

Danilo Manfrin

# Filosofia

uma estrada para a felicidade

MANUAL DO BEM VIVER





# Filosofia

uma estrada para a felicidade

MANUAL DO BEM VIVER



Danilo Manfrin

# Filosofia

uma estrada para a felicidade

MANUAL DO BEM VIVER





O AUTOR responsabiliza-se inteiramente pela originalidade e integridade todo do conteúdo desta OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente de violação de direitos autorais ou direitos de imagem nela contida e declara, sob as penas da Lei, ser de sua única e exclusiva autoria.

**Filosofia: uma estrada para a felicidade**

Copyright © 2020

Danilo Manfrin

Todos os direitos são reservados no Brasil

**Impressão e Acabamento:**

*Pod Editora*

*Rua Imperatriz Leopoldina, 8 – sala 1110 – Pça Tiradentes*

*Centro – 20060-030 – Rio de Janeiro*

*Tel. 21 2236-0844 • atendimento@podeditora.com.br*

*www.podeditora.com.br*

**Projeto gráfico:**

*Pod Editora*

**Revisão:**

*Pod Editora*

**Imagem de capa e do livro:**

*Fabio Darci*

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, etc. — nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização do autor.

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

M241f

Manfrin, Danilo  
Filosofia : uma estrada para a felicidade / Danilo Manfrin. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Pod, 2020.  
222 p. : il. ; 23 cm.  
Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-65-86147-83-4

1. Felicidade - Filosofia. 2. Autorrealização. 3. Teoria do autoconhecimento. I. Título.

20- 68043

CDD: 171.4

CDU: 17.036.1

11.12.2020

Leandra Felix da Cruz Candido - Bibliotecária - CRB-7/6135

# Sumário

<b>Introdução .....</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 1 - Conceito de Felicidade.....</b>	<b>9</b>
<b>1 Os Pensadores .....</b>	<b>15</b>
1.1 EPICURO .....	15
1.2 JEREMY BENTHAM.....	17
1.3 JOHN STUART MILL.....	19
1.4 ARISTÓTELES .....	23
1.5 SCHOPENHAUER.....	27
1.6 PLATÃO .....	29
<b>2 Conclusão.....</b>	<b>33</b>
<b>Capítulo 2 - Felicidade Relativa .....</b>	<b>35</b>
OS 4 ESTÁGIOS DA VIDA .....	38
NECESSIDADES NATURAIS E ARTIFICIAIS.....	41
REFLEXÕES SOBRE A SOCIEDADE ATUAL .....	44
LIBERTE-SE DOS DOGMAS .....	49
A FELICIDADE EM CADA ESTÁGIO.....	51
<b>1 Felicidade Relativa ao Primeiro Estágio .....</b>	<b>53</b>
1.1. REFLEXÕES SOBRE AS NECESSIDADES BÁSICAS.....	54
1.2. REFLEXÕES SOBRE A SOBREVIVÊNCIA.....	56
1.3. COMO EQUILIBRAR AS NECESSIDADES BÁSICAS NO 1º ESTÁGIO.....	61
<b>2 Felicidade Relativa ao Segundo Estágio.....</b>	<b>73</b>
2.1. REFLEXÕES SOBRE SEGURANÇA .....	74
2.2. COMO EQUILIBRAR AS NECESSIDADES BÁSICAS NO 2º ESTÁGIO.....	78
<b>3 Felicidade Relativa ao Terceiro Estágio .....</b>	<b>111</b>
3.1. REFLEXÕES SOBRE OS PRAZERES INFERIORES.....	113
3.2. COMO EQUILIBRAR AS NECESSIDADES BÁSICAS NO 3º ESTÁGIO.....	120
<b>4 Felicidade Relativa ao Quarto Estágio.....</b>	<b>137</b>
4.1 REFLEXÕES SOBRE OS PRAZERES SUPERIORES.....	138
4.2 COMO EQUILIBRAR AS NECESSIDADES BÁSICAS NO 4º ESTÁGIO.....	155

<b>Capítulo 3 - Felicidade Absoluta .....</b>	<b>173</b>
<b>1 Filosofia Oriental .....</b>	<b>177</b>
1.1. COMO CONSEGUIR A SALVAÇÃO? .....	179
1.2. COMO ELIMINAR O DESEJO? .....	181
<b>2 Filosofia Ocidental .....</b>	<b>185</b>
2.1. A FELICIDADE É SUBJETIVA? .....	186
2.2. O DESEJO É A CAUSA DOS SOFRIMENTOS? .....	187
2.3. O DESEJO É SUBJETIVO? .....	188
<b>3 Reprogramação mental .....</b>	<b>191</b>
3.1. ANALOGIA: CÉREBRO X COMPUTADOR.....	193
3.2. TIPOS DE REPROGRAMAÇÃO? .....	195
3.3. TRANSFORMAÇÃO INTERIOR.....	197
<b>4 Não querer .....</b>	<b>199</b>
4.1. QUERER OU NÃO QUERER? .....	200
4.2. TER OU NÃO TER? .....	201
4.3. SER OU NÃO SER? .....	202
4.4. VENCENDO O EGOÍSMO .....	204
4.5. INTEGRAÇÃO TOTAL .....	205
<b>5 Agradecer .....</b>	<b>207</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>211</b>
<b>Imagens .....</b>	<b>213</b>
<b>Notas.....</b>	<b>217</b>



# Introdução

*"Se uma só pessoa ficar feliz porque você esteve aqui, então, tudo terá valido a pena, e se você for essa pessoa, Deus estará plenamente satisfeito". (Alan Cohen)<sup>1</sup>*

