



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO- UNIRIO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
ESCOLA DE LETRAS**

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM LETRAS -LICENCIATURA**

Lorrayne Soares Zimmermann

*Sinais de vida: aspectos terapêuticos da leitura na contemporaneidade*

**RIO DE JANEIRO  
OUTUBRO DE 2021**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO- UNIRIO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
ESCOLA DE LETRAS**

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM LETRAS -LICENCIATURA**

Lorrayne Soares Zimmermann

*Sinais de vida: aspectos terapêuticos da leitura na contemporaneidade*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca examinadora como um dos requisitos para obtenção do Grau de Licenciatura em Letras, realizado sob orientação do Professor Doutor Gustavo Naves Franco.

**RIO DE JANEIRO  
OUTUBRO DE 2021**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – UNIRIO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
ESCOLA DE LETRAS**

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM LETRAS -LICENCIATURA**

*Sinais de vida: aspectos terapêuticos da leitura na contemporaneidade*

Por

Lorraynne Soares Zimmermann

Trabalho de Conclusão de curso

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Dr. Gustavo Naves Franco (UNIRIO)  
Orientador**

---

**Prof. Dr. Marcelo dos Santos (UNIRIO)  
Examinador**

**RIO DE JANEIRO  
OUTUBRO DE 2021**

## **AGRADECIMENTOS**

À minha querida mãe, Ana Cristina Nogueira Soares, que nunca mediu esforços para que eu realizasse esse e qualquer sonho. Não houve nada que eu tenha feito sem que ela estivesse presente, torcendo de forma inabalável e cheia de vida, impulsionando a minha. Muito obrigada e amo você até o último instante e além dele, se possível for.

Aos meus irmãos, Gilmar Zimmermann Júnior e Melquisedec F. Soares Zimmermann, primeiros e grandes amigos, pelo incentivo constante e por todas as lembranças felizes e cheias de encanto que compartilhamos.

Ao meu irmão Júnior, por me inspirar todos os dias com a sua dedicação, leveza e comprometimento com a vida; que sorte a minha ter você.

Ao Gustavo Naves Franco, caro orientador, sempre tão generoso, atencioso, paciente e aberto às dúvidas, indecisões, que surgiram ao longo desses muitos anos... Obrigada por me mostrar o caminho, por ser inspiração e intercambiar minhas inquietações a conhecimentos que as apaziguem, por sua grandeza de alma e também por me apresentar possibilidades de amadurecimento espiritual tanto quanto de desenvolvimento acadêmico.

Ao Alex Barroso, amigo querido, fonte inesgotável de incentivo, alegria e crença infinita na concretização deste projeto. Obrigada por colorir meus dias, pela luminosa presença e constância.

Às mulheres que me acompanharam ao longo de toda a graduação. Amigas, parceiras, portos seguros... não me deixaram esmorecer, ou melhor, se empenharam para que isso não acontecesse com admirável afinco e beleza. Obrigada por todos os sorrisos, por todo afeto, provocações construtivas e trocas, que me transformam desde então. Muito obrigada, Izabela Soares, Danielle Santos, Karla Hormes, Nathália Nogueira e Valdea Lippi por me acompanharem ao longo dessa empreitada e vida afora.

Ao Leandro Soares, por toda ternura, amor e alento a cada dia, por sempre me lembrar, desde o primeiro instante, o quão importante é respirar profundamente e aguardar a calma. Obrigada por acolher cada processo deste trabalho, me apoiando nas vezes

que forças maiores me levaram a desistir para depois recomeçar, de novo e de novo, até a concretude.

Ao William Garcia, por todas as escutas atentas e diálogos que salvam.

À Maria Ângela Monteiro Correa, querida mentora, obrigada por todos os anos de convivência e ensinamentos, por todo carinho e amparo. Obrigada por me dar ferramentas para ser um sujeito melhor e atento às potencialidades que todos possuem.

À Alessandra Maia Barroso Sardinha, por ter cultivado em mim o amor pela literatura, pela arte e pela vida que se estabelece através das histórias dos outros. Sem seu suporte dificilmente eu teria tido a oportunidade de estar em lugares, ter experiências e conhecer pessoas tão maravilhosas.

À minha madrinha, Marina Von Dollinger, por ter-se feito morada desde que nos conhecemos, por me acolher com todo zelo e carinho, como uma boa e atenciosa mãe.

Ao meu pai, Gilmar Zimmermann, e meus familiares, que subsidiaram a concretude desta graduação.

Ao professor Marcelo dos Santos, por tantos gestos de gentileza ao longo desses anos e por avaliar este trabalho.

Ao corpo docente da Escola de Letras, por todo conhecimento compartilhado, em especial à professora Carla Miguelote, que proporcionou experiências edificantes e transformadoras, além dos abraços apertados.

À UNIRIO, espaço que posso chamar de Lar.

*“Adágio*

*De manhã até a noite a luz brilha lá fora, e não tem ideia de  
que é luz.*

*Altas árvores respiram o silêncio sem precisar descobrir como  
é bom*

*e essencial ser árvore. Ermos desertos se estendem deitados  
para sempre sem mesmo tentar refletir sobre a melancolia de  
seu vazio. As dunas se*

*movem e não perguntam por quanto tempo, ou por quê, ou para onde. Toda  
essa existência*

*é maravilha,*

*é maravilha, mas ela própria não se maravilha.(...)*

*O gato*

*cochila na cerca. Cochila e respira. Nada mais. Noite após noite o vento  
sopra*

*em florestas e colinas. Gira, rodopia, some, volta. Sopra.*

*Não pensa e não reflete.*

*Só você, pó e saliva,*

*até o raiar da aurora escreve e apaga, procura motivo, procura conserto.”*

*(O mesmo mar, Amós Oz).*

*“(…) E nessa constância, nessa completa indiferença em  
relação à vida e à morte de cada uma de nós, esconde-se, talvez, a garantia  
de nossa salvação eterna, do incessante movimento da vida na terra, do seu  
contínuo aperfeiçoamento. Sentado ao lado de uma jovem mulher, que ao  
amanhecer parecia tão bela, tranquilizado e enfeitiçado pela visão desse  
panorama fantástico- o mar, as montanhas, as nuvens, o amplo céu-, Gúrov  
pensava que, no fundo, se refletirmos bem, tudo nesse mundo é  
maravilhoso;”*

*(A dama do cachorrinho, Anton P. Tchekhov)*

## **RESUMO**

ZIMMERMANN, Lorryanne Soares. **Sinais de vida: aspectos terapêuticos da leitura na contemporaneidade**. Rio de Janeiro, 2021. 38 p. Trabalho de conclusão de curso – Escola de Letras, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

Este trabalho teórico de natureza qualitativa, desenvolvido a partir de levantamento e análise bibliográfica tem por objetivo apresentar de que forma a leitura alcança aspectos terapêuticos no ato da mesma e posteriormente, tanto em situações do cotidiano quanto em momentos de crise. Estudos acerca da filosofia como forma de vida foram pesquisados nas obras de Pierre Hadot e Michel Foucault para sustentar este diálogo. Relatos da própria autora são apresentados no último capítulo com o intuito de elucidar esta potencialidade da prática de leitura.

**Palavras-chave:** leitura, terapêutica, exercícios espirituais, cuidado de si;

## **ABSTRACT**

This theoretical work of qualitative nature, developed from survey and bibliographical analysis, aims to present in which manner reading achieves therapeutic aspects and later, in everyday situations and in moments of crisis as well. Studies about philosophy as a way of life were researched in the works of Pierre Hadot and Michel Foucault to support this dialogue. The author's own reports are presented in the last chapter in order to elucidate this potentiality of the reading act.

**Keywords:** reading, therapy, spiritual exercises, self-care;

## SUMÁRIO

Comentários iniciais.....	8
Introdução.....	11
1. Pierre Hadot, exercícios espirituais e filosofia antiga.....	12
2. Cuidado de si.....	21
2.1. Práticas de leitura no cotidiano.....	24
3. Relato.....	29
Considerações finais.....	34
Referências bibliográficas.....	35

## Comentários iniciais

Quando estávamos nos aproximando do fim do ano de 2019, a história da humanidade iniciou o seu próximo capítulo com a chegada do novo Coronavírus (Covid-19). Os brasileiros, mais precisamente em março de 2020, foram obrigados a encarar o caos em seu dia a dia, nos noticiários, nas redes sociais. Não havia fuga da tragédia mundial instaurada e foi especialmente cansativo e de pouco êxito a tentativa de driblar-se das notícias sobre a pandemia; fomos bombardeados por perdas irreparáveis e tudo aconteceu muito rápido, em poucos meses.

Com o isolamento social decorrente da pandemia, o uso das redes sociais se tornou algo ainda mais frequente e invariável, na medida em que elas são uma das formas mais acessíveis de comunicação na atualidade<sup>1</sup>. Entretanto, não foi apenas isso que intensificou o uso das redes e mídias sociais: o rolar da tela virou uma espécie de necessidade, seja para atualizar as informações, seja para que elas não fossem atualizadas.

As atualizações poderiam trazer informações dolorosas e elas trouxeram. Cinquenta mil mortes no Brasil, duzentas mil, quinhentas e noventa e oito mil mortes<sup>2</sup>, morreu uma prima, o tio de uma amiga, o sogro de um amigo em estado grave, uma querida vizinha também não aguentou, e nessas atualizações a nova realidade implacável com a COVID-19 tornava-se mais indissolúvel e alcançava dimensões inimagináveis. E o que fazer diante dessas notícias? O que de fato poderia ser feito? Ora, se você não pertence à área de saúde ou de segurança pública como esta que escreve, quase nada, a não ser permanecer em isolamento e torcer para que o governo assumisse uma posição responsável e eficiente no combate à pandemia.

