

A COMPREENSÃO DE 'EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS' EM PIERRE HADOT*

THE UNDERSTANDING OF 'SPIRITUAL EXERCISES' IN PIERRE HADOT

LUCAS NUNES**

INSTITUTO TEOLÓGICO JOÃO PAULO II, BRASIL

CESAR VERAS***

UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO, BRASIL

MARCIO TREVIZAN****

UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO, BRASIL

Resumo: O presente artigo tem como objetivo apresentar a compreensão de exercícios espirituais em Pierre Hadot e sua importância. Para dar conta do objeto proposto recorreremos à pesquisa bibliográfica e documental. No presente trabalho, destacamos que a definição de exercícios espirituais é complexa, como afirma o próprio autor. Segundo Hadot (2014), esse termo surgiu com os gregos antigos, e não com o cristianismo e está ligado a prática de cuidar de si. Segundo ele, os estoicos já possuíam o hábito de voltar-se para si e refletir a própria existência por meio de exercícios. Na busca de dar uma definição para a expressão 'Exercícios espirituais', Hadot (2014) em seus escritos, apresenta alguns motivos pelos quais escolheu o termo. Segundo ele, a leitura da coletânea *A Poesia como exercício espiritual*, bem como o contato com a obra de Élisabeth Brisson, e com o livro de Paul Rabbow [*Seelenführung. Methodik der Exerzitäten in der Antike*], lhe impulsionaram a entender a profundidade da expressão 'Exercício Espiritual', apesar desta não expressar a densidade da realidade experimentada na experiência de encontro consigo mesmo e com o mundo.

Palavras-chave: Filosofia. Exercícios Espirituais. Maneira de Viver. Filosofia Antiga. Estoicismo.

Abstract: This article aims to present the understanding of spiritual exercises in Pierre Hadot and its importance. In order to give an account of the proposed object we will resort to bibliographical and documentary research. In the present work, we emphasize that the definition of spiritual exercises is complex, as the author himself says. According to Hadot (2014), this term arose with the ancient Greeks, and not with Christianity and is linked to the

* Artigo recebido em 29/06/2016 e aprovado para publicação pelo Conselho Editorial em 15/12/2016.

** Acadêmico do Curso de Bacharelado em Teologia pelo Instituto Teológico João Paulo II, Brasil. Currículo lattes: . E-mail: <http://lattes.cnpq.br/2892723505285020>.

***. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Filosofia da Universidade Católica Dom Bosco, Brasil. Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/2914168692412018>. E-mail: semcesaraugusto@gmail.com.

**** Doutorando em Filosofia pela Universidad Catolica Argentina, UCA. Professor da Universidade Católica Dom Bosco, Brasil. Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/8379859279446858>. E-mail: trevizan.marciob@gmail.com.

practice of caring for oneself. According to him, the Stoics already had the habit of turning to themselves and reflecting their own existence through exercises. In his quest to give a definition for the expression 'Spiritual Exercises', Hadot (2014) in his writings presents some reasons why he chose the term. According to him, reading the collection *A Poetry as a spiritual exercise*, as well as the contact with the work of Élisabeth Brisson, and with the book of Paul Rabbow [Seelenführung. Methodik der Exerzitionen in der Antike], led him to understand the depth of the expression 'Spiritual Exercise', although this does not express the density of reality experienced in the experience of encounter with oneself and with the world.

Keywords: Philosophy. Spiritual Exercises. Way of Living. Ancient Philosophy. Stoicism.

1. Introdução

Nesse trabalho, intentamos compreender o que Hadot entende por exercícios espirituais. O autor é pouco conhecido pelos pesquisadores brasileiros, porém seu pensamento tem grande relevância para quem quer estudar o pensamento da antiguidade grega. Queremos analisar o que o autor entende por filosofia antiga e como essa é pensada por seus escritores, demonstrando que a filosofia, por meio do questionamento, tem como finalidade levar o homem a uma mudança interior que será por fim exteriorizada e refletirá na sociedade.

O pensamento hadotiano parte de uma perspectiva em que a filosofia é entendida como um modo de vida, algo que deve ser primeiramente interior, iniciado em si mesmo. O agir filosófico é exercido por meio dos exercícios espirituais, que são práticas filosóficas que não devem ser reduzidos a meros exercícios religiosos, aliás, são esses que bebem do pensamento antigo. Podemos enxergar esse agir filosófico espiritual na escola epicurista e estoica que são modelos de vida em que se pode ver a relação de exercícios espirituais e filosofia.

Desse modo, o trabalho se divide da seguinte maneira: 1) Introdução; 2) A construção de um pensador; 3) Pierre Hadot: um pensador 'escondido' no universo brasileiro; 4) O exercício espiritual segundo Pierre Hadot; 5) Exercícios espirituais e filosofia hadotiana; 6) A relação entre 'exercício espiritual' e a 'filosofia como maneira de viver'; 7) Considerações finais.

2. A construção de um pensador

Pierre Hadot nasceu em 1922, na cidade de Paris, França. Seus pais eram provenientes da mesma região. Um mês depois de seu nascimento, seus pais e seus avós retornaram para Reims, onde Hadot viveu de 1922 a 1945. Estudou o primário na escola dos *Frères des Écoles Chrétiennes* (Irmãos das Escolas Cristãs) em Reims, na França. Na infância passava férias em Lorena. A mãe era católica praticante.

Teve dois irmãos, entre eles, Pierre Hadot era o caçula. Sua mãe decidiu que os três filhos seriam padres. Um dos seus irmãos perguntou o que ela pensava sobre a possibilidade de algum deles não ser sacerdote. Ela disse que preferiria vê-lo morto. Todos os três cresceram com suas vidas decididas. Aos dez anos o pequeno Pierre entrou no *Petit Séminaire* (Seminário Menor), de Reims. Aos doze anos fez uma peregrinação à Roma, juntamente com os seus outros dois irmãos que já eram sacerdotes. A educação no *Petit Séminaire* era de qualidade. Os padres de lá eram humanistas levando assim os alunos a terem paixão pela Antiguidade, mas Pierre não tinha gosto de estar no seminário. Durante sua infância redigiu algumas anotações sobre a sua vida e por “humildade cristã” (HADOT, 2016, p. 18) as jogou fora. Essa foi uma grande perda, segundo o que relata, uma vez que esses escritos descreviam a formação de sua personalidade.