Desde que me tornei pai, uma pergunta sempre mexeu comigo: **“Qual a coisa mais importante que um pai deve ensinar para seus filhos?”**

Com certeza, existem muitas respostas: o respeito, o amor ao próximo, o sucesso, a alimentação saudável, e por aí vai. Realmente, concordo que são ótimas lições a serem ensinadas! Mas, fazendo uma reflexão um pouco mais profunda, perceber-se-á que, seja consciente ou inconscientemente, **o que todo pai quer ensinar para seus filhos é o Caminho para a Felicidade.**



E, sem dúvidas, este é o objetivo desta obra: descobrir, através dos mais variados filósofos e pensadores da história, **o que é a Felicidade e como alcançá-la.**

Desde já, quero deixar claro que não tenho a pretensão de esgotar o assunto, nem fornecer um manual de instrução para a felicidade. Até porque seria algo impossível e um tanto quanto pretensioso. Reconheço que este é um caminho individual, em que cada um deve buscar descobrir, através do autocohecimento, quem realmente é e do que necessita para ser verdadeiramente feliz.

Mas, calma, não precisa entrar em pânico. Mesmo sendo um caminho que cada um deve percorrer com seus próprios pés, fico feliz em afirmar que não estamos sozinhos e desamparados enquanto o trilhamos, pois grandes mestres passaram pelo nosso planeta deixando um imenso conhecimento como legado para nos auxiliar neste desafio. Eles dedicaram suas vidas pensando sobre os temas mais relevantes da existência humana. Graças ao empenho deles, hoje temos todos esses conceitos, definições e reflexões nos auxiliando como ponto de partida dessa busca.

Imagine se tivéssemos que chegar a cada uma dessas conclusões sozinhos? Não seria nada fácil, concorda? Gastaríamos todo o tempo de nossas vidas e, provavelmente, não chegaríamos a uma resposta com tamanha propriedade. Os mestres da humanidade fizeram este trabalho e nos deixaram uma trilha. Com isso, tornaram a nossa jornada muito mais fácil. Hoje em dia, cabe a cada um refletir sobre esses conhecimentos e aplicá-los à própria vida, de modo a encontrar a sua própria felicidade.

Este livro é, portanto, o resultado da minha jornada rumo ao autoconhecimento e à felicidade. Posso afirmar que pesquisei e refleti bastante sobre os conhecimentos deixados por grandes pensadores, adaptando-os para uma aplicação prática à vida moderna. São três capítulos que têm a missão de auxiliar nesta busca.

Vem comigo!

# Capítulo 1

**Conceito de Felicidade**



*“Que espécie de bens chamaríamos bens em si mesmos? (...) Ora, parece que a felicidade, acima de qualquer coisa, é considerada como esse sumo bem. Ela é buscada sempre por si mesma e nunca no interesse de uma outra coisa; enquanto a honra, o prazer, a razão, e todas as demais virtudes, ainda que as escolhamos por si mesmas, fazemos isso no interesse da felicidade, pensando que por meio dela seremos felizes.” (Aristóteles)<sup>2</sup>*

Para começarmos nossa jornada, vamos voltar no tempo. E põe tempo nisso! Mais precisamente ao período entre 384. a.C e 323 a.C, data em que viveu o filósofo Aristóteles, no fértil espaço filosófico da Grécia Antiga.

Segundo o pensador grego, todas as nossas ações e escolhas visam um bem, visam alcançar um objetivo. A riqueza, por exemplo, trata-se de um bem útil, pois é desejada no interesse de outro bem. No entanto, deve existir um bem supremo que seja desejado por causa dele mesmo.

Este bem supremo é a Felicidade.

A felicidade é algo que todos, independente de raça, cor, religião e classe social, buscam. Tal afirmativa é confirmada novamente por Aristóteles. Para ele, tanto o homem vulgar quanto o homem culto a desejam; porém divergem a respeito do que seja realmente essa Felicidade.

É isso que vamos explicar a partir de agora.

O que é, afinal, este sentimento tão almejado por todos nós?

Algum dia você já se fez essa pergunta?

O que é a felicidade para você?

É importante ter este conceito muito claro em sua mente, pois aquilo que entender como felicidade determinará todos os seus objetivos e valores, bem como motivará todos os seus pensamentos, sentimentos e atitudes.

Pode parecer exagero, mas é assim que funciona.

### **Tudo começa com uma crença!**

Basta acreditar que algo nos fará feliz, que logo o cérebro começa a elaborar planos para conquistar esse objetivo. E ele não para por aí. Experimente não fazer o que ele quer! O cérebro é responsável por comandar as descargas hormonais do organismo. Assim, quando você não cumpre o planejado, ele promove as sensações mais desagradáveis possíveis para nos sinalizar de que não estamos no caminho correto. É o alerta vermelho! Precisamos corrigir o rumo com urgência. Assim que corrigimos, ele nos gratifica com sensações extremamente prazerosas.

É assim que caminhamos pela vida!

Portanto, se quiser uma caminhada mais agradável, mantenha-se em harmonia consigo mesmo, ou melhor, mantenha suas crenças em harmonia com suas atitudes. Use o cérebro a seu favor!

Então, volto a perguntar: **Qual é seu conceito de felicidade?**

Saiba que existem definições para todos os gostos.

