

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA**  
**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM FILOSOFIA**

**FÁBIO AGUIAR ALBUQUERQUE**

**A BUSCA DA *EUDAIMONIA* EM UM MUNDO LÍQUIDO:  
*mindfulness* como prática e encaminhamento para uma vida feliz**

**Recife**

**2023**

**FÁBIO AGUIAR ALBUQUERQUE**

**A BUSCA DA *EUDAIMONIA* EM UM MUNDO LÍQUIDO:  
*mindfulness* como prática e encaminhamento para uma vida feliz**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Filosofia (ProfFilo), na Universidade Federal de Pernambuco, como parte dos requisitos exigidos para obtenção do título de Mestre.

**Área de concentração:** Ensino de Filosofia

**Orientador:** Prof. Dr. Anastácio Borges de Araújo Júnior

**Recife**

**2023**

Catálogo na fonte  
Bibliotecária Valdicéa Alves Silva, CRB4-1260

A345b      Albuquerque, Fábio Aguiar  
              A busca da eudaimonia em um mundo líquido : mindfulness como  
              prática e encaminhamento para uma vida feliz / Fábio Aguiar  
              Albuquerque. – 2023.  
              112 f. : il. ; 30 cm.

              Orientador: Prof. Dr. Anastácio Borges de Araújo Júnior.  
              Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Federal de  
              Pernambuco, CFCH. Programa de Pós-graduação em Filosofia, Recife,  
              2023.  
              Inclui referências.

              1. Filosofia. 2. Educação - Filosofia. 3. Emoções - Alegria. 4.  
              Eudaimonia. 5. Saúde. 6. Mindfulness. I. Araújo Júnior, Anastácio  
              Borges de (Orientador). II. Título.

100 CDD (22. ed.)

UFPE (BCFCH2023-193)

# FÁBIO AGUIAR ALBUQUERQUE

## **A BUSCA DA *EUDAIMONIA* EM UM MUNDO LÍQUIDO: *mindfulness* como prática e encaminhamento para uma vida feliz**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Filosofia (ProfFilo), na Universidade Federal de Pernambuco, como parte dos requisitos exigidos para obtenção do título de Mestre.

**Área de concentração:** Ensino de Filosofia

**Aprovado em: 16/08/2023**

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Anastácio Borges de Araújo Júnior (Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

---

Prof. Dr. Suzano de Aquino Guimarães (Examinador interno)  
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

---

Prof. Dr. Sandro Márcio de Moura Sena (Examinador externo)  
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela saúde, inteligência, discernimento e todas as dádivas a mim concedidas, que permitiram a realização deste trabalho. Agradeço também ao apoio de minha família, em especial de minha esposa Carmen Aurélia, por seu amor, dedicação e paciência, mesmo diante de minhas ausências. Agradeço a meu filho Théo Valentin por me inspirar a escrever sobre a felicidade e por compreender quando eu não podia brincar por que estava estudando. Agradeço a minha mãe Margarida e meu pai José, pelo esforço empregado para que eu estudasse, mesmo diante das adversidades.

Agradeço ao meu orientador, o Prof. Dr. Anastácio Borges de Araújo Júnior, por acreditar no meu trabalho e incentivar a escrever sobre uma proposta tão incomum que é a meditação. Agradeço ao Prof. Sandro Sena e ao Prof. Suzano Guimarães, por aceitarem fazer parte da minha banca. Agradeço também aos professores Marcos Nunes Costa, Junot Matos, Alfredo de Oliveira Moraes, Christian Lindberg Lopes do Nascimento e Sérgio Ricardo Vieira Ramos pelas aulas e sugestões.

Agradeço à CAPES pelo apoio concedido em forma de incentivo à pesquisa durante dois anos, que foram de bastante ajuda.

Agradeço à Gestão da Escola de Referência em Ensino Médio Felipe Camarão por permitir a realização da disciplina eletiva de meditação *mindfulness* e realizar as pesquisas durante as aulas. Aos estudantes que participaram ativamente do processo, aprenderam junto comigo e são parte importante do resultado dessa pesquisa.

Agradeço à Gisele Meneses, pelo apoio e “puxões de orelha” nas correções do texto e pela cuidadosa revisão da versão final da dissertação.

Por fim, agradeço à minha madrinha e professora, Valéria Olímpia de Aguiar, por ter acreditado no meu potencial desde o início da minha jornada. Agradeço também à tia Margarida, tia Maria e tia Cida, a quem sou imensamente grato por tudo que fizeram por mim quando mais precisei.

Cântico das peregrinações. De Salomão.

Se o Senhor não edificar a casa, em vão trabalham os que a constroem. Se o Senhor não guardar a cidade, debalde vigiam as sentinelas.

Inútil levantar-vos antes da aurora, e atrasar até alta noite o vosso descanso, para comer o pão de um duro trabalho, pois Deus o dá aos seus amados até durante o sono.

Vede, os filhos são um dom de Deus: é uma recompensa o fruto das entranhas.

Tais como as flechas nas mãos do guerreiro, assim são os filhos gerados na juventude.

Feliz o homem que assim encheu sua aljava: não será confundido quando defender a sua causa contra seus inimigos à porta da cidade (Salmos: 126, BÍBLIA, 1959).

## RESUMO

Este trabalho tem como objeto de estudo a felicidade e foi motivado pelas angústias observadas empiricamente, em sala de aula através dos relatos de estudantes que não conseguiam descrever o que é a felicidade, ou quando o faziam, atribuíam este sentimento a hábitos de consumo ou prazeres hedônicos. O objetivo geral da pesquisa foi buscar possibilidades para ampliar o entendimento dos estudantes sobre o tema proposto e contribuir, por meio da filosofia e da meditação *mindfulness*, para a percepção de que é possível vivenciar a felicidade. No tocante aos marcos teóricos adotados, partiu-se da perspectiva contemporânea, na qual através da visão de Zygmunt Bauman, foi apresentado o mundo líquido e a felicidade líquida, ademais, foi utilizada as bases teóricas de Aristóteles, na Grécia antiga, o qual adotou a expressão *eudaimonia* para descrever a felicidade como o bem maior almejado por todos os indivíduos. Para tal filósofo, a *eudaimonia* seria alcançada através do exercício da virtude e da contemplação. Nesse sentido, na intervenção prática com os estudantes da Escola de Referência Em Ensino Médio Felipe Camarão, foram utilizadas como ferramenta de ensino-aprendizagem, algumas técnicas de meditação *mindfulness* em consonância com a contemplação aristotélica, as quais foram evidenciadas em estudos científicos, proporcionando aos praticantes a melhoria no bem estar subjetivo, diminuição da ansiedade e aumento da atenção e autoestima. Sobre os estudantes que participaram do estudo, demonstraram bastante interesse em relação ao conteúdo apresentado e nas práticas de meditação *mindfulness*, relatando melhoras significativas no que diz respeito à compreensão das emoções, bem estar subjetivo e foco nas aulas.

**Palavras-chave:** ensino de filosofia; felicidade; eudaimonia; bem-estar; mindfulness.

## ABSTRACT

This work has happiness as its object of study and was motivated by the anxieties observed empirically, in the classroom through the reports of students who could not describe what happiness is, or when they did, they attributed this feeling to consumption habits or hedonic pleasures. The general objective of the research was to seek possibilities to broaden the students' understanding of the proposed theme and to contribute, through philosophy and mindfulness meditation, to the perception that it is possible to experience happiness. With regard to the theoretical frameworks adopted, we departed from the contemporary perspective, in which through the vision of Zygmunt Bauman the liquid world and liquid happiness were presented, in addition, the theoretical bases of Aristotle, in ancient Greece, were used, who adopted the expression eudaimonia to describe happiness as the highest good sought by all individuals. For such a philosopher, eudaimonia would be achieved through the exercise of virtue and contemplation. In this sense, in the practical intervention with the students of the Felipe Camarão High School Reference School, some mindfulness meditation techniques were used as a teaching-learning tool in line with Aristotelian contemplation, which were evidenced in scientific studies, providing practitioners improved subjective well-being, decreased anxiety and increased attention and self-esteem. About the students who participated in the study, who showed great interest in the content presented and in mindfulness meditation practices, reporting significant improvements in relation to the understanding of emotions, subjective well-being and focus on classes.

**Keywords:** philosophy teaching; happiness; eudaimonia; subjective well-being; mindfulness.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>O CONCEITO CONTEMPORÂNEO DE FELICIDADE.....</b>	<b>1</b>
2.1	SOLVE ET COAGULA: O DERRETIMENTO DOS SÓLIDOS PARA O NASCIMENTO DE UM NOVO MUNDO .....	16
2.2	A FRAGMENTAÇÃO DA IDENTIDADE NA SOCIEDADE LÍQUIDA.....	23
2.3	QUALIDADE DE VIDA, CONSUMO E SOLIDÃO NA SOCIEDADE LÍQUIDA	28
2.4	FELICIDADE E CONSUMO NA SOCIEDADE LÍQUIDA .....	33
<b>3</b>	<b>A FILOSOFIA ÉTICA ARISTOTÉLICA COMO CAMINHO PARA A FELICIDADE.....</b>	<b>40</b>
3.1	A EUDAIMONIA, A FILOSOFIA DA FELICIDADE.....	43
3.2	A ÉTICA DAS VIRTUDES, O CAMINHO PARA A VIDA FELIZ .....	50
3.3	A VIDA CONTEMPLATIVA COMO FELICIDADE PERFEITA .....	58
<b>4</b>	<b>A FELICIDADE EM SALA DE AULA: UMA INTERVENÇÃO ATRAVÉS DA MEDITAÇÃO MINDFULNESS .....</b>	<b>64</b>
4.1	O JOVEM CONTEMPORÂNEO E A FELICIDADE .....	65
4.2	A MEDITAÇÃO: DAS ORIGENS RELIGIOSAS ORIENTAIS AO PENSAMENTO CIENTÍFICO E FILOSÓFICO OCIDENTAL .....	72
4.3	MEDITAÇÃO MINDFULNESS: A PLENITUDE DO AGORA E A FELICIDADE	77
4.4	MINDFULNESS NA ESCOLA: A ATENÇÃO PLENA E A FELICIDADE.....	84
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>96</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>101</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A filosofia, desde suas origens, tem se dedicado a compreender a temática da felicidade já que esta demonstra ser assunto recorrente nas indagações humanas. O conhecimento filosófico, em consonância a outras faculdades do conhecimento humano, é utilizado neste estudo como pilar motivador e inspirador para o propósito de contribuir para a construção de reflexão crítica, conhecimento e autoconhecimento sobre a felicidade e a possibilidade de vivenciá-la, tanto no ambiente escolar quanto fora dele.

A realização deste estudo ocorre durante as aulas de filosofia e de uma disciplina eletiva de meditação *mindfulness* e tem como ponto de partida, a observação docente diante da percepção sobre a felicidade, por parte dos estudantes do ensino médio da Escola de Referência em Ensino Médio Felipe Camarão, escola pública estadual situada na região metropolitana do Recife, no Estado de Pernambuco.

Salienta-se que este trabalho pretende lançar luz no aprendizado e reflexão dos estudantes para contribuir com o empoderamento e a construção do conceito de felicidade por parte deles. Sabe-se que o indivíduo consciente de si, de suas capacidades e limitações, coerente ao equivaler seu discurso à prática, é um indivíduo empoderado. Assim, será utilizado neste estudo, não um aspecto vulgarizado do termo empoderamento<sup>1</sup>, mas o conceito apresentado por Herriger (2006), no qual se é possível inferir que o indivíduo é capaz de realizar atos que promovam o empoderamento dele, por ele próprio.

No tocante à felicidade, a partir de situações vivenciadas nas aulas de filosofia foi possível observar que os jovens demonstraram conceitos distintos sobre o tema. Durante a apresentação do conteúdo de ética, o professor escreve no quadro a seguinte pergunta: “O que você entende por felicidade?” As respostas deveriam ser escritas nos cadernos e não seria possível consultar nenhum

---

<sup>1</sup> O termo empoderamento adotado por Herriger, afirma que os profissionais ou agentes externos, como é o caso dos professores que possuem autoridade e se relacionam com as diversas camadas da sociedade, têm a capacidade de potencializar ações ou auxiliar na criação de espaços que favoreçam e sustentem processos de empoderamento. Tais processos reverberam em situações de ruptura e mudança do curso de vida aos que, por eles, são beneficiados. (HERRIGER, 2006, p.16).

material pedagógico, pois se tratava de uma avaliação diagnóstica sobre os conhecimentos intrínsecos dos estudantes acerca do tema proposto.

Ao apresentarem suas respostas, constatou-se que grande parte dos estudantes confundia o tema proposto com ações hedonistas ou ocorrências ligadas aos hábitos de consumo. Por outro lado, alguns estudantes ao se depararem com este mesmo tema, expressaram que não sabiam o que era felicidade, pois se sentiam infelizes e, desse modo, seriam incapazes de expressar um entendimento sobre a felicidade.

Essa mesma pergunta foi posta pelo professor aos alunos durante dez anos lecionando filosofia em escolas diferentes. O que se pôde observar nos diferentes casos, foi a ampliação na quantidade de relatos dos estudantes autodeclarando-se infelizes ou associando sua felicidade a fatores como dinheiro, poder ou fama.

A percepção empírica a respeito da queda do nível de felicidade dos estudantes instigou uma investigação mais profunda, visando alcançar um entendimento maior do fato sob o olhar científico e filosófico. No viés científico e estatístico, a busca partiu de dois estudos de Marcelo Neri, pesquisador da Fundação Getúlio Vargas (FGV), sobre os padrões de felicidade da população brasileira. Esses estudos realizados no Brasil se utilizaram de quatro índices para configurar os padrões do coeficiente, a saber: prosperidade, igualdade, sustentabilidade e sensibilidade.

Nessa esteira, a premissa de uma das pesquisas supracitadas é de que: “A felicidade acompanha a renda?”. Neri (2014) apontou em seu estudo que um número expressivo de brasileiros está diminuindo seu nível de felicidade ao longo do tempo. Em uma escala de 0 a 10, o maior percentual das pessoas consultadas concedeu uma nota de 6,2 à sua satisfação com a vida. A queda do índice de felicidade começa em 2013, ano das manifestações de rua brasileiras, quando a nota média era 7,1.

No segundo estudo do mesmo autor, “Como vai a vida? Entendendo a economia da felicidade”, Neri (2019), demonstrou que a série de pesquisas que se iniciou em 2006, teve o ponto mais baixo em 2018. O estudo acima buscou evidenciar o nível de felicidade dos brasileiros e também estabelecer um *ranking* de felicidade de acordo com as condições socioeconômicas e de acordo com o IDH (Índice de Desenvolvimento Humano). Tais estudos servem como indicativos

de que a situação constatada em sala de aula extrapola os muros da escola e faz parte de um contexto maior.

A questão da felicidade (ou ausência dela) está ligada às emoções. Estas exercem um papel essencial em nossa existência. Além de nortear os sentimentos, estão presentes nas relações humanas como um todo. A forma como lidamos com as emoções varia de acordo com as situações, a cultura e o ambiente. O contexto específico deste trabalho foca nas relações que os estudantes estabelecem com eles mesmos e com aqueles que estão ao seu redor. Nesses relacionamentos, nem sempre eles sabem como agir e demonstrar seus sentimentos, muitas vezes sendo levados à tristeza e introspecção. Em outros casos, podem se mostrar explosivos ou agressivos.

Pensando neste contexto, surgiu a ideia de levar os estudantes a refletirem sobre o conceito de felicidade, presente nos conteúdos de Ética, descritos na proposta curricular de ensino de Filosofia, da Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco (PERNAMBUCO, 2010, p.54). Desse modo, apoiado pela Filosofia, e sob a perspectiva de dois pensadores, sendo um contemporâneo e o outro clássico, este estudo pretende colaborar com a construção do conceito de felicidade, por parte dos estudantes.

O primeiro capítulo deste estudo inicia-se com a apresentação da concepção de felicidade contemporânea, a partir da obra do sociólogo polonês Zygmunt Bauman. Ao apresentar sua teoria sobre a Modernidade Líquida, Bauman apontou um caminho para compreensão sobre a sociedade enquanto geradora de mal-estar, percebido nas fragilidades dos laços sociais, e fundamentada no consumo desenfreado de mercadorias e serviços.

É proposto ainda, o diálogo entre a concepção de felicidade da antiguidade e a concepção da modernidade, contida no pensamento do sociólogo Zygmunt Bauman. O objetivo deste diálogo é a ampliação do debate sobre a felicidade e como ela pode ser compreendida a partir da tendência contemporânea de atrelar o significado de felicidade à satisfação de prazeres ou a obtenção de bens de consumo.

No decorrer deste estudo, busca-se também compreender se a concepção aristotélica de felicidade teria espaço em uma sociedade cujas relações estão se tornando “líquidas”, como propõe Bauman em seu livro *A Arte da Vida*. Nesta obra, Bauman critica a atual perspectiva capitalista, na qual a felicidade se encontra na “convicção de que transformar esse sonho em realidade é algo que está ao nosso alcance. Não apenas uma opção, mas a mais fácil” (BAUMAN, 2009, p. 24).

Portanto, ainda seria possível ser feliz em um mundo que trata a felicidade como objeto de consumo e não mais como exercício de virtudes?

No segundo capítulo, dando continuidade ao diálogo entre os pensadores, é apresentada a perspectiva de Aristóteles, um dos pilares do pensamento ocidental, que oferece seu conhecimento sobre a felicidade enquanto propósito principal da vida humana e suas implicações na vida social. Para este autor, a vida política e social é o ambiente natural e lugar propício para que o ser humano possa exercitar suas virtudes e concluir sua missão de vida, que de acordo com Aristóteles é a plenitude da contemplação filosófica.

Assim sendo, a investigação deste capítulo aborda a fundamentação ética de Aristóteles e como este autor apresenta a *eudaimonia* enquanto objetivo último da vida humana, a felicidade. Porém, esta não deveria ser vista como um alvo a ser perseguido, mas como algo a ser obtido pelo exercício da virtude na prática da vida cotidiana. Para tanto, faz-se necessário contextualizar os hábitos e costumes da época e local onde foi escrito o livro, *Ética a Nicômaco*.

