

ULYSSES PAULINO DE ALBUQUERQUE

O QUE É ACONSELHAMENTO FILOSÓFICO?

REFLEXÕES
PARA UMA VIDA
CONSCIENTE



**O QUE É
ACONSELHAMENTO
FILOSÓFICO?**

ULYSSES PAULINO DE ALBUQUERQUE

**O QUE É
ACONSELHAMENTO
FILOSÓFICO?**

REFLEXÕES
PARA UMA VIDA
CONSCIENTE

Copyright© Ulysses Paulino de Albuquerque
Impresso no Brasil/Printed in Brazil

Diagramação
Erika Woelke

Revisão textual
Verônica Franciele Seidel

Neste livro, utilizamos tecnologia de Inteligência Artificial (IA) para criar as ilustrações que acompanham os textos. As imagens foram geradas utilizando um modelo avançado de IA capaz de interpretar descrições detalhadas e produzir ilustrações de alta qualidade no estilo artístico de nanquim preto. Embora as ilustrações tenham sido geradas por uma máquina, cada descrição fornecida à IA foi cuidadosamente elaborada pelo autor, assegurando que as imagens resultantes sejam fiéis às ideias e conceitos que desejou transmitir.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

A345q Albuquerque, Ulysses Paulino de
1.ed. O que é aconselhamento filosófico? : reflexões para uma vida
 consciente / Ulysses Paulino de Albuquerque. — 1.ed. — Bauru, SP:
 Canal 6 Editora, 2025.
 126 p. ; 16 x 23 cm.

 Bibliografia.
 ISBN 978-85-7917-686-9
 DOI 10.52050/9788579176869

1. Aconselhamento. 2. Filosofia. 3. Reflexões. 4. Senso crítico. I. Título.

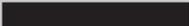
03-2025/226

CDD 100

Índice para catálogo sistemático:
1. Filosofia 100

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária - CRB-1/3129

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa do editor.



SUMÁRIO

- 7** **A JUVENTUDE DA VELHA SENHORA**
 PROF. DR. EDSON RENATO NARDI
- 11** **DA FILOSOFIA DO COTIDIANO**
 AO COTIDIANO FILOSÓFICO
 PROF. DR. ÉRICO ANDRADE
- 15** **PRIMEIRAS PALAVRAS**
- 23** **ACONSELHAMENTO FILOSÓFICO:**
 O QUE É E POR QUE IMPORTA?
- 39** **A FILOSOFIA DO AUTOCUIDADO**
- 51** **A BUSCA PELA FELICIDADE**

65	VIVER DE FORMA AUTÊNTICA
77	UM “EU” EM CONSTANTE TRANSFORMAÇÃO
89	TUDO O QUE TEMOS É A LIBERDADE
99	NÓS SOMOS MEDO E DESEJO
109	EM BUSCA DE UMA VIDA COM SENTIDO
119	BIBLIOGRAFIA
125	SOBRE O AUTOR



A JUVENTUDE DA VELHA SENHORA

Prof. Dr. Edson Renato Nardi

*Professor de Filosofia e Educação Física, coordenador
do curso de especialização em Aconselhamento Filosófico do
Centro Universitário Claretiano*

Há cerca de aproximadamente 2600 anos iniciou-se nas colônias gregas o empreendimento intelectual humano que amalgamou, delineou e alterou a forma como vemos e investigamos o mundo, a nós mesmos e a sociedade. Essa “velha senhora” intitulada Filosofia e que, muitas vezes, é agredida, desprezada, vilipendiada e ameaçada, continua até hoje a ser um baluarte da capacidade humana de procurar dar uma resposta ao *thaumazein* tipicamente humano que nos inquieta

cotidianamente e que nos faz ir além dos discursos e tradições anteriormente existentes que buscaram fornecer novas possibilidades para essas respostas.

Nesse sentido, uma grande série de filósofos e pesquisadores da Filosofia se dedicaram a construir arquiteturas filosóficas para tratar do humano e suas incertezas, inquietudes, angústias e como os recursos oriundos dessa área de saber poderiam exercitar o seu papel de promover uma melhor interpretação, planejamento e/ou ação e quiçá aceitação frente as mesmas.

Essas arquiteturas receberam denominações variadas, ora sendo chamadas de phronesis, poiética, virtudes dianoéticas, filosofia prática, filosofia aplicada, consultoria filosófica, filosofia clínica e, mais especificamente nessa obra, do professor Ulysses Albuquerque, um termo a qual tenho também me dedicado a estudar, em conjunto com pesquisadores de inúmeros países, o aconselhamento filosófico.

Conforme verá na leitura dessa obra, o professor se dedicou com afinco a tratar de vários aspectos que compõem essa arquitetura específica, quais são os seus principais representantes e possibilidades de intervenção e exercício do aconselhamento filosófico.

Lembrando a célebre frase do pensador do século XII, o filósofo francês Bernard de Chartres, somos “como anões sobre o ombro de gigantes” e, nesse sentido, essa obra de Ulysses Albuquerque, apoiando-se em cima desses vastos

e grandiosos ombros nos ajuda a ampliar um pouco mais o nosso olhar, sobre essa nova possibilidade de intervenção filosófica.

Em razão disso, te convido a embrenhar-se nela, inquietar-se por meio dela e se somar a esse esforço, de continuarmos a mostrar o quanto essa “velha senhora” se reveste de uma juventude desconcertante frente aos problemas humanos de ontem, hoje e amanhã.





DA FILOSOFIA DO COTIDIANO AO COTIDIANO FILOSÓFICO

Prof. Dr. Érico Andrade

*Psicanalista, filósofo e professor da Universidade
Federal de Pernambuco / CNPq*

O livro de Ulysses Paulino de Albuquerque é um breve tratado sobre como a filosofia pode tocar em problemas do cotidiano. Alguém poderia retrucar com uma questão básica: mas não seria a filosofia, desde sua origem, uma tarefa de pensar a vida cotidiana? Mesmo que a resposta para essa questão seja positiva, a prática filosófica nem sempre se ocupa com questões prementes em nossas vidas. Ainda é preciso navegar.

A filosofia, algumas vezes, se perde em discussões estritamente exegéticas que, embora importantes, quando se tornam hegemônicas em nossa comunidade podem acarretar uma perda de horizonte. Afinal, a atividade filosófica também deve nos apoiar na tomada de decisões e na resolução de conflitos do cotidiano.

É nessa perspectiva que o livro propõe a ideia de um aconselhamento filosófico. Não se trata, e Ulysses P. Albuquerque reafirma isso, de um manual de autoajuda ou de um guia para uma ação estritamente filosófica — seja lá o que isso for! O livro propõe que a filosofia seja pensada a partir de sua capacidade de informar as pessoas sobre a construção do senso crítico. O desafio, como o próprio autor coloca, é *“tornar a filosofia um instrumento acessível, mas sem perder de vista a profundidade que lhe é própria”*. Em tempos em que gurus reacionários se arvoram o direito de se autointitular filósofos sem, contudo, partilhar da força das ideias, é necessário que a filosofia seja apresentada sem mistificações e com o propósito de servir como crítica, e não como proselitismo sectário.

Essa postura de abertura para a reflexão filosófica se manifesta no compromisso do livro em sempre apresentar um conjunto de questões para orientar o debate. Isso demonstra sua preocupação com a formulação de boas perguntas, como, por exemplo: *“No mundo digitalizado e hiperconectado, como podemos cultivar um espaço para o autocuidado?”*. É

nesse espírito que a questão da felicidade — uma indagação filosófica incontornável — também é colocada na arena filosófica, em diálogo com diferentes tradições do pensamento.

Aliás, é importante salientar que *O que é aconselhamento filosófico? Reflexões para uma vida consciente*, embora pudesse trazer mais referências a mulheres e pessoas negras, incorpora variadas vertentes filosóficas, da antiguidade à contemporaneidade, sempre em relação a temas filosóficos específicos. A obra se organiza por temas, o que se alinha à sua proposta de valorizar mais as grandes questões do que oferecer respostas prontas. É nesse sentido que se destacam discussões sobre a filosofia africana *ubuntu* e a necessária recorrência à obra de Ailton Krenak, fortalecendo o compromisso com a diversidade de pensamento.

Por fim, a erudição de Ulysses P. Albuquerque não se traduz em um desfile de citações, mas em uma construção argumentativa sólida, que mobiliza os filósofos certos para os temas precisos. Isso é feito, contudo, em diálogo com tirinhas, como as da Mafalda, e com o uso de uma linguagem acessível. Não podemos deixar de afirmar que um aconselhamento filosófico é um convite — e Ulysses P. Albuquerque nos convida a tornar a filosofia palatável para o grande público. É quando a filosofia consegue sair dos muros da universidade. Ela vai à rua.





PRIMEIRAS PALAVRAS

Este livro nasce de uma inquietação persistente: a filosofia pode, de fato, ser uma ferramenta para enfrentar os desafios do dia a dia, ou ela está destinada a permanecer confinada às teorizações acadêmicas? Minha jornada no aconselhamento filosófico me mostrou que a filosofia não se limita a debates conceituais ou à análise de grandes sistemas de pensamento. Ela pode e deve ser aplicada à vida concreta, tornando-se um instrumento para quem busca compreender melhor suas escolhas e suas possibilidades, assim como seus conflitos.

Grande parte do que está registrado aqui surgiu como resposta a inquietações pessoais que foram amadurecendo ao longo desse caminho de aprendizado. Em especial, as leituras recomendadas pelos professores na especialização em Aconselhamento Filosófico, as atividades avaliativas que precisei realizar e minha participação nos fóruns das disciplinas tiveram um impacto decisivo na estrutura deste livro.

Minha trajetória como estudante de Filosofia me permitiu perceber um fenômeno curioso: a maneira como a filosofia é ensinada, muitas vezes, a distancia daquilo que lhe dá sentido. Nos cursos acadêmicos, é comum que a ênfase recaia sobre a história das ideias e sobre a erudição dos textos. Isso é importante, sem dúvida. No entanto, a filosofia sempre foi mais do que um inventário de conceitos. Desde Sócrates, seu papel tem sido provocar, desafiar e mover o pensamento na direção daquilo que escapa ao senso comum. Ainda assim, nem sempre fazemos um questionamento que é fundamental: como esses conceitos podem nos ajudar a viver melhor?

Ao decidir escrever este livro, escolhi uma abordagem pluralista. Não me interessa em defender uma única corrente filosófica nem seguir rigidamente um único autor. O objetivo aqui não é apresentar uma cartilha dogmática, mas realizar um convite para explorar as múltiplas formas pelas quais a filosofia pode iluminar as experiências humanas. Há algo de profundamente enriquecedor no encontro entre diferentes perspectivas: de Platão a Nietzsche, de Spinoza a Foucault, cada um desses pensadores nos oferece uma peça do vasto quebra-cabeça que tentamos montar ao dar sentido à existência.

Além disso, não me proponho a uma exposição exaustiva do aconselhamento filosófico, tampouco a um manual de aplicação de ideias filosóficas. Minha intenção é outra: oferecer um espaço de reflexão sobre de que modo a filosofia

pode atuar na prática como uma aliada na construção de uma vida mais consciente. O leitor não encontrará aqui respostas prontas, até mesmo porque a filosofia não tem como função eliminar as incertezas da vida, mas ensinar a lidar com tais incertezas de maneira mais lúcida e produtiva.

O aconselhamento filosófico não é terapia nem autoajuda revestida de jargões sofisticados. Trata-se de um exercício de pensamento que busca expandir nossa visão sobre os dilemas que enfrentamos, ajudando-nos a questionar pressupostos, reavaliar crenças e construir narrativas mais coerentes sobre quem somos e o que queremos. Filosofar, nesse contexto, não significa acumular teorias, mas desenvolver um olhar crítico e atento para a própria vida.

Assim, não pretendo oferecer fórmulas nem apresentar a filosofia como um conjunto de dicas de bem-estar embaladas em jargões motivacionais. O aconselhamento filosófico não consiste em uma autoajuda no sentido convencional. Diferentemente das abordagens que oferecem soluções rápidas e listas prescritivas do tipo “dez passos para uma vida melhor”, a filosofia se ocupa da complexidade da existência humana, e o aconselhamento filosófico é um convite à reflexão crítica, não à busca por respostas simplificadas.

O que diferencia a filosofia das abordagens populares sobre autoconhecimento e bem-estar, é o fato de que, em vez de tentar diluir o sofrimento, ela convida a compreendê-lo. O desconforto existencial não precisa ser eliminado, mas

entendido em sua profundidade. Muitas vezes, livros de autoajuda tratam questões como propósito, felicidade e identidade de maneira linear, como se houvesse um ponto de chegada definido a ser alcançado. A filosofia, ao contrário, nos ensina que viver bem não é seguir um roteiro preestabelecido, mas aceitar a condição de constante questionamento, reconhecendo a ambiguidade e a imprevisibilidade da vida.

No aconselhamento filosófico, não buscamos adaptar o indivíduo a um modelo ideal de sucesso ou de plenitude, mas ajudá-lo a pensar criticamente sobre os valores que orientam sua vida e sobre a coerência entre seus desejos, suas crenças e suas ações. Diferentemente das promessas de felicidade definitiva, a filosofia nos lembra de que a busca por sentido não é um caminho com um fim definido, mas um exercício contínuo de elaboração e ressignificação.

A filosofia sempre se ocupou das grandes questões humanas, mas sua apresentação no meio acadêmico, muitas vezes, tende a afastá-la da vida cotidiana, impondo barreiras desnecessárias ao diálogo. Por isso, ao longo deste livro, adotei uma escolha estrutural que reflete minha intenção de tornar a filosofia um instrumento acessível, sem perder de vista a profundidade que lhe é própria. Em vez de sobrecarregar o texto principal com referências e discussões excessivamente técnicas, optei por situar a biografia dos filósofos e suas obras em notas de rodapé. Essa forma de exposição, em que a citação direta e a referência explícita aparecem de

maneira mais discreta, tem o propósito de evitar uma leitura fragmentada, permitindo que as ideias centrais sejam absorvidas antes de serem ancoradas em sua fundamentação teórica. Assim, tal decisão não foi meramente estética: quero que a experiência de leitura flua de maneira reflexiva, sem que o leitor sinta que está percorrendo um tratado acadêmico ou um texto demasiadamente erudito. E, aqueles que desejarem aprofundamento encontrarão, nas notas e na bibliografia, os caminhos necessários para explorar cada autor e cada conceito com mais rigor.

Se há algo que espero que este livro proporcione, é justamente esta experiência: um mergulho na filosofia como prática viva, aplicada às angústias, às contradições e aos desafios que atravessam nossa existência. Mais do que um conjunto de ideias, que estes escritos sirvam como uma ferramenta de transformação. Afinal, a filosofia pode nos ajudar a viver melhor.



ACONSELHAMENTO FILOSÓFICO: O QUE É E POR QUE IMPORTA?

O que significa exatamente o aconselhamento filosófico? Este texto nasceu justamente da tentativa de esclarecer essa questão durante meu próprio percurso formativo. Não há consenso: para alguns, trata-se de uma alternativa às terapias tradicionais, uma maneira de abordar e resolver dilemas pessoais e conflitos cotidianos por meio da filosofia. Para outros, entre os quais me incluo, o aconselhamento filosófico vai além: é uma orientação existencial, um espaço privilegiado para o autoconhecimento, em que se cultiva, sobretudo, a autonomia de pensamento. Trata-se, portanto, de uma prática que não se limita a oferecer respostas prontas, mas que encoraja a busca ativa por compreensão e significado.

A busca por uma definição precisa desse campo gerou uma diversidade de classificações. Dirk Louw (2013) identifica três eixos fundamentais que estruturam as diferentes abordagens do aconselhamento filosófico (Tabela 1). Algumas enfatizam a prática, oferecendo métodos e etapas claras para a aplicação do aconselhamento. Outras, mais teóricas, o definem a partir de suas diferenças em relação à psicoterapia tradicional. Algumas escolas de pensamento se baseiam em um único filósofo ou corrente, enquanto outras preferem um ecletismo estratégico, buscando esclarecimentos em múltiplas tradições filosóficas.

Tabela 1: Diferentes modos de definir a prática de aconselhamento filosófico segundo Dirk Louw (2013).

Eixo	Definição
Prático versus Teórico	Algumas perspectivas descrevem o aconselhamento pelos métodos aplicados, enquanto outras o apresentam por meio de uma reflexão teórica sobre seu papel na resolução de problemas.
Monístico versus Pluralístico	Algumas abordagens se baseiam em um único autor, enquanto outras integram diferentes tradições filosóficas.
Substantivo versus Antinomia	Algumas definições tentam estabelecer o que o aconselhamento filosófico é, enquanto outras o definem pelo que ele não é – diferenciando-o, por exemplo, da psicoterapia.

