

Questionar a prática da Filosofia em aconselhamento e no *Coaching*

ANTÓNIO DE VASCONCELOS NOGUEIRA*

PALAVRAS-CHAVE: Filosofia, Aconselhamento, *Coaching*, Exercícios filosóficos e espirituais.

KEYWORDS: Philosophy, Counselling, Coaching, Philosophical and spiritual exercises.

1. Considerações preliminares

O movimento europeu da chamada *Prática da Filosofia*, ou *Filosofia Aplicada*, *Assessoria* ou *Consultoria Filosófica*, remonta ao século XX, designadamente aos anos 70, com a *Ética Aplicada*, aos anos 80, com a *Consultoria Filosófica*, aos anos 90, com as associações, certificações e conferências, com os seminários e cafés-filosóficos. Os seus desenvolvimentos dão-se em contextos específicos, tanto na Europa, como nos EUA. O movimento teve início com o filósofo alemão Gerd Böttcher Achenbach, que, em 1982, fundou e presidiu à *Internationale Gesellschaft für philosophische Praxis* (Sociedade Internacional para a Prática Filosófica). Em 2003, Achenbach fundou a *Regionale Gesellschaft für philosophische Praxis* (Sociedade Regional para a Prática Filosófica) em Bergisch Gladbach, Renânia do Norte-Westfália, à qual ainda preside. Subsequentes desenvolvimentos dão-se em 1992, nos EUA, com a *The American Society for Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, actual *The National Philosophical Counseling Association*, co-fundada pelos filósofos norte-americanos Elliot D. Cohen, Paul Sharkey e Thomas Magnell. Em 1998 surge a revista *The American Philosophical Practitioners Association*, fundada pelo filósofo canadiano Lou(is) Joshua Marinoff. Posteriormente, muitas outras associações têm sido criadas em países ocidentais. Em 2008, é fundada em Portugal a *Associação Portuguesa de Ética e Filosofia Prática*, com sede em Braga.

* Filósofo, investigador e escritor. Doutor em Filosofia. Membro do Centro de Línguas e Culturas da Universidade de Aveiro (CLC).

Este artigo parte das perspectivas de Lou Marinoff e de Pierre Hadot, entre outros autores, sobre a prática da filosofia em aconselhamento e como breve exercício filosófico, procurando ir ao encontro das pessoas comuns e dos seus problemas existenciais, bem como da nossa experiência neste domínio. A filosofia procura dar respostas, através do diálogo, da análise da linguagem e do argumento, do questionamento dos valores e do sentido, aos vazios de ordem metafísica, religiosa, espiritual e outros. Este artigo evidencia também paralelismos da teologia cristã, fundamentada na Bíblia, à filosofia dos Epicuristas e dos Estoicos, o seu subsequente desenvolvimento e a pertinência da prática da filosofia em aconselhamento, no *Coaching* pessoal e escolar, cujo exercício não confine apenas à reprodução de saberes, mas possibilite o autoconhecimento, a mudança de atitudes e perspectivas, a transformação e o crescimento, e permita responder aos desafios da vida e da vida interior, como sugere Frédéric Lenoir (2010).

O argumento desenvolve-se em termos do questionamento sobre a polissemia das palavras e dos conceitos, o problema da significação e das definições, os contextos e a sua pertinência, com leituras nos planos filosófico e espiritual, para identificar, clarificar e responder aos vazios na nossa vida, aos desafios do nosso tempo. Estrutura-se em três domínios de questionamento: a) Questionar o significado de *filosofia* e de toda a palavra através da definição; b) Questionar a prática da filosofia em aconselhamento e no *Coaching* pessoal; c) Questionar a prática da filosofia através dos exercícios espirituais.

2. Questionar o significado de *filosofia* através da definição

2.1. Qual é o significado de uma palavra ou expressão?

Este tipo de questão induz-nos a pensar um tipo de resposta que se propõe como definição, ou seja, uma exposição do seu significado através de uma definição. Mas há palavras, como «ponto», ou conceitos, como «número», cujo significado é difícil de encontrar através da definição. A definição não resolve o problema do significado, do sentido da palavra, ou do problema em análise. Para mais, não usamos as palavras, os conceitos, com o mesmo sentido valorativo nem no mesmo contexto.

O significado é uma atribuição valorativa feita por nós e o mesmo se passa com a interpretação, a actualização ou pertinência de uma fonte, de um pensamento, de um filósofo.

Consideremos este exemplo, adaptado de António Alçada Baptista (1999, vol. 2: 372):

Uma vez, em Buenos Aires, alguém viu passar na rua um homem que lhe pareceu ser [o escritor] Jorge Luís Borges. Chegou-se ao pé dele e perguntou-lhe:

– Desculpe, o Senhor é o Jorge Luís Borges?

Borges respondeu: – Às vezes.

Para este exercício, «Jorge Luís Borges» não tem o mesmo significado que «J.L.B.» nem «Eu, Jorge Luís Borges», ou «Eu, às vezes sou o Jorge Luís Borges», ainda que, ao contexto, isto não signifique coisas diferentes. É da mesma pessoa e relação que estamos a falar.

E se em vez de *rua*, dissermos caminho? Qual é o sentido para *caminho*? Por definição, *caminho* é: 1. o *per-curso*, o trajecto, o espaço percorrido de... para...; 2. o *itinerário* (lat. *itinerarium*), o roteiro, a sua indicação ou descrição; 3. de caminho deriva *caminhante*, associado a peregrino (lat. *per agros*), mas também a via ou o *método*.