No terceiro capítulo, o estudo apresenta uma proposta de intervenção como alternativa para a perspectiva da felicidade atrelada ao consumismo e aos aspectos hedonistas. O foco deste capítulo está voltado para o público dos estudantes do 1º, 2º e 3º ano do Ensino Médio da Escola Felipe Camarão no decorrer do ano de 2022. Tal intervenção ocorre por meio da utilização do método de meditação *mindfulness* enquanto ferramenta de ensino-aprendizagem, que ao mesmo tempo em que colabora com a reflexão sobre a felicidade, proporciona aos estudantes a possibilidade de vivenciá-la por meio da contemplação, o que busca proximidade com a perspectiva aristotélica de felicidade.

No tocante à metodologia, foram utilizados os métodos de pesquisa bibliográfica e qualitativa. Nos dois primeiros capítulos foram analisadas as bibliografias de Bauman e Aristóteles para a partir disso inferir o conceito destes autores sobre a felicidade. No terceiro capítulo, além da análise de pesquisadores que utilizam a meditação *mindfulness* como objeto de estudo, foi executada também a metodologia de pesquisa qualitativa para se buscar um conhecimento mais aprofundado sobre a perspectiva dos estudantes em relação a felicidade após estes serem apresentados aos conceitos aqui expostos e a intervenção com meditação *Mindfulness*.

Na pesquisa qualitativa, os estudantes que optaram em participar da disciplina eletiva de meditação *mindfulness* foram apresentados inicialmente aos aspectos teóricos da disciplina, para compreenderem a origem, a relevância da prática e os estudos que estão sendo realizados em

todo o mundo sobre as contribuições da *mindfulness* para o aumento do foco, concentração e tratamento de estresse e ansiedade, como ocorre por exemplo nos estudos citados no trabalho, realizado pelos pesquisadores Kabat-Zinn, Daniel Goleman e Herbert Benson, na Universidade de Harvard.

No decorrer das aulas, os estudantes puderam vivenciar várias técnicas de meditação, assim lhes foi possível definir com quais mais se identificaram e quais lhes apresentaram algumas dificuldades. Ao final de cada aula os estudantes eram convidados a expressar oralmente e também de forma escrita o que estava sentindo, comparando os momentos que haviam meditado com os que não meditavam. Alguns dos relatos foram acrescentados ao corpo deste trabalho como evidência positiva da aplicabilidade do método, assim como do interesse dos estudantes pelo tema proposto.

Por fim, foi possível constatar uma ampliação significativa por parte dos estudantes a respeito do entendimento sobre o conceito de felicidade. Seja nas rodas de conversa ou nas avaliações escritas, os mesmos estudantes que a princípio atrelavam a felicidade a obtenção de bens de consumo ou satisfação de desejos hedonistas, demonstraram uma mudança de paradigma e um posicionamento mais crítico quando questionados sobre o mesmo tema.

## 2 O CONCEITO CONTEMPORÂNEO DE FELICIDADE

O tema felicidade tem inquietado e levado inúmeros autores a discutir e procurar respostas sobre o seu significado, suas causas, efeitos e características. Muito se tem falado sobre o assunto, mas apesar de haver uma vastidão de cogitações e tentativas de explicações, ainda não é possível alcançar um consenso definitivo sobre o que é de fato a felicidade. Porém, a busca por algo que promova a plenitude dos humanos permanece aberta e, ainda, exerce um fascínio que, por si só, justifica e motiva nossa investigação, como afirma Faria, ao analisar a obra de Aristóteles:

A plenitude concebida como horizonte sempre distante que exerce uma poderosa atração sobre a carência; a vocação de todo ente para a uma plenitude; a noção de uma ordem harmônica e de uma “medida” que, apesar de todos os acidentes, tende a realizar-se, são as ideias que continuam a fascinar os homens contemporâneos (FARIA, 1994, p. 86).

Em relação à busca por uma vida diferente, distante daquela repleta de preocupações cotidianas, na qual o trabalho e os deveres carregados de repetição, limitações, sofrimentos, decepções e desafios inevitáveis que são inerentes à existência, fazem parte do anseio humano em seus mais variados aspectos. Essa busca pode ser observada através dos mitos gregos, dentre os quais encontramos por exemplo, em Hesíodo (Século VIII a.C) a descrição sobre um lugar idílico ao qual ele chama de ilha dos “bem-aventurados”, na qual seria possível perceber de forma constante o estado de felicidade e abundância, como diz Jean-Pierre Vernant:

Hesíodo remete aos Imortais, aos deuses olímpicos, duas ocorrências em *Os trabalhos* constituem exceções. A primeira refere-se às ilhas dos Bem-aventurados, morada dos assim chamados semideuses, os heróis afortunados; a segunda diz respeito ao simples mortal a quem uma nuvem “carregada de trigo” fecunda os campos ao estender-se sobre eles desde o céu. Nesses dois exemplos, refere-se a um estado de felicidade, de venturosa abundância que, seja de modo constante (as ilhas dos Bem-aventurados), seja para o ano futuro (o mortal cuja colheita será farta), evoca a existência de autênticos mákares e aproxima a esse respeito certas criaturas mortais dos deuses Bem-aventurados cuja vida desconhece a fadiga, o sofrimento e a preocupação. (VERNANT, 1999, p.122)

A sociedade judaico-cristã ocidental, através da tradição, também trata sobre o desejo de buscar algo no qual as pessoas pudessem encontrar um sentido mais sublime para o existir, em suas vidas terrenas. Neste caso, de acordo com Said (2007), essa busca se encerra na plenitude da felicidade divina na qual “[...] Jesus destrói a separação entre o sublime e o cotidiano” (SAID, 2007, p. 133).

Por vezes, o sentido oferecido pela religião encontra-se ligado à conduta moral e às boas práticas, como é o caso do versículo bíblico: “Descobri que não há nada melhor para o homem do que ser feliz e praticar o bem enquanto vive” (BÍBLIA, Eclesiastes 3:12, 1959).

Por outro lado, a Psicologia toma uma visão mais crítica sobre essa busca pela felicidade, como acontece por exemplo na Psicanálise de Freud (2010, p.27), quando o autor afirma que "Existem, como dissemos, muitos caminhos que podem levar à felicidade, tal como é acessível ao ser humano, mas nenhum que a ela conduza seguramente. Tampouco a religião pode manter sua promessa". Ele ainda afirma que:

No sentido moderado em que é admitida como possível, a felicidade constitui um problema da economia libidinal do indivíduo. Não há, aqui, um conselho válido para todos; cada um tem que descobrir a sua maneira particular de ser feliz. Fatores os mais variados atuarão para influir em sua escolha. Depende de quanta satisfação real ele pode esperar do mundo exterior e de até que ponto é levado a fazer-se independente dele; e também, afinal, de quanta força ele se atribui para modificá-lo conforme seus desejos (*op. cit.*, p. 27).

Acrescentando-se a isso, a felicidade sob perspectiva da psicologia positiva pode ser compreendida como bem-estar subjetivo. Segundo essa perspectiva, de acordo com Seligman (2011), para que seja possível compreender a felicidade, deve-se partir da ideia de que esta parece se associar diretamente ao modo como as pessoas avaliam suas próprias vidas sob o prisma cognitivo e afetivo.

Do mesmo modo, outros pesquisadores se dedicaram a compreender a felicidade, como é o caso de Warner Wilson (1967), um dos primeiros pesquisadores dessa área a abordar quantitativamente o tema. Ele reuniu uma série de dados e informações sobre o tema em um estudo denominado “*Correlates of Avowed Happiness*” que em português pode ser compreendido como, “correlatos de felicidades declaradas”. Segundo o referido autor, as pessoas que demonstraram ser mais felizes foram as que possuíam alguns privilégios em relação às outras.

Já no estudo de Wilson (1967), foram definidos alguns critérios para que uma pessoa pudesse ser considerada feliz, quais sejam: ser jovem, saudável, bem-educada, bem remunerada, otimista, extrovertida, isenta de preocupações desnecessárias, com alguma religiosidade, casada, com autoestima elevada, possuir moral trabalhadora, ter aspirações modestas e ser inteligente.

Nesse estudo, a sexualidade se mostrou indiferente à elevação ou diminuição dos níveis de felicidade.

Não obstante sua contribuição para ampliar o conhecimento acerca da felicidade, ou bem-estar subjetivo, Wilson (1967) alertava sobre o fato de que pouca coisa havia mudado, até o momento do estudo, no que diz respeito ao tema desde que o assunto começou a ser tratado pelos filósofos gregos clássicos, como é o caso da *eudaimonia*, o conceito de felicidade discutido por Platão (427 a.C- 347 a.C) e Aristóteles (384 a.C - 322 a. C).

Mediante o exposto, seria possível encontrar na contemporaneidade, algo universalmente aceito na atualidade sobre a felicidade, que ultrapassasse as fronteiras culturais, sociais, econômicas e ideológicas? Que respondesse aos anseios dos mais jovens, assim como dos mais velhos? Que saciasse igualmente ricos e pobres, e que do mesmo modo, abrangesse os céticos e os crentes, de tal forma que todos poderiam afirmar que enfim teriam encontrado a fonte perfeita da felicidade? E ainda que se encontrasse tal perfeição, isto poderia ser mensurado, reproduzido e ensinado para as gerações seguintes?

Apesar da pertinência dos questionamentos acima, tal assunto na sociedade contemporânea é bastante complexo e desse modo, qualquer resposta poderia ser inevitavelmente vista como simplista e alguém ou algum grupo de pessoas poderiam, sempre, afirmar que não se sentem contemplados com a resposta. Somando-se a isso e, tomando como referência o que o sociólogo polonês Zygmunt Bauman em seu livro *Modernidade Líquida* (2011, p.7), chama de mundo líquido ou modernidade líquida, uma resposta que poderia ser compreendida como certa ou apropriada agora, em um outro momento poderia ser tida como equivocada ou até fantasiosa.

Bauman possui uma extensa bibliografia destinada a compreender a modernidade líquida e as consequências dessa modernidade na sociedade. Dentre os estudos sobre a civilização moderna, o autor se dedica também a compreender a felicidade e as implicações deste conceito no modo em que as pessoas vivem e se relacionam, entre si e com o mundo. Portanto, a partir do pensamento de Bauman, nos aventuramos na busca de um conceito que mais se aproxime da realidade contemporânea de felicidade.

## 2.1 *SOLVE ET COAGULA*: O DERRETIMENTO DOS SÓLIDOS PARA O NASCIMENTO DE UM NOVO MUNDO

*Solve et Coagula*<sup>2</sup>, refere-se à dissolução paradoxal dos sólidos em vapor ou das coisas que não possuem valor, com a finalidade de remover as impurezas para descobrir seu interior e transmutar em uma nova substância. Significa dissolver o sólido que não tem mais utilidade para, após sua metamorfose, colocar em seu lugar um sólido aperfeiçoado.

Tal expressão usada pelos alquimistas se assemelha ao que foi dito por Bauman (2001, p. 8), quando afirmou que “Para poder construir seriamente uma nova ordem (verdadeiramente sólida) era necessário primeiro livrar-se do entulho com que a velha ordem sobrecarregava os construtores”, ou seja, dissolver os “entulhos” da sociedade pré-moderna para construir uma sociedade melhor.

A respeito das transformações que resultaram na nova ordem, a sociedade contemporânea, Bauman (2001, p. 6) explica que a metáfora a qual contribui para uma melhor interpretação do atual estado da modernidade é a da “fluidez” ou “liquidez”, pois os líquidos possuem a característica de mudança de forma quando submetidos a uma força tangencial, e como tal, não se mantêm intactos. Para Bauman,

Fluidez é a qualidade de líquidos e gases. O que os distingue dos sólidos, como a Enciclopédia britânica, com a autoridade que tem, nos informa, é que eles ‘não podem suportar uma força tangencial ou deformante quando imóveis’ e assim ‘sofrem uma constante mudança de forma quando submetidos a tal tensão’. (BAUMAN, 2001, p.6)

Zygmunt Bauman foi testemunha ocular e mais que isso, vivenciou transformações históricas, o que, por conseguinte, influenciou em sua forma de perceber o mundo e a fluidez da sociedade ocidental. Ele nasceu na cidade Poznán, na Polônia, no ano de 1929. Por ser de origem judaica e tentando escapar da ofensiva nazista, sua família mudou-se para a União Soviética, (URSS), onde o autor, em sua juventude se alistou ao exército, na frente russa contra o nazismo. Em 1950, após a vitória dos países aliados na Segunda Guerra Mundial, retornou para Polônia, onde se tornou professor.

---

<sup>2</sup> Essa expressão é encontrada nos antigos manuais da alquimia, de acordo com Lyndy Abraham, no livro *A dictionary of alchemical imagery* (1998, p.7).

Mas a vida de Bauman passou por outra reviravolta em 1968, quando exila-se novamente de sua terra natal, mas dessa vez devido às campanhas antissemitas promovidas pelas autoridades comunistas naquele país. Em 1971, estabeleceu-se em Leeds, Inglaterra, onde assumiu o cargo de professor na Universidade local. Exerceu a função até 1990, quando se aposentou. Após este período, escreveu sobre temas ligados ao conceito de modernidade líquida, até seu falecimento aos 91 anos em 2001, na cidade de Leeds (SILVA, 2013, p. 27-28).

Como dito, Bauman (1998b, p. 299-300), se dedicou a refletir sobre a sociedade moderna para buscar uma compreensão sobre as profundas mudanças que ocorreram desde o século XVII, com as várias transformações sócio estruturais e intelectuais, inicialmente apresentadas pelo iluminismo como um projeto cultural, tendo se consolidado com o desenvolvimento da sociedade capitalista industrial e também sobre a influência dos ideais comunistas.

Tais mudanças buscavam “dissolver os sólidos”, que eram os padrões morais, sociais e econômicos herdados da sociedade agrícola e feudal, e eram motivadas pelos ideais do desenvolvimento que floresceram juntamente com a sociedade científica e tecnológica. O capitalismo precisava dissolver as instituições que dificultava seu desenvolvimento, como dizia Max Weber (BAUMAN, 2001, p.8), era necessário “libertar a empresa de negócios dos grilhões dos deveres para com a família e o lar e da densa trama das obrigações éticas”.

Da mesma maneira, Friedrich Engels e Karl Marx, ao redigirem o Manifesto Comunista (1999, p. 43), também ressaltaram a importância de revolucionar a sociedade da época, com o intuito de “revolucionar incessantemente” os modos de produção anteriores e também as relações sociais, para que derrubando a sólida sociedade burguesa, pudesse se instaurar uma sociedade mais democrática e igualitária em seu lugar. Para Engels e Marx, “Tudo que era sólido e estável se esfuma, tudo o que era sagrado é profanado, e os homens são obrigados finalmente a encarar com serenidade suas condições de existência e suas relações recíprocas”.

Continuando a tradição desses pensadores, Bauman (2001, p.9) crê que a sociedade ao se livrar dos padrões antigos e “derreter os sólidos” pretendia promover a libertação da economia daquilo que a impedia de evoluir, os “tradicionais embaraços políticos, éticos e culturais”. Por conseguinte, daria lugar a uma nova ordem, que deveria ser mais “sólida” que a anterior, haja vista que não sofreria os desgastes causados por situações que não fossem econômicas. Porém,

A maioria das alavancas políticas ou morais capazes de mudar ou reformar a nova ordem foram quebradas ou feitas curtas ou fracas demais, ou de alguma outra forma inadequadas para a tarefa. Não que a ordem econômica, uma vez instalada, tivesse colonizado, reeducado e convertido a seus fins o restante da vida social; essa ordem veio a dominar a totalidade da vida humana porque o que quer que pudesse ter acontecido nessa vida tornou-se irrelevante e ineficaz no que diz respeito à implacável e contínua reprodução dessa ordem. (BAUMAN, 2001, p. 9).

A respeito dessa dissolução dos sólidos, Bauman, em entrevista concedida (PALLARES-BURKE, 2004, p.22), afirmou que a sociedade moderna anterior, denominada de “modernidade sólida”, buscava desconstituir a realidade herdada com a intenção de torná-la melhor e novamente sólida, porém com novos e melhorados padrões em seu lugar. Já a atual sociedade se depara com uma mudança constante, porém, diferentemente do que houve no passado, não pretende instalar nenhum novo sólido, mas apenas se satisfaz com a transitoriedade das coisas, identificando-se ela mesma, com o próprio dinamismo.

Em virtude dessa satisfação com o efêmero, o que parece caracterizar a modernidade líquida não é a substituição dos padrões anteriores por novos, mas justamente a impossibilidade de formação de novos padrões. Assim, as instituições, modos de vida, opiniões e valores se alteram antes que tenham tempo de se solidificar em costumes, hábitos e verdades.

Além disso, o “derretimento dos sólidos”, algo tão usual na modernidade, em sua nova fase tomou um rumo diferente, sendo guiado agora por um novo interesse que é a fluidez. O que são colocados para derreter no cadinho metafórico de Bauman (2001, p.10), “são os elos que entrelaçam as escolhas individuais em projetos e ações coletivas”, ou seja, tanto a individualidade quanto a coletividade entram em jogo agora e se misturam, deixando de possuir um padrão pré-estabelecido para se apresentar como uma maleabilidade social, adaptável ao meio e às circunstâncias.

Ademais, de acordo com Bauman (*op. cit.*, p. 10), o arquétipo de sociedade que emerge dessa mudança de padrões pode ser definido pela quebra dos poderes que antes estruturaram a vida social e privada. O que surge a partir disso é uma nova etapa de sociedade, customizada e individualizada, na qual o indivíduo se percebe desorientado em meio a tantas transformações, e isso é de tal forma tão conflitante, que ele próprio começa a questionar sua própria identidade.

No que diz respeito à família, Bauman em seu livro *Amor líquido* (2004, p. 74), ressalta a diversidade das estruturas familiares de nossa era, diferentemente dos modelos estruturais anteriores, como por exemplo os descritos por Friedrich Engels, em “A Origem da Família, da propriedade privada e do Estado”. Mas o próprio Engels já preconizava o fim daqueles modelos estruturados em padrões tradicionais, quando afirmava que “Estamos caminhando presentemente para uma revolução social, em que as atuais bases econômicas da monogamia vão desaparecer” (2006, p. 25).

Todavia, segundo Bauman (2001, p.11), “O que está acontecendo hoje é, por assim dizer, uma redistribuição e realocação dos ‘poderes de derretimento’ da modernidade”. Nessa perspectiva, as instituições que simbolizavam os pilares da sociedade foram afetadas pelo processo de liquefação e assim:

Configurações, constelações, padrões de dependência e interação, tudo isso foi posto a derreter no cadinho, para ser depois novamente moldado e refeito; essa foi a fase de “quebrar a forma” na história da modernidade inerentemente transgressiva, rompedora de fronteiras e capaz de tudo desmoronar (BAUMAN, 2001, p. 11).