A pluralidade de abordagens reflete a complexidade da prática. Por um lado, essa diversidade permite flexibilidade, garantindo que diferentes pessoas encontrem, na filosofia, uma ferramenta relevante para suas vidas. Por outro, essa mesma diversidade pode gerar confusão: afinal, em que medida o aconselhamento filosófico se distingue do aconselhamento psicológico? Sivil & Clare (2018) tentaram responder a essa questão ao classificar as abordagens do aconselhamento filosófico em quatro categorias principais:

1. **Instrumental Específico** – enfatiza a resolução de problemas pontuais, frequentemente aproximando-se das terapias psicológicas. Aqui, a filosofia funciona como uma ferramenta prática para lidar com desafios específicos da vida cotidiana. Lou Marinoff (2001, 2022), por exemplo, defende o aconselhamento filosófico como uma “terapia para os sãos”, diferenciando-o das intervenções terapêuticas tradicionais.
2. **Instrumental Geral** – mantém a perspectiva pragmática, mas sem o objetivo de ser uma terapia formal. Nesse modelo, o conselheiro filosófico ajuda o cliente a analisar e estruturar suas crenças e seus valores, favorecendo um processo contínuo de amadurecimento intelectual.
3. **Intrinseco Específico** – foca o autoconhecimento e a interpretação da visão de mundo do cliente. Nessa perspectiva, o aconselhamento filosófico não busca oferecer

soluções concretas, mas estimular uma reflexão mais profunda sobre o significado da própria existência.

4. **Intrínseco Geral** – inspirado no conceito aristotélico de *phronesis* (sabedoria prática), esse modelo vê a filosofia como um instrumento para a busca de uma vida mais plena e reflexiva, orientada por valores éticos e existenciais mais amplos.

Para Lou Marinoff (2022), o aconselhamento filosófico constitui uma prática educacional em que filósofos auxiliam as pessoas na reflexão sobre questões e dilemas cotidianos, desde que estes possam ser examinados filosoficamente e abordados por meio de métodos e reflexões da filosofia. Trata-se, assim, de uma forma de filosofia prática, que abrange o aconselhamento individual, a facilitação de grupos, a consultoria para organizações e a implementação de programas educacionais.

Marinoff (2022) descreve o aconselhamento filosófico como um campo diversificado, no qual os praticantes buscam ajudar as pessoas a enfrentarem desafios existenciais e a construir um sentido mais profundo para suas vidas, utilizando a filosofia como uma ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Entre os pioneiros dessa abordagem, há uma variedade de visões particulares, mas todos compartilham a ideia central de que a filosofia transcende a teoria e consiste em uma prática transformadora.

Nesse sentido, Marinoff (2001) considera a filosofia uma forma de cura e acredita que o papel do conselheiro filosófico é despertar o “filósofo interior” em cada cliente. Inspirado pela tradição budista Mahayana, ele descreve essa jornada como o caminho do Bodhisattva, um processo de autodescoberta que permite alcançar autonomia e autossuficiência. Ao encontro disso, afirma: *“Acho muito mais saudável viver a vida do que ficar constantemente desencavando suas raízes. Se fizer isso continuamente, nem a planta mais resistente florescerá, por maior que seja o carinho que lhe dispensar. A vida não é uma doença. Não se pode mudar o passado.”* (Marinoff 2001). Essa perspectiva fundamenta o aconselhamento filosófico, que, segundo ele, ajuda as pessoas a desenvolverem uma visão produtiva do mundo e a estabelecerem um plano de ação para o cotidiano.

Apesar dessa orientação prática, Marinoff (2001, 2022) não se limita a conceituar o aconselhamento filosófico como uma mera abordagem complementar. Em suas palavras: *“O aconselhamento psicológico ou a assistência psiquiátrica de alta qualidade podem fornecer ajuda valiosa e soluções viáveis para vários tipos de perturbação pessoal. Porém, ambas as áreas (como todas as outras) são limitadas e, portanto, não oferecem resultados duradouros ou completos para todos, nem mesmo para muitos que inicialmente obtiveram benefícios importantes. Não são suficientes.”* (Marinoff 2001).

Tendo isso em vista, é possível afirmar que as ideias de Marinoff se alinham com uma perspectiva platônica, uma vez que, como pontua Pechulla (2007: 127), a filosofia, em sua origem, a exemplo de Sócrates¹ e Platão², não se preocupava com crises pessoais ou conselhos sobre decisões individuais, mas com o confronto das ideias e a busca por uma base racional para as opiniões. Sócrates, em vez de oferecer soluções, estimulava o questionamento, levando as pessoas a confrontarem suas crenças e a sustentá-las com argumentos sólidos.

Embora algumas dessas abordagens se aproximem de práticas terapêuticas, os defensores do aconselhamento filosófico enfatizam que ele não deve ser confundido com a psicoterapia. O próprio Marinoff argumenta que a filosofia não tem a função de tratar transtornos mentais, mas de ajudar indivíduos a desenvolverem uma visão mais clara e produtiva sobre suas questões existenciais. No entanto, essa separação entre aconselhamento filosófico e psicológico não é tão simples. Há pontos de interseção entre os dois campos, especialmente no que se refere a práticas como a empatia e a escuta ativa. Alguns conselheiros filosóficos defendem, inclusive, a necessidade de avaliar empiricamente os efeitos de suas abordagens para que possam dialogar com métodos psicoterapêuticos tradicionais³.

Há, ainda, muita confusão entre o aconselhamento filosófico e a psicoterapia, sendo necessário esclarecer suas distinções fundamentais. Magallón (2019) destaca que uma das diferenças centrais entre essas práticas está na finalidade de

cada uma. A psicoterapia, em suas diversas abordagens, tende a trabalhar com objetivos mais definidos, muitas vezes ancorados na superação de transtornos psicológicos ou na promoção de um bem-estar emocional específico. O aconselhamento filosófico, por outro lado, não parte de uma concepção teleológica rígida, ou seja, não tem um fim predeterminado que deva ser atingido. Seu propósito é flexível e sujeito a mudanças ao longo do processo, conforme o diálogo evolui. Em vez de buscar soluções concretas para um problema psicológico, ele convida a uma reflexão mais ampla sobre a forma como vivemos e pensamos nossas escolhas.

Outra distinção essencial está no método e na validação do processo. Na psicoterapia, há um arcabouço técnico que guia as intervenções, baseando-se em modelos psicológicos e, frequentemente, na busca por validação empírica das abordagens utilizadas. O aconselhamento filosófico, por sua vez, parte do princípio de que o indivíduo é um ser racional e autônomo, capaz de construir sua própria compreensão do mundo. A verdade que se procura transcende o aspecto individual, podendo assumir um caráter comunitário, que emerge do diálogo e do confronto de ideias.

Essa diferença metodológica se reflete no diálogo estabelecido em cada uma dessas práticas. **Na psicoterapia, o diálogo frequentemente está voltado para a reconstrução de padrões emocionais e para intervenções que auxiliem no bem-estar do paciente. No aconselhamento filosófico, o diálogo é**

Enquanto uns vendiam certeza,
Sócrates distribuía dúvidas de graça



tanto meio quanto fim. Ele não se estrutura como uma ferramenta terapêutica para reorganizar aspectos psicológicos do indivíduo, mas como um espaço de autoinvestigação, em que a reflexão crítica e o questionamento dos pressupostos da própria vida são incentivados.

Além disso, há uma distinção na forma como o consultante é concebido. No aconselhamento filosófico, não há a noção de paciente ou de alguém que precise ser curado ou tratado. A relação é estabelecida entre dois interlocutores que partem de uma posição de igualdade, em um processo de construção conjunta do pensamento. Já na psicoterapia, ainda que muitas abordagens modernas busquem reduzir a hierarquia entre terapeuta e paciente, a relação mantém um caráter mais assimétrico, especialmente quando se trabalha com diagnóstico e tratamento de transtornos mentais.

Cabe mencionar, ainda, que o aconselhamento filosófico possui um olhar abrangente para a perspectiva de vida. Seu foco não está na solução de problemas específicos, mas na construção de uma visão mais coerente e autêntica sobre a própria existência. Ele convida o indivíduo a refletir sobre os princípios e valores que norteiam sua vida, algo que, embora possa aparecer em algumas correntes da psicoterapia, não é sua finalidade central. A psicoterapia, em geral, lida com aspectos mais delimitados da experiência do indivíduo, visando a mudanças concretas e aplicáveis ao seu cotidiano.

Essa diferenciação se manifesta também na filosofia clínica, uma vertente do aconselhamento filosófico desenvolvida no Brasil por Lúcio Packter⁴. Diferente do modelo de Marinoff, a filosofia clínica não se concentra na resolução de problemas pontuais nem se propõe a ser um guia de vida baseado em princípios filosóficos gerais. Seu foco está na singularidade do indivíduo: em vez de trabalhar com categorias diagnósticas, o filósofo clínico busca compreender a história de vida do cliente sem enquadrá-lo em padrões preestabelecidos. Como afirma Medeiros (2017: 94),

*Na FC não há o conceito de doença ou patologia. Tal opção foi, nos primórdios da área, justificada com base nas obras Elogio da loucura, de Erasmo, e História da loucura, de Foucault. Não havendo doença, não há cura. Nesse sentido, a associação da área com a terapêutica envolve extensões de sentido do termo grego *therapeia* (θεραπεία), como cuidado, respeito pelo paciente, solicitude e tratamento. A dimensão de consciência da alteridade da FC não a relaciona com a promoção do bem-estar, felicidade ou estados análogos (...).*

Os sete critérios fundamentais que devem orientar o aconselhamento filosófico, conforme Romizi (2025), estabelecem que essa prática precisa se basear em conceitos e ideias filosóficas, tanto como referência teórica quanto como ferramental para fomentar o pensamento crítico e o diálogo.

O raciocínio estruturado deve guiar as interações, garantindo que o aconselhamento filosófico se desenvolva por meio da argumentação lógica e da análise cuidadosa das crenças e dos pressupostos do aconselhado. Além disso, a intersubjetividade precisa ser reconhecida, de modo que o diálogo se configure como uma troca legítima entre conselheiro e aconselhado, sem imposições de respostas definitivas.

Outro aspecto essencial é a criação de um espaço no qual a crítica seja incentivada, permitindo que o ceticismo⁵ e a revisão de ideias sejam praticados sem receios de dogmatismo. O aconselhamento filosófico também deve manter um distanciamento do psicologismo, concentrando-se exclusivamente nas questões e reflexões trazidas pelo aconselhado, sem interpretá-las como sintomas de estados psicológicos que demandem diagnóstico ou intervenção terapêutica. Por fim, as discussões devem estar conectadas a conceitos filosóficos universais, permitindo que o aconselhado relacione suas inquietações a questões mais amplas e atemporais.

Alinho-me a essa perspectiva e defendo que o aconselhamento filosófico deve preservar sua identidade própria, sem buscar se aproximar ou rivalizar com as abordagens psicoterapêuticas tradicionais. Enquanto a psicoterapia tem como objetivo compreender e tratar estados psicológicos e emocionais, o aconselhamento filosófico visa proporcionar um espaço para o pensamento crítico e a construção de sentido. Sua função não é diagnosticar ou curar, mas estimular

uma investigação racional sobre escolhas, valores e perspectivas de vida. Assim, considero fundamental que essa prática permaneça no campo das ideias e do raciocínio filosófico, auxiliando o indivíduo a desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmo e do mundo sem recorrer a interpretações psicológicas ou terapêuticas convencionais.

Seja qual for o modelo adotado, o fato é que o aconselhamento filosófico não constitui uma solução universal para todos os tipos de sofrimento humano. Seu papel está menos em oferecer respostas prontas e mais em ajudar⁶ o cliente a elaborar suas próprias questões. O verdadeiro valor da filosofia, nesse contexto, está na sua capacidade de expandir nossa visão de mundo, ajudando-nos a questionar nossos próprios pressupostos e a buscar um sentido mais profundo para a vida. A grande questão, portanto, não é apenas o *que é* o aconselhamento filosófico, mas *para que serve*. E essa pergunta só pode ser respondida na prática, em meio à interação entre o conselheiro e o aconselhado e à disposição para questionar certezas e experimentar novos modos de pensar e viver.

NOTAS

- 1** Sócrates viveu aproximadamente entre 469 e 399 a.C. Enquanto os pensadores que o antecederam investigavam sobretudo os fenômenos naturais, ele voltou sua atenção para a condição humana. Seu interesse concentrava-se especialmente em questões éticas, refletindo sobre como devemos viver e o que constitui uma vida virtuosa, além de explorar as implicações sociais e políticas dessas reflexões. Apesar de não ter deixado nenhuma obra escrita, seu legado filosófico foi preservado por meio dos escritos de seus contemporâneos e discípulos, especialmente Platão e Xenofonte, além das sátiras de Aristófanes. (Kleinman 2014).
- 2** Platão viveu por volta de 429 a 347 a.C. e, desde cedo, recebeu uma educação refinada por meio de alguns dos melhores mestres de sua época. Contudo, a figura que mais o influenciou foi Sócrates, especialmente por sua maneira singular de investigar ideias por intermédio do debate. O método dialógico de Sócrates marcou profundamente Platão, refletindo-se claramente em suas obras. Aliás, grande parte do que hoje sabemos sobre Sócrates chegou até nós pelos escritos de Platão, que registrou cuidadosamente diversos aspectos do pensamento e das discussões conduzidas por seu mestre. (Kleinman 2014).
- 3** Barrientos-Rastrojo et al. (2024) investigaram de que modo oficinas filosóficas podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades como o pensamento crítico. A proposta dos autores é interessante porque utiliza métodos científicos tradicionais para avaliar uma prática filosófica, especialmente em um contexto pouco estudado, como o sistema prisional. Eles analisaram oficinas filosóficas por meio de métricas científicas para entender seu impacto na regulação emocional, no pensamento crítico e nas habilidades sociais dos presos. No entanto, ao adotar critérios científicos para avaliar uma intervenção filosófica, não haveria o risco de reduzir a filosofia a algo que ela não é, transformando-a em um conjunto de técnicas avaliáveis quantitativamente e ignorando sua dimensão contínua e autorreflexiva? Dialogando com as ideias de Foucault (2008) em *Arqueologia do Saber*, pergunto-me se essa tentativa de legitimação científica não estaria transformando a filosofia em um sistema estruturado como ciência, sob a ameaça de perder justamente seu valor essencial, que reside na transformação ética e subjetiva das pessoas envolvidas. Sobre a experiência da aplicação de oficinas filosóficas em ambiente prisional, vale a pena conhecer

o Projeto de Filosofia Aplicada em Prisões, também conhecido como Projeto Boécio (Barrientos-Rastrojo 2021).

- 4** O que é a Filosofia Clínica? Por Lúcio Packter. https://www.youtube.com/watch?v=_mRuofbB9pA
- 5** Muitas vezes, o ceticismo é equivocadamente associado a uma simples recusa ou incredulidade. No entanto, sua verdadeira essência reside na atitude investigativa, fundamentada no questionamento contínuo e na avaliação criteriosa das evidências disponíveis. Refiro-me aqui ao ceticismo saudável, que pode ser descrito como uma “forma equilibrada de ceticismo que envolve a dúvida metódica e a disposição para investigar as coisas com rigor e mente aberta. Constitui uma ferramenta vital para o pensamento crítico, promovendo a curiosidade intelectual e o desenvolvimento de habilidades analíticas. Essa expressão é frequentemente usada na literatura acadêmica como um contraponto ao que se denomina de ceticismo radical” (Albuquerque 2024: 17). O ceticismo é essencial para a construção do pensamento crítico, funcionando como uma vacina contra as pseudociências (ver Albuquerque 2025a).
- 6** Sustento que o conselheiro filosófico não deve adotar a postura de um mestre que detém um saber privilegiado, ensinando de forma unilateral, enquanto o outro se limita a aprender passivamente. Pelo contrário, o processo deve ser visto como um caminho emancipatório que promove a autonomia, permitindo a construção de novos sentidos ao longo da jornada por meio da interação dinâmica entre conselheiro e aconselhado. Nesse contexto, sugiro a leitura do livro *O Mestre Ignorante*, de Jacques Rancière (2023). Acredito que essa ideia também se alinha com o pensamento de Barrientos-Rastrojo (2020). Para ele, o papel do filósofo, em um processo dialógico, não é o de impor verdades ou persuadir, mas o de estimular a autonomia do pensamento crítico. Isso não significa que qualquer discurso deva ser automaticamente validado, mas que o rigor conceitual, a coerência argumentativa e a profundidade das definições precisam ser constantemente testados e aprimorados. O compromisso do filósofo é com o exercício da razão, desafiando certezas frágeis para fortalecer a construção de um pensamento mais sólido e independente.

A FILOSOFIA DO AUTOCUIDADO

O que significa cuidar de si? A resposta pode parecer óbvia à primeira vista, mas a filosofia nos ensina que poucas coisas são tão enganosas quanto aquilo que tomamos como evidente. Ao longo da história do pensamento, diferentes tradições buscaram definir o que é esse “cuidado de si”, desde a antiguidade até os debates contemporâneos. Mas será que compreendemos plenamente o que essa noção implica?

