes, para o fortalecimento da Igreja em formação – o «Corpo Místico de Cristo», como é concebida – logo a partir dos seus primeiros tempos, marcados, como se sabe, por indefinições, perseguições, martírios, concílios turbulentos e heresias;

Outra, a de imputar à Igreja dos primórdios a apropriação de práticas – que lhe eram relativamente estranhas – para fins da sua própria reprodução social enquanto

---

philosophiques posés par les dogmes chrétiens: par exemple, la notion d'essence et d'hypostase, pour la Trinité, la notion de nature, pour l'Incarnation, la notion de substance, pour la transsubstantiation. Et, par ailleurs, c'est la théologie chrétienne qui est devenue ascétique et mystique, reprenant, en les christianisant, les exercices spirituels et certains thèmes mystiques de la philosophie» (PMV: 181-182).

<sup>260</sup> «La démonstration de la rationalité et de l'antiquité du christianisme autorise les intellectuels chrétiens, dès Justin, à revendiquer pour eux les termes “philosophes” et “philosophie”» (Morlet, 2014: 97).

grupo organizado e instituição social, reforçando uma espécie de vórtice sócio-cultural, alimentado, a um tempo, quer pela pregação, utilizando recursos da retórica, quer pela incorporação de práticas espirituais já existentes no mundo greco-romano.

A este respeito, a posição do próprio Hadot, ainda que muito prudente e decorrente da sua investigação, é próxima desta segunda perspectiva, até porque sustenta ter sido esta apropriação que gerou uma tendência negativa que afectou toda a filosofia posterior: uma cisão global entre discurso e o modo de vida. Discurso filosófico que serviu depois, essencialmente, para justificar os dogmas cristãos; e modo de vida, comportando exercícios espirituais cristianizados, enquadrados na vida monástica. E:

(...) com a Idade Média assiste-se a uma separação total destes exercícios espirituais (que fazem parte doravante da espiritualidade cristã) e da filosofia, que se torna um simples instrumento teórico ao serviço da teologia (*ancilla theologiae*). Da filosofia antiga mantêm-se apenas as técnicas escolares, os procedimentos de ensino<sup>261</sup>.

## 6.2 A questão da mística

Hadot distinguiu, de forma clara, a teologia negativa da mística, seguindo uma distinção muito antiga, presente em Pseudo-Dionísio Aeropagita. A primeira seria um exercício meramente intelectual, que consistia em negar todas as qualidades de Deus, todos os atributos, uma vez que nesta perspectiva Deus transcende toda a predicação: não é nem movimento nem repouso, nem substância nem acidente, nem qualquer outro termo de oposição; negam-se todas as oposições. Trata-se, pois, de um exercício unicamente intelectual. É uma via negativa (*via negationis*).

Em substituição da expressão «teologia negativa», Hadot prefere chamar-lhe «apofatismo», ou até «método aferético». A expressão «teologia negativa» seria inapropriada, uma vez que a teologia negativa rejeita até a divindade do seu objecto. Questiona-se, pois, como poderá continuar a chamar-se «teologia»? Mais correcto seria então o termo «apofatismo» que, «ao contrário, tem a vantagem de designar somente o sentido geral do trajecto do espírito visando uma transcendência através de proposições

---

<sup>261</sup> «(...) avec le Moyen Âge, on assiste à une séparation totale de ces exercices spirituels (qui font désormais partie de la spiritualité chrétienne), et de la philosophie, qui devient un simple outil théorique au service de la théologie (*ancilla theologiae*). De la philosophie antique, on ne garde plus alors que les techniques scolaires, les procédés d'enseignement» (ESPA: 373).

negativas»<sup>262</sup>. Este procedimento já estaria em germe em Platão, sistematizado depois na teologia platónica e depois na teologia cristã (ESPA: 239). É aliás o que já se sabia, pois «historicamente, a *via negativa* é associada à teologia especulativa do neoplatonismo (...), a começar por Proclus (410 - 485 d.C.), o que foi desenvolvido em relação à teologia cristã nos escritos do Pseudo-Dionísio (cerca de 500 d.C.)» (Champlin, 1991: 624). A produção acerca da teologia negativa (ou melhor, do apofatismo) é imensa, como aliás o próprio Hadot assinala (ESPA: 240) e não nos ocupa aqui particularmente, mas sim e somente distingui-la da mística.

Diferentemente da «teologia negativa», ou apofatismo, de dimensão exclusivamente intelectual, a mística consiste numa dimensão supra-racional ou, se preferirmos, no «conjunto do movimento espiritual pelo qual a alma acede à presença de Deus» (Morfaux & Lefranc, 2009: 400), ou, mais simplificadamente ainda, numa «qualquer experiência íntima de Deus» (Brosse et al., 1995: 496). Além disso, «estas duas trajectórias são radicalmente diferentes, mas estreitamente unidas: é a experiência mística que fundamenta a teologia negativa e não o inverso»<sup>263</sup>. Quando muito, «a acumulação de negações pode, no máximo, provocar na alma um vazio que a predisponha à experiência. Por extensão pode servir, após a experiência, para exprimir o fracasso de toda a descrição do indizível»<sup>264</sup>.

Na mesma linha é interessante uma interrogação subentendida, pertinente sem dúvida, que a certo momento Hadot coloca, quando afirma: «pode-se (...) indagar se a mensagem cristã é compatível com a mística, visto que a experiência mística (...) busca em princípio proporcionar um contacto directo com Deus, ao passo que, no cristianismo, Cristo é um mediador indispensável»<sup>265</sup>. O esclarecimento desta questão é difícilimo, uma vez que a experiência mística é transversal às religiões, sem prejuízo da existência de uma mística especificamente cristã. O próprio Hadot reconhece que ao estudar a mística de Plotino só abordou uma parte muito reduzida da mística universal (PMV: 126).

---

<sup>262</sup> «(...) au contraire, a l'avantage de ne designer que le sens général d'une démarche de l'esprit visant une transcendance à travers des propositions negatives» (ESPA: 239).

<sup>263</sup> «(...) ces deux démarches sont radicalement distinctes, mais étroitement unies: c'est l'expérience mystique qui fonde la théologie négative et non l'inverse» (ESPA: 251).

<sup>264</sup> «L'accumulation des négations peut tout au plus provoquer dans l'âme un vide qui la prédispose à l'expérience. Et elle peut servir, après l'expérience, à exprimer l'échec de toute description de l'indicible» (ESPA: 251).

<sup>265</sup> «On peut (...) se demander si le message chrétien est compatible finalement avec la mystique, puisque l'expérience mystique (...) est censée procurer un contact direct avec Dieu, alors que, dans le christianisme, le Christ est le médiateur indispensable» (PMV: 126).

A propósito da mística em geral, há que remeter para a tradição do antigo sábio hindú Patanjali (séc. VI a.c.), a retracção dos sentidos corresponde a uma das oito partes do Yoga, designada por *pratyáhára*, que «interpõe, por assim dizer, um anteparo entre os órgãos sensoriais e a mente, isolando-a completamente do mundo externo» (Taimni, 1986: 54). Trata-se de certo modo de uma retirada do *eu* – ou, se preferirmos, do sujeito – para fora do objecto, idealmente sem dele levar nada. Equivale a um estado de consciência em que a mente não é permeável a influências objectivas, ficando isolada do mundo externo dos sentidos. Supõe um recolhimento.

Ora, pode-se, *grosso modo*, fazer um paralelo entre a exposição do estado acima e aquele que nos descreve, por exemplo, São João da Cruz, na sua *Noite Escura* de purificação do sentido e do espírito (1986: 389-553). Aí, recorda-nos o Pe. Gabriel de Santa Maria Madalena, «o santo explora sucessivamente o trabalho a realizar a fim de desapegar a nossa sensibilidade do criado e para libertar em seguida o nosso espírito e uni-lo a Deus» (*idem*: p. XI). Chegar-se-ia então a uma «quietude árida» (Tanquerey, 1955: 768).

Pode-se até supor a coincidência destas duas experiências místicas – ou, talvez melhor, desta etapa do caminho místico – sendo só divergente a interpretação posterior ligada ao contexto sócio-cultural de tradição em que cada uma das duas experiências ocorreu.

Mais: pode haver uma experiência mística que ocorra de modo totalmente inesperado e repentino, sem qualquer tipo de preparação prévia – uma «mística selvagem»<sup>266</sup>, para empregar o título de uma obra de Michel Hulin (1993), particularmente apreciada por Hadot.

Vem aqui a propósito ter reconhecido Hadot que uma experiência vivida no início da sua adolescência o marcou para o resto da vida. E foi para ele mesmo um facto impulsionador decisivo para firmar a sua vocação de filósofo. Essa vivência consistiu num forte sentimento de pertença, de fusão com o Todo, designadamente ao olhar para o mundo circundante e para o céu estrelado à noite. Como a descreve, foi uma ocorrência sem aviso prévio e sem qualquer preparação ascética ou intelectual. Mais tarde, Hadot iria designar essa experiência como sendo de «sentimento oceânico», identificada e ocorrida também, por exemplo, em Goethe, Arthur Koestler e Romain Rolland, além do mais descrita por este último numa carta a Freud. Esta experiência de «sentimento oceânico» dificilmente se enquadra na experiência mística clássica, uma

---

<sup>266</sup> «(...) mystique sauvage» (PMV: 27).

vez que haverá pontos comuns, assim como pontos divergentes – não se confundirá, por exemplo, nem com a experiência mística cristã nem mesmo com a plotiniana.

Enfim, em que é que se fica relativamente aos exercícios espirituais? Os exercícios espirituais estão ligados ao modo de vida filosófico. Resta esclarecer o lugar da mística nesse contexto. Uma resposta rápida é dada quando Hadot, referindo-se a Plotino, que estudou em profundidade (P9, P38, P50). Afirmou que para ele (Plotino), ainda que a vida filosófica preparasse para uma eventual experiência mística – aliás, muito rara – essa vida filosófica conserva um valor em si mesma (PMV: 134). E este é um ponto importante a realçar aqui. Quer dizer: os *exercícios espirituais próprios do modo de vida filosófico têm um valor em si mesmos*. E até, tanto quanto possível e com adaptações, podem ter uma aplicação hodierna. Hadot sustenta que:

Pela minha parte, creio firmemente, ingenuamente talvez, na possibilidade, para o homem moderno, de viver, não a sabedoria (os Antigos, na maior parte, não acreditavam nessa possibilidade), mas um exercício, sempre frágil, da sabedoria (...), pode praticar os exercícios filosóficos da Antiguidade, separando-os do discurso filosófico ou mítico que os acompanha<sup>267</sup>.

---

<sup>267</sup> «Pour ma part, je crois fermement, naïvement peut-être, à la possibilité, pour l’homme moderne, de vivre, non pas la sagesse (les Anciens, pour la plupart, ne croyaient pas à cette possibilité), mais un exercice, toujours fragile, de la sagesse, (...) peut pratiquer les exercices philosophiques de l’Antiquité, tout en les séparant du discours philosophique ou mythique qui les accompagnait» (ESPA: 331).

### **PARTE III – O ACONSELHAMENTO FILOSÓFICO**

Traçou-se, na visão panorâmica dada por Hadot, a filosofia Antiga como modo de vida e investiu-se na análise dos exercícios espirituais, apanágio das principais escolas. Porém, como o objectivo do presente trabalho é a aplicabilidade dos exercícios espirituais antigos no Aconselhamento Filosófico, decisivo se torna dedicar a terceira parte ao esclarecimento da recente área do Aconselhamento Filosófico (AF). Trata-se de uma área da filosofia aplicada que está bem identificada, delimitando «uma zona de intersecção entre as noções de “Filosofia” e “ajuda”. Na sua expressão mais básica, designa *um serviço em que um filósofo ajuda alguém a filosofar*» (Menezes, 2011: 102).

Já uma ideia fundamental que inspirou o próprio Hadot no estudo dos textos antigos (realçada por Arnold Davidson no prefácio à obra póstuma *La Philosophie comme éducation des adultes. Textes, perspectives, entretiens*) tinha sido a de uma filosofia «popular» ou «cósmica». Em outros termos, de uma filosofia concebida para abandonar o círculo fechado e petrificado da escola e com o fim de que seja acessível e útil a todos os homens (PEA: 7). Não será por acaso que, como afirma Michael Chase, «a obra de Hadot é apreciada por pessoas envolvidas nos movimentos da filosofia prática e do aconselhamento filosófico» (Faustino & Testa, 2022: 122).

#### **1. O começo do Aconselhamento Filosófico**

No sentido que importa aqui especificamente, introduz-se uma nota histórica sobre a «consulta filosófica». Surgiu oficialmente pela primeira vez na Alemanha em 1981, pelo menos na sua versão hodierna, quando Gerd B. Achenbach abriu o seu consultório, próximo da cidade alemã de Colónia. Achenbach é habitualmente reconhecido como o fundador do movimento de AF, com o nome de «Filosofia Prática» (*Philosophische Praxis*). Em 1982 fundou a «Associação Alemã para a Prática Filosófica» (*Gesellschaft für Philosophische Praxis*). Em 1987, esta associação tinha aumentado para 125 membros de diferentes países e publicou o primeiro número da

revista *Agora*, que depois passaria a designar-se por *Revista para a Prática Filosófica* (*Zeitschrift für Philosophische Praxis*).

Para seguir o crescimento desta área, também se pontuam dados. Em 1989 foi fundada a Associação Holandesa para a Prática Filosófica. Em 1994 teve lugar no Canadá o I Congresso Internacional sobre a Prática Filosófica, na Universidade de Vancouver, com mais de uma centena de participantes, entre filósofos e pessoas interessadas, de 80 países. Posteriormente, foram realizados outros congressos na Holanda, Estados Unidos, Alemanha, Inglaterra, Noruega, Dinamarca, Espanha (Raabe, 2011). Em 1998 foi fundada, em New York, o *American Philosophical Practitioners Association* (APPA), por Lou Marinoff. Em Portugal, em 2005, é constituída a *Associação Portuguesa de Aconselhamento Ético e Filosófico* (APAEF). Enfim, com mais congressos, associações e revistas, o certo é que «em todos os continentes e em muitos países nesses continentes proliferaram, nos últimos trinta anos, gabinetes ou consultórios de AF» (Menezes, 2011: 106).

Entre alguns nomes relevantes ligados ao Aconselhamento Filosófico, temos, além de Gerd Achenbach, outros a destacar: Lou Marinoff, Tim Lebon, Rachel Blass, Roxana Kreimer, Peter Raabe, Peter Harteloh, Oscar Brenifier, Ran Lahav; em Espanha, José Barrientos e, em Portugal, Jorge Dias.

## **2. Competências do consultor filosófico**

Para exercer a actividade e a profissão de «consultor filosófico» é preciso competência adequada. Peter Harteloh, consultor filosófico holandês, estudioso das áreas da medicina, da filosofia e da gestão de qualidade, pode prestar esclarecimentos nesse particular.

Para Harteloh (2010: 35-46), é importante ao consultor filosófico desenvolver competências necessárias à prática filosófica, como sejam: a *arte do questionamento*; a *arte da interpretação*; a *arte da compreensão*. Estas três competências devem ser aplicadas num contexto em que se tem em conta a singularidade e a autenticidade do cliente no trabalho filosófico, uma vez que este é visto como uma pessoa que está a construir o seu caminho de vida.

É verdade que os filósofos, como se sabe, têm posições divergentes ou mesmo opostas e até problemáticas, sob diversos aspectos. Talvez seja essa uma das objecções

dos filósofos «académicos» à filosofia aplicada: uma certa incapacidade de a filosofia aplicada apresentar um *corpus* coeso e unitário – observação que pode ser aplicada também a outras áreas do saber, ou mesmo a algumas ciências. No caso do AF sabe-se não haver consenso sobre a natureza, matéria e métodos.

É Harteloh quem refere a *circularidade* do processo de aconselhamento filosófico: partindo do *questionamento* – e da *resposta* que lhe segue – avança-se a *interpretação* e a *compreensão* e desta última retoma-se o *questionamento* e assim sucessivamente. Uma circularidade em espiral num processo de *pensamento crítico*, utilizando a *faculdade de pensar própria para a direcção da vida* – a *phronêsis* de Aristóteles.

Por outro lado, o consultor filosófico português Jorge Dias, baseando-se nos trabalhos de Ad Hoogendijk e Tim Lebon, considera que as competências necessárias para o exercício do aconselhamento filosófico são a *análise aconceptual*; a *reflexão sobre as redes conceptuais fundamentais* – e aqui é necessária a técnica do *mapa mental* – ; o *pensamento crítico*; o *exame de pressuposições*; a *capacidade de diálogo*; o *pensamento utópico*; a *fenomenologia* – entendida como competência baseada na compreensão dos acontecimentos e dos objectos tal como aparecem ao consulente na sua experiência imediata – e o *pensamento criativo* (Barrientos & Dias, 2010: 261-263).

A questão do *pensar bem* e do *falar bem* – assinalada por Hadot na vivência da Lógica antiga – está de certo modo incluída nas competências do consultor filosófico como José Barrientos reconhece. O seu método do ensaio filosófico para o aconselhamento – a expor mais à frente – trata também de *pensamento crítico* – ou, se preferirmos, «Critical Thinking» [CT], no original inglês. Barrientos esclarece, recorrendo a Robert Ennis: «um dos maiores especialistas internacionais na matéria, [que] define CT como uma teoria que nos ajuda a decidir o que pensar ou o que fazer»<sup>268</sup>. O uso da linguagem e dos conceitos, a análise dos argumentos, das pressuposições, a avaliação das razões e das analogias, assim como a identificação das falácias e dos erros de pensamento são áreas do CT (Barrientos & Dias, 2010: 88-104).

O consultor filosófico deve também dominar as chamadas «*habilidades de pensamento*», correspondentes a:

---

<sup>268</sup> «Robert Ennis, uno de los mayores especialistas internacionales en la materia, define CT como una teoría que nos ayuda a decidir qué pensar o qué hacer» (Barrientos & Dias, 2010: 88).

a) *investigação*, que informam sobre o mundo e que consistem em formular hipóteses, descobrir, observar, buscar alternativas, antecipar consequências, seleccionar possibilidades, imaginar;

b) *análise ou conceptualização*, que organizam a informação: formular conceitos precisos, colocar exemplos e contra-exemplos, identificar semelhanças e diferenças, comparar e contrastar, definir, agrupar e classificar, seriar;

c) *raciocínio*, que ampliam o conhecimento com o uso da razão: buscar e dar razões, fazer inferências, raciocinar condicionalmente e analogicamente, estabelecer relações de causa-efeito, de parte-todo, de meios-fins, avaliar;

d) *tradução*, que explicam, aplicam ou formulam o resultado de um conhecimento: narrar e descrever, interpretar, improvisar, traduzir da linguagem oral para a mímica e vice-versa, da linguagem oral para a plástica e vice-versa, traduzir diferentes linguagens, resumir (Barrientos, 2019: 32).

Estas habilidades de pensamento, que aliás fazem parte da cultura filosófica do estudante generalista de filosofia (Brie, 2001), são também requeridas, com adaptações, noutras áreas da filosofia aplicada, como seja a chamada «Filosofia para Crianças», que Matthew Lipman concebeu em 1972.

### **3. O aconselhamento filosófico e algumas áreas e terapias afins**

Indague-se agora, brevemente, acerca da especificidade do aconselhamento filosófico em relação a outros tipos de auto-ajuda ou terapia. Para este fim, pode-se adoptar como guia um texto de Roger Paden (1998). Veja-se como este estudioso do aconselhamento filosófico, docente de filosofia na George Mason University, em Virginia, trata a questão.

Paden considera o AF como uma profissão de ajuda que procura *entender criticamente as ideias e as visões do mundo dos clientes associadas com os problemas que os mesmos apresentam*. O AF refere-se ao processo no qual o consultor trabalha com o cliente na reflexão crítica das ideias e visões do mundo associadas com problemas específicos apresentados nas sessões e definidos previamente pelos clientes. Tratando o AF de um tipo de aconselhamento baseado na filosofia, são usadas técnicas de *descrição, análise, auto-reflexão e argumentação*. Adicionalmente, sustenta que o consultor filosófico deve criar uma *relação terapêutica* dentro da qual a análise

filosófica possa ocorrer. Há, porém, que não confundir o AF da Psicoterapia Tradicional, da Psicoterapia Humanista, do Aconselhamento Pastoral, da Filosofia Tradicional e da Terapia Racional-Emotiva.

A *Psicoterapia Tradicional* tomou como modelo a prática médica, adotando como explicação causal a doença mental e deste modo o papel do psicoterapeuta, similar ao papel do médico. O objectivo é ajudar a manter ou a restaurar a saúde dos pacientes. A imagem do psicoterapeuta é a de um “doutor do interior”. A Psicoterapia Tradicional procura a cura das doenças psicológicas pela remoção das causas internas, permitindo ao indivíduo funcionar de modo socialmente tido como “normal”.

Com a *Psicoterapia Humanista* assistiu-se ao declínio do modelo médico, centrado exclusivamente na doença. A tónica foi colocada no alargamento do potencial humano de cada cliente, cuidando para cada um “tornar-se pessoa” e mobilizando a atenção sobre si mesmo.

No caso do *Aconselhamento Pastoral* prevalece a perspectiva religiosa e cristã. Aqui os problemas humanos são encarados como causados pelo «pecado» e o consultor pastoral adopta uma perspectiva ética, utilizando como norma correcta o modelo cristão de vida. O consulente é persuadido a adoptar uma perspectiva religiosa que admite a transcendência, ainda que utilize algumas técnicas da psicoterapia.

Relativamente à *Filosofia Tradicional*, entendida como um tipo particular de conhecimento auto-reflexivo, é indicada sobretudo para o estado adulto e não pensada como «prática».

A *Terapia Racional-Emotiva* sustenta que a causa básica da maioria dos problemas emocionais e comportamentais são as crenças irracionais.

Importa aduzir as diferenças do AF em relação a estas áreas para melhor lhe recortar a especificidade e evitar confusões.

Em relação à *Psicoterapia Tradicional*, o AF não se baseia no modelo médico, uma vez que *não* se interessa pela *causa* dos problemas, mas sim pelas *razões* ligadas às crenças, atitudes e aos comportamentos que se vão manifestando. O AF rejeita a noção de saúde como ideal normativo para o cliente, descartando desse modo qualquer definição inicial de «boa vida».

Considerando a *Psicoterapia Humanista*, pode-se afirmar que AF também não é uma disciplina «científica». O AF ajuda o cliente a clarificar e a avaliar as suas ideias e visões do mundo associadas com os problemas apresentados, focando os aspectos

cognitivos e intencionais da consciência. O cliente é visto como ser racional com autonomia, pelo que pode participar no processo.

Comparativamente ao *Aconselhamento Pastoral*, o AF, ainda que referindo-se às crenças do cliente, às suas escolhas e aos aspectos morais das suas crenças – particularmente aos objectivos de vida –, mantém-se independente de todas as instituições religiosas e não necessita de uma interpretação religiosa do mundo, deixando ao cliente a sua própria definição de «vida boa».

Existem, é claro, diferenças entre a *Filosofia Tradicional* e o AF. Na verdade, o AF pretende «visões de discernimento» («*insights*») que sejam úteis aos indivíduos e às instituições na resolução de problemas específicos trazidos à consulta e esse objectivo pode ser atingido usando métodos filosóficos. Portanto, uma característica distintiva da Filosofia Aplicada, por contraposição à Filosofia académica, consiste no facto de aquela focalizar-se *nas questões e situações nos contextos de onde têm origem*, em vez de abstrair de situações reais para casos ideais. Por exemplo, diz-nos o consultor filosófico espanhol José Barrientos:

(...) se um consultante apresentar uma questão, podemos utilizar a lógica ou a racionalidade simbólica ou poética para ajudar em sua análise. Assim, não damos uma aula de lógica ou destas racionalidades, mas utilizamos seu potencial para estudar sua questão ou problema (2021: 160).

Em relação à *Terapia Racional-Emotiva*, o AF, ainda que sustente igualmente que a causa básica da maioria dos problemas emocionais e comportamentais são as crenças irracionais, o AF difere, no sentido de que liga as crenças aos trabalhos dos filósofos tradicionais e às visões do mundo dos clientes.

Estas considerações sumárias de Roger Paden são já elucidativas. Existem muitas outras áreas próximas, com alguns pontos em comum com o aconselhamento filosófico, mas que são também distintas deste, como sejam o *Coaching*, a *Programação Neurolinguística (PNL)*, a *Análise Existencial*, a *Psicologia Positiva*, a *Logoterapia*, a *Inteligência emocional* ou as *Psicoterapias de Inspiração Psicanalítica*.

O campo das psicoterapias é imenso (Leal, 2005) e tem muitas zonas de fronteira. Além disso, o próprio AF, enquanto área da filosofia aplicada, mantém relações próximas e por vezes ambíguas com as psicoterapias. Por exemplo, «Gerd B. Achenbach [tido por fundador do AF], foi levado a ver a relação entre psicoterapia e aconselhamento filosófico tanto mais complexa como uma “relação de cooperação e

competição, isto é, uma relação dialéctica”»<sup>269</sup>. José Barrientos afirma o seguinte sobre o assunto:

(...) a Filosofia Aplicada não deve procurar a utilidade, mas a actividade filosófica tem resultados que podem ser úteis para as pessoas (...). Seu fim é filosófico, é fazer filosofia ou ajudar a outros fazerem filosofia, mas os resultados podem ser terapêuticos (Barrientos, 2021: 160).

Rachel Blass, do Departamento de Psicologia da Universidade Hebraica de Jerusalém, observa que, enquanto o entendimento psicoterapêutico se direcciona para as motivações pessoais, desejos, medos, paixões, ambivalências; o AF foca o entendimento da filosofia subjacente a essa concepção de vida e a pessoa é entendida como a corporificação de uma *rede de ideias*. Procura-se assim a exploração dessa *rede de ideias* que está subjacente às *experiências* do consultante, sem tentar perceber ou lidar com as forças psíquicas que lhes estão por detrás, sejam desejos infantis inconscientes ou crenças actuais conscientes. No AF procura-se, pois, *entender as ideias que a pessoa cria e conserva* (1996: 281-282).

Concluindo, com Sam Brown, professor de Filosofia na Universidade de Dundee, na Escócia, o Aconselhamento Filosófico individual é *uma forma de aconselhamento em sentido próprio*, focada na *resolução conceptual de problemas*, sem ligação com teorias psicológicas ou a conceitos de saúde mental (2010: 19).

#### **4. Alguns métodos em Aconselhamento Filosófico**

Ainda que Gerd Achenbach rejeitasse a concepção ou aplicação de um método de Aconselhamento Filosófico, com o tempo impos-se uma estruturação gradual das práticas nesta área que deram origem a métodos: o método PEACE, de Lou Marinoff; o método PROGRESS, de Tim Lebon; os métodos PROJECT e IPSE, de Jorge Dias; e o método do Ensaio Filosófico, de José Barrientos.

---

<sup>269</sup> «Gerd B. Achenbach has moved toward seeing the relationship between psychotherapy and philosophical counseling as more complex, as a "relationship of cooperation and competition, that is, a dialectic relationship."» (Martin, 2001: 28).

## 4.1 O método PEACE

Lendo um pouco Lou Marinoff, até se pode pensar que concebe o AF sem método, uma vez que nos diz: «é mais uma arte do que uma ciência e tem uma forma de agir única, criada à medida de cada indivíduo (...) [e] tantas variantes quantos os especialistas que o procuram» (2010: 49). Porém, logo a seguir acrescenta: «Mesmo assim, através da experiência, descobri que muitos casos se conformam com um padrão de cinco passos, a que chamo o ‘método PEACE’» (2010: 49).

Marinoff dedica um capítulo do seu livro clássico, *Mais Platão, menos Prozac!*, a explicar o seu método de aconselhamento filosófico (2010: 49-62), considerando-o, na expressão de um colega, uma «terapia para os saudáveis» (*idem*: 25). As letras usadas na designação do método PEACE correspondem aos cinco passos do método: Problema, Emoção Análise, Contemplação e Equilíbrio.

O primeiro passo é a identificação do problema que traz o consulente ao aconselhamento filosófico. Descreve-se o problema que necessitamos de enfrentar, sem juízos de valor.

Depois, no segundo passo, examinam-se as emoções desencadeadas pelo problema, num processo de avaliação interna.

O terceiro passo é analítico, em que se enumeram e avaliam as opções disponíveis para resolver o problema, sendo que «o modo mais comum de encontrar alternativas é a analogia [pois] (...) encontrar pontos comuns, criar analogias, é uma forma poderosa de compreendermos as dificuldades que estivermos a enfrentar» (Marinoff, 2010: 53).

O quarto passo denomina-se contemplação e integra as informações das etapas anteriores conducentes à filosofia. Isto é, obtém-se uma visão filosófica do conjunto relativa ao problema que enfrentado, à reacção emocional e às opções da situação. Neste particular consideram-se as perspectivas filosóficas (Marinoff, 2010: 51,54).

Finalmente, no quinto passo, o consulente atinge o equilíbrio, compreende a essência do problema e prontifica-se a tomar as medidas apropriadas e justificáveis (Marinoff, 2010: 51).

Cabe aqui mencionar a atenção dada por Marinoff às filosofias orientais, particularmente o budismo e o taoísmo. Tem em grande apreço o clássico chinês ancestral *I Ching. O livro das mutações* (Wilhem: s.d.). No Apêndice E do livro, Marinoff ensina o leitor a consultar o *I Ching* e assim a tirar proveito desta obra

milénar, ao classificá-la mais como tesouro de sabedoria filosófica do que como instrumento de adivinhação ou oráculo. Carol K. Anthony estuda-a nesta perspectiva, na sua obra sobre o *I Ching* (Anthony, 1989).

No que ao aconselhamento filosófico diz respeito, acrescenta-se que outros cultores da área também utilizam o acervo da imensa área das filosofias sapienciais do Oriente (Cruz, 2006: 21-33), à semelhança de Marinoff.

## **4.2 O método PROGRESS**

Jorge Dias (2006: 189-198) disponibiliza, sob uma forma marcadamente sucinta, uma exposição do Método PROGRESS de Tim Lebon, David Arnaud e Antonia Maccaro, mostrando como Lebon intenta aproximar o método socrático à metodologia de Carl Rogers e fazer sobressair a autenticidade, a empatia e o respeito pela pessoa.

Para Lebon, «a Filosofia surge como um procedimento racional na exploração dos problemas» (Dias, 2006: 191) e o aconselhamento filosófico deveria trabalhar essencialmente o sentido da vida, a adesão a crenças, a teoria das emoções e os dilemas éticos. Os pilares do pensamento filosófico para tal finalidade são o pensamento crítico, a análise conceptual, a fenomenologia, as experiências de pensamento e o pensamento criativo.

O método PROGRESS tem 5 passos (note-se que a designação do método não é um acróstico, como no método anterior):

- 1.º) Compreensão daquilo que está a acontecer, baseada numa perspectiva pessoal;
- 2.º) Compreensão daquilo que «realmente» acontece, uma vez que o consultor motivará o cliente a adoptar uma perspectiva «metafísica» e «objectiva»;
- 3.º) Criação das alternativas na base daquilo que «realmente» acontece na situação;
- 4.º) Avaliação das alternativas;
- 5.º) Desenvolvimento da melhor alternativa (Dias, 2006: 197-198).

### 4.3 Os métodos PROJECT e IPSE

Os métodos PROJECT e IPSE de Jorge Dias estão expostos numa obra realizada em parceria (Barrientos & Dias, 2010: 236-269). O método PROJECT acolhe forte influência de Julián Marías e Ortega y Gasset e segundo Jorge Dias «quando é aplicado na consulta filosófica individual, baseia-se num horizonte de felicidade pessoal do consulente»<sup>270</sup> que se vai distendendo:

A felicidade do consulente apresenta-se como um estado temporal continuado, consciente e em permanente desenvolvimento, resultado de um processo de concretização (C1, C2, C3, etc.) dos vários projectos (P1, P2, P3, etc.) que compõem a vida do indivíduo. Assim, à medida que os projectos se vão desenvolvendo e realizando, a felicidade, enquanto realização pessoal, vai crescendo<sup>271</sup>.

Da constatação deste processo de credibilidade humana nos projectos de vida, Dias concebe uma «fórmula da felicidade»<sup>272</sup>:  $Fx = Px + Cx$ , em que Px são os vários projectos; Cx os respectivos processos de concretização e Fx o resultado, quer dizer, a felicidade.

Os níveis do método PROJECT, delineados por Jorge Dias, são:

- 1.º) Identificar projectos na vida do consulente;
- 2.º) Analisar a estrutura de um projecto;
- 3.º) Relacionar o projecto com a vida do consulente – valores e sentido;
- 4.º) Reunir projectos e definir aplicações;
- 5.º) Analisar a «filosofia de vida» do consulente;
- 6.º) Comprovar a realidade e a importância do projecto na «filosofia de vida» do

consulente (Barrientos & Dias, 2010: 249-253).

Porém, Jorge Dias reconhece limitações neste método que obstaculiza a sua aplicação. Afirma: «se temos um consulente que não considera a vida humana como

---

<sup>270</sup> «(...) cuando es aplicado en la consulta filosófica individual, se basa en el horizonte de felicidad personal del consultante» (Barrientos & Dias, 2010: 240).

<sup>271</sup> «La felicidad del consultante se presenta como un estado temporal continuado, conciente y en permanente desarrollo, resultado del proceso de concreción (C1, C2, C3, etc.) de los varios proyectos (P1, P2, P3, etc.) que componen la vida del individuo. Así, a medida que los proyectos se van desarrollando y realizando, la felicidad, en tanto realización personal, va creciendo» (Barrientos & Dias, 2010: 242).