Talvez a mais conhecida delas seja a apregoada pela corrente filosófica Hedonista, cujo fundador, Aristipo de Cirene (435-335 a.C), ensinava aos seus discípulos que *a felicidade nada mais é do que a soma total dos prazeres desfrutados* e que, portanto, o objetivo da vida não poderia ser outro senão obter o máximo de prazeres corpóreos.

Caso você se identifique com esta linha, terá tendência a buscar os prazeres acima de tudo, mesmo quando eles prejudiquem sua saúde, ou destruam seu patrimônio. Não seria nada sensato, concorda?

No extremo oposto a esta doutrina, encontramos algumas correntes que entendem a felicidade simplesmente como ausência de sofrimento. Quem segue por este caminho costuma abrir mão de todo prazer que traga consigo algum risco de sofrimento. No entanto, agindo dessa forma, a pessoa acaba incorrendo em um outro tipo de risco: o de “não viver”. Isso porque, obviamente, todas as experiências que a vida oferece envolvem ameaças. Amar, por exemplo, exige um grande ato de coragem, pois não dá a plena certeza de que será correspondido.

Mesmo sabendo disso, será que vale a pena evitar esse risco?

O que seria da nossa vida sem o amor?

Talvez o caminho do meio ainda seja a melhor opção.

Felicidade, amor, existência... Essas e muitas outras questões foram pensadas exaustivamente pelos filósofos de todos os tempos. Por isso, considero uma demonstração de sabedoria e humildade tomar emprestados alguns de seus conceitos para utilizarmos como ponto de partida em nossa reflexão. Com toda certeza, será de excelente valia!





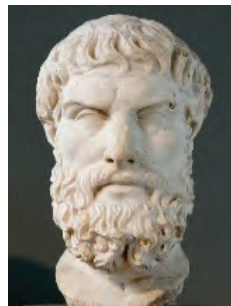
# 1 Os Pensadores

## 1.1 EPICURO

Epicuro foi um filósofo grego, nascido em 341 a.C na ilha de Samos, o qual morreu em Atenas, aos 71 anos.

O que Epicuro acreditava ser Felicidade?

Epicuro entendia que tanto o homem, como todos os animais, busca a todo custo se aproximar do prazer e se afastar da dor. Portanto, em sua opinião a felicidade consiste nessas duas premissas.



Epicuro dizia ainda que, para alcançar a felicidade, a busca pelo prazer deveria ser feita com moderação e regida pela razão. Em muitos casos, o prazer deveria ser até mesmo evitado, pois dele poderiam advir consequências desagradáveis, como dor e desprazer. Por exemplo: o prazer gerado pela alimentação rica em açúcar e gordura pode trazer efeitos nocivos para a saúde, como diabetes, obesidade, etc. Assim como um prazer efêmero, gerado por uma noite de luxúria, pode destruir uma bela família, causando sofrimento a si mesmo, aos filhos e a todos que se ama. Portanto, em cada decisão, devemos sempre ponderar entre o prazer e a dor.

Uma grande diferença que havia entre o Hedonismo e a sua doutrina é que, enquanto a primeira prega um estilo de vida dedicado à busca pelos prazeres corpóreos, o Epicurismo ensina que devemos **buscar o prazer dos sábios**, que pode ser entendido como a tranquilidade da alma e a imperturbabilidade do espírito.

*“Quando então dizemos que o fim último é o prazer, não nos referimos aos prazeres dos intemperantes ou aos que consistem no gozo dos sentidos... mas ao prazer que é ausência de sofrimentos físicos e de perturbações da alma.”<sup>3</sup>(Epicuro)*

Epicuro dava as seguintes recomendações aos seus discípulos:

Para evitar a dor, o ideal seria cultivar hábitos simples, sem muito luxo, pois isso seria conveniente não só para a saúde, como poderia proporcionar um meio para suportar as adversidades da vida.

Já para alcançar a tranquilidade da alma, seu conselho era:

*“Que ninguém hesite em se dedicar à Filosofia enquanto jovem, nem se canse de fazê-lo depois de velho; porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito.”<sup>4</sup> (Epicuro)*

## 1.2 JEREMY BENTHAM

Vamos, agora, a Jeremy Bentham. O filósofo e jurista nasceu em 1748, em Londres, e morreu aos 82 anos. É considerado o fundador do **Utilitarismo**. Para ele, o prazer e a dor também eram as grandes diretrizes dadas pela natureza para nos guiar na vida. Novamente nos é trazida a ideia de que o prazer é a única coisa boa em si, assim como a dor é a única coisa ruim.



Com base nisso, sua ética não poderia ser outra senão: **maximizar o prazer e minimizar a dor**.

A grande questão presente em sua doutrina era: como saber se vale a pena desfrutar um certo deleite à custa de determinado sofrimento?

Sim, isso é muito subjetivo, pois depende da percepção daquele que irá experimentá-la. Mas, contrariando o senso comum, Bentham acreditava ser possível calcular essa felicidade. Então criou um método conhecido como **Cálculo Felicífico**. Funcionava basicamente da seguinte maneira: a pessoa deveria se lembrar de alguma experiência onde tivesse se sentido realmente feliz e atribuir uma nota de zero a dez. Obviamente, deveria ser levado em consideração o estado de bem-estar gerado por ela. Mas, não bastava analisar apenas os resultados diretos. Caso a experiência pudesse suscitar benefícios no futuro, a nota deveria ser aumentada. Caso tivesse chances de ensejar dor e sofrimento, a nota deveria ser diminuída.