O diálogo *Alcibíades Primeiro*, de Platão, coloca essa questão no centro da conversa entre Sócrates e seu jovem interlocutor (ver Dias 2015). Alcibíades, ávido por poder e glória, é confrontado por Sócrates com uma verdade incômoda: ele não se conhece o suficiente para governar a si mesmo, quanto mais para governar os outros. A lição é clara: sem

autoconhecimento, qualquer ambição se torna vazia, qualquer busca por grandeza se converte em ilusão. Sócrates, com sua habilidade de desmontar ilusões, apresenta uma distinção essencial: há uma diferença entre cuidar das coisas que nos pertencem (bens, corpo, *status*) e cuidar de nós mesmos, isto é, da alma. O verdadeiro aprimoramento, diz Sócrates, não ocorre pelo cultivo do exterior, mas pelo cultivo do que existe de mais essencial no ser humano: sua capacidade de pensar, questionar e governar a si mesmo.

Essa visão do cuidado de si como um exercício da alma nos leva a uma pergunta fundamental: o autoconhecimento é um processo solitário? Alcibíades, naturalmente, se confunde no que diz respeito a alcançar esse cuidado, e é nesse ponto que Sócrates introduz sua metáfora do espelho. Para ele, ao olharmos para a alma de outra pessoa – especialmente para sua sabedoria –, conseguimos vislumbrar a nós mesmos. Essa metáfora pode parecer paradoxal à primeira vista: se, muitas vezes, mal compreendemos a nós mesmos, como reconheceríamos com clareza a sabedoria no outro? Mas Sócrates não oferece uma fórmula exata para o autoconhecimento. Ele nos lembra de que a subjetividade humana é, por natureza, incerta e mutável. Da mesma forma, o espelho não reflete uma imagem fixa, mas um conjunto de questionamentos que nos forcem a reavaliar quem somos e para onde estamos indo.

Barros (2022) aprofunda essa ideia, destacando que o olhar para si não é uma introspecção superficial, mas uma

busca pela essência mais elevada do ser. Esse processo envolve uma educação da alma, um refinamento moral e intelectual. Ao resgatar tal concepção, outro questionamento surge: a ênfase na alma implica uma transcendência da vida material? Quando Sócrates sugere que o verdadeiro cuidado deve ser voltado à alma, ele propõe um afastamento das preocupações triviais e efêmeras – *status*, riqueza, beleza – em favor do cultivo daquilo que realmente tem valor e que nos acompanha ao longo da vida: o aprimoramento da virtude.

Foucault¹ (2006) amplia esse conceito ao mostrar que o cuidado de si não é apenas uma preparação para cuidar dos outros, mas uma prática ética de autogoverno. O sujeito que se conhece e se aperfeiçoa continuamente não o faz apenas porque existe um dever moral imposto, mas porque essa prática tem valor em si mesma. Cuidar de si é, ao mesmo tempo, um compromisso ético e um exercício de liberdade. Esse processo molda um sujeito que, além de se compreender melhor, interage com o mundo de forma mais sábia e consciente (Gomes *et al.* 2018). Assim, o autoconhecimento não nos esvazia da autonomia, mas nos permite exercê-la de maneira mais plena.

Nesse sentido, filosofar torna-se um verdadeiro exercício de autocuidado. Não vejo a filosofia como um recurso de autoajuda no sentido popular, mas como uma ferramenta poderosa para revisar e questionar nossas percepções sobre quem somos e de que modo desejamos nos relacionar com o

mundo. A filosofia nos ensina que o autoconhecimento, em vez de um estado final, é um processo contínuo de reavaliação. **E, ao compreender melhor nossa subjetividade, também nos situamos de maneira mais clara nas interações humanas que moldam nossas vidas.** Isso não constitui um simples refinamento intelectual, mas um caminho prático para construir relações mais autênticas e significativas.

Platão, em *Alcíbiades Primeiro*, atribui primazia à alma, identificando o sujeito com sua dimensão imaterial. O “cuidado de si”, sintetizado na máxima “conhece-te a ti mesmo”, é o meio para confrontar os enganos e acessar uma verdade imanente. No entanto, tal centralidade da alma pode ser vista como uma negação do corpo e da vida terrena. Para Nietzsche², essa valorização do imaterial em detrimento do físico representaria um sintoma de decadência, uma rejeição da vida concreta em favor de abstrações metafísicas (Lima 2012).

Müller (2012) sugere que as críticas de Nietzsche a Sócrates e Platão devem ser analisadas sob duas perspectivas: a *macroperspectiva*, em que Nietzsche rejeita o “Platonismo” e o “Socratismo” como sistemas filosóficos que impõem conceitos metafísicos³ dogmáticos; e a *microperspectiva*, em que ele examina as condições culturais que moldaram esses pensamentos. Sob essa ótica, a filosofia deixa de ser somente um conjunto de teorias e se torna um campo de embates que moldam nossa visão de mundo. No entanto, Nietzsche

reconhece que Sócrates e Platão não foram apenas filósofos, mas revolucionários no modo de pensar.

Para Nietzsche, a subjetividade⁴ não é algo fixo ou transcendente, mas um fluxo contínuo de experimentação (Haar 2008). O sujeito não deve aceitar passivamente os papéis que lhe são impostos; deve questioná-los e reinventá-los. Haar (2008) destaca que, em vez de buscar uma verdade oculta na alma e de simplesmente “ser”, o indivíduo precisa reconhecer que está sempre “se tornando”. Isso implica um compromisso com a vida como ela é: múltipla, contraditória, sem garantias de um sentido último. A filosofia, nesse contexto, não constitui um meio para alcançar uma verdade eterna, mas um exercício de criar sentidos e modos de existência.

A filosofia dos povos Bantu africanos, expressa pelo conceito de *Ubuntu*, parece oferecer uma resposta à questão da centralidade da alma, alvo de críticas por parte de Nietzsche. Conforme explicitam Dju & Muraro (2022), a compreensão do ser humano na filosofia africana difere significativamente das abordagens ocidentais tradicionais. Enquanto o pensamento filosófico ocidental frequentemente distingue corpo e mente, indivíduo e coletivo, matéria e espírito, as cosmologias africanas apresentam uma visão integrativa, na qual esses elementos são interdependentes. Assim, a ontologia africana não é dualista, mas unicista: o ser humano não existe isoladamente, mas em relação com a comunidade, os ancestrais e o universo espiritual.

Nietzsche critica Sócrates e Platão
por valorizarem demais o imaterial



Ainda com base em Dju & Muraro (2022), o ser humano ocupa um lugar central na cosmologia africana. No entanto, essa posição não é de supremacia sobre os demais elementos do universo; é de conexão. Entre a humanidade e Deus, há os ancestrais e outras divindades que fazem parte da estrutura da existência. Assim, compreender a ontologia do ser humano africano implica reconhecer a relação entre o visível e o invisível, entre a vida material e a dimensão espiritual. Esse equilíbrio ontológico exige uma relação harmoniosa tanto com os ancestrais e as divindades quanto com os membros da própria comunidade.

O filósofo indígena Ailton Krenak reflete sobre como cuidar de si vai além do físico, incluindo uma reflexão sobre a vida e as suas conexões. Para ele, o sofrimento não é apenas individual, sendo muitas vezes um sintoma de uma estrutura social doente:

Eu tenho insistido com as pessoas, seja na minha aldeia, seja em qualquer lugar, que sobreviver já é uma negociação em torno da vida, que é um dom maravilhoso e não pode ser reduzido. Nós estamos, em nossa relação com a vida, como um peixinho num imenso oceano, em maravilhosa fruição. Nunca vai ocorrer a um peixinho que o oceano tem que ser útil, o oceano é a vida. Mas nós somos o tempo inteiro cobrados a fazer coisas úteis. É por isso que muita gente morre cedo, desiste dessa bobagem toda e vai embora. Uma vez me

perguntaram: “Por que que tantos jovens indígenas estão se suicidando?”. Porque eles estão achando a vida tão cretina e essa experiência aqui tão insalubre que estão preferindo ir para outro lugar. Eu sei que falar disso é doloroso, muitas famílias perderam crianças, meninos, adolescentes, mas a gente não precisa ter medo de nada, nem disso (Krenak 2020: 62).

No contexto do aconselhamento filosófico, o desafio é equilibrar diferentes perspectivas. Se, por um lado, o cuidado de si exige um mergulho no autoconhecimento, por outro, ele não pode se reduzir a um exercício de introspecção vazia. Ele precisa se traduzir em ação, em mudança concreta, em uma forma de estar no mundo que seja mais autêntica e significativa. E esta, talvez, constitua a maior lição: o cuidado de si não é um destino a ser alcançado, mas um processo contínuo. Ele não se esgota em um despertar momentâneo nem em uma técnica específica. É uma prática, uma forma de vida, um compromisso permanente com o próprio crescimento. **E, acima de tudo, o aconselhamento filosófico nos lembra de que, no fundo, a pergunta mais importante não é quem somos, mas quem estamos nos tornando.**

Se a filosofia consiste em uma forma de autocuidado, então como podemos aplicá-la no cotidiano? De que maneira essas reflexões podem nos auxiliar a viver melhor, a tomar decisões mais sábias, a lidar com nossos conflitos internos? Este é o ponto central que quero explorar ao longo deste

livro: não basta compreender teoricamente o que significa o autoconhecimento, é preciso traduzi-lo em ações concretas. A filosofia não se limita à contemplação; ela deve nos ajudar a viver de modo mais lúcido, coerente e, sobretudo, humano.

Perguntas para uma vida consciente:

- 1. Como você pratica o autocuidado em sua vida? Essa prática inclui a reflexão filosófica ou está mais centrada em aspectos físicos e emocionais?**
- 2. O que significa, para você, cuidar da própria mente e do próprio pensamento?**
- 3. Em um mundo digitalizado e hiperconectado, de que modo podemos cultivar um espaço para o autocuidado?**

NOTAS

1 Michel Foucault nasceu em 15 de outubro de 1926, em Poitiers, na França. Criado em uma família burguesa tradicional, era filho de um médico e professor, enquanto sua mãe administrava os negócios familiares com rigor. Na adolescência, enfrentou dificuldades pessoais relacionadas à sua sexualidade, o que influenciou profundamente sua relação com o mundo e consigo mesmo. Inicialmente um estudante instável, passou por oscilações acadêmicas antes de ingressar na renomada École Normale Supérieure, em Paris. Durante os anos na École, Foucault destacou-se intelectualmente, mas enfrentou crises pessoais intensas ao tentar compreender sua identidade sexual em uma sociedade conservadora. Sua trajetória acadêmica foi marcada por uma postura crítica e contestadora, sendo influenciado pela filosofia de Heidegger e, posteriormente, de Nietzsche, cujas ideias sobre poder e verdade exerceram grande impacto sobre sua obra. No início da década de 1950, enquanto lecionava psicologia e filosofia, Foucault mergulhou em pesquisas históricas, analisando documentos antigos para compreender de que modo conhecimento e poder se interligam ao longo do tempo. Esse trabalho resultou em obras marcantes, como *História da Loucura e As Palavras e as Coisas*, nas quais desenvolveu os conceitos de episteme e discurso, argumentando que a verdade é relativa e historicamente condicionada. Em 1970, Foucault tornou-se professor no prestigiado Collège de France, assumindo a cátedra “História dos Sistemas de Pensamento”. Em suas palestras e em seus escritos posteriores, aprofundou-se ainda mais na análise das relações entre poder, conhecimento e sociedade, consolidando sua abordagem filosófica, que questionava ideias de verdade absoluta e identidade fixa. Defendia que as concepções dominantes são sempre construções históricas e sujeitas a transformações. Foucault manteve intensa atividade intelectual até sua morte, em 25 de junho de 1984, em Paris. Seu legado segue influente nas humanidades e ciências sociais, desafiando continuamente as percepções sobre poder, saber e identidade. (Strathern 2003).

2 Friedrich Nietzsche nasceu em 1844, na Alemanha, em uma família religiosa liderada por um pastor luterano. Aos quatro anos, perdeu o pai e, pouco depois, também o irmão mais velho, ficando aos cuidados da mãe e de duas irmãs. Na juventude, estudou filologia, especializando-se na análise crítica de textos antigos e religiosos. Desde cedo interessado por música, cultivou uma amizade próxima com o compositor Richard Wagner, cuja influência marcou profundamente sua trajetória

intelectual. Em 1869, ainda jovem, assumiu um cargo docente em filologia na Universidade de Basel. Durante a Guerra Franco-Prussiana, atuou brevemente como enfermeiro, período em que contraiu doenças graves. Em 1879, abandonou a carreira acadêmica para se dedicar integralmente à filosofia, publicando obras marcantes como *Humano*, *Demasiado Humano*. Nos anos seguintes, enfrentou sérios problemas de saúde enquanto escrevia intensamente, até sofrer, em janeiro de 1889, uma crise nervosa que marcou o início de um colapso mental definitivo. Passou seus últimos onze anos em estado de profunda debilidade mental e física, falecendo em 1900. (Kleinman 2014).

- 3** A metafísica é um ramo da filosofia que investiga os fundamentos mais profundos da realidade, buscando compreender o que existe, como os elementos se relacionam e qual é a base da existência. Considerada a ciência primeira, seu propósito consiste em entender os princípios que sustentam todas as outras áreas do conhecimento. O termo “metafísica” surgiu na organização dos escritos de Aristóteles por Andrônico de Rodes, no século I a.C., ao posicionar os textos sobre esse tema após os tratados de física, originando a ideia de um estudo que vai além da física. A metafísica busca responder a questões fundamentais, como a natureza da existência, a estrutura da realidade e os princípios que unificam o conhecimento. (Abbagnano 2007).
- 4** Atribui-se ao Romantismo, movimento filosófico do século XIX, a valorização da subjetividade humana. Segundo Ferreira (2015), o Romantismo representou uma mudança fundamental nesse aspecto, colocando o indivíduo e suas emoções no centro da reflexão filosófica e artística. Em oposição ao racionalismo iluminista, destacou a importância dos sentimentos, da imaginação e da intuição como formas legítimas de compreensão do mundo, enfatizando o mistério, o irracional e o sobrenatural, ao mesmo tempo que rejeitava uma visão estritamente lógica da realidade (Ferreira 2015). Ao priorizar a experiência individual, o Romantismo expandiu a noção de conhecimento, demonstrando que a verdade não se limita à razão e à empiria, mas abrange também a subjetividade e a profundidade emocional (Ferreira 2015).



A BUSCA PELA FELICIDADE

A felicidade é um dos temas mais antigos da filosofia. De Sócrates a Nietzsche, de Aristóteles¹ a Boécio², a questão persiste: o que significa ser feliz? Mais do que uma experiência subjetiva, a felicidade tem sido analisada como uma construção filosófica, uma meta que pode (ou não) ser alcançada mediante a reflexão e o cultivo de uma vida bem-direcionada. Mas, afinal, felicidade é algo que se busca, algo que se constrói ou algo que simplesmente acontece?

A filosofia de Boécio oferece um ponto de partida interessante para pensar essa questão. Boécio (2012) concebe a filosofia como um exercício que afasta o ser humano das ilusões de ideias sedutoras e enganosas, orientando-o para o uso correto da razão. Para ele, o prazer é um bem relativo, e a esperança genuína deve ser lúcida. O bem absoluto, segundo

Boécio, é aquele que ativa as capacidades racionais do ser humano, permitindo que este ordene sua vida e compreenda o verdadeiro sentido da existência. O prazer, portanto, não pode ser a medida última da felicidade, mas deve ser situado adequadamente entre os bens humanos, sem se sobrepor ao que realmente importa.

O contexto em que Boécio escreveu sua obra – encarcerado, despojado dos títulos e bens materiais que havia conseguido ao longo da vida – provavelmente contribuiu para sua visão dos bens como transitórios e incapazes de proporcionar felicidade duradoura. Quando a felicidade se baseia no “ter”, sua ausência leva inevitavelmente à frustração. Por isso, Boécio propõe que a verdadeira felicidade está no “ser” ou, dito de outra forma, naquilo que é inerente à alma e que não pode ser tomado ou perdido.

Essa concepção, profundamente influenciada pelo neoplatonismo³, se alinha à ideia estoica⁴ de que a felicidade está na virtude. Os estoicos rejeitam a noção de que o prazer ou a ausência de dor possam ser indicadores confiáveis de uma vida bem-sucedida. Para Sêneca⁵ e Epicteto⁶, representantes do estoicismo, a felicidade não está na posse de bens externos, mas na capacidade de lidar com as circunstâncias de maneira equilibrada. Se controlamos nossa mente e nossas atitudes, então podemos ser felizes mesmo em meio às adversidades.

Na escuridão da prisão, Boécio encontra luz na Filosofia — que surge oferecendo consolo, guiando sua mente para além das grades e da injustiça.



Mas, aqui, algumas questões cruciais se instauram: até que ponto conseguimos realmente nos proteger das contingências da vida? Ao priorizar o controle interno, o estoicismo não corre o risco de gerar insensibilidade diante do sofrimento, tanto do nosso próprio quanto do alheio? É possível cultivar serenidade sem cair na apatia?