<sup>272</sup> «Fórmula de la Felicidad» (Barrientos & Dias, 2010: 242).

projecto e, ao mesmo tempo, que não atribui nenhum sentido à sua própria vida, dificilmente conseguiremos aplicar este método na consulta a essa pessoa»<sup>273</sup>.

Daí a criação do método IPSE, relacionado com o vocábulo filosófico «ipseidade [que] é o carácter de ser si próprio, si mesmo» (Queiroz, 2017: 260). Com o método IPSE, o que se tem em vista é um trabalho interpretativo sobre a própria pessoa do consulente. Assim, nas palavras de Jorge Dias, o método pretende:

(...) que o consulente desenvolva a sua filosofia pessoal de vida, estabelecendo conexões conceptuais sólidas e coerentes entre as várias dimensões do seu pensamento. O essencial é entender que o objectivo deste método é promover uma análise mais profunda, relativamente aos tópicos da consulta, sempre através da perspectiva pessoal do consulente<sup>274</sup>.

O método IPSE desenvolve-se em quatro níveis onde estão supostas condições determinativas da sua aplicabilidade:

Nível 1 – Identificar o problema/ questão/ necessidade do consulente (...).

Nível 2 – Perguntas filosóficas (e não filosóficas) de conceitos essenciais que constituem o pensamento do consulente sobre esse problema/ questão (...).

Nível 3 – Seleccionar os conceitos fundamentais e analisá-los em todas as dimensões filosóficas (...).

Nível 4 – Estruturar a filosofia de si mesmo do consulente<sup>275</sup>.

Em cada um destes níveis, Jorge Dias inclui algumas técnicas tendo em vista atingir os objectivos de cada nível.

---

<sup>273</sup> «Si tenemos un consultante que no considera la vida humana como proyecto y, al mismo tiempo, que no atribuya ningún sentido a la propia vida, dificilmente lograremos aplicar este método en la consulta a esa persona» (Barrientos & Dias, 2010: 254).

<sup>274</sup> «(...) que el consultante desarrolle su filosofía personal de vida, estableciendo conexiones conceptuales sólidas y coerentes entre las varias dimensiones de su pensamiento. Lo esencial es entender que el objetivo de este método es promover un análisis más profundo, relativamente a los tópicos de la consulta, siempre a través de la perspectiva personal del consultante» (Barrientos & Dias, 2010: 257).

<sup>275</sup> «Nível 1 – Identificar el problema/cuestión/necesidad filosóficos del consultante (...). Nível 2 – Preguntas filosóficas (y no filosóficas) de conceptos esenciales que constituyen el pensamiento del consultante sobre esse problema/cuestión (...). Nível 3 – Seleccionar los conceptos fundamentales y analizarlos en todas las dimensiones filosóficas (...). Nível 4 – Estructurar la filosofía del sí mismo del consultante» (Barrientos & Dias, 2010: 268-269).

#### 4.4 O método do Ensaio Filosófico

José Barrientos elege o ensaio filosófico como modelo para a orientação filosófica de que resulta a instituição do método do ensaio filosófico como via segura. O ensaio, diz Barrientos, «é uma argumentação pela qual *provamos* ou extraímos uma série de *conclusões* acerca de um *tema* específico a partir de um conjunto de *premissas*, *pressupostos* e/ou *evidências* (...)»<sup>276</sup>. A consulta de aconselhamento filosófico:

(...) consiste, assim, numa espécie de ensaio ou investigação conjunta sobre um tema que se tornou problemático para alguém, com vista a uma organização de ideias que permita maior clareza em relação à natureza e à dimensão desse(s) problema(s) e, concomitantemente, aumente quantitativa e qualitativamente o leque de hipóteses possíveis de compreensão e solução para os mesmos (Menezes, 2011: 120).

O objectivo deste método difere do de Jorge Dias como José Barrientos salienta, porque não se trata da condução a uma dimensão em que toca d próximo a felicidade, mas em que a verdade ganha prioridade: «o objectivo (não o resultado) da consulta é a optimização do acto de pensamento e os conteúdos do sujeito, quer dizer, algo mais próximo da verdade do que da felicidade»<sup>277</sup>.

O método de Barrientos é composto por quatro fases dinâmicas:

1.<sup>a</sup>) *Compreensão e escuta*. Identifica-se, em primeiro lugar, a questão ou o assunto real. Depois destacam-se os conceitos e termos essenciais envolvidos, com análise das «palavras cofre» – aquelas a que o consulente dá ênfase semântico ou vocal, geralmente associadas a picos vivenciais – e das palavras filosóficas. Por exemplo, «amizade», «bem», «mal», «verdade». Como decorrência, assinala-se o marco filosófico do consulente, acedendo-se desse modo ao autoconhecimento do consulente a partir do assunto que o preocupa;

2.<sup>a</sup>) *Aprofundamento e expansão*. Passa-se à análise linguística, a análise filosófica dos conceitos e o aumento das possibilidades. Os elementos anteriores (palavras cofre e palavras filosóficas) são sujeitas a finíssima perspicácia;

---

<sup>276</sup> «(...) es una argumentación por la qual *probamos* o extraemos una serie de *conclusiones* acerca de un *tema* específico a partir de un conjunto de *premisas*, *asunciones* y/ou *evidencias* (...) (Barrientos & Dias, 2010: 49).

<sup>277</sup> «(...) el objectivo (no resultado) de la consulta es la optimización del acto de pensamento y los contenidos del sujeto, es decir, algo más cercano a la verdad que a la felicidad» (Barrientos & Dias, 2010: 243).

3.<sup>a</sup>) *Avaliação e conclusão*. Quando as fases anteriores não são suficientes, experimenta-se melhorar as decisões, por exemplo, com a aplicação do método pragmático de William James ou o método SWOT;

4.<sup>a</sup>) *Retroalimentação vital*. Trata-se aqui de levar à prática real, dando vida a tudo o que foi analisado de forma teórica até ao momento, uma vez que se filosofa para aprender a viver (Barrientos & Dias, 2010: 47-85). Instala-se uma dimensão prática com a uma topografia constituída anteriormente para que o sujeito se situe e oriente na vida que flui.

José Barrientos apresenta ainda um modelo através do qual pode-se analisar os conteúdos expostos utilizando o pensamento crítico, o que implica estandardizar os argumentos, extrair os pressupostos, avaliar as razões e as fontes, esclarecer termos linguísticos, descobrir falácias e erros de pensamento. (Barrientos & Dias, 2010: 87-117).

Barrientos refere-se também à disposição com que o filósofo aplicado deve encarar a consulta, realçando os aspectos da amizade, da investigação em comum, da escuta do inesperado e da fenomenologia, da autonomia do consulente, tanto no primeiro contacto como ao longo de toda a consulta. Por conseguinte, «aceita-se o que o consulente nos dá no modo como nos dá, *aceita-se* a sua abertura de mundo fazendo *epochè* de outras considerações científicas ou disciplinares»<sup>278</sup>.

Uma das novidades de Barrientos nas suas consultas é o que designa por «Relatório “Quixote”»<sup>279</sup>, que diz tratar-se de uma ferramenta cuja utilidade está no colmatar o fosso entre as sessões de aconselhamento, elaborado pelo consultor e corrigido pelo consulente. Consta de quatro partes:

- (1) Recolha dos dados do consulente e da sessão;
- (2) Recordação do tema e resumo da consulta;
- (3) Proposta de exercícios que aprofundem as questões abordadas;
- (4) Aconselhamento de leituras de textos filosóficos relacionados com o problema apresentado pelo consulente, que podem ser de autores tão diversos como Nietzsche, Unamuno, Camus ou Platão (Barrientos & Dias, 2010: 138-150).

Barrientos justifica a necessidade da filosofia nos tempos turbulentos que estamos vivendo como via reflexiva de contracorrente. É ainda este autor que, no

---

<sup>278</sup> «Se admite lo que se da el consultante en el modo en el que se le da, es decir, se *acepta* su apertura de mundo haciendo *epoje* de otras consideraciones científicas o disciplinares» (Barrientos & Dias, 2010: 132).

<sup>279</sup> «(...) informe “Quijote”» (Barrientos & Dias, 2010: 138).

quadro do projecto BOECIO, de aplicação da filosofia a presidiários, considera fundamental o estoicismo (Barrientos, 2025: 13-14).

Referiu-se atrás que na terceira fase do método do ensaio filosófico, a da *Avaliação e conclusão*, José Barrientos pretendeu incluir, caso fosse necessário, o método pragmático ou o método SWOT, para melhorar as decisões do consultente. Sendo assim, veja-se estes dois métodos.

#### **4.4.1 O método pragmático em aconselhamento filosófico**

É compreensível a aplicação do método pragmático de William James, explorado por Barrientos na fase da *Avaliação e conclusão* (Barrientos & Dias, 2010: 80), uma vez que em contexto de aconselhamento filosófico os resultados assumem particular relevância. Mesmo que não se adira à «teoria teleológica da Mente» (Murphy, 1992: 23) ou se tome o pressuposto de que a verdade de uma ideia dependa da sua utilidade ou se entre na discussão filosófica acerca dos fundamentos da «teoria da verdade» de William James, o método pragmático parece ser o mais adequado neste contexto.

A propósito da utilização do método pragmático em AF, cabe lembrar que talvez a exposição mais clara, ainda que adaptada, do método pragmático seja a que foi exposta na obra *O Poder do Pensamento Positivo*, por M. R. Kopmeyer (1986), consultor de empresas americanas. Deu-lhe um novo nome: «Método de aproximação do problema» (*idem*: 22-25), que secciona em cinco fases.

1.<sup>a</sup>) *Escreva em que consiste exactamente o problema.* A colocação do problema por escrito, de forma precisa e concisa, é «meio caminho andado» para a marcha da sua solução. Ou numa fórmula bem conseguida: «problema definido é já problema meio-resolvido»;

2.<sup>a</sup>) *Escreva quais são exactamente as causas do problema.* Mais uma vez a tónica no acto da escrita, com efeito objectivante sobre o problema, condensando-o em signos linguísticos. Trata-se de recolher aqui todos os factos, exactos, claros, objectos, imparciais;

3.<sup>a</sup>) *Escreva todas as possíveis soluções eficazes.* Cada solução possível deverá ser o resultado de «julgar o caso» de ambos os lados, colocando-se primeiro «a favor», como um advogado de defesa e depois «contra», como um advogado de acusação;

4.<sup>a</sup>) *Decida definitivamente qual a solução que vai pôr em prática.* Se o consultante analisou cuidadosamente os *prós* e os *contras* de cada solução, como recomendado na fase anterior, então a decisão deve ser relativamente fácil. Se ainda for difícil decidir, far-se-á apelo ao «subconsciente», deixando-o trabalhar à sua maneira nas várias soluções. Entretanto, relaxe-se e a melhor solução tornar-se-á, em breve, evidente no seu espírito (Kopmeyer, 1986: 24);

5.<sup>a</sup>) *Ponha imediatamente essa solução em prática e persiga-a perseverantemente.* Todo o percurso das fases anteriores será inútil se o consultante não passar imediatamente e perseverantemente à acção, enfrentando o problema sem desviar ou toldar o olhar.

#### **4.4.2 O método SWOT em aconselhamento filosófico**

Já a propósito do método SWOT aplicado também por Barrientos na mesma fase, a da *Avaliação e conclusão*, cumpre lembrar que, acerca da relação de qualquer organização com o ambiente circundante, o modelo dominante na *Harvard Business School* (Boston, USA), no domínio da tomada de decisões estratégicas a serem levadas a cabo por gerentes de empresas, foi efectivamente chamado de SWOT, enquanto levantamento das forças, fraquezas, oportunidades e ameaças da organização – um acrónimo das palavras inglesas *Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threatens*.

Porém, Michel Marchesnay informa que este método é cada vez mais contestado por ausência de reflexão sobre as noções operativas (força, fraquesa, oportunidade, ameaça) e por absolutização da organização:

Em primeiro lugar, uma “força” ou uma “fraqueza” não pode ser uma noção absoluta, mas sim relativa. Depois, é melhor trabalhar sobre as interacções entre a organização e o ambiente. Em terceiro lugar, o ambiente é supostamente estável e a organização perfeitamente controlada, o que está longe de ser a realidade (2000: 160).

Naturalmente, para as empresas o SWOT deve ser revisto periodicamente e corrigido em cada situação.

Barrientos sustenta que o método SWOT pode ser importante no AF e por essa razão aplica-o na análise do contexto em que o indivíduo vive e com a finalidade de

ajudá-lo a resolver problemas e a tomar decisões. Dá-lhe o nome «D.A.F.O.», em espanhol, uma vez que «são as iniciais de debilidades, ameaças, fortalezas e oportunidades»<sup>280</sup>. Na circunstância de uma consulta de AF pode-se imaginar algumas perguntas para obter um melhor conhecimento de uma questão trazida pelo consulente – exemplificando com o método SWOT – como sejam: «O que é que o senhor sabe fazer?» (força); «Onde lhe parece que a sua vida tem *ainda* desvantagens?» (fraqueza); «Onde acha que existem oportunidades para a sua vida?» (oportunidade); «Em que circunstâncias as suas decisões podem ter *ainda* obstáculos em concretizar-se?» (ameaça). Note-se que o advérbio de tempo «*ainda*» é aqui relevante, uma vez que introduz a ideia de continuidade e antecipa a possibilidade de mudanças positivas num futuro próximo.

Na verdade, aplicado ao indivíduo para melhorar as suas decisões, os pontos fortes e fracos – seguindo o método SWOT – *dependem de cada um* e são, por assim dizer, *factores internos do indivíduo*. Em contrapartida, as oportunidades e as ameaças *não dependem dele*. Fazem parte do *ambiente externo*.

Ora, seguindo a literatura estóica – e os trabalhos de Hadot que a estudam – é fácil identificar aqui uma situação em que é possível propor ao consulente *a tomada de consciência de que, inexoravelmente, dependemos de causas exteriores a nós mesmos e de que há apesar disso uma coisa que depende de nós: a vontade de agirmos em conformidade com a Razão*. Seria até proveitoso lembrar, com Hadot, os próprios princípios essenciais do estoicismo: «1. O único bem é o bem moral; 2. Toda a acção humana baseia-se no juízo; 3. A natureza é coerente consigo mesma»<sup>281</sup>.

---

<sup>280</sup> «(...) son las iniciales de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades» (Barrientos & Dias, 2010: 81).

<sup>281</sup> «1.El único bien es el bien moral. 2.Toda acción humana se basa en el juicio. 3.La naturaleza es coerente consigo misma» (MVF: 67).

## ***PARTE IV – A APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS ANTIGOS AO ACONSELHAMENTO FILOSÓFICO***

A primeira parte deste trabalho incidiu sobre a filosofia antiga como modo de vida. A segunda parte dedica-se aos exercícios espirituais. A terceira, infiltra-se no campo do Aconselhamento Filosófico. A quarta parte, e última, reúne as anteriores. Há uma espécie de coroamento de todo o trabalho anterior com o propósito de se acercar de uma resposta à questão da aplicabilidade dos exercícios espirituais antigos no Aconselhamento Filosófico.

### **1. Aconselhamento filosófico e exercícios espirituais antigos**

A questão de a filosofia «não servir para nada» é uma velha questão. Ainda recentemente, foi elucidativo o título da obra *Para que serve a Filosofia? Um Manifesto*, de Mary Midgley. A autora, refutando o cientismo e o mecanicismo, interrogava-se acerca da necessidade da filosofia, dizendo que a mesma explica as relações entre as diferentes formas de pensar, como pensar, como imaginar, como visualizar e como conceber este mundo confuso, de modo a torná-lo inteligível como um todo (Midgley, 2018: 29, 65).

Em certa ocasião, Jorge Dias, um dos especialistas portugueses em Aconselhamento Filosófico (AF), afirmou já ter ouvido professores universitários dizerem também que a filosofia não serve para nada, ao que comentou: «Sempre admirei esta ironia socrática, que sempre a entendi como uma forma de motivar os alunos de filosofia a serem criativos e autónomos nos seus projectos profissionais» (Dias, 2006:19). O entendimento que Dias fez desta afirmação de professores universitários é na verdade, para além de elegante, uma *ressignificação* inteligente – mais à frente irei focar a questão da «ressignificação».

E certa vez, José Barrientos Rastrojo, um especialista espanhol em AF, quando regressava de um congresso de professores do ensino secundário e bacharelato, certificou-se das queixas da situação difícil em que se encontrava a disciplina de Filosofia em Espanha (Barrientos & Dias, 2010: 24).

Em Portugal, a situação parece ser semelhante, motivo pelo qual teria sido constituída, em 2004, a *Associação Portuguesa para o Aconselhamento Ético e Filosófico* (APAEF).

Jorge Dias dá a conhecer os modos actuais de prática filosófica segundo Lou Marinoff, e aduz um esquema de divisão por três grandes grupos:

1.º) Consultor filosófico individual;

2.º) Filosofia Aplicada a Grupos – por exemplo, cafés filosóficos, Filosofia para Crianças;

3.º) Filosofia Aplicada às Instituições – Por exemplo, Comissões e Códigos de Ética, Consultor Ético nas Empresas, nas Escolas, na Administração Pública) (Dias, 2006:20).

*Este capítulo é uma breve reflexão sobre duas das práticas filosóficas acima assinaladas: o aconselhamento filosófico individual e ainda a consultoria filosófica aplicada às empresas e organizações (E/O). O objectivo é saber se existem possibilidades de aplicação dos exercícios espirituais antigos – como estudados por Pierre Hadot – a estas práticas filosóficas hodiernas.*

Não considerarei aqui, para efeitos de análise – mas merece menção – a chamada «Filosofia Clínica». Surgiu no Brasil, com o filósofo gaúcho Lúcio Packter. O autor pretendeu simplesmente direccionar a filosofia académica para a clínica. Em 1994 abriu em Porto Alegre o Instituto Packter, para pesquisa, clínica e formação de «filósofos clínicos». Relativamente ao consulente, é levantado o histórico, composto de três eixos: (1) exames categoriais – dados sobre o universo em que o consulente está inserido; (2) estrutura de pensamento – conhecimentos, aptidões, emoções, sensações; (3) submodos – formas de acção do consulente. Relacionam-se depois estes eixos. Lúcio Packter dedica uma obra (1997) a esta temática.

Para José Barrientos Rastrojo, enquanto a filosofia clínica parte de uma disfunção da pessoa, a filosofia aplicada é mais ampla, uma vez que trabalha com as pessoas, aperfeiçoando as suas formas de pensar, perscrutando o sentido das suas vidas e do mundo, quer tenham ou não transtornos psicológicos ou outros (Barrientos Rastrojo, 2021: 162). A obra de Packter, porém, é de assinalar, pode-se tirar proveito da sua leitura.

Sobre o aconselhamento filosófico e a consultoria filosófica aplicada às empresas e organizações (E/O) existe actualmente uma produção escrita considerável –

aliás, está-se há décadas, sobretudo desde o surgimento da Internet, numa avalanche informativa, praticamente em todos os domínios.

Antes de mais, *que se saiba, em nenhuma parte Hadot se referiu explicitamente ao Aconselhamento Filosófico*; somente – para o que nos interessa aqui – aos exercícios espirituais – e particularmente aos antigos, ainda que se refira também a práticas posteriores e continuadoras desses exercícios.

Além disso Hadot assinalou que na Antiguidade o mesmo exercício espiritual pode ser justificado por discursos diferentes. Por isso, salienta que a prática filosófica ultrapassa as oposições das filosofias particulares.

Ela é essencialmente um esforço para tomar consciência de nós mesmos, do nosso ser-no-mundo, do nosso ser-com-o-outro, um esforço também para “reaprender a ver o mundo”, como dizia Merleau-Ponty, para alcançar igualmente uma visão universal, graças à qual poderemos colocar-nos no lugar dos outros e ultrapassar a nossa própria parcialidade<sup>282</sup>.

Hadot também pensa que se podem praticar os exercícios espirituais antigos separando-os do discurso filosófico que os acompanha (ESPA: 331). Deste modo, é fácil presumir o quanto a prática da filosofia assim compreendida possa beneficiar numa situação de AF, mesmo que não haja o arrimo a uma escola filosófica, como acontecia no tempo antigo, já que a situação hoje afigura-se muito diferente:

Agora, já não há mais escolas, não há mais dogmas. O “filósofo” está só. Como encontrará o seu caminho? Encontrá-lo-á como muitos outros antes dele, como Montaigne, ou Goethe, ou Nietzsche, que, eles também, estavam sós, e escolheram como modelos, segundo as circunstâncias ou as suas necessidades profundas, os modos de vida da filosofia antiga<sup>283</sup>.

Noutra parte, Hadot ainda é mais explícito em relação à possibilidade de praticar os exercícios espirituais antigos no tempo presente:

---

<sup>282</sup> «Elle est essentiellement un effort pour prendre conscience de nous-mêmes, de notre être-au-monde, de notre être-avec-autrui, un effort aussi pour “rapprendre à voir le monde”, comme disait Merleau-Ponty, pour atteindre aussi à une vision universelle, grâce à laquelle nous pourrions nous mettre à la place des autres et dépasser notre propre partialité» (QPA: 415).

<sup>283</sup> «Maintenant, il n’y a plus d’écoles, il n’y a plus de dogmes. Le «philosophe» est seul. Comment trouvera-t-il son chemin? Il le trouvera comme beaucoup d’autres l’ont trouvé avant lui, comme Montaigne, ou Goethe, ou Nietzsche, qui, eux aussi, ont été seuls, et qui ont choisi comme modèles, selon les circonstances ou leurs besoins profonds, les modes de vie de la philosophie antique» (QPA: 416-417).

Àqueles que, como G. Friedmann, se colocam a questão “como praticar os exercícios espirituais no século XX?”, eu quis recordar a existência de uma tradição ocidental muito rica e muito variada. Não se trata evidentemente de imitar mecanicamente esquemas estereotipados: Sócrates e Platão não convidavam os seus discípulos a encontrar por si mesmos as soluções de que tinham necessidade? Não se pode ignorar, porém, essa experiência milenar<sup>284</sup>.

E, no fundo, é recorrendo a essa experiência milenar para fazer face aos problemas do presente, que hoje faz sentido a prática dos exercícios espirituais filosóficos. Hadot bem concordou com a definição de que a filosofia é a educação dos adultos, dada pelo filósofo norte-americano Hilary Putnam. Aliás, o artigo «La Philosophie comme Éducation des Adultes» incluído na obra póstuma de textos de Hadot com o mesmo título vai precisamente ao encontro dessa afirmação (PEA: 179-188).

Em suma:

- a) O mesmo exercício espiritual pode ser separado do discurso filosófico ou mítico que o acompanhava na Antiguidade e até ser justificado por diferentes discursos;
- b) A prática dos exercícios espirituais filosóficos não implicava a pertença a escolas filosóficas;
- c) Não se pode ignorar a experiência filosófica milenar.

Ora estas considerações podem enquadrar-se na filosofia aplicada, especificamente na situação de aconselhamento filosófico individual, que há cerca de quarenta anos se exerce de modo crescente em vários países.

Logo no início deste trabalho foi mencionado que um «consultor filosófico», Ran Lahav, considerava o AF como uma versão moderna da tradição antiga – referindo até, a propósito, o trabalho de Pierre Hadot – no sentido em que procurava ajudar os consulentes a superar as suas dificuldades na vida e a crescer em sabedoria (Lahav, 2001: 5). No mesmo escrito, relativo a um estudo sobre a eficácia do Aconselhamento Filosófico, Lahav cita Hadot logo na Primeira Parte, intitulada: «O delineamento para o Aconselhamento Filosófico»<sup>285</sup>.

Na literatura de Aconselhamento Filosófico de língua anglo-saxónica, o livro de Hadot mais referido e citado é *Philosophy as a way of Life* (PWL), pela primeira vez

---

<sup>284</sup> «À ceux qui, comme G. Friedmann, se posent la question “comment pratiquer des exercices spirituels au XX<sup>e</sup> siècle?”, j’ai voulu rappeler l’existence d’une tradition occidentale très riche et très variée. Il ne s’agit pas évidemment d’imiter mécaniquement des schémas stéréotypés: Socrate et Platon n’invitaient-ils pas leurs disciples à trouver par eux-mêmes les solutions dont ils avaient besoin? Mais on ne peut ignorer cette expérience millénaire» (ESPA: 72).

<sup>285</sup> «A FRAMEWORK FOR PHILOSOPHICAL COUNSELLING» (Lahav, 2001: 5).

publicada em inglês em 1995. Este livro reproduz grande parte dos textos publicados em *Exercices spirituelles et philosophie antique* (ESPA) e ainda outros artigos dispersos, alguns reunidos posteriormente numa colectânea póstuma de antigos artigos: *Discours et Mode de Vie Philosophique* (DMVP). Secundariamente, os autores do AF mencionam também o livro *What is Ancient Philosophy?* (WAP), versão inglesa de *Qu'est-ce que la philosophie antique?* (QPA).

Um «filósofo prático», Tim Lebon, relativamente à capacidade dos filósofos antigos nos ensinarem a viver, diz-nos que «ambos, *The Therapy of Desire*, de Martha Nussbaum [(2003)] e *Philosophy as a Way of Life*, de Pierre Hadot, são clássicos reconhecidos nesse campo»<sup>286</sup>.

Por isso, não deixa de ser estranho que Lou Marinoff, no seu bem-sucedido livro *Mais Platão, menos Prozac!* só se refira duas vezes a Pierre Hadot. Uma, para fazer uma curta transcrição e sem referência à fonte (2010: 63). Outra vez, simplesmente colocando na lista das leituras complementares a menção à já assinalada obra *Philosophy as a way of Life* (PWL). Marinoff tampouco menciona Hadot na lista no final do livro referente aos filósofos de todos os tempos cujas ideias considera úteis para aconselhamento filosófico (Marinoff, 2010: 269).

Em contraste, Arto Tukiainen (2012), consultor filosófico, do Departamento de Filosofia Prática da Universidade de Helsínquia, é um dos que examina o conceito de prática filosófica, sustentando que essa prática tem três sentidos diferentes: discussão, exercício e modo de vida e, reconhecendo a filosofia como prática de virtude, cita várias vezes Hadot.

Entre os consultores filosóficos portugueses – ou, pelo menos, entre os que exercem a actividade no nosso país – a obra de Pierre Hadot, relativa aos exercícios espirituais na filosofia antiga, necessita de maior divulgação, tendo em vista a aplicação destes, com adaptações, no contexto do AF. Num brevíssimo inquérito enviado a meia dúzia de consultores filosóficos (v. Anexo 1), cinco responderam. Destes, só dois tinham conhecimento dos trabalhos de Hadot relativos aos exercícios espirituais antigos e aplicavam alguns desses procedimentos em consulta, como sejam: o exercício de atenção a si mesmo (*prosoché*), o exame de consciência, a escrita e a representação prévia das dificuldades da vida (*praemeditatum malorum*). Contudo, mais exercícios

---

<sup>286</sup> «Both Martha Nussbaum's *The Therapy of Desire* and Pierre Hadot's *Philosophy as a Way of Life* are established classics in the field» (Lebon, 2001: 43).

podem também ser aplicados no AF, uma vez que os trabalhos de Hadot encontram-se sub-aproveitados pelos consultores filosóficos.

## **2. A questão do aconselhamento filosófico nas empresas e nas organizações**

Veja-se agora a questão do aconselhamento filosófico aplicado nas empresas ou organizações (E/O). Já Filipe Menezes assinalava que a aplicação do AF não se limita às questões de saúde e bem-estar, aplicando-se também, por exemplo, no ensino e na aprendizagem, nas instituições políticas, nos centros de investigação científica, nos estabelecimentos prisionais (Menezes, 2011: 103).

Para nos ajudar a compreender a apologia da aplicação da filosofia nas E/O, retorne-se ao trabalho do conhecido autor canadiano Lou Marinoff (2010) e a breves e sintéticas considerações de uma estudiosa portuguesa da área, Joana Sousa (2012, 2013).

Para Marinoff, o psicólogo industrial, que criou um vínculo entre as exigências da indústria e a ciência da motivação, foi o primeiro antepassado do filósofo da empresa. Actualmente, num ambiente empresarial em constante mudança e com estruturas fluídas como a do ciberespaço, a maneira de enfrentar o problema da sistematização do trabalho humano está na admissão de um consultor de filosofia (Marinoff, 2010: 264). E especifica um pouco:

Na América do Norte, na Grã-Bretanha, na Europa e por toda a parte, há filósofos a trabalhar como consultores para governos, indústrias e profissões – e com toda a gama de condições contratuais. Formação para solucionar casos difíceis, formação em integridade, diálogos socráticos de curta duração, que são promovidos junto de governos, empresas e organizações profissionais (Marinoff, 2010: 264).

Indo a uma fonte portuguesa, Joana Sousa pretendeu numa entrevista justificar o trabalho do consultor filosófico numa empresa ou organização (E/O) com o objectivo de compreender quem são as pessoas que lá se encontram e se há sintonia entre aquilo que as pessoas esperam da E/O e o que a E/O espera das pessoas. E, dessa forma, lembra que o consultor filosófico, por exemplo, pode trabalhar tanto num departamento de recursos humanos, na formação, em consultoria, no *marketing* ou na administração. Esta

autora recorda que a filosofia lida com questões de sentido e que é aplicável nas E/O, uma vez que as pessoas possam aí adquirir autonomia no processo de pensamento (Sousa, 2012: 32, 33, 34).

Num artigo em que expõe as bases da filosofia aplicada dentro das E/O, Joana Sousa aprofunda as necessidades filosóficas dos trabalhadores que trabalham em algumas instituições, e até propõe uma metodologia de trabalho para o consultor filosófico baseada nas suas descobertas (Sousa, 2013). Encontram-se também referências a autores da área da filosofia que defendem amplamente a aplicação da filosofia nas empresas. Designadamente refere o nome de Nigel Laurie, segundo o qual os filósofos dariam às E/O novos conceitos ou modelos para ajudar a pensar e estando deste modo justificada a presença do consultor filosófico no meio empresarial, seja pelo desenvolvimento de ferramentas, como o diálogo socrático; seja pela adaptação às mudanças rápidas no meio organizacional; seja pela consciência crescente daquilo que a filosofia pode oferecer (Sousa, 2013: 124). As competências que o consultor filosófico oferece à E/O, seguindo Nigel Laurie, seriam várias, entre as quais: exploração de conceitos e sua aplicação nos comportamentos de gestão; relação das ideias com a acção; avaliação dos diferentes pontos de vista; prática na construção de pensamentos experimentais; questões de lógica; capacidade de ver aquilo que se encontra implícito no pensamento e que o limita tornando-o rígido; facilitação do diálogo e do questionamento (Sousa, 2013: 125).

Joana Sousa sustenta que os métodos filosóficos, segundo Dorine Bauduin e Ida Jongsma, podem contribuir para a mudança das atitudes das pessoas face ao trabalho. Estes advertem da necessidade de competências filosóficas (*philosophical skills*) nos cargos mais altos no que respeita à comunicação interpessoal (mormente no que concerne à eficiência de reuniões, trabalhos em grupo, desenvolvimentos de projectos). E alertam ainda para o aumento de questões éticas no seio da sociedade contemporânea, sem esquecer a necessidade que as E/O têm de justificar as suas políticas de forma pública (Sousa, 2013: 132).

Joana Sousa defendeu mesmo, em 2012, uma dissertação de mestrado com o título *Da Filosofia Aplicada às necessidades filosóficas das pessoas, nas empresas e organizações – justificação do papel do consultor filosófico*. Neste trabalho estudou o papel do consultor filosófico na inquirição das necessidades filosóficas dos recursos humanos, que seriam de quatro tipos: de inquirição e questionamento; de diálogo vs

escuta activa; de olhar para a mesma realidade de forma diferente; de compreensão das convicções (Sousa, 2014: 205).

Ora bem, contrastando com as posições acima, apela-se a Xavier Pavie, anteriormente mencionado. Em nota biográfica mencionou-se que Pavie era doutorado em filosofia, diplomado em ciências da Gestão e exerce no mundo dos negócios, do marketing e das organizações. Trabalhou também em programas de inovação e em várias empresas, como por exemplo na *Nestlé*. É ainda docente na ESSEC<sup>287</sup> Business School. Para Pavie a vida filosófica só indirectamente pode beneficiar uma organização. Apesar de – ou talvez precisamente porque – fortemente comprometido com o mundo empresarial e das organizações, *Pavie opõe-se à ideia de que a filosofia tenha um lugar na empresa*. Por isso, *descarta qualquer tipo de consultoria filosófica nas empresas* – baseada num real ou suposto «diálogo socrático» – que diz não fazer sentido nesse meio, pois a filosofia é um *percurso individual*, afastado da busca de resultados numa organização. Neste particular, lembra Pavie, as obras de Séneca ou de Epicuro não ajudarão grande coisa, pois a finalidade não é a mesma. Pavie assevera, sim, que cada um pode ser filósofo, porém *somente por si próprio*, muito provavelmente com repercussões também na empresa em que desempenhe funções, claro, contudo como percurso individual, influenciando desse modo, aí sim, a maneira como cada um se comporta. Em suma, por via indirecta, a E/O pode sair beneficiada.

Sabe-se que os economistas e os sociólogos dedicam-se abundantemente a estudar a empresa. Actualmente sobretudo, as grandes empresas são identificadas como «organizações» e as questões da empresa são definidas como problemas de organização. E, enquanto tal, sociólogos como Max Weber e Maurice Crozier estabeleceram a análise estratégica como uma nova abordagem para a empresa (Étienne *et al.*, 1998: 128), sendo fácil constatar que a estratégia só será eficaz se for percebida por todos os funcionários.

E, para além de organização, a empresa pode ser estudada como instituição, se colocarmos a atenção nos laços sociais e simbólicos que gera e produz, em relação com a sociedade global. Enquanto instituição, cria identidades individuais e colectivas, assim como normas e valores, sempre em troca com o meio envolvente.