Na adolescência começou a se enxergar como alguém inserido no mundo, perguntando-se pelo sentido de tudo, o porquê que ele existia. Já nessa época considerava a filosofia como algo que poderia mudar o modo de compreender o mundo. Hadot se encantou ainda no Seminário Menor, pela “a Antiguidade grega e latina, os trágicos gregos, Virgílio, a *Eneida*” (HADOT, 2016, p. 22). O tomismo foi a primeira filosofia que Hadot teve contato. Em 1937 ingressou no *Grand Séminaire* (Seminário Maior) de Reims e se encantou pela filosofia de Henri Bergson, a obra *Histoire Littéraire du Sentiment Religieux* (História Literária do Sentimento Religioso) do abade *Brémond*, os poemas encantadores de São João da Cruz, os escritos de Santa Teresa de Ávila e Santa Terezinha de Lisieux.

Quando iniciou os estudos sobre os escritos místicos sentia uma grande vontade de união mística, que tanto falam os santos. Porém diz, sem constrangimento, que “seja como for, nunca vivenciei uma experiência mística no sentido cristão e não há nada de surpreendente nisso, mas eu tinha uma devoção muito sentimental” (HADOT, 2016, p. 27). O Reitor do Seminário Maior pediu para que ele não prosseguisse com os seus estudos

teológicos, do período de 1941 até parte de 1942 em função da sua pouca idade. Com isso estudou romances de Balzac, de Távola Redonda, as obras de *Chénier*, Descartes e Kant para realizar os exames e conseguir os certificados de Estudos Literários Clássicos e História da Filosofia, retornando ao seminário no segundo semestre de 1942.

Foi ordenado padre em 1944 no seminário em *Reims*. Em 1949 conheceu a sua futura primeira esposa. Foi sincero consigo mesmo, deixou o estado eclesiástico em 1952, casou-se em agosto de 1953 e separou-se em 1954. Não teve coragem de falar à sua mãe sobre o seu afastamento do seminário, assim, escreveu uma carta a ela. Casou-se duas vezes e faleceu na noite de 24 para 25 de abril de 2010.

Para Carlos Bartolomé Ruiz (2015) os estudos do filósofo francês Pierre Hadot se destacaram pela originalidade de seu pensamento, pois

[...] não se limitou a expor de forma erudita o pensamento das escolas antigas, mas mostrou com insistência e agudeza a inextricável relação que existia na antiguidade entre a filosofia e a vida, ao extremo de sustentar a tese de que o objetivo de toda escola filosófica era criar uma forma de vida. Fora desse objetivo, a filosofia perdia seu sentido e se transformava em outra coisa, num saber especulativo qualquer, mas que não poderia ser denominado de filosofia (RUIZ, 2015, p. 12).

Assim, Hadot conseguiu explicar os filósofos antigos, a importância da filosofia de maneira acessível e seu valor para a vida. Entende que a filosofia está diretamente relacionada à existência do ser humano e se estiver distante desta realidade perde o seu objetivo que é contribuir para a reflexão sobre a vida, sobre o mundo, tornando o sujeito reflexivo.

3. Pierre hadot: um pensador ‘escondido’ no universo brasileiro

No Brasil, Hadot é conhecido pelos pesquisadores da área da história e pouco se fala sobre Hadot como filósofo e é referência para aqueles que desejam estudar o pensamento grego na perspectiva histórica. Em sua obra, ele faz a releitura desses filósofos entendendo os seus pensamentos como uma filosofia de vida e exercício espiritual. Um dos seus interlocutores foi Michel de Foucault (1998), que baseando-se nos escritos de Pierre Hadot, passou a compreender a filosofia como um modo de vida que deve transformar as atitudes humanas e por isso se interessa pelas ideias de Hadot. Então, quem quer dissertar acerca do

pensamento foucaultiano será bem interessante ler a cerca desse pensador “escondido”¹. Em algumas universidades brasileiras, acadêmicos e professores trabalham com a temática hadotiana, mas ainda é pequeno o campo de pesquisa. O que se constata é que muitos mestres e doutores não o conhecem ou não possuem interesse de entender a filosofia como um modo de vida, enxergando-a como algo simplesmente conceitual². Sobre a produção bibliográfica a respeito de Pierre Hadot, no cenário brasileiro, destacamos o artigo de Almeida (2011), intitulado *Pierre Hadot e os exercícios espirituais: a filosofia entre a ação e o discurso*.

No referido escrito, Almeida (2011) analisa o conceito de exercícios espirituais em Pierre Hadot, a partir da releitura que o filósofo faz da filosofia antiga. Destaca que Hadot entende que o correto é compreender a obra por ela mesma a partir de uma análise filológica³ “de fazer com que o filósofo – seu pensamento, sua obra – permaneça vivo no historiador, que a leitura que se faz de uma obra seja como uma releitura da obra pelo seu próprio autor” (ALMEIDA, 2011, p. 102). Já Colares (2013)⁴ ao apresentar a monografia, *Estética da existência: uma análise do diálogo interrompido entre Foucault e Hadot*, tenta mostrar o diálogo entre o pensamento de Foucault e Hadot para a atualidade. Mostra-nos que a estética da existência do primeiro e os exercícios espirituais do segundo, podem contribuir para repensarmos a ética.

Sobre a crise existencial do homem pós-moderno, Hadot pode ser de grande importância. Constatamos a possibilidade de seu pensamento fazer ligações com outros pensadores que estão sendo bem estudados e discutidos, como o caso de Viktor Frankl⁵. Frankl aponta que o homem está em crise, pois perdeu o sentido de vida. O sentimento de angústia, o vazio existencial, a falta de coragem de viver são características do homem pós-

¹ Foucault diz: “os livros de P. Brown, os de P. Hadot e, em várias ocasiões, seus pareceres e as conversações que mantivemos, me foram de grande valia” (FOUCAULT, 1998, p. 11). Para saber mais ler a obra de Foucault intitulada *História da Sexualidade II: O uso dos prazeres*.

² A filosofia para Hadot segundo Moreira (2017), “é primeiramente, uma escolha de vida existencial, um modo de se comportar e de se conduzir frente ao mundo” (MOREIRA, 2017, p.52). “A partir da modernidade, [...] o exercer a filosofia passou a ser atribuída apenas análise conceitual e delas foram reinventadas outras maneiras de “fazer” filosofia” (MOREIRA, 2017, p. 51).

³ Filologia é a ciência que estuda as relações e a história das línguas. A análise filológica dos textos consiste em uma compreensão cultural e história de quem escreveu determinadas obras.

⁴ Lorraine Bezerra Vasconcelos Colares é graduada em filosofia pela Universidade de Brasília (UnB). Escreveu a sua monografia do trabalho de conclusão de curso (TCC) com o título *Estética da existência: uma análise do diálogo interrompido entre Foucault e Hadot*.