Trazendo para a vida prática: imagine, por exemplo, que eu atribuísse uma nota 9 para a viagem que fiz com minha família para a Disney. Foram 15 dias de muita alegria, união, todos absorvendo as experiências em sua plenitude, sem aquele caráter automático de uma vida rotineira e totalmente livre das preocupações do dia-a-dia. Mesmo as horas de espera no aeroporto e a longa viagem de avião foram desfrutadas de forma agradável, pois todos estavam vivendo um mesmo estado de espírito, quase que inabalável.

O estado de felicidade alcançado durou não só o período da viagem, como também criou uma marca indelével em cada um de nós. Ao lembrarmos desses

momentos, compartilhamos a mesma sensação de que *a nossa vida está valendo a pena ser vivida*. Certamente, esses proveitos futuros podem acrescentar mais um ponto à nota. Por outro lado, talvez pudesse reduzir um ponto devido àquele leve sofrimento que sentia todos os meses, quando chegava a fatura do meu cartão (risos). Tudo tem um preço!

Brincadeiras à parte, poderíamos pensar que essa viagem gerou 9 unidades de felicidade.

E o que fazer com esta informação no seu cotidiano?

O Cálculo Felicífico é muito útil para comparar experiências vividas e ajudar na tomada de futuras decisões.

Vejamos outro exemplo: no ano seguinte, quando viajei novamente com a minha família, mas desta vez para uma praia no litoral norte de São Paulo, percebi que a alegria e o estado que vivemos juntos foram praticamente os mesmos, de modo que, em uma primeira análise, daria a mesma nota 9. No entanto, sabemos que o cálculo não para na experiência em si. As consequências futuras geradas pela viagem devem ser analisadas. E, neste caso, poderia dizer que, mesmo não tendo produzido aquela mesma marca em todos, também não tive que pagar o ano inteiro por ela (risos). Assim, chegamos à conclusão de que essa viagem gerou as mesmas 9 unidades de felicidade da anterior.

Eu sei, você deve estar pensando que isso não é nenhuma novidade! Tal raciocínio desenvolvido por Bentham nada mais é do que o cálculo de custo-benefício que a maioria de nós já faz intuitivamente, certo? E, realmente, sou obrigado a concordar com você!

Mas, observe: se através desse simples cálculo você reconheceu que também raciocina desta forma, isso já serviu para torná-lo consciente acerca do seu próprio conceito de felicidade. Perceba que, assim como Bentham, você também acredita que ela consiste na busca por maximizar o prazer e minimizar o sofrimento.

### 1.3 JOHN STUART MILL

John Stuart Mill foi um filósofo e economista britânico, nasceu em 1806, em Londres, e morreu aos 66 anos. Deu continuidade à doutrina fundada pelo seu padrinho, Jeremy Bentham. **Para Mill, o Utilitarismo defende que as ações são corretas à medida em que tendem a promover a felicidade.**



*“Por felicidade entendemos o prazer e a ausência de dor; por infelicidade, a dor e a privação do prazer.”<sup>5</sup> (John Stuart Mill)*

Antes de seguir adiante, é importante abordar que tanto o Utilitarismo quanto o Epicurismo sempre sofreram duras críticas. Era comum que tais doutrinas fossem consideradas dignas de porcos, pois o ser humano deveria ter um propósito muito maior na vida do que simplesmente buscar seus prazeres. No entanto, Epicuro saía em defesa do seu pensamento afirmando que o problema estava nos acusadores, pois, de forma ingênua, supunham que não seríamos capazes de usufruir prazeres além daqueles que os porcos experimentavam. Para evitar este mal-entendido, Mill fez questão de incluir na Teoria do Utilitarismo uma diferenciação entre os prazeres inferiores e superiores:

- **Os prazeres inferiores** seriam aqueles das meras sensações. São os prazeres físicos que qualquer animal é capaz de experimentar: sexo, gula, preguiça, etc. Note como alguns humanos assemelham-se aos animais quando estão diante desse tipo de prazer. Muitos escoicinham-se pela fêmea e lançam-se à comida como porcos em um chiqueiro.
- **Os prazeres superiores** seriam aqueles ligados ao intelecto, à imaginação, à emoção, ao sentimento moral, ou seja, aqueles que satisfazem as faculdades mais elevadas do homem. Por exemplo, um cão não é capaz de admirar uma obra de arte, deleitar-se com uma bela música, ou se emocionar com um poema. Isso depende de uma faculdade especificamente humana - a Razão.

Mill não parou por aí. Dizia que os prazeres superiores possuíam mais valor do que os inferiores. Uma pessoa que extraísse, por exemplo, sete unidades de prazer assistindo a um programa banal na televisão teria menos valor do que alguém que extraísse sete unidades de prazer lendo um belo livro. Em suas palavras, “*é melhor ser um ser humano insatisfeito do que um porco satisfeito*”.<sup>6</sup>

Imaginem a polêmica que essa afirmação causou. Como seria possível comprovar a sensação de prazer e de felicidade que cada pessoa, de fato, sentia em determinada atividade? Novamente voltamos ao problema da subjetividade. Mas, agora, Mill tinha em suas mãos a calculadora do seu padrinho. A partir dela, poderia facilmente demonstrar que uma mesma nota sete dada ao prazer experimentado poderia apresentar valores desiguais no que diz respeito à Felicidade Total da pessoa.