As organizações, recorde-se, são conjuntos humanos formalizados e hierarquizados com vista a assegurar a cooperação e a coordenação dos seus membros no cumprimento dos objectivos apresentados – hospital, empresa, escola, sindicato. Existem estudos aprofundados sobre comportamento organizacional (Newstrom, 2008).

---

<sup>287</sup> «École Supérieure des Sciences Économiques et Commerciales».

E as próprias organizações podem ser consideradas como sistemas de comunicação (Duterme, 2008). Hoje em dia não causa surpresa que uma E/O pretenda passar da cultura de tarefa à cultura de projecto, da atitude reactiva à atitude pró-activa, ou da gestão política à política de gestão (no caso, por exemplo, das autarquias locais).

No campo das E/O, relativamente à temática da estratégia, os gestores podem, sim, aprender com os filósofos. É o que nos lembra Luc de Brabandere, assumido «filósofo de empresa», advertindo-nos ainda para tópicos como a mudança de percepção nas empresas – origem da criatividade –, a necessidade constante de flexibilidade empresarial para lidar com futuros possíveis – ou «futuríveis», utilizando a terminologia da prospectiva estratégica – e a capacidade para lidar rapidamente com fenómenos inusitados (Brabandere & Iny, 2013).

Na verdade, no campo da gestão empresarial e organizacional confluem muitos saberes, a ponto de se incluir a mitologia para criar categorizações. Um dos considerados «gurus» da Gestão, Charles Handy, deslocou os deuses do Olimpo – Zeus, Apolo, Atena, Dioniso – para o mundo da Gestão. Cada um deles simbolizava determinada maneira de gerir, entre as várias que se podem encontrar nas organizações ou, se se preferir, entre as várias culturas que existem nas empresas (1994). E outros autores conhecidos na área, como Spencer Johnson, ao tratarem até de forma divertida temas como os da mudança social organizacional (2001), descobririam frases inspiradoras em filósofos, adaptando-as aos fins da gestão. A bem dizer, os gestores utilizam praticamente todas as fontes que lhes sirvam de conhecimento e inspiração e que lhes fortaleçam as empresas face ao mercado. A filosofia não lhes escapou.

Não faltam desafios e questões nas E/O, como sejam: Como melhorar a comunicação interna? Como fortalecer o sentimento de pertença à E/O? Como desenvolver a motivação? Como maximizar os benefícios das tecnologias de informação e comunicação (TIC)? Como actuar frente às resistências à planificação e sobretudo à inovação e à mudança? Numa visão prospectiva, quais os cenários futuros e como enfrentá-los? Como corrigir as disfunções organizacionais? Como articular a *missão* com os *valores*, a *inovação* e os *objectivos estratégicos*? Como articular o *saber-saber*, com o *saber-fazer* e com o *saber-ser*? Como transformar capacidades em competências? Como ordenar a informação de modo que seja orientada para a tomada de decisão?

Muito pode ser escrito sobre tais perguntas, relacionando-as com áreas da filosofia. Actualmente encontram-se vários artigos cujos títulos adivinham os

conteúdos. Um exemplo para não deixar a ideia no vazio: «A Tomada de Decisão nos Negócios: Usando as Ferramentas da Prática Filosófica»<sup>288</sup>, no qual se realça precisamente a ideia de que a tomada de decisões nos negócios é uma componente essencial da gestão, implicando o *leader* e a sua equipa. E neste contexto é salientado o valor da prática filosófica para as E/O porque:

(...) dota as equipas de gestão com ferramentas filosóficas específicas, como sejam o diálogo socrático abreviado ou o treino em dilemas, assim como meios práticos para a aplicação do pensamento crítico, como ferramentas inseridas no processo de gestão, amplificando deste modo a capacidade de tomada de decisão dos *leaders* das organizações<sup>289</sup>.

Ora, a questão que especialmente interessa aqui é esta: *qual o lugar do consultor filosófico – e, mais ainda, dos exercícios espirituais antigos – neste meio?* Referiu-se atrás a posição de Xavier Pavie, que *dispensa a consultoria filosófica nas empresas, sustentando que não faz sentido nesse meio, uma vez que a filosofia é um percurso individual*. Diria que esta posição está *basicamente correcta*, ainda que possa e deva ser explicada.

É verdade, como sustenta Marinoff, que a existência de aconselhamento e consultoria filosóficas nas E/O é uma realidade profissionalizada, com profissionais e clientes. Assume-se, presume-se e até se comprova que tem efeitos vantajosos nas E/O. A dúvida, porém, é a de saber em que grau esses efeitos ou vantagens – e a própria actividade do consultor filosófico – se enquadram – ou não – num modo de vida filosófico de busca de sabedoria, de tranquilidade de alma, de sentido da vida, de liberdade interior. A questão pode parecer inusitada, antiquada ou até ingénua, mas em filosofia, mais do que em qualquer área dita «aplicada» ou «operacional», é oportuna. Quando se usam expressões como «filósofo de empresa», «necessidades filosóficas», «*philosophical skills*» ou «consultoria filosófica», parece contrariar-se o pensamento e a prática de Sócrates, que se qualificava a si próprio como filósofo, invocando a amizade que o vinculava à Verdade.

Uma crítica desfavorável que se pode fazer em relação à aplicação das competências obtidas num curso de Filosofia, no contexto de uma qualquer E/O – aliás

---

<sup>288</sup> «Decision Making in Business: Using the Tools of the Philosophical Practice» (Hategan, 2020).

<sup>289</sup> «(...) provides the management team with specific philosophical tools, such as short Socratic dialogue or dilemma training, as well as practical ways to apply critical thinking, as a tools including in the management process, thus increasing the decision-making capacity for the leaders of the organizations» (Hategan, 2020: 658).

na linha de Xavier Pavie – é a de que, quaisquer que sejam – desenvolvimento de projectos, preparação de mudanças organizacionais, «diálogo socrático», relação de ideias com acção – *essas aplicações de competências têm como objectivo servir os fins da E/O e não – ou não principalmente – os objectivos próprios do saber e do modo de vida filosóficos*: sabedoria, tranquilidade de alma, rigor conceptual, virtude, Bem, Belo, Verdade.

Outra crítica diz respeito à fronteira epistemológica dos saberes. Existem cursos ou áreas – como Gestão de Empresas, Recursos Humanos, Publicidade e *Marketing*, Sociologia das Organizações, entre outras – que estão especialmente vocacionados para a aplicação no mundo empresarial e organizacional. E também existem actualmente técnicas e práticas muito variadas, de aplicação nas E/O – como sejam o *Coaching* de equipas, Programação Neurolinguística, Gestão por Objectivos, Inteligência Emocional, Assertividade, Neuróbica, Pensamento Positivo e outras. Ora, tanto os cursos ou áreas, como as técnicas e práticas assinaladas têm regiões de fronteira com temas da filosofia. Por outro lado, o «consultor filosófico», necessitará sempre, no contexto das E/O, de alguns dos saberes práticos assinalados, de modo que, *na prática, ocorrerá uma interpenetração de áreas e saberes*, o que dilui a especificidade da filosofia.

A ideia de motivar os alunos de filosofia a serem criativos e autónomos nos seus projectos profissionais, como alerta Jorge Dias, serve também para os estudantes de outras áreas, dada a fluidez do chamado «mercado de trabalho», ainda que a área da filosofia possa, à partida, ter mais problemas na questão da chamada «empregabilidade», cantonada como se encontra à aplicação esmagadora na docência. Por outro lado, está cada vez mais longe o tempo do chamado «posto de trabalho» à maneira antiga, portanto de um licenciado – ou de qualquer modo qualificado numa área – ir ocupar um «posto» – o nome em si já é revelador – com segura durabilidade laboral.

Se os saberes variados de uma formação na área da filosofia – seja no domínio da lógica, da ética, da argumentação, ou mesmo da teoria do conhecimento ou outros – forem adequados a uma determinada função, é de esperar que o recém-qualificado pretenda aplicar as suas capacidades – convertendo-as em competências – no seio de uma E/O. Só que, simplesmente por esse facto – e este é um ponto importante –, *não parece correcto afirmar-se que está a aplicar a filosofia, somente partes das qualificações dessa área, que se enquadram, adaptam-se e corroboram com os objectivos da E/O*. Por isso, quando bem aprofundada intelectualmente, qualquer

aplicação da filosofia em contexto empresarial e organizacional será sempre parcial, problemática, tensional; sem prejuízo do qualificado na área a justificar com argumentos, incluindo naturalmente a sua necessidade – aliás totalmente legítima e compreensível – de inserção no mercado de trabalho, de obtenção de rendimentos e de realização profissional.

### **3. Os «exercícios espirituais cristãos» e o aconselhamento filosófico**

Hadot designou como «exercícios espirituais cristãos» os exercícios espirituais filosóficos antigos cristianizados, particularmente a meditação, a atenção a si mesmo, a leitura, a audição e o exame de consciência. Daqui terá resultado também a «filosofia cristã» – com aspas ou sem aspas – tanto enquanto discurso como modo de vida. Pois bem: a questão que se coloca agora é a de saber se os exercícios espirituais cristãos poderão – ou não – ser incluídos numa consulta de aconselhamento filosófico.

Marinoff deu uma pista de resposta quando afirmou:

Ajudo os clientes de maneira a que eles possam encontrar as melhores soluções: uma abordagem filosófica compatível com os sistemas de crenças pessoais, mas que esteja em consonância com os princípios da sabedoria sedimentados no tempo e capazes de proporcionar a quem me procura uma vida mais consciente e construtiva (2010: 23).

Num interessante artigo, Susan Robbins (2006), professora na Universidade Klaipeda, na Lituânia, especialista em pensamento religioso e leitura filosófica espiritual, assinalou três pontos acerca do lugar que a herança cristã pode ocupar no aconselhamento filosófico. Diz que existem três razões para permitir ao cristianismo tradicional – e também ao ortodoxo e ao judaísmo e outros – um lugar nas opções do movimento da prática filosófica. Primeiro, porque permite o acesso a visões diferentes de ver a mundo. Depois, porque tem características únicas. Finalmente, diz, porque a tradição cristã encara de forma séria conceitos como os de vício e de pecado (2006: 134-135).

À parte deste elenco de razões, importa reconhecer o valor de exortações em livros religiosos – frequentemente exercícios filosóficos cristianizados – como, a título de exemplo, entre muitas outras, estas, da *devotio moderna*: «Se não puderes andar

continuamente recolhido, concentra-te de vez em quando, e ao menos uma vez por dia, a saber: de manhã ou à noite»; «De manhã faz as tuas resoluções, e à noite vê como as cumpriste; como te portaste nas palavras, nas obras e nos pensamentos, porque talvez tenhas ofendido muitas vezes a Deus e ao próximo»; «Nunca estejas completamente ocioso. Lê, escreve, reza, medita ou faz qualquer coisa útil à comunidade» (*Imitação de Cristo*, 2008: Livro Primeiro, Capítulo XIX: 15, 16, 18).

A relação entre Cristianismo e Filosofia tem uma longíssima história. Não se ousa fazer aqui qualquer apresentação sobre este tema, por mais sumariada que seja. Todavia, relativamente a essa relação:

(...) pode-se dizer que quase todas as filosofias, desde a Idade Média, sofreram a influência do cristianismo. Por um lado, o seu discurso filosófico desenvolve-se numa relação estreita com o cristianismo, seja para justificar, directa ou indirectamente, a doutrina cristã, seja para combatê-la<sup>290</sup>.

Porém, à parte de questões doutrinárias, filosóficas ou teológicas – e para o que interessa aqui – importa colocar a questão: que dizer acerca do lugar dos exercícios espirituais cristãos – e da «filosofia cristã» em geral – no quadro do aconselhamento filosófico?

O que parece razoável é que os exercícios espirituais cristãos – e indicações dispersas retiradas da herança cristã – possam ser incluídos no aconselhamento filosófico, *somente quando se enquadrem no modelo de mundo do consulente*; o mesmo é dizer: *desde que corroborem com o seu universo prévio de crenças e valores, detectado pelo consultor filosófico*. Caso contrário, haveria uma aproximação indevida da consulta filosófica ao aconselhamento pastoral, o que retiraria em boa parte a especificidade daquela. Este procedimento, aliás, vem na linha das qualidades necessárias ao consultor: flexibilidade e adaptabilidade à visão de mundo do consulente e ao problema por ele colocado.

---

<sup>290</sup> «(...) on peut dire que presque toutes les philosophies, depuis le Moyen Âge, ont subi l'influence du christianisme. D'une part, leur discours philosophique se développe dans un rapport étroit avec le christianisme, soit pour justifier, directement ou indirectement, la doctrine chrétienne, soit pour la combattre» (QPA: 409).

#### **4. Contributo dos exercícios espirituais antigos para o aconselhamento filosófico individual.**

Este é um ponto fundamental no contexto do trabalho e da questão que o mobiliza. Trata-se, no fundo, de percorrer a diversidade dos exercícios espirituais antigos apresentados anteriormente e ponderar como podem ser aplicados no aconselhamento filosófico individual.

A filosofia antiga como acto único, na linha de Hadot e do que já assinala anteriormente – física, ética e lógica – supõe uma coerência e uma integração interna do ser humano, que pode servir de inspiração para o consultor filosófico. Além disso, muitos dos próprios exercícios espirituais antigos, apresentados por Hadot, podem, com adaptações, aplicar-se em contexto de AF individual, quer directamente quer como auxiliares de primeira mão a disponibilizar para o consultor filosófico que, por sua vez, encaminhará para o consulente, de modo a poder avaliar as suas próprias razões, descobrir erros de pensamento ou falácias, estruturar as suas ideias, olhar a uma nova luz a sua vida, estruturar projectos para o futuro, enfim, criar a sua própria filosofia de vida e submeter-se às exigências do discurso racional.

Aludiu-se antes ao que Hadot identificou como «meditação» enquanto exercício espiritual, uma noção muito abrangente e dificilmente definível: ora exercício preparatório, ora esforço para assimilar uma ideia, ora mesmo diálogo consigo mesmo e com os outros pela escrita, pela audição ou pela leitura – associada à memorização – ou até meditação no sentido de «meditação da morte» – que é também uma meditação sobre a vida. Pois bem, resta ponderar de que modo pode a meditação incluir-se no aconselhamento filosófico – não esquecendo os sentidos orientais da palavra, também já focados.

No artigo «Questionar a prática da Filosofia em aconselhamento e no *Coaching*», António de Vasconcelos Nogueira referiu que a filosofia não tem de se restringir ao questionamento nem ao diálogo e que até «filósofos modernos, como René Descartes, Blaise Pascal e a seu modo Baruch Spinoza, ou mesmo contemporâneos, como Ludwig Wittgenstein, fizeram da prática da filosofia um exercício de meditação» (2012: 289).

Num ou noutro dicionário de filosofia, o termo meditação tem um sentido próximo de reflexão:

(...) quer ela [a meditação] seja considerada como um exercício religioso ou um meio puramente filosófico, a meditação não se confunde com a simples contemplação nem com o êxtase místico, mesmo que de algum modo o prepare. Ela implica uma reflexão, um retorno do sujeito meditante a si mesmo, e isso de um modo metódico (Morfaux & Lefranc, 2009: 387).

E «reflexão», mais no sentido corrente, é considerada a «suspensão crítica do juízo, quer a fim de analisar e melhor compreender as causas ou as razões de um facto; quer a fim de calcular os efeitos (em particular as vantagens e os inconvenientes) duma certa maneira de agir» (Lalande, *II Volume*, s.d.: 398). Ou, se se preferir, muito simplesmente a nível mais intelectual, o «acto pelo qual a atenção é afastada do mundo exterior e concentrada nos factos de consciência como tais», ou ainda concentrada «sobre um objecto mental (imagem, ideia, juízo) enquanto objecto» (Jolivet, 1975: 191).

Numa perspectiva ampla, a dimensão meditativa encontra-se em situações e épocas diferentes e de modos muito diversos. O próprio Hadot lembra, por exemplo, que «a meditação silenciosa pode ser praticada em pé e imóvel – à maneira de Sócrates, ou passeando, como se dizia do poeta Horácio»<sup>291</sup>. E Séneca, nas suas *Cartas a Lucílio*, recomenda: «Reflecte todos os dias em qualquer texto que te auxilie a encarar a indigência, a morte, ou qualquer outra calamidade; quando tiveres percorrido diversos textos, escolhe um passo que alimente a tua meditação durante o dia» (2014: 4; *Cartas*, Livro I, 2, 4-5). Recorde-se René Descartes, nas suas *Meditações Metafísicas*, mais precisamente na terceira meditação, quando nos dá indicações de como proceder nesse particular:

Agora fecharei os olhos, taparei os ouvidos, distrairei todos os meus sentidos, até apagarei de meu pensamento todas as imagens das coisas corporais (...) e assim, entretendo-me somente comigo mesmo, e considerando meu interior, tratarei de tornar-me pouco a pouco mais conhecido e mais familiar a mim mesmo (2005: 27).

Mesmo Ludwig Wittgenstein parece não estar muito longe do espírito da meditação, com aquela conhecida frase com que termina o seu *Tratado Lógico-Filosófico*: «Acerca daquilo de que se não pode falar, tem que se ficar em silêncio» (2011: 142; 6.54).

---

<sup>291</sup> «La méditation silencieuse peut se pratiquer debout et immobile – c'est la manière de Socrate –, ou en se promenant, comme le disent le poète Horace» (QPA: 275)

Quanto à meditação oriental, são diversas as formas assumidas diversas. Nos *Yoga-sutras* de Patanjali, a meditação (*Dhyana*) é uma das etapas da ascese (Taimni, 1986: 221-222) e visa a eliminação das distrações e concentração ininterrupta num objecto. Certo tipo de meditação budista elege a atenção e observação do fluxo respiratório, das sensações e da mente (Rahula, 2005, 133-144). É o caso de *Vipassana* (percepção consciente, *insight*), do *Loving-Kindness* – que se pode traduzir como «amor amável» ou «bondade amorosa» – ou do *Mindfulness* – atenção plena. A meditação pode ainda exercer-se nas actividades diárias, por exemplo enquanto se caminha (Hanh, 2004: 37-38). Pode implicar a repetição de um *mantra*, instrumento base da conhecida «meditação transcendental» (Bloomfield et al., 1976). Pode mesmo assumir uma dimensão atípica, envolvendo uma mescla de atenção, percepção íntima e descondicionamento mental (Krishnamurti, 2004). Mas estas formas de meditação são diferentes das da meditação praticada no Ocidente e Hadot não se deteve neste particular.

Porém, a questão que finalmente se coloca neste ponto é esta: como enquadrar a meditação – mesmo que sejam largas e purosas as suas fronteiras – no que se designa como «aconselhamento filosófico»? E note-se que este também é muito flexível, com vários métodos e algumas divergências entre autores. Ora bem, um procedimento transversal de bom-senso seria o de aconselhar o consulente a reservar uma meia hora por dia para ficar *só e em silêncio*, sentado confortavelmente, imóvel quanto possível, de olhos fechados, observando distanciadamente todo o seu *eu*, designadamente os seus pensamentos, o seu corpo e a sua respiração. A dupla de *distanciamento e recolhimento* parece ser frutuosa a qualquer consulente, como tarefa de casa. Isto seria acompanhado pelo fecho da televisão e, se possível, pelo desligamento do telemóvel. Este é um procedimento que parece largamente acessível. Outros, mais avançados, sobretudo de técnicas de meditação de origem oriental, podem exigir a orientação especializada de um técnico, o que já estaria fora do âmbito do aconselhamento filosófico propriamente dito e das competências do «consultor».

No que diz respeito à *dialéctica*, tanto o aconselhamento filosófico do método PEACE de Lou Marinoff, como os outros métodos de aconselhamento filosófico, aplicam, genericamente, o diálogo socrático. É razoável – aliás, constatável – que:

(...) as pessoas (...) necessitam de falar com profundidade daquilo que as preocupa. Obtida a compreensão das suas filosofias pessoais de vida, por vezes com a ajuda dos grandes pensadores

do passado, conseguem erguer um sistema para dominarem tudo aquilo que receiam e para passarem adiante com maior confiança, mais maduras em termos espirituais e filosóficos. Estas pessoas precisam de diálogo, não de diagnósticos (Marinoff, 2010: 18).

Para Marinoff, o efeito terapêutico do aconselhamento filosófico é proporcionado logo à partida pelo diálogo (Marinoff, 2010: 23). E o diálogo remete de imediato para a questão da empatia. E empatia e apoio moral ajudam muito o processo de cura (Marinoff, 2010: 47). Esta, pois, parece ser uma verdade transversal e inquestionável. E, para além das indicações constantes nos manuais de psicoterapia e psiquiatria, temos obras específicas que aprofundam esta competência de «saber ouvir» (Torralba, 2010; Polaino, 2009). Uma das questões que se pode colocar é a de saber até que ponto esta competência assume a forma de uma aplicação técnica programada e estandardizada, o que lhe daria um cunho de artificialidade de consultório. Parece-me que, tanto ao terapeuta como ao consultor filosófico, a eventual contradição entre «artificialidade técnica» *versus* «naturalidade empática» tenderá, com o tempo, a esbater-se consideravelmente, uma vez que o consultor incorporará na sua personalidade boa parte das competências do «saber ouvir».

Sobre Sócrates e o método socrático muito foi escrito. Lembremo-nos que o método socrático comporta, como é sabido, as fases da *ironia* e da *maieutica*. «A ironia «é a interrogação que tem por objectivo revelar ao homem a sua ignorância, *abandoná-lo à dúvida e à inquietação para o obrigar à pesquisa*» (Abbagnano, 1981: Vol. I, 101). A maieutica, por sua vez, pressupondo que «saber é recordar» (teoria da reminiscência), «consiste em encaminhar os outros à descoberta do saber por eles mesmos. Se o saber está na alma, é possível ‘dar à luz a verdade’. É, assim, um processo construtivo ou positivo e que pressupõe a ironia» (Ferro & Tavares, 1995: 149). A propósito do diálogo socrático *Fédon*, Jorge Dias aproxima-o da consulta filosófica contemporânea, designadamente em temas como o significado da morte, do suicídio, a finalidade e o valor da vida humana, a natureza do bem, da verdade e da justiça (Dias, 2006: 21).

Marinoff distingue «método socrático» de «diálogo socrático». O primeiro é o método das próprias obras de Platão. O segundo é um método mais formalizado e organizado, tendo por base a obra de Leonard Nelson (2008), melhorado posteriormente por alemães, holandeses e americanos (Marinoff, 2010: 257).

Ora Pierre Hadot foi um dos estudiosos e filósofos que escreveu com mais acuidade sobre Sócrates, designadamente na conferência que foi publicada como livro

independente em França, *Éloge de Socrate* (Paris, Éditions Allia, 2007), cujo texto foi incluído na obra *Exercices spirituelles et philosophie antique* (ESPA: 101-127). Hadot lembra que Sócrates «levava os seus interlocutores por hábeis interrogações, a reconhecer a ignorância deles. Enchia-os assim de uma perturbação que os levava eventualmente a colocar em questão toda a sua vida»<sup>292</sup>.

Relativamente ao leitor actual, salienta Hadot que:

(...) encontra-se, também ele, na situação de interlocutor de Sócrates, porque não sabe onde as questões de Sócrates o vão conduzir. A máscara, o *prosopon*, de Sócrates, desconcertante e inatingível, introduz uma perturbação na alma do leitor e condu-la a uma tomada de consciência que pode ir até à conversão filosófica<sup>293</sup>.

Atrás foi referido que o especialista em aconselhamento filosófico, José Barrientos, elege o ensaio filosófico como modelo para o seu método de consulta filosófica. Deste modo, o ensaio filosófico promove um trabalho cujo eixo é filosofar, pensar e reflectir. E para isso usam-se:

(...) as mesmas ferramentas de qualquer outro filósofo especializado noutra ramo da sua profissão: o raciocínio, a crítica, a busca de informação e confrontação da mesma, a lógica, a dialéctica e a argumentação, os conteúdos da história da filosofia como ponto de partida para a própria reflexão, etc.<sup>294</sup>.

Estas ferramentas são utilizadas na segunda fase do seu método – *Aprofundamento e expansão* – que inclui a análise da linguagem, a análise filosófica dos conceitos e o alargamento das possibilidades para o consulente.

Quando atrás foram apresentados os exercícios espirituais, fez-se referência à dialéctica, não somente socrática como também a platónica e à visão estóica da dialéctica, seguindo a investigação e as considerações de Hadot, que podem ser

---

<sup>292</sup> «(...) amenait ses interlocuteurs par d'habiles interrogations à reconnaître leur ignorance. Il les remplissait ainsi d'un trouble qui les amenait éventuellement à une remise en question de toute leur vie (ESPA: 105).

<sup>293</sup> «(...) se trouve lui aussi dans la situation de l'interlocuteur de Socrate, parce qu'il ne sait pas où les questions de Socrate vont le mener. Le masque, le *prosopon*, de Socrate, déroutant et insaisissable, jette le trouble dans l'âme du lecteur et la conduit à une prise de conscience qui peut aller jusqu'à la conversion philosophique» (ESPA: 106).

<sup>294</sup> «(...) las mismas herramientas de cualquier otro filósofo especializado en otra rama de su profesión: el razonamiento, la crítica, la búsqueda de información y el cotejo de la misma, la lógica, la dialéctica y la argumentación, los contenidos de la historia de la filosofía como punto de partida para la propia reflexión, etc.» (Barrientos & Dias, 2010: 49, 51).

relevantes para o consultor filosófico na actualidade. Por exemplo, a observação da *ligação íntima entre o diálogo com o outro e o diálogo consigo mesmo* nos diálogos socráticos. Ou o *itinerário do espírito em direcção do Divino*, mais no caso dos diálogos platónicos. Ou as *quatro fases da dialéctica estóica*, assinaladas anteriormente; estas também de aplicação pertinente no aconselhamento filosófico, porque expõem as regras que permitem falar a realidade de uma maneira tão exacta quanto possível.

Naturalmente, Barrientos está ciente que um dos elementos essenciais na consultoria filosófica é o do universo das representações do consulente, quando afirma: «a re-presentação frente à simples apresentação é a que nos faz tomar partido ante o que nos rodeia, troca a realidade na *minha* realidade»<sup>295</sup>. É de supor que a resolução dos problemas dos consulentes passe precisamente pela reorganização da *sua* – deles – realidade. Recorde-se a este propósito a terceira fase da dialéctica estóica, cuja tarefa consistia em passar à expressão da representação no discurso, primeiramente como *som*, voz e depois examiná-la no seu significado e de como este procedimento pode ser oportuno para o consulente, em contexto de aconselhamento filosófico.

Lendo Platão, escreve Roger-Pol Droit: «Cada um dos seus diálogos parece ser animado pela própria dinâmica do pensamento – diverso, imprevisível, progredindo por saltos, por vezes regredindo, esbarrando com uma dificuldade, procurando contorná-la, chegando a um impasse...» (Platão, 2006: VII-VIII). Por isso se diz que os diálogos socrático-platónicos são, as mais das vezes, *aporéticos*. E, além disso, como reitera Hadot, *destinam-se mais a formar os espíritos do que a informá-los*, sendo por isso mesmo exercícios espirituais. É compreensível, pois, que, com adaptações, sirvam de guias para o actual aconselhamento filosófico e possam até propiciar a própria convivência tranquila do consulente com os seus próprios estados de dúvida no caminho da auto-descoberta.

À frente e a propósito do *Metamodelo de linguagem*, será mencionado que a aplicação deste em AF deve ocorrer num ambiente prévio de *rapport* entre o consultor e o consulente. Para já, e a propósito da dialéctica e do diálogo, cabe lembrar o mesmo e mais ainda: que é de todo vantajoso que o consultor filosófico inclua no enquadramento da sua consulta – no seu *setting*, para utilizar um termo muito empregue em psicologia – os conhecimentos e as práticas de entrevista de outras áreas – designadamente, da

---

<sup>295</sup> «La re-presentación frente a la simple presentación es la que nos hace tomar partido ante lo que nos rodea, troca la realidade en *mi* realidade» (Barrientos & Dias, 2010: 67).

psiquiatria, da psicologia clínica, da etnografia, das ciências sociais – que as conheça, as interiorize e as aplique selectivamente, naturalmente com as necessárias adaptações.

Assim afigura-se útil ao consultor filosófico exercitar-se e interiorizar as chamadas técnicas de facilitação da entrevista clínica (Figueira et al., 2020: 38-41), incluindo o *backtracking*, que pode ser definido como «revisar ou resumir, usando as palavras-chave, os gestos e a tonalidade de voz de outra pessoa» (O'Connor, 2005: 320), demonstrando dessa forma interesse e empatia através da linguagem verbal – que deverá sempre ser acompanhada pela linguagem não verbal congruente – e da escuta ativa. E sem endossar a perspectiva psicanalítica, aproveitaria ao consultor a revisão da matéria relativa aos chamados «mecanismos de defesa» do *ego*, que alguns preferem chamar «processos defensivos» (McWilliams, 2005: 123-172).

Também as dicas da entrevista etnográfica podem ser aproveitadas e utilizadas no AF, como seja a tipificação das perguntas em descritivas – por exemplo: «*Pode descrever-me...?*», «*Pode dar-me um exemplo de...?*» – estruturais – por exemplo: «*Pode indicar-me os diferentes tipos de...?*», «*Pode dizer-me quais são os...?*») – e de contraste – por exemplo: «*Qual a diferença entre X e Y?*», «*Qual é a acção que requer X e a que não requer?*» (Spradley, 1979).

É de ter em conta que das entrevistas exploratórias em Ciências Sociais são úteis os tais «empurrões», quer dizer, «intervenções feitas de maneira a facilitarem a livre expressão do entrevistado» (Quivy & Campenhoudt, 1998: 75), como sejam «*Se bem percebo, quer dizer que...*», ou «*O que quer exactamente dizer com...?*», ou «*Ainda não falámos de...; pode dizer-me como vê...?*». Todas estas intervenções verbais de facilitação da expressão verbal do consulente podem e devem ser utilizadas no aconselhamento filosófico, *mutatis mutandis*.

Claro está que a entrevista de aconselhamento filosófico não pretende conhecer a história clínica do consulente, nem contribuir para um qualquer «exame psiquiátrico», nem iniciar um qualquer levantamento exploratório de variáveis psicológicas ou sócio-culturais. A entrevista de AF visa, nomeadamente, fazer filosofia, desenvolver uma filosofia pessoal – às vezes acompanhada com resultados terapêuticos – trabalhar com a rede de ideias do consulente, resolver problemas conceptuais, estruturar e aplicar um projecto de vida e otimizar o acto de pensamento.

Como contributo importante para a condução do diálogo por parte de consultor filosófico, assume também relevo a chamada «comunicação indirecta», de Kierkegaard, assinalada por Hadot. O procedimento é eminentemente socrático, uma vez que «se trata

de fazer o leitor sentir o seu erro não o refutando directamente, mas expondo-o de tal modo que a sua absurdidade lhe apareça claramente»<sup>296</sup>. Neste procedimento pode-se incluir a divulgação oportuna de excertos de filósofos, quando se aplicarem especificamente a uma determinada situação apresentada pelo consultante. O emprego de excertos – que pode ser precedido pela expressão «*Certa vez, houve um filósofo que disse...*» – tem a vantagem de apresentar a mensagem sem que o consultor assuma a responsabilidade pela mesma, nem dê a impressão de estar a conduzir o diálogo.

Em contexto de aconselhamento filosófico, seria também proveitoso que o consultor se inspirasse nas palavras de Hadot acerca dos diálogos platónicos, quando este afirma que «o discurso filosófico de Platão funda-se numa escolha intencional de dialogar, por conseguinte numa experiência concreta e vivida do diálogo falado e vivo»<sup>297</sup>.

E aproveitaria também ao consultor filosófico ter em linha de conta que: em primeiro lugar, o discurso só pode agir sobre o ouvinte se houver uma colaboração por parte deste; em segundo lugar, para compreender o discurso é necessário que o ouvinte possua uma certa experiência do que fala o discurso, uma certa familiaridade com o objecto; por fim, «É preciso ainda, a seguir, uma lenta assimilação, capaz de criar na alma uma disposição permanente, um *habitus*»<sup>298</sup>.

A propósito da experiência prévia do interlocutor, lembra directamente Platão, no *Ménon*, quando Sócrates diz:

(...) se é o caso, como tu e eu neste momento, de que pessoas que são amigas queiram conversar uma com a outra, é preciso de alguma forma responder de maneira mais suave e mais dialéctica. Mas talvez o mais dialéctico seja não só responder à verdade, mas também por meio de coisas que aquele que é interrogado admita que sabe (75 c-d).

Hadot comenta esta intervenção socrática no diálogo com *Ménon*, destacando a dimensão do interlocutor, que impede que o diálogo seja uma exposição teórica e dogmática e o obriga a ser um exercício concreto e prático. Isto porque não se trata de expor uma doutrina, mas de conduzir o interlocutor a uma certa atitude mental:

---

<sup>296</sup> «Il s'agit de faire sentir au lecteur son erreur non pas en la réfutant directement, mais en l'exposant de telle manière que son absurdité lui apparaisse clairement» (ESPA: 108).

<sup>297</sup> «Le discours philosophique de Platon se fonde donc dans le choix voulu de dialoguer, donc dans l'expérience concrète et vécue du dialogue parlé et vivant» (QPA: 120).

<sup>298</sup> «Il faut ensuite une lente assimilation, capable de créer dans l'âme une disposition permanente, un *habitus*» (QPA: 141).

«Destaquemos este ponto, pois é o que se passa em todo o exercício espiritual; é preciso mudar-se a si mesmo de ponto de vista, de atitude, de convicção; portanto dialogar consigo mesmo, lutar consigo mesmo»<sup>299</sup>.