⁵ Viktor Emil Frankl nasceu em Viena na Áustria em 26 de março de 1905. É formado em medicina, doutorou-se em filosofia e livre docente em psiquiatria na Universidade de Viena. Viveu no campo de concentração nazista *Böhmern* e de *Auschwitz*. Perdeu seu pai, a sua mãe, seu irmão e sua esposa no campo de concentração. Criou um sistema de psicologia intitulada logoterapia, que tem como objetivo buscar o sentido da vida presente no ser humano.

moderno. O forte naturalismo e a técnica utilitarista trouxeram a dificuldade de se compreender a vida. Frankl afirma:

O homem já não se compreende senão como um ser da natureza, segundo a atitude naturalista, e entende o mundo como nada mais que um meio para um fim, de acordo com a posição técnico-utilitarista. Assim submete o mundo pela técnica. Ao mesmo tempo, enquanto o mundo se converte para ele em objeto de submissão, transforma-se ele mesmo, o homem, em seu próprio “oposto”: em objeto (FRANKL, 2008, p. 88 apud MIGUEL, 2015, p. 12).

Um meio para se encontrar a resposta para essa inquietação do homem são os exercícios espirituais hadotianos. Esses exercícios fazem que se pense sobre si e o mundo. Vemos que no Brasil, por mais que sejam poucas pesquisas sobre Hadot, existem trabalhos interessantes e que podem auxiliar nessa ‘crise’, em que muitas pessoas já não sabem o que fazer com a vida. Esse é um exemplo claro da sua aplicabilidade no Brasil e em nossas vidas. Nesse sentido, descobrir Hadot é colocar-se num caminho de vigilância dos nossos atos, fazendo-nos voltar a um lugar importante do ser humano: o seu interior, o seu espírito.

4. O exercício espiritual segundo pierre hadot

Para Pierre Hadot a definição de exercícios espirituais pode ser compreendida da seguinte maneira: “Como uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si” (HADOT, 2016, p. 115-116). O termo exercícios espirituais foi pouco empregada na filosofia antiga. O exercício espiritual tinha como objetivo preparar as pessoas para as dificuldades que a vida apresenta como fome, nudez, morte, doença, abandono da pátria. O treino ajuda para o dia do enfretamento da situação. Vê-se que em Platão já existe uma noção de exercício espiritual na sua obra Fédon⁶, ou nos epicuristas que examinavam a sua consciência, confessavam as suas faltas, faziam silêncio.

O termo exercício espiritual não aparece a partir do cristianismo, mas esse usa do conceito para expressar-se como filosofia, já que no início do século a filosofia grega reinava no universo intelectual da época⁷. O cristianismo adaptou o evangelho com a filosofia dos

⁶ Na obra Fédon, Platão diz: “os que praticam verdadeiramente a Filosofia, de fato se preparam para morrer, sendo eles, de todos os homens, os que menos temor revelam à ideia da morte” (PLATÃO, 1972 p. 13).

⁷ O cristianismo sintetizou a tradição grega, romana e as tradições hebraicas. Os primeiros Padres, que são aqueles primeiros escritores cristãos reconhecidos pela Igreja Católica, divergiam sobre aceitar ou não a filosofia

gregos antigos, isto é, “como um modo de vida, comportando exercícios espirituais emprestados da filosofia grega” (HADOT, 2016, p. 57). Logo, há diferença entre os exercícios espirituais religiosos e filosóficos. Hadot citando Payot mostra a possibilidade de esses exercícios serem desenvolvidos por pessoas que não possuem religião. Este pensador “evocava, assim, o retiro espiritual que é possível, dizia ele, mesmo no meio da multidão, o exame de consciência e diferentes técnicas de autodomínio” (HADOT, 2016, p. 57). Os rituais, as imagens, a beleza, as ofertas não são estritamente religiosas, aliás, isso não pode ser associado dedutivamente a religião, uma vez que a filosofia pode usar disso também, reduzindo, assim, a religião, a um “exercício da presença de Deus” (HADOT, 2016, p. 57).

Hadot não trata o exercício espiritual como uma área da filosofia, adicionando algum conhecimento, ele tem que a filosofia é exercício espiritual. Na verdade, é a filosofia em sua totalidade que é exercício, tanto a linguagem de ensino quanto a linguagem interior que conduz todas as nossas ações. Segundo ele, os filósofos antigos possuem uma maneira diferente de expressar o seu conteúdo. Escrevem como se estivessem dando aula. Eles não são objetivos, pois o intuito é levar os ouvintes a raciocinar, e que o “objetivo da pesquisa acabe por se tornar, como dizia Aristóteles, perfeitamente familiar e conatural; ou seja, no fim, elas visam a interiorizar perfeitamente o saber” (HADOT, 2016, p. 117).

Nos seus estudos iniciais Hadot não pensava em buscar uma espiritualidade nos textos antigos. Essa foi consequência de uma busca metodológica, já que não conseguia interpretar os textos da filosofia antiga. Exercício e sistema estavam unidos, mas não um sistema fechado como se entende atualmente. O sistema permitia que os discípulos dos filósofos conhecessem as normas universais que conduzem a ação e a certeza do rigor lógico e coerente, “designava não um edifício de pensamentos, e sim uma totalidade organizada cujas partes dependiam umas das outras” (HADOT, 2016, p. 118). Pois já se havia pensado no conceito de pensamento sistemático “sob a influência da geometria e da axiomática de Euclides” (HADOT, 2016, p.118).

Os escritos antigos tinham uma função específica na vida dos seus ouvintes. Platão descreve isso muito bem quando diz que “esses diálogos visam, não a informar, mas a formar” (HADOT, 2016, p. 119). Hadot entende a filosofia como essa grande formadora do ser humano. Epiteto também pensava assim. Pierre escreve: “Epiteto [sic] diz com

clássica advinda dos gregos. Enxergaram, pois, uma grande relevância neste pensamento, tanto que para explicar a doutrina apostólica recorreram a linguagem e aos conceitos desta filosofia. Este pensamento auxiliou na explicação sobre Deus e a sua revelação.

frequência, ao designar o filósofo que progrediu, que ele é *pepaideúmenos*, que ele é “formado” (HADOT, 2016, p. 120). Os filósofos escrevem dentro da realidade que vivem. Não podemos tirá-los desse contexto tentando buscar um único sentido para lê-los. Dessa forma nunca os entenderemos. A expressão exercício espiritual como o autor afirma “não é ‘de bom tom’” (HADOT, 2016, p. 121).