Vamos, de novo, para um exemplo prático:

Imagine uma pessoa que atribua nota sete pelo prazer sentido na leitura de um bom livro, e outra que dê a mesma nota sete ao prazer gerado por uma festa, regada a muita comida e bebida. O que se observa é que cada um atribui a sua nota de acordo com o que realmente gosta. Porém, no caso da leitura, poderíamos acrescentar pelo menos 3 pontos devido aos vários benefícios que ela promoveria para a sua felicidade como um todo, tais como: melhora do vocabulário e da escrita; possibilidade de uma promoção no emprego; melhora da sua imagem perante o grupo ao qual pertence; aumento do conhecimento; expansão da consciência; melhora na capacidade de entender a vida; entre tantos outros. Além disso, não teríamos que diminuir ponto algum, pois essa atividade não acarreta nenhum prejuízo na sua vida. Já no caso da festa, talvez pudéssemos acrescentar 1 ponto pelos contatos sociais e fortalecimento das amizades, mas deveríamos diminuir pelo menos 1 ponto devido aos problemas causados pelo excesso de comida e bebida, tais como, obesidade, ressaca e desperdício de tempo e dinheiro.

Ou seja, ainda que cada atividade receba a mesma nota no que se refere à sensação de prazer, elas terão um valor diferente no que diz respeito à Felicidade Total que promovem em sua vida.

## FELICIDADE INDIVIDUAL VERSUS COLETIVA

Comparando o que vimos até aqui, percebemos muitas semelhanças entre o Epicurismo e o Utilitarismo. E realmente é assim mesmo. No entanto, a principal diferença está no fato de que, para o padrão utilitarista, o que importa **“não é a maior felicidade do próprio agente, mas a maior porção de felicidade no todo”**.<sup>7</sup>

Observe que isso exige um caráter nobre, pois a pessoa deverá ser capaz de sacrificar sua porção de felicidade para contribuir com a felicidade dos seus semelhantes. Sendo assim, não basta usar o cálculo Felicífico apenas de modo individual, uma vez que devem ser levados em consideração a felicidade e o sofrimento gerados para todos os envolvidos.

Tal pensamento, focado no bem coletivo, tem as suas controvérsias. Philippa Foot a ilustrou através do Dilema do Bonde. Imagine a seguinte situação: um trem está prestes a matar cinco pessoas. Você tem o poder da decisão, e está a um passo de uma alavanca que pode desviar o trajeto para o outro trilho, o que minimizaria o dano - mataria “somente” uma pessoa. No caso da Maximização da Felicidade Total, a decisão é apenas matemática: cinco famílias felizes seria melhor do que apenas uma, certo? Qual decisão você tomaria? Desviaria o trajeto do trem? Mudaria o destino daquelas pessoas? Ok, pode ser que a questão não esteja muito difícil! Vamos então colocar mais um elemento: e se essa pessoa fosse seu pai? Ou seu filho? Ainda assim, confesse, tomaria a mesma decisão?

Isso é apenas uma reflexão, não sendo necessário que nos aprofundemos nessas questões. Apenas aproveitaremos este pensamento Utilitarista para discurrir sobre a felicidade em seu âmbito individual. Afinal, a proposta do livro é ajudar você a alcançar a sua felicidade.

Portanto, a princípio, você sempre deverá pensar qual situação trará o maior índice de felicidade, mesmo que de um modo individual. Com o tempo, a própria vida se encarregará de promover as devidas modificações evolutivas.

Isso acontecerá naturalmente!

As próprias experiências que a vida oferece acabam por ampliar a sua consciência. Queira ou não queira, você começa a voltar os olhares para seus semelhantes e, aos poucos, passa a sentir suas dores como se consigo fosse. Em um primeiro momento, não conseguirá sentir-se feliz caso sua esposa e filhos também não estejam. De maneira progressiva, conforme amplia ainda mais sua consciência, sua felicidade dependerá do bem estar de seus amigos, vizinhos e conhecidos. E assim seguirá, até que, em determinado momento, quando menos espera, se encontrará sacrificando seus próprios prazeres para ajudar os outros alcançarem a felicidade. Não fará isso, no entanto, como uma obrigação. Agirá dessa forma porque somente isso será capaz de fazê-lo verdadeiramente feliz.

Esse é o verdadeiro espírito do Utilitarismo, o qual muito se assemelha à ética confuciana: *“Não faça aos outros o que você não quer que seja feito a você”*; bem como à ética cristã: *“Ama ao próximo como a ti mesmo”*.

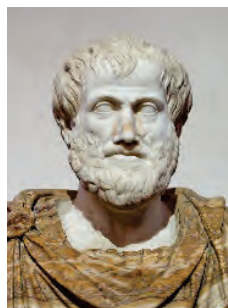
Lembrem-se, porém, de que a natureza não dá saltos!

Todo o processo ocorre no seu devido tempo, como tem que ser. Não adianta querer forçar uma situação que ainda não é capaz de suportar. Antes de tudo, é importante se conhecer e respeitar os próprios limites. Não queira dar o passo maior do que a perna. Escolha aquilo que você acredita que realmente o fará feliz e tenha certeza de que a sua evolução acontecerá naturalmente.



## 1.4 ARISTÓTELES

Aristóteles nasceu em 384 a.C. Estudou por 20 anos na Academia Platônica, até a morte de seu mestre, Platão. Em 344 a.C, casou-se com Pítias, com quem teve uma filha. Em 343 a.C, tornou-se tutor de Alexandre, o Grande, quando este tinha apenas 13 anos. Em 335 a.C, fundou sua própria escola em Atenas, o Liceu. E, aos 62 anos, morreu na cidade de Cálcis, na ilha Eubeia.