A filosofia, diante disso, assume um papel terapêutico, o de um instrumento para curar as aflições humanas. Boécio a retrata como uma médica que administra remédios à alma. Reforçando essa ideia, Sangalli (2014) afirma: *“É preciso falar do bem para, em seguida, falar da felicidade, que [...] é o maior de todos os bens e encerra em si todos os demais. Segundo Boécio, a felicidade consiste em um ‘estado perfeito pela congregação de todos os bens’ (Livro III, prosa 3), uma visão que se tornaria central na filosofia escolástica, influenciando especialmente Santo Tomás de Aquino e o tomismo”*. A verdadeira felicidade, portanto, não está nos bens materiais ou na glória, mas na realização de valores internos e espirituais.

Essa visão se opõe diretamente à de Epicuro⁷, que considera o mundo material uma fonte possível de felicidade, já que está ao nosso alcance imediato. Boécio, por outro lado, rejeita essa busca nos bens materiais, pois, sendo efêmeros, não podem constituir uma base confiável para a felicidade. Sua concepção de bem e felicidade remete a uma espiritualidade racional, fundamentada na ordem e na razão divina. **A filosofia, nesse contexto, não é apenas uma disciplina**

intelectual, mas um caminho para compreender a verdadeira natureza do ser humano e encontrar serenidade.

No entanto, essa perspectiva pode ser desafiadora. Se tudo no universo ocupa um lugar ordenado e a justiça suprema transcende a vida terrena, como lidar com as injustiças concretas? Boécio acreditava que esperar justiça de um tirano era ingenuidade, pois a sabedoria consiste em entender que a verdadeira justiça não está no mundo sensível. Esse pensamento ecoa Platão e os estoicos, para os quais a virtude é seu próprio prêmio. Contudo, tal concepção pode parecer passiva diante das adversidades da vida. Se Boécio estava certo, então, qual é o papel da ação humana na busca pela felicidade?

Boécio reconhece em Deus o princípio ordenador do mundo, uma razão suprema que estrutura o universo (Nascimento 2016). Seguir essa sabedoria divina seria o verdadeiro caminho para a felicidade e o consolo. Essa ideia se aproxima do estoicismo, que associa a felicidade à retidão moral e ao domínio das paixões. A imperturbabilidade do sábio estoico é semelhante à serenidade boeciana, que só pode ser alcançada com a libertação das ilusões do mundo sensível. Como observa Sangalli (2014), *“A questão é universal e será exatamente essa a inversão realizada por Boécio, seguindo os passos de outros filósofos gregos ao privilegiar o próprio íntimo da alma humana, enquanto ser racional, ao recuperar valores morais e, mediante a reflexão ética, trilhar no caminho para a verdadeira felicidade”*.

Aqui, há uma conexão interessante com Sêneca. Tanto ele quanto Boécio foram privados de sua liberdade e encontraram na filosofia um refúgio. Para Sêneca, não faz sentido se angustiar com aquilo que não podemos mudar, pois o esforço racional deve ser direcionado ao que está a nosso alcance. No entanto, há uma contradição em Sêneca: apesar de sua defesa da aceitação do destino, ele parece, em alguns momentos, ansiar por uma mudança em sua própria sorte. Em *Consolação a Políbio*, Sêneca (2020) tenta convencer o imperador a perdoá-lo, revelando um desejo de escapar de sua condição adversa. Boécio, por outro lado, consideraria fútil esse esforço, pois ainda estaria ligado ao mundo transitório. Para ele, a felicidade só pode ser alcançada pela elevação da alma, e não pela tentativa de modificar circunstâncias externas.

Mas será que essa visão se sustenta? Se aceitarmos que a felicidade está em uma ordem superior, que sentido há em agir para transformar o mundo? Essa é uma das questões que diferenciam Boécio de Epicuro. Enquanto Boécio concebe a felicidade como algo transcendente, Epicuro a situa no presente. A filosofia epicurista ensina que o prazer é o bem supremo, mas que esse prazer deve ser moderado e autêntico: a felicidade não depende de um destino futuro ou de um julgamento divino, pois ela pode ser construída agora, no equilíbrio entre desejo e prudência.

Epicuro nos oferece uma abordagem pragmática para lidar com a angústia. Suas *Máximas* estabelecem princípios claros sobre o prazer e a dor, sintetizados na doutrina dos “quatro remédios” (*tetrapharmakos*): 1) não devemos temer os deuses, pois, se existirem, são indiferentes aos nossos destinos; 2) não devemos temer a morte, posto que ela significa apenas a cessação da experiência; 3) a dor nunca é eterna, já que sempre se dissipa com o tempo ou com a própria morte; e 4) o prazer pode ser alcançado pelo equilíbrio e pela moderação.

Outro ponto fundamental, baseado no quarto remédio epicurista, diz respeito ao fato de que centrar a atenção no que falta – ou seja, no fracasso do passado – é improdutivo. O futuro ainda oferece oportunidades, mas o que temos ao nosso alcance é o presente. Epicuro nos ensina, assim, que a felicidade está na capacidade de viver o agora, sem se prender ao que não foi nem ao que pode ser. Como ele próprio diz (Epicuro 2002: 34),

Nunca devemos nos esquecer de que o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não-nosso, para não sermos obrigados a esperá-lo como se estivesse por vir com toda a certeza, nem nos desesperarmos como se não estivesse por vir jamais.

Ao aceitarmos essa perspectiva, entendemos que a busca pela felicidade não é um ideal inatingível nem uma espera passiva pela redenção futura, mas um exercício contínuo de

equilíbrio e reflexão. A filosofia, seja na visão transcendental de Boécio ou na abordagem pragmática de Epicuro, fornece ferramentas para questionarmos nossos sofrimentos, redefinirmos nossos desejos e encontrarmos um sentido que se mostre coerente para nós. **Se Nietzsche estiver certo, isso significa que a felicidade não deve ser vista como um fim em si mesma, mas como um efeito colateral de uma vida bem-vivida.** O foco deveria estar menos na felicidade e mais no engajamento com a vida de maneira intensa e criativa.

O aconselhamento filosófico, nesse contexto, não oferece fórmulas prontas para sermos felizes. O que ele pode proporcionar é um espaço para questionarmos nossos pressupostos sobre o que a felicidade significa para cada um de nós. Será que estamos perseguindo uma felicidade autêntica ou apenas reproduzindo expectativas impostas? Estamos realmente atentos ao que nos traz contentamento ou apenas seguindo roteiros socialmente aceitos? A busca pela felicidade talvez seja um erro de perspectiva. Em vez de procurá-la como um destino, quem sabe devêssemos simplesmente aprender a viver – e deixar que a felicidade, quando vier, seja apenas uma consequência.

NOTAS

1 Aristóteles nasceu por volta de 384 a.C., em uma família ligada à corte macedônica, sendo seu pai médico do rei Filipe II. Ainda jovem, mudou-se para Atenas para estudar, ingressando na Academia de Platão, onde passou cerca de duas décadas como discípulo e colaborador próximo. Apesar de sua importância na Academia, após a morte de Platão, em 347 a.C., Aristóteles não assumiu a liderança da instituição. Mais tarde, em 343 a.C., foi convidado para ser tutor de Alexandre, filho do rei Filipe II da Macedônia, que posteriormente ficaria conhecido como Alexandre, o Grande. Quando Alexandre assumiu o trono em 335 a.C. e conquistou Atenas, Aristóteles retornou à cidade e fundou sua própria escola filosófica, o Liceu, que se tornaria um centro de grande influência intelectual. Após a morte de Alexandre, em 323 a.C., o clima político em Atenas tornou-se hostil aos macedônios. Acusado de impiedade, Aristóteles precisou fugir da cidade, refugiando-se na ilha de Eubeia, onde faleceu em 322 a.C. (Kleinman 2014).

2 Boécio nasceu em Roma por volta de 480 d.C., descendendo da tradicional família Anicius, reconhecida por sua longa influência no Império Romano e sua tradição cristã centenária. Após perder o pai, cônsul romano, ainda jovem, encontrou em Quinto Aurélio um mentor intelectual e amigo próximo. Sua trajetória acadêmica foi marcada pela ambição de traduzir para o latim toda a obra filosófica de Platão e Aristóteles, buscando demonstrar que as aparentes divergências entre os dois grandes pensadores eram conciliáveis. Embora não tenha concluído inteiramente esse projeto, suas traduções tiveram um papel fundamental na difusão do pensamento filosófico clássico no Ocidente. Além da atividade intelectual, destacou-se na vida pública, alcançando posições políticas de prestígio em Roma e sendo nomeado cônsul em 510. Admirado por sua inteligência e influência, tornou-se alvo de intrigas políticas, que resultaram em sua prisão sob falsas acusações de traição. Em 524, foi executado brutalmente em Pavia, por motivações essencialmente políticas. Após sua morte, foi elevado à condição de mártir, adquirindo importância religiosa e sendo venerado como santo pela tradição cristã medieval. Sua obra *A Consolação da Filosofia*, escrita durante o período na prisão, tornou-se um dos textos mais influentes e amplamente difundidos da Idade Média, sendo superado em popularidade apenas pela Bíblia e pela Regra de São Bento. A relevância cultural de Boécio transcende seu tempo, marcando decisivamente o desenvolvimento da filosofia ocidental e a consolidação da cultura europeia moderna. (Franceschini 2012).

- 3** O neoplatonismo foi uma escola filosófica fundada no século II d.C., em Alexandria, por Amônio Saccas, tendo como principais expoentes Plotino, Jâmblico e Proclo. Inspirado na filosofia de Platão, mas influenciado por correntes como o neopitagorismo e o platonismo médio, o neoplatonismo buscava conciliar filosofia e espiritualidade, defendendo que a verdade suprema era de natureza divina e poderia ser acessada por meio da introspecção. Entre suas principais ideias estão: (1) a crença de que a verdade se manifesta como uma revelação religiosa, presente tanto nas tradições espirituais quanto na experiência interior do indivíduo; (2) a concepção de Deus como um ser supremo e inefável, situado além da compreensão humana; (3) a teoria da emanção, segundo a qual todas as coisas derivam de Deus e perdem perfeição à medida que se afastam dele, resultando na separação entre o mundo espiritual e o mundo material imperfeito; e (4) a ideia de que o ser humano pode retornar a Deus por meio de um processo de autoconhecimento e elevação espiritual, culminando no êxtase, estado de união mística com o divino. (Abbagnano 2007).
- 4** O estoicismo foi uma escola filosófica do período helenista, fundada por Zenão de Cítio por volta de 300 a.C., em Atenas. Destacava-se por enfatizar a ética como o aspecto mais importante da filosofia, sustentando que a verdadeira sabedoria consistia em aceitar a ordem natural do universo e cultivar a serenidade diante das adversidades. Os estoicos acreditavam que o mundo era regido por uma Razão divina, responsável por impor uma ordem necessária e harmoniosa à realidade. Para alcançar a sabedoria, o indivíduo deveria viver em conformidade com essa ordem, guiando-se exclusivamente pela razão e evitando ser dominado pelas emoções. O ideal do sábio estoico era atingir um estado de imperturbabilidade emocional, conhecido como apatheia, em que paixões descontroladas, a exemplo do medo e do desejo, não interfeririam em suas decisões. Além disso, os estoicos defendiam que todos os seres humanos pertenciam a uma mesma comunidade universal, fundamentando o conceito de cosmopolitismo, segundo o qual cada indivíduo é um cidadão do mundo, e não de uma nação específica. (Abbagnano 2007). A influência do estoicismo perdura até os dias atuais, refletida em inúmeros livros e guias que ensinam como aplicar seus princípios na superação dos desafios da vida cotidiana.
- 5** Lúcio Aneu Sêneca nasceu no início da era cristã, em Córdoba, na Espanha, em uma família de classe equestre. Desde cedo demonstrou interesse pela filosofia, especialmente pelo estoicismo, sob a influência de mestres como Sótion e Átalo. Sua formação inicial combinou

retórica e filosofia, mas foi esta última que capturou definitivamente sua atenção. Na juventude, mudou-se para Roma, onde, influenciado pela família, seguiu a carreira jurídica. Sua saúde frágil representou um desafio constante, e Sêneca encontrou na filosofia uma forma de resistência emocional diante das dificuldades físicas. Durante o governo turbulento de Calígula, enfrentou sérias adversidades, chegando a correr risco de vida devido à inveja que o imperador tinha de sua eloquência. Com a ascensão de Cláudio, envolveu-se na política imperial, mas foi exilado por intrigas palacianas, retornando a Roma graças à intervenção de Agripina, mãe do futuro imperador Nero. Como tutor de Nero, Sêneca ganhou influência política e filosófica, contribuindo para reformas nos primeiros anos do governo do jovem imperador. Contudo, com o tempo, perdeu prestígio e afastou-se gradativamente da vida pública. Em suas obras filosóficas, abordou o estoicismo com profundidade e clareza, defendendo uma ética baseada na racionalidade, no autocontrole e no desapego das paixões materiais. Além de cartas e tratados filosóficos, escreveu tragédias que refletiam suas preocupações filosóficas. Seu fim foi trágico: em 65 d.C., acusado injustamente de conspirar contra Nero, foi forçado a cometer suicídio. Mesmo diante da morte, manteve-se fiel às suas convicções estoicas, encarando-a com serenidade e coerência filosófica. (Holland 2020).

- 6** Epicteto, um dos principais representantes do estoicismo romano, nasceu por volta de 50 d.C. em Hierápolis, na Frígia, atual Turquia. Sua trajetória foi singular: passou parte da vida como escravo de Epafrodito, próximo ao imperador Nero. Durante esse período, sofreu um ferimento grave que o deixou manco para sempre, embora as circunstâncias exatas desse acidente permaneçam incertas. Após obter a liberdade, estudou filosofia com Musônio Rufo e logo se destacou pela profundidade de suas reflexões. Exilado de Roma por ordem do imperador Domiciano, estabeleceu-se em Nicópolis, na Grécia, onde fundou uma escola filosófica renomada e atraiu numerosos discípulos. Sua doutrina enfatizava a distinção entre o que está sob nosso controle e o que não está, ensinando que a verdadeira liberdade reside na aceitação serena dos eventos externos e na busca por virtudes como autocontrole, coragem e sabedoria. Embora tenha levado uma vida simples, Epicteto tornou-se uma figura influente e respeitada, sendo citado por pensadores como Marco Aurélio e Galeno. A data de sua morte é incerta, mas acredita-se que tenha ocorrido entre 125 e 138 d.C., durante o reinado de Adriano. Epicteto não deixou registros escritos; suas ideias chegaram até nós pelas anotações de seu discípulo Flávio Arriano, reunidas nas obras *Diatribes* e *Manual*. (Dinucci 2021).

7 Epicuro nasceu por volta de 341 a.C. na ilha grega de Samos, mas viveu em várias cidades, como Cólofon e Mitilene, até se estabelecer definitivamente em Atenas. Desde jovem, demonstrou interesse pela filosofia, desenvolvendo uma visão própria que buscava proporcionar aos indivíduos felicidade e tranquilidade mental. Em Mitilene, fundou sua primeira comunidade filosófica, mas foi em Atenas que estabeleceu sua escola mais famosa, o Jardim, onde viveu até sua morte, em 270 a.C. A filosofia epicurista girava em torno da busca pelo prazer moderado, visando evitar a dor e alcançar uma vida equilibrada e serena. Epicuro ensinava que o medo da morte e dos deuses eram grandes fontes de sofrimento, e sua filosofia procurava libertar as pessoas desses medos. Apesar de ter sido autor de diversas obras importantes, como Sobre a Natureza e Sobre os Átomos e o Vazio, poucos desses textos sobreviveram integralmente, restando principalmente cartas e máximas preservadas por seguidores e outros autores. (Spinelli 2024).

VIVER DE FORMA AUTÊNTICA

Nos capítulos anteriores, discutimos o autoconhecimento como um processo dialógico e a busca pela felicidade como uma construção filosófica. Aqui, nos voltaremos para uma questão igualmente essencial: como viver de modo autêntico?

Heidegger¹ (2009), em *Ser e Tempo*, propõe que nós, seres humanos – ou *Dasein* (ser consciente que está sempre em relação com o mundo ao seu redor) –, vivemos de duas maneiras: de forma autêntica e de forma inautêntica. Essa distinção nos leva a refletir sobre nossa própria vida e as escolhas que fazemos diariamente. Será que estamos de fato vivendo de acordo com nossas convicções mais profundas ou simplesmente nos deixando levar pelas expectativas externas? O que significa, afinal, viver de forma autêntica?

Para Heidegger, viver autenticamente significa reconhecer nossa finitude, aceitar a inevitabilidade da morte e, a

partir disso, assumir a responsabilidade de ser quem somos.

Não há um “projeto” predeterminado para a nossa existência; somos nós que devemos construí-lo, conscientes de que nossa liberdade traz consigo o peso da decisão. No entanto, essa consciência não surge espontaneamente. A tendência natural do ser humano consiste em evitar tal responsabilidade, se esconder atrás de normas e convenções e se perder em um mundo de distrações confortáveis – é assim que surge a vida inautêntica. Isso me lembra de uma fala marcante do personagem João Grilo, em *O Auto da Compadecida 2*: “*Já que a morte é certa, tem que acertar na vida para dar empate*”.