Ele nos dá três motivos pelos quais escolheu o termo espiritual para os seus exercícios. O primeiro é que ele havia ficado impressionado com “uma coletânea publicada após a guerra: *La Poésie comme Exercice Spirituel* [A Poesia como Exercício Espiritual]” (HADOT, 2016, p. 121), lendo também uma obra de Élisabeth Brisson⁸ em que ela descreve que Beethoven já havia usado a expressão exercícios espirituais. Paul Rabbow descreve em um de seus livros sobre os exercícios espirituais, em que demonstra que os exercícios espirituais que Santo Inácio organizou foram advindos do pensamento da Antiguidade. Segundo Hadot, Rabbow aponta que “a expressão *exercícios espirituais* não era religiosa, visto que tinha uma origem filosófica” (HADOT, 2016, p. 122). Esse foi o segundo motivo. O terceiro é que o autor tentou fugir desse termo, mas não encontrou nenhum outro que se encaixasse no sentido que queria empregar. Pesquisadores e filósofos usam o termo sem ligá-lo a religião. Mas o próprio Hadot diz que “essa expressão por si só não transmite minha concepção da filosofia antiga, que é exercício espiritual porque é um modo de vida, uma forma de vida, uma escolha de vida” (HADOT, 2016, p. 123).

5. Exercícios espirituais e filosofia hadotiana

Diversos termos poderiam ser empregados mas, o termo espiritual é o melhor a ser utilizado, uma vez que nos faz compreender o ser humano não só como alguém simplesmente: físico, psíquico, ético, moral, mas por meio desses exercícios “o indivíduo se eleva à vida do Espírito Objetivo, isto é, recoloca-se na perspectiva do Todo (‘Eternizar-se ultrapassando-se’)” (HADOT, 2014, p. 20). A expressão exercício espiritual não está relacionada exclusivamente aos exercícios cristãos, como o de Inácio de Loyola⁹. É bem

⁸ Élisabeth Brisson é francesa. Nasceu em Paris no ano de 1945 onde vive atualmente. É PhD em história. Escreveu diversos livros sobre música e Beethoven.

⁹ Inácio de Loyola é sacerdote católico, santo, criou a Companhia de Jesus, que é uma ordem de padres e irmãos fundada em 1534. Escreveu os famosos Exercícios Espirituais, onde bebeu da filosofia grega antiga, adaptando-a a espiritualidade cristã. Esses exercícios têm como finalidade preparar a pessoa para que possa conhecer-se e fazer a vontade de Deus, contemplando a verdade que é a divindade. Seus escritos podem ser tomados como

anterior ao santo. O cristianismo bebeu da tradição greco-romana e criou o seu modo de se exercitar.

Os estoicos¹⁰ entendem a filosofia como uma “arte de viver, numa atitude concreta, num estilo de vida determinado, que engloba toda a existência” (HADOT, 2014, p. 22) e não como algo que está distante de nós, teorizado, abstrato. O ato de filosofar se expressa no fato do ser humano ser melhor e progredir atingindo a verdadeira consciência cósmica, que é o conhecimento verdadeiro de si e do mundo em que vive. O homem sofre por causa das suas paixões que são “desejos desordenados, medos exagerados” (HADOT, 2014, p. 22), medos de seus sofrimentos e por sua ignorância. A filosofia auxiliará a acabar ou ao menos amenizar essas paixões. “Os exercícios espirituais terão precisamente como objetivo a realização dessa transformação” (HADOT, 2014, p. 23).

Segundo os estoicos, o ser humano procura obter e conservar bens que podem ser perdidos e não quer enfrentar as dificuldades do dia a dia, os males, estando nesses fatores a infelicidade dele. A solução para essa tristeza quem dará é a filosofia. Educará o indivíduo a ter só o que pode concretizar, isto é, manter e fugir do mal que é possível enfrentando os que não puder esquivar-se. O bem e o mal moral tem como critério a liberdade do homem, então tudo depende do sujeito. Tudo o que vai além disso deve ser desconsiderado, sendo a sua causa, o destino. Sai-se de um modo de enxergar a realidade, a partir de um olhar simplesmente humano, em que as paixões determinam os valores da existência humana, e passa-se a uma visão natural de tudo, “que coloca cada acontecimento na perspectiva da natureza universal” (HADOT, 2014, p. 24)¹¹. É nesse processo que os exercícios espirituais interferem, transformando de pouco em pouco o interior.

Os estóicos ainda desenvolvem algumas características dos exercícios espirituais. Eles desenvolvem a atenção a si mesmo deixando o homem livre de pensar sem fíndar no futuro ou no passado, “concentrando-se sobre o minúsculo momento presente, sempre dominável, sempre suportável, em sua exiguidade” (HADOT, 2014, p. 26). Desse modo, qualquer situação que aparecer pode ser resolvida. Como a criança do jardim de infância

um esforço para conduzir os hábitos humanos, numa espécie de treino, a uma vida desapegada dos prazeres, rumo ao divino, podendo ser classificado como exercício cristão.

¹⁰ O estoicismo é uma escola filosófica fundada pelo filósofo grego Zenão de Cítio no século IV a.C. O bem é dado pela razão. Busca que o homem seja bom e afirma ser ele uma parte da natureza. Uma decisão boa e ética é aquela que está em concordância com a natureza, o cosmo.

¹¹ Para saber mais sobre a natureza universal consultar a obra de Hadot *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga*, impresso em 2014 pela editora É Realizações, na terceira parte, com o título de “A física como exercício espiritual ou pessimismo e otimismo em Marco Aurélio”, p. 131.

precisa treinar todos os dias a sua leitura para progredir, assim é também quem se propõe ao autodomínio, “mas aqui não se trata apenas de um simples saber, trata-se de uma transformação da personalidade” (HADOT, 2014, p. 27). Há situações em nossas vidas que não dependem de nós para que aconteçam, por exemplo, “a pobreza, o sofrimento, a morte” (HADOT, 2014, p. 28). O exercício da meditação nos preparará para quando essas condições da existência¹² baterem à nossa porta. A nossa memória estará treinada para enfrentá-las, de tal forma que aceitaremos mais facilmente esses desafios, nos controlando diante de “um movimento de medo ou cólera ou de tristeza” (HADOT, 2014, p. 28).

Nestes exercícios estoicos, o período da manhã iniciará com um exame de como será o dia e quais as situações que se poderá enfrentar. Ao anoitecer a pessoa realizará outro exame. Agora, se pensará o que se fez de errado e de certo, como também os progressos obtidos. Ainda, se houver um sonho, deverá ser analisado. Esse exercício de meditação quer separar o “que depende de nós e o que não depende de nós, entre a liberdade e a natureza” (HADOT, 2014, p. 29). Observamos que a palavra tem uma influência considerável revelando “um grande conhecimento do poder terapêutico da palavra” (HADOT, 2014, p. 29). Não se deve começar a exercitar-se pelas coisas mais difíceis, e sim o contrário, através das coisas mais fáceis.