Exemplificando a transição ocorrida entre a sociedade sólida e a sociedade líquida, Bauman (2001, p. 126) traz os aspectos estruturais e sólidos da revolução industrial. Esse acontecimento é marcado, por um lado, pela imponência e influência social, tal como é encontrado no modelo fordista, representando o poder e riqueza dos grandes industriais. Por outro lado, o capital e a atividade laboral nas fábricas, tais quais as de Ford e Rockefeller, estavam atrelados e interdependentes, e os investimentos nessas duas esferas existiam visando o pensamento de longo prazo, isto garantido pela estabilidade sólida preconizada pela sociedade industrial. Ou, como ele mesmo dizia:

Essa imagem tinha um fundamento epistemológico sólido que compreendia entidades tão sólidas, inabaláveis e irredutíveis como a fábrica fordista e os Estados Soberanos (soberanos se não na realidade, pelo menos em sua ambição e determinação) capazes de projetar e de administrar a ordem (*op. cit.*, p. 126).

O oposto a isso, é apresentado por Bauman quando exemplifica as ações de Bill Gates, bilionário fundador da *Microsoft*, uma das maiores empresas de tecnologia do mundo, e também uma das que melhor representa o modelo da industrialização contemporânea. Neste sistema de industrialização a preferência consiste em “colocar-se numa rede de possibilidades para paralisar-

se num trabalho particular”. Sennett (*apud* BAUMAN, 2001, p. 118) chamou atenção o desejo explícito de Gates de “destruir o que fizera diante das demandas do momento imediato”. De acordo com Bauman:

o advento da modernidade fluida subverteu radicalmente essa credibilidade. É a capacidade, como a de Bill Gates, de encurtar o espaço de tempo da durabilidade, de esquecer o “longo prazo”, de focar a manipulação da transitoriedade em vez da durabilidade, de dispor levemente das coisas para abrir espaço para outras igualmente transitórias e que deverão ser utilizadas instantaneamente, que é o privilégio dos de cima e que faz com que estejam por cima. Manter as coisas por longo tempo, além de seu prazo de “descarte” e além do momento em que seus “substitutos novos e aperfeiçoados” estiverem em oferta é, ao contrário, sintoma de privação. (BAUMAN, 2001, p. 119)

Portanto, a característica de constante mutabilidade do tempo fabril e laboral em geral, interfere na sociedade e desse modo, modifica drasticamente as relações sociais e o convívio humano, e mais incessantemente, muda o modo como os seres humanos cuidam (ou não cuidam, se for o caso) de suas atividades coletivas, ou também a maneira como metamorfoseiam ou não algumas questões individuais em questões coletivas.

Ainda sobre as transformações marcantes na sociedade, Octávio Iani, ao refletir sobre a sociologia do mundo moderno, acrescenta que as transformações ocorridas no mundo contemporâneo, além de descomunais, são enérgicas e significativas. Para o autor, aquilo que se apresenta como estável, “transforma-se, recria-se ou dissolve-se”. (IANI, 2011, p. 239). Dessa maneira, os estilos de vida, trabalho, e os demais modelos de sociabilidade transitam por transformações inexoráveis.

O que pode ser compreendido, segundo Bauman (2001), no tocante às transformações sociais que resultaram na modernidade líquida é que esta não é uma nova modernidade ou pós-modernidade, mas se trata da continuação da modernidade sólida. Porém, assim como houve nos princípios da era moderna, a dissolução dos sólidos, há também nessa fase, porém, com a grande diferença de que não há propostas de se colocar novos sólidos em substituição aos sólidos dissolvidos.

Na atual fase da modernidade, de acordo com Bauman, o preferível diz respeito à flexibilização dos sólidos, a possibilidade de se alterar constantemente os rumos e diretrizes. Desse modo, o que faz com que as coisas continuem acontecendo não é mais a regra que se lhes impunham

ou a vontade de criar uma nova regra, mas apenas o desejo que elas aconteçam. O autor explica essa ideia ao fazer uma analogia com a Maratona de Londres na qual “pode-se admirar e elogiar os vencedores, mas o que verdadeiramente conta é permanecer na corrida até o fim” (2001, p.71).

Então é a continuação da corrida, a satisfatória consciência de permanecer na corrida, que se torna o verdadeiro vício — e não algum prêmio à espera dos poucos que cruzam a linha de chegada. Nenhum dos prêmios é suficientemente satisfatório para destituir os outros prêmios de seu poder de atração, e há tantos outros prêmios que acenam e fascinam porque (por enquanto, sempre por enquanto, desesperadamente por enquanto) ainda não foram tentados. O desejo se torna seu próprio propósito, e o único propósito não-contestado e inquestionável. O papel de todos os outros propósitos, seguidos apenas para serem abandonados na próxima rodada e esquecidos na seguinte, é o de manter os corredores correndo (...) (BAUMAN, 2011, p.71).

De maneira análoga a este exemplo fornecido por Bauman, os pesquisadores Brickman e Campbell (1971) apresentaram no ensaio: *Hedonic Relativism and Planning the Good Society* (Relativismo Hedônico e Planejamento da Boa Sociedade), um conceito chamado adaptação hedônica ou esteira hedônica. Neste conceito os autores comparam o ato de consumir com uma esteira hedônica, a qual não possui linha de chegada, e as pessoas ao consumirem, permanecem correndo em busca de prazer e satisfação dos desejos hedônicos, acreditando que isso pode lhes trazer felicidade e prazer. Ao saciar seu prazer, os indivíduos voltam ao mesmo ponto, procurando obter a mesma sensação anterior, e quando não ocorre gera frustração.

Bauman ao tratar da insaciabilidade dos desejos humanos utilizava um conceito semelhante ao que na filosofia clássica se denomina pleonexia<sup>3</sup>(πλεονεξία). Platão no livro IX da República, trazia a concepção de que o humano pode possuir um desejo insaciável, desejo de preenchimento que não se concretiza. Desse modo, o mundo torna-se insuficiente e insatisfatório, expondo o indivíduo aos perigos da ambição e da tirania (do desejo) sobre o ser humano:

Por isso, os indivíduos desconhecedores da virtude e da sabedoria e dados a comezainas e a outros divertimentos do mesmo gênero, movimentam-se, como parece, para baixo [...] Não havendo atingido em nenhum tempo nem visto verdadeira altura, nunca se saciaram com a vista do verdadeiro ser nem conheceram o prazer firme e duradouro; porém vivendo como gado, o olhares sempre para baixo, e inclinados para a terra e para a mesa, passam a vida no pasto [...] (PLATÃO, 2000, 586a, p.71).

---

<sup>3</sup> Pleonexia é um termo erudito criado a partir da locução verbal *pleon echein*, usada correntemente no séc. V-IV na Atenas clássica, que significa ter mais, adquirir mais.

Conforme o que foi visto acima é possível inferir que a insatisfação constante, aquilo que torna os homens escravos de seus próprios desejos, não seja uma coisa recente na história da humanidade. Porém, de acordo com Bauman, na modernidade líquida, motivados pela ampliação das possibilidades oferecidas pela indústria, parece ter se potencializado nos indivíduos o desejo constante de seguir correndo rumo ao nada, e este desejo é alimentado pela sociedade de consumo: “O arquétipo dessa corrida particular em que cada membro de uma sociedade de consumo está correndo (...) é a atividade de comprar” (BAUMAN, 2001, p. 71).

## 2.2 A FRAGMENTAÇÃO DA IDENTIDADE NA SOCIEDADE LÍQUIDA

Se a modernidade é líquida e a sociedade pautada no consumo, como fica o indivíduo neste contexto? A resposta para essa pergunta parece encontrar sugestões em Bauman (2001), para quem a modernidade encontra-se em um grande processo de transformação, bem distinto das fases anteriores, ao qual o autor decidiu chamar metaforicamente de *liquefação*, e tal processo inevitavelmente influencia a vida dos humanos.

Antes de prosseguir, faz-se necessário compreender o que vem a ser este indivíduo de que trata o estudo. Inúmeros são os teóricos que se propuseram a explicar o tema, mas para uma melhor adequação ao que está sendo aqui exposto, será utilizado o conceito apresentado por Adorno e Horkheimer, em um ensaio intitulado “indivíduo”, no qual os autores discorrem sobre a concepção de indivíduo na sociedade. Para eles, inicialmente, “o conceito de indivíduo quis sempre designar algo concreto, fechado e autossuficiente” (ADORNO, 1978b, p.46), porém, devido às transformações sociais, esse conceito foi se adaptando aos acontecimentos.

De acordo com os autores supracitados, o conceito de indivíduo era compreendido, historicamente, como algo fechado em si mesmo, indivisível, semelhante a uma unidade ou espírito uno. Tal concepção persistiu até o período do liberalismo, no qual, sob a influência da teoria da livre concorrência, costumava-se conceituar o indivíduo como um ser em si, com direitos inatos que deveriam ser protegidos pelo Estado. Desse modo, o individualismo deveria ter prioridade sobre o coletivo.

Porém, a partir do século XIX, quando a filosofia começou a adotar questionamentos sobre a sociedade, essa crença começou a ser substituída, e o indivíduo mostrou-se como um ser, não mais fechado em si, mas permeado pelas suas relações em sociedade.

A vida humana é, essencialmente e não por mera casualidade, convivência. Com esta afirmação, põe-se em dúvida o conceito do indivíduo como unidade social fundamental. Se o homem, na própria base de sua existência, é para os outros, que são os seus semelhantes, e unicamente por eles é o que é, então sua definição última não é de uma indivisibilidade e unicidades primárias, mas, outrossim a de uma participação e comunicação necessárias com os outros. Mesmo antes de ser indivíduo o homem é um dos semelhantes, relaciona-se com os outros antes de referir-se explicitamente ao eu; é um momento das relações em que vive, antes de poder chegar finalmente, à autodeterminação (ADORNO, 1978b, p.47).

A sociedade a que se refere Adorno e Horkheimer, é aquela, que após o iluminismo, abandonou as práticas e valores do passado, rompeu com as tradições morais cristãs e começou a valorizar o indivíduo como centro de todas as indagações e conquistas humanas, como afirma Gilberto Dupas ao dizer que o “destino universal do homem, defendido pela Igreja, sofreu forte abalo; restava-nos perdidos na imensidão do universo, encontrar uma teoria menos grandiosa para iluminar nosso futuro de habitantes desse pequeno planeta” (DUPAS, 2006, p.40). Essa sociedade adota novos valores com a revolução Francesa, acrescentando ao indivíduo aos povos os ideais de liberdade, fraternidade e igualdade (VOVELLE, 1989, p.15).

Da mesma forma que a sociedade passou por mudanças gigantescas nos dois períodos anteriormente citados, ao entrar no contexto da Revolução Industrial, transformou, de modo nunca antes visto, a vida das pessoas, alterando drasticamente a forma como elas agiam e pensavam: “No mundo da produção em série, a estereotipia – que é seu esquema – substitui o trabalho categorial. O juízo não se apoia mais numa síntese efetivamente realizada, mas numa cega subsunção.” (ADORNO, 1985, p. 165).

Além de alterar os modos de produção, trabalho e relações dos seres humanos com a natureza, esta revolução trouxe para os indivíduos uma nova concepção de cultura, a que Adorno e Horkheimer na obra “Dialética do Esclarecimento”, chamam de indústria cultural:

A indústria cultural realizou maldosamente o homem como ser genérico. Cada um é tão somente aquilo mediante o que pode substituir todos os outros: ele é fungível, um mero

exemplar. Ele próprio, enquanto indivíduo, é absolutamente substituível, o puro nada, e é isso mesmo que ele vem a perceber quando perde com o tempo a semelhança (ADORNO, 1985, p. 119).

Após este breve esclarecimento da noção de indivíduo e retornando à pergunta inicial sobre o papel do indivíduo na sociedade de consumo, Anthony Giddens em seu livro “Modernidade e Identidade”, parece concordar com Bauman ao afirmar que “as instituições modernas diferem de todas as formas anteriores de ordem social quanto ao seu dinamismo, ao grau em que interferem com hábitos e costumes tradicionais e ao seu impacto global.” (GIDDENS, 2002, p.9). As transformações sociais de que tratam os dois autores, estão presentes nas instituições modernas e assim, estão intrincadas de maneira indissociável com a vida particular das pessoas.

Ainda de acordo com Giddens (2002, p.12), na modernidade líquida, o que este autor define como alta modernidade, “a influência de acontecimentos distantes sobre eventos próximos, e sobre as intimidades do eu, se torna cada vez mais comum. A mídia impressa e eletrônica certamente desempenha um papel central”.

Desse modo, portanto, tal influência permite compreender o indivíduo da modernidade líquida como uma espécie de vítima dos acontecimentos aos quais ele não possui controle, mas de certo modo controlam sua vida. Assim, o sujeito para Giddens percebe-se diminuído, e até invadido, quando comparado a outros períodos nos quais se havia menor interferência na vida individual, sobretudo pelos meios eletrônicos:

Com o desenvolvimento da comunicação de massa, particularmente a comunicação eletrônica, a interpenetração do autodesenvolvimento e do desenvolvimento dos sistemas sociais, chegando até os sistemas globais, se torna cada vez mais pronunciada. O "mundo" em que agora vivemos, assim, é em certos aspectos profundos muito diferente daquele habitado pelos homens em períodos anteriores da história. É de muitas maneiras um mundo único, com um quadro de experiência unitário (por exemplo, em relação aos eixos básicos de tempo e espaço), mas ao mesmo tempo um mundo que cria novas formas de fragmentação e dispersão (*op. cit.*, p. 12).

A esse respeito, Bauman (2001, p. 11) afirma que os indivíduos podem ser desculpados por não estarem atentos às transformações, e desse modo “passaram a ser confrontados por padrões e figurações que, ainda que ‘novas e aperfeiçoadas’, eram tão duras e indomáveis como sempre”. Ou seja, por não estarem habituados ou atentos aos acontecimentos, os indivíduos são guiados pelas circunstâncias que surgem na esteira da modernidade líquida. Assim, a incessante mutabilidade aliada à plasticidade e maleabilidade com que os sujeitos se movem nos tecidos sociais, acarretam

um esforço grandioso para constituir a identidade sobre um alicerce infinito de possibilidades de escolhas e resoluções.

A ideia de ter uma identidade não vai ocorrer às pessoas enquanto o pertencimento continuar sendo o seu destino, uma condição sem alternativa. Só começarão a ter essa ideia na forma de uma tarefa a ser realizada, e realizada vezes e vezes sem conta, e não de uma só tacada (BAUMAN, 2005, p. 17-18).

Como consequência a tamanhas influências demandadas pela sociedade contemporânea, as identidades no mundo líquido estão também se alterando constantemente. Stuart Hall (2006, p.12) considera que isto faz parte de um processo de fragmentação das identidades, tornando-as provisórias, variáveis e problemáticas. Assim, segundo o mesmo autor, o sujeito da modernidade líquida, ao se construir não possui uma identidade consolidada, essencial e duradoura, mas composta de fluxos e redes fluidas, causando alterações profundas e transformadoras na constituição das identidades pessoais. Em Bauman (2004, p.12), “A palavra ‘rede’ sugere momentos nos quais ‘se está em contato’ intercalados por períodos de movimentação a esmo. Nela, as conexões são estabelecidas e cortadas por escolha”.

Assim, para Hall, a globalização é um acontecimento que contribuiu de maneira significativa para a construção da identidade do sujeito, que passou por profundas adaptações culturais, ressignificando o papel da sociedade tradicional (sólida) e em seu lugar, vendo surgir a sociedade pós-moderna, que se mostra como hibridizada, e disforme sendo representada simbolicamente como uma grande rede virtual: “A Globalização tem um efeito pulverizador sobre as identidades, produzindo uma variedade de possibilidades e novas posições de identificação, tornando-as identidades mais políticas, mais plurais e diversas” (HALL, 2006, p. 87).

Quanto a essas transformações ocorridas no mundo a partir do século XX, Bauman afirma que “A modernidade se pensou outrora universal. Representa-se hoje como global. Esta mudança terminológica cobre uma viragem profunda na história da consciência de si e da autoconfiança dos tempos modernos.” (BAUMAN, 1995, p. 34). Tais transformações afetaram o modo como os indivíduos se percebem e relacionam entre si, e assim alterou a própria concepção de indivíduo.

Em entrevista concedida para o programa “Fronteiras do Pensamento” em 2012, Bauman aborda essas mudanças ocorridas no modo de ser dos indivíduos, acompanhando as constantes transformações sociais ocorridas com a Globalização:

Nos dias atuais, [...] a vida é dividida em episódios, fragmentados, o que não era assim no início do século XX. As sociedades foram individualizadas. Em vez de se pensar em termos de a qual comunidade se pertence, a qual nação se pertence, a qual movimento político se pertence, etc., tentamos redefinir o significado de vida, o propósito de vida, a felicidade na vida, para o que está acontecendo com a própria pessoa, as questões da identidade que têm um papel importante hoje no mundo. A pessoa tem que criar a sua própria identidade. A pessoa não a herda. Não apenas é necessário fazer isso desde o início da vida, mas é necessário passar a vida, de fato, redefinindo a própria identidade. [...]. Muitas mudanças, não apenas a passagem do totalitarismo para a democracia, mas muitas outras coisas mudaram (BAUMAN, 2012).

Para Bauman, (2011c, p. 30) essa passagem da universalidade à globalização, como dito anteriormente, trouxe “um rebaixamento do projeto de universalidade à prática da globalização” e neste caso, a sociedade, que antes era o lugar seguro para o indivíduo buscar seus parâmetros, tornou-se o lugar do caos, onde cada um está em busca de “sua própria rota, embora estejam todos na mesma busca de alimento e abrigo seguro.” (*op. cit.*, p. 30).

Desse modo, na sociedade líquida, o indivíduo é o seu próprio “guarda e professor” (2011c, p. 113) e, desse modo, precisa realizar grandes esforços para seguir vivendo na realidade que se lhe apresenta, “uma espécie de metaesforço, o esforço para ficar apto a realizar esforços” (*idem*). Assim, afirma Bauman (2008, p. 37), “ser um indivíduo significa destacar-se na multidão”, uma vez que neste contexto, encontra-se “abandonado à própria sorte” (2007a., p.30). O humano na sociedade líquida tem a tarefa hercúlea de inventar-se a si mesmo e de dar sentido a seu agir num mundo que não possui sentido dado ou compartilhado, pois todos os sentidos estão ali ofertados.