Evidentemente, a situação de aconselhamento filosófico é específica, diferente da descrita acima, ligada ao facto de o consulente trazer um problema à consulta, o que poderá levar a uma reestruturação da sua vida. A relação consultor/consulente não é, pois, a mesma da de Sócrates/Ménon. Porém, importantes procedimentos desta podem ser aproveitáveis para aquela, *mutatis mutandis*, do ponto de vista do consultor: por exemplo, o convite à mudança do ponto de vista inicial do consulente, o incentivo ao diálogo consigo mesmo, o reconhecimento do saber prévio, a resposta ou o comentário suave do consultor, a escusa por parte deste de exposição teórica. Assim, reforce-se a ideia da aplicação da dialéctica no contexto do aconselhamento filosófico.

Na antiguidade, no que concerne à *leitura*, mais ou menos a partir do séc. I d. C., nas escolas filosóficas passou-se a aprender Filosofia especialmente pela leitura e exegese de textos. Tanto a leitura como o comentário de texto eram considerados exercícios espirituais, uma vez que é pressuposto que uma obra filosófica provoque uma transformação no leitor e/ou ouvinte.

Ora bem, a leitura filosófica pode também ter lugar de destaque no quadro do aconselhamento filosófico, conquanto se tenha consciência da distância contextual que a separa da leitura antiga. A leitura no tempo antigo era exercida e vivida num contexto histórico-cultural muito diferente do actual – no quadro de uma escola filosófica, para dar a conhecer as obras dos mestres ou dos fundadores das escolas – caso dos diálogos de Platão e dos apontamentos de aulas de Aristóteles.

Marinoff, quando lhe parece oportuno, propõe ao consulente o que chama de «biblioterapia». Diz: «Para alguns dos meus clientes, prescrevo um livro que penso lhes possa ser útil. Nem toda a gente gosta de trabalhar assim mas, quando o desejo do cliente e a minha escolha se ajustam, pode ser uma grande ajuda» (2010: 107). E, na sequência desta posição, Marinoff pode mesmo recomendar a leitura do *I Ching* a uma consulente (*ibidem*). Aliás, Marinoff utiliza também, livremente e pontualmente, textos escriturísticos como a *Bíblia*, o *Bhagavad-Guitá*, os *Upanishades*, ou *Tao-Te-King*. A bem dizer, Marinoff é um entusiasta da biblioterapia, aliás recurso já utilizado por

---

<sup>299</sup> «Remarquons-le, c'est ce qui se passe dans tout exercice spirituel; il faut se faire changer soi-même de point de vue, d'attitude, de conviction, donc dialoguer avec soi-même, donc, lutter avec soi-même» (ESPA: 45).

outras áreas de fronteira, como o ilustram por exemplo obras como *A Logoterapia em contos. O livro como recurso terapêutico*, de Claudio García Pintos (1999).

Há livros que podem, de facto, ter efeitos libertadores. Pelo menos fornecem algum guiamento existencial. Assim, quando se ouve falar dos benefícios da leitura, basta lembrar de alguns *best-sellers* que fizeram história por isso mesmo e ainda pelas práticas que indicavam. Escritos em diversas datas, são exemplos: *O Poder do Subconsciente*, de Joseph Murphy (2008); *Ajuda-te pela Psiquiatria!*, de Frank S. Caprio (1982); *O Monge que Vendeu o Seu Ferrari*, de Robin Sharma (2004); *12 Regras para a vida: Um antídoto para o Caos*, de Jordan B. Peterson (2019); *O Poder do Pensamento Positivo*, de Norman Vincent Peale (s.d.); *Yoga para Nervosos*, do professor brasileiro José Hermógenes (2004).

Neste último livro, até o próprio autor foi ao ponto de escrever: «Livro é remédio. Não fui exagerado ao dizer que este livro começou a aparecer nos receituários médicos, substituindo os psicofármacos» (*idem*:16). E mais à frente afirma: «Enquanto não ocorrer uma transformação profunda na filosofia de vida, é ilusória ou superficial a chamada cura. Ter-se-á somente a remissão efémera dos sintomas alarmantes. É preciso mudar ideias, sentimentos, motivos, anseios e filosofia de vida» (*idem*: 33). Assim, prescreve a adaptação de um caminho ou disciplina espiritual (*Sádhana*) baseado no treinamento holístico da Yogaterapia, em que inclui a frente filosófica, a frente psíquica, a frente fisioterapêutica, a frente moral e a frente dietética. O aconselhamento filosófico será assim de certo modo correspondente à frente filosófica.

Há também obras da filosofia ocidental, mais de divulgação recente, que podem ser gratificantes e de efeitos positivos como indicação para leitura em contexto de aconselhamento filosófico, ou de leitura para simples interessados. Desde logo as do próprio Marinoff (2005, 2010). Às quais pode-se acrescentar outras, como por exemplo *O Consolo da Filosofia*, de Alain de Botton (2013); *Filosofia para a Vida e outras situações perigosas*, de Jules Evans (2013), *Estoico todos os dias*, de Ryan Holiday & Stephen Hanselman (2022) ou, recentemente, *O Pequeno Livro do Estoicismo. Sabedoria Milenar para ganhar calma, confiança e equilíbrio*, de Jonas Salzgeber (2022), não obstante alguns destes autores resvalarem por vezes para uma espécie de neo-estoicismo, que desvirtua o estoicismo original.

Para a situação de aconselhamento filosófico – e do eventual aconselhamento de leituras aos consulentes como «trabalho de casa» – parecem ter também especial relevância algumas obras do próprio Pierre Hadot, como sejam QPA, CI, MVF, PSR,

NPV e ESPA. Já anteriormente assinalei que leitores de algumas obras de Hadot sentiram efeitos benéficos nestas leituras, leituras claras e de rigor histórico, filológico e filosófico, que exortam, aqui e acolá, para uma mudança de vida. Por isso, fará sentido (se se proporcionar) convidar o consulente a ler Hadot e a sua concepção de exercícios espirituais, juntamente ou alternadamente com alguns dos próprios filósofos antigos, talvez sobretudo sob a forma de máximas de sabedoria.

No que diz respeito especificamente à recomendação de livros de filosofia antiga como maneira de viver, de leitura relativamente fácil – porém necessitando sempre de comentário – Hadot recomendou a *Carta a Meneceu*, de Epicuro (2009: 109-117), o *Manual* do Epicteto (2008: 59-108) e os *Pensamentos*, de Marco Aurélio (2008: 109-331) (PMV: 220). O próprio Hadot traduziu e comentou o *Manual* do Epicteto (MVF) e estudou em profundidade os *Pensamentos*, de Marco Aurélio (CI), traduzindo e publicando o Livro I, com introdução geral, comentário e notas (MAEL).

Qualquer convite acima pode ter lugar no método do Ensaio Filosófico, de José Barrientos, uma vez que este autor concebe o que chamou de «Relatório “Quixote”» como um instrumento para colmatar o tempo entre as sessões de aconselhamento. Pois bem, o ponto 4 do Relatório compreende o aconselhamento de leituras de textos filosóficos relacionados com o problema do consulente. E nessa situação, Barrientos costuma incluir entre um a três textos:

Solicita-se ao consulente a explicação desses textos, integralmente ou partes dos mesmos. Igualmente pede-se que os coloque em contacto com o seu próprio conflito ou assunto em curso. Os textos contêm elevada carga vivencial, evitando-se aqueles de grande complexidade, sobretudo em consulentes de formação básica<sup>300</sup>.

Enfim, a indicação de leituras deve ser adequada à idiossincracia do consulente. Como critério para a selecção dos textos, o autor realça dois pontos: os conceitos – palavras cofre e filosóficas – tratados na consulta resumida e/ou os conceitos que se esperam trabalhar na próxima consulta (Barrientos & Dias, 2010: 144).

Nem todos os consultores filosóficos dão a devida importância à leitura como «trabalho de casa» do consulente, ou porque há consulentes cuja actividade da leitura possa não ser um hábito, ou porque não lhes desperte interesse. Mas se o consulente

---

<sup>300</sup> «Se solicita al consultante la explicación de esos textos, bien sea integramente o partes de los mismos. Igualmente, se le pide los ponga en contacto con su próprio conflicto o assunto en curso. Los textos contienen una elevada carga vivencial, evitándose aquellos de gran complejidad, sobre todo en consultantes de formación básica» (Barrientos & Dias, 2010: 144).

aderir a um programa de leituras, estas devem ser meditativas e lentas, incorporando-se na memória e, sobretudo, na pessoa como um todo. O exercício da leitura foca-se na necessidade de remontar das palavras às experiências originárias, com poder transformador. E aí terá o *eco* de exercício espiritual.

A propósito do exercício da *visão do alto* e no âmbito do aconselhamento filosófico, é interessante que José Barrientos, mais uma vez no «Relatório “Quixote”» do seu método do Ensaio Filosófico e em particular no ponto 3 do Relatório, aluda a exercícios que aprofundam as questões abordadas pelo consulente, incluindo a «visão de cima»<sup>301</sup>. Considera com esta designação uma materialização do exercício espiritual da Visão da Alto, este sim tratado por Pierre Hadot em vários dos seus livros. É compreensível que Barrientos chame a atenção para o seu exercício enquanto materialização, uma vez que a visão do alto, como nos descreve Hadot, além de um olhar dirigido de um ponto elevado, também incluía um percurso imaginário pela imensidão do espaço.

Barrientos propõe então o exercício de «visão de cima», que descreve de forma pormenorizada (Barrientos, 2021: 143-144). O exercício inclui diversos procedimentos, mas sinteticamente é descrito deste modo: sugere que tenhamos acesso a um apartamento no oitavo piso ou superior, conquanto se possa ver uma piscina ou uma zona ajardinada comunitária. O exercício é feito em três dias como se vai descrever.

No primeiro dia, o indivíduo chegava à zona ajardinada, com piscina, num período de grande frequência. A zona teria de ser visível do apartamento. Contemplava-se, com distanciamento psicológico, as actividades que aí se estariam a desenrolar e que ocupavam as pessoas. Selecciona-se de seguida uma dessas actividades e o indivíduo prepara-se para executá-la no dia seguinte.

No segundo dia, no local que contemplou, o indivíduo pratica então a actividade que seleccionou no dia anterior. A marcha, por exemplo. Regressado a casa, ou sentado no mesmo parque, descreveria em seguida, num caderno, as sensações e percepções da actividade, sendo tão minucioso quanto possível.

No terceiro e último dia, o indivíduo então vai à janela do terraço do apartamento, desde que possa contemplar a zona ajardinada e a piscina onde esteve. Aponta em geral o que vê e procura uma pessoa que esteja a realizar o mesmo exercício que fizera no dia anterior. Busca-se em seguida a relação da actividade desse sujeito com as dos outros indivíduos, enquadrando-se como parte do todo. Depois há a

---

<sup>301</sup> «(...) la visión desde arriba» (Barrientos & Dias, 2010: 143).

descrição dessa experiência contemplativa. E finalmente compara-se essa experiência com a do dia anterior.

Em lugar deste exercício complexo e minucioso de «visão de cima», proposto e adaptado por Barrientos, propõe-se o exposto por Hadot na sua versão materializada e pode ser efectuado de modo quase natural. Neste sentido, fazendo apelo à nossa experiência quotidiana, é possível aproximações à visão do alto. Olhando de um miradouro um grande aglomerado populacional – por exemplo, centenas ou mesmo milhares de pessoas – pode ocorrer a metáfora do «formigueiro». Tal é a situação por exemplo da visão de uma praia lotada. Acontece que, no dia seguinte ou no mesmo dia, um de nós pode mesmo ir a essa praia e aí ter consciência de que é um indivíduo desse «formigueiro» anteriormente contemplado. O mesmo impacto pode ocorrer quando se espreita, para baixo, da janela de um avião, numa atmosfera sem nuvens. Ou do cimo de uma montanha, ou em outras situações semelhantes. Por isso, mesmo sem conceber exercícios mais ou menos complicados, o consultor filosófico pode fazer apelo a situações quotidianas, ou trazer à memória a recordação de momentos próximos da visão do alto e assim desse modo beneficiar o consulente.

É ainda de incluir a possibilidade de aplicação da visão do alto, enquanto exercício de imaginação, em contexto de aconselhamento filosófico: ver imaginariamente todas as coisas – e a *si próprio*, com o *seu* problema – por um olhar de longuíssimo alcance, por exemplo imaginando-se num planeta distante e daí olhando para a Terra. Ou até a simples contemplação da imensidão do Céu estrelado, que pode chegar ao deslumbramento. O consultor filosófico poderia propor este exercício com frases como «*Pode imaginar como seria se...*» ou «*Convido-o a ver-se, por exemplo, observando-se desde...*».

Sobre o exercício espiritual da *escrita*, como referido anteriormente, seria interessante e proveitoso reunir os conhecimentos existentes acerca dos cadernos de notas da Antiguidade – *hypomnémata* – e adaptá-los para a actualidade, avaliando os resultados da sua aplicação. Talvez houvesse boas surpresas, maiores do que as conseguidas pelo diário íntimo desde o século XVIII, ou da moda recente da «escrita criativa». Talvez se desse mais valor ao próprio acto da escrita, com parcimónia e maior densidade nos textos. Talvez se dignificasse mais o acto da escrita, tão banalizado nesta época de hiper-produção textual, sobretudo depois do advento da Internet.

A lembrança do exercício espiritual das anotações de alguém para si mesmo – *hypomnémata* – de Marco Aurélio, pode também dar ideia ao consultor filosófico para

*desafiar o consulente a elaborar um diário íntimo escrito*, até preferencialmente *acompanhado e confrontado com máximas de sabedoria*, uma modalidade escrita do exame de consciência. É, aliás, um pouco o exercício que já propõe e aplica José Barrientos, intitulado «avaliação da palavra»<sup>302</sup>, exercício que visa a tomada de consciência do consulente dos seus comportamentos, actos, decisões e sentimentos e que consiste em colocar diariamente cada um destes elementos por escrito de um modo ordenado (Barrientos & Dias, 2010: 142). Barrientos entrega ao consulente uma tabela para preencher ao menos uma vez por dia, em intervalos de duas em duas horas, centrada essencialmente nos temas da conversação, nas palavras usadas, no seu conteúdo e na sua correspondente carga emocional (Barrientos & Dias, 2010: 143). Sendo este um bom exercício, resta advertir que o excesso de estruturação e de dirigismo em qualquer exercício pode ter efeitos contraproducentes, nomeadamente o abandono prematuro da prática.

Outro exercício espiritual é o *exame de consciência*. Ilsetraud Hadot, no seu livro *Sénèque. Direction spirituelle et pratique de la philosophie*, diz-nos que este exercício foi reconduzido pelos neoplatónicos, com um uso pitagórico, pois Porfírio escreveu que Pitágoras recomendava o exame de consciência de manhã – acerca do que se devia fazer no dia – e à noite – examinando o que se tivesse feito (Hadot, 2014: 293). Acrescenta ainda Ilsetraud Hadot: «Temos na literatura filosófica antiga numerosos testemunhos da prática do exame de consciência de manhã e à noite»<sup>303</sup> e exemplifica com Séneca, Epicteto, Hiérocles, Epicuro. Lembra ainda:

O objectivo deste duplo exercício é evidente: pretende-se obter uma atenção e uma consciência de si mesmo que sejam extremas. Nem um só instante da vida quotidiana deve escapar ao controle racional; além disso, a comparação entre o que se tinha projectado fazer e o que realmente concluímos devia permitir medir o progresso moral. Para esta avaliação do progresso, as notas escritas eram também necessárias<sup>304</sup>.

---

<sup>302</sup> «(...) evaluación de la palabra» (Barrientos & Dias, 2010: 142).

<sup>303</sup> «Nous avons dans la littérature philosophique antique de nombreux témoignages de la pratique de l'examen de conscience matin et soir» (Hadot, 2014: 293).

<sup>304</sup> «L'objectif de ce double exercice est évident: on voulait obtenir une attention et une conscience de soi-même qui soient extrêmes. Pas un seul instant de la vie quotidienne ne devait échapper au contrôle rationnel; en outre, la comparaison entre ce qu'on avait projeté de faire et ce qu'on avait réellement accompli devait permettre de mesurer de progrès moral. Pour cette évaluation du progrès, des notes écrites étaient aussi nécessaires» (Hadot, 2014: 294).

Não deixa de ser surpreendente como este exercício pode ser sugerido a um consultante no aconselhamento filosófico, quase sem modificações.

Este exercício está actualmente ligado ou enquadrado nas religiões e neste caso o consultor filosófico pode proceder do modo como foi exposto anteriormente, em relação aos «exercícios espirituais cristãos». Em contexto hindu, o exame de consciência é dado, por exemplo, pelo diário espiritual apresentado por Swami Sivananda (2001: 97-99).

Relativamente aos *exercícios corporais*, são exercícios comuns ao corpo e à alma e as actividades da própria Academia platónica e do Liceu aristotélico tinham lugar nos ginásios ou nos seus limites. De certo modo corresponde ao cumprimento da conhecida máxima da «mente sã em corpo sã» – *mens sana in corpore sano*.

Contudo, não caberá propriamente ao consultor filosófico dar indicações precisas acerca do que hoje se entende por *cultura física*. Somente, quando muito e quando oportuno, indicações gerais e de bom senso. Acresce que, quando Hadot refere que as técnicas ou práticas antigas, mesmo as corporais, estas tinham um valor espiritual. Não pode deixar-se de observar a proliferação práticas designadas como «*Hatha Yoga*», ou mesmo «*Yoga*» e similares em curso nos países ocidentais.

Com efeito, perscrutando as fontes do Hatha-Yoga e do Yoga, mesmo difíceis ou até porventura inacessíveis ao nosso pleno entendimento de ocidentais – sejam o *Hatha-Yoga Pradipika*, os *Yoga-Sutras*, o *Bhagavad-Gita* ou outras – está-se perante práticas que visam de algum modo a superação do «eu». Têm, portanto, um valor espiritual. Logo vão muito além das intenções daqueles/as que as procuram visando objectivos bem menores ou desviados em termos de finalidade, como sejam a beleza física, a agilidade ou mesmo a saúde, ainda que produzam também estes efeitos. Os conhecidos ginásios de cultura física actuais, sem prejuízo de benefícios no tónus muscular ou no organismo em geral, podem dar uma visão distorcida do corpo, obnubilando o seu carácter efémero e o seu destino mortal.

Um dos três exercícios espirituais da *física* é o de *actividade contemplativa*. Este é um exercício susceptível de adaptação para a actualidade, proporcionando alguma alegria e serenidade de alma e a libertação – mesmo que seja relativa e atenuada – das preocupações quotidianas. Trata-se, no fundo, da contemplação, do encantamento, mesmo do maravilhamento em relação ao mundo natural. Um exercício semelhante, adaptado para a actualidade, é o da «*Comunhão com a Natureza*», que consiste simplesmente em caminhar em silêncio – num bosque ou numa praia – procurando

alcançar a atenção plena em relação ao ambiente natural (Hermógenes, 1997: 100-101). Este exercício da física como actividade contemplativa pode ser simplesmente indicado em ambiente de consulta filosófica, ficando ao consulente o convite a experienciá-lo a título de «trabalho de casa» – ou, neste caso e noutro sentido, «de campo».

Também anteriormente foi referido o exercício estóico da representação prévia das dificuldades da vida – *praemeditatum malorum* – na investigação de Hadot. Xavier Pavie resume-o em *Exercices Spirituels. Leçons de la philosophie antique* (2017: 73-76). E Michel Foucault já a ele se tinha referido várias vezes na sua *A Hermenêutica do sujeito* (2006), curso dado no *Collège de France*, em 1981-1982, sobre a análise da formação do tema da hermenêutica de si mesmo e o desenvolvimento das técnicas correspondentes face ao cuidado de si mesmo. Aí Foucault até considera que a «leitura, escrita, releitura fazem parte da *praemeditatum malorum* (...) que é muito importante na ascese estóica» (2006: 433). Este exercício pode muito bem ser proposto a um consulente no âmbito do aconselhamento filosófico, como refere José Barrientos (2021: 159-160).

Sobre a problemática da *análise dos sonhos*, Peter Raabe, uma das referências internacionais do AF, lembra que os filósofos são geralmente relutantes em falar muito acerca do significado dos sonhos, uma vez que o tema foi apropriado pela psicanálise. Contudo, sobre esta temática Raabe salienta o trabalho do psiquiatra Ernest Hartmann, um dos mais importantes estudiosos dos fenómenos do sono e dos pesadelos. Hartmann considera o sonhar como uma forma de funcionamento mental que contextualiza a emoção dominante, expressando-a por meio de uma representação pictórica. Nesta perspectiva, sonhar é já uma sessão de terapia. Hartmann desenvolveu, em continuação da investigação encetada, teorias que descrevem um *continuum* da consciência do sono, do devaneio e da vigília (Raabe, 2002: 34).

É assim compreensível que a área do Aconselhamento Filosófico aproveite a temática do exame de sonhos, enriquecida desta forma e a enquadre na consulta filosófica. A intenção não é a de que o consultor filosófico seja uma espécie de analista dos sonhos do consulente – e, claro está, o consulente só contará os seus sonhos se decidir fazê-lo. Porém, afigura-se relevante o convite ao consulente no sentido de prestar atenção aos seus sonhos, questionando-os de forma livre, eventualmente socorrendo-se de um dicionário de símbolos. Já Lou Marinoff tinha assinalado que: «Há muitas pessoas que aprenderam a solucionar os seus problemas durante o sono» (Marinoff, 2005: 78).

Uma verdade é esta: dormimos mais ou menos um terço das nossas vidas. Um conhecido professor e conferencista estadunidense, Joseph Murphy, assinalou certa vez: «O processo de cura ocorre com mais rapidez enquanto dormimos, porque, neste caso, não há interferência da mente consciente. Respostas notáveis nos são dadas enquanto dormimos» (2008: 183). Por assim dizer, somos *recarregados* durante o sono, de onde, de algum modo, obtemos a orientação de que necessitamos. O mesmo Joseph Murphy sugere:

Confie inteiramente no subconsciente. Convença-se de que a tendência dele é sempre para a vida. Às vezes, ele lhe responde com um sonho vivido e uma visão à noite (...). O sono traz conselhos. Antes de dormir, diga que a inteligência infinita de sua mente subconsciente o oriente e dirija a vida. Em seguida, espere pela “dica” que virá, às vezes acordado (Murphy, 2008: 192).

A faculdade da mente subconsciente operar através do sono e dos sonhos parece estar implícita na história tradicional para crianças intitulada *Os Anõezinhos e o sapateiro* (Kincaid, 1999: 75:93). A história começa por apresentar um sapateiro muito pobre, que ficara sem cabedal para fazer sapatos e disso se lamentava à mulher. Um dia cortou cabedal para o último par de sapatos, deixando-o à noite em cima da mesa. Na manhã seguinte, milagrosamente, apareceram sapatos prontos. Então o sapateiro vendeu-os e comprou mais cabedal, que deixou igualmente em cima da mesa à noite e apareceram mais sapatos na manhã seguinte. Perplexos, o sapateiro e a mulher ficaram de noite à espreita para ver quem fazia os sapatos: eram dois anõezinhos que os costuravam. Então, como agradecimento, o sapateiro e a mulher fizeram sapatinhos e roupinha nova para os anõezinhos, pois estavam vestidos de farrapos e descalços. Na noite seguinte, os anõezinhos ficaram muito alegres, com roupa nova e calçados. E foram-se embora. Quanto ao sapateiro, o negócio prosperou daí para a frente, pois passou a vender muitos sapatos e o sapateiro e a mulher deixaram de ser pobres e – como terminam muitas histórias de encantar – foram felizes para sempre.

Hadot considerou o exame dos sonhos um exercício espiritual. Não será, pois, de somenos a sua inclusão no aconselhamento filosófico, nem que seja como proposta de trabalho para o consulente; de certo modo é um exame de consciência. Como se sabe, vários autores antigos referem-se ao exame de sonhos. O facto deste exercício ter sido apropriado pela consulta psicoterápica e psicanalítica não impede que o consultor

filosófico lhe dê a devida atenção. Fá-lo-á até com mais liberdade e flexibilidade, pois não recorre a uma teoria prévia dos sonhos.

Como podem enquadrar-se no aconselhamento filosófico exercícios como o da *contemplação da figura do sábio*? Das dez características recolhidas de forma dispersa das obras de Hadot, relativamente ao sábio antigo, algumas já vêm assinaladas na literatura de divulgação filosófica. Para um conhecimento sobre a figura do sábio antigo, basta por exemplo consultar Guillermo Fraile (1961: 240, 245, 604), ou ler os verbetes que ao termo reservaram Nicola Abbagnano (2007: 865-866) ou André Lalande (*II Volume*, s.d.: 439-440). Lalande, por exemplo, observa: «Este termo tem vindo sempre a enfraquecer (...). É ainda empregue frequentemente na linguagem filosófica no século XVII; mas desde essa época tende a perder o seu valor (...)» (*II Volume*, s.d.: 440).

Talvez pelo enfraquecimento do termo, Hadot tenha considerado que actualmente é fácil ironizar acerca deste ideal do sábio, praticamente inacessível, que o filósofo não chega a atingir. Contudo:

Ter-se-ia o direito de o fazer se os filósofos se tivessem contentado em tagarelar sobre o ideal do sábio. Mas se eles tomaram a decisão, carregada de gravidade e de consequências, de preparar-se efectivamente para a sabedoria, merecem o nosso respeito, mesmo que os seus progressos tenham sido mínimos<sup>305</sup>.

Numa entrevista posterior, Arnold Davidson recorda a Hadot que este invocou a figura do sábio da Antiguidade como um ideal transcendente e pergunta-lhe se esta figura do sábio é ainda actual, ao que Hadot respondeu:

Apesar das risadinhas que a minha ingenuidade provocou em alguns, eu diria que sim, com a condição de se lembrar que a figura do sábio não é senão um modelo, um ideal, que orienta e inspira a maneira de viver, e que, ao conceber essa figura, é preciso levar em conta as novas condições históricas<sup>306</sup>.

---

<sup>305</sup> «On a le droit de le faire si les philosophes se sont contentés de bavarder sur l'idéal du sage. Mais s'ils ont pris la décision, lourde de sérieux et de conséquences, de s'exercer effectivement à la sagesse, ils méritent notre respect, même si leurs progrès ont été minimes» (QPA: 350).

<sup>306</sup> «Malgré les ricanements que ma naïveté a provoqués chez certains, je vous dirais oui, à condition tout d'abord de se rappeler que la figure du sage n'est qu'un modèle, un idéal, qui oriente et inspire la manière de vivre, et qu'il faut tenir compte, pour concevoir cette figure, des nouvelles conditions historiques» (PMV: 187).

Posto isto, é caso para perguntar: porque não, numa consulta de aconselhamento filosófico e na perspectiva acima descrita, o consultor filosófico – quando se proporcionar – dar a conhecer ao consulente esse modelo, esse ideal, presente nas características do sábio antigo? E, como sugere Jonas Salzgeber, aproveitaria ao consulente pergunte-se a si próprio o que o sábio faria nas situações difíceis que encontra na vida, provocando desse modo uma pausa entre o estímulo e a resposta. Enfim: «Perguntar o que faria o Sábio dá-nos tempo e impede-nos de reagir de forma inconsciente. Possibilita continuarmos ao volante das nossas acções e escolher a nossa melhor resposta possível» (Salzgeber: 2022, 145).

Os exercícios da *atenção a si mesmo*, de *aprendizagem da morte*, do *exame de consciência* e da *concentração no momento presente* têm uma ligação profunda entre si. Aqui é bem exemplificada a interpenetração, a implicação mútua entre os exercícios espirituais e também a sinergia que geram quando praticados em conjunto, dois ou mais deles.

O exercício de *aprendizagem da morte*, da inevitabilidade da morte, da possibilidade da sua ocorrência a qualquer momento, dá a oportunidade no contexto da consulta filosófica de convidar o consulente a *atribuir um valor infinito a cada instante da vida* e a, tanto quanto possível, *concentrar-se no momento presente*. Como Hadot nos lembrou certa vez, a propósito dos exercícios espirituais estoicos, «o pensamento da morte iminente transformará (...) de maneira radical a maneira de agir, fazendo que se tome consciência do valor infinito de cada instante»<sup>307</sup>. Já advertia Marinoff que «o aconselhamento filosófico concentra-se na situação presente – quando não se projecta no futuro – e não no passado, como acontece com muita da psicoterapia tradicional» (2010: 23, 32).

A propósito, também já assinaléi que, de acordo com a tradição oriental, a observação do fluxo respiratório é o meio mais básico e primário para essa concentração. E, corroborando, é ainda Marinoff que nos informa que *psychê* quer dizer “alma”, ou “respiração” ou “carácter”» (2010: 48).

Talvez seja mesmo difícil a *concentração no instante presente*. Alguns preparam-se para viver mais tarde; outros vivem do passado. E pode-se também reflectir sobre fórmulas felizes como por exemplo «Aprender com o passado, viver no presente, preparar o futuro». Ou outras, como o sub-título de uma obra que nos aconselha deste

---

<sup>307</sup> «La pensée de la mort imminente transformera (...) de manière radicale la manière d'agir, en faisant prendre conscience de la valeur infinie de chaque instante» (QPA: 213).

modo: «guarde o passado, organize o presente e planeie o futuro» (Carroll, 2018). Além disso, «é preciso assinalar, antes de tudo, que esta concentração no presente implica uma dupla libertação: do peso do passado e do medo do futuro»<sup>308</sup>.

Hadot assinalou outro aspecto não menos relevante: «O pensamento da morte conduziu-me (...) a esse exercício de concentração no presente, que recomendam tanto os epicuristas como os estoicos»<sup>309</sup>. Isto mostra que a Filosofia Antiga, na sua amplitude, não tem uma fórmula pronta nem serve de receita automática, servindo mais como «caixa de ferramentas» para o consultor filosófico. É suposto que este exercício de concentração no momento presente desenvolva o que hoje se designa por *resiliência*, que pode ser definida como a capacidade do indivíduo se levantar depois de cada queda (Neenan, 2009).

Pode-se perguntar como é que os exercícios podem ser utilizados ou operacionalizados em procedimentos concretos – em técnicas, poderíamos dizer – no aconselhamento filosófico, juntamente com o uso fino e oportuno da palavra por parte do consultor. Aqui, o consultor pode e deve ser criativo. Até algumas técnicas da psicoterapia (Stern, 2006) e do desenvolvimento pessoal (Tolle, 2006) podem dar pistas de actuação, naturalmente adaptadas.

O exercício de *aprendizagem da morte* em contexto de aconselhamento filosófico, dá oportunidade ao consultor de convidar o consulente a adoptar uma atitude de gratidão uma vez que «A meditação sobre a morte serve para despertar na alma uma imensa gratidão pelo dom maravilhoso da existência»<sup>310</sup>.

Pensando no exercício de aprendizagem da morte e na consciência da brevidade da vida que implica, pode-se mostrar ao consulente uma fita métrica, em que cada centímetro da fita corresponderia a um ano de vida. E a fita estaria cortada a partir dos centímetros correspondentes ao limite da esperança média de vida à nascença. Ainda que a morte possa ocorrer a qualquer momento – como se sabe, não é necessário estar doente para morrer – ou até mesmo depois da esperança média de vida – sobretudo nos casos de longevidade apreciável – o posicionamento analógico temporal do consulente nessa escala da fita métrica, com os anos já vividos, poderia dar-lhe maior consciência da brevidade da vida e da urgência de mudanças existenciais. No fundo, a intenção

---

<sup>308</sup> «Il faut bien préciser tout d'abord que cette concentration sur le présent implique une double libération: du poids du passé et de la crainte de l'avenir» (PMV: 254).

<sup>309</sup> «La pensée de la mort me conduisait (...) à cet exercice de concentration sur le présent, que recommandent aussi bien les épicuriens que les stoïciens» (PMV: 254).

<sup>310</sup> «La méditation de la mort sert à éveiller dans l'âme une immense gratitude pour le don merveilleux de l'existence» (QPA: 196).

subjacente ao consultor filosófico deve ser sempre a de que «o pensamento da morte ajude a viver melhor»<sup>311</sup>.

Um ponto importante que o consultor filosófico pode e deve transmitir ao consulente é a diligência e a persistência no seu estudo filosófico, o qual proporcionará ao consulente um crescente controle da sua vida. Esta persistência é assinalada por Hadot quando se refere ao modo de vida platónico e afirmou que «este género de vida supõe, aliás, um esforço considerável, que é necessário renovar a cada dia»<sup>312</sup>. Renovação que, sob este aspecto, é como tomar banho: não há um banho definitivo, assim como não há a fossilização de um suposto labor filosófico definitivo, havendo necessidade de refazê-lo a cada dia.

Por outro lado, a própria consulta filosófica pode e deve incluir alguma criatividade, para além da aplicação dos métodos expostos anteriormente, da arrumação das ideias do consulente, da identificação e superação de falácias, de erros de pensamento, ou da estruturação dos seus projectos de vida. Por exemplo, poderia ser proveitoso a criação de um tipo de baralho de cartas instantâneas – *flash cards* – com máximas de sabedoria, às quais o consulente pudesse ter acesso e ler quando necessitasse – e reconhecidas como importantes motivasse também a sua *memorização*. Essas máximas ajudar-lhe-iam a aceitar os acontecimentos da vida, praticando assim o exercício de *conservação da calma*, já anteriormente descrito, reforçando o pensamento de «que nenhuma coisa humana merece que se lhe atribua muita importância e que, como no jogo de dados, é necessário considerar as coisas tais como são, e agir em consequência»<sup>313</sup>.

