



PENSE!

© ANTON VIEREIN / GETTY IMAGES

POR MONICA AIUB

O EXERCÍCIO DO FILOSOFAR

É frequente que se questionem os aspectos terapêuticos dessa prática. Contudo, existem muitas possibilidades terapêuticas nos argumentos filosóficos: mais que argumentos, eles são provocações para examinarmos crenças, modos de pensar, agir e viver

Desde o início de meus trabalhos no consultório de filosofia, a questão sobre uma possível função terapêutica da filosofia me foi colocada. Embora ela já tenha sido tratada por diferentes perspectivas, considero importante revisitá-la, reavaliá-la, como fazemos com as questões em filosofia, pois sempre podem surgir novos elementos, mudanças no cenário ou perspectivas que não foram examinadas antes. Assim, tentarei trazer algumas referências diferentes das apresentadas anteriormente, sem, contudo, ter a pretensão de esgotar o assunto.

É possível observar, especialmente nas redes sociais, a tendência a considerar a filosofia como um tipo de autoajuda, com frases curtas, descontextualizadas e utilizadas como receitas, conselhos, uma espécie de pílulas de filosofia ou medicamentos para aplacar as angústias diante

das dores da existência. Nada mais distante do exercício do filosofar, embora a utilização do termo traga uma aparente elegância àqueles que dele fazem uso. Um uso bem deselegante, uma vez que tais práticas não constituem uma atividade filosófica. Não tratarei dessas formas aqui.

Sócrates e Wittgenstein

No artigo “Sobre a filosofia como uma atividade terapêutica”, Susana Gómez Gutierrez apresenta ideias de Sócrates – dos *diálogos aporéticos* de Platão – e de Wittgenstein – das *Investigações Filosóficas* – sobre certos fins terapêuticos e dimensões éticas presentes no trabalho filosófico. Na primeira parte do artigo, ela aponta para a filosofia “não como um corpo teórico de conhecimentos, mas uma atividade, uma prática terapêutica, cujo objetivo é curar o pensamento do dogmatismo na procura duma boa vida” (2004, p. 204). Na segunda parte, discute os diferentes caminhos do exercício filosófico em Sócrates e Wittgenstein, assim como os resultados opostos aos quais eles conduzem.

O caminho socrático apontado por Gómez passa pelo exame permanente – através de análise e refutação dos discursos – de crenças e modos de viver seus e de seus interlocutores, buscando o reconhecimento da própria ignorância e a constante coerência entre pensar e agir. Um exercício filosófico que provoca o esclarecimento sobre nossas próprias crenças, como elas nos movem e quais as consequências derivadas delas em nossos modos de viver em sociedade. Diante das contradições observadas, é preciso escolher o caminho coerente modificando crenças e atitudes. Você costuma fazer esse tipo de exercício? Se faz, de que maneira ele auxilia ou não na condução de sua vida? Se não faz, consegue se imaginar fazendo? Que tipo de resultados ele poderia gerar? Note que não se trata de um exercício de reflexão individual, mas de um exercício de refutação, que só se dá em diálogo com outras pessoas. Também não se trata de indicar passos ou receitas para o bem viver, mas de um exame constante acerca de nossos modos de pensar e viver.

O caminho trilhado por Wittgenstein, segundo a autora, aponta como tarefa do filósofo a descrição gramatical para o esclarecimento das confusões conceituais. A descrição filosófica “não somente leva em conta as expressões que se usam, mas também a maneira e as circunstâncias em que se usam [...] serve como critério de comparação para os diferentes usos dos conceitos” (p. 216-217), permitindo a “visão sinóptica do conceito”, ou seja, suas conexões, seus diferentes usos em diferentes jogos de linguagem. Diante de uma contradição, a descrição gramatical permite observar as circunstâncias nas quais a contradição se originou e, perante as diferentes perspectivas linguísticas, dissolvê-la. Você já experimentou, diante de uma contradição, observar as circunstâncias a partir das quais ela se originou? Foi possível dissolvê-la? Já viveu, em algum momento, um desentendimento originado no uso de uma mesma expressão em diferentes jogos de linguagem?

Uma terapêutica filosófica?

Se colocarmos o termo “terapêutica” em perspectiva, observando seus vários usos em diferentes circunstâncias na história, buscando uma visão sinóptica do conceito, poderemos compreendê-lo como polissêmico, apesar de não ser esta a perspectiva apresentada nos dicionários. Dos vários usos, estabelecemos, por uma espécie de convenção linguística registrada nos dicionários, um significado atrelado a determinadas práticas: “parte da medicina que se ocupa dos cuidados dispensados aos doentes, entre eles a escolha e a administração do tratamento medicamentoso”; “todo método que visa descobrir as causas e os sintomas dos problemas físicos, psíquicos ou psicossomáticos e, por meio de tratamento adequado, restabelecer a saúde e o bem-estar do paciente” (Michaelis); “parte da medicina que estuda e põe em prática os meios adequados para aliviar ou curar os doentes”; “terapia” (Aurélio).