Assim, a visão de Bauman sobre a sociedade líquida pode ser compreendida como pessimista, uma vez que está baseada no individualismo e assim, os vínculos humanos e sociais que tiveram valor elevado em outros contextos da história humana deram lugar à competitividade exacerbada, motivada sobretudo pela Globalização. Tal individualismo desencorajou a humanidade a praticar a solidariedade, tão importante no fortalecimento dos vínculos humanos e sociais, assim como compreender os benefícios e as virtudes morais contidas neste ato, como afirma o autor:

O novo individualismo, o enfraquecimento dos vínculos humanos e o definhamento da solidariedade estão gravados num dos lados da moeda cuja outra face mostra os contornos nebulosos da "globalização negativa". Em sua forma atual, puramente negativa, a globalização é um processo parasitário e predatório que se alimenta da energia sugada dos corpos dos Estados-nações e de seus sujeitos (BAUMAN, 2007a, p.30).

Conforme visto anteriormente, a modernidade amparada nas mudanças ocorridas a partir do iluminismo, as revoluções francesa e industrial, e posteriormente potencializada pelo fenômeno da globalização, transformou-se de sólida para líquida e tal metamorfose ocasionou impactos consideráveis na sociedade e, por conseguinte, levou o indivíduo a alterar o comportamento, que antes era fortalecido pelas relações familiares e convívio social, tem sido alterado para uma idiosincrasia mais individualista.

Por fim, Bauman (2011, p.16), compreende as identidades na modernidade líquida como “descartáveis” e neste sentido a afetividade vem sendo substituída pelo consumo. Para este autor, (2001, p.81) “Na sociedade de consumo, compartilhar a dependência de consumidor (...) é a condição *sine qua non* de toda liberdade individual;” ou seja, ser livre para escolher, comprar e consumir aparenta ser mais importante do que desenvolver a própria identidade.

Desse modo, é possível inferir que a insatisfação constante, tornando os homens escravos de seus próprios desejos não é uma coisa recente na história da humanidade. Sobre isso, Aristóteles se refere a akrasia, ou falta de controle sobre as emoções, para distinguir as pessoas que são mais propensas a seguir a razão daquelas que se deixam dominar por suas emoções ao afirmar que “a pessoa incontinente, sabendo que age mal, age em decorrência de suas emoções, enquanto a pessoa dotada de continência, se sabe que seus desejos são maus, recusa-se a segui-los graças à razão” (EN 11145 bi-7).

Porém, de acordo com Bauman, na modernidade líquida, os indivíduos motivados pela ampliação das possibilidades oferecidas pela indústria, estratégias de marketing e a própria liquidez da sociedade, parecem sentir o desejo constante de abandonar essa continência proposta por Aristóteles e seguir correndo rumo à saciedade infinita dos desejos. Estes desejos são alimentados pela sociedade de consumo: “O arquétipo dessa corrida particular em que cada membro de uma sociedade de consumo está correndo (...) é a atividade de comprar” (2001, p. 71).

### 2.3 QUALIDADE DE VIDA, CONSUMO E SOLIDÃO NA SOCIEDADE LÍQUIDA

De acordo com o apresentado por Bauman, o mundo líquido substituiu as bases outrora seguras que norteavam os caminhos da humanidade, convertendo-as em ideais fluidos, mutáveis

que se baseiam em “satisfazer os desejos humanos de uma forma que nenhuma sociedade do passado pôde realizar ou sonhar” (BAUMAN, 2009, p. 105).

Tais transformações corroboraram para alterar a identidade dos seres humanos, levando-os a observar o consumo nas coisas e nas relações, inclusive a subjetividade das pessoas estaria posta à venda como qualquer outra mercadoria: “No caso da subjetividade na sociedade de consumidores, é a vez de comprar e vender os símbolos empregados na construção da identidade” (BAUMAN, 2008, p. 11).

Sobre isso, a subjetividade dos consumidores é posta como uma espécie de catálogo de compras na qual se supõe “ser a materialização da verdade interior do self é uma idealização dos traços materiais – 'objetificados' – das escolhas do consumidor”. (*Idem*). Ou seja, nada parece escapar da sanha do consumo, até mesmo as partes mais íntimas da individualidade podem ser afetadas pela lógica do consumo.

Em seu livro “A vida Para consumo”, Bauman apresenta o modo como as relações humanas se modificaram com o passar do tempo. Essas transformações se acentuaram com o que o autor chama de “sociedade de consumidores”. Houve um processo de transição da sociedade de produtores para a de consumidores. No primeiro caso, representa a sociedade industrial clássica, na qual o indivíduo teve que “comprar e vender sua capacidade de trabalho que, ao dotá-la de um valor de mercado, transformou o produto do trabalho numa mercadoria” (2008, p. 11 *Idem, ibidem*).

No segundo caso, a sociedade de consumo “representa o tipo de sociedade que promove, encoraja ou reforça a escolha de um estilo de vida e uma estratégia existencial consumista, e rejeita todas as opções culturais alternativas” (BAUMAN, 2008 p. 71). Esta sociedade apresenta-se de dois modos: sendo um deles a mercadoria, como cerne das práticas cotidianas e o outro, um processo contínuo de orientação para que o modelo de conduta seja organizado no decorrer da ação de consumir.

Assim, de acordo com Bauman a vida, quando estruturada em torno do consumo, extrapola as normas, pois ela é orientada pela sedução, por “desejos sempre crescentes e quererem voláteis” (BAUMAN, 2008, p. 74). A tais atributos, Bauman denominou anteriormente de “modernidade líquida”, e refere-se ao atual estágio em que a sociedade se encontra.

Neste contexto, as pessoas por estarem ocupadas demais, focadas na corrida promovida pelas atraentes promessas que a sociedade de consumo expõe, deixam de ter tempo para refletir sobre os perigos dessa mesma sociedade, e mergulham cegamente neste espiral que fornece ao mesmo tempo prazer e um sentido, mesmo que fugaz, para sua existência. Tal fato ocasiona, posteriormente, um mal-estar a estas mesmas pessoas que acreditam estarem buscando qualidade de vida (BAUMAN, 2007, p.105):

Este mal-estar que nasce do quadro de vida definido pela sociedade de consumo fornece por isso um solo particularmente fértil no que se refere ao crescimento e propagação de novas especialidades. O seu crescimento autoperpetua-se, uma vez que por definição nenhuma das «soluções» adiantadas pelos especialistas poderá ser completa e final: parafrazeando Wittgenstein, poderíamos dizer que as sucessivas transformações ocorridas na qualidade de vida deixam na condição humana todas as coisas tão ambivalentes como antes (BAUMAN, 2007, p. 87).

Ainda sobre o conceito de qualidade de vida supracitado, Bauman (2007, p. 84), discorre criticamente sobre o assunto ao afirmar que por si só, seria um tema que despertaria pouco interesse “e o seu conceito só dificilmente teria sido forjado”, não fosse o sentimento criado e propagado pela sociedade de consumo, a partir da ideia de que a vida, como naturalmente as pessoas as levam, não é “suficientemente boa”.

Noutras palavras, o que Bauman demonstra sobre qualidade de vida é que, a princípio, este conceito se apresenta como uma crítica da vida trivial do indivíduo comum da sociedade contemporânea. Neste sentido, o conceito veio da “preocupação com a autopreservação e a sobrevivência, que habitualmente era tido como núcleo da crítica moderna” (*Idem*).

Somando-se a isso, Bauman (*Op. Cit.:* 84) relata ser a qualidade de vida um paradoxo no qual a vida, quando dedicada à sobrevivência seria o estado ideal, não importando a forma que se apresentasse, era posto como um problema que a ser resolvido. Algo concebido como estável e inalterado, visto como finalidade última da própria vida, “uma vez que o ideal não-dito nem dizível da vida preenchida pelas tarefas da sobrevivência é a morte.” Neste paradoxo, a vida era tida como estado de perfeição, de algo que não pode ser melhorado.

Porém, enquanto a crítica moderna da realidade se utilizou de argumentos robustos para mensurar e evidenciar as deficiências da realidade. A crítica da realidade contemporânea, neste livro ainda chamada por Bauman e pós-moderna, (BAUMAN, 2007, p. 84), apresenta o conceito

de qualidade de vida como inacabado e aberto, se aproximando daquilo que mais tarde Bauman iria denominar como vida líquida.

No que se relaciona a este conceito de qualidade de vida, Giddens, (2002, p. 161) afirma que a vida moderna se encontra em uma escalada crescente de padronização, de acordo com as táticas utilizadas pelas pessoas quando são levadas a enfrentar situações de grande adversidade nas quais só existe um "eu mínimo", defensivamente separado do mundo exterior.

Neste sentido, Giddens (2002), afirma que a persistência do capitalismo consumidor para criar padrões de consumos e esforços de padronizar o consumo e construir gostos através da propaganda, realiza um papel fundamental na difusão do narcisismo. A ideia de criar um público educado e perspicaz, segundo o autor, foi trocada pela difusão do consumismo, reinante “na sociedade dominada pelas aparências” (Giddens, 2002, p. 160). Desse modo, o ato de consumir impacta os atributos “vendidos” como referência para a vida social moderna, se colocando como solução para os problemas que surgem, prometendo, de forma alienadora, aquilo que o narcisista deseja: charme, beleza e popularidade.

De maneira corroborativa ao que foi apresentado por Giddens, Adorno e Horkheimer (2015) ao citar as características da indústria cultural, no tocante ao domínio da técnica para os bens culturais na modernidade, ressaltou sobre o fato de que o consumo de massa é associado aos interesses do capitalismo, com o intuito de fundamentar um grande sistema de poder, no qual os economicamente mais poderosos desempenham sobre a coletividade como um todo. Assim, “a racionalidade técnica hoje é a racionalidade da própria dominação, é o caráter repressivo da própria sociedade que o aliena” (ADORNO, 2015, p. 9).

Sobre este pensamento, Bauman, (2008, p.42), afirma que a forma de vida da sociedade de produtores anteriormente referida, a prévia da atual sociedade líquida de consumidores, estava equiparada com o modo de produção capitalista. Este fundamentado na concepção de que, ao adquirir bens, se estava também garantindo uma maior segurança, conforto e status social. A proposta capitalista daquele momento investia no doutrinação, ordenação e na padronização do trabalhador. Tal proposta visava a fabricação de desejos voltados para o futuro, convocando o consumidor a ter acesso a uma vida “resistente ao tempo” e segura (Op. Cit.: 42).

Desse modo, também pensava o filósofo francês contemporâneo a Bauman, Gilles Lipovetsky, que ao descrever os hábitos da sociedade contemporânea, cunhou o termo hiperconsumo, no qual afirmava que a sociedade de consumo havia passado por alterações de tamanha proporção que não podem ser ignoradas (LIPOVETSKY, 2007, p. 37). Para este autor, assim como para Bauman, a sociedade de consumo de massa, exerce a função de aumentar o conforto e a qualidade de vida, despertando nos consumidores “a ambiência de estimulação dos desejos, da euforia publicitária, a imagem luxuriante das férias, a sexualização dos signos e dos corpos” (*idem*, 2007, p. 35).

Lipovetsky definiu que as mudanças sociais impostas pelo capitalismo e resultantes na sociedade de *hiperconsumo*, aconteceram de maneira gradual, mais especificamente o autor delimita três fases, sendo a primeira, por volta dos anos de 1880 e 1945, com o surgimento das grandes lojas de departamento ou magazines, encorajadas pela excessiva capacidade de produção das indústrias e ampliando o que pode ser concebido com fase de “democratização do consumo”, levando às grandes massas, bens que anteriormente não possuíam acesso (*idem, ibidem*, 2007, p. 27).

A segunda fase do capitalismo voltado para consumo, de acordo com Lipovetsky, teve início com o término da Segunda Guerra Mundial, quando o poder de compra das pessoas foi elevado, motivado pelo plano Marshall para a reestruturação da economia dos países capitalistas ocidentais. O que aconteceu neste período foi que, “Pela primeira vez, as massas têm acesso a uma demanda material mais psicologizada e mais individualizada, a um modo de vida (bens duráveis, lazeres, férias, moda) antigamente associados às elites sociais” (LIPOVETSKY, 2007, p. 33).

A terceira e também atual fase do capitalismo, que segundo Lipovetsky iniciou-se na década de setenta do século XX, acrescenta às fases anteriores o aspecto valorativo do consumo em si, em que agora o consumo não é mais voltado para as grandes massas, mas observado enquanto experiência individual. “Eis chegada a época do hiperconsumo, fase III da mercantilização moderna das necessidades e orquestrada por uma lógica desinstitucionalizada, subjetiva, emocional” (LIPOVETSKY, 2007, p. 41).

De acordo com o que podemos ver, através de autores como Lipovetsky e Bauman, há um diagnóstico realista e até, por que não dizer, pessimista sobre as contradições e impacto da lógica

de consumo na sociedade líquida contemporânea e na vida das pessoas. Para Bauman, “O triunfo do consumismo desenfreado, individual e individualizante sobre a “economia moral” e a solidariedade social, não foi uma conclusão precipitada”, mas gradativa, que resultou em “Uma sociedade pulverizada em indivíduos solitários e famílias (em fragmentação)” (BAUMAN, 2008, p. 66),

Neste aspecto, o que se pode observar é que de acordo com Bauman (2011), o consumo excessivo a que se converteram os valores da sociedade interferiu, principalmente, na formação dos laços humanos, as relações humanas, tão necessárias para que a vida tenha um sentido mais completo e duradouro foram substituídas por frágeis relações de consumo:

Se o laço humano, como todos os outros objetos de consumo, não é alguma coisa a ser trabalhada com grande esforço e sacrifício ocasional, mas algo de que se espera satisfação imediata, instantânea, no momento da compra — e algo que se rejeita se não satisfizer, a ser usada apenas enquanto continuar a satisfazer (e nem um minuto além disso) —, então não faz sentido “jogar dinheiro bom em cima de dinheiro ruim”, tentar cada vez mais, e menos ainda sofrer com o desconforto e o embaraço para salvar a parceria (BAUMAN, 2011, p.153).

Sobre essa relação entre o consumo e a desintegração dos laços, Bauman (2011. p.153), diz que “Ao contrário da produção, o consumo é uma atividade solitária, irremediavelmente solitária, mesmo nos momentos em que se realiza na companhia de outros”. Portanto, a vida na sociedade líquida tende a ser mais solitária à medida que se pauta apenas no consumo. A solidão, neste sentido, pode ser causa para muitos problemas de saúde enfrentados na contemporaneidade, problemas estes relacionados a “fatores psicológicos e sociais que parecem estar relacionados com o seu surgimento, como a depressão, o luto, o isolamento social e o abandono (LOPES; LOPES; CÂMARA, 2010, p. 373-374)”.

## 2.4 FELICIDADE E CONSUMO NA SOCIEDADE LÍQUIDA

Bauman, em sua vasta obra demonstra a preocupação em buscar compreender o mundo e as coisas que dele fazem parte. Desse modo, este trabalho pretende captar o olhar do autor, voltado para a possibilidade de entendimento sobre a felicidade e a realização humana.

A felicidade ou a busca pela felicidade, no contexto da sociedade líquida contemporânea, segundo Bauman, traz luz às transformações que este conceito tem sofrido ao longo dos tempos,

culminando em um produto mercantilizado pela sociedade de consumo. Sobre isso, o autor afirma em *A Arte da Vida*, que “Podemos deduzir das estatísticas como é forte e generalizada a crença de que há um vínculo íntimo entre a felicidade e o volume e qualidade do consumo” (2009c, p.18).

Mas qual seria esta ideia de felicidade a que Bauman se refere? Possivelmente, estaria ligada ao conceito de felicidade que Gilles Lipovetsky traz em sua obra *Felicidade Paradoxal*, quando se refere a “uma cultura cotidiana dominada pela felicidade privada e pelos ideais hedonistas” (2007, p. 102). Tal cultura teria como meta incentivar o consumo instantâneo, uma busca desenfreada pelo prazer a qualquer custo, se assemelhando ao conceito trazido por André Comte-Sponville, no livro, *A Felicidade*:

Temos uma ideia de felicidade. É sempre a ideia de Pascal: todo homem quer ser feliz, inclusive o que vai se enforcar. Se ele se enforca, é para escapar da infelicidade; e escapar da infelicidade ainda é se aproximar, pelo menos tanto quanto possível, de uma certa felicidade, nem que ela seja negativa ou o próprio nada... Não se escapa do princípio de prazer: querer escapar-lhe (pela morte, pelo ascetismo...) é ficar submetido a ele. (SPONVILLE, 2001, p. 11)

Portanto, para uma melhor compreensão do conceito de felicidade ao qual Bauman dirige suas críticas, fica evidente que se trata da felicidade hedonista, preconizada pelas agências de *marketing* como caminho fácil de acesso ao dinheiro dos consumidores, como afirma o autor:

Numa sociedade de consumidores, de maneira correspondente, a busca da felicidade – o propósito mais invocado e usado como isca nas campanhas de marketing destinadas a reforçar a disposição dos consumidores para se separarem de seu dinheiro (ganho ou que se espera ganhar) – tende a ser redirecionada do fazer coisas ou de sua apropriação (sem mencionar seu armazenamento) para sua remoção – exatamente do que se precisa para fazer crescer o PIB. (BAUMAN, 2008b, p.21)

Quanto à relevância do PNB - Produto Nacional Bruto (ou PIB, no caso do Brasil), e da renda em relação à felicidade, contrariando a versão corriqueiramente propagada pelo senso comum de que “dinheiro traz felicidade” ou de que a felicidade estaria condicionada às posses, Bauman apresenta estudos que confirmam não haver relação entre os ganhos pessoais e a felicidade apresentada pelos indivíduos. Sobre este assunto, o autor ressalta que “Todos os dados empíricos disponíveis indicam que, nas populações das sociedades abastadas, pode não haver relação alguma entre mais riqueza, considerada o principal veículo de uma vida feliz, e maior felicidade” (BAUMAN, 2009c., p. 6).