Abrindo aqui um parêntesis, nada obsta a perguntar como viver num mundo conturbado, vulnerável a guerras, fomes, opressões, sofrimentos e catástrofes de vários tipos, inclusive naturais. A este respeito, Hadot interrogou-se acerca do problema da conciliação entre a manutenção da paz interior e a acção, afirmando que sem paz interior nenhuma acção é eficaz. Neste sentido:

---

<sup>311</sup> «(...) la pensée de la mort aide à mieux vivre» (PMV: 253).

<sup>312</sup> «Ce genre de vie suppose d'ailleurs un effort considérable, qu'il faut renouveler chaque jour» (QPA: 107).

<sup>313</sup> «(...) qu'aucune chose humaine ne mérite qu'on y attache beaucoup d'importance et que, comme au jeu de dés, il faut tenir compte des choses telles qu'elles sont et agir en conséquence» (QPA: 109).

Já não será a indiferença, como era o caso para certas escolas filosóficas da Antiguidade, o que proporcionará a paz da alma, mas a preocupação de agir bem, sem ser perturbado pelo ódio, pela raiva, ou pela piedade, o que obrigará a conquistar a paz da alma<sup>314</sup>.

A atitude de Hadot foi já exposta certa vez de maneira muito direta e simples por José Hermógenes, inspirando-se nos ensinamentos do Yoga. Com efeito, este autor, interrogando-se certa vez acerca de como manter a paz interior num mundo conturbado, propôs uma atitude de espectador vigilante, distanciado e desidentificado dos acontecimentos. E frisou que esta atitude não conduz ao quietismo, mas sim à acção correcta (Hermógenes, 2004: 155).

## **5. A utilização do *Metamodelo de linguagem* e da *Ressignificação***

Uma das ferramentas linguísticas mais úteis para o consultor filosófico em situação de consulta – mas, parece, pouco mencionada e pouco utilizada – é o chamado *Metamodelo de linguagem* – ou simplesmente «Metamodelo» –, cuja aplicação só deve ocorrer depois da criação de um ambiente relacional positivo e confiante com o consulente – *rappor*t.

A aplicação do Metamodelo consiste, em traços gerais, em ouvir e identificar os padrões de linguagem do consulente, colocando-os em questão com perguntas. O consultor filosófico assume o papel de «perguntólogo», termo um tanto inusitado, porém compreensível, uma vez que as perguntas abrirão caminho para a apresentação dos exercícios espirituais ao consulente, convidando-o à sua aplicação, adaptada e ligada aos métodos de aconselhamento filosófico anteriormente descritos.

Marinoff fizera uma observação neste sentido: «Quando olhamos o mundo, não vemos necessariamente e com toda a clareza, tudo o que temos pela frente, pois as armadilhas psicológicas e as interpretações subjectivas têm quase sempre influência» (2010: 35). Ora, o objectivo principal do Metamodelo não é tanto a recolha de informações, antes o esclarecimento de significados, identificação das auto-limitações, aumento das escolhas e colocação em causa de interpretações subjectivas e de

---

<sup>314</sup> «Ce ne sera plus, comme c'était le cas pour certaines écoles philosophiques de l'Antiquité, l'indifférence qui donnera la paix de l'âme, mais le souci de bien agir sans être égaré par la haine ou la colère ou la pitié qui obligera à conquérir la paix de l'âme» (PMV: 189).

armadilhas psicológicas. Em concordância com a ideia central do linguísta Alfred Korzybski, pode justificar-se com a frase de que *o mapa não é o território*.

O Metamodelo foi desenvolvido na chamada «Programação Neurolinguística», área criada por John Grinder e Richard Bandler – o primeiro professor de linguística na Universidade da Califórnia em Santa Cruz, o segundo um estudioso de matemática e computadores – que modelaram habilidades linguísticas de terapeutas de sucesso como Virginia Satir – precursora da terapia familiar – e Fritz Perls – fundador da terapia *Gestalt*.

O nome «Metamodelo» deriva da palavra «Metalinguagem», que em linguística remete para uma linguagem sobre a linguagem. Para nos ajudar a compreender melhor esta temática, pode-se seguir de perto o trabalho *Manual de Programação Neurolinguística*, de Joseph O'Connor (2005), um *trainer* internacional de *coaching* e de Programação Neurolinguística (PNL). Assim, o Metamodelo é «um modelo de linguagem sobre a linguagem, esclarecendo linguagem com o uso da própria linguagem» (O'Connor, 2005: 164), trabalhando assim a estrutura superficial da língua visando o acesso à estrutura profunda.

Os padrões do Metamodelo de linguagem são geralmente divididos em três grandes categorias:

1.<sup>a</sup>) *Omissões ou eliminações* – supressão simples, índice referencial não-especificado, verbos não-especificados, julgamentos e comparações;

2.<sup>a</sup>) *Generalizações* – operadores modais de necessidade, operadores modais de possibilidade e quantificadores universais;

3.<sup>a</sup>) *Distorções* – nominalizações, leitura mental, causa e efeito, equivalência complexa, pressuposições (O'Connor, 2005: 163-194).

No que se refere à categoria das *omissões ou eliminações*, o que o terapeuta – ou, adaptando ao caso presente, o «consultor» – deve ser capaz de eliciar e ouvir o que foi omitido pelo consulente. Trata-se efectivamente de colocar em prática ferramentas verbais para recuperar a informação quando necessária, para explicitá-la, para concretizá-la.

No que diz respeito à omissão simples, pode ocorrer no discurso do consulente uma afirmação do tipo «*Sinto-me mal*», que pode ser questionada com a pergunta: «*Exactamente em relação a quê você sente-se mal?*». A recuperação da informação em falta por negligência linguística pode ser feita com recurso a uma pergunta aberta.

Quanto ao índice referencial não-especificado, este refere-se a uma pessoa ou coisa que cometa uma acção ou seja afectada por uma acção e que não conste no discurso do consulente. Aqui o que falta é a explicitação do sujeito, que em geral vem representado por pronomes indefinidos. Imagine-se um consulente que diga, desanimado: «*Ninguém me ama*». Ao que o consultor pode perguntar: «*Quem, especificamente, não o ama?*». Ou uma afirmação do tipo: «*Nada dá certo na minha vida*», que pode ser questionada: «*O que é que, especificamente, não dá certo na sua vida?*».

Outro ponto é o dos verbos não-especificados, que obscurecem o processo de ocorrência dos eventos. Neste caso e relativamente ao consultor filosófico, «desafiar o verbo também o ajudará a colher informação sobre como as pessoas [os consulentes] estão processando a informação e como estão pensando» (Bandler, 2003: 151). Os verbos, *saber* e *fazer* são particularmente não-específicos. Em geral devem ser questionados com uma frase incisiva «*Como especificamente?*». Por exemplo, a frase «*Sei que não sou capaz*», pode ser contraposta com a questão «*Como é que sabe especificamente?*».

Relativamente aos julgamentos, o problema não é propriamente de estarem errados, «mas alguns flutuam livres de qualquer experiência real ou pensamento coerente e vagam pelas nossas mentes, esperando que algo se junte a eles» (O'Connor, 2005: 169). Advérbios como «obviamente», «claramente» ou «definitivamente» podem ser indicadores de julgamentos. Ou frases como «*Você/ele é insensível*». Os julgamentos podem ser questionados com a pergunta: «*Quem disse?*».

Existem ainda as comparações que omitem a base das mesmas. Assim, quando se omite a base da comparação, uma pergunta oportuna seria: «*Comparado com o quê?*». Esta simples pergunta pode ser aplicada a frases que contenham palavras como «*melhor*», «*pior*», «*mais fácil*», «*bom*» e outras. Por exemplo, uma frase do tipo: «*Fiz isto mal*» pode ser questionada com outra: «*Mal em comparação a quê?*».

Em relação à categoria das *generalizações*, temos os operadores modais – de necessidade e de possibilidade – e os universais ou quantificadores universais. Talvez esta categoria seja a mais importante para o consultor filosófico. O já aludido terceiro passo do método PEACE diz respeito à enumeração e avaliação das opções disponíveis para a resolução do problema posto pelo consulente. E o terceiro passo do método PROGRESS está articulado à criação de alternativas com base numa situação dada. Por outro lado, a segunda fase do método do Ensaio Filosófico inclui o aumento das

possibilidades de escolha, juntamente com uma análise linguística e filosófica. E mesmo a aplicação do método PROJECT não dispensaria o alargamento das possibilidades e dos projectos de vida do consulente; antes pelo contrário. Aliás, é logo o primeiro nível de aplicação deste método. Em suma, a criação ou o alargamento de opções disponíveis e bem assim de alternativas de maior possibilidade de escolhas é um procedimento transversal no aconselhamento filosófico.

Esse alargamento de possibilidades e de alternativas é efectuado pelas questões aplicadas aos operadores modais, que são tipos de generalizações que estabelecem regras. Podem ser de necessidade – estabelecem regras quanto ao que é necessário e apropriado – ou de possibilidade – palavras que estabelecem regras quanto ao que é possível.

Por exemplo, relativamente aos operadores modais de necessidade, um operador deste tipo seria, a partir da afirmação de um consulente: «*Tenho de ir agora*»; o consultor perguntar: «*O que é que aconteceria se não fosse?*» ou «*O que o força a isso?*». Ou outra afirmação do consulente do género «*Devo fazer melhor*», poderia levar o consultor a questionar: «*O que é que aconteceria se não o fizesse?*».

Na abordagem dos operadores modais de possibilidade sobressai o seu carácter normativo. São palavras que estabelecem regras quanto ao que é possível – do tipo «*pode*», «*não pode*», «*possível*», «*impossível*». Como disse Joseph O'Connor, se uma pessoa diz que *pode* algo, pode se questionada a nível da sua competência. Porém, quando alega que *não pode*, possivelmente está a limitar-se desnecessariamente com base em fracassos passados, deixando de perceber recursos que tem ou pode adquirir (2005: 172). Por exemplo, um consulente, se desafiado a superar uma situação existencial difícil – como luto, divórcio, conflito laboral, emigração ou outra – disser: «*não posso*» ou «*não consigo*», uma intervenção do consultor filosófico seria perguntar: «*O que é que o impede?*», ou então abrir uma possibilidade imaginativa do tipo: «*Suponha que pudesse...*».

Quanto aos quantificadores universais, podem ser de generalização includente – tais como «*todos*», «*tudo*», «*toda a gente*», «*sempre*» – ou excludente – como «*nenhum*», «*nada*», «*ninguém*», «*nunca*», «*jamais*». O que há a fazer aqui é questionar estes universais quando o consulente os expressar, sobretudo se forem limitadores das suas possibilidades de acção e de «empoderamento» – palavra traduzida do inglês «*empowerment*» – mais aplicada ao domínio das organizações, mas que neste caso se refere à obtenção, alargamento ou reforço do poder pessoal, ao domínio de si mesmo.

Seguindo os exemplos de Regina Azevedo (2012: 73), imagine-se um consulente que diga: «*Jamais conseguirei emagrecer*». Neste caso, o consultor filosófico deve questionar: «*Quantas vezes já tentou? Que métodos utilizou?*». Ou uma mulher solteira que diga em tom pejorativo: «*Todos os homens são iguais*» [referindo-se aos solteiros que não querem compromisso de casamento]. Aqui o consultor deve questionar: «*Quantos homens você conhece? Conhece algum que já foi solteiro e, de repente, decidiu casar-se?*».

Considere-se a categoria das *distorções*, lembrando por exemplo o padrão causa-efeito num consulente, que pode assumir a forma de: «*A notícia deixou-me aborrecido*». Neste caso, o consultor poderia interrogar: «*Você escolheu então ficar aborrecido por causa da notícia?*». Ou um padrão de pressuposição, como seja: «*Se ele soubesse o que sofre, nunca faria isso*», ao que o consultor poderia questionar: «*Como sabe que ele não sabe que você sofre?*». Ou um padrão de nominalização, assumindo a forma do tipo: «*Tenho medo do fracasso*», o que reclama do consultor filosófico a transformação do substantivo em verbo, expressando o pensamento como um processo: «*Do que é que tem medo de fracassar?*». Ou uma equivalência complexa, que se define como «duas afirmações ligadas de forma que uma signifique a outra» (O'Connor, 2005: 179). Aqui o consultor filosófico pode colocar em causa essa significação, por exemplo questionando a generalização ou buscando um contra-exemplo. Seria o caso da situação de um consulente que dissesse: «*Ela [a mulher, a funcionária, por exemplo] chega sempre atrasada; não se importa*», ao que o consultor interrogaria: «*Como é que o facto de chegar atrasada significa que não se importa?*». Ou, por último, a simples leitura mental. Esta pode ser definida como «uma distorção na qual você supõe o estado interno de outra pessoa sem qualquer evidência ou calibração sensorial específica (...). Quando faz isso, poderá supor motivos e pensamentos que não existem» (O'Connor, 2005: 178). Assim, afirmações como «*Sei que ele não se importa*» ou «*Ele está sempre a tentar magoar-me*», podem ter como seguimento oportuno a pergunta: «*Como é que sabe?*».

Exposeram-se, até ao momento, os padrões do Metamodelo de linguagem com exemplificação das respectivas perguntas desbloqueadoras. A bem dizer, todas as perguntas de Metamodelo para desfazer padrões limitantes da visão de mundo do consulente podem ser úteis no aconselhamento filosófico. O sentido de oportunidade da aplicação do Metamodelo em contexto de aconselhamento filosófico é deveras interessante, pois enquadra-se na pretensão do consultor filosófico José Barrientos de

levar o consulente a escutar-se a si mesmo, a completar uma série de exercícios de reflexão e assim «fazer-se consciente da sua própria situação e retomar o controle da sua vida»<sup>315</sup>.

A retoma do controle da vida é obtida pela crescente autonomia do consulente, pois «o filósofo aplicado não determina a melhor das alternativas, mas ajuda a encontrá-las (...). Evita-se a doutrinação e salva-se a autonomia do consulente»<sup>316</sup>. É neste contexto que decorre também o questionamento dos pressupostos conceptuais do consulente – na linha do que já assinaléi atrás, de que a competência para o *exame de pressuposições* é tida como uma das competências do consultor filosófico.

Toda esta aplicação do Metamodelo de linguagem no âmbito do AF pode e deve ligar-se com o que se mencionou anteriormente – seguindo a investigação de Hadot – de que, no modo de vida filosófico antigo, à semelhança da física e da ética, não se faz a teoria da lógica – falar bem e pensar bem – mas *pensa-se e fala-se bem*. Neste ponto como noutros, sem prejuízo da consideração das necessárias distâncias históricas e sócio-culturais, é razoável admitir que *as práticas actuais da Filosofia Aplicada e do Aconselhamento Filosófico recuperam, adaptando, parte da tradição antiga*.

Aliás, é o que acontece com outra técnica que muito bem pode ser aplicada em aconselhamento filosófico – e em muitas outras áreas, como a terapia familiar e a terapia cognitiva-comportamental. Trata-se da *ressignificação*, a que outros preferem chamar *reenquadramento*.

O ponto de partida da ressignificação incide na atribuição de significado à experiência de acordo com as crenças, valores, preocupações, gostos, desgostos, etc., do sujeito. A ressignificação vai mudar a maneira com que se percebe um evento e dessa mudança decorre mudar o seu significado. Quando este processo ocorre, o significado muda, as respostas e o comportamento também mudarão (O'Connor, 2005: 179).

Imaginem-se quadros de ocorrência de ressignificação: um consulente que dissesse, lamentando-se, «*Sou muito preguiçoso para que possa concluir um curso*». Ao que o consultor acrescentaria: «*Também é preciso aprender a ser preguiçoso. Deve descansar imenso nas férias*», ou «*Certamente aprendeu que há coisas mais importantes na vida. Isso é saudável...*». Outro exemplo: diria um consulente «*Não sou o pai ideal para os meus filhos*», ao que o consultor, ressignificando, poderia comentar:

---

<sup>315</sup> «(...) hacerce consciente de su propia situación y retomar el control de su vida» (Barrientos & Dias, 2010: 59).

<sup>316</sup> «(...) el filósofo aplicado no determina la mejor de las alternativas pero ayuda a encontrarlas (...). Se evita, pues, el adoctrinamiento y se salva la autonomía del consultante» (Barrientos & Dias, 2010: 122).

«O facto de pensar assim de si próprio pode fazer de si o pai ideal. É que a maior parte dos pais atira as culpas todas para os filhos». Insiste-se com outro exemplo: «A minha televisão avariou-se». Imagine-se um consultor a comentar: «Isso pode dar-lhe oportunidade para começar a ler alguns dos livros que reclama não ter tempo para ler». O comentário de resignificação pode alcançar mais efeito se for precedido da preposição «mas», uma vez que realça o conteúdo que se segue a esta conjunção adversativa.

Os exemplos acima mostram que «uma forma de modificar a resposta é entender que a resposta em si não está baseada no que está se passando na experiência sensorial. Se você modificar o que a experiência *significa* (...), as respostas serão outras» (Bandler & Grinder, 1986: 15). Estas considerações dão continuidade ao exame do significado da representação, evitando os erros de julgamento e têm aplicação profícua no aconselhamento filosófico. Daí Antti Mattila, presidente da Associação Finlandesa de Filosofia Prática, notar «semelhanças entre os “exercícios espirituais” [assim designados e estudados por Hadot] recomendados pelo filósofo estóico Epicteto e a técnica psicoterapêutica da resignificação largamente usada nas terapias familiares e sistémicas» (2006: 117). A resignificação também vem na linha de Sócrates, para o qual até «quando as coisas são e lhe aparecem más, as muda, de modo a aparecerem e serem boas» (*Teeteto*, 166d).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No término da jornada deste trabalho, coloca-se a questão inicial responsável pela investigação: quais as possibilidades para aplicar os exercícios espirituais antigos no Aconselhamento Filosófico? No intento de responder com segurança esboçou-se um itinerário de esclarecimentos apoiado no reconhecido trabalho de Pierre Hadot. Uma vez que os exercícios espirituais antigos são característicos da Filosofia Antiga, particularmente encarada como modo de vida, então foi preciso clarificar esta noção, enraizada nesse período da história ocidental. Daí toda a elaboração da *Parte I – A Filosofia Antiga como modo de vida*.

Apresentou-se, em traços gerais, a interpretação de Pierre Hadot sobre a Filosofia Antiga, um modo de vida que inclui exercícios espirituais. E Hadot nota que, ainda que o filósofo antigo participe da vida social, religiosa e mítica do seu povo, ele vive-a filosoficamente. A própria filosofia esvaziava o conteúdo dos mitos. E relativamente à religião, o labor filosófico opera uma crítica, ora destruidora, ora purificadora. Por outro lado, a filosofia era considerada como acto único – englobando física, ética e lógica. A dimensão oral predominava sobre a escrita, o discurso estava congruente com o modo de vida e a *theoría* em Aristóteles também era um modo de vida. A adesão à filosofia era encarada como uma conversão. Os primeiros pensadores da Grécia foram influenciados por modelos orientais. Existem contra-sensos na história da Filosofia Antiga. E em termos temporais, a uma era da oralidade, em que se discutiam os problemas, até ao séc. I a. C., seguiu-se uma era do comentário, em que o ensino da filosofia tomou principalmente a forma de um comentário de texto. Hadot assinala ainda outros pontos a ter em conta, particularmente ao historiador da filosofia antiga, como sejam: o filósofo vivendo no seio de uma escola, vivendo na cidade e vivendo consigo mesmo. E aqui entram propriamente os exercícios espirituais.

Em termos de traços comuns do modo de vida do filósofo antigo, Hadot assinala o filósofo como *atopos*, aquele que não pode ser colocado num lugar, numa classe social. E a relação da filosofia com a vida quotidiana é de certo modo dupla: o filósofo, ainda que esteja teoricamente separado do mundo, vive ao mesmo tempo no quotidiano e nele influi, por vezes até com alguma influência na esfera política. Não separa a vida, de um lado; e o discurso, de outro. É coerente. Não é egoísta. Geralmente tem uma

atitude missionária. A sua maneira de viver é orientada pela figura do sábio. E recusa atribuir às coisas diferenças de valor.

Relativamente às diversas escolas filosóficas, os platónicos prezavam a discussão e o desprendimento do corpo; os aristotélicos dedicavam-se a uma vida de estudos; os estoicos procuravam viver na conformidade da vontade humana com a Razão; os epicuristas valorizavam o prazer de ser e a alegria de viver; os cépticos adoptavam procedimentos como a suspensão do juízo e a indiferença; e os cínicos recusavam as convenções e defendiam o retorno ao estado de natureza.

Esclarecida tanto quanto possível a questão da Filosofia como modo de vida, seguiu-se a *Parte II – Exercícios espirituais na Filosofia Antiga*, cujo conteúdo focou os «exercícios espirituais» na linha dos estudos empreendidos por Pierre Hadot. Os exercícios espirituais podem ser definidos como um conjunto variado de práticas, destinadas a uma transformação do sujeito que as realizava. Para além da variedade, subsiste a dificuldade da sua tipificação. Dir-se-ia também que o conjunto dos exercícios espirituais parece uma *nebulosa de práticas*, unidas entre si por laços muito estreitos. Foram listados e descritos dezassete exercícios espirituais: meditação; atenção a si mesmo; dialéctica; leitura e audição; visão do alto; aprendizagem da morte; escrita; exame de consciência; exercícios corporais; física; isóstenia e *epochè*; concentração no momento presente; representação prévia das dificuldades da vida; memorização; exame dos sonhos; contemplação da figura do sábio e conservação da calma.

No momento posterior foram referidos os «exercícios espirituais cristãos» e a mística, duas áreas de fronteira. Simplificando, os exercícios espirituais cristãos nasceram no cristianismo como resultado da recepção da *askesis* no sentido filosófico do termo. Assim, os primeiros «filósofos cristãos» terão tomado emprestado da Filosofia Antiga boa parte dos exercícios espirituais. No fundo, a diferença entre os exercícios espirituais cristãos e os exercícios espirituais filosóficos reside em que, nos primeiros, introduz-se a pessoa de Cristo. Por outro lado, a vida filosófica dos exercícios espirituais, cristãos ou não, tem um valor em si mesma, acompanhada ou não de alguma experiência mística – aliás, muito rara; experiência que até pode ocorrer sem qualquer tipo de preparação prévia, como no caso da «mística selvagem».

Eis, pois, o que se pode dizer, muito resumidamente, acerca da Filosofia Antiga e dos exercícios espirituais. Acontece que estes precisam de aplicar-se à área actual do Aconselhamento Filosófico. Por isso, este domínio de aplicação carece de

esclarecimento, quer de ordem específica, quer de ordem genérica. Foi esse objectivo da *Parte III – O Aconselhamento Filosófico*.

O Aconselhamento Filosófico, surgiu no início da década de 80 do século passado. Em Portugal, em 2005, é constituída a *Associação Portuguesa de Aconselhamento Ético e Filosófico* (APAEF). O «consultor filosófico» necessita de competências várias, entre as quais a arte do questionamento, a arte da interpretação, arte da compreensão, entre outras. Importa distinguir o Aconselhamento Filosófico de outras áreas, como as da Psicoterapia Tradicional, da Psicoterapia Humanista, do Aconselhamento Pastoral, da Filosofia Tradicional, ou da Terapia Racional-Emotiva. E para conhecer o Aconselhamento Filosófico é essencial dar uma visão geral dos seus métodos, como sejam o método PEACE, o método PROGRESS, os métodos PROJECT e IPSE e o método do Ensaio Filosófico. Uma vez que o teorizador deste último método faz também uso do método pragmático e do método SWOT, julgou-se por bem focá-los.

Sustentou-se que os exercícios espirituais podem ser aplicados no Aconselhamento Filosófico e, no fundo, esta é a questão central do presente estudo, de onde gravitam todas as outras considerações. Daí a pertinência da *Parte IV – A aplicação dos exercícios espirituais antigos ao Aconselhamento Filosófico*. Depois de salientar o AF e os exercícios espirituais, abordei a questão da aplicação do AF nas empresas e nas organizações e, ainda que seja uma realidade em vários países, pode e deve ser questionada, uma vez que não é muito adequada nesse contexto. Sustentei que o Aconselhamento Filosófico podia incluir exercícios espirituais cristãos – que são em grande parte exercícios filosóficos «cristianizados» – porém somente quando se enquadrem no modelo de mundo do consulente.

Defendeu-se, numa visão panorâmica, que os exercícios espirituais antigos, todos ou quase todos, podiam e deviam enquadrar-se no Aconselhamento Filosófico individual, sendo este um ponto importante que merece realce. Por exemplo, o exercício antigo da meditação pode ser adaptado para a actualidade, reservando um tempo do dia de distanciamento e recolhimento. A dialéctica pode ser adaptada para uma situação de aconselhamento filosófico. O consultor pode indicar leituras edificantes ao consulente. A visão do alto pode também ser sugerida ao consulente, tanto a imaginativa como a física, no sentido de dar uma visão distanciada de si mesmo. Pode o consulente escrever um diário, observar a natureza, experimentar suspender o juízo, premeditar os infortúnios e os males, observar os seus sonhos, concentrar-se no momento presente, exercer a reflexão da aprendizagem da morte – acompanhada de uma imensa gradidão

pelo dom da existência –, contemplar a figura do sábio antigo, memorizar máximas de sabedoria e manter a calma. Estes são os exercícios aqui propostos. Para o consultor filosófico os aplicar ou propô-los em contexto de consulta, pode muito bem enquadrá-los em procedimentos linguísticos conhecidos das terapias psicológicas, como os do Metamodelo e da Resignificação.

A questão acerca da aplicação dos exercícios espirituais antigos, como estudados por Pierre Hadot, em contexto de Aconselhamento Filosófico, continua naturalmente em aberto e este estudo deve ser encarado simplesmente como um simples subsídio para melhor esclarecer esse objectivo.

Seguem-se agora, para terminar, alguns pontos complementares e dispersos, que merecem destaque, relativos ao aconselhamento filosófico, exercícios espirituais e temáticas afins, e que se podem colocar sob a forma de questões, às quais se intentou dar respostas breves. Por exemplo:

- Será positivo utilizarem-se ensinamentos de várias escolas da Filosofia Antiga em contexto de AF ou, noutras palavras, será admissível o *eclétismo*?
- Como pode viver-se a *autenticidade* na consulta filosófica?
- Na consulta filosófica haverá lugar à *doutrinação*?
- Como lidar com a temática da *virtude* em AF?
- Qual o lugar das *filosofias orientais* no AF?
- O AF deve ter a *felicidade* como objectivo?
- A *prática efectiva* dos exercícios espirituais é mesmo possível no AF?
- O *contexto histórico e sócio-cultural* do/s problema/s apresentado/s pelo consulente pode ser relevante em contexto de consulta filosófica?
- Será o AF uma *área pacífica*?
- Que pensar da criação de um *corpus* de textos antigos para o AF?

Sobre *eclétismo*, neste particular Hadot transcreve Nietzsche, na parte em que este afirma que «os resultados de todas as escolas e de todas as experiências pertencem a nós. Não temos escrúpulo de aceitar uma receita estoica sob o pretexto de termos tirado proveito de receitas epicuristas»<sup>317</sup>. E clarifica ainda mais, noutra parte, quando afirma: «Nietzsche falava das escolas morais da Antiguidade como laboratórios

---

<sup>317</sup> «Les résultats de toutes les écoles et de toutes leurs expériences nous reviennent en légitime propriété. Nous ne nous ferons pas scrupule d'adopter une recette stoïcienne, sous prétexte que nous avons auparavant tiré profit de recettes épicuriennes» (como citado em QPA: 12).

experimentais cujos resultados podemos, de certa forma, utilizar»<sup>318</sup>. Esta ideia de laboratórios experimentais é sugestiva. Encontra-se também esta atitude eclética na Antiguidade em Cícero; e posteriormente em Kant, Goethe, Rousseau, Thoreau e outros. Hadot informa ainda que, ao menos para os estoicos e para os epicuristas, o ecletismo é utilizado somente quando se trata de converter os iniciantes (ESPA: 329).

A contraposição destas duas situações – a do ecletismo só para iniciantes e a do ecletismo geral mais abrangente – transposta para a actualidade em contexto de aconselhamento filosófico não parece ter grande relevância, pois o que se pretende é a resolução do/s problema/as do consultante fazendo Filosofia. Na prática do aconselhamento filosófico, a atitude eclética, todavia, pode dar ensejo a que, quando oportuno, por exemplo, se faça referência à divisão tripartida epicurista dos desejos, juntando-a com a busca da representação objectiva – de inspiração estoica – e ambas enquadradas num processo dialéctico de inspiração socrático-platónico. Este procedimento eclético em contexto de AF corrobora, aliás, com a necessária flexibilidade e adaptabilidade que deve ter o consultor.

Relativamente à *autenticidade*, esta «tem sido uma das preocupações centrais e seguramente mais influentes da filosofia do existencialismo, embora as suas raízes se encontrem em grande parte da filosofia ocidental» (Mautner, 2010: 98). Numa das entrevistas de cariz biográfico, Hadot, que sempre considerou a filosofia como uma transformação da percepção do mundo, declarou:

Desde essa época [da adolescência], senti com muita intensidade a oposição radical entre a vida quotidiana, vivida numa semi-incoscência, na qual os automatismos e os hábitos guiam-nos sem que tenhamos consciência da nossa existência e da nossa existência no mundo, e os estados privilegiados, quando vivemos intensamente e temos consciência do nosso ser no mundo<sup>319</sup>.

Por isso é que um ponto importante que Hadot considerou nos escritos de Martin Heidegger, através da leitura da obra *La Philosophie de Martin Heidegger*, de Alfonse De Waelhens (1942), foi a distinção entre o quotidiano e a existência autêntica. Para Hadot, Heidegger descreve excelentemente o quotidiano, assim como a oposição entre o

---

<sup>318</sup> «Nietzsche parlait des écoles morales de l'Antiquité comme de laboratoires expérimentaux dont nous pouvons, en quelque sorte, utiliser les résultats» (PMV: 166).

<sup>319</sup> «Depuis ce temps, j'ai ressenti très fortement l'opposition radicale qu'il y a entre la vie quotidienne, qui est vécue dans une semi-inconscience, dans laquelle les automatismes et les habitudes nous guident, sans que nous ayons conscience de notre existence et de notre existence dans le monde, entre la vie quotidienne, donc, et des états privilégiés dans lesquels nous vivons intensément et avons conscience de notre être au monde» (PMV: 24).

quotidiano, o banal, e um estado em que se tem consciência da existência e consciência de que se está destinado à morte (ser-para-a-morte), portanto consciência da finitude (PMV: 204).

A autenticidade é uma das marcas do próprio acto de conversão à filosofia, tanto no tempo antigo como no actual, que combina com atitudes afins como a ultrapassagem do senso comum, o retorno ao original, à interioridade, ao essencial. Actualmente, sustenta Hadot, estes mesmos traços reencontram-se na filosofia contemporânea, sobretudo na redução fenomenológica, seja em Husserl, Heidegger ou Merleau-Ponty. Assim, «Sob qualquer aspecto que se apresente, a conversão filosófica é o acesso à liberdade interior, a uma nova percepção do mundo, à existência autêntica»<sup>320</sup>. Parece também ter sido intenção de Hadot assinalar os pontos comuns entre estes filósofos, em vez de esmiuçar as divergências. E ainda a propósito da dualidade quotidiano/autêntico, acrescentou Hadot, com uma lucidez interpretativa que nos esclarece:

Devo assinalar que essa oposição entre o quotidiano e o autêntico não significa em absoluto que se deva viver o tempo todo no autêntico. O homem vive normalmente – e, poderíamos dizer, necessariamente – no quotidiano, mas pode chegar por vezes a vislumbrar a existência numa perspectiva completamente diferente. E isso já é muito<sup>321</sup>.

Ora, se o AF proporcionar ao consulente esse vislumbre de existência autêntica – ele próprio num quadro de autenticidade e empatia, inspirados nomeadamente em Carl Rogers – com *rappport*, com a comunicação indirecta de Kierkegaard, com os chamados «empurrões» dos vários tipos entrevista, com o convite à prática dos exercícios espirituais, dir-se-ia que, sob este aspecto – o da autenticidade – cumpriu, no possível, a sua função.

Outro ponto que diz respeito à questão da *doutrinação*. Neste particular, uma questão que se pode colocar é a de saber se numa consulta de aconselhamento filosófico é aceitável alguma *doutrinação* por parte do consultor. A esse respeito, Jorge Dias sustentou que o filósofo nunca deve endoutrinar ninguém, uma vez que: «A sua função deve ser a de motivar a reflexão pessoal e crítica, organizada e consciente das várias

---

<sup>320</sup> «Sous quelque aspect qu'elle se présente, la conversion philosophique est accès à la liberté intérieure, à une nouvelle perception du monde, à l'existence authentique» (ESPA: 233-234).

<sup>321</sup> «Je dois préciser que cette opposition entre le quotidien et l'authentique ne signifie absolument pas qu'il faut vivre sans arrêt dans l'authentique. L'homme vit normalement, et, pourrait-on dire, nécessairement dans le quotidien, mais il peut lui arriver quelquefois d'entrevoir l'existence dans une toute autre perspective. Et c'est déjà beaucoup» (PMV: 204).

relações que o seu pensamento estabelece, muitas vezes sem se dar conta de todas» (2006: 166).

Recorde-se a definição de doutrina num dicionário de referência. Uma doutrina é:

(...) o que se afirma ser verdadeiro em matéria teológica, filosófica ou científica; implicando este termo sempre a ideia dum corpo de verdades organizadas, solidárias e mesmo o mais das vezes ligadas à acção, não duma asserção isolada ou de pura teoria (Lalande, *I Volume*, s.d.: 327).