Em filosofia, para além do significado, impõe-se-nos o questionamento. Porquê isto e não aquilo? Os caminhos, ou métodos, são vários e não têm de confinar somente ao diálogo. A *verdade* que se questiona e se define tem sentidos plurais. Apenas damos uso diferente às palavras como instrumento da nossa linguagem e do nosso pensamento e isso é importante para a mudança de atitude ou perspectiva, para a gestão de vida e no *Coaching* pessoal.

2.2. Questionar a *filosofia* em aconselhamento

A palavra *filosofia* (gr. φιλοσοφία) tem significado polissémico. Podemos fazer da definição de filosofia uso prático? Analisemos: 1. φιλο-...; φιλία (lat. *amicitia*) com o significado de amizade, afeição, amor; 2. σοφία (lat. *sapientia*) sabedoria; conhecimento em oposição à sabedoria de Deus; sabedoria divina; *Livro da Sabedoria* atribuído a Salomão; 3. φρόνησις (lat. *phronesis*) acção de pensar; pensamento, desígnio; percepção; sabedoria prática como virtude (lat. *prudentia*); 4. φιλοσοφία amor pela sabedoria; amor pelo conhecimento.

Com efeito, Paulo de Tarso opõe-se à filosofia e à sabedoria dos filósofos, considerando-a vã subtileza (Col. 2, 8; 1Cor. 1, 22-23). As suas objecções fazem sentido no plano da fé revelada, da sua apologia, para refutação dos princípios, dos valores, dos enunciados e da verdade da chamada filosofia antiga ou filosofia

pagã, que se demarcou da mitologia, da cosmogonia e das divindades, em busca de um princípio universal e do autoconhecimento.

Importa saber, por um lado, se a partir da definição da palavra *filosofia*, podemos fazer uso dos seus conteúdos explícitos; por outro, quem são aqueles que se ocupam do saber filosófico?

2.3. Qual é o significado de sábio, Sofistas, filósofo?

Segundo a tradição, até Pitágoras de Samos, os que se ocupavam do conhecimento das coisas divinas e humanas, das suas origens e causas, eram chamados sábios (σοφοί). De entre os pensadores antigos, Sócrates, que nada terá escrito, é o paradigma do filósofo (φιλόσοφος) porque viveu e morreu em conformidade com a sua filosofia; porque fez da sua filosofia uma opção, uma escolha, um modo de vida. Já os Sofistas (σοφιστής) são mestres *estrangeiros* e itinerantes de filosofia e retórica junto das elites, com apetência pelo exercício do poder e da política.

Filosofar é, por conseguinte, viver em conformidade com a sua filosofia. Voltemos à definição inicial de *filosofia* (φιλοσοφία) como 4. *amor* pela sabedoria; *amor* pelo conhecimento. Que significado tem a palavra *amor*? Que uso dar ao *amor* no exercício da filosofia?

2.4. Amor, significado e desenvolvimento do conceito filosófico

Empédocles de Agrigento, na Sicília, fala-nos do *amor* como princípio cósmico de harmonia entre os elementos. Nos seus diálogos, Platão fala-nos do *amor*, empregando os conceitos de ἔρως e de φιλία. Significa isto que *amor*, em português, não corresponde ao grego antigo? Vejamos: 1. Eros (Ἔρως) é a divindade do amor, filho de Afrodite, cujo pai é um enigma, relacionado com Psiquê (Ψυχή), que personifica a imortalidade da alma humana; 2. ἔρως (lat. *amor*; *cupido*) significa desejo amoroso, passional, físico ou sexual, em oposição a φιλία e ἀγάπη. Por sua vez, 3. φιλία tem o significado de amizade, *amor*, afecto e desejo pelo bem da outra pessoa. Esta definição leva-nos a questionar o significado de *amor* em termos da relação do homem com Deus e com o Outro: «E quem é o meu próximo?» (Lc. 25, 29). Visto que nem ἔρως nem φιλία contêm todas as formas de *amor*, somos confrontados com outra palavra grega neotestamentária 4. ἀγάπη (lat. *caritas*; no Evangelho segundo

João e nas epístolas de Paulo de Tarso; *dilectio* nos Sinópticos segundo a Vulgata). Trata-se aqui do *amor* incondicional e voluntário, da dádiva, da entrega, do sacrifício de si, desinteressado, altruístico; do amor filial e fraternal, definido em termos da fé e irmandade, da comunhão, do sentido e propósito místicos, por oposição a ἔρωσ e a φιλία. Tanto nas cartas como no Evangelho, segundo João, Deus é uma relação de *amor*: «Deus é amor.» (1Jo. 4, 8); «Assim como meu Pai Me amou, Eu também vos amei: permanecerei no meu amor.» (Jo. 15, 9). E para Paulo de Tarso, acima de tudo, da fé (πίστις lat. *fide*) e da esperança (ἐλπίς lat. *spes*), prevalece o *amor* (ἀγάπη lat. *caritas*), porque, «ainda que...», «se...», «o amor é...» (1Co. 13). Para concluir que nada «nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor.» (Rm. 8, 39).

Por sua vez, na tradição judeo-cristã, ἡ ἀγάπη adquiriu outro significado diferente: diz respeito à refeição fraterna entre os primeiros cristãos relacionada provavelmente com a celebração da eucaristia (1Co. 11, 20-21; 2Pe. 2, 13; Ju. 12). Aurélio Agostinho de Hipona, na *Cidade de Deus* (XIV, 28) opõe o *amor próprio* ao *amor de Deus*. São formas opostas de *amor* que estão na origem da *cidade terrestre* e da *cidade celeste*. Nas suas *Confissões* (III, 1), opõe o *amor próprio*, inclinado aos sentidos e ao prazer da carne, ao *amor de Deus* (XIII, 8); *amor hominis* ao *amor Dei*. Na experiência mística, a ascese (ἄσκησις), como exercício espiritual, e o despojamento de si, em estado de êxtase (ἔκστασις), conduzem-nos ao *amor* místico.