Ainda sobre este tema, citando as pesquisas de Robert Lane, publicadas no livro *The Loss of Happiness in Market Democracies*, Bauman aponta que mesmo com as “melhorias dos padrões de vida de nações como Estados Unidos e Grã-Bretanha” após a Segunda Guerra Mundial, os níveis de felicidade declaradas nesses países eram menores, e ainda amparado por essas pesquisas o autor ressalta que “embora os índices de satisfação com a vida declarados cresçam amplamente em paralelo com o nível do PNB (produto nacional bruto), de modo significativo até o ponto em que carência e pobreza dão lugar à satisfação das necessidades essenciais” (*idem*, p. 6). Desse modo, a satisfação das carências em estado de pobreza não significa felicidade, mas apenas satisfação.

No caso específico do Brasil, foi constatado pelo pesquisador da FGV (Fundação Getúlio Vargas) Marcelo Neri (2019), que embora o PIB (produto interno bruto) do trabalhador brasileiro tenha subido em média 2,3% e a renda per capita apresentou um acréscimo de 1,4 %, em uma escala de 0 a 10 sobre a percepção subjetiva de felicidade, a nota média entre os brasileiros é 6,2. A pesquisa começou em 2006 e constatou uma redução gradativa no grau de felicidade entre os brasileiros tendo o pior resultado em 2015, evidenciando um descolamento entre o aumento da renda da população e sua perspectiva sobre a felicidade.

Estudos neste sentido forneceram a Bauman um relevante embasamento estatístico, o que permitiu ao autor inferir que o ato de pautar o aumento de renda das pessoas, em relação ao aumento da felicidade por elas demonstrados pode ser uma medida ineficiente. Para o autor a renda só faz sentido no que concerne a suprir as carências mais básicas, pois os índices de satisfação de vida “só crescem de modo significativo até o ponto em que carência e pobreza dão lugar à satisfação das necessidades essenciais de sobrevivência” (BAUMAN, 2009c. p. 6). E esses mesmos índices, segundo o autor, “param de subir, ou tendem a decrescer drasticamente, com novos incrementos em termos de riqueza”. (*idem*).

No que diz respeito a este tema, há uma concordância entre Bauman e Aristóteles, quando este último afirma que as pessoas não precisam de muitas coisas para serem felizes, desde que sejam saudáveis, tenham boa alimentação e outros cuidados. Assim, segundo este autor, “basta dispormos de recursos moderados, pois a vida das pessoas que agem de conformidade com a excelência, será feliz” (E.N, p. 205, 1179a).

Desse modo, se for utilizar como referência para a obtenção da felicidade, os índices que mensuram a renda dos indivíduos, como o PNB supracitado, de acordo com Bauman isso pode induzir ao erro, uma vez que “como um indicador sensível das estratégias, caprichosas e ilusórias como possa ser, que, em nossa busca da felicidade, somos forçados, persuadidos ou induzidos a adotar” (BAUMAN, 2009c. p. 18). Ou seja, as estratégias delimitadas pelos índices podem ser previamente criadas para manipular a opinião dos consumidores, culminando assim no “sucesso do marketing *que* repercute como um destino lamentável e, em última instância, como um fracasso abominável da mesmíssima busca da felicidade a que ele deveria servir” (*idem*).

Em virtude das estratégias de *Marketing* citadas por Bauman, a felicidade na sociedade líquida é sempre posta como algo a ser alcançado “Não sendo possível atingir um estado seguro de felicidade, só a busca desse alvo teimosamente esquivo é que pode manter felizes” (Bauman, 2009c. p. 19). Ou seja, “o único consolo disponível em relação ao caráter esquivo do sonhado e ambicionado "estado de felicidade" é permanecer no curso” (*idem*).

Desse modo, a felicidade parece estar condicionada ao ato de comprar, a ansiedade por adquirir um novo produto, alvo do desejo e assim: “Imperceptivelmente, a visão da felicidade muda da antecipação da alegria pós-aquisição para o ato de compra que a precede - um ato transbordante de expectativa jubilosa; jubilosa de uma esperança ainda imaculada e intacta” (*op. cit.*, p. 19). O principal problema disso, é que gera um ciclo vicioso de ansiedade, carência, e saciedade por meio de compras:

Toda necessidade/desejo/carência de tal forma que resulte inevitável que forneça bases para novas necessidades/desejos/carências. *E aquilo que tem início como uma necessidade, transforma-se em compulsão.* E assim termina, dado que o impulso a buscar nas lojas (e somente nas lojas) soluções para problemas e alívio para a dor e ansiedade se transforma em um comportamento que não somente é tolerado, senão avidamente encorajados como hábito (BAUMAN, 2010a, p.243, grifo nosso).

Neste sentido, a infelicidade ocasionada pela ansiedade gerada pelo interesse de compra, é um tributo a pagar para se obter o que deseja. A informação passada durante o processo é a de que “o caminho para a felicidade passa pelas lojas e, quanto mais exclusivas, maior a felicidade alcançada” (Bauman, 2009c. p. 41).

Desse modo, alcançar a felicidade, no contexto da modernidade líquida, está relacionado à obtenção de produtos e bens que outras pessoas não podem adquirir, assim, “A felicidade exige

que se pareça estar à frente dos competidores” (*idem*) e infelicidade dos consumidores deriva do excesso e não da falta de escolha. (2001, p. 75). Dessa forma, percebe-se um paradoxo, cuja busca pela felicidade se transforma em infelicidade, diante das várias possibilidades e da incapacidade de esgotá-las. O indivíduo consumidor, ainda assim, é um ser infeliz.

À medida em que a sociedade líquida vai se desenvolvendo, assemelha-se “os homens tivessem de ser coagidos a buscar a felicidade (pelo menos a felicidade vislumbrada por seus consultores automeados e conselheiros contratados, assim como pelos redatores de publicidade)” (Bauman, 2009c. p. 85), e dessa forma, os indivíduos dessa sociedade são induzidos e manipulados a “abandonar as maneiras que consideravam corretas e adequadas, dar as costas àquilo que prezavam e que imaginavam que os fazia felizes, e tornar-se diferentes do que são” (*idem*).

A felicidade, no referido contexto, é apresentada em uma nova roupagem, mais adequada aos padrões mercadológicos, desenvolvendo desejos e vontades “infinidamente expansíveis”, de modo a manter o cliente constantemente interessado em consumir. Esse consumo se apresenta com intensidade cada vez maior, indiferente ao tempo que as pessoas sacrificam de suas vidas, trabalhando em empresas competitivas e funções estressantes, ou gastando horas no trânsito. Nada disso parece importar desde que consigam renda suficiente para manter seu padrão de consumo e, desse modo, estimular seus egos (*op. cit.*, p. 85).

Seguramente para Bauman (2001, p. 150), a sociedade líquida encontra-se submissa às regras do sistema capitalista e assim, atrelada à estética do consumo e as estratégias incisivas de *marketing*. Desse modo, pode causar nos indivíduos a compulsão, que vai além do ato de “ir às compras”. Essa compulsão, explica Michael Salomon (2002), chama-se *oneomania* e refere-se a um comportamento persistente centrado no processo de comprar, e não nas compras propriamente ditas. Neste sentido, o consumidor “é semelhante a um dependente químico, e tem pouco ou nenhum controle sobre o consumo” (SOLOMON, 2022, p. 38). Bauman fala sobre isso ao afirmar que o consumidor da sociedade líquida:

[...] precisa portanto de um tipo muito especial de satisfação — semelhante ao *pharmakon* de Derrida, essa droga curativa que é ao mesmo tempo um veneno, ou melhor, uma droga que deve ser dosada cuidadosamente, nunca na dosagem completa — que mata. Uma satisfação que não é realmente satisfatória, nunca bebida até o fim, sempre abandonada pela metade. (BAUMAN, 2001, p.150).

De certo que, para julgar com honestidade, é necessário admitir que o mundo líquido trouxe aos indivíduos uma pluralidade maior de escolhas, experiências e desejos, ampliando dessa forma sua liberdade. Porém, é importante ressaltar que tal liberdade encontra-se amparada nas escolhas pré-fabricadas pelas indústrias e agências de *marketing* com o intuito de induzir consumidor a uma “liberdade de autoidentificação pelo uso de objetos produzidos e comercializados em massa” (BAUMAN, 2001, p.81). Portanto, trata-se de uma liberdade artificial que “não funciona sem dispositivos e substâncias disponíveis no mercado” (*idem*). Ou seja, nada mais que uma ampla gama de fantasias e experimentações sugestionadas aos “felizes compradores” (*idem, ibidem*).

Por fim, em sua visão sobre a sociedade líquida contemporânea, Bauman (2001) sugere que não é fácil nem evidente o trabalho que as agências deveriam realizar no intuito de aperfeiçoar o mundo contemporâneo. Esta perspectiva pessimista ocorre porque as realidades projetadas sobre o que seria uma sociedade feliz no passado “provaram-se sonhos inatingíveis ou (naqueles casos em que sua chegada foi anunciada) impossíveis de viver” (2001, p. 126). Os projetos sociais que foram se sucedendo ao longo dos tempos, mostraram-se capazes de produzir tanto tristeza quanto felicidade, “Isso se aplica em igual medida aos dois principais antagonistas — o hoje falido marxismo e o hoje esperançoso liberalismo econômico (*op. cit.*, p. 126).

O que fica evidente na vasta obra de Bauman é que, romper os vínculos do passado e derreter os pesados sólidos, para em seu lugar instaurar uma nova realidade, mais ampla e fluida, não parece ter alcançado o resultado esperado por aqueles que haviam idealizado tal situação: “o resultado disso tudo foi o delírio intoxicante do “novo começo” (Bauman, 2001, p. 135).

Neste sentido, o principal ensinamento que se pode absorver de Bauman sobre a felicidade é que “Nenhum propósito, por mais ambicioso que fosse, parecia exceder a capacidade humana de pensar, descobrir, inventar, planejar e agir” (*Idem*). A felicidade, portanto, pode estar mais verdadeiramente acessível na espontaneidade do pensamento humano do que nos catálogos das agências de propaganda. Ou, como afirma Aristóteles: “parece que a felicidade, mais que qualquer outro bem, é tida como este bem supremo, pois a escolhemos sempre por si mesma, e nunca por causa de algo mais” (E.N. I, 1097 b).

### 3 A FILOSOFIA ÉTICA ARISTOTÉLICA COMO CAMINHO PARA A FELICIDADE

Como visto anteriormente, o conceito de felicidade contemporâneo, o qual abriga-se sob a égide da sociedade líquida preconizada por Bauman, encontra-se umbilicalmente ligado à cultura de incentivo ao consumo instantâneo, a saber, uma busca desequilibrada pelo prazer a qualquer custo. Nesse sentido, a filosofia ética aristotélica, oportunamente apontada neste capítulo, corrobora com o debate proposto neste estudo para apontar um outro caminho para a felicidade.

Nesse contexto, ao se buscar um aprofundamento na investigação sobre a felicidade, a filosofia conduz o pensar em direção àqueles que primeiro pensaram o tema, no modo que compreenderam a felicidade, apresentando-a como finalidade norteadora (*telos, agathos*), e quais motivos poderiam proporcionar a felicidade, distinguindo-a dos prazeres, que são comuns entre os homens e os outros animais, e evidenciando o papel da racionalidade na vida feliz.

Para tal propósito, será tomado como referência o livro *Ética a Nicômaco*, de Aristóteles. A escolha desta obra se deu pelo fato de que ela representa a vontade de um pai em ensinar ao filho o que é a felicidade, e quais os caminhos para se conquistar este bem tão almejado por muitos e nem sempre alcançado.

Aristóteles de Estagira (384-322 a.C.) foi discípulo de Platão, grande pensador e fundador da Academia em Atenas, onde Aristóteles frequentou por vinte anos. Após a morte de Platão em 347 a.C., em meio a dissidências e disputas internas para escolher um sucessor que iria comandar a Academia a partir de então, Aristóteles decidiu mudar-se de cidade com a intenção de ficar longe daquele conflito (REALE, 2012, p. 42).

Antes disso, porém, em 343 a.C, o rei Filipe da Macedônia convidou Aristóteles, dada a fama de sua sabedoria junto a seu mestre Platão, para ser preceptor de seu filho Alexandre III, na época com treze anos. Esse não seria um simples encontro entre professor e aluno, mas algo que traria impacto a todo mundo ocidental, como afirma Giovanni Reale: “Aristóteles encarregou-se da educação de Alexandre: aquele que em breve se tornaria o guia espiritual do helenismo, portanto, foi educador daquele que viria ser um dos maiores personagens da história grega” (*idem*).

De acordo com Reale (*op. cit.*, p. 42), após a ascensão de Alexandre ao trono em 340 a.C, os estudos foram interrompidos, e como prova de gratidão a seu preceptor, o imperador atendeu o pedido de reconstruir sua cidade natal. Aristóteles tendo concluído seu trabalho com o agora rei, transferiu-se para Estagira, onde, estando viúvo, contraiu novo casamento com Hérpiles, com quem tem um filho chamado Nicômaco, a quem como herança deixou esta espécie de manual para se chegar à felicidade.

Segundo Marcondes, o livro *Ética a Nicômaco* pode ser considerado o “primeiro tratado de ética da tradição filosófica ocidental” (MARCONDES, 2009, p. 37). O conhecimento nele contido possui bastante relevância, pois acompanhou as transformações sociais ocorridas através dos tempos, sendo inclusive um tema bastante atual, como percebido na obra de Bauman. A partir disso, é possível inferir ser esta, uma fonte valiosa a fornecer os subsídios necessários para a compreensão inicial do tema proposto.

Antes de dar início às discussões sobre a ética aristotélica, faz-se necessário compreender que para este autor a vida ética encontra-se entrelaçada com a vida política. Em sua obra *A Política*, Aristóteles propõe que os homens são animais políticos (*Zoo Politikon*), ou seja, viventes das cidades (*pólis*) dada sua capacidade de pensar e comunicar, apenas em comunidade, vivendo em bando, encontraria modo para desenvolver o *ergon*, ou seja, a função e finalidade última do existir humano:

Estas considerações deixam claro que a cidade é uma criação natural, e que o homem é por natureza um animal social, e um homem que por natureza e não por mero acidente, não fizesse parte de cidade alguma seria desprezível ou estaria acima da humanidade (como o “sem clã, sem leis, sem lar” de que Homero fala com escárnio pois ao mesmo tempo ele é ávido de combates), e se poderia compará-lo a uma peça isolada no jogo de gamão. Agora é evidente que o homem, muito mais que a abelha ou outro animal gregário, é um animal social. Como costumamos dizer, a natureza não faz nada sem um propósito e o homem é o único entre os animais tem o dom da fala. (humano é o único animal que possui lógos) [...] É que somente ele tem o sentimento do bem e o mal, do justo e do injusto e de outras qualidades morais, e é a comunidade de seres com tal sentimento que constitui a família e a cidade. (Aristóteles, *Política*, 1253 a 8-17, 1985).

Ademais, na *Política Aristotélica*, a tese sustentada afirma que a principal diferença entre os seres humanos e os outros animais reside no fato de que o homem, e somente ele, possui o sentimento de bem e mal, justo e injusto. Apesar de compartilhar com as outras espécies os instintos, sua capacidade de raciocinar moralmente o fez evoluir e, no ápice dessa evolução,

desenvolveu a vida em sociedade. Neste sentido o logos, de acordo com os ensinamentos do professor Anastácio Júnior:

O λόγοςέ, também, aquilo sobre o qual é impossível se enganar (διαψευσθῆναι ἀδύνατον), aquilo que não poderá falsificar nossa compreensão e nosso discurso silencioso, que é o pensar. Se o humano não puder contar consigo mesmo, com o seu próprio pensamento e compreensão, nada mais seria confiável e a vida seria uma experiência vã, sem sentido e absurda. Assim, o pensamento é, para Aristóteles, a menos decepcionante das experiências humanas (JÚNIOR, 2022, p. 10).

Assim para Aristóteles, o homem é por natureza um animal que se realiza em sociedade através de sua racionalidade, e na maioria das vezes seu desejo é viver bem, realizar-se e ser feliz. Pelo fato de não ser autossuficiente e, para conseguir concretizar a plenitude de sua existência, o ser humano necessitou constituir a família, a cidade e a vida em sociedade. Na *Política*, o filósofo afirma que a cidade teve sua formação inicial com o intuito de preservar a vida e assegurar a vida boa. “É por isso que toda a cidade existe por natureza, se as primeiras comunidades assim foram. A cidade é o fim destas, e a natureza de uma coisa é o seu fim” (*Política*, 1252b, p. 29).

Acrescentando-se a esta ideia de fim último das coisas, Aristóteles inicia a *Ética a Nicômacos* afirmando que “toda arte e toda indagação, assim como toda ação e todo propósito, visam a algum bem; por isto foi dito acertadamente que o bem é aquilo a que todas as coisas visam” (E.N, 2009, I, 1094a). Assim, viver em comunidade, permite ao homem oportunidades para desenvolver suas virtudes éticas e preservá-las, por meio das práticas produzidas na busca pelo bem viver, o bem supremo e a felicidade.

Desse modo, ao buscar desenvolver seu próprio bem e por viver em comunidade, o homem influencia também no bem coletivo. Porém, sobre esta coletividade há uma ressalva a fazer, visto que a sociedade na qual viveu Aristóteles difere em muitos aspectos da sociedade contemporânea, sobretudo no que diz respeito ao reconhecimento dos direitos iguais para cidadãos e cidadãs.

Sobre isto, há de se compreender que a sociedade grega do século IV a.C foi marcada pela desigualdade, na qual mulheres, estrangeiros e escravos eram vistos como cidadãos de segunda classe. Desse modo, os grupos retromencionados não se enquadravam nas categorias de cidadão e, portanto, não estariam aptos ao desenvolvimento da existência humana, já que possuíam suas funções pré-definidas socialmente, como afirma Aristóteles: “Um ser humano pertence a outro se,

apesar de humano for um objeto de propriedade; e uma propriedade é destinada à ação e com existência autônoma” (*Política*, 1254 a 15).

Após ter esclarecido o contexto social que influenciou os escritos de Aristóteles, torna-se possível uma maior compreensão do pensamento ético aristotélico. Ao falar da ética o filósofo trata também da questão da felicidade, quando afirma que este seria o propósito último da vida humana, porém, esse propósito estaria ligado ao conceito de cidadania da Grécia Antiga.