Ora, é certo que o consultor filosófico não irá expor ao consulente o platonismo, o estoicismo ou o epicurismo, nem como sistemas, nem como rol de verdades. Porém, parece muito conveniente, quando se proporcionar, aludir a máximas ou asserções dos filósofos que de algum modo possam alavancar o processo de aconselhamento e de superação de problemas do consulente. Sem a transmissão de conteúdos da área da Filosofia – e, na esteira deste trabalho, sem a aplicação de exercícios espirituais antigos – o aconselhamento filosófico pouco se distinguirá, por exemplo, do *Coaching*. Afinal, também no *Coaching* existe um treinamento, uma tomada de consciência, uma pretensão de ver com clareza, o estabelecimento de objectivos e até um imenso rol de perguntas potenciadoras (Catalão & Penim, 2010; Richardson, 2005).

A título de exemplo hipotético, diria que, quando o consulente falar da sua própria acção pessoal, em sentido genérico, essa pode ser uma oportunidade do consultor lembrar a distinção estoica entre o que depende de nós e o que não depende de nós. Ou se vier ao diálogo a noção de prazer, seria conveniente a menção à tipificação epicurista dos tipos de prazer, ou à distinção de Aristóteles entre prazer e felicidade. Ou se o consulente tiver possibilidade de caminhar pelo campo ou pela praia – ou mesmo se não o tiver – ganha relevo a noção de contemplação da natureza e assim por diante. A introdução nestes pontos pode ser precedida de expressões como: «*O filósofo X disse certa vez que...*», ou impessoais como: «*Certa vez, um filósofo disse que...*». Actuações deste tipo parecem adequadas ao consultor, que evitaria, a um tempo, tanto a doutrinação, como a obnubilação de saberes antigos oportunos em contexto de consulta.

Veja-se agora o tema da *virtude*, relacionado com o AF. Neste caso pode-se tomar como referência dois artigos de Arto Tukiainen (2010, 2012). No primeiro, o autor salienta que o conceito de sabedoria capacita os consultores filosóficos a identificar as suas próprias tarefas e que o mesmo remete para muitas virtudes

cognitivas e práticas que podem e devem ser encorajadas, que têm amiúde um efeito terapêutico, permitindo ao consulente aproximar-se de uma vida boa. No segundo, examina o conceito de «prática filosófica» – como discussão, exercício e modo de vida – que estimula as virtudes e descreve três delas: a indiferença, a mente aberta e a independência. Tendo em conta a prática filosófica enquanto discussão, Arto Tukiainen sugere que os consultores filosóficos descubram e incentivem as capacidades de virtude dos consulentes – como sejam a objectividade, a compaixão, a flexibilidade, a abertura para novas ideias, para a auto-compreensão, para a autenticidade, para o estabelecimento de metas ou para a libertação de dependências tirânicas. E lembra ainda, muito sensatamente:

É claro, o propósito não é tanto falar sobre a necessidade das virtudes em abstrato (as mais das vezes não é mesmo necessário haver nomes específicos para as designar), mas, mais propriamente, examinar como poderiam ajudar o consulente a seguir o seu próprio modo de vida<sup>322</sup>.

Sabe-se que «o conceito de virtude teve uma longa história evolutiva na cultura grega antes de ser incorporado na problemática da filosofia» (Peters, 1977: 38). A este respeito, Hadot recorda que o termo *areté*, que traduzimos por “virtude”, tinha na sua origem outro significado que o nosso termo actual “virtude”: *areté* é um termo que «remonta à ética aristocrática da Grécia arcaica, e de todo não significava um bom hábito ou um princípio que nos conduzisse a agir bem, mas antes a nobreza ela mesma, a excelência, o valor, a distinção»<sup>323</sup>.

N<sup>a</sup> *República*, Platão alude às clássicas quatro virtudes cardeais – sabedoria, coragem, temperança, justiça (441d-442d). Aristóteles referia-se às virtudes morais, equilibradas no justo meio, sendo a justiça a mais importante das virtudes éticas (*Ética a Nicómaco*, Livro V, 1129a3-1138b1). A felicidade definir-se-ia mesmo como «a actividade da alma segundo a virtude» (Reale, 2001: 87). Hadot, numa das suas obras, reserva um capítulo à temática das virtudes em Plotino (PSR, 2019: 111-124).

---

<sup>322</sup> «Of course, the purpose is usually not so much to talk about the required virtues *in abstracto* – often it is not even necessary to have any specific names for them – but rather to examine how they could help the counsellee forward on her way of life» (Tukiainen, 2012: 128).

<sup>323</sup> «(...) remontait à l'éthique aristocratique de la Grèce archaïque et il ne signifiait pas du tout une bonne habitude ou un principe qui nous conduit à bien agir, mais plutôt la noblesse elle-même, l'excellence, la valeur, la distinction» (CI: 249-250).

Ainda a propósito da noção de «virtude», por vezes os termos adquirem com o tempo significados diferentes das antigas significações, que até entram em desuso. Por exemplo, «a noção de virtude, que designou até aos últimos anos do século XVIII a mais alta qualidade moral, encontra-se nos nossos dias desacreditada» (Morfaux & Lefranc, 2009: 660). Assim, «as palavras *virtude*, *virtuoso*, tendem, parece, a desaparecer da linguagem moral contemporânea» (Lalande, *II Volume*, s.d.: 724). Independentemente da investigação das causas destas mudanças, «deslizamentos» de sentido ou anacronismos, o consultor filosófico pode em alternativa e com precaução usar sinónimos de virtude como sejam: qualidade, poder, excelência, energia, força.

Já na Tabela 1, podem observar-se diversas correspondências identificadas por Hadot em Marco Aurélio, onde constam as virtudes que podem servir de inspiração ao consultor filosófico. E na sequência acrescentaríamos que para os estoicos:

(...) o único bem era a virtude, o único mal era o vício. Virtude e vício dependiam da nossa vontade, estavam em nosso poder, mas tudo o resto, a vida, a morte, a riqueza, a pobreza, o prazer, a dor, o sofrimento, o renome, não dependiam de nós<sup>324</sup>.

Esta distinção estoica entre o que depende de nós e o que não depende de nós pode ser sublinhada, com proveito, em contexto de AF. E a propósito do estoicismo, algumas obras recentes de divulgação nesta matéria, ganham adesão crescente do público, conjugando simultaneamente características nem sempre unidas: a clareza expositiva e uma estruturação prática adaptada ao tempo presente, com a essencial referência às fontes, ancorada em especialistas que as analisaram e comentaram – critérios, aliás, a respeitar em qualquer texto sério de divulgação filosófica – entre os quais, neste particular, Hadot é uma referência importante ou mesmo essencial (Holiday & Hanselman, 2022; Salzgeber, 2022).

A temática das virtudes e da vida boa nas outras escolas filosóficas da Antiguidade também não deve ser esquecida. É interessante notar que Hadot, em *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, tenha colocado logo no início da obra, entre várias transcrições, uma de Plotino: «Sem a virtude, Deus não é senão uma palavra»<sup>325</sup>. E outra de Kant, citando Platão:

---

<sup>324</sup> «(...) le seul bien était la vertu, le seul mal était le vice. Vertu et vice dépendaient de notre volonté, étaient en notre pouvoir, mais tout le reste, la vie, la mort, la richesse, la pauvreté, le plaisir, la douleur, la souffrance, la renommée ne dépendaient pas de nous» (ESPA: 158).

<sup>325</sup> «Sans la vertu, Dieu n'est qu'un mot» (como citado em QPA: 13).

“Quando hás-de, finalmente, começar a viver virtuosamente?”, disse Platão a um ancião que lhe pedia que contasse, para ele ouvir, algumas lições sobre a virtude. – Não se trata apenas de especular, mas é necessário também, de uma vez por todas, pensar em praticar. Mas hoje se toma por sonhador aquele que vive conforme o que ensina»<sup>326</sup>.

Outro ponto a interpelar é o do lugar das chamadas «filosofias orientais» e a sua oportunidade – ou não – em consulta de aconselhamento. É fácil identificar algumas semelhanças, por exemplo, entre o estoicismo e aspectos do budismo. Ou fazer algum paralelo entre o «justo meio» aristotélico e o equilíbrio *yin-yang* do taoísmo e assim por diante. O próprio Marinoff, como anteriormente referi, utiliza e aconselha o *I Ching*; e outros salientam mesmo a relevância da filosofia oriental para o aconselhamento filosófico, aliás com textos notáveis (Cruz, 2006: 21-33). Porém, neste particular, é de bom senso que o consultor, mesmo se surgir ocasião de referir-se ao budismo, ao vedanta, ao taoísmo, ou a outras filosofias ou religiões orientais, o faça de modo muito generalista. Afinal de contas, se a sua formação filosófica foi «ocidental», é fácil ser-se conduzidos a equívocos quando se emprega utensilagem conceptual de outras civilizações e culturas.

Veja-se agora à temática da *felicidade*, relacionada com o AF. No artigo «Les modèles de bonheur proposés par les philosophes antiques»<sup>327</sup>, Hadot referiu-se particularmente à felicidade. Uma vez que a filosofia está ligada à sabedoria e esta com a felicidade – e também com os exercícios espirituais antigos – assinale-se de passagem que existiam vários modelos de felicidade na Filosofia Antiga, relacionados de formas diversas com os deuses. Por exemplo, em Platão, «o Criador, no *Timéu* [34b] (...) é bom, generoso, e quer que todas as coisas nasçam o mais possível parecidas com ele e sejam boas. Por isso o mundo que ele forma é ele mesmo um deus feliz»<sup>328</sup>. A participação dos deuses é o melhor caminho para assegurar a beatitude. E «é também pensando-se a si mesmo que o Deus de Aristóteles encontra a sua felicidade e alegria (*Metafísica*, 1072b28) porque exerce assim a actividade mais excelente e mais

---

<sup>326</sup> «Quand vas-tu enfin commencer à vivre vertueusement, disait Platon à un vieillard qui lui racontait qu'il écoutait des leçons sur la vertu. – Il ne s'agit pas de spéculer toujours, mais il faut aussi une bonne fois penser à l'application. Mais aujourd'hui on prend pour un rêveur, celui qui vit d'une manière conforme à ce qu'il enseigne» (como citado em QPA: 11-12).

<sup>327</sup> «Os modelos de felicidade propostos pelos filósofos antigos» (DMVP: 95-105).

<sup>328</sup> «(...) le Créateur, dans le *Timée* [34b] (...) est bon, il est généreux, et veut que tout les choses naissent le plus possible semblables à lui et soient bonnes. C'est pourquoi le monde qu'il façonne est lui-même un dieu bienheureux» (DMVP: 95).

independente»<sup>329</sup>. Os estóicos, por sua vez, «afirmaram que não há outra felicidade, outro prazer que a virtude ele mesma, que o bem moral ele mesmo tem em si mesmo a sua recompensa»<sup>330</sup>. Para Epicuro, os deuses são seres que vivem em perfeita beatitude e são felizes porque não se ocupam das tarefas humanas e do governo do mundo: «a felicidade epicurista é talvez, como a dos deuses, o puro prazer de existir»<sup>331</sup>. E quanto a Plotino, estudado por Hadot em alguns dos seus trabalhos (P50; P9; P38), «a felicidade do homem funda-se na presença divina interior à alma e no impulso, no amor, da alma pelo Bem»<sup>332</sup>.

Também a temática da felicidade é directamente focada num capítulo intitulado precisamente «Só o presente é a nossa felicidade»<sup>333</sup>, de uma das suas obras. Aí Hadot enfatiza que a felicidade está no momento presente; o passado aflige e dá uma impressão de imperfeição; o futuro inquieta uma vez que é incerto e desconhecido (PMV: 256). Sobre a felicidade acrescenta também que:

A escolha estoica situa-se (...) na linha recta da escolha socrática e é diametralmente oposta à escolha epicurista: a felicidade não consiste no prazer ou no interesse individual, mas na exigência do bem, ditada pela razão e transcende o indivíduo. A escolha estoica opõe-se igualmente à escolha platónica, na medida em que pretende que a felicidade, isto é, o bem moral, seja acessível a todos neste mundo<sup>334</sup>.

Acerca da felicidade para Aristóteles diz Hadot que nesse caso a «felicidade filosófica encontra-se na “vida segundo o espírito”, que se situa na excelência e na virtude mais elevada do homem, correspondente à parte mais alta do homem, o espírito, e subtraída aos inconvenientes que comporta a vida activa»<sup>335</sup>. Efectivamente, lê-se nos

---

<sup>329</sup> «(...) c'est aussi en se pensant lui-même que le Dieu d'Aristote trouve son bonheur et sa joie (*Métaph.*, 1072b28) parce qu'il exerce ainsi l'activité la plus excellente et la plus indépendante» (DMVP: 96).

<sup>330</sup> «(...) ont affirmé qu'il n'y a pas d'autre bonheur, d'autre plaisir que la vertu elle-même, que le bien moral lui-même est à lui-même sa propre récompense» (DMVP: 100).

<sup>331</sup> «(...) le bonheur épicurien, c'est peut-être, comme celui des dieux, le pur plaisir d'exister» (DMVP: 102).

<sup>332</sup> «(...) le bonheur de l'homme se fonde dans la présence divine intérieure à l'âme et dans l'élan, dans l'amour, de l'âme pour le Bien» (DMVP: 99).

<sup>333</sup> «Le présent seul est notre bonheur» (PMV: 253).

<sup>334</sup> «Le choix stoïcien se situe (...) dans la droite ligne du choix socratique et il est diamétralement opposé au choix épicurien: le bonheur ne consiste pas dans le plaisir ou l'intérêt individuel, mais dans l'exigence du bien, dictée par la raison et transcendant l'individu. Le choix stoïcien s'oppose également au choix platonicien, dans la mesure où il veut que le bonheur, c'est-à-dire le bien moral, soit accessible à tous ici-bas» (QPA: 128).

<sup>335</sup> «(...) bonheur philosophique se trouve dans la “vie selon l'esprit”, qui se situe dans l'excellence et la vertu la plus élevée de l'homme, correspondant à la partie la plus haute de l'homme, l'esprit, et soustraite aux inconvénients que comporte la vie active» (QPA: 125).

escritos do Estagirita que: «a felicidade completa é uma actividade [constituída] pela acção da contemplação (...)» (*Ética a Nicómaco*, Livro X, cap. VIII, 1178b1).

E, como salienta Trujillo, *eudaimonia* traduz-se:

(...) com frequência como “felicidade”, apesar de num sentido diferente ao que se costuma dar atualmente ao termo. Não se trata de qualquer felicidade, mas sim de uma “plenitude”, uma felicidade autêntica, que é o êxito ou um valor supremo na vida de cada um. (...) [Assim], o que toda a gente persegue, por muitas voltas que dê, é essa vida de plenitude, esse crescimento como seres humanos (Trujillo, 2015: 105-106).

A mesma ideia de plenitude é dada a conhecer, por exemplo, por Roque Cabral, no verbete «Felicidade» da *Logos. Enciclopedia Luso-Brasileira de Filosofia, Vol. 2*, quando define a felicidade, numa perspectiva muito geral, como a «experiência de plenitude, satisfação resultante da obtenção daquilo a que o sujeito tendia, ou a que aspirava», sendo ainda que, «segundo um uso não universal mas bastante comum, a felicidade é mais espiritual que o prazer e menos completa que a beatitude, ou felicidade plena» (1990: 475).

No que ao AF diz respeito, em vez da «felicidade» como objectivo, talvez fosse melhor, seguindo uma trilogia de Hadot, que o AF procurasse como finalidade para o consulente uma vida mais *coerente, consciente e racional*, o que já não é de pouca monta. A felicidade parece ser mais difícil de atingir, ou mesmo não será atingível neste mundo. No fim de contas, o consulente dirige-se à consulta filosófica buscando a resolução de problemas da sua vida. E esta resolução pode abrir caminho a mudanças significativas na sua personalidade: tanto os exercícios espirituais como a estruturação de um projecto de vida a isso ajudam.

A propósito da temática da «felicidade», melhor seria também que os consultores filosóficos guardassem distância prudente a uma certa «ciência da felicidade», ligada à «indústria da felicidade», deixando para outros – psicólogos ou sociólogos institucionais, técnicos de estatística, burocratas da O.N.U. – o tratamento dos «indicadores» e dos «rankings» de «felicidade». Além disso, como outros já salientaram, «devemos desconfiar dos activistas da felicidade porque, apesar das suas promessas gastas e persistentes de nos revelarem as chaves para a vida boa, tais chaves estão ainda longe de ser encontradas» (Cabanas & Illouz, 2019: 276).

Outra questão a trazer para análise é a da *prática efectiva dos próprios exercícios espirituais*, quer dizer, se a sua prática é *mesmo* exequível. De certo modo, esta questão já foi respondida anteriormente neste trabalho, pela positiva. Acresce que neste particular, Hadot, saindo por momentos da sua postura de historiador, filósofo, filólogo e académico, dá-nos testemunho da sua própria experiência pessoal com os exercícios espirituais, dando primazia da experiência em relação ao discurso; exercitando ele mesmo um esforço pessoal de prática desses exercícios e ainda procurando concretizar a trilogia da vida filosófica como consciente, coerente e racional (PMV: 179-180).

Pois bem, se em consulta de AF, o consultor, num clima razoável de autenticidade, conseguir utilizar de forma maleável e eclética os saberes filosóficos, particularmente os antigos, convidando o consulente à prática de virtudes e exercícios espirituais – mesmo sem lhes designar desse modo – já cumpriu a sua função, simultaneamente com a estruturação de projectos de vida e a submissão às exigências do discurso racional. Trata-se no fundo da superação ou da resolução do/s problema/s do consulente, tornando a sua vida mais consciente, coerente e racional. E neste quadro, a prática dos exercícios espirituais é francamente possível, naturalmente dentro das possibilidades e motivações do consulente.

Um ponto diferente é *o contexto histórico e sócio-cultural dos problemas que aparecem em consulta de AF*. O tema é gigantesco, mas é importante a consciência dele. Assim, por exemplo, situações de falta de sentido na vida, questões ou indecisões éticas, dificuldades intensas em fazer o luto ou viver um divórcio, problemas intergeracionais, depressão, indecisões na escolha profissional ou outras, desorientações existenciais, problemas com alcoolismo ou drogas, pensamentos de suicídio; estes e muitos outros dos problemas que aparecem na consulta filosófica pertencem também aos «sinais dos tempos» ou, pelo menos, têm actualmente novas e variadas maneiras de manifestação diferentes das do passado.

Já em tempos, a psicanalista Karen Horney colocava a questão da neurose a nível cultural, ao dar o título a uma das suas obras como *A Personalidade Neurótica do Nosso Tempo* (Horney, 1961). Também o sociólogo Karl Mannheim em *Diagnóstico de Nosso Tempo*, ao referir-se à «controvérsia sobre as causas da nossa crise espiritual» (Mannheim, 1973: 29) mostra que estava consciente dela. Outrossim o psicanalista e filósofo social Erich Fromm, na sua *Psicanálise da Sociedade Contemporânea* (1976) já se interrogava acerca da saúde mental da própria sociedade. E em 1970, o sociólogo

Alvin Toffler, no seu «best-seller» *Choque do Futuro*, referia-se a várias tendências na sociedade americana – actualmente generalizadas mais ou menos pelo mundo – como sejam: formas de vida – nesse tempo previstas como sendo «do futuro», hoje já presente – profundamente modificadas pela ciência e pela técnica; aceleração da mudança social e do ritmo de vida, geradora de difíceis problemas adaptativos; transitoriedade cada vez maior dos laços humanos na sociedade urbana; impermanência da linguagem; mudanças no sentido das palavras e afluência de neologismos; substituição rápida de «paradigmas»; degradação na arte; fragmentação das famílias – com aumento enorme do número de divórcios – e diminuição da importância do parentesco; aumento do consumo de drogas; bombardeamento sensorial e sobreestimulação – designadamente através dos *media* e da publicidade (Toffler, 2001). Uma década depois, em *A Terceira Vaga*, Toffler desenvolve e actualiza algumas destas tendências (Toffler, 1984).

Na continuação destes processos do século passado, ter-se-ia que juntar outros de há décadas para cá, assinalados em obras diversas (Salmon, 2002; Attali, 2000; Giddens, 1998, 2009), como sejam: os diversos problemas criados pela generalização da Internet e do «virtual», os perigos da biotecnologia, da nanotecnologia e do transhumanismo, as novas pandemias (ou «fraudemias»), novas guerras, o excesso e a manipulação da informação, a complexificação burocrática da vida social, as apreensões e incertezas quanto ao futuro, os conflitos – ou a ausência – de valores e muitos outros.

E tanto mais estes problemas afectarão o homem de hoje quanto desenvolvermos uma personalidade do tipo do «*homem light*», bem caracterizada pelo psiquiatra espanhol Enrique Rojas (1994). Rojas afirma que vivemos numa:

(...) sociedade, em certa medida, doente, da qual emerge o *homem light*, um sujeito que tem por bandeira uma tetralogia niilista: *hedonismo- consumismo- permissividade- relativismo*. Todos eles impregnados de *materialismo* (...). O homem light [identificado por Rojas] *carece de pontos de referência, vive num grande vazio moral e não é feliz, ainda que tenha materialmente quase tudo* (1994: 5).

Assim, quando o consulente em AF apresenta o *seu* problema, sob certo ângulo não é só o seu, mas um caso particular de uma cadeia de problemas da mesma natureza, ainda que o consulente o experimente de modo único. É importante ter consciência desta dimensão social, cultural e histórica dos problemas, para além da escala individual e até, se se proporcionar ou se for vantajoso, transmiti-la ao consulente.

O penúltimo ponto que compete lembrar aqui é o de que *o Aconselhamento Filosófico não é uma área pacífica*. Artigos polémicos e constestatórios sobre esta área provam-no (Kreimer & Primero: s.d.). Marinoff, por exemplo, foi contestado por psicólogos e até por professores de Filosofia. E, em geral, não faltam acusações aos consultores filosóficos de intrusão profissional – pela real ou suposta prática não licenciada da psicologia; de equívocos relativamente à psicoterapia – que, como sabemos, já inclui as chamadas «psicoterapias existenciais», de forte pendor filosófico; e ainda de arbitrariedade de métodos e objectivos. A estas querelas podíamos juntar ainda a competição por nichos de mercado terapêutico e questões jurídicas. Pode-se considerar que esta situação de turbulência faz parte de uma crise de crescimento da própria actividade do AF. Actividade, aliás, relativamente à qual já existem estudos empíricos dos seus benefícios para os consulentes, como sejam maior tranquilidade, felicidade, satisfação e liberdade (Dias, 2023: 3174).

Por último, muito aproveitaria aos consultores filosóficos a criação de um *corpus* canónico de textos, particularmente de sabedoria antiga, ligados à *arte de viver*. Os trabalhos de Hadot já representam boa parte dessa tarefa, até continuados por outros (Pavie, 2022). Esse *corpus* poderia diminuir as divergências na área do Aconselhamento Filosófico, uma vez que daria aos profissionais *pontos mínimos para o máximo entendimento*. Seria a partir deste *corpus* que se evitaria o abuso de *slogans* comerciais como o alcance da felicidade e se elaboraria a operacionalização para procedimentos concretos em consulta. Ainda que esses trâmites já começassem a ser trilhados, há um longo caminho a percorrer. E se este trabalho sobre as possibilidades de aplicação dos exercícios espirituais antigos ao Aconselhamento Filosófico tiver contribuído modestamente para progredir nessa jornada, então já atingiu o seu objectivo.

## FONTES BIBLIOGRÁFICAS

### Fontes principais

Hadot, Pierre (1960). *Marius Victorinus. Traités Théologiques sur la Trinité, Vols I et II* [Introduction, traduction et notes], texte établi par Paul Henry. Paris: Éd. du Cerf (Collection Sources Chrétiennes).

Hadot, Pierre (1968). *Porphyre et Victorinus*. Paris: Institut d'études augustiniennes.

Hadot, Pierre (1971). *Marius Victorinus: recherches sur sa vie et ses oeuvres*. Paris: Institut d'études augustiniennes.

Hadot, Pierre (1977). *Ambroise de Milan, Apologie de David* [Introduction, texte latin, notes et index par Pierre Hadot, traduction par Marius Cordier] Paris, Les Éditions du Cerf, (coll. «Sources chrétiennes»).

Hadot, Pierre (1990). *Plotin: Traité 50 (III, 5)* [Introduction, traduction, commentaire et notes]. Paris: Éd. du Cerf.

Hadot, Pierre (1994). *Plotin: Traité 9 (VI, 9)* [Introduction, traduction, commentaire et notes]. Paris: Éd. du Cerf.

Hadot, Pierre (1995). *Qu'est-ce que la philosophie antique?*. Paris: Gallimard, coll. «Folio Essais». [Tradução portuguesa: *O que é a Filosofia Antiga*. São Paulo: Edições Loyola, 2016].

Hadot, Pierre (1997). *La Citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*. Paris: Fayard.

Hadot, Pierre (1998). *Marc Aurèle, Écrits pour lui-même. Tome I*, [Introduction, traduction, commentaire et notes, avec la collaboration de Concetta Luna], Les Belles Lettres.

Hadot, Pierre (1999). *Plotin: Traité 38 (VI, 7)* [Introduction, traduction, commentaire et notes]. Paris: Éd. du Cerf.

Hadot, Pierre (1999). *Philosophy as a way of Life*. Oxford: Blackwell [English edition first published 1995].

Hadot, Pierre: *What is Ancient Philosophy?* (2002). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hadot, Pierre (2001). *La Philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*. Paris: Albin Michel [Tradução portuguesa: *A Filosofia*

*como maneira de viver. Entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson.* São Paulo: É Realizações, 2016].

Hadot, Pierre (2002). *Exercices spirituelles et philosophie antique.* Nouvelle édition revue et augmentée. Paris: Albin Michel [Tradução portuguesa: *Execícios Espirituais e Filosofia Antiga.* São Paulo: É Realizações, 2014].

Hadot, Pierre & Hadot, Ilsetraut (2004). *Apprendre à philosopher dans l'Antiquité. L'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire néoplatonicien.* Paris, Librairie Générale Française.

Hadot, Pierre (2007). *Éloge de Socrate.* Paris, Éditions Allia.

Hadot, Pierre (2008). *N'oublie pas de Vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels.* Paris: Albin Michel [Tradução portuguesa: *Não Te Esqueças de Viver. Goethe e a Tradição dos Exercícios Espirituais.* Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2019].

Hadot, Pierre (2010). *Études de Philosophie Ancienne* (Deuxième tirage). Paris: Les Belles Lettres.

Hadot, Pierre (2010). *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2.<sup>e</sup> tirage). Paris: Les Belles Lettres.

Hadot, Pierre (2010). *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts.* Paris: Les Belles Lettres.

Hadot, Pierre (2013). *Plotin ou la simplicité du regard.* Paris: Gallimard [Tradução portuguesa: *Plotino ou a simplicidade do olhar.* São Paulo: É Realizações, 2019].

Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique.* Paris: Les Belles Lettres.

Hadot, Pierre (2014). *Wittgenstein et les limites du langage.* Paris: J. Vrin [Tradução portuguesa: *Wittgenstein e os Limites da Linguagem.* São Paulo: É Realizações, 2014].

Hadot, Pierre (2014). *Le voile d'Isis. Essai sur l'histoire de l'idée de Nature.* Paris: Gallimard [Tradução portuguesa: *O Véu de Ísis. Ensaio sobre a história da ideia de natureza.* São Paulo: Edições Loyola, 2014].

Hadot, Pierre (2015). *Manual de la Vida Feliz. Epicteto* [traducción de Claudio Arroyo y Javier Palacio Tauste]. Madrid: Errata naturae editores.

Hadot, Pierre (2019). *La Philosophie comme éducation des adultes. Textes, perspectives, entretiens.* Paris: Vrin.

## Fontes Complementares

Abbagnano, Nicola (1981). *História da Filosofia* (Vols I-XIV). Lisboa: Editorial Presença.

Abbagnano, Nicola (1994). *História de la Filosofia. Volume 1. Filosofia Antiqua – Filosofia patrística – Filosofia escolástica* (4.<sup>a</sup> edición). Barcelona: Hora.

Abbagnano, Nicola (2007). *Dicionário de Filosofia* (5.<sup>a</sup> edição). São Paulo: Martins Fontes.

Acosta, Martin-Rafael Arriola (2013). *La fonction éthico-thérapeutique du discours philosophique. La contribution de Ludwig Wittgenstein à la lumière du modele de la vie philosophique de Pierre Hadot*. Université de Montréal, L' École des Hautes Études en Sciences Sociales.

<https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/10806>

Agostinho, Santo (1998). *Solilóquios e A Vida Feliz*. São Paulo: Editora Paulus.

Agostinho, Santo (2000). *Confissões*. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda.

Algra, Keimpe; Barnes, Jonathan; Mansfeld, Joap & Schofield, Malcolm (Ed.) (2002). *The Cambridge History of Hellenistic Philosophy*. Cambridge University Press.

Almeida, Fábio de (2011) «Pierre Hadot e os exercícios espirituais: a filosofia entre a ação e o discurso». *Rev.Filos., Aurora*, Curitiba, v. 23, n.º 32, jan./jun., pp. 99-111.

<https://doi.org/10.7213/rfa.v23i32.1750>

Almeida, Henrique de (2015). *Arte do viver e exercícios espirituais em Epicteto e Marco Aurélio*. Niterói: Universidade Federal Fluminense.

<https://app.uff.br/riuff/handle/1/6827>

Amir, Lydia (2004). «Philosophical Practice: a method and 3 cases». *Practical Philosophy*, Vol. 7, Issue 1, Autumn, pp. 36-41.

<http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/journal/pdf/6-1%20036%20Amir%20-%20Method.pdf>

Annas, Julia (2000). *Ancient Philosophy. A Very Short Introduction*. Oxford University Press.

Anthony, Carol (1989). *A Filosofia do I Ching*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1989.

Apple, James (2010). «Can Buddhist Thought be Construed as a *Philosophy*, or a Way of Life? Relating Pierre Hadot to Buddhist Discourses on Self-cultivation». *Bulletin of the Institute of Oriental Philosophy*, 26, pp. 96-83.

[https://www.totetu.org/assets/media/paper/k026\\_096.pdf](https://www.totetu.org/assets/media/paper/k026_096.pdf)

- Aristóteles (1988). *Política*. Madrid: Editorial Gredos.
- Aristóteles (1994). *Metafísica*. Madrid: Editorial Gredos.
- Aristóteles (2007). *Tópicos*. Lisboa: Edição Imprensa Nacional – Casa da Moeda.
- Aristóteles (2010). *Partes dos Animais*. Lisboa: Edição Imprensa Nacional – Casa da Moeda.
- Aristóteles (2012). *Ética a Nicómaco* (4.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Quetzal Editores.
- Athanase (2013). *Vie de Saint Antoine*. Paris: Hachette BnF.
- Attali, Jacques (2000). *Dicionário do Século XXI*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Aurélio, Marco (2008) «Pensamentos». In AAVV, *Sêneca (Os Estóicos)*, Coleção «Os Grandes Filósofos», Madrid, Prisa Innova S. L..
- Azevedo, Regina (2012). *O Discurso terapêutico de Milton Erickson: uma análise à luz dos padrões da Programação Neurolinguística*. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.  
[https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-05102012-123033/publico/azevedo\\_do.pdf](https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-05102012-123033/publico/azevedo_do.pdf)
- Bandler, Richard & Grinder, John (1986). *Ressignificando*. São Paulo: Summus editorial.
- Bandler, Richard (2003). *Hora de Mudar*. Rio de Janeiro, Rocco.
- Barbosa, Adérito (2008). *Onde está a felicidade?*. Prior Velho: Paulinas Editora.
- Barrientos Rastrojo, José & Dias, Jorge (2010). *Idea y proyecto. La Arquitectura de la vida*. Madrid: Vision Libros.
- Barrientos Rastrojo, José (2019). «Philosophical practice as experience and travel». *Socium i vlast*, n.º 4 (78), pp. 29-44.
- Barrientos Rastrojo, José (2021). «Filosofia Aplicada: Entrevista com José Barrientos Rastrojo – Universidade de Sevilha». *Revista do NESEF*, V. 10, N. 1, Edição Especial, pp. 158-165.
- Barrientos Rastrojo, José (2025). *Filosofía para privados de Libertad*. Sevilla: Proyecto BOECIO.
- Bett, Richard (Ed.) (2010). *The Cambridge Companion to Ancient Scepticism*. Cambridge University Press.
- Bhagavad-Guitá (Poema do Senhor)* (2.<sup>a</sup> edição, revista) (2006). Lisboa: Assírio & Alvim.

*Bíblia Sagrada* (14.<sup>a</sup> edição) (1988). Lisboa: Difusora Bíblica.

Blass, Rachel B. (1996). «The ‘Person’ in Philosophical Counselling vs. Psychotherapy and Possibility of Interchange Between the Fields». *Journal of Applied Philosophy* 13 (3): pp. 279-296.

Bloomfield, Harold; Cain, Michael & Jaffe, Dennis (1976). *MT. Descoberta da Energia Interior e Domínio da Tensão*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.

Botton, Alain de (2013). *O Consolo da Filosofia* (6.<sup>a</sup> edição). Alfragide: Publicações Dom Quixote.

Brabandere, Luc de & Iny, Alan (2013). *Thinking in new boxes: a new paradigma for business creativity*. New York: Random House.

Branham, R. Bracht & Goulet-Cazé, Marie-Odile (Ed. by) (1996). *The Cynics: The Cynic Movement in Antiquity and Its Legacy*. Berkeley / Los Angeles / London: University of California Press.

Brie, Roberto (2001). *Los Hábitos del Pensamiento Riguroso*. México, Universidad Autónoma de Guadalajara.

Brown, Joseph (1998). *The Spiritual Legacy of the American Indian*. New York: Crossroad.

Brown, Sam (2010). «The Meaning of Counsellor». *Practical Philosophy*. Volume 10. Issue 1. July, pp. 17-34.