A existência inautêntica, segundo Heidegger, se manifesta quando nos conformamos com o que “os outros” esperam de nós, sem questionar se essas expectativas realmente nos pertencem. Esse modo de ser nos afasta do que há de mais essencial: a reflexão sobre nossa própria liberdade e sobre o fato de que, no fundo, somos os únicos responsáveis por nossa trajetória. Viver de forma inautêntica é viver à deriva, guiado por padrões impostos, sem um sentido real de autodeterminação.

No entanto, se, por um lado, Heidegger alerta sobre os perigos da inautenticidade, por outro, ele oferece um caminho para evitá-la. Em vez de negar a morte e a transitoriedade da vida, devemos encará-las de frente. A angústia existencial, nesse sentido, não é um fardo, mas um chamado para a autenticidade. Quando nos deparamos com a finitude, somos



Já que a morte é garantida,
é melhor aproveitar
po' dar de crêde
dos crupale.

João Grilo, o filósofo do sertão, descobre a lógica da vida: se a morte é garantida, viver bem é a única chance de empatar o jogo

obrigados a reavaliar nossas escolhas e reconhecer o que realmente importa.

Mas será que Heidegger, ao descrever o *Dasein*, não estaria fixando uma essência predeterminada para o ser humano? A resposta, ao que parece, é não. Heidegger evita esse tipo de armadilha ao afirmar que a “essência” do *Dasein* reside, na verdade, na existência. O ser humano não é algo fixo, mas um ser-em-projeto, sempre em transformação. Nossa identidade não está previamente dada; ela se constrói na relação com o mundo e com nossas próprias possibilidades. Isso significa que a autenticidade não constitui um estado a ser alcançado de uma vez por todas, mas um movimento contínuo de questionamento e reconstrução.

Se pensarmos no contexto atual, a reflexão de Heidegger ganha uma relevância ainda maior. Hoje, a angústia essencial do ser humano moderno parece ultrapassar as questões tradicionais do “ser” e do “estar” no mundo. As redes sociais, por exemplo, desempenham um papel fundamental na maneira como moldamos nossa identidade e nos projetamos ao mundo. Mas será que essa projeção nos aproxima da autenticidade ou nos afasta dela?

Vivemos em uma realidade que é, *em si*, projetada. Trata-se de um contexto no qual o ser humano, além de existir no presente, se lança em direção a um futuro idealizado. Essa construção, paradoxalmente, parece oferecer um sentido à existência, mas frequentemente se revela um projeto falido.

Nas redes sociais, a projeção da identidade se torna um espetáculo constante – criamos narrativas sobre quem somos ou quem gostaríamos de ser, esperando validação dos outros. Esse processo, contudo, não é neutro: ao moldarmos nossa identidade com base na aceitação alheia, corremos o risco de nos afastar de nossa própria condição existencial. Em vez de confrontarmos nossa finitude e fazermos escolhas autênticas, buscamos refúgio na aprovação externa. Criamos uma versão idealizada de nós mesmos e passamos a viver em função dela.

O problema é que essa realidade projetada raramente corresponde à realidade vivida. Em vez de um espaço de liberdade e autenticidade, as redes sociais se tornam um mecanismo que nos aprisiona a padrões artificiais. O *Dasein*, que deveria estar aberto às suas possibilidades, torna-se um ser reificado – uma coisa fixa, definida por expectativas externas, sem autonomia real. Se Heidegger estivesse vivo hoje, talvez ele nos alertasse sobre os perigos dessa nova forma de inautenticidade. Mas como resistir a essa sedução? Como resgatar a autenticidade em um mundo que nos empurra constantemente para a performance e para a autoimagem construída?

O conceito de *realidade em si projetada* alerta para um fenômeno crucial da vida moderna: a tendência de construirmos nossa identidade não apenas a partir da experiência direta, mas também de projeções – tanto as que fazemos sobre o futuro quanto as que incorporamos dos outros. Esse mecanismo é evidente nas redes sociais, em que criamos versões

idealizadas de nós mesmos e consumimos narrativas editadas da vida alheia. No entanto, as implicações disso vão além do contexto digital.

Podemos observar esse fenômeno também nas relações interpessoais cotidianas. Muitas vezes, não vivemos conforme quem somos, mas conforme acreditamos que os outros esperam que sejamos. **Carregamos a identidade que os outros projetam em nós, como se tal percepção externa fosse uma verdade absoluta.** Esse processo pode ser particularmente danoso quando nos identificamos de forma rígida com papéis sociais que não escolhemos conscientemente, mas que assumimos para corresponder a expectativas familiares, profissionais ou culturais. Tal temática já foi foco de minha atenção anteriormente (Albuquerque 2025b:47):

Mas o que acontece quando essas máscaras falham? Quando, por um descuido, somos obrigados a nos mostrar sem adornos, nus diante do mundo? A verdade é que o rosto por trás da máscara pode não ser reconhecido, nem por nós mesmos. Somos tão moldados pelo olhar externo que, sem a validação do outro, nosso reflexo no espelho se torna estranho, quase desagradável.

Um exemplo clássico desse dilema pode ser encontrado no profissional bem-sucedido que, ao longo dos anos, construiu sua identidade em torno do reconhecimento externo, mas que, ao final, sente um profundo vazio, pois nunca

parou para questionar se esse caminho era realmente seu ou apenas uma resposta a um ideal imposto. Ou na pessoa que se sente obrigada a sustentar uma aparência de felicidade e segurança por ter sido, historicamente, reconhecida como “a forte” da família ou do grupo social a que pertencia.

A chave, então, está em entender que a identidade não é um reflexo imutável do olhar alheio, mas uma construção contínua que precisa ser constantemente interrogada. No aconselhamento filosófico, a prática da *epoché*² – a suspensão do juízo – pode ajudar a criar esse distanciamento inicial, permitindo que a pessoa perceba até que ponto suas escolhas são autênticas ou são apenas ecos das projeções dos outros. Em vez de viver para validar uma imagem projetada, o desafio filosófico consiste em aprender a viver de acordo com aquilo que, de fato, possui valor genuíno para nós.

Aqui entra a importância do aconselhamento filosófico. Se a filosofia tem algo a oferecer diante desse cenário, é a possibilidade de uma reorientação – um retorno ao que realmente importa. O aconselhamento filosófico pode nos fazer questionar o que estamos buscando ao projetar nossa identidade em um futuro idealizado e introjetado no presente. Estamos realmente vivendo conforme nossas próprias convicções ou estamos apenas tentando nos encaixar em um modelo socialmente aceito?

O primeiro passo para uma vida autêntica, no contexto contemporâneo, não é simplesmente sair das redes sociais

ou rejeitar toda forma de projeção da identidade. Isso seria uma resposta simplista para um problema complexo. O desafio real consiste em desenvolver uma relação mais consciente com nossa própria existência, reconhecendo quando estamos nos afastando de nós mesmos e quando estamos agindo com autonomia. Heidegger ensina que a angústia existencial pode ser um guia. Sentir-se desconfortável com a própria vida, questionar se as escolhas feitas refletem realmente quem somos, perceber que estamos nos deixando levar por expectativas externas – tudo isso, longe de ser um problema, pode ser o ponto de partida para a autenticidade. Logo, a angústia não constitui algo a ser evitado, já que nos desperta para a necessidade de mudança.

A autenticidade, portanto, não é um ideal abstrato. Ela se manifesta nas pequenas decisões do cotidiano. Está na forma como escolhemos nossos caminhos, na maneira como lidamos com nossos fracassos, no modo como enfrentamos nossas incertezas. Está, acima de tudo, na coragem de viver uma vida que realmente nos pertence. O que significa, então, viver de forma autêntica? Em última instância, significa assumir a responsabilidade por nossa existência. Significa não terceirizar nossas decisões, não nos escondermos atrás de máscaras sociais, não buscar no olhar do outro a resposta para quem somos. Como diria Heidegger, significa aceitar que estamos sempre em construção – e que essa construção só faz sentido se for guiada por aquilo que, no fundo, sentimos ser verdadeiro.

Neste momento, recorro novamente a Krenak (2022) para refletir até que ponto vivemos nossas próprias vidas ou apenas seguimos um roteiro imposto pela sociedade, bem como para questionar a necessidade de um retorno ao presente, à experiência real e concreta, em vez de nos prendermos apenas a projeções:

Para começar, o futuro não existe – nós apenas o imaginamos. Dizer que alguma coisa vai acontecer no futuro, mas isso não exige nada de nós, pois ele é uma ilusão. Então, pode-se depositar tudo ali, como em um jogo de dados. Infelizmente, desde a modernidade, fomos provocados a nos inserir no mundo de maneira competitiva. E essa competitividade, estimulada durante séculos, acabou formando um mundo de jogadores. Se o futuro der certo: “Bingo!” Mas a verdade é que estamos vivendo, cada vez mais, a projeção de futuros muito improváveis, embora continuemos preferindo essa mentira ao presente.

Ao focarmos nesse futuro prospectivo, acabamos construindo justamente aquilo que Chimamanda Ngozi Adichie nos recomenda evitar: um mundo com uma única narrativa. O risco de projetar um futuro assim é muito grande, pois vem embalado em ansiedade, fúria e uma tremenda aceleração do tempo. Olhar sempre para o futuro, e não para o que está ao nosso redor, está diretamente associado ao sofrimento mental que tem assolado tanta gente, inclusive os jovens. É uma experiência que

penetra por todos os poros e se reflete em nosso estado emocional. O vasto ecossistema do planeta Terra também está sofrendo o estresse dessa aceleração (Krenak 2022: 52-53).

Perguntas para uma vida consciente:

- 1. Você acredita que está vivendo de forma autêntica ou sente que muitas de suas escolhas são influenciadas por fatores externos?**
- 2. Como podemos distinguir uma decisão realmente nossa de uma escolha moldada pela pressão social?**
- 3. As redes sociais contribuem para a busca por uma vida autêntica ou dificultam tal procura?**

NOTAS

1 Martin Heidegger, nascido em 1889 na Alemanha, teve em Aristóteles uma de suas principais inspirações filosóficas. Inicialmente, Heidegger pretendia seguir a carreira religiosa, ingressando nos estudos de teologia na Universidade de Friburgo em 1909. No entanto, a partir de 1911, direcionou seu interesse para a filosofia. O contato com o pensamento metafísico de Aristóteles e a influência direta de Edmund Husserl, com quem estudou e trabalhou de perto, estimularam-no a produzir sua obra mais reconhecida, *Ser e Tempo* (1927). Esse livro rapidamente se tornou um marco filosófico do século XX e permanece até hoje como um dos textos fundamentais da filosofia contemporânea. Posteriormente, o pensamento de Heidegger sofreu alterações significativas, descritas na obra *Contribuições à Filosofia*. O próprio filósofo insistia, contudo, que essa transformação não representava uma simples mudança de pensamento, mas uma compreensão mais profunda do Ser. Durante os anos 1930, Heidegger esteve ligado ao regime nazista, filiando-se ao partido e assumindo brevemente o cargo de reitor da Universidade de Friburgo. Há controvérsias quanto à extensão de seu alinhamento ideológico com o nazismo: enquanto alguns afirmam que ele aplicou ativamente as políticas do regime, outros sugerem que teria adotado uma postura de resistência interna a certas práticas, especialmente ao antissemitismo. Após a Segunda Guerra Mundial, Heidegger sofreu restrições em sua carreira acadêmica, sendo proibido de lecionar até 1949. No ano seguinte, obteve o título de professor emérito. Faleceu em 1976. (Kleinman 2014).

2 **Epoché** é um termo que pode ter diferentes interpretações na filosofia. No ceticismo pirrônico, refere-se à suspensão do juízo (*ἐποχή*), ou seja, à recusa em afirmar ou negar qualquer proposição definitiva sobre a realidade (Albuquerque 2024). Para os céticos, essa atitude levava à **ataraxia**, um estado de imperturbabilidade diante das incertezas do mundo. Já na fenomenologia de Edmund Husserl, a *epoché* assume um significado metodológico, sendo a suspensão das crenças e dos pressupostos sobre o mundo natural para permitir a análise pura dos fenômenos tal como se apresentam à consciência. (Martini 1999).



UM “EU” EM CONSTANTE TRANSFORMAÇÃO

No capítulo anterior, refletimos sobre a busca por autenticidade em meio às pressões externas e às ilusões da realidade projetada e de um futuro introjetado no presente. Aqui avançaremos para um tema igualmente crucial: a identidade. Quem somos, afinal? Somos um núcleo estável e imutável ou estamos sempre nos tornando algo novo?

A filosofia contemporânea nos convida a abandonar a ideia de um “eu” fixo e definitivo. Gilles Deleuze¹ e Félix Guattari² (1996, 2000, 2010), por exemplo, propõem um modelo de identidade que não se prende a formas rígidas, mas opera por meio de fluxos, deslocamentos e transformações. Um conceito central nessa perspectiva é o de *plano comum*, que pode ser entendido como um espaço de potencialidade, em que singularidades emergem e interagem de forma

dinâmica, sem serem submetidas a padrões ou normas fixas. Esse espaço é menos uma estrutura e mais um campo de criação e experimentação, que existe enquanto há movimento e troca de forças e ideias.

Tal concepção leva a um questionamento essencial: se estamos sempre em transformação, existe algo que realmente nos define ou somos apenas o resultado transitório de múltiplas interações? Para Deleuze & Guattari, o que caracteriza a identidade não é a permanência, mas a variação. O *plano comum* constitui um espaço de multiplicidade; todavia, sempre há o risco de que se torne uma nova estrutura rígida, caso se estabilize demais. Esse é o paradoxo da identidade: ao mesmo tempo que buscamos um sentido de continuidade, precisamos evitar que esse sentido se transforme em uma prisão.

Tal tensão entre fluxo e estabilidade é parte inerente do processo de autodescoberta. **Em nossa busca por um "eu" autêntico, enfrentamos a tentação de nos agarrarmos a narrativas fixas sobre quem somos.** Queremos certezas, uma identidade estável, algo que nos dê segurança. Entretanto, essa fixação pode nos privar da abertura necessária para explorar novas formas de ser. O desafio, então, consiste em encontrar um equilíbrio entre a fluidez e a necessidade de algum tipo de estrutura provisória que nos permita dar sentido à nossa trajetória.

No aconselhamento filosófico, esse jogo entre estabilidade e transformação aparece de maneira clara. Muitas

vezes, procuramos respostas sobre quem somos e o que devemos fazer, como se houvesse um modelo fixo de identidade a ser descoberto. No entanto, a dessubjetivação sugere que o “eu” não deve ser visto como uma entidade rígida, mas como algo em constante mutação. Tal movimento não significa uma perda de si, mas uma libertação das amarras que nos prendem a um ideal rígido de identidade. É um convite para repensar quem somos sem nos limitarmos a categorias predefinidas. Esse processo não é caótico ou irracional; é um movimento consciente e intencional, que nos permite explorar novas possibilidades de existência. Logo, o aconselhamento filosófico não busca consolidar uma identidade fixa para o indivíduo, mas ajudá-lo a compreender que ele é uma obra em construção, aberta a novos significados e experiências.

Essa abordagem se relaciona fortemente com os conceitos de *desterritorialização* e *reterritorialização*, amplamente discutidos na filosofia de Deleuze & Guattari (2010). Desterritorializar-se significa romper com os moldes identitários e culturais que nos foram impostos. No entanto, esse rompimento não ocorre sozinho. Ao nos desprendermos dessas amarras, buscamos inevitavelmente novos sentidos, novas formas de nos compreendermos. Este é o processo de reterritorialização: não um retorno ao ponto de partida, mas a criação de novas maneiras de existir.