Pode concluir-se que a filosofia, como relação de *amor* pelo conhecimento, leva ao conhecimento da *verdade* através da análise do significado das palavras, dos conceitos, da sua exegese ou hermenêutica, do questionamento e do diálogo, e que o seu uso prático tem aplicação em assessoria, consultoria, aconselhamento ou orientação, e no *Coaching*.

Vimos, também, que o significado destas palavras, destes conceitos, não são os mesmos. Muito depende da interpretação das fontes, do seu contexto, da sua datação e do seu tempo histórico.

Importa saber, no entanto, se a *filosofia* ocidental (cor) responde aos problemas do nosso tempo, desta Europa em crise de valores e transformação.

2.5. Que é o tempo?

Cronos (Κρόνος, Saturno para os romanos) 1. é a divindade que personifica o tempo cronológico, sequencial, mensurável; o tempo dos humanos em oposição a Kairós (Καιρός), seu filho, outra divindade do tempo, mas do tempo

indeterminado, do momento oportuno e das estações. Por oposição, 2. a teologia cristã neotestamentária faz uso de *καιρός* (lat. *tempus*) – o tempo presente, o tempo sazonal, o tempo oportuno – como se do tempo do Criador, o tempo de Deus se tratasse, não de *κρόνος*.

O presente é um tempo outro que não o tempo verbal? Se a filosofia tem relação com o nosso tempo, e o nosso tempo é caracterizado por crises, que respostas podemos encontrar na prática da filosofia à crise do nosso tempo?

2.6. Questionar o tempo presente em termos de *crise*

Crise (*κρίσις*) 1. significa a separação; a distinção; o julgamento; 2. em medicina, é a alteração de estado sobrevinda no curso de uma doença; 3. significa também acometimento, acidente; 4. conjuntura adversa, anormal, grave; 5. situação que inspira cuidados, momento grave, decisivo; 6. em termos de política económica diz respeito à situação governativa, à conjuntura e ao comportamento ou desempenho económico.

Haverá outro significado para *crise*?

Leonardo Boff fala-nos da crise como oportunidade contendo riscos «porque ela acrisola, purifica e liberta.» (2002: 9). Acrisolar, tanto no contexto da metalurgia como no da teologia, significa também aperfeiçoar, purificar. Boff considera ser próprio da crise «o questionamento dos fundamentos» (2002: 17). A crise serve para abalar convicções, o que leva a rupturas, mudanças, transformações.

Vivemos não apenas o *tempo* de crise (*κρόνος*), cronológico, sequencial, com particular intensidade, de que resulta *pre*-ocupação, tensão, ansiedade, expectativa, indefinição, incerteza, angústia, sentimento de perda e de não-retorno, frustração, conflito, mas o *tempo* (*καιρός*) que nos leva a admitir a transcendência, o *tempo* de libertação, purificação, aperfeiçoamento, crescimento espiritual.

Questionar o *tempo* leva-nos a questionar a própria *vida*.

2.7. Que é a vida? Como administrar a vida em resposta à crise do tempo presente?

A vida é feita de crises, de ciclos, séries, períodos ou fases: nascimento, crescimento, desenvolvimento, amadurecimento, decrepitude, morte ou

passamento; crise da infância; crise da adolescência; crise da juventude; crise de matrimónio; crise da meia-idade; crise religiosa; crise económica; etc. A crise implica ruptura, divisão, descontinuidade. Nós precisamos da crise, da ruptura, do questionamento, tal como da filosofia, para gerir uma vida com propósitos e sentido. Precisamos de fazer escolhas, precisamos de opções e de valores.

Podemos inferir que nem a vida, nem a História, possuem uma estrutura linear; antes, descontínua, caracterizada por crises. De *crise* (κρίσις) deriva *critério* (κρῆριον lat. *criterium* teste, meio de julgar): 1. o que nos permite diferenciar com segurança; 2. o que serve de base ao raciocínio, ao julgamento; 3. condição necessária e suficiente; 4. capacidade; discernimento; 5. autoridade.

Queremos saber se a *filosofia* dá respostas à crise do tempo presente, que não é apenas europeia, mas global, e se o faz em termos de prática, que não é apenas ensaísmo, o pensar a crise e os sentimentos e comportamentos a ela associados, Portugal e a Europa, a exemplo de António Sérgio, Jorge Borges de Macedo, Eduardo Lourenço ou José Gil?

A filosofia como resposta à crise. Diz Séneca a Lucílio que «[c]ertas coisas angustiam-nos mais do que há razão para tal; outras angustiam-nos antes que haja razão; outras angustiam-nos sem a mínima razão.» (*Cartas*, II, 13, 4-5, 1991: 40).

E em termos espirituais? «Basta a cada dia o seu problema.» (Mt. 6, 34).

Por que vivemos em *crise* ou tribulação? Que nos é dado concluir?

Que vivemos em *crise*, ou tribulação, porque ocorrem mudanças nas nossas vidas, mudanças de sentido, de valoração, outras.

Que em termos do uso prático da filosofia, tanto a pergunta pelo sentido, pelo significado da palavra, ou do conceito, como a resposta, relevam do filosófico como do religioso ou espiritual.

Tomemos este exemplo. A passagem neotestamentária do Evangelho segundo Lucas (Lc. 8, 22-25) que nos fala da *crise*, como *tempestade* ou *tormenta*. Que significa isto?

2.8. *Crise*, como *tempestade* ou *tormenta*

Em termos do senso comum, *tempestade* ou *tormenta* parecem querer dizer o mesmo.