Brun, Jean (1991). *O Neoplatonismo*. Lisboa: Edições 70.

Brosse, Olivier et al. (1995). *Dicionário de Termos de Fé*. Porto: Editorial Perpétuo Socorro.

Burns, Edward (1977). *História da Civilização Ocidental*. Porto Alegre: Editora Globo.

Cabanas, Edgar & Illouz, Eva (2019). *A Ditadura da Felicidade*. Lisboa: Temas e Debates – Círculo de Leitores.

Cabral, Roque (1990). «Felicidade», *Logos. Enciclopedia Luso-Brasileira de Filosofia*, Vol. 2, pp. 475-480. Lisboa: Verbo.

Campbell, Joseph (1990). *O Poder do Mito*. São Paulo: Palas Athena.

Campbell, Joseph (org.) (2001). *Mitos, sonhos e religião nas artes, na filosofia e na vida contemporânea*. Rio de Janeiro: Ediouro.

Caprio, Frank (1982). *Ajuda-te pela Psiquiatria!* (25.<sup>a</sup> edição). São Paulo: Ibrasa.

Carnegie, Dale (1994). *Como evitar preocupações e começar a viver*. Porto: Livraria Civilização.

Carrol, Ryder (2018). *O Método Bullet Journal. Guarde o passado, organize o presente e planeie o futuro*. Alfragide. Lua de Papel

Castañeda, Carlos (s.d.). *A erva do Diabo*. Rio de Janeiro: Editora Record.

Castro, Edgardo (2011). *Diccionario Foucault. Temas, conceptos y autores*. Buenos Aires: Signo Veintiuno.

Catalão, João & Penim, Ana (2010). *Ferramentas de Coaching* (3.<sup>a</sup> edição). Porto: Lidel.

Champlin, Russel N. (org.) (1991). *Enciclopédia da Bíblia. Teologia e Filosofia. Vol. 6. S-Z*. São Paulo: Editora Hagnos.

Chase, Michael; Clark, Stephen & McGhee, Michael (Ed.) (2013). *Philosophy as a Way of Life. Ancients and Moderns. Essays in Honor of Pierre Hadot*. Oxford: Wiley Blackwell.

Chevalier, Jean & Gheerbrant, Alain (1994). *Dicionário dos Símbolos. Mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números*. Lisboa: Teorema.

Colares, Lorryne (2016). *Filosofia como arte de viver: Uma análise da crítica de Pierre Hadot à estética da existência Foucaultiana*. Universidade de Brasília.

Cruz, Mónica (2006). «Relevancia de la Filosofía Oriental para el Asesoramiento Filosófico». In Barrientos, José (coord.), *Entre História y Orientación Filosófica. Volume I. Filosofía Antigua, Medieval e Moderna. Viver*. S.l.: Asociación de Estudios Humanísticos y Filosofía Práctica X-XI, pp. 21-33.

Cruz, São João da (1986). *Obras Completas* (5.<sup>a</sup> edição). Oeiras: Edições «Carmelo».

Davidson, Arnold (1990). «Spiritual Exercises and Ancient Philosophy: An Introduction to Pierre Hadot». *Critical Inquiry*, Vol. 16, N.º 3, Spring, pp. 475-482. <https://www.jstor.org/stable/1343635>

Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (dir.) (2013). *Pierre Hadot. l'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes* (2.<sup>e</sup> édition). Paris: Éditions Rue d'Ulm/Presses de l'École normale supérieure.

Del Nido, Daniel (2018). «Pierre Hadot on Habit, Reason, and Spiritual Exercises». *Journal of Religious Ethics*, 46, no. 1: 7–36.

Descartes, René (2005). *Meditações Metafísicas*. São Paulo: Martins Fontes.

Dias, Jorge (2006). *Pensar bem, viver melhor – Filosofia aplicada à vida*. Lisboa: Ésquilo.

- Dias, Jorge & Pita, Tiago (2023). «How Does a Client Experience Philosophical Consultation?», *Philosophical Practice*, November, 18.3: 3160-3181.
- Doore, Gary (org.) (2004). *Vida depois da Morte. A ciência na fronteira do mistério*. Lisboa: Ésquilo.
- Drouin-Trempe, Victor (2009). *Une Philosophie de l'expérience: Pierre Hadot et les chapitres intérieurs du Zhuangzi*. Université de Montréal.
- Duterme, Claude (2008). *A Comunicação interna na Empresa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Empírico, Sexto (1993). *Esbozos Pirrónicos*. Madrid: Editorial Gredos.
- Epicteto (2008). «Manual do Epicteto». In AAVV, *Sêneca (Os Estóicos)*, Coleção Grandes Filósofos, Madrid, Prisa Innova S. L.
- Epicuro (2009). *Cartas, Máximas e Sentenças*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Estelrich, Bartomeu (2009). «Filosofia weiliana: um processo de contemplação». *Revista do Instituto Unisinos*, São Leopoldo, n.º 313 (3): pp. 12-14.
- Étienne, Jean *et al.* (1998). *Dicionário de Sociologia*. Lisboa: Plátano Editora.
- Evans, Jules (2013). *Filosofia para a vida e outras situações preciosas*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Faustino, Marta & Testa, Federico (orgs.) (2022). *Filosofia como Modo de Vida. Ensaios Escolhidos*. Lisboa: Edições 70.
- Faustino, Marta & Telo, Hélder (Ed.) (2024). *Hadot and Foucault on Ancient Philosophy: Critical Assessments (Philosophy As a Way of Life)*, 5). Leiden: Brill Academic Pub.
- Ferro, Mário & Tavares, Manuel (1995). *Análise das obras Górgias e Fédon de Platão*. Lisboa: Editorial Presença.
- Figueira, Maria; Afonso, Pedro & Madeira, Luís (Coord.) (2020). *Dicionário de Psicopatologia*. Alfragide: Texto editores.
- Fiordalis, David (Ed.) (2018). *Buddhist spiritual practices: thinking with Pierre Hadot on Buddhism, philosophy, and the path*. Berkeley: Mangalam Press.
- Fiore, Edith (s.d.). *Já vivemos antes*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Foucault, Michel (1998). *História da sexualidade 2. O uso dos prazeres* (8.º edição). Rio de Janeiro: Edições Graal.
- Foucault, Michel (2006). *A Hermenêutica do Sujeito*. São Paulo: Martins Fontes.

- Fraile, Guillermo (1961). *Historia de la Filosofía. I Grecia y Roma*. Madrid: La Editorial Católica, Biblioteca de Autores Cristianos.
- Friedmann, Georges (1972). *O poder e a sabedoria*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Fromm, Erich (1976). *Psicanálise da Sociedade Contemporânea* (8.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Furley, David (ed.) (2005). *Routledge history of Philosophy. Volume II. From Aristotle to Augustine*. New York: Routledge.
- Giddens, Anthony (1998). *Consequências da Modernidade*. Oeiras: Celta Editora.
- Giddens, Anthony (2009). *Sociologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Goarzin, Mael (9 septembre, 2016). «Psychothérapie et philosophie antique: un usage thérapeutique du stoïcisme. Publié sur *Comment vivre au quotidien?*. <http://biospraktikos.hypotheses.org/2921>).
- Goldschmidt, Victor (1970). *A Religião de Platão* (2.<sup>a</sup> edição). São Paulo: Difusora Europeia do Livro.
- González, Justo (2010). *Diccionario Manual Teológico*. Barcelona: Editorial Clie.
- Grayling, A. (2020). *Uma História da Filosofia*. Lisboa: Edições 70.
- Grimal, Pierre (1999). *O Império Romano*. Lisboa: Edições 70.
- Gueroult, Martial (2007). «Lógica, Arquitetônica e Estruturas Constitutivas dos Sistemas Filosóficos». *Trans/Form/Ação*, São Paulo, 30 (1): pp. 235-246.
- Guillé, Étienne (2008) *O homem entre o céu e a terra – Uma nova abordagem da realidade*. Lisboa: Dinalivro.
- Guillé, Étienne (2012). *A energia das pirâmides e o homem*. Sintra: Editora Esfera Dourada.
- Hadot, Ilsetraut (1987). «Les Introduction aux commentaires exégétiques chez les auteurs néoplatoniciens et les auteurs chrétiens». In Michel Tardieu (edit.): *Les Règles de l'interprétation*. Paris: Les Éditions du Cerf.
- Hadot, Ilsetraut (2014). *Sénèque. Direction spirituelle et pratique de la philosophie*. Paris: Vrin.
- Handy, Charles (1994). *Deuses da Gestão*. Mem Martins: Edições Cetop.
- Hanh, Thich Nhat (2004). *Harmonia a cada passo*. Cascais: Editora Pergaminho.
- Harteloh, Peter (2010). «On the Competence of Philosophical Counsellors». *Practical Philosophy*. Volume 10. Issue 1. July, pp. 35-46.

- Hategan, Vasile (2020). «Decision Making in Business: Using the Tools of the Philosophical Practice». *“Ovidius” University Annals, Economic Sciences Series*. Volume XX, pp. 658-664, Issue 1.
- Hermógenes, José (1997). *Saúde na terceira idade* (8.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Nova Era.
- Hermógenes, José (2004). *Yoga para Nervosos* (38.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Nova Era.
- Hesíodo (1978). *Obras y fragmentos. Teogonia – Trabajos y Días – Escudo – Fragmentos* [Introducción, traducción y notas de Aurélio Pérez Jiménez y Alfonso Martínez Díez]. Madrid: Editorial Gredos.
- Hirsch, E. D. (1967). *Validity in Interpretation*. Yale University Press.
- Hobson, J. Allan (2006). *Os sonhos*. Vila Nova de Famalicão: Quasi Edições.
- Hoffmann, Philippe (2016). «Pierre Hadot (1922 -2010), *In memoriam*». *Archai*, n.º 18, sept. -dec., pp. 291 -316.  
DOI: [http://dx.doi.org/10.14195/1984-249X\\_18\\_8](http://dx.doi.org/10.14195/1984-249X_18_8)
- Holiday, Ryan & Hanselman, Stephen (2020). *Estoico todos os dias*. Alfragide: Lua de papel.
- Horney, Karen (1961). *A Personalidade Neurótica do Nosso Tempo*. Lisboa, Editorial Minotauro.
- Hulin, Michel (1993). *La Mystique Sauvage*. Paris: Press Universitaire de France.
- Husserl, Edmund (s.d.). *Meditações Cartesianas*. Porto: Editora Rés.
- Jámblico (2003) *Vida Pitagórica / Protréptico*. Madrid: Editorial Gredos.
- Jung, Carl (s.d.). *O Homem e seus símbolos* (5.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.
- Jaeger, Werner (1991). *Cristianismo Primitivo e Paideia Grega*. Lisboa: Edições 70.
- Jaeger, Werner (2013). *Paidéia. A Formação do Homem Grego* (6.<sup>a</sup> edição). São Paulo: Martins Fontes.
- Johnson, Spencer (2001). *Quem mexeu no meu queijo?*. Lisboa: Gestãoplus Edições.
- Jolivet, Régis (1957). *As Doutrinas Existencialistas*, Porto, Livraria Tavares Martins.
- Jolivet, Régis (1975). *Vocabulário de Filosofia*. Rio de Janeiro: Livraria Agir Editora.
- Julia, Didier (2002). *Dicionário Temático Larousse, Filosofia*. Mem Martins: Círculo de Leitores.

- Jung, C. (1962). *O homem à descoberta da sua alma*. Porto: Livraria Tavares Martins.
- Jusmet, Luis (2017) *Ejercicios espirituales para materialistas. El dialogo (im) posible entre Pierre Hadot y Michel Foucault*. Barcelona: Terra Ignota Ediciones.
- Kant (2006). *Fundamentação da Metafísica dos Costumes*. Lisboa Editora.
- Kardec, Allan (2007) *O Livro dos Espíritos*. Brasília: Federação Espírita Brasileira.
- Kempis, Tomás de (2008). *Imitação de Cristo* (9.<sup>a</sup> edição). Braga: Editorial Franciscana.
- Kenny, Anthony (2010). *Nova história da Filosofia Ocidental. Volume I. Filosofia Antiga*. Lisboa: Gradiva.
- Kenny, Anthony (2011). *Nova história da Filosofia Ocidental. Volume IV. Filosofia no Mundo Moderno*. Lisboa: Gradiva.
- Kincaid, Lucy (1999). *As mais belas Histórias para crianças* (12.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Edições ASA.
- Kopmeyer, M. (1986). *O Poder do Pensamento Positivo*. Porto: Brasília Editora.
- Kreimer, Roxana & Primero, Gerardo (s.d.) «The Future of Philosophical Counseling: Pseudoscience or Interdisciplinary Field?», s.d., [https://www.academia.edu/29378811/The\\_Future\\_of\\_Philosophical\\_Counseling\\_Pseudoscience\\_or\\_Interdisciplinary\\_Field](https://www.academia.edu/29378811/The_Future_of_Philosophical_Counseling_Pseudoscience_or_Interdisciplinary_Field)
- Krishnamurti, J. (s.d.). *A única revolução* (3.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Instituição Cultural Krishnamurti.
- Krishnamurti, J. (2004). *Meditação. A luz dentro de nós*. Lisboa: Dinalivro.
- Laburthe-Tolra, Philippe & Warnier, Jean-Pierre (1999). *Etnologia. Antropologia*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Lahav, Ran (2001). «The Efficacy Of Philosophical Counselling: A First Outcome Study». *Practical Philosophy*. Volume 4. Issue 2. August, pp. 5-13.
- Lahr, C. (1941). *Manual de Filosofia*. Porto: Livraria Apostolado da Imprensa.
- Laértios, Diôgenes (2008). *Vidas e Doutrinas dos Filósofos Ilustres* (2.<sup>a</sup> edição). Universidade de Brasília.
- Lalande, André (s.d.). *Vocabulário – técnico e crítico – da Filosofia. I Volume*. Porto: Rés-Editora.
- Lalande, André (s.d.). *Vocabulário – técnico e crítico – da Filosofia. II Volume*. Porto: Rés-Editora.

- Leal, Isabel (2005). *Iniciação às Psicoterapias* (2.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Fim de Século Edições.
- Lebon, Tim (2001). «Book Reviews: Richard Sorabji (2000), *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*». *Practical Philosophy. Journal of the Society for Philosophy in Practice*, Volume 4, N.º 2, August.
- Le Ru, Véronique (dir.) (2014). *Pierre Hadot. Apprendre à Lire et à Vivre*. Reims: Épure.
- Loyola, S. Ignacio de (1963). *Obras Completas*. Madrid: La Editorial Católica, Biblioteca de Autores Cristianos.
- Mannheim, Karl (1973). *Diagnóstico de Nosso Tempo*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Marchesnay, Michel (coord.) (2000). *Introdução à Gestão*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Marcolongo, Andrea (2018) *A Língua dos Deuses. 9 razões para amar o grego*. Lisboa: Gradiva.
- Marinoff, Lou (2005). *As Grandes questões da vida. Como a Filosofia pode mudar o nosso dia-a-dia*. Lisboa: Editorial Presença.
- Marinoff, Lou (2010). *Mais Platão, menos Prozac!* (7.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Editorial Presença.
- Martí, Marc (2015). *Freud – Viagem às profundezas do eu*. S. l.: EMSE EDAPP.
- Martin, Mike (2001). «Ethics as Therapy: Philosophical Counseling and Psychological Health». *International Journal of Philosophical Practice* 1.1: 1-31.
- Mattila, Antti (2006). «Cultivating the flexible mind: Epictetus and Reframing». In Barrientos, José (coord.), *Entre História y Orientación Filosófica. Volume I. Filosofía Antigua, Medieval e Moderna. Viver*. S.l.: Asociación de Estudios Humanísticos y Filosofía Práctica X-XI, pp. 117-123.
- Mautner, Thomas (dir.) (2010). *Dicionário de Filosofia*. Lisboa: Edições 70.
- McWilliams, Nancy (2005). *Diagnóstico Psicanalítico. Compreender a estrutura da personalidade no processo clínico*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Menezes, Filipe (2011). «A ideia geral do “Aconselhamento Filosófico”. Uma Introdução ao tema.». *Revista Filosófica de Coimbra*, n.º 39, pp. 101-140.
- Merleau-Ponty (1979) *Elogio da Filosofia* (2.<sup>a</sup> edição). Guimarães Editores.
- Midgley, Mary (2018). *Para que serve a Filosofia? Um Manifesto*. Lisboa: Temas e Debates.

- Moody, Raymond (2006). *Vida depois da Vida*. Cascais: Editora Pergaminho.
- Mora, José (2000). *Dicionário de Filosofia* [Tomos I, II, III, IV]. São Paulo: Edições Loyola.
- Morana, Cyril & Oudin, Eric (2009). *Découvrir la philosophie antique*. Paris: Editions Eyrolles.
- Morfaux, Louis-Marie & Lefranc, Jean (2009). *Novo Dicionário da Filosofia e das Ciências Humanas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Morin, Edgar (s.d.1.). *O Método I. A natureza da Natureza*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Morin, Edgar (s.d.2.). *O Método II. A vida da Vida*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Morin, Edgar (s.d.3.). *O Homem e a Morte*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Morlet, Sébastien (2014). *Christianisme et Philosophie. Les premières confrontations (I<sup>er</sup> – VI<sup>e</sup> siècle)*. Paris: Librairie Générale Française.
- Murphy, John (1992). *O Pragmatismo*. Porto: Edições ASA.
- Murphy, Joseph (2008). *O Poder do Subconsciente* (51.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Nova Era.
- Narbonne, Jean-Marc & Poirier, Paul-Hubert (dir.) (2009). *Gnose et Philosophie. Études en Hommage à Pierre Hadot*. Paris: Librairie Philosophique J. Vrin.
- Neenan, Michael (2009). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. New York: Routledge.
- Nelson, Leonard (2008) [1929] *El método socrático*. Cádiz: Editorial Hurqualya.
- Newstrom, John (2008). *Comportamento Organizacional: o comportamento humano no trabalho*. São Paulo: McGraw-Hill.
- Ngo, Trung (2018). «Cooper vs. Hadot: On the Nature of Hellenistic Therapeutic Philosophy». *Noēsis: Undergraduate Journal of Philosophy* 19, no. 1: 24–32.
- Nogueira, António (2012). «Questionar a prática da Filosofia em aconselhamento e no Coaching». *RUA-L. Revista da Universidade de Aveiro*, n.º 1 (II. Série), pp. 279-297.
- Nussbaum, Martha (2003). *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Barcelona: Paidós.
- O'Connor, Joseph (2005) *Manual de Programação Neurolinguística*. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora.

- Onfray, Michel (2009). *A potência de existir*. Lisboa: Campo de comunicação.
- Packter, Lúcio (1997). *Filosofia Clínica: Propedêutica* (2.<sup>a</sup> edição). Porto Alegre: AGE Editora.
- Paden, Roger (1998). «Defining Philosophical Counseling». *International Journal of Applied Philosophy* 12 (1), pp. 1-17.
- Papus (2006). *Tratado das grandes tradições do Ocultismo*. Mem Martins: Livros de Vida Editores.
- Pavie, Xavier (2010). *La méditation philosophique. Une initiation aux exercices spirituels*. Paris: Groupe Eyrolles.
- Pavie, Xavier (2017) *Exercices Spirituels. Leçons de la philosophie antique* (3.<sup>e</sup> tirage). Paris: Les Belles Lettres.
- Pavie, Xavier (2022). *Exercices spirituels philosophiques. Une anthologie de l'Antiquité à nos jours*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Peale, Norman (s.d.). *O Poder do Pensamento Positivo*. São Paulo: Editora Cultrix.
- Pereira, Maria (1988). *Estudos de História da Cultura Clássica. I Volume. Cultura Grega* (6.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Peters, F. (1977). *Termos filosóficos gregos. Um léxico histórico*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Peterson, Jordan (2019). *12 Regras para a vida: Um antídoto para o caos* (5.<sup>a</sup> edição). Alfragide: Editora Lua de papel.
- Pintos, Claudio (1999). *A Logoterapia em contos. O livro como recurso terapêutico*. São Paulo: Editorial Paulus.
- Platão (1990). *A República* (6.<sup>a</sup> Edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Platão (2001). *Mênon*. Rio de Janeiro/São Paulo: Editora PUC-Rio/Edições Loyola.
- Platão (2004a). *Fédon*. Lisboa: Lisboa Editora.
- Platão (2004b). *Timeu*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Platão (2006). *O Banquete / Fedro / Apologia de Sócrates / Critón*. Coleção «Os Grandes Filósofos». Lisboa: Edições 70.
- Platão (2008). *Teeteto* (2.<sup>a</sup> Edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Platón (1982). *Obras Completas. Tomo IX, Leyes, libros I-VI*. Caracas: Universidad Central de Venezuela.

- Plotino (1982). «Enéadas I-II», in Porfírio: *Vida de Plotino /Plotino: Enéadas I-II*, pp. 177-535. Madrid: Editorial Gredos.
- Plotino (1985). *Enéadas III-IV*. Madrid: Editorial Gredos.
- Plotino (1998). *Enéadas V-VI*. Madrid: Editorial Gredos.
- Polaino, Aquilino (2009). *Aprender a Escutar. A Necessidade vital de Comunicarmos*. Lisboa: Diel.
- Porfírio (1982). «Vida de Plotino». In Porfírio: *Vida de Plotino /Plotino: Enéadas I-II*, pp. 119-175. Madrid: Editorial Gredos.
- Plutarco (1992). *Obras Morales Y de Costumbres (Moralia) I*. Madrid: Editorial Gredos.
- Plutarco (1995). *Obras Morales Y de Costumbres (Moralia) VII*. Madrid: Editorial Gredos.
- Portocarrero, Vera (2011). «A questão da *parrhesia* no pensamento de Michel Foucault, Pierre Hadot e Martha Nussbaum». *Rev. Filos., Aurora*, Curitiba, v. 23, n. 32, jan./jun., pp. 81-98.
- Queiroz, Francisco (2017). *Dicionário de Filosofia e Ontologia. Dialética e equívocos dos filósofos*. Lisboa: Edições Colibri.
- Quivy, Raymond & Campenhoudt, Luc (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (2.ª edição). Lisboa: Gradiva.
- Raabe, Peter (2002). «Philosophical Counseling and the Interpretation of Dreams». *International Journal of Philosophical Practice*, Vol. 1, Issue 3, Summer, pp. 34-61.
- Raabe, Peter (2011). «Qué es la orientación filosófica?» [Traducción y notas de Gabriel Arnaiz]. *P@kenredes*, Volumen I, n.º 9, 25 de junio.  
<http://www.ufv.ca/faculty/philosophy/raabep/>
- Rahula, Walpola (2005). *O Ensino de Buda*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Real, Miguel (2013). *Nova Teoria da Felicidade*. Alfragide: Publicações Dom Quixote.
- Reale, Giovanni (2000). *La Sabiduría Antigua. Terapia para los males del hombre contemporáneo* (2.ª edición). Barcelona: Herder.
- Reale, Giovanni (2001). *Introdução a Aristóteles*. Lisboa: Edições 70.
- Reale, Giovanni & Antiseri, Dario (2007). *História da Filosofia. 1. Filosofia pagã antiga* (3.ª edição). São Paulo: Paulus.
- Reale, Giovanni & Antiseri, Dario (2005). *História da Filosofia. 2. Patrística e Escolástica* (2.ª edição). São Paulo: Paulus.

- Reeves, Hubert (s.d.). *A hora do deslumbramento*. Lisboa: Edições Gradiva.
- Richardson, Pam (2005). *Um treinador para a sua vida*. Lisboa: Plátano Editora.
- Robbins, Susan (2006). «Christian Philosophical Practice and Way of Life». In Barrientos, José (coord.), *Entre História y Orientación Filosófica. Volume I. Filosofía Antigua, Medieval e Moderna*. Viver. S.l.: Asociación de Estudios Humanísticos y Filosofía Práctica X-XI, pp. 127-136.
- Rojas, Enrique (1994). *O homem light*. Gráfica de Coimbra.
- Ruyer, Raymond (1989). *A Gnose de Princeton*. São Paulo: Editora Cultrix.
- Sales, S. Francisco de (1958). *Filotéia ou Introdução à Vida Devota* (VIII Edição). Rio de Janeiro: Editora Vozes.
- Salmon, Jean-Marc (2002). *Um Mundo a grande velocidade*. Porto: Ambar.
- Salvadori, Massimo (Coord.) (2005). *História Universal 3. A Consolidação do Helenismo. As Origens de Roma e a Transformação do Mundo Clássico*. Lisboa: Planeta DeAgostini.
- Salzgeber, Jonas (2022). *O Pequeno Livro do Estoicismo. Sabedoria Milenar para ganhar calma, confiança e equilíbrio*. Lisboa: Editorial Presença.
- Sanchez, Victor (1997). *Os Ensinamentos de Carlos Castañeda*. Venda Nova: Bertrand Editora.
- Scaramelli, Juan Bautista (1853). *Discernimiento de los Espíritos para gobernar rectamente las acciones propias y las de otros*. Gerona (Catalunha): Imprenta de la viuda é Hijo de Figaró.
- Sharma, Robin (2004). *O Monge que vendeu o seu Ferrari*. Lisboa: Editora Pergaminho.
- Schwarz, Fernand (1993). *A Astrologia e a Nova Era*. Lisboa: Edições Nova Acrópole.
- Seligmann, Kurt (2002). *Magia, sobrenatural e religião*. Lisboa: Edições 70.
- Séneca (2008). «Da Vida Feliz». In AAVV, *Séneca (Os Estóicos)*, Coleção Grandes Filósofos, Madrid, Prisa Innova S. L..
- Séneca, Lúcio Aneu (2014). *Cartas a Lucílio* (5.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Sharpe, Matthew (2014). «How It's Not the Chrisippus You Read: On Cooper, Hadot, Epictetus, and Stoicism as a Way of Life». *Philosophy Today* 58, no. 3: 367–92.

Sharpe, Matthew (2016). «What Place Discourse, What Role Rigorous Argumentation? Against the Standard Image of Hadot's Conception of Ancient Philosophy as a Way of Life». *Pli*: 25–54.

Sharpe, Matthew (2021). «Between too Intellectualist and not Intellectualist Enough: Hadot's Spiritual Exercises and Annas' Virtues as Skills». *The Journal of Value Inquiry* 55, no. 2: 269–87.

Shields, Christopher (ed.) (2006). *The Blackwell Guide to Ancient Philosophy*. Malden (USA): Blackwell Publishing.

Silva, Carlos (1983). «Da natureza anfíbológica do Símbolo – A propósito do tema: “Mito, Símbolo e Razão”». *Didaskalia*, XII, pp. 45-66.

Silva, Carlos (2014). «Um Cuidado do Pensar – Sobre se Existe uma Filosofia (Prática) Aplicada?». In Henriques, Mendo Castro (coord.), *Bernard Lonergan e a Filosofia Aplicada*. Lisboa: Universidade Católica Editora, pp. 168-173.  
[https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/30234/1/Bernard\\_Lonergan.pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/30234/1/Bernard_Lonergan.pdf)

Silva, Paulo (2013). «O Debate historiográfico sobre a passagem da Antiguidade à Idade Média: Considerações sobre as noções de Antiguidade Tardia e Primeira Idade Média». *Revista Signum*, vol. 14, n.º 1.  
<http://www.abrem.org.br/revistas/index.php/signum/article/view/95/92>

Sivananda, Swami (1999). *Conquest of Anger*. Himalayas (India): The Divine Life Society.  
<https://www.dlshq.org/download2/anger.pdf>

Sivananda, Swami (2000). *Philosophy of Dreams*. Himalayas (India): The Divine Life Society.  
<https://www.dlshq.org/download2/dream.pdf>

Sivananda, Swami (2001). *Practical Lessons in Yoga*. Himalayas (India): The Divine Life Society.  
<https://www.dlshq.org/download2/practical.pdf>

Sousa, Joana (2012). «Filosofia nas empresas em tese de Mestrado». *Filosofando. Revista portuguesa de filosofia aplicada*, n.º 2, Julho, pp. 32-34.

Sousa, Joana (2013). «Da Filosofia Aplicada às necessidades filosóficas das pessoas, nas empresas e organizações. Justificação do papel do consultor filosófico». *HASER. Revista Internacional de Filosofia Aplicada*, n.º 4, pp. 117-168.  
<https://revistascientificas.us.es/index.php/HASER/article/view/15110/13216>

Sousa, Joana (2014). «Filosofia Aplicada e Gestão de Recursos Humanos: Aproximações Teóricas e Considerações Práticas». In Henriques, Mendo Castro (coord.), *Bernard Lonergan e a Filosofia Aplicada*. Lisboa: Universidade Católica Editora, pp. 198-209.  
[https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/30234/1/Bernard\\_Lonergan.pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/30234/1/Bernard_Lonergan.pdf)

Spradley, James (1979). *The Ethnographic Interview*. USA: Holt, Rinehart and Winston.

Stark, Rodney (2014). *O Triunfo do Ocidente – A verdadeira história de uma vitória fundada na Razão, Ciência e Liberdade*. Lisboa: Guerra e Paz Editores, S. A..

Steiner, George (2013). *Martin Heidegger*. Lisboa: Relógio d'Água.

Stephan, Cassiana (2015). *Michel Foucault e Pierre Hadot: Um Diálogo Contemporâneo sobre a Concepção Estoica do Si Mesmo*. Curitiba: Universidade Federal do Paraná (Dissertação de Mestrado).

<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/41866/R%20-%20D%20-%20CASSIANA%20LOPES%20STEPHAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Stern, Daniel (2006). *O Momento Presente na psicoterapia e na vida de todos os dias*. Lisboa: Climepsi Editores.

Sventsítskaia, Irina (1989). *Os Primeiros Cristãos. Páginas de História*. Lisboa: Editorial Caminho.

Talbott, John; Hales, Robert; Yudofsky, Stuart (1992). *Tratado de Psiquiatria*. Porto Alegre: Artes médicas.

Tanquerey, Adolphe (1955). *Compêndio de Teologia Ascética e Mística* (4.<sup>a</sup> edição). Porto: Livraria Apostolado da Imprensa.

Taimni, Iqbal Kishen. (1986). *A Ciência do Yoga*. Brasília: Editora Teosófica.

Toffler, Alvin (2001). *Choque do futuro*. Lisboa: Editora «Livros do Brasil».

Toffler, Alvin (1984). *A Terceira Vaga*. Lisboa: Editora «Livros do Brasil».

Tolle, Eckhart (2006). *O Poder do Agora* (2.<sup>a</sup> edição). Cascais: Pergaminho.

Torralba, Francesc (2010). *A Arte de Saber Escutar*. Lisboa: Guerra e Paz.

Trujillo, P. Ruiz (2015). *Aristóteles – Da potência ao ato*. S. l.: Atlantico Press.

Tukiainen, Arto (2010). «Philosophical Counselling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues». *Practical Philosophy*, Volume 10. Issue 1. July, pp. 47-56.  
<http://www.artotukiainen.net/virtues.pdf>

Tukiainen, Arto (2012). «Philosophy as Practices of Virtue». *HASER. Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, n.º 3, pp. 109-129.  
[http://www.artotukiainen.net/phil\\_as\\_pract\\_virtue.pdf](http://www.artotukiainen.net/phil_as_pract_virtue.pdf)

*Upanishades (Os)* (2009). Mem Martins, Livros de Vida Editores.

Vaysse, Jean-Marie (2007). *Dictionnaire Heidegger*. Paris: Ellipses Édition.

Vernant, Jean-Pierre (1958). «Do Mito à Razão (A formação do pensamento na Grécia arcaica)». In Vilhena, V. de Magalhães (dir.), *Panorama do Pensamento Filosófico*, vol. II. Lisboa: Edições Cosmos, pp. 75-109.

Vernant, Jean-Pierre (1990). *Mito e Pensamento entre os Gregos*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Vernant, Jean-Pierre (2009). *Mito e Religião na Grécia Antiga*. São Paulo: Martins Fontes.

Vesperini, Pierre (2012). «La *philosophia* et les dieux dans le monde hellénique. Ou: pourquoi la philosophie est une invention recente», Séminaire «Antiquité, territoire des écarts», Collège International de Philosophie, 18, octobre.

[https://www.academia.edu/9130939/La\\_philosophia\\_et\\_les\\_dieux\\_dans\\_le\\_monde\\_hell%C3%A9nique](https://www.academia.edu/9130939/La_philosophia_et_les_dieux_dans_le_monde_hell%C3%A9nique)

Veyne, Paul (1984). *Acreditavam os gregos em seus mitos?*. São Paulo: Editora brasiliense.

Voelke, André-Jean (1993). *La philosophie comme thérapie de l'âme. Études de philosophie hellénistique*. Paris: Fribourg.

Waelhens, Alfonse De (1942). *La Philosophie de Martin Heidegger*. Louvain: Éditions de l'Institut Supérieur de Philosophie.

Walter, Mariko & Neumann, Eva (ed.) (2004). *Shamanism. Na Encyclopedia of World Beliefs, Practices, and Culture*. Santa Barbara (Califórnia): ABC-CLIO.

Wilhem, Richard (s.d.). *I Ching. O livro das mutações*. São Paulo: Editora Pensamento.

Wittgenstein, Ludwig (2011). *Tratado Lógico-Filosófico / Investigações filosóficas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Weil, Pierre (1977). *Esfinge: Estrutura e Símbolo do Homem*. Belo Horizonte: Editora Itatiaia.

Yates, Frances (2007). *A Arte da Memória*. Campinas: Editora Unicamp.