Os epicuristas¹³ querem curar o homem, por meio da condução da alma a uma simplicidade cotidiana de existir. Aqui “a infelicidade dos homens provém do fato de que eles temem coisas que não são temíveis e desejam coisas que não é necessário desejar e que lhes escapam” (HADOT, 2014, p. 32). Usarão dos exercícios espirituais para “curar a alma” (HADOT, 2014, p. 32), como por exemplo, a meditação, o exame de consciência.

A diferença entre os estoicos e epicuristas consiste em que os epicuristas não tratam de assuntos dolorosos por primeiro, mas, sim, dos prazeres. O treino espiritual consiste em relaxar não pensando no que nos causa dor e sim prazer. O simples fato de existir, contemplar a natureza, ter boas amizades é o que importa. Os estoicos acabam fixando-se em uma vigilância permanente que gera stress.

¹² As condições da existência são todas as situações que a vida nos proporciona e que não há a possibilidade de fuga, como, por exemplo, a dor corporal, a morte.

¹³ O Epicurismo é uma escola filosófica criada no século IV a.C. por Epicuro, na Grécia. Defende a busca moderada dos prazeres. Tenta curar o homem das suas paixões, conduzindo-o a uma vida simples, sem se preocupar tanto com os problemas diários.

É bem provável que os exercícios espirituais tenham existido antes dos gregos, entretanto, no ocidente, o filósofo Sócrates¹⁴, que por muitos é considerado o representante por excelência da filosofia, suscitou essa consciência espiritual, sendo feita por meio do diálogo. Sócrates convida a todo momento os seus ouvintes a refletir sobre si, as suas atitudes, a cuidar da sua alma. Qualquer conversa que alguém tenha com ele deveria se “dar razão de nós mesmos, tanto da maneira como vivemos presentemente quanto daquela como conduzimos a existência no passado” (HADOT, 2014, p. 36). Nesse sentido, “a missão de Sócrates consiste em convidar seus contemporâneos a examinar a consciência, a cuidar do progresso interior” (HADOT, 2014, p. 37). E ainda, a sua forma de abordagem pode ser considerada um exercício espiritual, tentando convencer as pessoas através do diálogo, na medida em que Sócrates faz referência ao interior, àquilo que é realmente importante, a atenção a si.

Já, segundo Platão¹⁵, o exercício da morte deve nos retirar da nossa dependência dos sentidos, arrancar as nossas paixões, sair do nosso individualismo, fazendo-nos passar “a uma representação do mundo governada pela universalidade e objetividade do pensamento. É uma conversão (*metastrophè*) que se realiza com a totalidade da alma” (HADOT, 2014, p. 47-48). Nesse sentido tudo aquilo que está ligado a vida perene do ser humano aparece sendo de pouco valor. A infelicidade pode, então, ser vivida na tranquilidade, porque nada se acrescentará de bom na vida de quem perde a paz. Esse exercício espiritual funciona como um remédio para os desordenamentos que a alma passa. “É preciso habituar a sua alma a vir o mais rápido possível curar o que está doente, levantar o que caiu e suprimir as lamentações pela aplicação do remédio” (HADOT, 2014, p. 48). A contemplação da universalidade, isto é, da objetividade que o ser humano é chamado a ter, então, só se dará nesse distanciar-se das coisas pueris e elevar o seu pensamento, a sua alma à totalidade, “isto é, ao exercício do pensamento puro. Essa característica do filósofo recebe aqui, pela primeira vez um nome que ela manterá em toda a tradição antiga: grandeza de alma” (HADOT, 2014, p. 49).

Os estoicos procuram concentrar toda a sua força na atenção a si e aceitar o destino, mas os epicuristas preferem se desapegar desta vigilância e aproveitar a vida, e, além disso,

¹⁴ Sócrates é um filósofo grego da cidade de Atenas. Nasceu por volta do ano de 470 a.C. É considerado por muitos o fundador da filosofia ocidental. Seu método consistia no diálogo. Não deixou nada escrito. Os seus discípulos, Platão e Xenófanes, é que escreveram os seus pensamentos, e é por isso que os temos até hoje.

¹⁵ Platão é um filósofo grego, que foi aluno de Sócrates e professor de Aristóteles. O seu livro *A República* é uma obra importante para a construção da política ocidental. O seu pensamento pode ser definido como racionalista, uma vez que depositava a origem do conhecimento no mundo das ideias.

os platônicos abdicam de tudo que é inútil, buscando elevar a alma para a contemplação, que pode ser tida como “concentração mental” (HADOT, 2014, p. 55). Antes dessa conversão interior filosófica, o homem acha-se em um estado de infelicidade, onde nada pode acalmar o seu coração, não agindo segundo a razão, pois as paixões o acorrentam. As escolas filosóficas aqui apresentadas possuem pontos em comum que são “as técnicas retóricas e dialéticas de persuasão, as tentativas de domínio da linguagem interior, a concentração mental” (HADOT, 2014, p. 55).

A paideia¹⁶, que é formar-se a si mesmo, acontece a partir dos exercícios espirituais que nos ajudam a superar o prejulgamento dos grupos sociais e do ser humano, em consonância com a “natureza do homem que não é outra senão a razão” (HADOT, 2014, p. 56). As escolas depositam grande confiança no poder de escolha do indivíduo, que pode aperfeiçoar-se. Esse aperfeiçoamento pode ser comparado a um atleta que treina todos os dias para o momento da competição. Da mesma forma, quem deseja se transformar interiormente deve praticar diariamente os exercícios espirituais, que são definidos segundo Plotino como um “esculpir a sua própria estátua” (HADOT, 2014, p. 56). Através deles acontece o retorno a si mesmo, que nos conduz a sabedoria que é “um estado de liberação total das paixões, de lucidez perfeita, de conhecimento de si e do mundo” (HADOT, 2014, p. 57).

O homem filosófico, que é aquele que busca conhecer-se e tratar as suas paixões, traça um caminho para alcançar a sabedoria, sendo necessário serem retomados de forma nova os exercícios espirituais. Vive em um estado que ainda não alcançou a sabedoria, mas também não é um ignorante. Essa caminhada espiritual e filosófica o leva há “um desenraizamento da vida cotidiana: ela é uma conversão, uma mudança total de visão, de estilo de vida, de comportamento” (HADOT, 2014, p. 58). Toda filosofia antiga deve ser entendida como prática espiritual, como nos afirma Hadot: “A verdadeira filosofia, portanto, na Antiguidade, é exercício espiritual” (HADOT, 2014, p. 59). Não se pensa o método antigo como sistema, mas sim como um modo de vida que transforma o indivíduo. A filosofia passa a ser “um método de formação de uma nova maneira de viver e de ver o mundo, como um esforço de transformação do homem” (HADOT, 2014, p. 64).