No entanto, os termos significam coisas diferentes. A *tempestade* é uma perturbação atmosférica violenta, caracterizada por ventos fortes, trovoadas,

relâmpagos e precipitação; caracteriza a intempérie, o mau tempo. A *tormenta* é uma tempestade violenta *no mar*. Em sentido figurativo, a tormenta significa perturbação, desordem, agitação; a gota que em nós faz transbordar o copo.

Acaso as *tormentas*, as *crises* na nossa vida, são más? Quem sou eu? Que faço aqui? Para onde vou? Que sentido tem tudo isto para mim? Mereço ser feliz? Que está ao meu alcance fazer? Mudar, como? Faço isto, ou aquilo? Que fazer da minha vida se me sinto só e perdido?

Se a *crise* é espiritual, Teresa de Ávila propõe-nos esta resposta: «*Nada te turbe, / Nada te espante, / Todo se pasa, / Dios no se muda; / La paciencia / Todo lo alcanza; / Quien a Dios tiene / Nada le falta: / Sólo Dios basta*». Que significam estas palavras de Teresa de Ávila? Que não te sintas só porque Deus não nos criou para a solidão (Gn. 1, 21 e segs.). Porque de outro modo, mar adentro e sob *tormenta* (Lc. 8, 22-25), perdemos o controlo da situação, o discernimento, a paz. A *crise*, a *tempestade*, a *tormenta*, o *problema*, como lhe queiram chamar, não nos larga tal como a nossa sombra se houver uma fonte de luz. O importante é saber como gerir este estado de coisas no *tempo* presente. Blaise Pascal (*Pensées*, IV, 278: 128) diz-nos, a este propósito: «É o coração que sente Deus e não a razão. Eis o que é a fé: Deus sensível ao coração, não à razão.»

Pode a *filosofia* ajudar-nos em tempo de *crise*? Qual é o *problema*?

Em aconselhamento, assessoria, orientação, gestão e no *Coaching* pessoal ou escolar, o modo como percebemos o *problema* e a nossa escolha ou opção, segundo a perspectiva filosófica ou espiritual, contribuem para a sua clarificação, definição e solução.

A propósito, por que dizemos *problema* e não desafio, oportunidade, lição? O que dizemos é importante, porque dizer é atribuir valor e significado às palavras e às coisas: *pre-ocupar-se com...* é diferente de *ocupar-se de...*

Na prática da filosofia, tal como em *Coaching*, precisamos de clarificar as nossas ideias, os nossos pensamentos, os nossos sentimentos e definir as nossas prioridades. No plano espiritual, a *crise*, a *tempestade*, a *tormenta*, o *problema*, impede-nos de escutar a Deus, de experimentar a presença de Deus nas nossas vidas. Precisamos de parar, serenar, aquietar o nosso espírito através dos exercícios espirituais. Não prestemos atenção ao que nos distrai do que é verdadeiramente importante ao momento. Confiemos, mesmo que, por vezes, isso nos pareça inverosímil e absurdo. Se há problemas, há soluções ainda que possa não haver soluções, apenas caminhos de busca, na reflexão de Vasco Pinto de Magalhães, s.j. (2012). Encontraremos.

Todos temos de aprender a calar a *tormenta* em nós, para gerir as nossas *crises*, de viver o presente, com o sentido de desafio e de oportunidade,

de encontrar respostas. Por conseguinte, quando confrontados com a *crise*, com a *tormenta*, com o *problema* na gestão do nosso *tempo* e da nossa vida, podemos recorrer à prática da filosofia, aos *exercícios espirituais*, de que falaremos de seguida.

3. Questionar a prática da filosofia em aconselhamento e no *Coaching*

3.1. A filosofia como *terapia da alma*

Esta formulação platonizante é-nos familiar, mas o significado da palavra *terapia* (θεραπεία) parece-nos estranho ao filosofar. Não se trata aqui de um acto médico, nem do diagnóstico, que remeta para uma terapia. Nem mesmo a *assessoria* ou *consultoria filosófica* se identifica às *terapias breves*, dialogais, de referentes psicoanalíticos, ou à *logoterapia* de Viktor Frankl, ao *Coaching* ou à Programação Neurolinguística. *Terapia* significa simplesmente – 1. cuidado; 2. tratamento – e é neste sentido abrangente que se lhe referem os filósofos, dos antigos, como Epicuro e Séneca, aos contemporâneos, como Wittgenstein.

Por outro lado, é-nos dado verificar, através do questionamento, que a *palavra* tem outras significações e uso prático.

3.1.1. O poder da *palavra* no acto da Criação

No Livro do Génesis, Deus «disse...»; «fez-se...» (Gn. 1); «O céu foi feito com a palavra do Senhor, (...).» (Sl. 33, 6); «mas a palavra do nosso Deus realiza-se sempre.» (Is. 40, 8); «Foi com palavras que o Senhor fez as suas obras.» (Ben Sirá, Eclo. 42, 15); no Prólogo do Evangelho segundo João (Jo. 1, 1); a encarnação da *Palavra* (Jo. 1, 14; 1Jo. 1, 1; Ap. 19, 13); «Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida.» (Jo. 14, 6)

3.1.2. O poder terapêutico da *palavra*

Em Jeremias (Jr. 18), encontramos o exemplo do oleiro e o convite radical a sermos moldados; o profeta, tal como o filósofo, são artesãos, cujo ofício incomoda.

3.1.3. O poder da *palavra* para a salvação e a cura

A fé (πίστις lat. *fides*) na *palavra* (Mt. 8, 5-13; Lc. 7, 1-10; Jo. 4, 46-54): a referência ao servo do centurião romano em Cafarnaúm; «Senhor, eu não sou digno de..., mas dizei-me uma só *palavra* e o meu servo será curado.» Marcos relata-nos o episódio da cura do surdo-mudo (Mc. 7, 31-37); o Senhor disse: «efatá» [abre-te]. Nós escutamos muitas palavras (ruído), mas nunca nenhuma nos toca ao coração. E dizemos muitas palavras, quando apenas uma é necessária, se for simples e pura.