---

<sup>1</sup> Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/675-papel-redes-sociais>, acesso em: 21/06/2020.

<sup>2</sup> Desde o início da produção deste trabalho de conclusão de curso, a quantidade de vidas roubadas foi atualizada incontáveis vezes, seja para informar a perda de alguém próximo, seja porque os números de mortes no Brasil não param de crescer em decorrência não apenas do vírus, mas também da má gestão do governo do então presidente Jair Bolsonaro em meio à pandemia do Coronavírus. Acreditamos no poder da memória e do registro e, muito embora o Brasil seja um país que tende ao esquecimento, queremos deixar esta pequena contribuição à manutenção da memória deste triste e lamentável passado-presente. Não serão esquecidas cada vida perdida ao longo de todo esse período trágico na história da humanidade, sobretudo na história do Brasil.

Última atualização da média móvel de mortes no Brasil: 04/10/2021.

Entre rolar uma página e outra, deparei-me com um vídeo breve, publicado pela BBC Earth<sup>3</sup>, de uma pequena tartaruga marinha, recém-nascida, que nadava com vivacidade e bravura mar adentro. As suas nadadeiras ágeis movimentavam-se com tamanha rapidez a fim de alcançar o quanto antes a profundidade do oceano. O início da vida dessa tartaruguinha não foi fácil, rompeu seu ovo enterrado na areia, emergiu, chegou ao mar depois de desviar dos obstáculos e predadores terrestres, tão pequena e indefesa, pelo menos aos meus olhos, e quando enfim alcançou o mar, enfrentou ondas, marés, contando apenas com a sua bússola interna e uma coragem inata, sem mencionar os perigos marinhos que encontrará. Quando dei por mim estava emocionada com a trajetória do pequeno réptil.

Nesse momento de absoluta fragilidade, incertezas e de profunda tristeza coletiva, ver aquela pequena tartaruga nadando, aparentemente alheia a imensidão do mar que a envolvia, a coragem que eu enxerguei naquele pequeno ser, me causou tamanha admiração, uma admiração que ela sequer poderá suspeitar.

Acredito ter caído em minha própria armadilha quando vislumbrei na pequena tartaruga uma série de sentimentos frustrados que fui soterrando ao longo desse período. Houve o anseio, além do habitual, de poder controlar alguma coisa, por menor que fosse, e, talvez, por isso a olhava com admiração, cortando as águas com tanta coragem, controlando apenas o que era possível enquanto se deslocava ao encontro do mar, cheia do que gosto de pensar ser pura vida, puro desejo pelo desconhecido, sem controle algum.

Mas, me restava também o questionamento: como querer sentir essa vivacidade quando a realidade se mostra tão atroz e desesperançosa para nós, já tão combatidos?

Nessas circunstâncias só nos restava a tentativa, meio sem jeito em sua maioria, de nos adaptarmos ao que estava posto, de encontrarmos saídas. Mais de um ano e meio de pandemia e posso afirmar, seguramente, que sigo encontrando inúmeros percalços na tentativa constante de adaptação neste novo mundo. Ainda não consegui olhar para tudo com o olhar da tartaruguinha e acredito ser um movimento natural, estamos cansados, entre o mundo que era e deixou de ser e o mundo que está por vir, ainda meio obnubilado, meio confuso.

Então, talvez mais do que nunca, encontrar saídas sustentáveis para que nossas existências sejam vividas plenamente é a melhor forma de permanecermos vivos. E,

---

<sup>3</sup> Disponível em: [https://www.instagram.com/reel/CMh3e\\_fHDMU/?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CMh3e_fHDMU/?utm_medium=copy_link), acesso em: 17/03/2021.

nesse momento em que muitas coisas essenciais foram tiradas de nós, outras permaneceram, como a capacidade de imaginar, de fantasiar, de encontrarmos um lugar seguro dentro de nós mesmos, ou melhor, a capacidade de cultivar esse lugar mesmo com dificuldades e a passos lentos. É bastante simples se voltar para as coisas que apequenam a vida quando o cenário é de crise ininterrupta e impasses constantes, por isso é sumamente necessário que calcemo-nos de ferramentas, equipamentos que possam nos auxiliar na tarefa árdua e complexa que tem sido estar no mundo.

## **Introdução**

O presente trabalho tem o objetivo de investigar como a leitura possui potencial terapêutico em momentos de crise, como a da atual pandemia do novo coronavírus, e em situações do cotidiano. Compreende-se que a leitura pode atuar no resgate do indivíduo de realidades muito duras, provendo momentos de presença, capacidade costumeiramente comprometida nesses períodos, ampliando o vocabulário emocional quando proporcionam encontros com outras vivências emocionais e até mesmo ao gerar momentos de prazer estético.

As vozes de Pierre Hadot e de Michel Foucault nortearão toda essa investigação como autores principais, concedendo suporte teórico a respeito dos exercícios espirituais e da noção de cuidado de si da filosofia antiga, respectivamente, que se encontram no capítulo um e dois deste trabalho. Por fim a autora apresenta relatos pessoais sobre o impacto da leitura em sua vitalidade no período da pandemia, que se espera terem muito a acrescentar ao diálogo aqui tecido.

## 1. Pierre Hadot, Exercícios espirituais e Filosofia Antiga

Em seu livro *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga*, o historiador e filósofo Pierre Hadot debruça-se sobre os textos da tradição filosófica da antiguidade a fim de compreender que filosofia era promovida nesse período e qual era sua importância. A primeira parte da obra inicia-se com a bela epígrafe de G. Friedman, que Pierre Hadot desenvolve e revisita ao longo do estudo. Segundo Friedman, não há tradição alguma, judaica, cristã, oriental, que seja compatível com as exigências da situação espiritual contemporânea (HADOT, 2014, p. 20). Talvez por isso a expressão exercícios espirituais cause desconforto nos leitores contemporâneos, como Pierre Hadot bem nos lembra.

A palavra exercício é escolhida, pois, de fato, a atividade dos filósofos da antiguidade consistia em uma série de práticas, trabalhos sobre si, atividades que visavam melhorar a si próprio, a desenvolver-se, a alcançar o melhor de si; os exercícios correspondem a uma transformação da visão de mundo e a uma metamorfose da personalidade (HADOT, 2014, p. 20). O termo espiritual, por mais desconforto que possa causar na contemporaneidade, é o melhor a se recorrer, tendo em vista que, nas palavras de Pierre Hadot:

A palavra "espiritual" permite entender bem que esses exercícios são obra não somente do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo e, sobretudo, ela revela as verdadeiras dimensões desses exercícios: graças a eles, 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)

Michel Foucault, que foi leitor de Pierre Hadot, dedica um longo estudo às noções de “sujeito” e “verdade”, que foram constituídas historicamente no ocidente. Esse estudo foi apresentado inicialmente em suas aulas no Collège de France e mais tarde transformaram-se em sua obra *A hermenêutica do sujeito*. Nela, Foucault utiliza as noções de cuidado de si (*epimeleia heautoû*) e conhece-te a ti mesmo (*gnôthi seautón*), prescrição délfica, para nortear todo seu estudo sobre as noções de sujeito e verdade. Foucault percebe que a constituição do sujeito passava por esses dois princípios para que a verdade pudesse ser alcançada. Procuraremos elucidar mais adiante passagens do estudo de Michel Foucault.

Quando Pierre Hadot nos apresenta os exercícios espirituais deparamo-nos com a filosofia enquanto forma de vida, e, para tal, deveria ser praticado todos os dias,

incessantemente, tanto entre os filósofos quanto em suas práticas cotidianas, é preciso viver filosoficamente (ALMEIDA, 2015, p. 8). Essa é a possibilidade de leitura da filosofia praticada na antiguidade que Pierre Hadot nos entrega. Nas palavras de Capetana, Veras e Trevisan (2021):

(...) os exercícios espirituais não só nos proporcionam uma transformação de nossa visão de mundo, mas também uma mudança intensa em nossa personalidade; isso nos indica que permanecemos em uma constante e intensa movimentação interior, se decidirmos por colocar em prática os exercícios espirituais. Não obstante, isso tudo leva muito tempo e muita força de vontade, onde os tijolos da construção devem configurar a realidade em que vivemos e a realidade do pensamento. (CAPESTANA, et al, p. 71).

Hadot está interessado, no primeiro ensaio de sua obra, em aprofundar os tipos, por assim dizer, de exercícios espirituais (aprender a viver, aprender a dialogar, aprender a morrer e aprender a ler), que eram praticados por diferentes escolas filosóficas da Antiguidade, como o epicurismo, estoicismo, cinismo, neoplatonismo, passaremos por eles, ainda que brevemente.

A primeira seção é denominada “aprender a viver”, olha para a filosofia como uma forma de melhorar a vida daqueles que faziam filosofia, esse movimento retira o fazer filosófico da posição estritamente teórica e abstrata, ornamental ou institucionalizada como alguns estudiosos denominam, da qual foi colocada ao longo de sua história e a aproxima da vivência daqueles que a praticavam. São nas escolas helenísticas e romanas que essa forma de experienciar o fazer filosófico, enquanto modos de vida, torna-se mais evidente.