¹⁶ Modelo de educação grega que surgiu a partir do século V. No início o seu significado era a formação que os pais davam as crianças, porém depois tornou-se a formação integral da criança. Essa formação leva em consideração o todo, quer dizer, todas as dimensões da criança, que inclui a formação intelectual, física, espiritual, afetiva.

Encontramos dentro do pensamento de Hadot o conceito de consciência cósmica, que não é apenas uma apreciação das diversas categorias estéticas, sendo também válida essa observação. É um exercício que tem como fim nos fazer ir além do que enxergamos e podemos captar com nossos sentidos, fazendo-nos enxergar a nossa realidade particular e as coisas a partir de um olhar cósmico e ilimitado abrangendo todo universo. Nós tomamos consciência de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, que estamos inseridos dentro de uma realidade visível e concreta. É uma consciência que faz-nos ir mais longe do que aqueles que não praticam os exercícios espirituais. A consciência cósmica proporciona um novo olhar sobre os nossos conceitos, “sendo assim, o sujeito enxergará o exercício da consciência como uma atividade atual que altera suas relações com o mundo e consigo mesmo” (ASSIS, 2016, p. 46). A atenção com o momento presente ajuda-nos na tomada de consciência nossa e do cosmo

6. A relação entre ‘exercício espiritual’ e a ‘filosofia como maneira de viver’

O modo filosófico de viver é basicamente o comportamento do filósofo na vida hodierna. Sendo assim, as escolas filosóficas possuem o seu modo de vida próprio. Os únicos registros que temos das características de cada escola nos são relatados por meio dos autores cômicos, sendo eles pessoas inseridas no meio do povo. Dentre as escolas filosóficas, verificamos o orgulho dos platônicos, a pouca alimentação dos epicuristas, vivendo com o que há de mais simples, os estóicos com a sua demasiada austeridade e os cínicos que “não desenvolveram nenhuma doutrina, não ensinavam nada, e se contentavam em viver de acordo com certo estilo” (HADOT, 2016, p. 128).

Podemos dizer que, a distinção principal entre as escolas filosóficas se dá no modo como tratam a filosofia, isto é, como uma escolha de modo de vida. A tradição aristotélica tinha como modo de viver a dedicação integral à pesquisa, visando a verdade, “uma vida dedicada aos estudos, não apenas das ciências naturais, mas também da matemática, da astronomia, da história e da geografia” (HADOT, 2016, p. 128). Já os cétricos, eram conformistas, porque o único princípio de conduta que eles aceitavam era a submissão às leis e aos hábitos da cidade, mas se abstinham de julgar, além disso, suspendiam seu parecer sobre as coisas encontrando a tranquilidade da alma, por isso, os filósofos da Antiguidade não podem ser determinados apenas por uma escola. Finalmente, é como se não houvesse

nenhum lugar para eles, estão sempre buscando o que pensam ser correto, haja vista que o rompimento com o cotidiano é uma característica comum entre as escolas de pensamentos.

A forma usada pelas escolas filosóficas antigas para romper com o seu cotidiano, com as suas paixões são os exercícios espirituais. Às vezes esses exercícios podem ser taxados de egoístas. Essa crítica não está equivocada, em virtude de que o auto aperfeiçoamento que é buscado para a ataraxia¹⁷, isto é, a paz da alma¹⁸, pode criar um afastamento da vida social e política. Contudo, cuidar de si mesmo não é egocêntrico, reestabelece a tranquilidade da alma. “Primeiramente, os exercícios espirituais servem para desprender do egoísmo, sendo o egoísmo provocado antes de tudo pela atração dos prazeres ou pela preocupação com o corpo” (HADOT, 2016, p. 137). A razão nos obriga a renunciar ao nosso egocentrismo¹⁹. Um segundo argumento “é que é preciso reconhecer que os filósofos antigos tiveram em grande medida a preocupação com os outros” (HADOT, 2016, p. 138). Sócrates através dos diálogos acolhe o que o outro tem a dizer, fazendo-o refletir sobre a vida. Os exercícios espirituais visam, então, buscar a transformação de si e dos outros, não se sustentando essa crítica.

Cada escola filosófica define o modo como ocorrerá os seus exercícios espirituais de tal forma que, a sua escolha, isto é, a de aderir uma ou outra escola, reflete um modo de vida, uma opção existencial escolhida pela pessoa, pois “a escolha inicial, própria a cada escola, é a escolha de um tipo de sabedoria” (HADOT, 2004, p. 154). A sabedoria é entendida em todas as escolas filosóficas como um estado ideal que a alma alcança a sua tranquilidade. Desse modo, a filosofia é como que um remédio usado para cuidar dos ferimentos, da depressão e de toda a limitação humana. Como exemplo, constatamos nos epicuristas uma análise dos falsos prazeres, nos estoicos a “perseguição do prazer e do interesse egoísta” (HADOT, 2004, p. 154). Esses exemplos (dos epicuristas e dos estoicos) são duas possibilidades encontradas na miséria humana que a filosofia busca ‘curar’. É importante a

¹⁷ A ataraxia era buscada pelos filósofos do período helenístico. Esse período se estendeu do final do século IV a.C. até o fim do século I a.C. A filosofia grega é espalhada pelo mundo.

¹⁸ “Quer reivindicuem ou não a herança socrática, todas as filosofias helenísticas admitem, com Sócrates, que os homens estão submersos na miséria, na angústia e no mal, porquanto estão na ignorância: o mal não está nas coisas, mas nos juízos de valor que os homens atribuem a elas. Trata-se de os homens cuidarem de mudar seus juízos de valor: todas essas filosofias se querem terapêuticas. **Contudo, para mudar seus juízos de valor, o homem deve fazer uma escolha radical: mudar toda sua maneira de pensar e de ser. É graças a essa escolha, a filosofia, que ele atingirá a paz interior, a tranquilidade da alma**” (HADOT, 2004, p. 154-5, grifo nosso).

¹⁹ A razão é tida por várias escolas antigas como a que liberta o homem das suas paixões e vícios. “A partir do momento em que tentamos nos submeter à razão, somos necessariamente obrigados a renunciar ao egoísmo” (HADOT, 2016, p.128).

formação pessoal, mudando de forma radical o seu modo de agir e de ser, por intermédio de uma escolha de sabedoria²⁰, para que essas doenças não interfiram no modo que o homem vive consigo e em sociedade, pois não é dada somente pelos exercícios retóricos e dialéticos a ‘cura’, mas, também, pela dominação de si mesmo realizando plenamente o anseio existencial que é alcançar a sabedoria.