3.1.4. O poder da *palavra* para o conhecimento da verdade revelada e a nossa libertação

«Se guardares a minha palavra, sereis de facto meus discípulos; conhecereis a verdade e a verdade vos libertará.» (Jo. 8, 31-32).

3.1.5. Deus fala-nos através da *Palavra*, dos profetas e do seu Filho

Leia-se a Carta aos Hebreus (Hb. 1, 1-4).

3.1.6. Deus, a sua *Palavra* e sabedoria

«Tudo criaste com a tua palavra! Com a tua sabedoria formaste o homem para dominar as criaturas que fizeste, para governar o mundo com santidade e justiça, (...). Concede-me a sabedoria, que está entronizada a teu lado, e não me excludas do número dos teus filhos» (Sab. 9, 1-2).

Podemos inferir que:

- (a) No contexto bíblico neotestamentário, a *Palavra* (do gr. λόγος pelo lat. *verbum*) é um atributo de Deus; que a *sabedoria* é criação de Deus; que a *Palavra* revela-nos Deus e é encarnada em Jesus, o Cristo; que a *Palavra* é Amor ἀγάπη. A filosofia, tal como o *Coaching*, serve-se da *palavra* de outra maneira, ou seja, faz do diálogo (gr. διάλογος: διά- através λογος palavra; lat. *dialogus*) o exercício por excelência da sua prática.
- (b) A *filosofia* não tem de se restringir ao questionamento nem ao diálogo. Pode integrar, também, os *exercícios espirituais*, que não são exclusivo

- da prática religiosa, como nos demonstram André-Jean Voelke (1993) e Pierre Hadot (2002; 2001) nos seus estudos consagrados à filosofia antiga. Aliás, filósofos modernos, como René Descartes, Blaise Pascal, e a seu modo Baruch Spinoza, ou mesmo contemporâneos, como Ludwig Wittgenstein, fizeram da prática da filosofia um exercício de meditação.
- (c) A prática da filosofia em aconselhamento não constitui uma terapia em sentido restrito, mas que se propõe como alternativa às terapias convencionais.

4. Questionar a prática da filosofia através dos *exercícios espirituais*

Os assim chamados *exercícios espirituais* como seja a *ascese*, praticada entre os membros da comunidade de Qumran e os Padres do Deserto, com a sua visão escatológica, estando na origem do monaquismo, os *exercícios espirituais* entre os místicos, por ex. Inácio de Loyola, como entre os Epicuristas, Estoicos e neo-platónicos, o auto-exame, a *lectio divina*, a meditação, incluindo a meditação sobre a morte, o exame de consciência e a valorização do tempo presente, contribuem para aprofundamento do diálogo na prática da filosofia, no aconselhamento e em *Coaching*. Passemos aos *exercícios espirituais* propriamente ditos.

4.1. Exercícios espirituais

4.1.1. Ascese

A *ascese* (ἄσκησις) filosófica, como exercício ou prática das virtudes, surge associada à (ἀπάθεια) dos Estoicos, neoplatónicos e místicos cristãos, à *tranquilidade da alma*, à impassibilidade, ao domínio da própria vontade sobre as paixões, como estádio de equilíbrio, ausência de preocupação ou ansiedade (ἀταραξία) entre os Epicuristas.

Em oposição à ascese filosófica destas escolas, o que se pode configurar como ascético na pregação de Jesus é de carácter apocalíptico, messiânico: o exercício consiste em preparar-se para a chegada do Reino de Deus através da transformação (nascer de novo) e do autoconhecimento, e o Reino está em nós (Lc. 17, 21; Jo. 1, 4); em pacientar, sofrendo a perseguição; em permanecer vigilante quanto aos falsos messias e para a parúsia (παρουσία Mt. 24);

em seguir a Jesus, o que implica «renunciar a si mesmo» e «tomar a sua cruz» (Mt. 16, 24).

Não se trata, portanto, de um simples exercício espiritual, mas de um compromisso. Paulo de Tarso, aos Gálatas (5, 22), diz que as virtudes relacionadas com a *ascese* são antes fruto do Espírito: amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e auto-domínio; e aos Romanos, Paulo considera a prática da *ascese* como exercício espiritual, para superar a sua tribulação (θλίψις / *thlipsis*; lat. *tribulatio*) «sabendo que a tribulação produz a paciência, a paciência a firmeza, e a firmeza a esperança» (Rm. 5, 3).

4.1.2. O auto-exame

Séneca propõe a Lucílio:

«Observa-te a ti mesmo, analisa-te de vários ângulos, estuda-te. Acima de tudo, verifica se progrediste no estudo da filosofia ou no teu próprio modo de vida. [...]. O objectivo da filosofia consiste em dar forma e estrutura à nossa alma, em ensinar-nos um rumo de vida, em orientar os nossos actos [...]» (*Cartas*, II, 16, 2-3, 1991: 55).

4.1.3. *Lectio divina*

A *lectio divina*, ou leitura orante, é um exercício espiritual baseado na prática diária da leitura, oração, reflexão e contemplação da *Palavra*, para promover a comunhão da pessoa com Deus e o conhecimento da sua *Palavra*.

Consideremos, pois, a *lectio divina* como exercício filosófico nesta passagem de Séneca a Lucílio:

«Quando tiveres percorrido diversos textos, escolhe um passo que alimente a tua meditação durante o dia.» (*Cartas*, I, 2, 4-5, 1991: 4).