Entre os estoicos a noção de filosofia como exercício/atividade era amplamente difundida e visava melhorar a vida daqueles que a praticavam, o fazer filosófico era a arte de viver, de viver bem, sem as preocupações e ambições que esvaziam as existências e as tiram de seus decursos, buscavam estar em harmonia com o cosmos, esses eram os objetivos dos exercícios espirituais para os estoicos:

Para melhor compreender de que maneira a filosofia antiga podia ser um modo de vida, é talvez preciso fazer apelo à distinção que os estoicos propunham entre o discurso sobre a filosofia e a própria filosofia (Diógenes Laércio, VII, 39). Segundo os estoicos, as partes da filosofia, isto é, a física, a ética e a lógica eram, de fato, não partes da própria filosofia, mas partes do discurso filosófico. Eles queriam dizer com isso que, quando se trata de ensinar filosofia, é preciso propor uma teoria da lógica, uma teoria da física, uma teoria da ética.

As exigências do discurso, ao mesmo tempo lógicas e pedagógicas, obrigam a fazer essas distinções. Mas a própria filosofia, isto é, o modo de vida filosófico, não é mais uma teoria dividida em partes, mas um ato único que consiste em viver a lógica, a física e a ética. Não se faz mais então a teoria da lógica, isto é, do falar bem e do pensar bem, mas pensa-se e fala-se bem; não se faz mais a teoria do mundo físico, mas contempla-se o cosmos; não se faz mais a teoria da ação moral, mas age-se de uma maneira reta e justa. (HADOT, 2014, p. 264).

A filosofia, então, era um método de evolução espiritual que exigia uma transformação profunda na maneira de ser e de existir daqueles que a praticavam a cada instante de vida. A filosofia se apresentava também como um método para alcançar a independência, a liberdade interior (*autarkeia*), o estado no qual o eu depende apenas de si mesmo (HADOT, 2014, p. 263).

Os exercícios espirituais eram praticados por diferentes escolas filosóficas e, muito embora algumas atividades tivessem focos distintos, sempre objetivavam atuar de forma terapêutica nas paixões, que são fonte das desordens, sofrimentos e infelicidades dos indivíduos, e também, como já mencionado, na metamorfose do ser, na transformação profunda na maneira de ver e de ser do indivíduo (HADOT, 2014, p. 23).

No estoicismo todo sofrimento humano provém de buscar bens que podem facilmente ser perdidos, riquezas, prazeres, honras, por exemplo, e de tentar evitar males que são inevitáveis, como a morte.

A filosofia vai então educar o homem para que busque alcançar apenas o bem que pode obter e busque evitar apenas o mal que pode evitar. O bem que se pode sempre obter, o mal que se pode sempre evitar devem, para ser tais, depender unicamente da liberdade do homem: são, portanto, o bem moral e o mal moral. Somente eles dependem de nós, o resto não depende de nós. Portanto, o resto, o que não depende de nós, corresponde ao encadeamento necessário das causas e dos efeitos que escapam à nossa liberdade. (HADOT, 2014, p. 23)

Cabia a nós aceitarmos, e é precisamente nesse ponto em que os exercícios espirituais atuavam, na ordem natural dos acontecimentos, que operam dentro de uma rede de causas e efeitos infinita onde o destino é pai soberano. Passa-se de uma visão “humana” da realidade, visão na qual os valores dependem das paixões, para uma visão “natural” das coisas, que coloca cada acontecimento na perspectiva da natureza universal (HADOT, 2014, p. 23-4). Com o advento da pandemia do novo coronavírus, poderíamos supor, dentro dessa perspectiva estoica, que ela pertence à ordem natural

dos acontecimentos, tendo em vista que é um evento que nos escapa<sup>4</sup> e que não depende necessariamente da liberdade do homem. Caberia aos indivíduos encará-la de forma prudente, mas compreendendo que seus recursos são limitados em relação à ordem invariável dos acontecimentos pertencentes ao decurso da natureza.

Mas, em que consistiam esses exercícios espirituais? Hadot nos diz que, infelizmente, não possuímos tratado algum que descreva como eram os exercícios praticados, que os ensine e descreva as técnicas, isso porque estamos falando de um momento em que a tradição oral predominava. O que há são alusões em alguns escritos da época helenística e romana de atividades interiores praticadas em seus cotidianos. Por sorte, ou graças ao destino, Filo de Alexandria é o responsável por duas listas de exercícios espirituais inspirados na filosofia estoico-platônica, que eram praticados de forma terapêutica.

Uma dessas listas enumera: a pesquisa (*zetesis*), o exame aprofundado (*skepsis*), a leitura, a audição (*akroasis*), a atenção (*prosochè*), o domínio de si (*enkrateia*), a indiferença às coisas indiferentes. A outra nomeia sucessivamente: as leituras, as meditações (*meletai*), as terapias das paixões, as lembranças do que é bom, o domínio de si (*enkrateia*), a realização dos deveres. (HADOT, 2014, p. 25).

Passaremos brevemente por alguns exercícios espirituais dentro da perspectiva estoica. A prática da atenção (*prosochè*) consistia em dedicar toda a sua atenção ao momento presente<sup>5</sup>, não desperdiçando energia com o passado, tampouco com o futuro, mas atendo-se a única dimensão do tempo que podemos controlar, esse instante ínfimo em que podemos executar nossas ações plenamente conscientes de seus possíveis desdobramentos. O exercício da atenção era estar sempre vigilante do que se passa dentro de si, uma presença de espírito contínua, uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante do espírito. Graças a ela, o filósofo sabe e quer plenamente o que

---

<sup>4</sup> Essa especulação não desconsidera a possibilidade de que a crise sanitária mundial do novo coronavírus (Covid-19) possa ser reflexo da crise ecológica resultante do processo de exploração de recursos naturais advindos do avanço científico tecnológico dos últimos séculos. Nesse ponto invocamos as palavras de Alan Watts, em *O que é o Tao?*: “Sempre que nos sentimos capazes de nos dominar, nos controlar ou nos tornar senhores da natureza, o que acontece é que não conseguimos nos colocar verdadeiramente fora da natureza ou de nós mesmos. Em vez disso, forçamos nosso modo de ver tais coisas para nos conformar à ilusão que nos faz pensar que elas são controláveis, e, fazendo isso, criamos invariavelmente um conflito no interior do sistema.” (2009, p. 37).

<sup>5</sup> A sociedade pós-moderna vem apresentando altos índices de ansiedade e com isso a habilidade de manter-se no presente, em estado de presença, está gradualmente mais comprometida. Os motivos para os altos índices possuem origens diversas como a celeridade da vida urbana, a ausência de estabilidade econômica do país em que se vive, o acesso às mídias digitais em demasia; O motivo mais recente para tal estado psíquico é a pandemia do novo coronavírus, e não podia ser diferente. Nas palavras de Moretti et. al (2020), “(...) a pandemia vivenciada com a Covid19 revelou a fragilidade psicoemocional da sociedade pós-moderna.” (p. 34).

faz a cada instante (HADOT, 2014, p. 25). Como Pierre Hadot coloca, é essa vigilância constante que nos faz perceber o que depende de nós e o que não depende, fazendo-nos aceitar cada momento e acontecimentos dentro da perspectiva da lei universal do cosmos (HADOT, 2014, p. 26). Essa postura frente à vida permite que o homem abrace a natureza e esteja em harmonia com a mesma e com tudo o que sabiamente ela nos impõe, inclusive e principalmente as intempéries da existência cotidiana. O sábio antigo, a cada instante, tem consciência de viver no cosmos e se coloca em harmonia com o cosmos (HADOT, 2014, p. 264). Nas meditações (*meletai*), o filósofo defrontava-se com os acontecimentos da vida, visualizando-os, com o intuito de preparar-se para os momentos derradeiros, dificultosos.

Esse exercício de meditação permitirá estar pronto no momento em que uma circunstância inesperada, e talvez dramática, surgir. Representar-se-ão de antemão (isso será a *proemeditatio malorum*) as dificuldades da vida: a pobreza, o sofrimento, a morte; elas serão vistas face a face lembrando-se de que não são males, pois não dependem de nós; fixar-se-ão na memória as máximas impactantes que, chegado o momento, nos ajudarão a aceitar esses acontecimentos que fazem parte do curso da Natureza. (HADOT, 2014, p. 28).

As máximas e argumentos serão ditos para si mesmo em momentos difíceis para conter os sentimentos desordenados movidos por nossas paixões humanas. Não podemos perder de vista que estamos falando de exercícios e, como tais, exigiam dedicação e disciplina daqueles que se comprometeram com a sua vida anímica. O exercício de meditação se nutrirá dos exercícios de leitura, audição e do exame aprofundado que eram revisitados cotidianamente. Dessa forma, a meditação era uma ferramenta para aprender a conhecer-se através do diálogo interior, o conhecimento viria por meio das palavras, revelando o poder terapêutico que elas podem possuir. Entre os epicuristas também eram praticadas as meditações, muitas são as sentenças que eram repetidas frequentemente com o desejo de curar a alma. Uma sentença consagrada entre os epicuristas era o prestigiado *tetrapharmakon*, o quádruplo remédio: "os deuses não são temíveis, a morte não oferece risco, o bem é fácil de adquirir, o mal é fácil de suportar" (HADOT, 2014, p. 33).

Os estoicos aprendiam a viver, porque sim, era preciso aprender a viver para existir plenamente, para desviar as suas existências de vidas errantes, conduzidas por desejos desordenados, medos exagerados, como Pierre Hadot bem nos lembra.

Para o estoico, filosofar é então exercitar-se a "viver", isto é, a viver consciente e livremente: conscientemente, ultrapassando os limites da individualidade para se reconhecer como parte de um cosmos animado pela razão; livremente, renunciando a desejar o que não depende de nós e que nos escapa, para se ater apenas ao que depende de nós - a ação reta conforme a razão. (HADOT, 2014, p. 31).