Esse ciclo é contínuo. A cada nova desterritorialização, abrimos espaço para explorar diferentes versões de nós

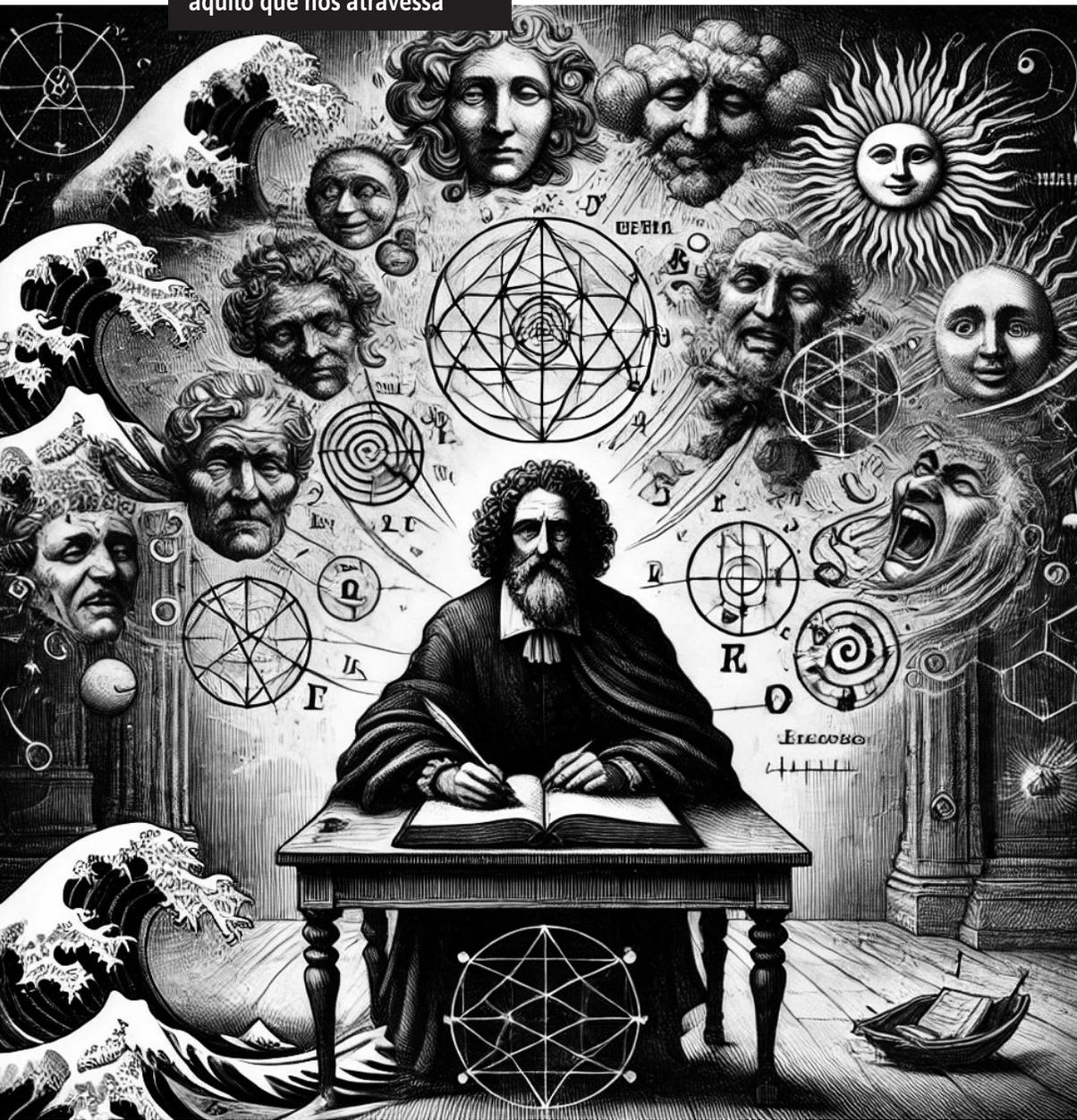
mesmos. E, a cada reterritorialização, encontramos um novo equilíbrio – sempre provisório, sempre em transformação. O “eu” não é uma entidade estável, mas um movimento, um fluxo de experimentações e descobertas. Tal ótica, embora possa ser desconfortável para quem busca certezas, é também profundamente libertadora: significa que nunca estamos limitados ao que fomos anteriormente.

Enquanto Deleuze & Guattari ensinam que a identidade é um processo de deslocamento e transformação, Spinoza³ oferece uma perspectiva complementar: a identidade é um campo de forças movido pelos afetos. Para Spinoza (2009), os afetos⁴ são as forças que nos atravessam, determinando nossa capacidade de agir e de nos afirmar no mundo. Em outras palavras, somos moldados não apenas pelo pensamento, mas também pelas experiências emocionais que nos afetam e nos transformam ao longo da vida.

Isso significa que a desterritorialização e a reterritorialização não ocorrem de forma neutra. Elas são profundamente influenciadas pelos afetos que vivenciamos. Romper com uma identidade rígida pode ser libertador ao mesmo tempo que pode gerar insegurança e medo. Da mesma forma, reconstituir um sentido de si pode trazer autoconfiança e alegria, mas também pode resultar em um novo aprisionamento, caso nos agarremos a um modelo fixo.

Os afetos, portanto, constituem o que dá vitalidade a esse processo. São eles que tornam a desterritorialização

Spinoza: os afetos são tudo aquilo que nos atravessa



uma experiência de descoberta em vez de uma crise sem sentido. E são eles que fazem da reterritorialização um momento de integração e aprendizado, em vez de uma simples adaptação passiva. No aconselhamento filosófico, reconhecer o papel dos afetos nesse ciclo é fundamental para orientar alguém que busca compreender sua identidade. Não basta dizer “aceite a mudança”. É preciso entender como os afetos influenciam essa transição e como podemos usá-los a nosso favor.

Se aceitarmos que o “eu” está sempre em transformação, então a identidade não deve ser vista como um destino, mas como um devir – um processo contínuo de criação e reinven-
ção. Isso nos leva a questionar: se não há um “eu” fixo, como encontrar sentido em nossa trajetória? De que modo conciliar essa fluidez com a necessidade de algum tipo de continuidade? A resposta pode estar na ideia de que a continuidade não precisa ser sinônimo de imutabilidade. Nossa história, nossas experiências e nossos afetos formam um fio condutor, porém esse fio não nos prende a um único caminho. Podemos mudar, e essa mudança não significa uma perda de identidade, mas uma expansão dela. Viver de forma autêntica, como discutimos no capítulo anterior, não implica permanecer fiel a um ideal fixo de si mesmo; antes, trata-se de estar aberto a revisar constantemente o que significa ser quem somos.

NOTAS

1 Gilles Deleuze nasceu em Paris, em 18 de janeiro de 1925. Desde cedo demonstrou profundo interesse pela filosofia, estudando com renomados pensadores franceses, como Merleau-Ponty e Jean Hyppolite, durante sua formação na Sorbonne. Suas reflexões originais e provocativas influenciaram significativamente a filosofia contemporânea, sendo admirado até mesmo por Michel Foucault, que o considerava o principal pensador filosófico da França. Inicialmente, Deleuze destacou-se por seus estudos sobre filósofos clássicos e modernos, como Hume, Nietzsche e Spinoza, explorando especialmente o conceito de diferença em oposição às concepções tradicionais do ser e da identidade. Rejeitou o dualismo filosófico clássico e criticou a centralidade do sujeito, defendendo uma perspectiva baseada na diferença e na multiplicidade. Sua colaboração com Félix Guattari resultou em obras marcantes, como *O Anti-Édipo* (1972) e *Mil Platôs* (1980), nas quais desenvolveram o conceito inovador de esquizoanálise, propondo uma crítica radical à psicanálise tradicional e ao capitalismo. Além da filosofia, Deleuze explorou outros campos, como literatura e cinema, produzindo obras influentes sobre arte, estética e teoria cinematográfica. Nos últimos anos de sua vida, mesmo enfrentando graves problemas de saúde, manteve-se intelectualmente ativo. Em 1995, profundamente debilitado por uma insuficiência respiratória crônica, suicidou-se em Paris, deixando um legado filosófico marcado pela defesa da criação de novos valores e pela reinvenção constante do pensamento. (Herder Editorial 2025).

2 Pierre-Félix Guattari nasceu em 30 de março de 1930, na França. Desde jovem, esteve imerso em ambientes intelectuais e políticos que marcaram profundamente sua trajetória. Após abandonar os estudos iniciais em farmácia, ingressou na filosofia pela Sorbonne, onde se engajou fortemente no ativismo político, participando de movimentos comunistas e de grupos ligados à Quarta Internacional. Na década de 1950, Guattari principiou seu percurso profissional na clínica psiquiátrica de La Borde, sob a orientação de Jean Oury, tornando-se uma figura-chave na psicoterapia institucional, movimento que buscava reformular as relações institucionais por meio de práticas inovadoras e menos hierarquizadas. Durante esse período, aprofundou seu envolvimento político, especialmente na resistência anticolonialista e no apoio à independência argelina. Nos anos 1960, aproximou-se de Gilles Deleuze, com quem estabeleceu uma parceria filosófica

produtiva, resultando na publicação de *O Anti-Édipo* (1972), obra que inaugurou a esquizoanálise, abordagem crítica à psicanálise tradicional e às formas dominantes de subjetivação. Intensamente engajado na política, Guattari participou dos eventos de Maio de 68 e esteve envolvido em diversos movimentos sociais, no ativismo político e na produção intelectual. Fundou revistas e grupos de pesquisa dedicados à transformação social por meio da transversalidade, conceito desenvolvido por ele para combater o autoritarismo e a burocratização das instituições. Nos últimos anos de sua vida, centrou sua atenção especialmente na ecologia em um sentido amplo, compreendendo-a em suas dimensões ambiental, social e mental, conceito que denominou três ecologias. Sua atuação política incluiu a criação e o apoio a iniciativas voltadas para novos espaços de liberdade, formas alternativas de comunicação e resistência à dominação. Félix Guattari faleceu em 28 de agosto de 1992, deixando um legado influente na filosofia, na política e na prática clínica, com obras que continuam a impactar profundamente diversos campos das ciências humanas e sociais. (Laberge 2022).

3 Baruch Spinoza nasceu em 1632 na comunidade judaica de origem portuguesa em Amsterdã. Desde jovem, destacou-se como um aluno brilhante e era considerado um possível futuro rabino. No entanto, aos 17 anos, começou a expressar ideias que entraram em conflito com a tradição religiosa, resultando em sua expulsão da congregação judaica aos 23 anos. Sua filosofia era marcada por um naturalismo radical, já que questionava a existência da alma imortal e propunha uma concepção de Deus distinta das crenças religiosas tradicionais. Para Spinoza, Deus e a natureza formavam uma única realidade integrada, rejeitando, assim, a ideia de um Deus transcendente. Essa abordagem filosófica, considerada ousada e controversa para a época, refletia uma visão naturalista da existência humana. Após deixar Amsterdã, Spinoza viveu em Rijnsburg, onde escreveu diversas obras filosóficas. Durante sua vida, contudo, publicou sob seu nome apenas um tratado sobre os princípios filosóficos de Descartes, em 1663. A repercussão negativa de outra obra publicada no mesmo ano levou-o a evitar novas publicações. Seu principal tratado, *Ética*, foi concluído pouco antes de seu encontro com Leibniz, em 1676, mas Espinoza optou por não divulgá-lo. Após sua morte, em 1677, amigos providenciaram a publicação desse e de outros escritos inéditos. (Kleinman 2014).

4 Em *Ética*, Spinoza desenvolve uma teoria dos afetos que integra corpo e mente, demonstrando que as emoções não são apenas experiências

internas, mas também possuem efeitos físicos (Peixoto Júnior, 2013). Segundo Peixoto Júnior (2013), Spinoza argumenta que cada afeto envolve tanto uma mudança corporal quanto a percepção dessa mudança pela mente. Assim, emoções como desejo, alegria e tristeza não são meramente estados psicológicos, mas refletem transformações no funcionamento do corpo. A alegria, por exemplo, representa um aumento na capacidade de agir e interagir com o mundo, enquanto a tristeza indica uma limitação dessa potência.





TUDO O QUE TEMOS É A LIBERDADE

O que significa ser verdadeiramente livre? No mundo contemporâneo, em que as interações digitais moldam nossa subjetividade e as estruturas de poder operam de maneiras cada vez mais sutis, a liberdade precisa ser mais do que um conceito abstrato – ela deve ser uma prática cotidiana, um exercício de autonomia crítica.

Quando penso sobre como agir de modo a combater as falácias e a violência simbólica que permeiam nossas interações diárias, percebo que a primeira barreira a ser enfrentada está dentro de nós mesmos. As redes sociais, por exemplo, criam um ambiente em que a ilusão de liberdade se confunde com padrões invisíveis de controle. Pergunto-me: nossas ações nesses espaços são realmente autônomas ou apenas uma resposta inconsciente a algoritmos e expectativas

sociais? Ao refletir a esse respeito, entendo que a verdadeira liberdade começa quando desenvolvemos uma consciência crítica sobre as forças que moldam nosso comportamento.

Essa questão me faz lembrar de um princípio essencial do estoicismo: não temos controle sobre as circunstâncias externas, mas podemos controlar a forma como reagimos a elas. Sêneca, por exemplo, ensina que a raiva e a frustração surgem da discrepância entre o que esperamos do mundo e o que ele realmente nos oferece. A solução, na ótica desse filósofo, não está em tentar mudar o inevitável, mas em ajustar nossas expectativas para enfrentar os desafios com serenidade. No entanto, há algo que me intriga: se repetidos sofrimentos da mesma natureza testam nossa resiliência, até que ponto essa aceitação estoica se mantém viável? Sêneca (2020), em *Consolação a Políbio*, expressa sua frustração pelo exílio, o que parece contradizer sua própria filosofia. Mas seria essa uma contradição real ou apenas a manifestação de um ser humano tentando mudar aquilo que ainda acreditava estar ao seu alcance?

Tal reflexão me leva a outro estoico, Epicteto (2018), que afirma: *“Não são os acontecimentos que nos ferem, mas a visão que temos deles”*:

As coisas em si não nos ferem ou nos criam obstáculos. Nem as outras pessoas. A questão está na forma como as encaramos. São nossas atitudes e reações que nos criam problemas. Sendo assim, até a morte deixa de ser tão importante. É a nossa

Para Epicteto, o que nos fere não é o que acontece, mas o que pensamos sobre o que acontece



noção da morte, a ideia que fazemos dela que é terrível, que nos aterroriza. Existem muitas maneiras de pensar na morte. Examine suas noções a respeito da morte – e também sobre tudo o mais. Essas noções são de fato verdadeiras? Fazem algum bem a você? Não tema a morte ou a dor, tema o medo da morte ou da dor. Não podemos escolher as circunstâncias externas de nossa vida, mas sempre podemos escolher a maneira como reagimos a elas.

Essa ideia nos convida a questionar até que ponto nossa percepção dos eventos influencia nosso sofrimento. No aconselhamento filosófico, esta máxima tem um poder transformador: não podemos controlar como os outros nos veem, mas podemos controlar como reagimos a esses julgamentos. Ainda assim, cabe perguntar: há um limite para essa ressignificação? Em que momento insistir em uma interpretação positiva da realidade se torna uma negação do sofrimento legítimo?

O tema da liberdade torna-se ainda mais complexo quando analisamos sua aplicação no mundo digital. Superficialmente, as redes sociais parecem representar um espaço sem centro e sem hierarquia fixa, que permite a livre circulação de ideias. Contudo, um exame mais atento revela um paradoxo: o que aparenta ser um fluxo aberto de informações é, na realidade, mediado por algoritmos que reforçam bolhas sociais e limitam nossa exposição a novas perspectivas. Será que essa organização invisível das redes sociais não representa uma forma moderna de condicionamento, que limita sutilmente nossas escolhas e reforça divisões?

Esse fenômeno me remete à ideia de microfascismo, discutida por Deleuze & Guattari (1996). O fascismo tradicional impõe controle de forma explícita, por meio de leis e coerção. Já o microfascismo opera nas camadas sutis do cotidiano, moldando comportamentos, desejos e percepções. Se nossas interações digitais são guiadas por algoritmos que reforçam certas visões de mundo e suprimem outras, então nossa liberdade de pensamento pode estar sendo restringida sem que percebamos.

O desafio, então, é desenvolver uma consciência crítica que nos permita perceber essas dinâmicas e resistir a elas. Isso exige, antes de tudo, um treinamento interno: questionar as próprias motivações, identificar padrões de pensamento automáticos e evitar a armadilha de reagir impulsivamente a estímulos digitais. Como já notei em mim mesmo, a tendência de responder imediatamente a opiniões divergentes nas redes sociais pode ser uma forma de condicionamento. Mas, se treinarmos a escuta ativa e a reflexão antes da reação, talvez possamos resgatar um espaço genuíno de diálogo e pensamento crítico.

Além da liberdade de pensamento, há outra dimensão da liberdade que me interessa: a liberdade de ser. A esse respeito, Deleuze & Guattari (1996, 2010) nos oferecem um conceito poderoso: o de *Corpo sem Órgãos*, representando um estado no qual o indivíduo rompe com as estruturas que o aprisionam e se abre para novas possibilidades de existência.

Essa concepção me parece essencial quando penso no aconselhamento filosófico: quantas vezes as pessoas chegam presas a um ideal fixo de si mesmas, buscando se encaixar em expectativas sociais que limitam seu potencial? A liberdade, nesse contexto, não significa apenas escapar do controle externo, mas também superar as amarras internas – aquelas que internalizamos sem perceber. Em um mundo onde somos constantemente incentivados a construir uma identidade “coerente” e “consistente”, aceitar a fluidez e a transformação pode ser um ato revolucionário.

Diante desse cenário, o que podemos fazer para recuperar nossa liberdade? Algumas práticas me parecem essenciais:

1. Questionar as motivações por trás das nossas ações, especialmente nas redes sociais (estamos realmente expressando nossos pensamentos ou apenas reproduzindo aquilo em que fomos condicionados a acreditar?).
2. Treinar-se para ouvir antes de reagir, evitando cair em respostas impulsivas que reforçam a polarização e o dogmatismo.
3. Abandonar a necessidade de se encaixar em um modelo fixo de si mesmo e permitir-se ser múltiplo, aberto a novas formas de existência.
4. Reconhecer que nem sempre a resignação constitui a melhor resposta, embora os estoicos nos ensinem a aceitar aquilo que não podemos mudar (em alguns

casos, a ação é necessária, e a liberdade reside em saber quando aceitar e quando transformar).