4.1.4. A meditação como prática filosófica

Durante um retiro espiritual, realizado em 2010, na abadia cisterciense-trapista de Notre-Dame de Scourmont, em Chimay, na Valónia, Laurence

Freeman, o.s.b., chamou a nossa atenção para o significado da raiz *med-* nas palavras *med-icina* e *med-itação*.

Com efeito, 1. a *medicina* (lat. *ars medicina*, arte da cura) pressupõe práticas, actos médicos, técnicas de diagnóstico, de registo, de intervenções, de tratamentos, de conhecimentos, tanto físicos como mentais (espirituais). As próprias ordens religiosas exerceram medicina, contribuíram para o estudo da farmacologia e da botânica medicinal ou ervanária, criaram instituições para o seu ensino e a sua prática (asilos, hospitais, etc.) e tutelam ainda hoje muitos destes serviços e destas instituições.

2. A *meditação* (μῆδομαι cuidar de; lat. *mederi* [inf.] cuidar de; tratar, dispensar cuidados e remédios; *medicus* subs. e adj.; *meditare*; *meditatio*) é o exercício ou a prática que pode combinar a concentração e contemplação, com recurso à técnica de respiração abdominal, postura corporal e verbalização interior, ou outra, da fórmula sagrada, do mantra – som, sílaba, palavra, pequeno texto –, que permite voltar a atenção para si, para o seu centro, desligar-se do mundo exterior, para se unir com o centro cósmico, o universo ou, simplesmente, experimentar a presença de Deus, para a sua transformação espiritual, o seu bem-estar diário, o seu equilíbrio psicossomático.

Consideremos agora, a título de exemplo, estas passagens de Epicuro, de Descartes e de Wittgenstein, onde se refere a meditação como prática filosófica:

«Devemos meditar, portanto, sobre as coisas que nos apresentam a felicidade. [...]. Os princípios que sempre te fui repetindo, pratica-los e medita-los, aceitando-os como máximas necessárias para levar uma vida feliz.» (Epicuro, *Carta a Meneceu*, 1991: 58).

«Agora fecharei os olhos, taparei os ouvidos, porei de parte todos os sentidos, apagarei também do meu pensamento todas as coisas corpóreas, ou pelo menos, [...], não as tomarei em conta [...].» (Descartes, *Meditações Metafísicas*, III, 1988: 135).

«Acerca daquilo de que se não pode falar, tem que se ficar em silêncio.» (Wittgenstein, *Tratado Lógico-Filosófico*, 6.54, 1987: 142).

4.1.4.1. Exercício de meditação sobre a vida e a morte

Tudo muda. Tudo é impermanente. Este exercício de meditação sobre a vida e a morte consiste no diálogo íntimo, no questionamento do propósito e

do sentido para a nossa vida e o tempo presente. Em Qohelet (Eclesiastes 1, 2; 9; 3, 1-2), o questionamento reveste-se de uma formulação pleonástica: *ilusão das ilusões; vaidade das vaidades; fugacidade*. Tudo é ilusão, vaidade, fugacidade. Nada há de novo debaixo do sol/céu e para tudo, há o seu tempo. Sem quererem extrapolar o contexto de Qohelet nem ajuizar da sua visão, com notas de desencantamento ou pessimismo, vimos ao encontro da afirmação de Lawrence Freeman, que resume o essencial deste exercício de meditação nestes termos: «Questões importantes geram silêncio.» (2000: 24).

O importante é saber *para que* nos serve esta vida? Que queremos nós fazer da nossa vida?

E se passarmos aos filósofos, de Epicuro a Meneceu, Marco Aurélio, de Séneca a Lucílio, a Baruch Spinoza, encontramos estas propostas de exercício:

«Acostuma-te a pensar que a morte para nós não é nada, porque todo o bem e todo o mal residem nas sensações e precisamente a morte consiste em estar privado de sensação.» (Epicuro, *Carta a Meneceu*, 1991: 59).

«Em breve terás esquecido tudo; em breve todos te terão esquecido.» (Marco Aurélio, *Pensamentos*, VII, 21: 87).

«Porque te enganas a ti mesmo e só agora te dás conta daquilo que, desde sempre, é o teu destino? Fica certo: caminhas para a morte desde que nasceste! Estas reflexões, ou outras similares, devemos ter sempre no espírito, se queremos aguardar com serenidade aquela última hora, cujo temor enche todas as outras de sobressalto.» (Séneca, *Cartas a Lucílio*, I, 4, 9, 1991: 9).

«Um homem livre não pensa em nada menos do que a morte e a sua sabedoria é uma meditação não sobre a morte, mas sobre a vida.» (Spinoza, *Ética*, IV, prop. LXVII, 2010: 285).

4.1.5. O exame de consciência

Encontramos esta prática referenciada na segunda carta de Paulo de Tarso aos Coríntios:

«Examinai-vos a vós próprios e vede se estais firmes na fé. Fazei uma revisão de vós mesmos.» (2Cor. 15, 31).

e em Descartes:

«[...] dialogando só comigo próprio e inspecionando-me mais intimamente, procurarei tornar-me o meu próprio eu progressivamente mais conhecido e familiar.» (*Meditações Metafísicas*, III, 1988: 135).

4.1.6. A filosofia como modo de vida

Muitos dos filósofos antigos passaram à história apenas como uma vaga referência, ou porque eles nada escreveram, ou, se escreveram, nada chegou até nós e o que sabemos é fragmentário, opinativo, ou lendário.

Contudo, o critério que nos leva a considerá-los filósofos nem é a escrita, o fragmento ou a opinião, antes o terem vivido de acordo com a sua prática filosófica, a exemplo de Séneca ou de Montaigne:

«É nesta entrega total à filosofia que consiste a liberdade.» (Séneca, *Cartas a Lucílio*, I, 8, 7, 1991: 20).