Na seção “aprender a dialogar”, o primeiro grande filósofo que Pierre Hadot convida para abordar esses exercícios é Sócrates. Segundo ele, é difícil chegar às origens das práticas dos exercícios espirituais, entretanto quando nos voltamos para a sua prática no ocidente, teremos a figura de Sócrates como sendo o primeiro a despertar-nos para a possibilidade dos exercícios espirituais, isso porque essa figura foi e continua sendo o apelo vivo que desperta a consciência moral, e tal apelo surge através do diálogo, do diálogo socrático (Hadot, 2014, p. 36). Sócrates com sua conduta absolutamente humilde diante dos outros e de si, ao não os deixar esquecer de que nada sabe, deixa sempre aberta à porta para o diálogo, talvez por isso Sócrates seja mestre do diálogo consigo e com o outro.

Michel Foucault, em *A hermenêutica do Sujeito*, aprofunda a ideia de que Sócrates seria aquele que promovia e incitava a prática do diálogo entre os atenienses de sua época, com o objetivo de incitá-los a cuidar de si mesmos. Sócrates era aquele que interpelava os jovens na rua e lhes dizia: “É preciso que cuideis de vós mesmos.” (FOUCAULT, 2006, p. 11). Ele se apresentava como aquele que, essencialmente, fundamental e originariamente, tem por função, ofício e encargo incitar os outros a se ocuparem consigo mesmos, a terem cuidados consigo e a não descurarem de si (FOUCAULT, 2006, p. 7). Não à toa ele comparava a sua arte ao trabalho de sua mãe, que era parteira, seu ofício era arte de fazer dar à luz na verdade (MARÍAS, 2004, p. 42).

Sócrates não estava preocupado com o que a maioria tendia a preocupar-se, ele estava interessado em fazer, através do diálogo com o outro e consigo mesmo, os atenienses dedicarem toda a sua atenção a si próprios, sem dar demasiado valor às finanças, aos cargos públicos, a vida política; ele convidava seus contemporâneos a um profundo exame de consciência, avaliando suas ações presentes e passadas a fim de melhorar sua conduta futura, o seu convívio com os outros.

Não tenho nenhum cuidado com o que a maior parte das pessoas cuida: coisas de dinheiro, administração de bens, cargos militares, sucesso oratório, magistraturas, coalizões, facções políticas. Eu me engajei não nessa via... mas naquela onde, a cada um de vós em

particular, farei o maior bem, tentando vos persuadir a se preocupar menos com o que se tem do que com o que se é, a se tornar tão excelente e racional quanto possível. (PLATÃO, 36c 1 apud HADOT, 2014, p. 37-8).

Entre os seguidores de Sócrates era comumente exercitada a prática meditativa, somente através do diálogo consigo mesmo seria possível dialogar com o outro, e o contrário também. Ou melhor, Pierre Hadot fala sobre o encontro, somente ao se encontrar verdadeiramente, que seremos capazes de encontrar com o outro, e o caminho para isso é o diálogo. O diálogo só é verdadeiramente diálogo na presença de outrem e de si mesmo. Desse modo, todo exercício espiritual é dialógico na medida em que é exercício de presença autêntica perante si e perante os outros. (HADOT, 2014, p. 40).

Platão surge como sendo outra figura crucial nos diálogos enquanto exercícios espirituais. Os seus célebres diálogos são modelares, nas palavras de Pierre Hadot, na medida em que direcionam, conduzem os leitores e interlocutores a traçar caminhos e assumir certa atitude mental que os façam mudar de ponto de vista, de atitude, de convicção (HADOT, 2014, p. 41), para transformarem-se, numa eterna luta pelo aperfeiçoamento de si. Será importante recorrer a mais uma citação um tanto longa:

Os circuitos, os desvios, divisões sem fim, digressões, sutilezas, que desconcertam o leitor moderno dos Diálogos são destinados a fazer o interlocutor e os leitores antigos percorrerem um certo caminho. Graças a eles, "pressionam-se com muita força uns contra os outros, nomes, definições, visões e sensações", "frequentam-se longamente as questões", "vive-se com elas" até que surja a luz. Portanto, os exercícios são feitos pacientemente: "a medida de discussões como essas é a vida inteira, para pessoas sensatas". O que conta não é a solução de um problema particular, mas o caminho percorrido para chegar a ela, caminho no qual o interlocutor, o discípulo, o leitor formam seu pensamento, tornam-no mais apto para descobrir por si mesmo a verdade (...). (HADOT, 2014, p. 42).

Chegamos aos exercícios espirituais voltados para a tarefa que, talvez, se apresente como a mais difícil para nós ocidentais, "aprender a morrer". Tais exercícios exigiam uma reversão demasiado extensa na forma como enxergamos o mundo. Aprender a morrer, segundo os filósofos da antiguidade, consistia em obliterar, paulatinamente, a sua individualidade, suas paixões, para entrar em harmonia com a universalidade, mas para isso os filósofos precisariam reaprender a ver o mundo. Mais que entrar em harmonia com o universo, com o Todo, era necessário uma conversão no

pensamento, para alcançar o que foi nomeado de pensamento puro, que consistia em sair da individualidade para alcançar a universalidade.

“(…) ela (a filosofia) convida a se concentrar sobre cada instante da vida, a tomar consciência do valor infinito de cada momento presente se ele é colocado na perspectiva do cosmos, pois o exercício da sabedoria comporta uma dimensão cósmica. Enquanto o homem comum perdeu o contato com o mundo, não vê o mundo enquanto mundo, mas trata o mundo como um meio de satisfazer seus desejos, o sábio não cessa de ter o Todo constantemente presente ao espírito. Ele pensa e age na perspectiva universal. Ele tem o sentimento de pertencer a um Todo que ultrapassa os limites da individualidade.” (HADOT, 2014, p. 272).

A morte aqui assume o papel de oposição para efeitos de comparação: a vida deve - obrigatoriamente - contrastar com a morte para que seja possível atribuir à existência a crucialidade que de fato possui, tendo em consideração que o desfecho da vida sempre será a morte; cuja aceitação é a condição essencial para promover a transformação de si, melhor dizendo, para que seja uma das ferramentas a fim de movimentar o progresso do ser na eterna busca pelo aperfeiçoamento de si. O que se buscava nos exercícios espirituais voltados para o aprendizado da morte era a valorização do Logos, ou seja, a valorização do universo ordenado, harmonioso, belo e justo, e da racionalidade em detrimento da valorização do corpo e dos sentidos. Portanto, das palavras de Pierre Hadot depreende-se que é necessário despojar-se das paixões ligadas aos sentidos corporais para que se possa adquirir a independência do pensamento.

De fato apreender-se-á melhor esse exercício espiritual compreendendo-o como um esforço para se libertar do ponto de vista parcial e passional, ligado ao corpo e aos sentidos, e para se elevar ao ponto de vista universal e normativo do pensamento, para se submeter às exigências do Logos e à norma do Bem. Exercitar-se para a morte é exercitar-se para a morte de sua individualidade, de suas paixões, para ver as coisas na perspectiva da universalidade e da objetividade. (HADOT, 2014, p. 45).

E esse movimento requer muito esforço, exercício de pensamento, diálogo interior; ao abandonar sua individualidade e promover o desenraizamento da vida sensível, como sugere Platão (HADOT, 2014, p. 46), toda uma norma impregnada no âmago dos homens comuns, que buscavam a verdade, seria modificada, como a falsa sensação de que alguns indivíduos podem ser “eternos”, de que as questões individuais de nós meros mortais são extremamente importantes, quando, na verdade, cada

existência não passa de um sopro para a ordem natural do cosmos, mas nem por isso menos valiosa. Inserir a morte em suas meditações seria também gerar a possibilidade de enxergar o real valor que cada instante possui, o hoje como a única dimensão passível de vida; é preciso viver como se fosse ao mesmo tempo o primeiro e o último, voltar-se para a perspectiva do pensamento puro faz com que as coisas “humanas, demasiadamente humanas”, pareçam bem pequenas (HADOT, 2014, p. 47-8).

A seção “aprender a ler” será abordada no capítulo seguinte, mas ainda é pertinente salientar que no que concerne aos exercícios espirituais não existe uma hierarquia entre suas diferentes práticas, elas mesclam-se, complementam-se; há exercícios de meditação e de diálogo tanto nos exercícios onde objetivava-se aprender a viver como nos exercícios voltados para o aprendizado da morte. Conclui Fábio Ferreira de Almeida nestes termos:

Todo esse aprendizado, essa exigente terapêutica em relação ao corpo e à alma, coloca o homem, em primeiro lugar, em relação consigo mesmo e, necessariamente, em relação com o outro. Daí a conexão entre as quatro seções que compõem o artigo Exercices spirituels: “aprender a viver”, “aprender a dialogar”, “aprender a morrer”, “aprender a ler”. É preciso enxergar que não há nisso nenhuma ordem, nenhuma progressão. Não há primeiro nem último, pois não são estágios, mas elementos que, naquele espaço que o contato do homem com a natureza abre – a filosofia – se integram, se interpenetram e se complementam. (ALMEIDA, 2011, p. 108).

## 2. O Cuidado de si

Ao longo de sua trajetória enquanto filósofo e historiador, Michel Foucault direcionou parte dos seus estudos à filosofia da Antiguidade greco-romana, que não era um período filosófico confortável para ele, mas que se mostrou necessário para investigar “quais são as formas de modalidades da relação consigo através das quais o indivíduo se constitui e se reconhece como sujeito” (FOUCAULT, 1994b, p.11 apud SALES, 2014, p. 246). O autor acrescenta ainda que acreditava ser possível, com bastante cuidado, paciência, modéstia e atenção, adquirir familiaridade suficiente com os textos da Antiguidade grega e romana para realizar tal empreitada (FOUCAULT, 1994, p. 12).