5. Encarar o pensamento filosófico não como uma busca por respostas definitivas, mas como um treinamento contínuo para viver com mais lucidez e responsabilidade em relação a nossas escolhas.

Se tudo o que temos é a liberdade, então cabe a nós decidir o que fazer com ela. Esta é, talvez, a maior lição do aconselhamento filosófico: ensinar-nos a lidar com a liberdade não como um fardo, mas como uma oportunidade. Mais do que sermos livres, precisamos entender para que desejamos essa liberdade, pois, ao fim e ao cabo, não há liberdade sem direção – e o maior risco não é perder a liberdade, mas desperdiçá-la.

Mas a liberdade tem um preço. Ela nos afasta dos olhares que antes pareciam necessários, dos julgamentos que antes tentávamos evitar. E, no entanto, é nela que encontramos a essência. Ser livre não é agradar, nem se ajustar. É abraçar quem somos, com tudo o que há de selvagem e indomável.

Afinal, o que é a vida se não esse constante rasgar de peles, esse desfazer de máscaras? Não estamos aqui para caber. Estamos aqui para ser – inteiros, autênticos, mesmo que isso signifique não sermos compreendidos (Albuquerque 2025b: 50).



NÓS SOMOS MEDO E DESEJO

Desde os primórdios da filosofia ocidental, o desejo tem sido concebido como uma falta, uma carência a ser preenchida. Platão, Aristóteles, Santo Agostinho¹ e, mais tarde, Schopenhauer² sustentaram esta ideia: desejar é reconhecer uma ausência, uma lacuna que nunca pode ser plenamente suprida. Tal concepção influenciou profundamente a psicanálise, que se estruturou em torno do conceito de *castração* – a percepção de que somos seres incompletos, constantemente buscando algo que nos escapa.

Torres (2014) observa que, para Sigmund Freud, pai da psicanálise, o desejo nunca se fixa em um objeto definitivo, pois sempre carrega a marca da ausência. O inconsciente, estruturado como uma linguagem segundo Jacques Lacan, outro influente psicanalista, opera a partir dessa falta. Nessa perspectiva, o sujeito humano, moldado pelo desejo, está perpetuamente em busca de algo que nunca pode possuir por

completo. Somos seres marcados por essa incompletude, e toda nossa trajetória existencial giraria em torno dessa busca impossível.

No entanto, Gilles Deleuze e Félix Guattari rompem radicalmente com essa concepção. Para eles, o desejo não é movido pela falta, mas pela potência de conexão. Não desejamos porque sentimos uma ausência, mas porque somos seres ativos, sempre compondo novos agenciamentos com o mundo. **O desejo não é um vazio a ser preenchido; é um campo dinâmico em que forças se articulam, criando realidades.**

Enquanto Deleuze e Guattari nos ensinam que o desejo é produção, Spinoza nos oferece uma chave para compreender as emoções que atravessam o desejo. Ele rejeita a ideia de que os afetos devem ser domados pela razão – um pressuposto herdado de tradições filosóficas anteriores que viam o corpo como um obstáculo à sabedoria. Para Spinoza, a natureza não produz nada por defeito, e os afetos fazem parte dessa natureza. Eles não são um erro, mas uma força vital que deve ser compreendida e cultivada. Spinoza identifica dois afetos principais: a alegria, que aumenta nossa potência de agir; e a tristeza, que a reduz. Entender esses afetos e como eles nos atravessam é essencial para nos situarmos no mundo e tomarmos decisões mais alinhadas com nossa potência de existir.

A dor e o sofrimento, portanto, não são sinais de falha ou punição. Eles são inerentes à existência, mas não precisam ser

nossos mestres. A verdadeira liberdade, segundo Spinoza, não está na ausência de dor, mas na capacidade de viver bem apesar dela. No aconselhamento filosófico, essa perspectiva nos convida a, em vez de reprimir ou negar os afetos, utilizá-los como um ponto de partida para compreender nossa própria vida.

Schopenhauer, por sua vez, perpetuou uma visão negativa do desejo, descrevendo-o como uma busca incessante e frustrante por algo inalcançável. Esse pensamento influenciou Freud e Lacan, que sustentaram a ideia do desejo como oriundo da falta. Já Nietzsche oferece uma abordagem diametralmente oposta. *“O erro chegou ao ápice quando Schopenhauer ensinou: que justamente no libertar-se do afeto, da vontade, jaz o único acesso ao ‘verdadeiro’, à ciência; que o intelecto livre da vontade só poderia ver a verdadeira essência das coisas, sua essência propriamente dita”* (Nietzsche 2008: 315).

Para Nietzsche, os afetos e a vontade devem ser afirmados, e não negados. A vida não é sofrimento a ser superado; é potência a ser exercida. Logo, o problema não está nos afetos em si, mas nos valores que herdamos e que moldam nossa relação com eles. Aqui entra um conceito fundamental: a *transvaloração dos valores* (ver Blanck 2011). Nietzsche nos convida a questionar a moral tradicional, que frequentemente reprime a vitalidade humana em nome de ideais abstratos. Se nossos valores são construções históricas, então eles podem ser reformulados. Isso significa que o sofrimento pode



O desejo não busca preencher um vazio — ele irrompe, conecta e constrói mundos. É movimento, não ausência.

deixar de ser um peso a carregar e se tornar um campo de aprendizado. Da mesma forma, o medo pode ser transformado em coragem, e o desejo pode deixar de ser visto como uma falta para se converter em uma força criativa. Para Nietzsche, a moral não advém de leis ou instituições, mas do questionamento crítico da moral herdada (Blanck 2011), já que, ao revistar esses valores, podemos criar uma ética que nos permita viver de maneira mais autêntica e intensa.

Podemos refletir sobre essa questão dos valores a partir de um exemplo bem divertido. Examinemos a tirinha de Mafalda, a icônica personagem de Joaquín Salvador Lavado Tejón (Quino), famoso cartunista argentino:



Mafalda ironiza a fala de sua amiga Susanita, que exemplifica, na prática, nossa discussão sobre valores. Susanita descreve um plano de vida rígido – casar-se, ter filhos, comprar uma casa, ter netos – e conclui que, assim, tudo será lindo. Diante disso, Mafalda responde que isso não é vida, mas um fluxograma. Essa postura de Susanita revela a influência dos chamados *afetos passivos*, ou seja, aqueles que nos fazem agir de maneira automática, sem reflexão crítica: ela deseja aquilo

que a sociedade lhe ensinou a desejar. Spinoza nos alerta que, quando somos dominados por afetos passivos, não estamos realmente escolhendo, mas apenas seguindo um roteiro preestabelecido. O que Mafalda faz lembrar – e que Nietzsche reforça – é que podemos transformar esses afetos. O medo de não se encaixar pode ser convertido em vontade de explorar novas possibilidades, assim como o conformismo pode ser substituído por um desejo ativo de criação. Tal transição, de afetos passivos para ativos, é o que possibilita uma vida mais autêntica.

Nietzsche chamaria isso de exercício da *vontade de potência*: um impulso vital que, em vez de se conformar com valores herdados, os desafia e os transforma. Não se trata de rejeitar a sociedade ou viver sem compromissos, mas de questionar continuamente se estamos vivendo segundo nossas próprias escolhas ou apenas repetindo padrões impostos.

No final das contas, somos atravessados por forças que nos impulsionam e nos paralisam. O medo e o desejo coexistem em nós, e a forma como lidamos com essa tensão define nossa experiência no mundo. Se aceitarmos a visão tradicional, o desejo será sempre um vazio a ser preenchido, e nossa vida será uma busca incessante por algo que nunca poderemos possuir. Mas, se adotarmos as perspectivas de Deleuze, Spinoza e Nietzsche, poderemos ver o desejo como um campo de criação e o medo como uma força que pode ser transmutada. Poderemos parar de desejar o que nos ensinaram a desejar e começar a construir desejos próprios.

Essa transformação não é automática – requer reflexão, coragem e, acima de tudo, prática. O aconselhamento filosófico pode nos ajudar a percorrer esse caminho, fornecendo ferramentas para questionarmos nossos próprios valores, compreendermos nossos afetos e nos libertarmos das narrativas que nos limitam. Muitas vezes, o medo que sentimos não é reflexo de um perigo real, mas de uma história que contamos a nós mesmos. Quantas decisões deixamos de tomar porque projetamos cenários de fracasso antes mesmo de tentar? Quantas vezes confundimos conforto com segurança, evitando mudanças que poderiam nos levar a algo melhor?

Perguntas para uma vida consciente:

- 1. O desejo é uma falta ou uma potência? Como isso influencia a forma como você lida com suas aspirações?**
- 2. De que maneira o medo pode ser transformado em uma força construtiva em sua vida?**
- 3. Você percebe que seus medos e desejos moldam suas decisões mais do que sua razão? Como encontrar um equilíbrio entre essas forças?**

NOTAS

- 1** Agostinho de Hipona (354-430), mais conhecido como Santo Agostinho, nasceu em Tagaste, atual Argélia, em uma família de classe média. Na juventude, destacou-se por seu intelecto brilhante, mas também enfrentou intensos conflitos internos, especialmente relacionados à sexualidade e à busca pela verdade. Após um período de estudos em Cartago, onde vivenciou dilemas morais e religiosos, passou a ensinar retórica e aprofundou suas reflexões filosóficas, especialmente depois de aderir ao maniqueísmo e posteriormente abandoná-lo. Sua conversão ao cristianismo ocorreu em 386, influenciado pelas pregações do bispo Ambrósio, em Milão, e por uma crise espiritual que culminou em uma experiência de iluminação ao ler as *Epístolas de São Paulo*. Após sua conversão, retornou à África, onde fundou uma comunidade monástica em Tagaste e dedicou-se intensamente ao estudo e à reflexão filosófica. Ordenado sacerdote em 391 e, posteriormente, bispo de Hipona, destacou-se na defesa da ortodoxia cristã e na oposição a diversas heresias, como o donatismo e o pelagianismo, escrevendo inúmeros textos e sermões para refutar essas doutrinas. Uma de suas obras mais importantes, *Confissões*, explora profundamente suas lutas internas e sua conversão, além de apresentar reflexões filosóficas sobre o tempo e a natureza do pecado. Já *A Cidade de Deus*, escrita após a queda de Roma, busca defender o cristianismo e expor sua visão sobre a história e o destino humano. Agostinho é reconhecido por integrar o cristianismo à tradição filosófica neoplatônica, principalmente ao pensamento de Plotino, influência essencial para o desenvolvimento intelectual do cristianismo medieval. Seu legado impactou profundamente a filosofia ocidental, inspirando pensadores como Santo Anselmo e Tomás de Aquino. Santo Agostinho faleceu em 28 de agosto de 430, durante o cerco de Hipona pelos vândalos. Seu pensamento atravessou séculos, consolidando-o como uma das figuras mais importantes da história do cristianismo e da filosofia ocidental. (Strathern 2011).
- 2** Arthur Schopenhauer nasceu em Danzig (atual Gdansk) em 1788. Filho de um próspero comerciante, teve a oportunidade de viajar pela Europa ainda jovem, experiência que marcou profundamente sua visão pessimista da vida ao testemunhar de perto a miséria e as dificuldades enfrentadas pelas populações mais pobres. Após a morte prematura do pai, Schopenhauer abandonou o comércio e dedicou-se aos estudos acadêmicos. Ingressou inicialmente na Universidade de Göttingen para estudar medicina, mas logo optou pela filosofia.

Durante esse período, sua relação familiar deteriorou-se significativamente, levando-o a um afastamento completo da mãe, Johanna, uma escritora renomada. Desde cedo, começou a produzir reflexões filosóficas relevantes, com destaque para obras como *Sobre a Raiz Quádrupla do Princípio da Razão Suficiente* e *Sobre a Visão e as Cores*. Em 1818, publicou sua principal obra, *O Mundo como Vontade e Representação*, que consolidou sua perspectiva filosófica marcadamente pessimista e exerceu grande influência sobre pensadores posteriores. Schopenhauer tentou seguir a carreira acadêmica em Berlim, concorrendo diretamente com Hegel, mas suas palestras tiveram baixa adesão, levando-o a uma profunda frustração. Com o tempo, afastou-se do meio acadêmico tradicional e levou uma vida mais reservada, embora continuasse produzindo reflexões filosóficas importantes. O reconhecimento amplo de sua obra veio apenas nos últimos anos de sua vida. Schopenhauer faleceu em 1860, deixando um legado que influenciou diversas correntes filosóficas. (Kleinman 2014).

EM BUSCA DE UMA VIDA COM SENTIDO

Vejamos agora esta tirinha de Luiz Fernando Veríssimo:



Nela, um dos personagens diz que “o universo não tem explicação e a vida não tem sentido”. Esse pensamento parece provocar angústia, e o simples ato de pensar sobre a ausência de sentido “estraga o dia” de seu interlocutor. Tal reação revela uma expectativa profundamente enraizada: a crença de que o significado da existência deve estar fora de nós, esperando ser descoberto como uma verdade objetiva. A

lógica implícita nessa frustração é a seguinte: “Se o universo não tem um sentido, então eu também não tenho”. Essa dependência do mundo externo para definir nosso próprio significado constitui um traço comum na experiência humana. Mas essa perspectiva é a única possível?

A tradição filosófica nos oferece diferentes óticas. Para os existencialistas, como Jean-Paul Sartre¹, a vida não tem um sentido predeterminado. Não nascemos com um propósito dado, e não há nenhuma essência fixa que defina quem somos. O sentido da vida, portanto, não está “lá fora”, esperando para ser revelado. Ele precisa ser construído ativamente por cada um de nós, no processo contínuo de nossas escolhas e ações. Estamos condenados à liberdade – e, com isso, à responsabilidade de dar sentido à própria existência.

Viktor Frankl propõe uma inversão dessa lógica. Para ele, a questão essencial não é “o que a vida tem para me oferecer?”, mas “o que eu tenho para oferecer à vida?”. Esse é o fundamento da logoterapia, abordagem terapêutica que vê a “vontade de sentido” como a força central da existência humana. Na obra *Em Busca de Sentido*, Frankl (2022) enfatiza que viver não é apenas um direito, mas um dever. **Diante das alegrias e dos sofrimentos, nosso papel é responder às interrogações que a vida nos apresenta, assumindo uma postura ativa na construção de significado.**

Esse contraste fica ainda mais evidente na tirinha a seguir.



Nela, a personagem Mafalda faz uma pergunta fundamental: *“Para que a gente está neste mundo?”*. Seu questionamento, que deveria provocar uma reflexão profunda, é recebido com desconforto por Felipe, que responde evasivamente: *“Quanto mais depressa a gente se livrar desse tipo de problemas, melhor!”*. Esse comentário encerra a conversa antes mesmo que ela possa acontecer. Tal cena ilustra duas reações frequentes à questão do sentido da vida. De um lado, temos aqueles que, como Mafalda, são tomados pela angústia ao perceberem a ausência de um sentido objetivo no universo. Do outro, há aqueles que, como Felipe, evitam a reflexão, preferindo permanecer na superficialidade do cotidiano. Em ambos os casos, há uma fuga: um se desespera diante do aparentemente absurdo da existência; e o outro simplesmente se recusa a pensar sobre o assunto.

Mas a filosofia e o aconselhamento filosófico nos oferecem uma terceira via – uma abordagem que não se prende à necessidade de um sentido externo e que tampouco ignora a questão. Frankl mostra que a busca por sentido não deve ser uma espera passiva por respostas vindas do mundo. Pelo

contrário, cabe a cada um de nós construir esse sentido a partir das nossas experiências, valores e ações. Por sua vez, Moreira e Holanda (2010) destacam que *“o sentido tem um caráter objetivo de exigência e está no mundo, não no sujeito que o experiencia”*. Isso significa que não criamos o sentido do nada – há algo no mundo que pode ser significado, interpretado e transformado em propósito. Mas essa tarefa exige esforço e, muitas vezes, desconforto.

Frankl divergiu de outras correntes da psicologia ao afirmar que a tensão – e não o equilíbrio – caracteriza a existência humana. Diferentemente da visão que enxerga a satisfação dos desejos como o caminho para a felicidade, Frankl argumenta que a busca incessante pelo prazer pode levar a um vazio existencial. A felicidade, segundo ele, não é um objetivo em si, mas uma consequência natural de uma vida voltada para algo maior. Essa ideia ressoa com o estoicismo, que ensina que a felicidade, em vez de ser buscada diretamente, deve emergir da prática de uma vida significativa. Um estoico não pergunta *“como posso ser feliz?”*, mas *“como posso viver bem, de acordo com minha natureza e meus valores?”*. A felicidade, quando vista dessa maneira, não constitui um estado momentâneo de prazer, mas um efeito colateral de uma existência com propósito.