Percebemos no período antigo, a ambiguidade entre filosofia e o discurso filosófico. Os verdadeiros filósofos, são aqueles que têm toda a sua existência guiada pela busca da sabedoria, opõe-se àqueles que não são filósofos, que vivem cultivando os prazeres e não cuidando de si. Além disso, temos o discurso filosófico que “justifica, motiva e influencia essa escolha de vida” (HADOT, 2004, p. 249). Os estóicos tinham a prática das virtudes separadas do discurso filosófico. Para esses, a prática das virtudes consistia no estudo da lógica, da física e da ética sendo o seu discurso filosófico o ensino teórico dessas três disciplinas. A filosofia e o discurso filosófico são “incomensuráveis e inseparáveis” (HADOT, 2004, p. 249). Incomensurável, pois se é filósofo, para os antigos, não por causa da sua originalidade ou do abastamento do seu discurso filosófico, mas pelo modo como se vive esse discurso no dia a dia. Essa vida filosófica difere do discurso filosófico no que tange em estar vivendo uma experiência de quando a mesma findou-se. Mas, mesmo sendo de ordem diferente, vida filosófica e discurso filosófico não podem caminhar separados. Um filósofo não pode pregar uma maneira de viver e na sua vida fazer totalmente o contrário. Deve-se cuidar para que não haja ambivalência no discurso.

O discurso filosófico é um modo de se exercitar a vida filosófica, seja esse “diálogo com outrem ou consigo mesmo” (HADOT, 2004, p. 253), nas escolas antigas. Tal discurso, é excelente para que o filósofo aja sobre si e sobre os outros. Com efeito, aquilo que o filósofo fala é o que vive em toda a sua existência, tendo “direta ou indiretamente, uma função formadora, educadora, psicagógica²¹, terapêutica” (HADOT, 2004, p. 254). Desse modo, podemos chamar o discurso filosófico e a vida filosófica de exercício espiritual, quer dizer, uma atividade com a finalidade de realizar uma mudança pessoal e comunitária. Os diversos modelos de discursos filosóficos têm a função de transformar por primeiro o eu, desse modo, o discurso filosófico explica por meio de teorias a opção por um determinado modo de vida,

²⁰ Para Hadot “o verdadeiro saber é, finalmente, um saber-fazer, e o verdadeiro saber-fazer é um saber-fazer o bem” (HADOT, 2004, p. 39). Cada escola filosófica definirá o que é o bem e como praticá-lo.

²¹ Entendemos o conceito de psicagogia como uma ação que visa transformar o ser do homem, inculcando-lhe hábitos.

buscando os filósofos antigos uma racionalidade profunda²². Em segundo lugar, o discurso filosófico é um ambiente favorecido em que o homem pode agir sobre si e o ambiente externo a ele, que é tudo aquilo que o homem tem contato durante a sua vida. Em terceiro lugar, a ligação entre a prática filosófica e discurso filosófico é um modo de viver, é um exercício espiritual, pois induz aquele que o escuta a ter uma mudança de vida.

7. Considerações finais

Este artigo objetivou compreender os exercícios espirituais tratados na filosofia do francês Pierre Hadot. Frente a isso, observamos que no Brasil Hadot é conhecido mais como historiador do que como filósofo, ao entender que os pesquisadores brasileiros, em sua maioria, não entendem a filosofia dele como uma prática que deve dar sentido à existência julgando-a como uma teoria abstrata que não incidi no cotidiano²³.

Destacamos como positivo o trabalho de Almeida (2011) que trata sobre a releitura que Hadot faz dos filósofos antigos salientando a fidelidade dele ao traduzir os filósofos gregos antigos, compreendendo cada obra como o seu autor a pensou. Ademais, reconhecemos que o pensamento hadotiano pode auxiliar na crise de sentido do homem pós-moderno no Brasil e no resto do mundo. Por meio da filosofia entendida como teoria e *práxis*, o homem pode se curar da sua falta de sentido, encontrando esse remédio na cotidianidade da vida, uma vez que esta cotidianidade foi purificada dos apegos e medos do homem.

Para Hadot o conceito de exercícios espirituais deve exercer uma modificação no indivíduo, uma transformação pessoal, espontânea, ocorrendo por meio de hábitos empregados pelo homem. E ainda, o termo exercício espiritual foi parcamente empregado na filosofia antiga, sendo que o intuito dos exercícios espirituais era de preparar o homem para as dificuldades que a vida lhe apresentava e que nem sempre podia ser controlada como a seca, o abandono da pátria, a doença. Foi a expressão que mais se aproximou daquilo que

²² A escolha de viver segundo o intelecto é comum em diversas escolas antigas. Verificamos no estoicismo e no epicurismo uma investigação, a partir de suas opções existenciais, do lugar em que o homem vive e transforma com suas ações, gerando assim, uma física, teológica ou não. Essa investigação estabelece os laços de relacionamento do homem com seus semelhantes elaborando uma ética, definindo as normas próprias do raciocínio empregado na física e na ética, e além disso, produz uma lógica e uma teoria do conhecimento próprias.

²³ A filosofia é tomada por alguns pesquisadores como uma teoria abstrata, servindo-se dela apenas para fundamentar um pensamento. Para Hadot a filosofia deve agir na realidade, no dia a dia do homem, causando-lhe uma transformação e não apenas para fundamentar um ponto de vista.

Hadot pensou sobre o ser humano já que os termos psíquico, físico não abarcariam a totalidade que é o homem, que deve elevar o seu espírito. A filosofia segundo Hadot é exercício espiritual, tendo como função formar o homem. No entanto, é bom destacar que o exercício espiritual filosófico é anterior ao exercício espiritual cristão. O cristianismo usou dos conceitos gregos que fervilhavam na época de seu desenvolvimento, trazendo para dentro do seu modo de vida hábitos como o de meditação e o de exame de consciência no fim do dia.

Vemos nos estóicos a filosofia entendida como um modo de viver que envolve toda a vida do homem e não como algo inatingível. Para eles, o ato de filosofar deve gerar um progresso no homem até que consiga alcançar a consciência cósmica, que é o verdadeiro conhecimento de si e do mundo. Ainda, colocam que o sofrimento do homem está em suas paixões desorientadas, medos excessivos, medo de sofrer e por sua ignorância. A infelicidade do homem está em preservar o que não pode manter por muito tempo e a fuga das dificuldades do dia a dia. A filosofia auxiliará nesse processo de formação do homem por meio de práticas. As práticas que os estóicos cultivavam era a atenção a si no momento presente, começando pela manhã em que se pensaria em todas as situações que se iria enfrentar e ao cair da noite se pensaria no que fez de bom e ruim.