Redirecionado o período histórico de seus estudos, Foucault analisa como foi constituída, no pensamento ocidental, a relação entre “sujeito” e “verdade” no decorrer da história; como a busca pela verdade empreendida pelos filósofos antigos não incidia apenas no âmbito da especulação, mas afluíam também, e principalmente, para a construção e/ou aperfeiçoamento de uma subjetividade nova.

Dois preceitos apresentam-se fundamentais para compreender a filosofia praticada por eles: são as noções de cuidado de si (*epiméleia heautoû*)<sup>6</sup> e conhece-te a ti mesmo (*gnôthi seautón*). Muito embora o “conhece-te a ti mesmo” tenha conquistado maior notoriedade na história do pensamento filosófico, presente ainda hoje como uma recomendação popular, e a noção de “cuidado de si” tenha sido relegada, marginalizada, Michel Foucault utiliza a expressão *epiméleia heautoû*, encontrada nos diálogos de Platão<sup>7</sup>, para aprofundar seus estudos, pois identifica nela certa formulação filosófica precoce, por assim dizer, que aparece claramente desde o século V a.c. e que até os séculos IV-V d.C. percorre toda a filosofia grega, helenística e romana, assim como a espiritualidade cristã. (FOUCAULT, 2006, p. 15).

Inicialmente o cuidado de si<sup>8</sup> pode ser entendido como uma série de fórmulas, princípios, bastante semelhantes aos exercícios espirituais propostos e apresentados por Pierre Hadot, que são resultado de práticas filosóficas ou espirituais, encontradas em

---

<sup>6</sup> “*Epiméleia heautoû*”, expressão grega traduzida para o latim como “*cura sui*” e para o português como “cuidado de si”.

<sup>7</sup> *Diálogos: o primeiro Alcibíades*, de Platão.

<sup>8</sup> “(...) Ao estudar as práticas ascéticas nas escolas filosóficas greco-romanas, Foucault observa nelas uma constituição do sujeito singular. Ele deixa de ser constituído somente na iminência de práticas que o sujeitam; ao mesmo tempo, torna-se sujeito e objeto para si próprio (...).” (CANDIOTTO, 2008, p. 89).

textos de diferentes formas de filosofia (FOUCAULT, 2006, p. 16). “Ocupar-se consigo”, “ter cuidados consigo”, “recolher-se em si”, “sentir prazer em si mesmo”, “permanecer em companhia de si mesmo”, “estar em si como numa fortaleza”, são apenas algumas das fórmulas que sintetizam o cuidado de si executado e aspirado pelos filósofos antigos. O cuidado de si (*epiméleia heautoû*) é como um agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui, assim, um princípio de agitação, de movimento, de permanente inquietude no curso da existência. (FOUCAULT, 2006, p. 11). Esse princípio de agitação também pode proporcionar momentos de tranquilidade da alma (*ataraxia*) e liberdade interior (*autarkeia*), pois a filosofia se apresentava como uma terapêutica destinada a curar a angústia (HADOT, p. 263), como encontra-se em Pierre Hadot.

Foucault apresenta também três eixos de interpretação para apreender a *epiméleia heautoû* em sua totalidade, visto que, no curso de sua história, a noção ampliou-se, multiplicaram-se suas significações e deslocaram-se também dependendo da escola filosófica que a praticava (FOUCAULT, 2006). Em suma, havia três princípios gerais, o que Foucault qualifica ser “puro esquema”, que são pertinentes para a genealogia do sujeito proposta por ele. Em primeiro lugar a *epiméleia heautoû* é uma atitude geral, para consigo, para com os outros, para com o mundo; em segundo lugar é a conversão do olhar em direção de si mesmo, dar atenção ao que se passa dentro de si, ao que se passa no pensamento; e, por fim, são ações/práticas exercidas de si para consigo com o intuito de transformar-se, moldar-se, purificar-se; (FOUCAULT, 2006, p. 14-5).

Por conseguinte, a prática do cuidado de si discutida por Foucault dialoga com a leitura de Pierre Hadot acerca da filosofia antiga, de que ela seria uma forma de vida incorporada através dos exercícios espirituais; o cuidado de si representa também uma forma de vida, onde a atenção dos filósofos deveria voltar a si constantemente, com certa disposição em desenvolver as práticas e sendo sempre renovada pelo desejo de aperfeiçoamento e realização de si, tendo em vista que o compromisso e trabalho sobre si findar-se-á apenas com a morte<sup>9</sup>. Outro aspecto importante é o de “equipar-se”, munir-se de ferramentas capazes de auxiliar na construção de uma boa vida, uma vida bela, por assegurar a clareza ao enxergar e encarar as infinitas possibilidades de

---

<sup>9</sup> “‘Filosofar é preparar-se’; filosofar é, conseqüentemente, dispor-se de maneira a considerar o conjunto da vida como uma prova. E a ascética, o conjunto dos exercícios que estão à nossa disposição, tem o sentido de permitir que nos preparemos constantemente para esta vida que será tão-somente, e até o fim, uma vida de prova, [no sentido] de uma vida que será uma prova.” (FOUCAULT, 2006, p. 588).

acontecimentos inerentes a todo ser vivente. A partir disso, concebemos que a constituição do sujeito é pensada como efeito das técnicas de si que objetivam a condução de uma vida bela. (CANDIOTTO, 2008, p. 89).

As transformações alcançadas pela conversão a si não reverberariam apenas no âmago dos filósofos, seu alcance era ainda mais abrangente, já que ao curar a si, por meio das práticas ascéticas (filosóficas e espirituais), também acabariam por impactar as existências daqueles que os circundam, ainda que indiretamente.

Tomando-se como objeto de seu cuidado, há que interrogar-se sobre o que ele é, sobre o que ele é e o que são as coisas que não são ele. Há que interrogar-se sobre o que depende dele e sobre o que não depende. (...) Consequentemente, aquele que tiver se ocupado consigo como convém - isto é, aquele que tiver efetivamente analisado quais são as coisas que dele dependem e quais as que não dependem - ao ter cuidados consigo de tal maneira que, se alguma coisa vier à sua representação, saberá o que deve e o que não deve fazer, este saberá, ao mesmo tempo, cumprir os seus deveres enquanto parte da comunidade humana. Saberá cumprir seus deveres de pai, de filho, de esposo, de cidadão, etc., precisamente porque terá se ocupado consigo. (FOUCAULT, 2006, p. 242).

Foucault vai especular também que o exercício da filosofia, pode ser empreendimento terapêutico, pois mesmo que os filósofos não se curem completamente de suas paixões, desordens, perturbações da alma; eles regressam em vias de se curar com maior facilidade dos encontros com o mestre, com outros aspirantes à filósofos (FOUCAULT, 2006, p. 405).

O estudo de Michel Foucault no *A hermenêutica do sujeito*, é demasiado extenso e repleto de dobras, não tentamos reconstruir os incontáveis aspectos de seu estudo minucioso neste trabalho, tampouco seria possível; fizemos apenas um pequeno sobrevoo em pontos que iluminam nossa discussão sobre a leitura enquanto prática terapêutica.

## 2.1. Práticas de leitura no cotidiano

Apontaremos agora algumas técnicas de si da época que Foucault considerava ser o período de ouro do cuidado de si, séculos I e II desta era. Foucault apresenta que nesse período a essência do cuidado de si estava em alcançar uma vida tranquila. Reproduzo a seguir algumas das técnicas voltadas para a “boa leitura” e suas orientações:

Primeiro, ler poucos autores; ler poucas obras; ler, nestas obras, poucos trechos; escolher algumas passagens consideradas importantes e suficientes. Daí, aliás, todas aquelas práticas bem conhecidas, como a de resumos de obras. De tal modo esta prática foi difundida que é graças a ela, muitas vezes, que tantas obras nos foram felizmente conservadas. (FOUCAULT, 2006, p. 427).

A primeira observação pode ser feita quanto às recomendações “ler poucas obras, ler poucos trechos”. Elas soam sugestivas para nós, pois romperiam com certa lógica cumulativa da sociedade atual, que orvalham até nas práticas de leitura do leitor contemporâneo. Michele Petit discorre sobre como a leitura tem um potencial transformador na vida de qualquer indivíduo, inclusive na vida daqueles que leem pouco; a leitura sempre faz sentido para aqueles que têm acesso a ela:

(...) quando uma pessoa tem a oportunidade de ter acesso a ela, a leitura sempre faz sentido, inclusive para os jovens, mesmo em meio afastados a priori da cultura escrita. A leitura também faz sentido para aqueles que leem pouco e que, embora não dediquem muito tempo a essa atividade, sabem, entretanto, que algumas frases encontradas em um livro podem às vezes influenciar o curso de uma vida. (PETIT, 2013, p. 32).

Continuemos com Foucault e os objetivos da leitura filosófica enquanto técnicas de si:

(...) o objeto, a finalidade da leitura filosófica não está em ter conhecimento da obra de um autor; nem mesmo tem por função aprofundar sua doutrina. Pela leitura - em todo caso é este seu objetivo principal- trata-se essencialmente de propiciar uma ocasião de meditação. (2006, p. 428).

Foucault ressalta que “meditação” nesse contexto não é a meditação que concebemos na atualidade, que é pensar com intensidade em alguma coisa sem aprofundar seu sentido ou deixar que o pensamento se desenvolva de uma forma mais ou menos organizada (FOUCAULT, 2006, p. 428-9); O momento em que a leitura

proporciona a abertura para a “meditação” deve ser entendido como um exercício de pensamento, em pensamento (FOUCAULT, p. 428), que será convertido em um princípio de ação quando a situação exigir. A meditação (*meléte* ou *meditatio*) possui dois aspectos onde, primeiro, seria exercício de apropriação<sup>10</sup> de um pensamento, que dele irá persuadir-se de forma tão profunda a ponto de redizê-lo assim que a ocasião se apresentar, de modo que a verdade produza um registro no espírito para que dele nos lembremos quando a necessidade se apresentar, ter sempre à mão (*prókheiron*) (FOUCAULT, p. 429). O segundo aspecto é o da experiência de identificação<sup>11</sup>, que consistia em exercitar a capacidade de colocar-se, através do pensamento, em uma determinada situação (FOUCAULT, p. 430).