*“Todas as pessoas pensam que a vida feliz deve ser agradável e introduzem o prazer no seu ideal de felicidade.”<sup>8</sup>  
(Aristóteles)*

Aristóteles, assim como a maioria dos filósofos clássicos, também considerava o prazer como um elemento necessário para a felicidade. Muito antes de Mill, ele já havia percebido que, apesar de **todos buscarem o prazer, nem todos buscavam o mesmo tipo de prazer**. Cada indivíduo, de acordo com a sua constituição intelectual e espiritual, tem um prazer próprio. Como ele próprio dizia: *“Os asnos preferem o feno ao ouro”<sup>9</sup>*.

Para ele, dentre todos os tipos de prazeres, não há nenhum que se iguale ao da **atividade contemplativa**, pois provém daquilo que o homem tem de mais nobre, daquilo que o torna superior ao resto dos animais - a Razão. Tal atividade é capaz de conduzir ao mais elevado e perene estado de felicidade, que pode ser comparado à Tranquilidade da Alma, de Epicuro; ou até mesmo ao Nirvana, dos budistas.

*“Dessa forma, a felicidade chega somente onde há contemplação, e as pessoas que são mais capazes de exercer a atividade contemplativa são as que mais fruem felicidade.”<sup>10</sup> (Aristóteles)*

Mas não é tão fácil assim alcançá-la! É preciso vencer um paradoxo: pois, ao mesmo tempo em que a contemplação leva à tranquilidade da alma, também dela depende.

## FELICIDADE RELATIVA E ABSOLUTA

No mundo das antíteses, assim como existem dois tipos de prazeres (inferiores e superiores), também existem **dois tipos de felicidade**.

- A **felicidade relativa** é aquela que depende da satisfação de nossos desejos e necessidades. É através dessa satisfação que conseguimos afastar o sofrimento e obter uma breve sensação de prazer.
- A **Felicidade Absoluta** é aquela que não depende de mais nada. Não há desejo, tampouco sofrimento. Refere-se ao último estágio de felicidade a ser alcançado pelo ser humano no planeta Terra. É a completa Imperturbabilidade do Espírito e Tranquilidade da Alma.

Mas, saibam: **não serão todos que alcançarão o estado de Felicidade Absoluta no decorrer desta vida.**

O que quero dizer com isso?

É simples: não adianta você achar tudo isso muito bonito e querer partir imediatamente em busca da atividade contemplativa. Lembre-se de que é preciso já ter alcançado uma quietude do espírito. Enquanto o seu corpo ainda clamar pela satisfação dos inúmeros prazeres inferiores, você jamais sentirá prazer com uma Tranquilidade da Alma. Sentirá prazer, tão somente, na satisfação do turbilhão de desejos.

Portanto, reconheça-se!

**Saiba em qual estágio evolutivo seu espírito se encontra!**

Como saber isso?

Comece olhando para dentro de si!

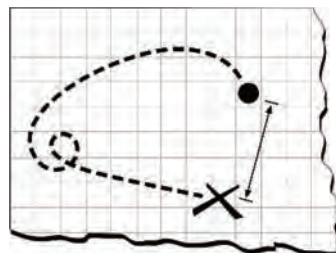
Descubra o seu verdadeiro querer.

Quanto mais sutis as suas aspirações, mais elevado o seu espírito.

Esta análise deve ser livre de julgamentos. Ninguém deve se sentir inferiorizado por ter desejos grosseiros. Tampouco pensar que tem passe livre para o paraíso simplesmente por sentir-se atraído por prazeres mais sutis.

O intuito desta análise é outro. Você precisa saber exatamente onde está para poder traçar um caminho para onde deseja chegar.

Imagine que você esteja em Londres e tenha apenas um mapa na mão, mas aquele mapa de papel ainda. Ao olhar para aquele emaranhado de ruas e avenidas, finalmente identifica o ponto turístico desejado. Então, quero saber: como traçar uma rota, se não souber onde exatamente você se encontra?



Com a nossa evolução, é a mesma coisa. Você pode até almejar o estado contemplativo e a Felicidade Absoluta, mas, enquanto não souber quem é, o que realmente deseja, e em qual estágio evolutivo se encontra, dará muitas voltas antes de chegar ao seu destino. Ficaré perdido! Partirá em busca de objetivos que não são realmente seus; e dessa forma, jamais sairá do lugar. Ficaré correndo atrás da própria cauda numa tentativa desajeitada de se encontrar. Lógico! Isso acontece porque a vida não permitirá que você dê os passos subsequentes enquanto não der o primeiro passo. E a primeira lição que ela tenta nos ensinar é: olhar para dentro de nós mesmos. Sem passar pelo purgatório do autoconhecimento, jamais se alcançará o Céu contemplativo.

Mas, diante disso, você poderá dizer: “Eu já me encontrei neste mapa evolutivo! Já sei onde estou! Já sei o que eu quero! O que devo fazer agora?”

Para auxiliá-los nesse processo, darei duas recomendações:

Vamos à primeira! Antes de mais nada, analise se a satisfação desse desejo não ensejará sofrimentos posteriores (para si e para os outros). Lembre-se de que nem sempre buscamos o que realmente é bom para nós, mas sim aquilo que achamos que será bom. Repare que a maioria dos entretenimentos que parecem agradáveis e inofensivos ocultam males que nem sempre levamos em consideração. Então, use a Razão para ponderar se vale a pena realizá-los, ou

não. Pense nos seus danos e benefícios! Assim que passar por esse filtro, parta para a ação! Não se reprima! Vá em busca! Lute! Realize!