## WEBGRAFIA

Darmon, Jean-Charles; Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (Org.) (Résonance[s]) (2017-04-17). "*Hadot, le passeur*" - ENS (1/4) *Introd.* + "*Hadot, les anciens et les contemporains*" — J.F. Balaude [Video].  
[https://www.youtube.com/watch?v=zxHdks\\_Lg44](https://www.youtube.com/watch?v=zxHdks_Lg44)

Darmon, Jean-Charles; Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (Org.) (Résonance[s]) (2017-04-17). "*Hadot, le passeur*" - ENS (2/4): "*Exercices spirituels et philosophie moderne*" avec B. Carnevali [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=RWF7VpOsfq>

Darmon, Jean-Charles; Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (Org.) (Résonance[s]) (2017-04-17). "*Hadot, le passeur*" - ENS (3/4): *La philosophie comme manière de vivre avec Gwenaëlle Aubry* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=uHFCTlxb0MQ>

Darmon, Jean-Charles; Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (Org.) (Résonance[s]) (2017-04-17). "*Hadot, le passeur*" - ENS (4/4): *Table ronde autour de Pierre Hadot* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=FsTk0ISDEvk>

Hadot, Pierre (Hopliteia) (1998-05-13). *Le dévoilement ou le secret de la nature avec Pierre Hadot* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=5TRwDO-gWxk> (consultado em 2020-08-08)

Hadot, Pierre (Hopliteia) (1998-05-13). *Pierre Hadot et la simplicité* [Video].  
[https://www.youtube.com/watch?v=Gtrce\\_vEDbk](https://www.youtube.com/watch?v=Gtrce_vEDbk) (consultado em 2020-08-08)

Hadot, Pierre (Hopliteia) (1998-05-13). *La culture du soi, par Pierre Hadot* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=GtvqeTmruAo> (consultado em 2020-08-08)

Hadot, Pierre (Hopliteia) (1998-05-13). *Qu'est-ce que la philosophie antique, par Pierre Hadot* [Video].  
*Qu'est-ce que la philosophie antique, par Pierre Hadot*  
<https://www.youtube.com/watch?v=WntgG-NByUg> (consultado em 2020-08-08)

Hadot, Pierre; Darmon, Jean-Charles; Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (Résonance[s]) (2017-04-17). *L'enseignement des antiques (1/2): Dernière apparition de Pierre Hadot à l'ENS le 12:04:2010* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=OCTqWjFGqiM>

Hadot, Pierre; Darmon, Jean-Charles; Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (Résonance[s]) (2017-04-17). *L'enseignement des antiques (2/2): Dernière apparition de Pierre Hadot à l'ENS le 12:04:2010* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=J3tJQIMOrMY>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *Pierre Hadot et la philosophie antique 1/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=zXsfN7Y4q0M&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *Pierre Hadot, de la mystique au stoïcisme 2/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=Sn0BfGEQ65E&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=2>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *La place de l'éthique de l'Antiquité à nos jours 3/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=VH1eak5qyk4&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=3>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *La philosophie comme manière de vivre 4/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=i8ET5ATrnmY&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=4>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *Le stoïcisme comme manière de vivre 5/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd0xGEnGom0&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=5>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *Les exercices spirituels dans la philosophie antique 6/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=V99JvxhIpfw&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=6>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *La permanence des exercices spirituels 7/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=7OPLCRiquAM&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=7>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *Pierre Hadot philosophe 8/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=ykwQAgRshTU&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=8>

Hoffmann, Philippe ([Maël Goarzin](#)) (2014-04-12). *Pierre Hadot, un modèle pour notre temps 9/9* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=qbYUH3jQMSE&list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1&index=9>

Pavie, Xavier ([Maël Goarzin](#)) (2016-04-29). *Les exercices spirituels antiques et l'héritage de Pierre Hadot 1/8* [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=h8UYutTaY0A>

Pavie, Xavier (Maël Goarzin) (2016-04-29). *Les exercices spirituels par-delà l'Antiquité* 2/8 [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=mU-3frLc5Ok>

Pavie, Xavier (Maël Goarzin) (2016-04-29). *Les exercices spirituels dans la philosophie contemporaine* 3/8 [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=jM9yyjKuBRk>

Pavie, Xavier (Maël Goarzin) (2016-04-29). *La pertinence des exercices spirituels pour l'homme contemporain* 4/8 [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=XhoV3OR7D20>

Pavie, Xavier (Maël Goarzin) (2016-04-29). *Se convertir à une vie meilleure* 5/8 [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=QOjr5W7DYbU>

Pavie, Xavier (Maël Goarzin) (2016-04-29). *Mieux vivre avec les autres* 6/8 [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=hyOSME9N5-A>

Pavie, Xavier (Maël Goarzin) (2016-04-29). *Mieux vivre dans son environnement: transformation de soi et responsabilité politique* 7/8 [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=EGBMs7ETksY>

Pavie, Xavier (Maël Goarzin) (2016-04-29). *Une pratique quotidienne des exercices spirituels: du discours à la pratique* 8/8 [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=E1ycmkWshMw>

## ANEXO 1 – Questionário aos Consultores Filosóficos

### QUESTIONÁRIO

Exmo/a Senhor/a Dr./a:

Considerando o processo de elaboração da tese de doutoramento em Filosofia, na Universidade de Évora, com o título *Os exercícios espirituais antigos, em Pierre Hadot, e a sua aplicabilidade no Aconselhamento Filosófico*, a mesma tem como um dos seus objectivos compreender a possibilidade de aplicar o pensamento do autor referido (relativo aos «exercícios espirituais») ao Aconselhamento Filosófico. Esta possibilidade está a ser desenvolvida com base na revisão de literatura sobre o assunto e num trabalho qualitativo de entrevistas a profissionais da área. É neste sentido que lhe solicito o brevíssimo questionário, constituído por três ou quatro perguntas.

Para garantir o anonimato dos inquiridos, não serão solicitados elementos de identificação pessoal. Apenas o investigador tem acesso às respostas que serão conservadas até à conclusão do processo de doutoramento, seguindo-se a destruição das mesmas. As respostas terão a extensão que considerar necessária. É uma honra poder contar com o seu contributo. Fico ao dispor para qualquer esclarecimento que considere oportuno.

#### ENTREVISTA

Pergunta: *Nas sessões de Aconselhamento Filosófico, alguma vez recorreu aos Exercícios Espirituais, como apresentados por Pierre Hadot?*

Sim Não

1.1 Se «sim», em que contexto e por que razão?

1.2 Se «sim», como utiliza os exercícios espirituais nas sessões de Aconselhamento Filosófico?

1.3 Se «sim», qual o contributo dos exercícios espirituais antigos para os clientes?

2.1 Se «não», por que razão?

2.2 Se «não», mas conhece, qual o contributo dos exercícios espirituais antigos (como apresentados por Pierre Hadot) para os clientes?

Muito obrigado pela sua colaboração!

## ANEXO 2 – Lista dos escritos de Pierre Hadot

*Nota:* Em baixo apresenta-se a lista de escritos de Pierre Hadot, na qual constam, tanto quanto possível, todas as obras, textos e entrevistas do autor. Diferente das fontes consultadas, esta listagem permite configurar o percurso investigativo de Hadot e dos seus interesses ao longo do tempo. A lista pretende ser exaustiva, ainda que possa ocorrer alguma omissão, uma vez que ainda pode haver material inédito ou disperso por revistas e jornais de difícil acesso.

### 1951

***Typus, Stoicisme et Monarchianisme au IV<sup>e</sup> siècle d'après Candide l' Ariën et Marius Victorinus*** (IV. Histoire des concepts), *Recherches de Théologie ancienne et médiévale*, 18 (1951), pp. 177-187. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 347-360.

### 1953

***Epistrophè et Metanoia dans l'histoire de la Philosophie***. In *Histoire de la philosophie. Méthodologie, Antiquité et Moyen Âge*, vol. XII (Actes du XI<sup>e</sup> Congrès International de philosophie, Bruxelles, 20-26 août 1953), Amsterdam-Louvain, North-Holland Publishing Company-Éditions E. Nauwelaerts, 1953, pp. 31-36.

### 1954

***Cancellatus respectus. L'usage du chiasme en logique*** (IV. Histoire des concepts), *Archivum Latinitatis Medii Aevi (Bulletin du Cange)*, 24 (1954), pp. 277-282. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 361-366.

### 1955

***De lectis non lecta componere (Marius Victorinus, Adv. Arium, II, 7). Raisonnement théologique et raisonnement juridique***. Communication au Congrès patristique d'Oxford (1955). In *Texte und Untersuchungen zur Geschichte der altchristlichen Literatur*, t. 63, *Studia Patristica*, vol. I, part I, Berlin, 1957, pp. 209-220. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998), pp. 13-25.

## 1958

**Compte rendu de: Harder (Richard). *Plotins Schriften, Band I. Hambourg F. Meiner, 1956; deux vol. In-8°, XI-584 p. (Philosophische Bibliothek, t. 211), In Revue Belge de Philologie et d'Histoire, 36 (1958), pp. 156-162. In Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 11, pp.183-192.***

## 1959

**Réflexions sur les limites du langage à propôs du “Tractatus Logico-Philosophicus” de Wittgenstein.** In *Revue de Métaphysique et de Morale*, 63, 1959, pp. 469-484. In Hadot, Pierre (2004). *Wittgenstein et les limites du langage*, Paris, J. Vrin, 2004 (coll. «Bibliothèque d'histoire de la philosophie»), pp. 23-46.

**Wittgenstein Philosophe du Langage – I.** In *Critique*, n.° 149, 1959, pp. 866-881. In Hadot, Pierre (2004). *Wittgenstein et les limites du langage*, Paris, J. Vrin, 2004 (coll. «Bibliothèque d'histoire de la philosophie»), pp. 47-66.

**Wittgenstein Philosophe du Langage – II.** In *Critique*, n.° 150, 1959, pp. 972-983. In Hadot, Pierre (2004). *Wittgenstein et les limites du langage*, Paris, J. Vrin, 2004 (coll. «Bibliothèque d'histoire de la philosophie»), pp. 67-82.

**Un fragment du commentaire perdu de Boèce sur les *Catégories* d'Aristote dans le *codex Bernensis 363*.** In *Archives d'histoire doctrinale et littéraire du Moyen Âge*, 26 (1959), pp. 11-27. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 20, pp. 383-410.*

**L'entretien d'Origène avec Héraclide et le commentaire de Saint Ambroise sur l'Évangile de Saint Luc (III. Rapports entre Grecs et Latins), *Virgiliae Christianae*, 13 (1959), pp. 204-232. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 171-198.**

**Un fragment du commentaire perdu de Boèce sur les *Catégories* d'Aristote dans le *Codex Bernensis 363* (III. Rapports entre Grecs et Latins), *Archives d'Histoire doctrinale et littéraire du Moyen Age*, 1959, pp. 11-27. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 323-344.**

**Heidegger et Plotin**, in *Critique*, n.° 15, pp. 539-556.

## 1960

**Être, Vie, Pensée chez Plotin et avant Plotin.** In *Les sources de Plotin, Entretiens sur l'Antiquité Classique*, V. Fondation Hardt, Vandoeuvres-Genève 1960, pp. 107-157. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 10, pp. 127-181.*

**Citations de Porphyre chez Augustin (A propôs d'un ouvrage récent (III. Rapports entre Grecs et Latins), *Revue des Études Augustiniennes* 6 (1960), pp. 205-244. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 225-272.**

**Marius Victorinus. *Traité Théologique sur la Trinité, Vols I et II* [Introduction, traduction et notes], texte établi par Paul Henry. Paris, Éd. du Cerf (Collection Sources Chrétiennes).**

**Perspective et Horizon.** Compte rendu inédit de J. Moreau, *L'horizon des esprits. Essai critique sur la phénoménologie de la perception*, Paris, P. U. F., 1960.

## 1961

**Fragments d'un commentaire de Porphyre sur le *Parménide*.** In *Revue des études grecques*, 74 (1961), pp. 410-438. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 17, pp. 281-316.

## 1962

**Jeux de Langage et Philosophie.** In *Revue de Métaphysique et de Morale*, 67, 1962, pp. 330-343. In Hadot, Pierre (2004). *Wittgenstein et les limites du langage*, Paris, J. Vrin, 2004 (coll. «Bibliothèque d'histoire de la philosophie»), pp. 83-103.

**Compte rendu de: Plotins *Schriften*. Übersetzt von R. Harder. Neubearbeitung mit griechischem Lesetext und Anmerkungen, fortgeführt von R. Beutler und W. Theiler. Band V (Philosophische Bibliothek, t. 215). Hamburg, F. Meiner, 1960. Deux volumes in-8°: xi + 456 p..** In *Revue des études grecques*, 76 (1962), pp. 278-283. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 12, pp.193-202.

**L'image de la Trinité dans l'âme chez Victorinus et chez saint Augustin (III. Rapports entre Grecs et Latins), *Studia Patristica* VI (dans *Texte und Untersuchungen zur Geschichte der altchristlichen Literatur*, Bd. 81), Berlin, 1962, pp. 409-442. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 283-318.**

## 1963

***Plotin ou la simplicité du regard*.** Paris, Gallimard, 1997 (coll. «Folio Essais»), 1<sup>re</sup> éd., Paris, Plon, 1963 (coll. «La Recherche de l'absolu»).

***Plotini Opera. Tomus II. Enneadas IV-V.* Ediderunt Paul Henry et Hans-Rudolf Schwyzer. *Plotiniana arábica ad codicum fidem anglice vertit Geoffrey Lewis*, Paris, Desclée de Brouwer, 1959 (Museum Lessianum, series philosophica XXXIV), 1 vol. In-8°, liv-504 p..** In *Revue d'histoire des religions*, 164 (1963), pp. 92-96. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 13, pp.203-210.

## 1965

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Patristique Latine, Année 1964-1965**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 67-71.

## 1966

**La métaphysique de Porphyre**. In *Porphyre* (Entretiens sur l'Antiquité classique, XII), Vandoeuvres-Genève, 1966, pp. 127-163. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 18, pp. 317-353.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Patristique Latine, Année 1965-1966**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 71-76.

## 1967

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Patristique Latine, Année 1966-1967**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 76-83.

**Quelques thèmes fondamentaux des *Confessions* de saint Augustin** (III. Rapports entre Grecs et Latins), *Revue de l'Histoire des religions*, 171 (1967), pp. 113-115. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 319-322.

## 1968

**Philosophie, exegese et contresens**, Communication au XIV<sup>e</sup> Congrès international de philosophie (2-9 septembre 1968). In *Akten des XIV Internationalen Kongress fur Philosophie*, Universitat Wien, Vienne, 1968, t. I, pp. 333-339. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris: Les Belles Lettres, pp. 55-62. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998), pp. 3-10.

**Article "Patristique"**, *Encyclopedia universalis*, vol. X (1968), p. 26 c-31 c. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 3- 26.

**Patristique Latine**, *Problèmes et méthodes d'histoire des religions*. Mélanges publiés par la Section des sciences religieuses à l'occasion du centenaire de l'École Pratique des Hautes Études, Paris, 1968, pp. 211-219. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 27-36.

Article "Littérature latine chrétienne", *Encyclopedia universalis*, vol. X (1968), p.1035 b-1038 a. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 37- 52.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Patristique Latine, Année 1967-1968**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 83-88.

*Porphyre et Victorinus*. Paris, Institut d'études augustinienes, 1968.

## 1969

**Introduction au Recueil *Le Néoplatonisme*, Actes du Colloque de Royaumont, 1969**, Éditions du CNRS, Paris 1971, pp. 1-3. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 1, pp. 27-31.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Patristique Latine, Année 1968-1969**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris: Les Belles, 2010, pp. 88-95.

## 1970

**L'harmonie des philosophies de Plotin et d'Aristote selon Porphyre dans le commentaire de Dexippe sur les *Catégories***. In *Plotino e il Neoplatonismo in Oriente e in Occidente*, Atti del Convegno Internazionale, Roma, 5-9 ottobre 1970, Roma, Accademia Nazionale dei Lincei, 1974, pp. 31-47. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 19, pp.355-282.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Patristique Latine, Année 1969-1970**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 95-106.

## 1971

*Marius Victorinus: recherches sur sa vie et ses oeuvres*. Paris, Institut d'études augustinienes, 1971.

**Conversio.** In *Historisches Worterbuch der Philosophie*, t. I, Bâle-Stuttgart, 1971, col. 1033-1036. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp.133-137.

**Causa sui.** In *Historisches Worterbuch der Philosophie*, t. I, Bâle-Stuttgart, 1971, col. 976-977. In Plotin, Porphyre. *Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, pp. 33-36.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Théologies et Mystiques de la Grèce Hellénistique et de la fin de l'Antiquité, Année 1969-1970**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 107-114.

## 1972

**La fin du paganisme.** In *Encyclopédie de la Pléiade, Histoire des religions*, t. II, Paris, Éditions Gallimard, 1972, pp. 81-112. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998). pp. 341-374.

**Un, Unité.** In *Historisches Worterbuch der Philosophie*, t. II, Bâle-Stuttgart, 1972, col. 361-367. In Plotin, Porphyre. *Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 4, pp. 43-55.

**Existencia.** In *Historisches Worterbuch der Philosophie*, t. II, Bâle-Stuttgart, 1972, col. 854-856. In Plotin, Porphyre. *Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 5, pp. 57-69

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1971-1972, 1 Marc Aurèle, 2. Plotin**, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris: Les Belles, 2010, pp. 114-120.

**De Tertullien à Boèce. Développement de la notion de personne dans les controverses théologiques** (IV. Histoire des concepts), I. Meyerson (éd), *La personne*, Paris, 1972, 123-134. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris: Les Belles, 2010, pp. 385-398.

## 1973

**L'être et l'étant dans le Néoplatonisme.** In *Revue de Théologie et de Philosophie*, 2 (1973), pp. 101-113, et dans un volume séparé, intitulé *Études Néoplatoniciennes*, Neuchâtel 1973, pp. 27-41. In Plotin, Porphyre. *Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 7, pp. 71-88.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1972-1973, 1. Voies et Lois de la Nature: "La Nature aime à s'envelopper" (Héraclite, fr.123); 2. Plotin et les Gnostiques; 3. Étude des fragments logiques des**

*Stoiciens*, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris: Les Belles, 2010, pp. 121-123.

#### 1974

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1973-1974**, 1. *Les maximes de la nature chez Aristote*; 2. *Le Traité de Plotin "Sur la Contemplation"*; 3. *Logique stoïcienne*, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 124-128.

**La figure de Socrate**. Conférence donné à la session d'Eranos (Suisse) en 1974. In *Annales d'Eranos*, volume 43, 1974, pp. 51-90.

#### 1975

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1974-1975**, 1. *Plotin et les Gnostiques*; 2. *Logique ancienne*, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 107-114.

#### 1976

**Plotin et les Gnostiques**. Comptes rendus des conférences de l' E. P. H. E. In *l'Annuaire de l'École Pratique des Hautes Études (V<sup>e</sup> section)*, pour les années 1971-72 (pp. 55-58); 1973-74 (pp. 64-65); 1974-75 (pp. 67-69); 1975-76 (pp. 75-77). In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 14, pp. 211-223.

**Le mythe de Narcisse et son interprétation par Plotin**. In *Nouvelle Revue de Psychanalyse*, 13 (1976), pp. 81-108, publié avec l'aimable autorisation des éditions Gallimard. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 15, pp. 225-266.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1975-1976**, 1. *Plotin et les Gnostiques*; 2. *Le Peri Hermeneias d'Aristote*, *Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section*, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 135-138.

**Une source de l' Apologia David d'Ambroise: les commentaires de Didyme et d'Origène sur le psaume 50 (III. Rapports entre Grecs et Latins)**, *Revue de Sciences philosophiques et théologiques*, 60 (1976), pp. 205-225. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 199-224.

## 1977

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1976-1977, 1. Philosophie et exercice spirituel: les “Pensées” de Marc Aurèle; 2. Dialectique, rhétorique et philosophie dans l'Antiquité, Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 138-151.**

*Ambroise de Milan, Apologie de David* [Introduction, texte latin, notes et index par Pierre Hadot, traduction par Marius Cordier] Paris, Les Éditions du Cerf, 1977, (coll. «Sources chrétiennes»).

## 1978

**Bilan et perspectives sur les Oracles Chaldaïques.** Post-face à la réimpression de H. Lewy, *Chaldaen Oracles and Theurgy*, Paris 1978, pp. 703-720. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 8, pp. 89-114.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1977-1978, 1. Philosophie et exercice spirituel: les “Pensée» de Marc Aurèle, Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 151-156.**

## 1979

**Les divisions des parties de la philosophie dans l'Antiquité.** In *Museum Helveticum*, t. 36, 1979, pp. 202-223. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 25-53.

**Comptes rendus des conférences données à l'École Pratique des Hautes Études – Année 1978-1979, 1. Les théories antiques sur la division des parties de la philosophie, Annuaire des Cours et Conférences de l'École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section, 1964-1980. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 156-162.**

**La Présentation du Platonisme par Augustin (III. Rapports entre Grecs et Latins).** Dans A. M. Ritter (éd.), *Kerygma und Logos. Festschrift für Carl Andresen*, Göttingen, 1979, pp. 272-279. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 273-282.

## 1980

**Philosophie, dialectique, rhétorique dans l'Antiquité.** In *Studia philosophica*, t. 39, 1980, pp. 139-166. Cette étude avait fait l'objet d'un exposé devant le groupe vaudois

de philosophie le 18 juin 1979. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 63-92.

**Les “Pensées” de Marc Aurèle.** Conférence prononcée en 1980 à l’occasion de l’assemblée générale de l’Association Guillaume Budé. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 281-290.

**Sur divers sens du mot *pragma* dans la tradition philosophique grecque.** In *Concepts et catégories dans la pensée antique*, sous la direction de Pierre Aubenque, Paris, Édition Vrin, 1980, pp. 309-320. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998), pp. 61-76.

**Dieu comme acte d’être. À propôs des théories d’Étienne Gilson sur la “métaphysique de l’Exode.** In *Étienne Gilson et nous: la philosophie et son histoire*, Paris 1980, pp. 117-122. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 9, pp.115-124.

**Vie.** In *Historisches Worterbuch der Philosophie*, t. V, Bâle- Stuttgart, 1980, col. 52-56. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 6, pp. 63-69.

**Comptes rendus des conférences données à l’École Pratique des Hautes Études – Année 1979-1980, Annuaire des Cours et Conférences de l’École Pratique des Hautes Études V<sup>e</sup> Section, 1964-1980.** In *Études de Patristique et d’Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 162-167.

**Les Niveaux de Conscience dans les États Mystiques selon Plotin.** In *Journal de psychologie normale et pathologique* 2-3, «Thèmes de pensée religieuse», 1980, pp. 243-265.

## 1981

**La Préhistoire des Genres Littéraires Philosophiques Médiévaux dans l’Antiquité.** In *Les genres littéraires dans les sources théologiques et philosophiques médiévales* (Actes du Colloque international de Louvain-la-Neuve, 25-27 mai 1981).

*Exercices spirituelles et philosophie antique* (Première édition). Paris, Institut d’Études augustiniennes, 1981.

## 1983

*Éloge de la philosophie antique*, Paris, Alea (*Leçon inaugurale* au Collège de France, 1983).

**Les philosophes antiques.** Préface au Goulet, Richard (dir.), *Dictionnaire des philosophes antiques*, t. I, Paris, Éditions du CNRS, 1983, p.7-16. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp.199-211.

**Physique et poésie dans le *Timée* de Platon.** In *Revue de Théologie et de Philosophie*, t. 113, 1983, pp. 113-133. Cette étude avait fait l'objet d'une conférence à l'Université de Neuchâtel le 19 juin 1979. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998). pp. 277-305.

#### 1984

**Marc Aurèle était-il opiomane?** In *Mémorial André-Jean Festugière. Antiquité païenne et chrétienne*. Vingt-cinq études réunies et publiées par Lucchesi, Enzo & Saffrey, Henri Dominique, Genève, Éditions Paul Cramer, 1984, pp. 33-41. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998). pp. 95-114.

**André-Jean Festugière (1898-1982).** In *Annuaire de l'École Pratique des Hautes Études. V<sup>e</sup> Section – Sciences religieuses* 92, 1983-1984, pp. 31-35.

**Réflexions sur la notion de mentalité collective.** In *Annuaire du Collège de France*, 1984, pp. 505-510. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998). pp. 115-121.

#### 1986

**Préface** à Richard, Marie-Dominique, *L'Enseignement oral de Platon*, Paris, Éditions du Cerf, 1986, pp. 7-15. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 119-129.

#### 1987

**Théologie, exegese, révélation, Écriture dans la philosophie grecque.** In Tardieu, Michel (ed.), *Les règles de l'interprétation*. Paris, Éditions du Cerf, pp. 13-34.

**Plotin: Traité 38 (VI, 7)** [Introduction, traduction, commentaire et notes], Paris, Éd. du Cerf, 1987.

#### 1988

**La Terra Vue d'en Haut et le Voyage Cosmique. Le Point de Vue du Poète, du Philosophe et de l'Historien.** In Schneider, Jean & Léger-Orine, Monique (dir.), *Frontiers and Space Conquest: The Philosopher's Touchstone / Frontières et conquête spatiale. La philosophie à l'épreuve*, Dordrecht, Kluwer Academic Publishers, 1988, pp. 31-39.

## 1989

**L'homme antique et la nature.** In *Annuaire du Collège de France*, 1988-1989, Paris, Collège de France, 1989, pp. 371-379. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 107-117.

## 1990

**Le génie du lieu dans la Grèce antique.** In *Hauts Lieux*, dirigé par Michel Crépu et Richard Figuiier avec la collaboration de René Louis, série Mutations n.° 115, Éditions Autrement, 1990, pp. 149-153. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 139-144.

**Remarques sur les notions de *phusis* et de *nature*.** In *Herméneutique et ontologie*. Mélanges en hommage à Pierre Aubenque. In Brague, Rémi & Courtine, Jean-François. Paris, Press Universitaire de France, 1990, pp. 1-15. In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998). pp. 77-92.

**La notion d'infini chez saint Augustin (IV. Histoire des concepts),** *Philosophie*, 26 (1990), pp. 59-72. In *Études de Patristique et d'Histoire des Concepts*. Paris, Les Belles, 2010, pp. 361-366.

**Plotin: *Traité 50 (III, 5)*** [Introduction, traduction, commentaire et notes], Paris, Éd. du Cerf, 1990.

**Émerveillements.** In *La bibliothèque imaginaire du Collège de France*, Paris, Le Monde Éditions, 1990, pp. 121-128.

## 1991

**La figure du sage dans l'Antiquité gréco-latine.** In *Les Sages du monde*, colloque interdisciplinaire sous la direction de Gilbert Gadoffre, Institut collégial européen, Paris, Éditions Universitaires, 1991, pp. 9-26. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 177-198.

**Préface.** In *Philostrate. La Galerie de Tableaux* (1991). Traduit par Auguste Bougot, révisé et annoté par François Lissarrague. Paris, Les Belles Lettres, pp. vii-xxii.

**Préface à Louis Lavelle, *L'Existence et la Valeur*.** In Lavelle, Louis, *L'existence et la valeur. Leçon inaugurale et résumés des cours au Collège de France (1941-1951)*, Documents et inédits du Collège de France, 1991, pp. 9-14.

## 1992

**Les modèles de bonheur proposés par les philosophes antiques.** In *La Vie spirituelle*, t. 72 (1992), pp. 33-43. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 95-105.

*La Citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Paris, Fayard, 1992.

## 1993

**La philosophie antique: une éthique ou une pratique?** In *Problèmes de la morale antique*, sept études [...] réunies par Paul Demont, université d'Amiens, 1993, pp. 7-37. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 155-176.

**La Philosophie Hellénistique.** In Russ, Jacqueline (dir.), *Histoire de la philosophie*, t. I: *Les pensées fondatrices*, Paris, Armand Colin, 1993, pp. 68-79 et pp. 83-84.

## 1994

*Plotin: Traité 9 (VI, 9)* [Introduction, traduction, commentaire et notes]. Paris, Éd. du Cerf, 1994.

**Marc Aurèle, Pensées.** In Jaffro, Laurent & Labrune, Monique (dir.), *Gradus philosophiques*, Paris, GF- Flammarion, 1994, pp. 482-490.

## 1995

*Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Paris, Gallimard, 1995 (coll. «Folio Essais»).

## 1996

**La Conception plotinienne de l'identité entre l'intellect et son objet. Plotin et le *De anima* d'Aristote.** In *Corps et Âme. Sur De anima d'Aristote*, éd. G. Romeyer-Dherbey, Paris 1996, pp. 367-376. In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, cap. 16, pp. 267-278.

**L'Expérience de la Méditation.** In *Magazine littéraire* 342, 1996, pp. 73-76.

**Pierre Hadot: Histoire du Souci.** In *Magazine littéraire* 345, 1996, pp. 18-23 (propôs recueillis par François Ewald).

## 1997

**Les Premiers Philosophes.** In *Le Nouvel Observateur*, Hors-série n.° 31, «La quête des origines. De la Genèse au big-bang», 1997.

## 1998

**Marc Aurèle, Écrits pour lui-même. Tome I,** [Introduction, traduction, commentaire et notes, avec la collaboration de Concetta Luna], Les Belles Lettres, 1998 («Collection des universités de France»).

**Avant-propos,** In *Études de philosophie ancienne* (Deuxième tirage). Paris, Les Belles, 2010 (Première édition 1998). pp. ix-x.

**Métaphysique et Peinture.** Entretien avec Jeannie Carlier (partiellement) publié en traduction allemande dans H. Bredekamp, B. Buschendorf, F. Hartung et J. M. Krois (dir.), *Edgar Wind. Kunsthistoriker und Philosoph*, Berlin, Akademie Verlag, 1998, pp. 251-257.

## 1999

**Introduction.** In *Plotin, Porphyre. Études Néoplatoniciennes* (2010) (1<sup>er</sup> tirage, 1999). Paris, Les Belles Lettres, pp. 7-24

## 2000

**Arrien, Manuel d'Épictète** [Introduction, traduction, commentaire et notes par Pierre Hadot], Paris, Le Livre de Poche, 2000 (coll. «Classiques de la philosophie»).

## 2001

**Simplicius, Commentaire sur les Catégories d'Aristote**, chapitres 2-4; [Traduction Philippe Hoffmann, avec la collaboration de Ilsetraut Hadot et Pierre Hadot, commentaire par Concetta Luna]. Paris, Les Belles Lettres, 2001 (coll. «Anagôgê»).

**La Philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I, Davidson.** Paris, Albin Michel, 2002 (coll. «Itinéraires du savoir»).

## 2002

**Exercices spirituelles et philosophie antique** (Nouvelle édition revue et augmentée), Paris, Édition Albin Michel, 2002.

## 2003

**Giordano Bruno et l'inspiration des Anciens**, Préface à l'ouvrage *Le Seuil de l'ombre. Littérature, philosophie et peinture et Giordano Bruno de Nuccio Ordine*, Les Belles Lettres, 2003. In Hadot, Pierre (2014). *Discours et Mode de Vie Philosophique*. Paris, Les Belles Lettres, pp. 145-151.

**Philosophie Antique et Psychothérapies Modernes**. In *PSN – Psychiatrie, Sciences humaines, Neurosciences*, vol. 1, n.° 3, 2003, pp. 8-12.

## 2004

*Le voile d'Isis. Essai sur l'histoire de l'idée de Nature*, Paris, Gallimard, 2004 (coll. «NRF essais»).

**Préface**. In Hadot, Pierre (2004). *Wittgenstein et les limites du langage*, Paris, J. Vrin, 2004 (coll. «Bibliothèque d'histoire de la philosophie»), pp. 7-22.

*Apprendre à philosopher dans l'Antiquité. L'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire néoplatonicien* (avec Ilsetraut Hadot), Paris, LGF, 2004 (Le Livre de Poche).

**Entretien** «Hadot le mystique sauvage» (par Jean-Baptiste Marongiu). In *Libération*: 08/04/2004.

**Préface à Yoko Orimo, *Le Shôbôgenzô de Maître Dôgen***. In Orimo, Yoko, *Le Shôbôgenzô de Maître Dôgen. La Vrai Loi, Trésor de l'œil*, Paris, Seuil, 2004 (rééd. Vannes, Sully, 2014, pp. 15-21).

## 2006

**Enseignement Antique et Enseignement Moderne de la Philosophie**. Conférence inédite prononcée à l'Université Paris Nanterre en mars 2006.

## 2007

**Préface à Ernst Bertram Nietzsche, *Essai de Mythologie***. Préface de Pierre Hadot à Bertram, Ernst, *Nietzsche, Essai de Mythologie*, trad. fr. R. Pitrou, Paris, Éditions du Félin, 2007, pp. 31-34.

**L'enseignement des antiques. L'enseignement des modernes**. Entretien réalisé à l'École normale supérieure entre Pierre Hadot et Arnold I. Davidson le 1<sup>er</sup> juin 2007 et publié dans Davidson, Arnold & Worms, Frédéric (dir.), *Pierre Hadot. L'enseignement*

*des antiques, L'enseignement des modernes*, Paris, Éditions Rue d'Ulm-Presses de l'École normale supérieure, 2010, pp. 19-34.

*Éloge de Socrate*. Paris, Éditions Allia, 2007.

## 2008

*N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*. Paris, Albin Michel (coll. «Bibliothèque Idées»).

«Face au Ciel Étoilé, j'ai vraiment éprouvé le sentiment brut de mon existence». In *Philosophie Magazine* 21, 2008, pp. 52-56.

«Vivre chaque moment comme si c'était le premier et le dernier». In *Philosophie Magazine* 25, 2008, pp. 37.

## 2010

**La Philosophie comme Éducation des Adultes**. Rédigé en prévision d'un volume consacré à Hilary Putnam dans la «Library of Living Philosophers». In Laugier, Sandra (dir.), *La voix et la vertu. Variétés du perfectionnisme moral*, Paris, P. U. F., 2010, pp. 439-447.