Nesse sentido, podemos voltar aos exercícios espirituais em Pierre Hadot apresentados para aprender a ler, onde a leitura seria uma atividade de formação, das mais difíceis, que objetivava a autotransformação.

(...) parar, libertarmo-nos de nossas preocupações, voltar a nós mesmos, deixar de lado nossas buscas por sutilezas e originalidade, meditar calmamente, ruminar, deixar que os textos falem a nos. (HADOT, 2014, p. 66).

Deixar que os textos falem a nós pode significar também deixar que eles nos afetem, que despertem nossa sensibilidade/ subjetividade/ alma e que, através das leituras, possamos tentar promover alguma ruptura no cotidiano desenfreado e garantir qualidade anímica em meio a crises iminentes, pois quanto mais difícil é o contexto, quanto mais violento, mais é vital manter espaços de respiro, de sonho, de pensamento, espaços de dignidade. (PETIT, 2013, p. 17).

Na atualidade, se alguns aspectos fossem atendidos, a prática de leitura tornar-se-ia mais acessível e suas potencialidades seriam mais bem aproveitadas, como um ambiente favorável que contribua para este encontro<sup>12</sup> entre o leitor e a obra, como a

<sup>10</sup> “Apropriação que consiste em fazer com que, da coisa verdadeira, tornemo-nos o sujeito que pensa com verdade e, deste sujeito que pensa com verdade, tornemo-nos um sujeito que age como se deve.” (FOUCAULT, 2006, p. 429).

<sup>11</sup> “Não se trata de constituir para si um mosaico de proposições de diferentes origens, mas de constituir uma trama sólida de proposições que valham por prescrições, de discursos verdadeiros que sejam ao mesmo tempo princípios de comportamento.” (FOUCAULT, 2006, p. 431).

<sup>12</sup> Fazemos o uso da palavra “encontro” pensando nos estudos de Marcio Sales, em *Caosmofagia e a arte dos encontros*, já mencionado neste trabalho, acerca da ideia de caosmofagia, que significa compreender o cosmos sendo operado dentro do caos, sinteticamente, e que nada poderia ser feito para modificar essa condição. Os encontros seriam fontes de aumentos ou diminuições de potência de vida, únicas ações que podemos controlar, cito: “A vida é feita de encontros. Uns tristes, outros alegres, uns que se apagam da memória e outros que deixam marcas indeléveis. De qualquer maneira, somos o resultado dos encontros

prática de atenção no momento presente, condições financeiras, sociais e afetivas propícias; A atividade da leitura, o espaço da leitura, pode ser vista comumente como uma prática solitária, que nos tira do convívio familiar, das dinâmicas de grupo. Como Michèle Petit pontua, é uma atividade frequentemente mal recebida, onde se valoriza principalmente as atividades compartilhadas e onde não se dispõe de tempo e nem de espaço para si próprio (2013, p. 25). Com o advento do isolamento social, para muitos esse espaço para si próprio foi a única dimensão que poderia ser incorporada, vivida, que poderia ser refúgio, criando assim uma dimensão nova e possível. Não podemos deixar de mencionar que nesse momento onde os encontros foram suprimidos, substituídos por telas e luzes, os livros continuam sendo uma possibilidade real de encontros inéditos, imprevisíveis, onde o acaso tenha sua parte, esse acaso que às vezes faz as coisas tão bem (PETIT, 2013, p. 29).

Os efeitos da leitura na transformação da subjetividade do leitor se dão pelas ideias inevitavelmente infiltradas pela leitura, pelo exercício do pensamento. O processo da efetiva construção de si passa pela definição de um território imaginário sim, mas não ilusório, segundo Petit:

Esse espaço criado pela leitura não é uma ilusão. É um espaço psíquico que pode ser o próprio lugar da elaboração ou da reconquista de uma posição de sujeito. Porque os leitores não são páginas em branco onde o texto é impresso. Os leitores são ativos desenvolvem toda uma atividade psíquica, se apropriam do que leem, interpretam o texto, e deslizam entre as linhas seus desejos, suas fantasias, suas angústias. (2013, p. 43-4).

Tal ambiente mental gerado faz com que a leitura assuma função de desvio de atenção das angústias provenientes do peso do aprisionamento que algumas realidades representam. A importância do processo de apropriação do texto pelo leitor consiste em, de acordo com Petit, uma estratégia de fuga:

(...) apropriando-se de textos que vocês editam<sup>13</sup>, ou de fragmentos de textos, crianças e adolescentes, mulheres e homens elaboram um espaço de liberdade a partir do qual podem dar sentido a suas vidas, e

---

que temos e ainda teremos. No encontro, carregamos um pouco dos outros e também deixamos um pouco de nós nos outros. **O outro é, portanto, a chave dos encontros. Mas esse outro não se reduz a uma pessoa. O outro pode ser um livro, uma paisagem, um lugar, enfim, o outro é uma força, ou melhor, um composto de forças com as quais nos relacionamos.** Cada corpo é um composto de forças capaz de afetar e ser afetado.” (2014, p. 9), (grifos nossos).

<sup>13</sup> Esta citação foi retirada do texto que Michèle Petit apresentou em uma mesa-redonda intitulada “Estratégias para a construção de leitores”, no Congresso Internacional de Editores de Buenos Aires, em 01/05/2000.

encontrar, ou voltar a encontrar, a energia para escapar dos impasses nos quais eles se sentem encurralados. (2013, p. 31).

A elaboração de tal espaço de liberdade é uma reação revolucionária contra o aprisionamento causado pelas experiências individuais de existência, contemporaneamente delineadas pelos moldes sociais a que o sujeito está exposto; segundo a autora, o leitor elabora um espaço seguro, onde haja autonomia para que possa desenhar os próprios contornos, traçando os próprios caminhos de distanciamento dos espaços e relações que o colonizam. (PETIT, 2013, p. 42) A leitura é, desta forma, uma distração temporária ao que Michèle bem denomina como nossos fantasmas/ realidade (PETIT, 2013, p. 49).

Entretanto, a mesma realidade da qual se necessita fugir é também - de forma muito perversa - a limitadora das chances de disponibilidade de tempo e espaço efetivos para possibilitar a dedicação do sujeito à leitura. Ademais, a entrega do sujeito à leitura na contemporaneidade está exposta aos regimes de hiperconectividade e produção excessiva, propiciando a ruptura com a possibilidade de atenção contínua nas atividades. A fragmentação da atenção, segundo Ferraz em citação a Nietzsche, pode ser entendida como um dos principais fatores para o distanciamento das práticas de leitura:

O filósofo remeteu a leitura à ruminação, que requer vários estômagos. Em vez do cérebro, atual protagonista do imaginário cultural somático, o estômago. Não um, mas vários. Pois ler e pensar demandam tempo e concentração. Uma temporalidade cada vez mais rara em regimes de vida crescentemente on-line, pautados por demandas de produção e consumo non-stop. Estímulos e solicitações múltiplas, simultâneas e ininterruptas ensejam modos de percepção dispersos, enquanto apelos concorrentes produzem uma verdadeira guerra pela captura de uma atenção cada vez mais extenuada, esgarçada, difusa. Ao mesmo tempo, na difundida lógica do empreendedorismo, exige-se 'foco'. (FERRAZ, 2015, p. 11).

Segundo a lógica descrita por Ferraz, as relações de desproporcionalidade entre os tempos necessário e disponível se reafirmam, atuando diretamente como fatores de distanciamento na relação do indivíduo com a dedicação de tempo e atenção à prática da leitura. Lembremo-nos, pois do que elucidada Petit (2013, p. 32) sobre como toda leitura a que se tem acesso, mesmo que com pouca disponibilidade de tempo, pode afetar a percepção do sujeito a respeito dos espaços, coisas, experiências e pessoas com os quais

deverá interagir durante toda a vida, fazendo com que o indivíduo também lide, além da sua própria, com outras subjetividades:

As narrativas nos conduzem em direção a outras subjetividades, não meramente para as observarmos e examinarmos, mas para lhes dar sentido e para enxergarmos o mundo a partir de suas perspectivas. (RITIVOI, 2018, p. 11).

Enxergar o mundo sob nova ótica contribui para a construção de sua própria subjetividade, revelando o potencial transformador da prática da leitura para o sujeito em si e para a sociedade que recebe sujeitos com novas perspectivas capazes de transformá-la da mesma forma.

### 3. Relato

Permitam-me tecer alguns relatos de experiências de leitura que poderão contribuir para o diálogo engendrado até então. Michèle Petit (2013) faz uma breve provocação ao dizer que, talvez, toda pessoa que trabalha com leitura deve pensar em seu próprio percurso como leitor, se acreditar ser pertinente. Dessa maneira, me sinto compelida a realizar tal tarefa, não para traçar a trilha de toda minha caminhada enquanto leitora, no entanto nos parece apropriado revelar como essa relação mobilizou-se no período pandêmico e como ela foi crucial para “preservar posições vitais”.<sup>14</sup>

O meu isolamento social começou no fim de março de 2020, na época eu ainda morava sozinha na zona oeste do estado do Rio de Janeiro. Passei duas longas semanas no meu apartamento com minhas gatas, Maria e Nina, companheiras enérgicas e encantadoras desde que adentrei naquela aventura de morar sozinha aos vinte e três anos. Nos lados da minha cama havia duas singelas pilhas de livros, livros que eu estava lendo, livros que gostaria de ler e livros que eu já havia lido. Com um pequeno esforço, consigo me recordar de certo dia onde espalhei todos esses livros pela cama e os admirei, por dez, vinte, trinta minutos, quem sabe, e esperei, com certa ansiedade, que algum deles me desse uma resposta, concedesse o famigerado sinal e dissesse algo mais ou menos desta ordem: Para essa situação catastrófica e sem precedentes, eu tenho as palavras certas para você, te raptarei do caos, escolha-me!