A segunda recomendação é: Enquanto busca satisfazer seus atuais desejos, não deixe de cultivar o espírito. Apenas assim, você poderá, pouco a pouco, sentir-se atraído por prazeres cada vez mais elevados. Até que, um dia, será capaz de experimentar a contemplação e, finalmente, alcançar a Felicidade Absoluta. Este é o único caminho. Não há atalhos.

Mas, como cultivar o espírito?

Ao longo deste livro, veremos que apenas através do conhecimento e do autoconhecimento, será possível desenvolver o Ser, de modo a construir um caráter virtuoso.

## 1.5 SCHOPENHAUER

Arthur Schopenhauer, filósofo alemão, nasceu em 1788, na Polônia, e morreu aos 71 anos, em Frankfurt. Foi responsável por trazer muitos pensamentos da filosofia oriental para o ocidente. Pode-se dizer, inclusive, que sua doutrina está alicerçada nos conceitos do Bramanismo e do Budismo. Vemos, por exemplo, que a primeira nobre verdade deixada por Sidarta Gautama,



o Buda, está presente em toda a sua obra: **“A vida é sofrimento”**

**Para Schopenhauer, o que nos é dado imediatamente na vida é a carência.** E o que é a carência senão a falta de algo necessário? Tanto a fome, quanto a sede, o sono e a libido são sensações que sinalizam a falta de algo necessário à vida humana, ou seja, a falta do alimento, da água, do descanso e do sexo. Somos carentes por natureza! Essas **necessidades fisiológicas** nos afligem diariamente. Vivemos em constante busca por saciá-las. Enfim, a vida nos oferece as necessidades de antemão, e cabe a cada um de nós esforçar-se para satisfazê-las. Essa satisfação afasta a dor e gera um breve momento de prazer. No entanto, essas necessidades jamais são satisfeitas de forma permanente, pois elas fazem parte de uma programação inata nos seres humanos. Uma necessidade satisfeita sempre dá lugar a outra, e este ciclo se repete, indefinidamente, por todos os dias de nossa vida.

Não à toa o pensador levou a fama de pessimista.

Mas, engana-se quem acredita que nossas necessidades se resumem às do corpo. Segundo Platão, quando estas são satisfeitas, quem passa a clamar ardentemente por satisfação são as chamadas **necessidades da alma**. Schopenhauer diz que, por não sabermos como preencher esse vazio, somos tomados por um tédio martirizante, o qual tentamos, em um primeiro momento, simplesmente afugentar por meio dos prazeres inferiores. Não preciso nem dizer que tentar alimentar a alma com prazeres do corpo nunca trará satisfação duradoura!

## Qual a solução?

Schopenhauer indicava **cultivar a sua riqueza interior**.

Repare que é a mesma solução dada pela maioria dos filósofos: Epicuro dizia que todos deviam se dedicar à filosofia; Sócrates pregava o “*Conhece-te a ti mesmo*”; Aristóteles dizia que devíamos desenvolver um caráter virtuoso; Mill falava em cultivar o espírito. Enfim, todos querem dizer a mesma coisa: **Devemos buscar desenvolver o Ser!** Isso porque a felicidade depende da percepção subjetiva que temos dos fatos que acontecem conosco. E tal percepção subjetiva depende daquilo que somos, da nossa individualidade.

Para se ter uma ideia do quão profunda é essa discussão, em sua obra magna, “*O Mundo como Vontade e Representação*”, Schopenhauer ensina que não conseguimos conhecer o mundo tal como realmente é; só conseguimos conhecê-lo de uma forma turvada pelos nossos sentidos e interpretada pela nossa razão. Ele dá como exemplo o Sol. Nunca conseguiremos conhecer o Astro-Rei tal como ele é, mas apenas como nossos olhos são capazes de percebê-lo.

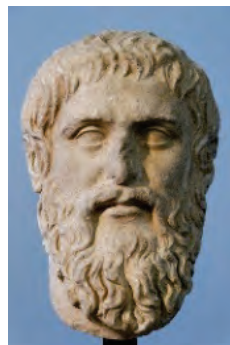
Guardem isso: O mundo que conhecemos é apenas uma imagem que a nossa mente cria para representar a verdadeira realidade.

Deste modo, podemos concluir que cada indivíduo vive dentro do próprio mundo criado em sua mente. Isso é fácil perceber! Observe como o mundo, a vida e as experiências vividas possuem significados tão diferentes aos olhos de cada um. Aquele com uma consciência mais ampliada certamente enxerga o mundo como se estivesse no alto da colina. Já o de mente limitada, só consegue enxergar o que existe dentro dos muros da sua própria residência. Não é à toa que Schopenhauer dizia:

*“O mesmo acontecimento que se apresenta tão interessante em uma cabeça espirituosa, se apreendido por uma superficial cabeça cotidiana, seria também apenas uma cena insípida do dia a dia”.*<sup>11</sup>

## 1.6 PLATÃO

Platão foi um filósofo grego, nascido em 428 a.C, em Atenas. Discípulo de Sócrates, mentor de Aristóteles, fundou a Academia Platônica em 384 a.C, e morreu aos 80 anos. Creio que um dos pensamentos mais intrigantes de Platão esteja relacionado com a sua **“Teoria das Ideias”**.



Quem não conhece o famoso Mito da Caverna?