«O meu ofício e a minha arte, é viver.» (Montaigne, *Les Essais*, II, 6, 2009: 467).

4.1.6.1. A auto-suficiência e a frugalidade

«A autarquia (*αυταρχία*), temo-la por um grande bem, não porque devemos sempre conformar com pouco, mas para que, se não temos muito, com este pouco nos baste (...).» (Epicuro, *Carta a Meneceu*, 1991: 62).

«Prosegui, pois, um estilo de vida correcto e saudável, comprazendo o corpo apenas na medida do indispensável à boa saúde.» (Séneca, *Cartas a Lucílio*, I, 8, 5, 1991: 19).

«As necessidades do corpo são a justa medida do que cada um de nós deve possuir. Exemplo: o pé só exige um sapato à sua medida.» (Epicteto, *Manual*, XXIII, 1992: 59).

4.1.6.2. O prazer

«Nenhum prazer é mau em si mesmo (...).» (Epicuro, *Máximas*, 1991: 69).

«Quando dizemos que o prazer é a única finalidade, não nos referimos aos prazeres dos dissolutos e crápulas, como afirmam alguns que desconhecem a nossa doutrina, ou não estão de acordo com ela, ou a interpretam mal, mas sim ao facto de não sentir dor no corpo nem perturbação na alma.» (Epicuro, *Carta a Meneceu*, 1991: 63).

4.1.7. A valoração filosófica do tempo presente

«Cada um só vive o presente, este infinitamente pequeno. O resto, ou já se viveu ou é incerto.» (Marco Aurélio, *Pensamentos*, III, 10, 1970: 35).

«Para onde olhas? Para onde te diriges? Tudo o que está para vir é inseguro. Vive o momento actual.» (Séneca, *Da Brevidade da Vida*, 1986: 328).

«O que importa é concedermos ao espírito toda a nossa atenção.» (Epicteto, *Manual*, XLI, 1992: 109).

No Evangelho segundo Mateus é dito: «Basta a cada dia o seu problema.» (Mt. 6, 34) e pedido que confiemos na Providência divina (Mt. 6, 25-34; também em Lc. 12, 22-31).

Em jeito de conclusão

No exercício da prática filosófica, a polissemia de uma palavra, seja ela *filosofia*, *valor* ou *crise*, mesmo quando relacionadas com contextos específicos, como a crise de valores na Europa e no Ocidente, que não é apenas financeira ou político-económica, sobre a qual muito se tem especulado e as soluções não se encontram ou as receitas falham, não pode ser entendida de maneira unívoca, nem definida de modo preciso sem outro suporte que o do seu contexto dialogal e histórico, porque nenhuma resposta, solução, saída, terapia, receita, é neutra, definitiva, única, exclusiva e consensual.

A etimologia de uma palavra, como *filosofia*, orienta-nos no sentido do questionamento não sobre a razão, ou o motivo, não em termos do *porquê?* mas do *para quê?*, isto é, sobre o sentido, o propósito, a atitude, a busca, a interpretação, o método ou o *caminho*. E seguir por *caminhos*, filosóficos, da fé, ou outros, implica escolhas, opções, uma atitude, busca e exercício que nos leva a questionar as respostas, os problemas, o sentido e o significado das coisas,

a nossa relação e o nosso ser, o que é prioritário e o que é circunstancial. Se há problemas, há soluções, ainda que estas, muitas vezes, possam não corresponder aos desafios do tempo presente, às crises, e restam-nos os *caminhos*, para gerir uma vida com propósitos e sentido.

A prática da filosofia em aconselhamento e no *Coaching*, incluindo o *Coaching* escolar, constitui um exercício ou instrumento de análise, de reflexão, de gestão de vida, ponderando-se as escolhas, permitindo clarificar os vazios metafísicos, religiosos, espirituais ou outros, que ocorrem, com e sem relação directa com a conjuntura, ou o referente à crise na Europa e no Ocidente, por que a crise é uma constante e faz parte desta vida, porque a vida é impermanência, mudança, transformação, e nós também.

A prática da filosofia em aconselhamento e no *Coaching* não é propriamente uma terapia convencional, um *saber-fazer*, mas propõe-se como *saber-ser*, através do diálogo com matizes socrático-platónicos, do questionamento e dos exercícios filosóficos, da análise dos conceitos, do argumento, das escolhas e dos valores, contribuindo para o autoconhecimento e a mudança de atitudes, para a gestão de vida, para o equilíbrio e o bem-estar da pessoa inserida nas organizações e nos grupos, para a liderança e formulação de projectos com impacto nos valores, na sociedade e no meio-ambiente.

Bibliografia

- AGOSTINHO, Aurélio (1996), *A Cidade de Deus* [De civitate Dei], Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 3 vols.
- (1999), *Confissões* [Confessiones], Lisboa, Apostolado da Imprensa.
- ALÇADA BAPTISTA, António (1999), *Peregrinação Interior*, Lisboa, Presença, 2 vols.
- AURÉLIO, Marco (1970), *Pensamento para Mim Próprio*, Lisboa, Estampa.
- Bíblia de Jerusalém* (1986), São Paulo, Ed. Paulinas.
- Bíblia Sagrada. Para o Terceiro Milénio da Encarnação* (2002), Lisboa/Fátima, Difusora Bíblica.
- Bíblia Sagrada. Edição Pastoral* (2011), Lisboa, Paulus Ed.
- BOFF, Leonardo (2002), *Crise, Oportunidade de Crescimento*. Campinas, Verus.
- BROTHER LAWRENCE (2008), *Practice and Presence of God. Spiritual Maxims*. Radford VA, Wilder Publications.
- CHANTRAINE, Pierre *et al.* (2009), *Dictionnaire Étymologique de la Langue Grecque. Histoire des Mots*, Paris, Klincksieck.