E, para a minha surpresa, o livro que conversou comigo não foi aquele com fatos, pesquisas ou narrativas desconhecidas e repletas de algo novo, foi uma obra familiar, já lida e relida, companheira de outras épocas, cuja passagem encontra-se na epígrafe deste trabalho. *O Mesmo Mar* (2014), de Amós Oz. Nessas duas semanas de isolamento parcialmente solitário, se não fosse por Nina e Maria, conseguia ler apenas essa obra que já conhecia, que durante tanto tempo me foi companheira e objeto de estudo, de encantamento.

Conversei com uma conhecida nesse período e ela, enquanto leitora voraz que é, perguntou como andavam as leituras e respondi, acometida por certo incômodo, já que a sensação de estar desperdiçando horas preciosas de leitura não me abandonava: Estão praticamente paradas. Só consegui reler *O mesmo mar* e mais nada, outras leituras me escapam, não ficam.

---

<sup>14</sup> “Há momentos na vida em que é preciso bater em retirada. Em que é preciso abandonar as posições menos importantes para preservar as posições vitais.” (KUNDERA, 2001, p. 35).

Ela, com muita clareza, disse-me que lhe parecia bastante razoável e justificável que, em um momento como esse, onde nada faz-se minimamente estável, eu recorresse a leituras que já possuía intimidade, percorrer caminhos já trilhados, e que, ainda assim, são cheios de mistérios a tentar decifrar, incorporar. Em *O mesmo mar*, acompanhamos as mudanças e as tentativas de ajustamento de uma pequena família após a morte de sua matriarca. O cotidiano de todos redimensiona-se, mesmo que meio sem rumo, meio sem jeito, por caminhos quase improváveis, porém não impossíveis. A vida, irremediavelmente, segue um fluxo próprio, contínuo e ininterrupto, e essa visão quase estoica do mundo e dos acontecimentos aos quais estamos suscetíveis, permeia toda a trama criada por Oz e não apenas nela, ousa a dizer que esse aspecto costuma estar presente nas obras do autor. *Conhecer uma mulher* (1992) e *A caixa preta* (1993), são obras que concedem bons exemplos que revelam personagens cujas realidades possuem inúmeros dilemas, conflitos, impasses, infortúnios, que desdobram-se em acontecimentos diluídos em tantos outros acontecimentos, em um fluxo contínuo, até que não mais exista vida a ser seguida.

Não quero com este comentário sugerir que as personagens de Oz experimentam certa realidade desenfreada como a vivenciada em centros urbanos inundados por multitarefas e temporalidades fugazes, mas que a vida não cessa, ela pulsa e exige continuação, ainda que não percebamos.

Yoel, personagem da obra *Como conhecer uma mulher*, possui o que poderíamos chamar de mantra ou lema, bastante similar às máximas aos quais os filósofos da antiguidade recorriam quando a necessidade se apresentava, como o quádruplo remédio<sup>15</sup> dos epicuristas, que ele revisita ao longo de toda narrativa: *Amanhã é outro dia*. Um dia após o outro, é o que as personagens de Oz estão comumente vivenciando e convidando-nos a observar, a apreender. Não é de se estranhar que no início do isolamento social a única narrativa que embalou-me foi aquela que entrega a vida de pessoas lidando com certa parcela do “fim do mundo”, não o mundo em sua totalidade e literalmente, no entanto, parte deste mundo corporificado em alguém. Caro leitor, podemos concordar em uma coisa, o “fim do mundo” existe e ele é bastante

---

<sup>15</sup> *Tetrapharmakon*, o quádruplo remédio, visto no capítulo primeiro deste trabalho: "os deuses não são temíveis, a morte não oferece risco, o bem é fácil de adquirir, o mal é fácil de suportar" (HADOT, 2014, p. 33).

particular, podendo assumir múltiplas facetas. Acredito ser importante salientar que estes comentários consistem apenas em impressões de leitura muito pessoais, não desejo fazer deles uma espécie de crítica literária tão cara aos profissionais das letras.

No fragmento adiante, temos Yoel conversando com sua filha sobre o porquê de não voltar para seu antigo emprego:

Veja. A questão é esta. Muito simples. Não estou mais ligado naquela loucura. Diga, você se lembra, Neta, o que o Vitkin costumava dizer para você quando vinha à nossa casa tocar violão ao entardecer? Você se lembra das palavras dele? Ele dizia: Vim procurar sinais de vida. Eu também cheguei a isso. É o que estou procurando agora. Mas não há pressa. Amanhã é outro dia. Tenho vontade de ficar em casa e não fazer nada por mais alguns meses. Ou anos. Ou para sempre. Até que eu consiga perceber o que está acontecendo. O que é que tem? Ou me convencer pessoalmente, pela experiência pessoal, que é impossível descobrir qualquer coisa. Que seja. Veremos. (OZ, 1992, p. 128).

A crença de que amanhã é outro dia, como Yoel dizia-me, foi essencial para suportar todo este longo e trágico processo vivenciado por todos. Sabemos como é complexo acreditar em um amanhã saudável quando o hoje é pura ruína.

Neste ponto contarei outra anedota pandêmica onde a leitura foi essencial para manter a vitalidade. O isolamento social também inviabilizou atividades triviais como as idas aos médicos e a feitura dos exames de rotina, tudo para evitar aglomerações e ambientes fechados. Mas, em algum momento, senti necessidade de procurar um clínico geral para checar sintomas percebidos, apenas para dormir sem mais uma preocupação. Para condensar bastante o episódio, o médico em questão levantou a suspeita de ser algo sério, foi um golpe bastante duro na minha vida anímica e psíquica já tão fragilizada.

Senti nesse período uma espécie de suspensão do eu, para além de toda suspensão em vigor nesse período pandêmico, que Ailton Krenak menciona em sua reflexão publicada pela revista *Quatro Cinco Um*<sup>16</sup>, diz ele: “Estamos vivendo hoje uma suspensão dos nossos estados afetivos, das nossas experiências de abraço, de encontro.”

Essa suspensão do eu foi, das experiências vividas, a mais desorientadora e densa. Invariavelmente, com a pesquisa deste trabalho já em curso, fui tomada por pensamentos que questionavam o que os sábios da antiguidade diriam para mim nesta situação. Rio ao lembrar de uma passagem de Marco Aurélio: “Como é ridículo, como é estranho ao mundo aquele que se surpreende com qualquer coisa que acontece na

<sup>16</sup> Disponível em: <https://www.quatrocincoum.com.br/br/artigos/cronica-da-pandemia/animais-afetivos>, acesso em 23/07/2021.

vida' (XII, 13). 'Todo acontecimento é tão habitual e familiar como a rosa na primavera e o fruto no verão.'" (apud HADOT, 2014, p. 141).

Quando, enfim, consegui contar para os meus familiares e amigos próximos, obtive as reações mais esperadas, foram elas puro e genuíno negacionismo. Um dos meus irmãos foi o único que, embora ainda negasse, cogitou comigo a possibilidade do médico ter mesmo razão em suas suspeitas escabrosas, pelo menos foi o único que verbalizou.

Devo reconhecer que meus pensamentos ansiosos e preocupados me faziam pensar que, no fundo, essas pessoas estavam tão interessadas quanto eu que nada fosse, logo, suas tentativas em me assegurar que tudo estava e ficaria bem, infelizmente, não angariavam grandes feitos apaziguadores em meu ser. E, neste ponto, não havia outra coisa a se fazer além de esperar por novas consultas, possíveis exames e, principalmente, não me abandonar na torrente de medos que me cercaram. Passei, então, a repetir internamente: *Não se abandone. Não se abandone. Não se abandone*. E esta frase transformou-se em uma máxima que alcançou proporções ainda maiores, do ponto de vista anímico, quando atrelou-se à memória literária de uma passagem do conto *As luas de Júpiter*, de Alice Munro, que me ocorreu. Transcrevo:

Lembrei de outra ocasião, em Vancouver. Na época Nichola estava no jardim de infância e Judith era bebê. Nichola fora ao médico por causa de um resfriado, ou talvez fosse uma consulta de rotina, e o exame de sangue revelou alguma coisa sobre leucócitos- que havia quantidade grande demais deles ou que estavam aumentados. O médico pediu novos exames, e levei Nichola ao hospital para colhê-los. Ninguém falou em leucemia, mas claro que eu sabia o que estavam investigando. (...) Percebi como as formas do amor podiam ser mantidas com uma pessoa condenada, mas com o amor na verdade medido e disciplinado, porque você precisa sobreviver. Isso podia ser feito discretamente que o objeto desse carinho não suspeitaria, não mais suspeitaria da própria sentença de morte em si. Nichola não sabia, não saberia. Brinquedos e beijos e gracejos continuariam chovendo sobre ela; ela nunca saberia, embora eu me preocupasse que pudesse sentir o vento entre as rachaduras dos feriados inventados, dos dias normais inventados. Mas estava tudo bem. Nichola não teve leucemia. Cresceu- continuava viva, e possivelmente feliz. (MUNRO, 2018, p. 280-1).