Contudo, assegura Aristóteles, apenas poderia ser feliz, o cidadão que exercita em sua existência as virtudes e os valores de uma vida moral, e desse modo a felicidade estaria relacionada às ações humanas: “Na verdade, a existência é um bem para o homem dotado de excelência moral, e cada homem deseja para si mesmo o que é bom” (E.N. 2009, IX,1165 b).

A felicidade, neste sentido, parece ser de uma completude plena e autossuficiente, sendo o fim último de todas as ações possíveis aos seres humanos. Mas talvez seja um consenso, o fato de denominar a felicidade como a melhor de todas as coisas. Por isso, se evidencia a importância de que seja dito, de um modo mais claro, qual é a sua essência: “Tal pode suceder eventualmente no caso de se captar qual é a função específica do humano” (E.N. 2009, I, 7.1097 b 20-25).

Sobre isso, é possível constatar que o pensamento ético de Aristóteles se fundamenta no entendimento de que o homem, ao realizar suas ações, deve fazê-lo através de uma atividade de acordo com um modelo culturalmente aceito pela sociedade e que a repercussão de seus atos acarreta o uso de julgamento consciente, e, desse modo, seja capaz de discernir através das faculdades do saber entre o modo correto e incorreto de agir.

Ainda sobre a ética aristotélica, Sangalli (1998), afirma que, “A Ética é, para Aristóteles, um tipo de ciência engajada, é uma Filosofia Prática, na qual cabe a supremacia à ciência política para ‘legislar sobre o que devemos fazer e sobre aquilo de que devemos abster-nos’”. (SANGALLI, 1998, p. 17). Neste sentido de orientação, a ética se encaixa em uma das três formas de conhecimento propostas por Aristóteles: o conhecimento teórico, o conhecimento prático e o conhecimento produtivo. De acordo com Bini:

Aristóteles classifica as ciências em três categorias, em função do objeto delas: as intelectuais (que podemos chamar igualmente de teóricas ou especulativas), como a física,

a metafísica e as matemáticas; as práticas, como a ética e a política; e as produtivas (poiéticas), que incluem a ampla gama das artes, desde a poesia, a pintura e a escultura até a engenharia (como a construção de barcos) e a medicina. (BINI, 2006, p. 169)

Ao expor que a finalidade do conhecimento prático esteja em orientar bem o homem para que possa desenvolver seu propósito de vida, Aristóteles afirma que “Toda arte e toda indagação, assim como toda ação e todo propósito, visam a algum bem, por isto foi dito acertadamente que o bem é aquilo a que todas as coisas visam”. (E.N. 2009, I, 1094a, 1-3).

Para Aristóteles a racionalidade humana procura um entendimento próprio e este, relaciona-se a um objetivo traçado de acordo com as ações do homem, que ao executá-las, acaba por desenvolver sua própria excelência através da virtude. Concordando com isto, David Ross (1987, p. 197), afirma que o bem proposto por Aristóteles deve apresentar duas características: “Deve ser final, quer dizer, ser sempre escolhido por si próprio e nunca como um meio de se atingir outra coisa. E deve ser autossuficiente, quer dizer, algo que por si próprio torne a vida digna de ser escolhida”.

Em suma, ao afirmar que: “todas as coisas tendem naturalmente a um fim” (*op. cit.*, 1094a, 1-3), o filósofo acreditava que as coisas que existem, possuem motivo que as tenha causado e também uma finalidade própria. Tais princípios pertencem à causalidade, conceito elaborado pelo autor em outro momento, quando trata de sua “filosofia primeira”, a metafísica. Mediante isso, Aristóteles afirma que “o fim “que aqui se trata poderia ser definido como o bem universal, ou a felicidade. Portanto, o fim último da existência humana seria uma vida feliz.

### 3.1 A *EUDAIMONIA*, A FILOSOFIA DA FELICIDADE

Aristóteles inicia o Livro I da *Ética a Nicômaco* expondo o que parece ser o bem mais desejado pelos seres humanos ao realizarem suas ações, estejam elas contidas nas habilidades práticas, no conhecimento ou na realização de suas aspirações. Este bem apresentado pelo autor pode ser compreendido com um propósito, um fim (*télos*) a ser alcançado. Neste livro o autor apresenta a fundamentação de sua teoria sobre a felicidade:

Toda perícia e todo processo de investigação, do mesmo modo todo o procedimento prático e toda a decisão, parece lançar-se para um certo bem. É por isso que tem sido dito acertadamente que o bem é aquilo por que tudo anseia (E.N. 2009, I, 1. 1094 a 1 – 2).

O filósofo afirma ainda ser imprescindível aos seres humanos buscarem um bem em sua vida ativa e este, encontra-se no exercício da prática. Não se trata, porém, de algo intangível ou especulativo. O bem a que se refere Aristóteles é o *agathon* que confere significado ao existir humano naquilo que lhe é característico ocorrer, que é no exercício da vida em sociedade.

Aristóteles ainda destaca a relevância da compreensão de um bem último, o bem supremo para a vida do homem. Para Chih (2009, p.8), o *agathon* termo empregado pelo autor demonstra o esforço para a obtenção desse bem supremo desejado, traduzida como bem, de modo que:

Agathon significa o bem a ser atingido pela ação humana, tendo em vista o aspecto moral e excelente de toda atividade. [...] No pensamento grego em geral, *agathon*, como adjetivo, pode qualificar um conjunto de ações ou de obras que são realizadas com a máxima excelência (CHIH, 2009, p. 8).

Sobre esse bem, Aristóteles reconhece que parece haver um consenso entre grande parte das pessoas ao reconhecerem nele o que comumente chamamos de felicidade: “Tanto a maioria como os mais sofisticados dizem ser a felicidade, porque supõem que ser feliz é o mesmo que viver e passar bem” (E.N. 2009, I, 4. 1095 a, 20).

Neste ponto de seu pensamento, o filósofo apresenta a ideia de *eudaimonia*, como fim último ou a mais desejável das finalidades humanas. Estaria na busca pela felicidade à realização dos bons atos e do bem viver, ou nas palavras do filósofo quando relaciona: “o bem viver e o bem agir como o ser feliz” (*op. cit.*, 1095a, 20)

Ao utilizar tais sentenças, Aristóteles não pretende expressar que as coisas estejam sempre bem ou que alguém se sinta bem em um sentido passivo, de modo a esperar que as coisas fiquem bem. A felicidade, portanto, não é um estado definido, mas uma atividade, e “as atividades de uma pessoa são fator determinante na vida” (*idem*). A vida e a felicidade no sentido Aristotélico significam atividade. Para este autor, a vida precisa expressar um sentido ativo e, portanto, a *eudaimonia* representa a atividade de uma vida humana no decorrer de sua existência, independente dos acontecimentos, como pode ser percebido no trecho a seguir:

Muitos eventos são frutos do acaso, e diferem por sua grandeza ou insignificância; embora a boa sorte ou o infortúnio em pequena escala não mudem evidentemente o curso completo da vida, grandes e frequentes sucessos tornam a vida mais feliz, pois eles, por sua própria natureza, realçam a beleza da vida e também podem ser usados nobremente e de conformidade com a excelência; grandes e frequentes reveses, ao contrário, aniquilam e frustram a felicidade, sejam pelos sofrimentos que causam seja por constituírem óbices a muitas atividades. Isso não obstante, mesmo na adversidade a galhardia resplandece, quando alguém sofre grandes e frequentes infortúnios com resignação, não por insensibilidade, mas por nobreza e grandeza da alma. Se, como dissemos, as atividades de uma pessoa são um fator determinante na vida, nenhuma pessoa supinamente feliz jamais torna-se desgraçada; ela nunca praticará ações odiosas ou ignóbeis pois sustentamos que as pessoas realmente boas e sábias suportarão dignamente todos os tipos de vicissitudes, e sempre agirão da maneira mais nobilitante possível diante das circunstâncias. (E.N, 2009, I, 1101 a).

Para uma melhor compreensão do termo *eudaimonia*, é utilizada aqui a explicação proposta por Marilena Chauí (2002, p. 500), ao afirmar que em geral palavra *eudaimonía* tem sua tradução relacionada à felicidade, prosperidade, abundância de bens e deriva do verbo *eudaimonéo*, cujo significado está ligado às ações que visam à obtenção de algo ou alguma coisa, ter êxito em alguma atividade.

Portanto a palavra *eudaimonía* é formada pela composição de dois radicais: o prefixo “eu” representa origem nobre de algo bom, bondade e perfeição. Isso significa que tal prefixo indica que as palavras que o seguem possuem um sentido positivo. Já o outro radical que compõe a palavra, *daimonía*, faz referência ao modo com que as formas divinas se relacionam com aspectos humanos. Quando completa, a palavra caracteriza a proximidade dos seres humanos com o divino (*idem*):

(...) a palavra passa a referir-se apenas aos próprios homens como capazes de felicidade e capazes de uma relação ativa e positiva com o divino. *Eudaimonía* é a felicidade como perfeição ética, como resultado da vida virtuosa. Relaciona-se com *eupraxía*: a ação boa, bela e justa; a ação virtuosa. (CHAUÍ, 2002, p. 500).

Antes de prosseguir a investigação, vale lembrar que o conceito de felicidade apresentado por Aristóteles difere radicalmente do conceito evidenciado na crítica de Bauman, no início deste trabalho. Como visto, para Bauman, a atual perspectiva de felicidade se encontra intimamente ligada a aspectos de bens de consumo e busca por prazeres. De acordo com a análise de Francis Wolff, “Nossa palavra ‘felicidade’ é por demais pálida; além disso, ela pode ser empregada tanto para a felicidade interior como para a felicidade como sorte fortuita” (WOLFF, 2010, p. 28). Desse modo, a nós cabe apenas tentar vislumbrar o que pretendia Aristóteles, ao discorrer sobre a felicidade como bem supremo para a vida humana.

Retomando a discussão sobre a busca humana pelo bem viver, Aristóteles afirma que: “sendo criaturas humanas, necessitamos também de bem-estar exterior, pois nossa natureza não é suficiente por si mesma para o exercício da atividade contemplativa” (E.N. 2009, I 1179a). Muitas vezes acredita-se que a felicidade possa estar relacionada com a busca por prazer, riqueza e honrarias. Essa busca constante por felicidade nas coisas externas evidencia o oposto, ou seja, a ausência da felicidade, segundo afirma Barros Filho (2016): “havendo busca, é porque ela ainda não está; permanecendo na busca é porque ela continua não estando; consagrando-se a busca é porque, talvez, ela não apareça nunca” (BARROS FILHO e KARNAL, 2016, p. 7).

Portanto, no sentido aristotélico, para que a felicidade seja manifestada, é necessário que ela esteja aliada a certos preceitos, tais como prosperidade, boa saúde e alimentação, pois como afirmava o autor, o homem feliz, como homem que é, também necessita de prosperidade exterior, porquanto a nossa natureza não basta a si mesma para os fins da contemplação: nosso corpo também precisa de gozar saúde, de ser alimentado e cuidado. (E.N. 2009, I, 8, 1099 a).

Apesar de a *eudaimonia* necessitar de alguns aspectos exteriores para que a própria vida humana possa subsistir, ela não é algo encontrado nas coisas exteriores ao homem, mas estaria presente na realização do bem viver, bem agir e bem conter-se. Aristóteles aponta que o sentido de *eudaimonia* poderia ter diferentes conotações de acordo com os pontos de vista de diferentes pessoas, porém a concepção adotada pelo filósofo é a de que o bem superior se realiza na excelência:

Nossa definição é condizente com a opinião dos que identificam a felicidade com a excelência ou com alguma forma de excelência, pois a felicidade é a atividade conforme à excelência. Realmente, não é pequena a diferença entre a concepção do bem supremo como posse ou exercício, de um lado, ou como estado de espírito ou atividade do outro, pois pode existir o estado de espírito sem que ele produza qualquer resultado bom, como no caso de uma pessoa adormecida ou inativa por outra razão, mas não pode ocorrer o mesmo com a atividade conforme à excelência; de qualquer maneira ela se manifestará, e bem (E.N, I, 9, 1099 a).

Visando ampliar a compreensão a respeito do bem superior, Aristóteles apresenta três formas nas quais os homens encontram para viver a vida: Na primeira delas, a mais comum segundo o autor, “se formos julgar pela vida dos homens, estes, em sua maioria, e os mais vulgares entre eles, parecem (não sem algum fundamento) identificar o bem, ou a felicidade, com o prazer” (E.N.

I, 5.1095 b 14 - 25). Assim, para Aristóteles, “a grande maioria dos homens se mostram em tudo iguais aos escravos, preferindo uma vida bestial” (*idem*).

Desse modo, segundo Aristóteles, a vida dedicada ao prazer como bem em si mesmo, pode ser comparada à vida dos animais, uma vez que “o homem mau, que só deseja o prazer, será corrigido pela dor, como uma besta de carga. (E.N. I, 5.1095 b 14 - 25). Assim, pressupõe-se que aquele que busca apenas o prazer como modo de viver não encontra o bem como fundamento da ação humana, mas apenas a mera satisfação dos desejos irracionais.

Entretanto, o prazer é um bem, mas não suficiente, pois “todos os prazeres são processos conscientes em direção a um estado natural, e nenhum processo é da mesma espécie que sua finalidade” (E.N. 2009, I, 1152b). Aristóteles, dentre outras coisas, afirma que os prazeres podem ser prejudiciais ao pensamento, uma vez que quanto mais se entrega ao prazer, mais se pensa nele. Ele exemplifica esta afirmação citando os prazeres sexuais “pois ninguém consegue pensar em coisa alguma enquanto está absorvido nele” (*idem*). Além disso, o autor afirma que existem prazeres dignos de censura e até nocivos aos indivíduos. Partindo desses argumentos, Aristóteles afirma que “A razão apresentada a favor do ponto de vista de que o prazer não é o bem supremo é que o prazer não é uma finalidade e sim um processo” (*op. cit.*, 1152b).

Seguindo o raciocínio aristotélico sobre a forma de viver a vida, o autor propõe que a vida e a política sejam indissociáveis. Para Aristóteles, “as pessoas de grande refinamento e índole ativa identificam a felicidade com a honra; pois a honra é, em suma, a finalidade da vida política” (E.N. 2009, I, 5.1095 b 14 - 25). É na *polis* e, conseqüentemente, no exercício da vida política o local no qual os seres humanos encontram o espaço para se aperfeiçoarem enquanto indivíduos e também aperfeiçoarem a sociedade de modo abrangente: E isto concorda com o que foi dito anteriormente, isto é, que o objetivo da vida política é o melhor dos fins, e essa ciência dedica o melhor dos seus esforços a fazer com que os cidadãos sejam bons e capazes de nobres ações (EN, 2009, I, 9,1099b 30).

Porém, Aristóteles ressalta que a honra aparenta ser superficial, uma vez que ela depende mais de quem a confere do que daquele que a recebe. Em alguns casos, a honra pode ser vista como uma forma de autoengano, como relata o autor: “Dir-se-ia, além disso, que os homens buscam a honra para convencerem-se a si mesmos de que são bons:” (EN, 2009, I, 1096 a). Portanto, a honra

buscando o reconhecimento do outro estaria mais ligada à vaidade do que a virtude propriamente dita.

A terceira forma de vida descrita por Aristóteles é a vida contemplativa. Essa forma, diferentemente das anteriores, pode ser exposta como a uma forma superior e perfeita de viver. Ela está relacionada ao aspecto superior da alma, isto é, o intelecto. Para Aristóteles, o intelecto é a atividade da alma considerada eterna e imortal. Devido à sua grandeza a atividade intelectual, seria a mais perfeita e prazerosa de todas e, portanto, uma atividade característica dos deuses.

A razão pela qual Aristóteles afirma que a vida contemplativa seria a melhor forma de encontrar a felicidade deve-se ao fato de que, neste caso, não se busca prazeres em coisas exteriores, mas o prazer é encontrado em si mesmo, no próprio ato de contemplação:

a atividade da razão, que é contemplativa, tanto parece ser superior e mais valiosa pela sua seriedade como não visar a nenhum fim além de si mesma e possuir o seu prazer próprio (o qual, por sua vez, intensifica a atividade), e a autossuficiência, os lazeres, a isenção de fadiga (na medida em que isso é possível ao homem), e todas as demais qualidades que são atribuídas ao homem sumamente feliz são, evidentemente, as que se relacionam com essa atividade, segue-se que essa será a felicidade completa do homem, se ele tiver uma existência completa quanto à duração pois nenhum dos atributos da felicidade é incompleto (EN, 2009, X, 1177 b).

Entretanto, sobre este assunto o autor adverte que tal modo de viver não seria possível aos seres humanos, uma vez que a vida inteiramente contemplativa seria própria dos deuses: “Mas uma tal vida é inacessível ao homem, pois não será na medida em que é homem que ele viverá assim, mas na medida em que possui em si algo de divino” (E.N. 2009, X, 1178 a). Tendo consciência da mortalidade e também de todas as limitações atribuídas a este fato, a solução fornecida pelo estagirita consiste no esforço, para que desse modo possamos nos aproximar dessa característica divina e “viver de acordo com o que há de melhor em nós; porque, ainda que seja pequeno quanto ao lugar que ocupa, supera a tudo o mais pelo poder e pelo valor”. (*Idem*).

Mais adiante em seu pensamento, Aristóteles acrescenta que, por tratar de seres mortais, não é possível viver apenas uma vida contemplativa, já que a natureza humana não é autossuficiente e, desse modo, é necessário alguns bens exteriores para que os seres humanos possam de fato ser felizes:

Nosso corpo deve ser também saudável e deve receber boa alimentação e outros cuidados. Nem por isto, porém, devemos pensar que as pessoas necessitem de muitas grandes coisas para ser felizes, simplesmente por que não podem ser sumamente felizes sem bem exteriores; com efeito, a autossuficiência e a ação não pressupõe excessos, e podemos praticar ações nobilantes sem dominar a terra e o mar, porquanto mesmo com recursos moderados é possível agir de conformidade com a excelência;[...] [...]basta dispormos de recursos moderados, pois a vida das pessoas que agem com conformidade com a excelência será feliz (EN, 2009, X, 1178 a).

Como visto anteriormente, a *eudaimonia* para Aristóteles, não estaria na busca por bens e poderes, mas no exercício de viver tendo a excelência como um fim último, buscado por si mesmo e não em busca da obtenção de outros fins. Para ele, este seria o ponto alto de todo esforço e sentido das ações humanas. Ao contrário, segundo o autor, se os indivíduos não baseassem suas ações visando algo maior, “o processo prosseguiria até o infinito, de tal forma que nosso desejo seria vazio e vão” (E.N. 2009, I, 1094a 2).