Se aplicarmos essa visão ao aconselhamento filosófico, podemos perceber como ela pode ser útil para alguém que sente sua vida esvaziada de propósito. Imagine um indivíduo frustrado por perceber que seus esforços não produzem os

resultados desejados. Ele sente que suas ações não fazem diferença e, por isso, questiona a própria razão de existir. Nessa situação, Frankl nos convida a redirecionar o foco: em vez de perguntar “o que o mundo tem para me dar?”, podemos perguntar “o que eu posso oferecer ao mundo?”. Embora tal inversão possa parecer sutil, tem um impacto profundo na forma como encaramos a vida.

Quando baseamos nosso valor pessoal exclusivamente na resposta que o universo nos dá, corremos o risco de cair em um ciclo de frustração. Afinal, muitas coisas estão além do nosso controle, e esperar que o mundo nos forneça significado é delegar a ele um poder que não lhe cabe. Frankl propõe um movimento inverso: buscar sentido de dentro para fora. Isso não significa ignorar o mundo externo, mas reconhecer que o modo como atribuímos significado às coisas depende de nossa própria atitude.

No contexto do aconselhamento filosófico, um exercício possível seria nos perguntarmos: “Como seria nossa vida se admitíssemos que o significado está em nosso poder de superar e de ir além de nós mesmos?”. Esse questionamento pode ajudar a compreender que identidade e valor não estão necessariamente atrelados às circunstâncias externas. Muitas vezes, estamos tão fixados em uma expectativa específica de sentido – como reconhecimento profissional, validação social ou sucesso em determinada área – que nos esquecemos de que há inúmeras formas de encontrar significado naquilo que fazemos.

Nietzsche, em sua crítica ao niilismo², já alertava para os perigos de uma vida que não encontra sentido dentro de si mesma. Para ele, o ser humano precisa transcender os valores herdados e criar seus próprios significados. Se ficamos presos à ideia de que a vida só tem sentido caso corresponda a certos padrões preestabelecidos, nos tornamos reféns de uma moral imposta.

Não há garantias. O sentido da vida não é uma fórmula universal que pode ser aplicada a todos da mesma maneira. Cada indivíduo deve construir seu próprio caminho, equilibrando a contingência (as circunstâncias que fogem ao nosso controle) com a escolha (a forma como decidimos agir diante delas). Se há uma lição que podemos tirar da logoterapia e da filosofia existencialista é que a vida não precisa de um sentido cósmico para ser significativa. Ela se torna significativa quando escolhemos vivê-la com propósito, independentemente das respostas que o universo possa ou não oferecer.

A multiplicidade de perspectivas filosóficas indica que não há uma única forma correta de encontrar sentido. E é justamente aqui que o aconselhamento filosófico se torna uma ferramenta poderosa. Diferentemente de uma abordagem que tenta impor um modelo de vida significativa, o aconselhamento filosófico convida a explorar como cada pessoa constrói seu próprio sentido, considerando suas experiências, suas crenças e seus valores.

NOTAS

1 Jean-Paul Sartre nasceu em Paris, em 1905. Após a morte precoce de seu pai, foi criado sob a tutela do avô materno, Karl Schweitzer, escritor conhecido por seus trabalhos em religião e filosofia. Embora a influência de Schweitzer tenha sido significativa, Sartre nutria divergências ideológicas profundas com o avô, especialmente em relação à religião. Em 1924, ingressou na École Normale Supérieure, onde estudou filosofia e conheceu Simone de Beauvoir, com quem manteve uma parceria intelectual e pessoal ao longo da vida. Após se formar, aperfeiçoou seus estudos filosóficos na Alemanha, quando teve contato direto com Edmund Husserl e Martin Heidegger, duas influências fundamentais em sua obra. Nesse período, escreveu a novela filosófica *A Náusea*, publicada em 1938. Convocado pelo exército francês durante a Segunda Guerra Mundial, Sartre foi capturado e passou nove meses preso pelos alemães. Durante o cativeiro, iniciou a redação de sua obra mais conhecida, *O Ser e o Nada*, publicada em 1943, após seu retorno a Paris. Esse livro consolidou sua posição como um dos principais filósofos existencialistas do século XX. Após a guerra, Sartre tornou-se um intelectual engajado em causas políticas e sociais. Embora simpatizasse com ideais socialistas e inicialmente apoiasse a União Soviética, criticava abertamente o autoritarismo soviético. Defendeu a independência da Argélia, reuniu-se com líderes revolucionários como Fidel Castro e Che Guevara e posicionou-se contra a Guerra do Vietnã. Em 1964, recusou o Prêmio Nobel de Literatura, argumentando que tal honraria poderia institucionalizar e limitar sua liberdade intelectual. Além de filósofo, destacou-se como romancista, dramaturgo e roteirista, deixando uma obra vasta e influente na cultura do século XX. Sartre faleceu em 1980. (Kleinman 2014).

2 O niilismo é um conceito que designa a negação de valores, crenças ou realidades consideradas fundamentais em diferentes tradições filosóficas. Em muitos contextos, o termo é empregado de forma polêmica para criticar doutrinas que se recusam a reconhecer princípios tradicionalmente aceitos, sejam eles morais, políticos ou metafísicos. Dependendo da abordagem, pode estar associado à rejeição da existência de uma realidade objetiva (Abbagnano, 2007). Luz (2024) argumenta que, segundo a crítica de Nietzsche, quando a razão é colocada como o principal critério para a compreensão da realidade, ela acaba afastando o ser humano de sua dimensão mais espontânea e instintiva. Esse distanciamento leva a um esvaziamento da existência, fazendo com que a vida perca seu sentido genuíno e se torne refém

de conceitos abstratos e sistemas de pensamento que priorizam a submissão e o controle em detrimento da liberdade e da autenticidade. Dessa forma, a racionalidade, que deveria servir como meio para compreender e aprimorar a vida, acaba se tornando um mecanismo de dominação que intensifica a crise do niilismo.

BIBLIOGRAFIA

Abbagnano N (2007) *Dicionário de filosofia*. Martins Fontes, São Paulo.

Albuquerque UP (2024) *Errados são os outros! Ceticismo, pseudoceticismo e ciência*. Canal 6 Editora, Bauru. <https://doi.org/10.52050/9788579176623>

Albuquerque UP (2025a) *Querem nos enganar! Uma introdução à pseudociência*. Canal 6 Editora, Bauru. <https://doi.org/10.52050/9788579176739>

Albuquerque UP (2025b) *Filosofias de um eu revisitado*. Canal 6 Editora, Bauru. <https://doi.org/10.52050/9788579176722>

Barros IC (2022) O cuidado de si no diálogo Alcibiades de Platão: uma análise sob a perspectiva de Michel Foucault. *Primordium - Revista de Filosofia e Estudos Clássicos* 6(12): 265-286. <https://doi.org/10.14393/REPRIM-v6n12a2021-63113>

Barrientos-Rastrojo J (2020) *Filosofia aplicada experiencial – más allá del posturo filosófico*. Plaza y Valdés Editores, Madrid.

Barrientos-Rastrojo J (ed.) (2021) *Filosofar entre rejas*. Plaza y Valdés Editores, Madrid.

Barrientos-Rastrojo J, Saavedra-Macías J, Nardi ER (2024) Impact of philosophical workshops on the prison population: a qualitative

and quantitative evaluation. *Philosophical Psychology*. <https://doi.org/10.1080/09515089.2023.2300696>

Blanck AFA (2011) Uma transvaloração dos valores. In: *Pensamento Extemporâneo*. Disponível em <https://pensamentoextemporaneo.com.br/?p=1859>. Acessado em 6 março 2025.

Boécio (2012) *A consolação da filosofia*. Editora WMF Martins Fontes, São Paulo.

Deleuze G, Guattari F (1996) *Mil platôs: Capitalismo e esquizofrenia* (Vol. 3). Editora 34, São Paulo.

Deleuze G, Guattari F (2000) *O que é a filosofia?* Editora 34, São Paulo.

Deleuze G, Guattari F (2010) *O Anti-Édipo: Capitalismo e esquizofrenia* (Orlandi LBL, trad.). Editora 34, São Paulo.

Dias ACSP (2015) *Alcibiades primeiro de Platão: estudo e tradução*. Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Dinucci A (2021) Introdução, tradução e notas. In: Epicteto (c. 55–c. 135 a.C.), *Lições de um estóico: Usando a filosofia antiga para viver bem no mundo moderno*. Editora Auster, Campinas.

Dju AO, Muraro DN (2022) Ubuntu como modo de vida: contribuição da filosofia africana para pensar a democracia. *Trans/Form/Ação* 45: 239-264. <https://doi.org/10.1590/0101-3173.2022.v45esp.13.p239>

Epicuro (2002) *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*. Editora UNESP, São Paulo.

Epicteto (2018) *A arte de viver: O manual clássico da virtude, felicidade e sabedoria*. Editora Sextante, Rio de Janeiro.

Ferreira FL (2015) *História da filosofia moderna*. Editora Intersaberes, Curitiba.

Foucault M (2006) A ética do cuidado de si como prática da liberdade. In: *Ditos e escritos* V. 2ª ed. Forense, Rio de Janeiro, p. 264-287.

Foucault M (2008) *A arqueologia do saber*. Forense Universitária, Rio de Janeiro.

Franceschini E (2012) Biografia. In: Boécio, *A consolação da filosofia*. Editora WMF Martins Fontes, São Paulo.

Frankl V (2022) *Sobre o sentido da vida*. Vozes Nobilis, Petrópolis.

Gomes MM, Ferreri M, Lemos F (2018) O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal: Revista de Psicologia* 30(2):189-195. <https://doi.org/10.1590/1984-0292/2018v30n2p189>

Haar M (2008) A crítica nietzscheana da subjetividade. *Revista FAMECOS* 7(13):23-45. <https://doi.org/10.15448/1980-3729.2000.13.3079>

Heidegger M (2009) *Ser e tempo*. Vozes, Petrópolis.

Herder Editorial (2025) Gilles Deleuze. *Encyclopaedia Herder*. Disponível em https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/Autor:Deleuze,_Gilles. Acessado em 6 março 2025.

Holland FC (2020) *Sêneca: Vida e Filosofia* (Vieira AP, trad.). Montecristo Editora, São Paulo.

Kleinman P (2014) *Tudo que você precisa saber sobre filosofia: de Platão e Sócrates até a ética e metafísica, o livro essencial sobre o pensamento humano*. Editora Gente, São Paulo.

Krenak A (2020) *A vida não é útil*. Editora Schwarcz S.A, São Paulo.

Krenak A (2022) *Futuro ancestral*. Editora Schwarcz S.A, São Paulo.

Laberge J-S (2022) Félix Guattari: vida e obra. *Revista Cult*. Disponível em <https://revistacult.uol.com.br/home/felix-guattari-vida-e-obra/>. Acessado em 6 março 2025.

Lima MSJ (2012) O “corpo” e a crítica à modernidade no pensamento de Friedrich Nietzsche. *Griot: Revista de Filosofia* 5(1):110-119. <https://doi.org/10.31977/grirfi.v5i1.516>

Louw D (2013) Defining philosophical counselling: An overview. *South African Journal of Philosophy* 32(1):60-70. <https://doi.org/10.1080/02580136.2013.810417>

Luz C (2024) Uma reflexão sobre a crítica de Nietzsche à razão e ao niilismo. *Kínesis*, 16(40):148-163. <https://doi.org/10.36311/1984-8900.2024.v16n40.p148-163>

Magallón, OV. (2019). Distinciones básicas y especificidad de la consultoría filosófica en relación a las psicoterapias. *Revista Internacional de Filosofía Aplicada* 10: 65-91.

Marinoff L (2001) *Mais Platão, menos Prozac*. 2ª ed. Record, Rio de Janeiro.

Marinoff L (2022) Philosophical counseling. In: McIntyre L, McHugh N, Olasov I (eds.) *A companion to public philosophy*. John Wiley & Sons, pp. 290-302.

Martini RS (1999) A fenomenologia e a epochê. *Trans/Form/Ação* 21-22 (1): 43-51. <https://doi.org/10.1590/S0101-31731999000100006>

Medeiros LR (2017) Filosofia clínica, aconselhamento filosófico, saúde e educação. *Educação* 7(1):77-108. <https://claretiano.edu.br/revista/educacao/605b375f83fe107cbc975815>

Moreira N, Holanda A (2010) Logoterapia e o sentido do sofrimento: convergências nas dimensões espiritual e religiosa. *Psico-USF* 15(3):345-356. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300008>

Müller E (2012) Entre Logos e Pathos: O antiplatonismo platônico de Nietzsche. *Artefilosofia* 13:41-56. <https://periodicos.ufop.br/raf/article/view/559>

Nardi ER (2017) Fundamentos metodológicos do aconselhamento filosófico. *Educação* 7(1):9-40. <https://claretiano.edu.br/revista/educacao/605b375f83fe107cbc975815>

Nascimento MD (2016) Boécio e a consolação da filosofia: considerações acerca da virtude. *Intuitio* 9(1):68-81. <https://doi.org/10.15448/1983-4012.2016.1.20531>

Pechulla MA (2005) *A filosofia e seus usos: crítica e acomodação*. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

Peixoto Junior CA (2013). Sobre o corpo-afeto em espinoza e Winnicott. *Revista EPOS* 4(2): 1-15.

Pereira IS (2007) A vontade de sentido na obra de Viktor Frankl. *Psicologia USP* 18(1):125-136. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642007000100007>

Rancière, J (2023) *O mestre ignorante – cinco lições sobre a emancipação intelectual*. Autêntica, Belo Horizonte.

Romizi D (2025) What makes a consultancy “philosophical”? And what makes it “good”? *HASER: Revista Internacional de Filosofia Aplicada* 16: 45-78. <https://doi.org/10.12795/HASER/2025.i16.02>

Sangalli IJ (2014) A conquista da felicidade via filosofia: O exemplo de Boécio. *Trans/Form/Ação* 37(3):65-86. <https://doi.org/10.1590/S0101-31732014000300008>

Sêneca (2020) *Consolação a Políbio* (Vieira AP, trad.). Montecristo Editora, São Paulo.

Sivil RC (2009) Understanding philosophical counseling. *South African Journal of Philosophy* 28(2):199-209. <https://doi.org/10.4314/sajpem.v28i2.46679>

Sivil R, Clare J (2018) Towards a taxonomy of philosophical counselling. *South African Journal of Philosophy*. <https://doi.org/10.1080/02580136.2018.1432528>

Spinelli M (2024) *Epicuro: Os fármacos do bem viver, a terapia da morte, as noções de democracia e justiça*. CRV, Curitiba.

Spinoza B (2009) *Ética*. Autêntica Editora, Belo Horizonte.

Strathern P (2003) *Foucault (1926-1984) em 90 minutos*. Jorge Zahar Editor Ltda, Rio de Janeiro.

Strathern P (2011) *Santo Agostinho em 90 minutos*. Jorge Zahar Editor Ltda, Rio de Janeiro.

Torres R (2014) O campo lacanianiano e o desejo. *Stylus* 28:25-31.





SOBRE O AUTOR

*Ulysses Paulino de Albuquerque é biólogo, licenciando em filosofia, bacharelado em psicanálise, especialista em aconselhamento filosófico, doutor em biologia e professor titular da Universidade Federal de Pernambuco. Suas pesquisas são interdisciplinares, buscando entender como a nossa espécie se apropria da natureza. Para isso, ele frequentemente integra conceitos de ecologia, genética, evolução, psicologia, economia e antropologia em seus estudos. Apaixonado por livros, é fã ardoroso de filmes de terror e suspense, além de possuir um gosto musical extremamente eclético. Na área de comunicação científica, escreveu os livros **Comunicação e Ciência** (2024), **O que você precisa saber sobre ciência para não passar vergonha** (com Wendel Pontes, 2020), **O que você precisa saber sobre hipóteses científicas para não passar vergonha** (com Wendel Pontes e Leonardo Chaves, 2024), **Errados são os outros! Ceticismo, pseudoceticismo e ciência** (2024), **Querem nos enganar! Uma introdução à pseudociência** (2025) e **Filosofias de um eu revisitado** (2025).*

Sobre o livro

Formato 16 x 23 cm

Tipologia Asap (texto)
BD Supper (títulos)

Papel Pólen 80g/m² (miolo)
Supremo 250g/m² (capa)

Ilustração da capa Shutterstock

“O livro propõe que a filosofia seja pensada a partir de sua capacidade de informar as pessoas sobre a construção do senso crítico. O desafio, como o próprio autor coloca, é ‘tornar a filosofia um instrumento acessível, mas sem perder de vista a profundidade que lhe é própria’. Em tempos em que gurus reacionários se arvoram o direito de se autointitularem filósofos sem, contudo, partilhar da força das ideias, é necessário que a filosofia seja apresentada sem mistificações e com o propósito de servir como crítica, e não como proselitismo sectário”.

Érico Andrade

canal6 editora

ISBN 978-85-7917-686-9



9 78 85 79 17 68 69