O desfecho de Nichola foi o mesmo que o meu. Sem a infelicidade de encarar grandes dramas no âmbito da minha saúde física, sem ter de confrontar uma ventania, não por entre as rachaduras. Estas experiências de leitura atreladas às minhas vivências mostram quanto, de fato, foi importante ter à mão (*prókheiron*) textos que

reverberassem em mim e atenuassem as minhas demandas sôfregas em muitos níveis. A leitura do conto, feita meses antes da situação relatada, veio ao meu socorro tão logo a necessidade se apresentou; sinto que não estava preparada, mas em vias de preparar-me, de alguma forma, para essa situação semelhante a da vivida pelas personagens; a espera por resultados, a preparação pelo o que pode ser visto como o pior e o regozijo ao descobrir que tudo vai bem. Foi o lenitivo que precisava para certificar-me que, muito embora pudesse ser alguma coisa, também poderia não ser nada, assim como foi com a pequena Nichola.

Michele Petit apresenta também um relato que faz muito sentido para a nossa discussão, onde a jovem em questão, chamada Pilar, filha de um operário de construção e de origem espanhola, encontra na leitura um processo de identificação, cito:

Através do livro, quando você mesma faz reflexões, sente angústias, não sei, o fato de saber que outras pessoas sentiram, as expressaram, acredito que é muito importante. Talvez seja porque o outro diz melhor que eu. Há uma espécie de força, de vitalidade que emana de mim, porque o que essa pessoa diz, por n razões, eu o sinto intensamente. (PETIT, 2013, p. 44-5).

Por certa obra dos acontecimentos pandêmicos e das leituras mobilizadas nesse período, os relatos apresentados aqui operam mais ou menos na ordem da apropriação e/ou identificação de textos, que criaram condições para a vivência terapêutica através da leitura, mesmo sem a intenção de obter esse desfecho. Não se pode correr o risco de parecer que foram ignorados ou que são menos oportunos os aspectos terapêuticos da leitura quando a mesma não realiza o menor grau de identificação, mas ainda assim promove transformações no sujeito.

Em suma, a leitura ocupa o lugar em que é capaz de guiar, de pegar pelas mãos do leitor e fazê-lo observar tartarugas ou até transformar-se em uma. Restituindo vitalidade e encantamento para que ao encarar o oceano, mesmo quando se é tão pequeno e frágil, que seja possível desfrutar de seus embalos e não apenas assustar-se com sua força e imprevisibilidade.

#### 4. Conclusão

A título de conclusão se faz imprescindível afirmar que tentamos ao longo do texto apresentar, ainda que brevemente, a forma que os filósofos da antiguidade enxergavam o mundo é completamente diferente da realidade posta do mundo contemporâneo, logo, suas práticas são distantes da realidade atual; o que se pode fazer, e o que de certa forma é proposto neste trabalho, é usar suas elucubrações para calçarmo-nos nos dias de hoje, sem a pretensão de ser e alcançar o mesmo modo de vida ou o ideal de sábio que eles perseguiram, e sim, criar uma realidade melhor e mais viável, saudável, para nós, sujeitos deste tempo, onde se faz pertinente a tentativa de aproveitar e ressignificar os ensinamentos propostos nesse período da filosofia. Nas palavras de Naves Franco:

(...) nem de longe é suficiente recorrer a estudos sobre práticas ascéticas de filósofos da Antiguidade para embasar essa proposta. Embora eles apresentem bons exemplos de circunstâncias em que hábitos de escrita e de leitura obtiveram a devida atenção, **o que fica é sobretudo o exemplo deste tipo de cuidado, e não necessariamente os métodos e as fórmulas então utilizados em situações muito distintas da nossa.**

(...) **Será difícil encontrar fórmulas e prescrições que sirvam para todos, mas cada pequeno sucesso individual de uma técnica é razão suficiente para que se tentem novos caminhos.** (2019, p. 17).  
(grifos nossos)

Tratou-se também de tentar fazer um convite à leitura despreziosa de obras literárias, que podem vir ao auxílio quando menos estiver esperando, de criar um refúgio na interioridade cada um, que nutre-se de narrativas encontradas no exterior, nas obras, promovendo assim encontros que geram ganhos de potência no cotidiano, já tão arraigado por intempéries rotineiras e de certa forma aguardadas e/ou vislumbradas, mas também e sobretudo em situações adversas que aparecem de sobressalto.

Não foi pretendido afirmar que os hábitos de leitura resolverão todas as problemáticas do sujeito contemporâneo, que eles nos livrarão da verdadeira encrenca que é estar no mundo, longe disso, no entanto a leitura pode ser uma ferramenta importante para ter-se armazenada em si, podendo transformar a si próprio e aos que estão ao redor; a leitura pode ser o que Ailton Krenak chamou de paraquedas coloridos, afinal, já que estamos em queda livre, soterrados por desventuras, assolados por cenários sociais/ políticos/ ecológicos trágicos, que ao menos estejamos despencando em paraquedas coloridos, embelezando o céu.

## 5. Referências bibliográficas

ALMEIDA, F. F.de. **Pierre Hadot e os exercícios espirituais: a filosofia entre a ação e o discurso**. Rev. Filos, Aurora, Curitiba, v. 23, n. 32, p.99-111, jan./jun. 2011.

ALMEIDA, Henrique C. **A arte do viver e exercícios espirituais em Epicteto e Marco Aurélio**. Trabalho de conclusão de curso, Instituto de Ciências Humanas e Filosofia, Universidade Federal Fluminense- UFF. Rio de Janeiro. 2015. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/6827> . Acesso em: 07/09/2021.

CANDIOTTO, Cesar. **Subjetividade e verdade no último Foucault**. Trans/Form/Ação, São Paulo, 31 (1), p. (87-103), 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-31732008000100005> . Acesso em: 18/12/2020.

FERRAZ, Maria. C. Franco. **Ruminações: cultura letrada e dispersão hiperconectada**. - 1º. ed.- Rio de Janeiro: Garamond, 2015.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Edição estabelecida sob a direção de François Ewald e Alessandro Fontana, por Frédéric Gros: Trad. Marcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail.- 2º. ed. - São Paulo: Martins Fontes, 2006, passim.

FRANCO, N. Gustavo. Complexidade e cotidiano acadêmico: práticas de leitura, escrita e presença, p. 15-36. In: SIQUEIRA, Isabel Rocha de... [et al.] (organizadores). **Metodologia e relações internacionais: debates contemporâneos: vol. II...**– Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio, 2019. ISBN (e-book): 978-85-8006-286-1

HADOT, Pierre. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga**. Trad. Flávio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, 2014 [2002], passim.

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. 1º. ed.- São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

KUNDERA, Milan. **Risíveis amores**. Trad. Teresa Bulhões C. da Fonseca.- São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

MARÍAS, Julián. **História da filosofia**. Trad. Cláudia Berliner. 1º. ed. - São Paulo: Martins Fontes, 2004.

MELLON, Nancy. **A arte de contar histórias**. Trad. Amanda Orlando e Aulyde Soares Rodrigues. - Rio de Janeiro: Rocco, 2006.

MORETTI, S.A, GUEDES-NETA, M.L, & BATISTA, E.C. et al. **Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID - 19: Incertezas e Medos Sociais**. Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva, (ISSN:2448-394X), 4(2), p. 32-41, 2020. Disponível em: [\(PDF\) Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID -19: Incertezas e Medos Sociais Our Lives in The Midst of The COVID Pandemic -19: Social Uncertainties and Fear](#). Acesso em: 09/09/2021.

MUNRO, Alice. **As luas de júpiter**. Trad. Cássio de Arantes Leite. - 1º. ed. - Rio de Janeiro: Biblioteca Azul, 2018.

OLIVA, Luís. C. **A existência e a morte**. - São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2012. - (Filosofias: o prazer do pensar/ dirigida por Marilena Chaui e Juvenal Savian Filho).

OZ, Amós. **O mesmo mar**. Trad. Milton Lando. - 1º. ed. - São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

\_\_\_\_\_, **Conhecer uma mulher**. Trad. Nancy Rozenchan. - 1º. ed. - São Paulo: Companhia das Letras, 1992.

PETIT, Michèle. **Leituras: do espaço íntimo ao espaço público**. Trad. Celina Olga de Souza. - 1º .ed.- São Paulo: Editora 34, 2013.

RITIVOI, Andreea. D. **Empatia, intersubjetividade e compreensão narrativa: lendo as histórias, lendo as vidas (dos outros)**. Trad. Ricardo Santiago. - São Paulo: Letra e Voz, 2018.

ROLIM, J. A., Oliveira A. R. & Batista, E. C. **Manejo da ansiedade e COVID-19**. Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva (ISSN: 2448-394X), 5(1), p. 64-74, 2020. Disponível: [\(PDF\) Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19 Managing Anxiety in Coping with Covid-19](#) . Acesso em: 07/09/2021.

SALES, Márcio. **Caosmofagia e a arte dos encontros**. 1º. ed.- Rio de Janeiro: Garamond, 2014.

SÊNECA, Lúcio. A. **Sobre a ira. Sobre a tranquilidade da alma: Diálogos.** Trad. José Eduardo S.Lohner. - 1º. ed.- São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2014 [2021].

SILVA, F. C., Veras, C. A & Trevizan, M. B. **O si mesmo: Entre Pierre Hadot e Michel Foucault.** *Synesis (ISSN 1984-6754)*, 13(1), p. (62–76), 2021. Disponível em: <http://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/2054>. Acesso em: 03/09/ 2021.

WATTS, Alan. **O que é Tao?.** Trad. Antonio de Padua Danesi.- São Paulo: Verus editora, 2009.