O filósofo busca ilustrar sua teoria através da história de alguns prisioneiros que viviam acorrentados dentro de uma caverna. Não conseguiam mover suas cabeças para olhar os objetos “reais” que passavam por detrás deles. Tudo o que conseguiam ver eram apenas as sombras projetadas na parede à sua frente. Lógico que desconheciam a origem dessas sombras, não sabiam que eram meras projeções dos objetos “reais”. Para eles, as imagens observadas eram o que havia de mais real no mundo.

Algum palpite sobre quem são estes prisioneiros?

Acertou quem disse: *somos nós*.

Tudo o que percebemos neste mundo material também são apenas sombras de uma realidade muito maior.

Tudo o que nos é apresentado diariamente em nossas vidas, e que parece tão real à primeira vista, não passa de mera ilusão. São o que Platão chamava de aparências! Ele sabia que não poderíamos confiar nelas, pois são efêmeras e mudam a todo momento. O filósofo buscava descobrir o que existia de real, ou seja, o que permanecia imutável, mesmo com as frequentes mudanças das aparências.

E aqui vem o ápice do seu pensamento.

Para ele, a realidade mais fundamental é composta de Ideias Abstratas, que são: eternas, não-materiais e imutáveis. Desse modo, tudo o que compõe este mundo material são apenas cópias imperfeitas dessas Ideias.

As ideias seriam como protótipos que dariam origem às inúmeras cópias criadas para se manifestar aqui, neste mundo. Uma comparação que pode até parecer esdrúxula, mas ajuda a entender, é a forma de um bolo. Através dela, é possível fazer inúmeros bolos. Lógico que esse exemplo é muito relativo, pois limita-se apenas à forma física do objeto. Mas, treine sua imaginação: feche seus olhos por um momento e visualize um bolo. Não sei se imaginou um de chocolate, redondo, com enfeites, mas, dentre os inúmeros tipos de bolos que existem no mundo, você criou em sua mente uma imagem que representa este objeto. É o SEU bolo. Pergunto: quais as características que tornam esse objeto um bolo? O que existe em comum em todos os bolos?

Nietzsche usava o exemplo da folha de uma árvore. Ao pensarmos na palavra folha, uma imagem que representa o objeto é formada em nossa mente. Essa imagem representa a ideia geral que temos da folha, ou seja, não visualizamos as nervuras específicas que cada folha possui, nem os inúmeros detalhes e “defeitos” que as tornam tão únicas como uma impressão digital, mas apenas a sua essência.

**Seguindo este raciocínio, devemos entender que também existe um protótipo humano, ou seja, uma ideia que deu origem a todos os seres humanos.**

Quais seriam essas características essenciais que tornam cada um de nós, por mais diferentes que possamos parecer, tão humanos?

O que todos nós temos em comum?

Será que é a forma do corpo? Será a Razão? Será um conjunto de características?





No entanto, podemos ir ainda mais longe com essa reflexão.

Sabendo que todos nós somos **cópias imperfeitas** (material, efêmera e mutável) **de uma ideia Humana perfeita** (abstrata, eterna e imutável), surge a pergunta: Será possível nos aproximarmos dessa ideia original? Se sim, como? Como conhecer essa Ideia Perfeita? Qual o modelo ideal que devemos seguir?

Para Platão, devemos buscar nos aproximar cada vez mais do Bem, do Belo e do Justo. Essas características indicam a aproximação da Ideia Perfeita. Para ele, formas com beleza, por exemplo, são mais reais do que quaisquer outros objetos que as imitem. Mas, de uma forma prática, podemos imitar os Grandes Seres que passaram pela face da Terra e deram um exemplo de aproximação do modelo ideal, tais como: Buda, Cristo, São Francisco de Assis, entre outros. Se conseguirmos chegar perto do que representaram e fizeram por aqui, já está de bom tamanho, concorda?!

Essa busca por tornar-se “imagem e semelhança” da ideia original é, na verdade, uma necessidade da Alma e, portanto, a única forma de se encontrar a Felicidade duradoura.

A alma necessita retornar à sua origem. E isso explica por que a felicidade aumenta à medida que nos aproximamos do modelo ideal de ser humano. **Spinoza** parece ter seguido essa mesma linha de pensamento ao dizer que “a natureza humana é uma característica dos seres humanos, tanto quanto a natureza cavalares é própria do cavalo”. Desse raciocínio, ele segue, dizendo que “quanto mais perto do modelo de natureza humana estivermos chegando, maior seria nossa liberdade e bem-estar”<sup>12</sup>.

É possível, destarte, concluir que: Felicidade não é outra coisa senão corresponder à ideia humana



## **2** Conclusão

Com base nos ensinamentos que vimos até agora, estamos prontos para iniciar nosso estudo.

Veremos, no decorrer deste livro, que a felicidade é sim a satisfação das nossas necessidades, mas essas necessidades mudam de acordo com o estágio da vida que estamos vivendo.

De início, elas estão ligadas à sobrevivência, reprodução e prazeres inferiores. À medida que a pessoa percorre o natural caminho evolutivo e se torna uma cópia cada vez mais perfeita em relação à Ideia Original, o seu lado humano (razão) passa a prevalecer sobre o seu lado animal (instintos) e, assim, seu interesse se dirige cada vez mais para os prazeres superiores.

A partir do próximo capítulo, falaremos sobre os 4 estágios que percorremos durante a vida e sobre as diferentes necessidades que buscamos satisfazer para encontrarmos a felicidade.



Composto e Impresso no Brasil  
Impressão Sob Demanda

21 2236-0844  
[www.podeditora.com.br](http://www.podeditora.com.br)  
[atendimento@podeditora.com.br](mailto:atendimento@podeditora.com.br)

**2020**