Para o filósofo, se a humanidade não visasse encontrar algo maior e absoluto, a vida humana seria semelhante a vida dos animais, que vivem sem raciocinar, apenas buscando se alimentar e sentir prazer, exercendo “a atividade vital da sensação, mas também desta parecem participar até o cavalo, o boi e todos os animais” (E.N. I,1098 a). A felicidade, nessa perspectiva, pode ser concebida como “o fim último das nossas atividades e não atividades e não o seu fim particular e intermediário, porque é o bem supremo do homem, isto é, o bem perfeito que lhe basta e que se o procura por si mesmo”. (PHILIPPE, 2002, p.34)

Não significa, entretanto, afirmar que sem os bens exteriores, seria possível, ou ao menos fácil, alcançar a felicidade. Sobretudo no contexto da cultura helenística na qual viveu Aristóteles, cujo aparência, as relações sociais, a riqueza e a família eram de grande importância na vida dos homens e sem tais coisas, praticar as ações nobres que possibilitam o exercício da virtude seriam dificultadas, como afirma o autor:

[...] a felicidade necessita igualmente dos bens exteriores, pois é impossível, ou pelo menos não é fácil, praticar ações nobres sem os devidos meios. Em muitas ações usamos como instrumentos os amigos, a riqueza e o poder político; e há coisas cuja ausência empana a felicidade – como a estirpe, a boa descendência, a beleza[...] (EN, 2009, I, 8, 1099 a 30).

Para explicitar a posição do autor, faz-se necessário salientar que o mesmo não defendia o excesso ou a escassez de recursos para se conseguir ser feliz, haja visto que o primeiro corrompe a mente e a segunda dificulta o exercício da virtude. O que se é preconizado, é a observância do agir

em conformidade com a virtude durante o processo contínuo no qual ocorre a *eudaimonia*, como afirma Aristóteles:

Mesmo com recursos moderados, pode-se proceder virtuosamente (aliás, isso é evidente, pois se pensa que um cidadão pode praticar atos não menos dignos que os dos que detêm o poder; e muitas vezes até mais), basta que tenhamos o necessário para isso, pois a vida das pessoas que agem em conformidade com a virtude será feliz (EN, 2009, Livro VIII, 8).

A partir disso, portanto é possível compreender que, para Aristóteles, a realização da *eudaimonia* pode ser vista como uma atividade da alma, porém, em consonância com a excelência do viver e do agir, e esta é obtida através do exercício da virtude, como afirma o autor: “Com efeito, o louvor convém à excelência, pois é esta que torna o homem capaz de praticar ações nobilitantes” (E.N. I, 1102 a).

Tal exercício, afirma Aristóteles, deve ser investigado: “Sendo a felicidade, então uma certa atividade da alma conforme à excelência perfeita, é necessário examinar a natureza da excelência, isto provavelmente nos ajudará em nossa investigação a respeito da felicidade”, (E.N. I, 13, 1102 a). Desse modo, é fundamental a busca do conhecimento sobre o que é a virtude, para que seja possível ampliar o entendimento sobre o significado de vida plena e, assim, compreender as condições de sua realização, como sugere o autor:

De acordo com o exposto, a *eudaimonia* proposta por Aristóteles é algo possível aos homens, porém, não se trata de uma qualidade estática que fornece àqueles que a possuem um poder divino para superar as adversidades. Trata-se, portanto, do “exercício ativo que deve estender-se por toda vida, pois uma andorinha não faz verão; da mesma forma um dia só, ou um curto lapso de tempo, não faz um homem bem-aventurado e feliz” (E.N. I, 7. 1098 a 19 -20). Isto é, o exercício ativo a que se refere o filósofo encontra-se no desenvolvimento das virtudes ao longo da vida, portanto a felicidade é o conjunto das boas ações que constituem a totalidade da vida humana.

### 3.2 A ÉTICA DAS VIRTUDES, O CAMINHO PARA A VIDA FELIZ

Quando tratamos da virtude na concepção de Aristóteles, tomamos como princípio norteador a ideia de que ao nascerem, os homens livres carregam em si a potencialidade para

desenvolver a virtude e a sabedoria. Entretanto, para que possam desenvolver tais potencialidades, é necessário que superem duas etapas: A primeira se inicia na infância, quando precisarão desenvolver bons hábitos para conviverem em sociedade, uma vez que são seres sociais. A partir daí, quando for alcançado o desenvolvimento da razão, é necessário que desenvolvam também a sabedoria prática, a *phronêsis*, como será analisado adiante.

O termo virtude (*aretê*) aqui utilizado relaciona-se ao exercício das potencialidades que acompanharam o desenvolvimento da humanidade ao longo da história e serviram como orientação para as relações sociais e o modo de ser e agir das pessoas, como afirmam Paviani e Sangalli:

Assim, o termo aretê, traduzido por virtude ou excelência: (a) contém as conexões fundamentais com a conduta humana, em relação à vida e aos modos de agir; (b) é suporte de relações com outros conceitos como os de caráter, bem, felicidade, deliberação e educação moral; e (c), ainda, refere-se a diversas virtudes como justiça, sabedoria teórica, coragem, moderação ou temperança, generosidade e liberdade, magnificência e prodigalidade, magnanimidade, apreço, mansidão, veracidade, honestidade, amabilidade, cordialidade, pudor, indignação, etc. Ainda, podem-se acrescentar, na atualidade, solidariedade, responsabilidade e especialmente aceitação do outro (PAVIANI; SANGALLI; BRUM, 2014, p. 226)

A virtude (*areté*) no contexto aristotélico, estava atrelada à educação ofertada à nobreza e representava a sabedoria, a coragem, a moderação e a justiça próprias dos ideais das classes dominantes da Grécia antiga. Essa educação está ligada à *paidéia* que, segundo Werner Jaeger (2003, p.26), seria a “educação do homem de acordo com o ideal da forma humana, onde este era educado para ser um modelo de cidadão”. Conforme Jaeger, o termo *areté* que vem da palavra *aristos* que significa nobre e distinto e servia para designar a própria nobreza, compreendida como os bons ou melhores acima dos demais homens, os nobres. João Carlos Brum também está em consonância com esse pensamento ao afirmar:

Na verdade, para os gregos e romanos, a ideia de virtude era entendida como compreendendo excelências de ações e do caráter que, uma vez possuídas, fariam de seus detentores indivíduos ao mesmo tempo justos, realizados e felizes, mas, também, nessa medida bons cidadãos, homens aptos para o exercício de responsabilidades pública, inclusive os militares (BRUM, 2014, p. 408).

Sobre isso, Aristóteles reconhece dois tipos de virtudes ou excelências, a saber: as virtudes intelectuais (dianoéticas), descritas no livro VI da obra *Ética a Nicômaco*, que representam a educação e o aspecto racional da alma, sendo necessário tempo e experiência para desenvolvê-las. As outras virtudes, essas descritas no livro II são as virtudes éticas, que podem ser construídas e

aperfeiçoadas por meio do hábito, como afirma o autor: “Portanto, as virtudes não se produzem nem por natureza, nem ao contrariar ela, mas sim por termos aptidão natural para recebê-las e aperfeiçoá-las pelo hábito”(EN, 1103a).

Para o filósofo, isto ocorre também no tocante às habilidades técnicas, nas quais se aprende fazendo e se torna excelente em sua prática, ao exercê-la continuamente: O autor utiliza como exemplo os construtores de casas que se tornam construtores, construindo e os tocadores de cítara tornam-se tocadores de cítara, praticando. “Do mesmo modo também nos tornamos justos praticando ações justas, temperados, agindo com temperança, e, finalmente, tornamo-nos corajosos realizando atos de coragem” (E.N. 2009, II, 1. 1103b 1 - 3).

De modo a contribuir com o entendimento sobre as virtudes dianoéticas, faz-se necessário salientar que a alma, na compreensão aristotélica, era formada por uma parte racional e outra irracional, que é comum a todos os seres vivos “e suas funções são o gerar e o servir-se de alimento” (EN, 2009, II, 1102b, p.32).

Ainda sobre a parte racional da alma, é possível destacar que esta é vista por Aristóteles como aquilo que os seres humanos possuem de específico e melhor. Esta parte, torna possível o conhecimento dos princípios, causas e elementos das coisas necessárias que constituem o saber científico e das coisas que na maior parte das vezes ocorre de certo modo, como o saber ético. Trata-se do que Aristóteles chama de “a mais alta virtude”, que é a atividade contemplativa:

Mas se a felicidade consiste na atividade conforme à excelência. é razoável que ela seja uma atividade conforme à mais alta de todas as formas de excelência, e esta será a excelência da melhor parte de cada um de nós. Se esta parte melhor é o intelecto, ou qualquer outra parte considerada naturalmente dominante em nós e que nos dirige e com o conhecimento das coisas nobilitantes e divinas, se ela mesma é divina ou somente a parte mais divina existente em nós, então sua atividade (EN, 2009, X, 1177a 11-15).

Somando-se a isso, no livro VI da *Ética a Nicômaco* (EN, 2009, 1139a, p. 113-114), Aristóteles acrescenta uma nova divisão da alma racional, separando-a entre a parte voltada para os conhecimentos universais, que estaria ligada às realidades invariáveis do conhecimento imutável e a parte chamada razão deliberativa, que tem relações com a ação prática. Assim o filósofo assinala como sendo a virtude intelectual mais importante para a execução das boas ações, ou seja, trata-se da parte composta pela prudência que em grego é denominada *phrónesis*.

Sobre a *phrónesis*, ou prudência, é preciso que se compreenda que ela está contida na parte mais elevada da alma, incumbida de diferenciar os modos idôneos de ação para obter os justos fins. Essa pode ser considerada a parte responsável por governar a ação humana, é a parte calculativa, responsável pelos bons julgamentos sobre as coisas que são possíveis de deliberar, como afirma Enrico Berti:

Ela - a – phronesis -, com efeito, é por ele concebida com a capacidade de deliberar bem, ou seja, de calcular exatamente os meios necessários para alcançar um fim bom e para tanto é preciso ter discernimento, ou seja, pronunciar julgamentos em relação às coisas que é possível estar em dúvida e é possível deliberar. Ora, visto que ninguém delibera sobre as coisas que não podem ser diferentemente do que não são nem ‘sempre’ nem ‘geralmente’ (BERTI, 2002, p. 146).

Conforme afirmou Aristóteles, a prudência não está relacionada aos fins da ação, pois não questiona sobre o que é bom, mas se ocupa em formar os modos corretos para alcançar a finalidade (*telos*) da ação. Essa ocupação está organizada de acordo com as conjunturas e o contexto específico de cada ação. De acordo com MacIntyre (1991):

Phronesis é o exercício de uma capacidade de aplicar verdades sobre o que é bom para tal tipo de pessoa ou pessoas fazerem em geral e, em certos tipos de situação, a si mesmas em ocasiões particulares. O phronimos é capaz de julgar que verdades são relevantes para ele na sua situação particular e, a partir desse julgamento e de sua percepção dos aspectos relevantes de si mesmo e de sua situação, agir corretamente. (MACINTYRE, 1991, p. 130).

Diante disso, a prudência, segundo Aristóteles, trata da escolha consciente do ser humano, que ao utilizá-la, acaba por fazer boas escolhas e desse modo teria uma vida mais equilibrada e livre de consequências negativas que o afastariam do bem supremo, o que aqui pode ser compreendido com a felicidade. A prudência seria o caminho mais razoável para a tomada de decisão (*proairesis*), que tem por finalidade ser a origem da ação. Desse modo, “agir bem e ao seu contrário não existe na ação sem o pensamento teórico nem sem a disposição ética” (E.N. 2009, VI, II. 1139 a 35).

Assim, a tomada de decisão prudente ajuda o homem a não se submeter aos seus impulsos e desejos, que por serem irracionais, podem levar a infortúnios e dificuldades. Tais coisas, podem afastá-lo do seu propósito (*télos*) que como foi dito anteriormente, trata-se em última instância, a felicidade. A virtude, portanto, orienta o homem a deliberar no sentido de boas escolhas, contribuindo para sua felicidade, como afirma Marilena Chauí:

O desejo é paixão, páthos, passividade, submissão aos objetos exteriores que nos afetam e aos impulsos e inclinações interiores, determinados por nosso temperamento. A virtude é ação, atividade da vontade que delibera e escolhe segundo a orientação da razão, a qual determina os fins racionais de uma escolha, com vista ao bem do agente, isto é, sua felicidade. O virtuoso é feliz porque prudente e prudente porque moderador e moderado (CHAUÍ, 2002 p.447).

Todavia, para ser considerado virtuoso, o ser humano deve agir equilibrando aquilo que deseja com a razão e esta, por sua vez, deve interferir em suas escolhas, uma vez que a escolha está condicionada à existência do intelecto e da disposição moral. Sem eles, não seria possível exercer intelecto e caráter de maneira combinada, como diz Aristóteles:

A excelência moral, então, é uma disposição da alma relacionada com a escolha de ações e emoções, disposição esta consistente num meio termo (o meio termo relativo a nós) determinado pela razão (a razão graças à qual um homem dotado de discernimento o determinaria). (EN, 2009, II, 1106 b 39-42).

Ao meio-termo exposto acima, Aristóteles denomina de mesotês (EN, 2009, II 1006b, 14-16), segundo esse conceito, a virtude é encontrada no meio termo entre ações opostas, um ponto de equilíbrio entre aquilo que sobra é o que falta. Para o autor, existem dois modos de se compreender a mesotês: no primeiro, trata-se de algo como a medida equidistante entre dois extremos, tal como a medida entre zero e cem, que tem como meio o número cinquenta. Já no segundo modo, o meio-termo é algo subjetivo, que está relacionado a cada indivíduo e desse modo não se pode obter uma resposta precisa, matemática, já que varia de caso para caso, como exemplifica o estagirita:

Consideremos primeiro, então, que a excelência moral é constituída, por natureza, de modo a ser destruída pela deficiência e pelo excesso, tal como vemos acontecer com o vigor e a saúde (temos de explicar o invisível recorrendo à evidência do visível); os exercícios excessivos ou deficientes destroem igualmente o vigor, e de maneira idêntica as bebidas e os alimentos de mais ou de menos destroem a saúde, ao passo que seu uso em proporções adequadas produz, aumenta e conserva aquele e esta. Acontece o mesmo com a moderação, a coragem e outras formas de excelência moral. (E.N. 2009, II, 1104b).

Para Aristóteles, quando se busca desenvolver a virtude, é imprescindível que se encontre o meio-termo, pois este contribui para que os seres humanos possam desenvolver suas capacidades. Segundo Hursthouse (2010, p. 107), “certamente, há mais do que isso em seu pensamento. A virtude como disposição mediana inevitavelmente tem algo a ver com não ser nem excessivo nem deficiente”. Da virtude surge o equilíbrio nas escolhas da vida. O contrário disso, ou seja, o excesso

ou falta de algo pode prejudicar esse desenvolvimento humano, uma vez possivelmente levará a incorrer em vício (EN, 2009, II, 1104a 11).

Em relação à virtude ou ao vício, Aristóteles permite a compreensão de que a inclinação para um ou para o outro é voluntária. Ele considera o homem capaz de poder deliberar racionalmente sobre suas escolhas, podendo este, através do exercício de coisas boas ou más, refrear seus instintos e educar seus desejos, se tornando senhor de suas ações:

Portanto, quer não seja por natureza que o fim se apresente a cada homem tal como se apresenta, algo, todavia também depende dele; quer o fim seja natural, uma vez que o homem bom adota voluntariamente o meio, a virtude é voluntária — o vício não será menos voluntário, pois no homem mau está igualmente presente aquilo que depende dele próprio em seus atos, embora não na sua escolha de um fim. Se, pois, como se afirma, as virtudes são voluntárias (pois nós próprios somos em parte responsáveis por nossas disposições de caráter, e é por sermos pessoas de certa espécie que concebemos o fim como sendo tal ou tal), os vícios também serão voluntários, porque o mesmo se aplica a eles. (EN, 2009, III 5: 1114b16-25)

Seria então possível inferir que o ser humano é possível ser feliz através de suas escolhas? Aparentemente sim, uma vez que o próprio Aristóteles expressa categoricamente que os homens são responsáveis pela construção de seu caráter, ao afirmar-se-ia que “As atividades a que nos dedicamos fazem de nós o que somos” (E.N, 2009, III, 5. 1114 a 9).

Sobre isto, o Estoico Imperador Romano, Marco Aurélio, em suas *Meditações*, acrescenta: “Eu me tornei, no passado, em qualquer lugar em que pudesse ser encontrado, alguém feliz. – Entretanto, alguém feliz é quem destinou a si próprio um bom lote; ora, um bom lote são as boas maneiras de ser da alma, os bons impulsos, as boas ações”. (MARCO AURÉLIO, V, p. 58). Portanto Marco Aurélio parece concordar com Aristóteles ao atrelar a felicidade aos bons impulsos e as boas ações.

Partindo do pressuposto de que as ações humanas podem moldar o caráter e contribuir para o desenvolvimento das virtudes, caberia então a educação esse papel inicial de indicar intelectualmente os bons caminhos a seguir? Segundo Burnyeat, em seu texto, *aprender a ser bom segundo Aristóteles*, o estagirita conheceu o intelectualismo sob a forma da doutrina socrática na qual a virtude é o conhecimento. Ele enfatiza a importância dos princípios e do desenvolvimento gradual de bons hábitos (BURNYEAT, 210, p.156).

A premissa aqui apresentada é de que, ao contrário do que se possa imaginar, que a virtude surja naturalmente nas pessoas, os ensinamentos devem ser cultivados por meio dos hábitos, para que os estudantes, quando previamente familiarizados com a virtude, aprendam por intermédio da educação a amar o que é nobre e isto pode levá-los à construção contínua de valores, os aproximando do caminho da *eudaimonia*. Do mesmo modo, eles podem aprender a odiar o que é vil, e compreender que tais coisas os afastaria do mesmo caminho, como afirma Aristóteles:

Alguns julgam que nos tornamos bons por natureza; outros, por habituação; outros, ainda, por ensinamento. Evidentemente, a parte da natureza não depende de nós, mas, como resultado de certas causas divinas, está presente naqueles verdadeiramente afortunados; ao passo que o argumento e o ensinamento não têm poder sobre todos os homens, antes a alma do estudante deve haver sido cultivada, por meio dos hábitos, de modo a regozijar-se e a odiar com nobreza, como a terra prestes a receber a semente. Pois quem vive segundo as paixões não escuta argumentos cujo intuito seja dissuadir, nem os entenderia se os escutasse. Como persuadir a mudar quem é assim? Em geral, as paixões parecem ceder não a argumentos, mas à força. Portanto, o caráter deve possuir de antemão certa familiaridade com a virtude, tendo amor pelo que é nobre e ódio pelo que é vil (EN, 2009, X 9: 1179b 10-31).