- CROSS, F. L. / LIVINGSTONE, E. A. (1974), *The Oxford Dictionary of the Christian Church*, London, Oxford University Press.
- DELATTRE, Daniel / Pigeaud, Jackie (2010), *Les Épicuriens*, Paris, Gallimard.
- DYER, Wayne W. (2002), *There is a Spiritual Solution to every Problem*, London, Thorsons.
- DESCARTES, René (1988), *Meditações Metafísicas* [Meditationes de prima philosophia], Coimbra, Almedina.
- EPICTETO (1992), *Manual, Máximas, Diatribes e Aforismos*, Lisboa, Vega.
- EPICURO (1991), *Obras*, Madrid, Tecnos.
- FREEMAN, Laurence, o.s.b. (2000), *Jesus, The Teacher Within*, New York, The Lontinuum.
- GRÜN, Anselm, o.s.b. (2011), *O Desafio Espiritual da Meia-Idade* [Lebensmitte als geistliche Aufgabe], Lisboa, Paulinas.
- (2009), *Por uma Teologia da Peregrinação* [Auf dem Wege: Zu einer Theologie des Wanders], Petrópolis, R.J.: Editora Vozes.
- HADOT, Pierre (2001), *Qu'est-ce que la Philosophie antique?*, Paris, Gallimard.
- (2002), *Exercices Spirituels et Philosophie Antique*, Paris, Albin Michel.
- HENRY, Sébastien (2012), *Quand les décideurs s'inspirent des moines*, Paris, Dunod.
- KANDINSKY, Wassily (2010), *Do Espiritual na Arte* [Über das Geistige in der Kunst], Lisboa, Dom Quixote.
- LENOIR, Frédéric (2010), *Petit traité de vie intérieure*, Paris: Plon.
- LIDDEL, H. G. / Scott, R. (1996), *A Greek-English Lexicon with a Revised Supplement*, Oxford, Clarendon Press.
- LIPOVETSKY, Gilles (1989), *A Era do Vazio* [L'ère du vide], Lisboa, Relógio d'Água.
- LOYOLA, Ignace (1985), *Exercices Spirituels* [Exercitia spiritualia], Paris, De Brouwer.
- MAGALHÃES, Vasco Pinto de, s.j. (2012), *Não há soluções, Há caminhos*, Coimbra: Tenacitas.
- MAIN, John, o.s.b. (2011), *O Coração da Criação* [The Heart of Creation], Lisboa, Paulinas.
- MARINOFF, Lou (2006), *Philosophical Practice*, New York, Academic Press.
- (2010), *Mais Platão, Menos Prozac* [Plato, not Prozac], Lisboa, Presença.
- MAXWELL, John C. (2013), *A Atitude faz a Diferença* [The Difference Maker], Carnaxide: SmartBook.
- MCGINN, Bernard (2006), *The Essential Writings of Christian Mysticism*, New York, Modern Library.
- MONTAIGNE (2009), *Les Essais*, Paris, Gallimard.

- PASCAL, Blaise (2009), *Pensées*. Texte établi par Léon Brunschvicg, Paris, Garnier-Flammarion.
- SÉNECA (1991), *Cartas a Lucílio*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- (1986), *Diálogos*, Madrid, Tecnos.
- SPINOZA, Baruch (2010), *Œuvres*, IV vols., Paris, Flammarion, vol. III: *Éthique*.
- VOELKE, André-Jean (1993), *La Philosophie comme Thérapie de l'Âme. Études de Philosophie Hellénistique*, Fribourg, Éd. Universitaires.
- WEIL, Simone (1977), *Attente de Dieu*, Paris, Fayard.
- WITTGENSTEIN, Ludwig (1975), *Preliminary Studies for the Philosophical Investigations Generally known by The Blue and Brown Books*, Oxford, Basil Blackwell.
- (1987), *Tratado Lógico-Filosófico* [Logisch-Philosophische Abhandlung]. *Investigações Filosóficas* [Philosophische Untersuchungen], Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.

RESUMO: Este artigo diz respeito à prática da filosofia ocidental em aconselhamento e no *Coaching*. Parte das contribuições feitas por Lou Marinoff e Pierre Hadot, entre outras. Põe em evidência paralelismos e desenvolvimentos resultantes da aproximação ao tema por parte da teologia cristã, fundamentada na Bíblia, aos textos dos Epicuristas e Estoicos, e da filosofia da linguagem. O argumento desenvolve-se em termos do questionamento sobre a polissemia das palavras e dos conceitos, o problema da significação e das definições, os contextos e a sua pertinência, com leituras nos planos filosófico e espiritual, para identificar, clarificar e responder aos vazios na nossa vida, aos desafios do nosso tempo caracterizados pela crise numa Europa em mudança. Propõe-se como breve exercício sobre a prática da filosofia em aconselhamento, em alternativa às terapias convencionais, e como ferramenta do *Coaching* pessoal.

ABSTRACT: This article relates to the practice of Western Philosophy in Counselling and in Coaching. It takes into account the contributions made by Lou Marinoff and Pierre Hadot to the subject, among others. It highlights parallelism and developments based on the Scripture, the Epicureans and Stoics texts, and the Philosophy of Language. The argument is developed in terms of questioning the language use in communication, the polysemy of words and concepts, the problem of meaning and definitions, contexts and their relevance, with philosophical and spiritual implications in order to identify, clarify and respond to existential crisis and the challenges of our present time in Europe. It can be taken as an exercise for Counselling in alternative to conventional therapies, in as much as a tool for self-Coaching.