Além dos estóicos temos outras escolas filosóficas: os epicuristas queriam curar o homem conduzindo a sua alma à uma simplicidade de vida. Basicamente a diferença entre estóicos e epicuristas é que os segundos preferem não tratar tanto de assuntos dolorosos, pelo menos por primeiro e sim do que a vida oferece de bom como as amizades, a contemplação da natureza. Os estóicos vigiam seus atos a todo instante, causando *stress*. Em Sócrates encontramos um modo de exercício espiritual, os diálogos, pois questionava o seu interlocutor por meio deles, que tinham como meta fazer o outro dar razão de sua existência. Verificamos que as escolas filosóficas colocam no homem um grande poder de mudança e escolha para tornar-se melhor. O homem filosófico procura conhecer-se e cuidar de suas paixões. Não é sábio, porém não vive na ignorância.

O homem filosófico pratica a filosofia em sua vida por meio dos hábitos diários, dessa forma verificamos que cada escola filosófica possui o seu modo de vida particular, como no caso dos platônicos com o seu orgulho e os epicuristas com a sua pouca alimentação. Assim, a característica que difere uma escola da outra é a escolha por um determinado modo de vida. Os exercícios espirituais são usados pelas escolas filosóficas

como o modo de se romper com a vida cotidiana conduzida pelas paixões. Os exercícios auxiliam no desapego do nosso egoísmo, já que ele é provocado pela afeição aos prazeres e a preocupação com o corpo. Esses exercícios demonstram uma qualidade dos filósofos, a que eram preocupados com os outros. Vemos isso em Sócrates por meio dos seus diálogos, em que conversava com outras pessoas a respeito de algum assunto tendo que cada um dos indivíduos refletir sobre a sua vida para ai sim dar a opinião a respeito de algum assunto. Os exercícios espirituais buscam a transformação de si e dos nossos semelhantes.

Por fim, enxergamos que as escolas filosóficas escolhem um tipo de sabedoria, entendida como um estado perfeito em que a alma alcança a paz. Uma das formas de se alcançar a sabedoria é pelo domínio de si mesmo, formando o homem para viver em sociedade. Essa busca pela sabedoria, que é o papel da filosofia, deve manter uma estreita ligação com o discurso filosófico, de tal modo que, mesmo cada uma na sua particularidade, não possa caminhar separadas. O filósofo não pode transmitir uma ideia e em sua vida não ser encontrado aquilo que tanto oralizou. Exemplos como o modo de vida de Sócrates, dos platônicos e dos epicuristas, entre outros já relatados neste estudo, podem ser tomados como exercícios espirituais, pois tem a finalidade de realizar uma mudança decisiva do modo de vida de quem os pratica.

Dessa forma, entendemos que Pierre Hadot tem uma importância capital para aqueles que querem tratar sobre filosofia antiga, entendida como um modo de vida e prática do cotidiano. A sua compreensão de exercício espiritual pode ser conveniente para dar sentido à vivência de muitas pessoas, que não sabem lidar com suas limitações atentando, em alguns casos, contra a própria vida. A tomada de consciência do homem de que não está só e que vive em sociedade, é de grande valia para desenvolver valores humanos como o respeito ao outro e de cuidados com a natureza. Tais valores são atitudes que devem sempre buscar o bem individual, o bem comum e o bem com a natureza e os animais. Nessa perspectiva, o pensamento hadotiano pode contribuir na construção de uma ecologia, em que o homem procura usar dos animais e de toda a matéria disponível na natureza para a sua sobrevivência e não para impulsionar um capitalismo desenfreado, que só busca o lucro.

Referências

- ALMEIDA, Fábio Ferreira de. Pierre Hadot e os exercícios espirituais: a filosofia entre a ação e o discurso. **Revista de Filosofia Aurora**, [S.l.], v. 23, n. 32, p. 99-111, maio 2017. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/aurora/article/view/1750>>. Acesso em: 10 nov. 2017. Acesso em: 23 maio 2017.
- ASSIS, Giovani Gall de. **Filosofia como arte de viver**: uma análise a partir de Pierre Hadot. Monografia – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, MS, 2016.
- BRISSON, Elisabeth. **Biografia**. Disponível em:<<https://www.babelio.com/auteur/Elisabeth-Brisson/25714>>. Acesso em: 10 ago. 2017.
- OLARES, Lorryne Bezerra Vasconcelos. **Estética da existência**: uma análise do diálogo interrompido entre Foucault e Hadot. Monografia – Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2013.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade II**: o uso dos prazeres. Tradução Maria Thereza da Costa Albuquerque. 8. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1998.
- HADOT, Pierre. **O que é a filosofia antiga?** São Paulo: Edições Loyola, 2004.
- HADOT, Pierre. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É realizações, 2014.
- HADOT, Pierre. **A filosofia como arte de viver: entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson**. São Paulo: É realizações, 2016.
- MIGUEL, Eloisa Marques. **Viktor Frankl**: entre o vazio existencial e o sentido da vida. 2015. 165f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, 2015.
- MOREIRA, Juliana Conceição. **A Filosofia como exercício para viver bem no diálogo Fédon de Platão**. 2017. 99f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos – Unisinos, São Leopoldo, RS, 2017.
- PLATÃO. **Fédon**. São Paulo: editora Abril S.A. Cultural e Industrial, 1972.
- RUIZ, Carlos Bartolomé. A filosofia como forma de vida: Pierre Hadot, a filosofia antiga e os exercícios (askesis) do espírito. **Revista do Instituto Humanitas Unisinos**, Edição 461, p. 11-17, mar. 2015. Disponível em: <http://www.ihuonline.unisinos.br/index.php?option=com_content&view=article&id=5838&secao=461>. Acesso em: 23 fev. 2017.
- S/A. **Viktor Emil Frankl**. Disponível em: <<http://www.logoterapiaonline.com.br/pages/normal/viktor.php>>. Acessado em: 26 jul. 2017.

Universidade Católica de Petrópolis
Centro de Teologia e Humanidades
Rua Benjamin Constant, 213 – Centro – Petrópolis
Tel: (24) 2244-4000
synesis@ucp.br
<http://seer.ucp.br/seer/index.php?journal=synesis>



NUNES, Lucas Alves; VERAS, Cesar Augusto; TREVIZAN, Marcio Bogaz. A compreensão de ‘exercícios espirituais’ em Pierre Hadot. **Synesis**, v. 10, n. 1, p. 166-185, ago. 2018. ISSN 1984-6754. Disponível em: <http://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/1422> . Acesso em: 06 Ago. 2018.