A partir da perspectiva adotada, são definidos meios adequados ou inadequados. Como acabamos por esquecer que se trata de uma perspectiva entre muitas possíveis, então a consideramos a única válida. Nisso, invalidamos todas as outras pos-

“DIANTE DAS CONTRADIÇÕES OBSERVADAS, É PRECISO ESCOLHER O CAMINHO COERENTE MODIFICANDO CRENÇAS E ATITUDES. VOCÊ COSTUMA FAZER ESSE TIPO DE EXERCÍCIO? SE FAZ, DE QUE MANEIRA ELE AUXILIA OU NÃO NA CONDUÇÃO DE SUA VIDA? SE NÃO FAZ, CONSEGUE SE IMAGINAR FAZENDO? QUE TIPO DE RESULTADOS ELE PODERIA GERAR?”

sibilidades e caímos no dogmatismo, acreditando haver um único caminho e ser ele, em todas as circunstâncias, a única forma adequada. Se não funcionar para nós, não há dúvida: somos o problema.

O uso padrão do termo “terapêutica” refere-se à prática médica, mas se pesquisarmos o uso do termo nas práticas médicas da antiguidade, encontraremos distinções, da mesma forma que são distintas as práticas terapêuticas em diferentes áreas da saúde. Obviamente, uma terapêutica filosófica que busque “curar o pensamento do dogmatismo”, como apresentada na sessão anterior, não diz respeito a uma cura médica ou psicológica, não pretende restabelecer a saúde de um paciente, mas refere-se a nossos modos de pensar, agir e viver.

Há que se investigar o que significa viver bem, ou seja, o objetivo da terapêutica filosófica segundo as perspectivas citadas. Não encontramos definições fechadas, nem pretendemos estabelecê-las, pois se o fizéssemos, cairíamos novamente no dogmatismo. Por isso, a investigação nunca tem fim, embora possamos estabelecer, provisória e coerentemente, as

crenças que guiam nossas ações. Como conduzir a investigação: seguindo o caminho de Sócrates ou de Wittgenstein? Citando o próprio Wittgenstein: “(...) Não há *um* método da filosofia, mas sim métodos, como que diferentes terapias” (IF, § 133).

Métodos e modos de vida

Pierre Hadot (2014), no capítulo “A filosofia como maneira de viver”, afirma: “Maneira de viver, a filosofia era então no seu esforço, no seu exercício, para alcançar a sabedoria, mas também o era em seu objetivo, a própria sabedoria, pois a sabedoria não faz somente que possamos conhecer, mas faz ‘ser’ diferente.” (p. 262-263). Apesar de referir-se à filosofia antiga, ele prossegue o capítulo apontando essa característica da filosofia presente até hoje. Cita Descartes, Espinosa, Schopenhauer, Nietzsche, Marx, Husserl, Heidegger, Bergson, entre tantos outros filósofos que compreenderam a filosofia não apenas como um discurso filosófico, uma teoria, mas como um modo de vida.

Martha Nussbaum, em “Argumentos terapêuticos” [primeiro capítulo de *The Therapy of Desire* (1994)], afirma: “A filosofia cura doenças humanas, doenças produzidas por crenças falsas. Os seus argumentos são para a alma o que os remédios do médico são para o corpo” (p. 233). Ela apresenta uma analogia médica, o modelo médico do filosofar ético das escolas helenísticas, inicia o capítulo citando Epicuro: “Vão é o argumento daquele filósofo pelo qual nenhum sofrimento humano recebe tratamento terapêutico” (p. 231).

Muitas são as possibilidades terapêuticas dos argumentos filosóficos, uma vez que eles, mais do que argumentos, são provocações para examinarmos nossas crenças, nossos modos de pensar, agir e viver; provocações para abandonarmos as crenças falsas; para nos curarmos do dogmatismo; para afirmarmos a vida; para transformarmos nossa vida ou, como propuseram Nietzsche e Foucault, construirmos a vida como uma obra de arte. Não são terapias da área da saúde, nem as substituem. Ao contrário, caminham lado a lado com elas, em constante diálogo interdisciplinar.

Caminhos possíveis

Então, diante de tantas possibilidades em filosofia, por qual caminho seguir? Assim como não é possível, na área da saúde, escolher a terapêutica mais adequada a cada situação sem antes conhecer uma série de fatores – a pessoa e seu histórico; o problema; as circunstâncias nas quais o problema surge, bem como os contextos de vida e de saúde daquela pessoa; as crenças que guiam suas ações e constituem seu modo de vida; seus hábitos etc. –, também não é possível apontar caminhos para terapêuticas filosóficas *a priori*.

Contudo, ainda que vários desses fatores sejam conhecidos, o exercício do filosofar ocorre em diálogo e não há uma das partes que detenha um saber absoluto. Há repertórios diferentes, horizontes e perspectivas que se encontram, novos jogos de linguagem que se estabelecem, novos modos de viver derivados dos movimentos de uma vida examinada e enriquecida pelos encontros com a diferença. Enfim, alguns aspectos terapêuticos do trabalho em orientação filosófica. **hmt**

REFERÊNCIAS

GUTIERREZ, Susana Gómez. Sobre a filosofia como uma atividade terapêutica. *Cad. Hist. Fil. Ci*, Campinas, Série 3, v. 14, n. 2, p. 203-226, jul./dez. 2004.

HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. São Paulo: É Realizações, 2014.

NUSSBAUM, Martha. Argumentos terapêuticos. In: TESTA, Federico; FAUSTINO, Marta (org.). *Filosofia como modo de vida*: ensaios escolhidos. Coimbra: Edições 70, 2022.

WITTGENSTEIN, Ludwig. *Investigações Filosóficas* (Col. Os Pensadores). Tradução de José Carlos Bruni. São Paulo: Abril, 1975.

© RENATA SILVA



MONICA AIUB é doutora em Filosofia (PUC-SP). Atua como orientadora filosófica no Espaço Monica Aiub.

✉ www.monicaaiub.com.br