Desse modo, Aristóteles propõe que cabe ao indivíduo, por meio do hábito e do aprendizado desenvolver suas virtudes, uma vez que por natureza, os seres humanos são instintivos e guiados pelas paixões. Porém o autor argumenta que em alguns casos apenas a força poderia dissuadir os que levam suas vidas segundo as paixões. Neste caso, para desenvolver as virtudes seria necessário haver uma predisposição moral neste sentido.

Corroborando com a ideia de que as virtudes são indispensáveis para a alcançar a *eudaimonia*, Alasdair MacIntyre declara que, “as virtudes são precisamente as qualidades cuja posse permite ao indivíduo atingir a *eudaimonia* e a falta delas frustra seu progresso rumo a esse *télos*” (2001, p. 253). O autor acrescenta ainda que o desenvolvimento das virtudes é um fator preponderante para a vida. Sobre isso, MacIntyre (*idem*) propõe que o “exercício das virtudes é uma parte necessária e fundamental de tal vida, e não um mero exercício preparatório para garantir tal vida”.

De modo a evitar um erro interpretativo sobre o pensamento aristotélico, o que foi dito até então não pode ser entendido como que, basta apenas ao indivíduo ser virtuoso e levar uma vida guiada pela razão, para que necessariamente este indivíduo tenha por garantida a posse da *eudaimonia*, ou seja, que sua vida seja necessariamente e definitivamente feliz.

A vida humana não é uma linha reta, segura, protegida de acasos e infortúnios. Pelo contrário, há instabilidade no decorrer da vida e muitos são os fatores que podem interferir e condicionar a felicidade, como afirma Aristóteles:

Ora, muitas coisas acontecem por acaso, e coisas diferentes quanto à importância. É claro que os pequenos incidentes felizes ou infelizes não pesam muito na balança, mas uma multidão de grandes acontecimentos, se nos forem favoráveis, tornará nossa vida mais venturosa (pois não apenas são, em si mesmos, de feito a aumentar a beleza da vida, mas a própria maneira como um homem os recebe pode ser nobre e boa); e, se se voltarem contra nós, poderão esmagar e mutilar a felicidade, pois que, além de serem acompanhados de dor, impedem muitas atividades. Todavia, mesmo nesses a nobreza de um homem se deixa ver, quando aceita com resignação muitos grandes infortúnios, não por insensibilidade à dor, mas por nobreza e grandeza de alma. (EN, 2009, X 9: 1179b).

De acordo com Aristóteles, todos estão sujeitos a infortúnios e aos reveses da vida, porém aqueles que decidem levar uma vida virtuosa poderão vir a ter melhores condições de enfrentar tais situações. Os indivíduos que escolhem levar uma vida virtuosa, são moralmente mais fortes e demonstram maior nobreza para aceitar com resignação os infortúnios. Em outras palavras, o fato de se levar uma vida digna e virtuosa faz do indivíduo alguém que, mesmo passando por percalços que as situações possam lhes causar, consegue sobressair e ter a virtude como norte, em meio ao caos.

Afora isso, a *eudaimonia* não se trata apenas de um aspecto da vida, assim como a própria vida humana não é composta de uma só parte, mas, como afirma João Hobuss (2002), o conjunto que constitui a *eudaimonia* é formado por classes de bens que, por sua vez, especificam determinados bens particulares. O autor acrescenta ainda que: “Nós podemos definir *eudaimonia* como prosperidade combinada com virtude; ou como independência de vida; ou como o seguro aproveitamento do máximo de prazer; ou com uma boa condição de propriedade do corpo, junto com o poder de cuidar e fazer bom uso deles” (HOBUSS, 2002, p.118).

Desta definição de *eudaimonia*, segue que suas partes constituintes são: bom nascimento, amigos, bons amigos, riqueza, bons filhos, abundância de filhos, uma velhice feliz, também semelhante existência corpórea como saúde, beleza, força, boa estatura, potencial atlético, junto com fama, honra, boa sorte e virtude. Um homem não pode falhar em ser completamente independente, se possui estes bens internos e externos; pois além destes não existem outros para possuir. (Bens da alma e do corpo são internos. Bom nascimento, amigos, dinheiro e honra são

externos). Além disso, nós pensamos que ele deve possuir recursos e sorte, de maneira a fazer de sua vida algo realmente seguro (HOBUSS, 2002, p. 119).

O que se pode observar, portanto, é que os valores de ordem moral, tais como justiça, honestidade, responsabilidade, são exclusivos do homem, pois se pressupõe que seus atos tenham se dado de forma livre e consciente, fazendo deste responsável pelo que faz (PASSOS, 2015, p. 22). E, apesar de a sociedade atual não usar com tanta frequência a palavra virtude e ter substituído o termo moral por ética, o fato de a vida humana ser constitutivamente moral permanece inalterada, uma vez que todos os projetos de vida do homem, individuais ou não, se estruturam e se configuram em torno dos valores (idem, p.26).

Por fim, o que fica evidenciado neste estudo é que, para Aristóteles a *eudaimonia* está ligada ao modo como os seres humanos decidem viver. Dizendo de outro modo, certamente é possível aprender a ser feliz, uma vez que a felicidade, compreendida como atividade virtuosa da alma, fundamenta-se a partir do modo correto de viver. Essa virtude, que é reconhecida também na felicidade (E.N. I, 9, 1099b 10), pode ser o caminho que a humanidade necessita reencontrar para que não busque a felicidade nas coisas exteriores, mas na realização de sua própria potencialidade.

### 3.3 A VIDA CONTEMPLATIVA COMO FELICIDADE PERFEITA

Aristóteles, apesar de toda a argumentação anterior sobre o desenvolvimento das potencialidades humanas através do exercício das virtudes, propõe no capítulo X da *Ética a Nicômaco* que a felicidade pode ser melhor encontrada na vida contemplativa. E além disso, o filósofo afirma que a contemplação seria uma atividade divina, e por este motivo, a mais perfeita forma de felicidade: “a atividade de Deus, que excede em felicidade, é a atividade contemplativa; portanto, também entre as atividades humanas, a mais congênere a esta será a que for mais capaz de tornar felizes” (EN, X 8, 1178 b 21s).

Mas as virtudes práticas não são descartadas por Aristóteles, pois como afirma Lawrence (2009, p. 62), é possível perceber que há uma relação de reciprocidade entre as virtudes práticas e a contemplativa, haja vista que a segunda existe em decorrência das primeiras. Portanto, para o

referido pensador, as virtudes éticas são categorias constitutivas da felicidade, embora fique evidente no pensamento do autor que a parte final, decisória para a *eudaimonia* seja a virtude contemplativa, Huisman (2001) apresenta a conciliação entre a virtude e a contemplação, quando afirma:

Quando se trata de determinar o mais alto dos fins humanos, Aristóteles dá a impressão de hesitar nas Éticas, entre a vocação contemplativa e a vocação política. Na verdade, não há contradição entre os dois ideais, que realizam, ambos, a natureza do homem: o primeiro, na mais eminente de suas virtualidades, que é a vida segundo intelecto, e o outro, na totalidade de suas aptidões, que são interligadas e consumadas pela capacidade de manter relações de justiça com outrem (HUISMAN, 2001 p. 70).

Sobre isso, Lawrence (2009), explica que as atividades da sabedoria prática liberam a vida para que a atividade do nous possa ser realizada livremente: é assim que estamos livres para nos engajarmos na atividade que é mais verdadeiramente a realização de nós mesmos. A tarefa da razão prática é, de fato, remover os impedimentos de tal realização. (LAWRENCE, 2009, p. 62).

Um conceito semelhante, em relação às virtudes, pode ser observado em Zingano, quando afirma que “as mesmas razões que tornam a virtude perfeita a tornam completa [...]” (2017, p. 494). Isto explicaria por que Aristóteles pode passar de uma para a outra com tanta facilidade”. Desse modo, a vida virtuosa e a vida contemplativa seriam essenciais para uma existência feliz.

Diante do exposto, a *Bíos theoretikós*, apresentada por Aristóteles pode ser compreendida como a vida contemplativa, ou vida destinada ao filosofar. Desse modo, para o filósofo, a felicidade é perfeita pois encontra o fim em si mesma, não necessitando de outros fatores para se realizar. Trata-se de uma "*eudaimonia* dominante superior” (E.N, I, 6 1098a 16-18).

Sobre isso, parece haver uma interpretação controversa no pensamento de Aristóteles, uma vez que este defende sua teoria sobre a *eudaimonia* embasada no desenvolvimento das potencialidades humanas através do exercício das virtudes, como visto anteriormente e, em seguida, afirma ser a contemplação, a forma de alcançar a *eudaimonia*. Zingano (2017) discorre sobre essa controvérsia:

O que está por trás desta tentativa renovada de interpretação de um ponto clássico é a tese que o fracasso do argumento em prol da contemplação como felicidade primeira não acarreta o abandono da primeira parte, o da racionalidade como fundadora da virtude moral. Em nenhum momento Aristóteles pretende rejeitar e tampouco reformar a tese comumente aceita que a felicidade é o produto de ações fundadas nas virtudes morais, pois

estas são a causa própria do ser feliz. O que ele pretende é acrescentar a esta tese uma defesa forte da contemplação como também sendo uma atividade que gera felicidade, e mesmo a felicidade primeira. (ZINGANO, 2017, p.13)

No entanto, a interpretação da própria noção de *eudaimonia* é muito controversa. Como é bem sabido, o texto de Aristóteles parece oscilar entre uma versão em que ela seria o bem supremo de natureza inclusiva, de modo que a *eudaimonia* operaria como uma noção de segunda ordem, caracterizando o modo harmônico e ordenado de agir segundo as mais diversas virtudes morais, e uma versão segundo a qual a *eudaimonia* seria não a atividade harmônica de todas as virtudes, mas a atividade segundo uma só dentre elas, a virtude intelectual da contemplação, vista assim como um bem supremo dominante ou monolítico (ZINGANO, 2017, p.13).

O que se pode observar através do pensamento de Aristóteles (EN, 1145 a), de acordo com a interpretação de Jayme Paviani (2016, p. 160), é que as virtudes intelectuais (fronesis ou prudência, a sabedoria, o entendimento) estão ligadas ao modo de compreender as realidades universais e necessárias. Assim, é possível inferir que há uma relação de coexistência entre as virtudes éticas e as intelectuais. Para que haja a excelência moral da parte do intelecto, é necessário que haja o discernimento, ou seja, a prudência. A prudência determina o objeto e a excelência moral faz com que os homens pratiquem ações que levam ao objetivo determinado, a saber, a *eudaimonia*.

As virtudes e a prudência não são abandonadas por Aristóteles na busca pela felicidade, mas somadas ao processo, como etapas na constituição da vida humana feliz. Zingano (2017, p. 494), afirma que parece haver outra problemática no pensamento de Aristóteles, uma vez que a *eudaimonia* superior não é acessível à humanidade, por se tratar de uma atividade divina e somente os deuses são capazes de a exercer. Quanto aos homens, resta a possibilidade de buscar aproximação ao divino, na medida em que exerçam sua racionalidade através da contemplação, experimentando assim, uma felicidade que apenas dentro das possibilidades humanas pode ser perfeita.

Afora isso, é necessário que se faça a distinção entre a contemplação e as ações práticas que muitos julgam trazer felicidade, como por exemplo as ações políticas e militares, que possibilitam aos homens a nobreza e grandeza. Aristóteles compara essas ações com o lazer e, portanto, visariam algo externo e não um fim em si mesma, demonstrando ser o oposto da atividade contemplativa:

[...] segue-se que ela será a felicidade completa para o homem, se lhe for agregada toda a duração de uma vida, pois nada que seja inerente à felicidade pode ser incompleto. Mas uma vida como essa seria demasiadamente elevada para o homem, pois não seria como homem que ele viveria assim, mas como se algo divino estivesse presente nele; e esta atividade é superior às outras formas de excelência na mesma proporção em que este “algo divino” é superior a nossa natureza heterogênea. Então, se o intelecto é divino em comparação com as outras partes do homem, a vida conforme o intelecto é divina em comparação a vida puramente humana. Mas não devemos seguir aquelas pessoas que nos instam a, sendo humanos, pensar em coisas humanas, e sendo mortais, a pensar no que é mortal, ao contrário devemos tanto quanto possível agir como se fôssemos imortais, e esforçar-nos para viver de acordo com que há de melhor em nós, pois embora esta nossa melhor parte seja pequena em tamanho, em poder e importância ela ultrapassa todo o resto. (É N, 2009, X, 7 1177b 16 -1178a2).

Portanto, para Aristóteles a atividade intelectual, que é contemplativa, demonstra ser superior às demais, haja vista que não exista outro fim que não seja ela mesma. Mas, como visto anteriormente, esta atividade seria demasiada elevada para o homem, é como se algo divino estivesse presente nele. Este algo divino pode ser compreendido como o intelecto, que é o mais divino que o homem possui, em comparação às outras partes humanas.

Se o intelecto é divino, então de acordo com Aristóteles, a vida segundo o intelecto em comparação a vida propriamente humana, pode também ser vista como divina. Para tanto, os homens não deveriam, “sendo humanos pensar em coisas humanas, e sendo mortais pensar no que é mortal”, (E.N 1178a2), mas sim se esforçar para alcançar o que há de melhor na humanidade, a saber, a vida guiada pelo intelecto.

A felicidade perfeita e completa, segundo Aristóteles, é uma característica divina, pois apenas os deuses podem contemplar e desfrutar das coisas imutáveis, necessárias e eternas. Já os homens não podem atingir tal perfeição, pois estão condicionados aos desejos, necessidades e apetites do corpo. Porém, dentre os homens, os mais aptos a vivenciarem felicidade perfeita seriam aqueles que exercem como forma de vida o exercício da busca pela sabedoria, os filósofos.

Entretanto, para que não surjam dúvidas, é preciso evidenciar que os filósofos não estão acima dos outros homens e, desse modo, não podem ser comparados com os deuses, já que assim como os outros seres humanos, o sábio ou filósofo, também, possui a necessidade de bens exteriores (EN. 1177a59). Mas são eles, os filósofos, dentre os demais, os que encontram prazer na vida dedicada ao intelecto, ou seja, a vida contemplativa. A felicidade, como visto, traz em si este

prazer, e desse modo, a atividade da sabedoria filosófica pode ser reconhecida como mais aprazível das atividades virtuosas (EN.1177a24).

Portanto, o filósofo por ser amante da sabedoria (*Sophia*), aproxima-se daquilo que Aristóteles chama de felicidade, e tal fato ocorre tanto por que a vida baseada na sabedoria exige do ser racional o equilíbrio de suas ações, orientadas pelo exercício das virtudes, quanto por dedicar-se à vida contemplativa, que oferece prazer por si mesma, como afirma Cooper:

De acordo com essa derivação, 'felicidade completa' é encontrada no estudo contemplativo excelente, mas a felicidade é também encontrada na atividade moralmente virtuosa, a melhor e mais feliz vida para os seres humanos é uma vida bem-sucedida e efetivamente levada no reconhecimento do valor permanente para um ser humano do uso aperfeiçoado da razão humana em todos os seus aspectos e funções. (COOPER, 1998, p.235).

Em suma, de acordo com o que foi visto, é possível concluir que a felicidade existe, e apesar de não ser eterna e imutável, está acessível àqueles que optarem por uma vida dedicada ao desenvolvimento das potencialidades humanas por meio da virtude, e do mesmo modo, que se dedicarem à busca pela sabedoria encontrando prazer na contemplação. Neste sentido, Aristóteles apresenta uma solução para as angústias relatadas por Bauman, no que diz respeito à felicidade na contemporaneidade. Enquanto que na modernidade líquida a noção de felicidade encontra-se atrelada ao consumo e ao que se pode ter, a *eudaimonia* se mostra como possibilidades para o que o indivíduo pode vir a ser, e em sua excelência poder contemplar.

#### **4 A FELICIDADE EM SALA DE AULA: UMA INTERVENÇÃO ATRAVÉS DA MEDITAÇÃO *MINDFULNESS***

Com efeito, este trabalho busca apresentar e discutir conceitos e reflexões a respeito da felicidade, tanto na filosofia clássica quanto na atualidade. Porém, além da reflexão e conceitualização vistas nos capítulos anteriores, cabe também aqui apresentar uma proposta de intervenção que venha a contribuir positivamente para o entendimento e a experimentação do tema vivenciado junto aos estudantes da Escola de Referência em Ensino Médio Felipe Camarão, uma escola pública estadual situada na Região Metropolitana de Recife (RMR), Pernambuco.

Em sala de aula, quando apresentado e proposto debate sobre o tema da felicidade, por vezes as respostas dos estudantes associam esse tema aos prazeres hedônicos ou momentâneos. Em outros casos, a felicidade é posta como uma resposta em relação à obtenção de objetos de consumo que fazem parte do imaginário desses estudantes, como relata Bauman (2009, p.19-20), “Graças à diligência e à perícia dos redatores de publicidade”.

O que é possível observar na maioria dos casos é que a concepção mercadológica de felicidade surge ainda na infância, quando os estudantes são influenciados por aquilo que Mascarenhas (2012) chama de “ditadura do consumo na infância”. Segundo este autor, “criamos crianças consumidoras em todas as esferas da vida social, não escapando nem as crianças das classes menos favorecidas que, certamente, vão consumir de acordo com seu padrão socioeconômico” (Mascarenhas, 2012, p. 57). Diante disso, se percebe a relevância da filosofia para ampliar as perspectivas desses jovens sobre a natureza da felicidade e os caminhos para a vida feliz.

E quanto à meditação *mindfulness*, como ela poderia contribuir para a felicidade? Respondendo a isso Martin Seligman (2012), ao apresentar sua teoria da felicidade autêntica, afirma que é possível analisar a felicidade sob três perspectivas diferentes: A emoção positiva, o engajamento e o sentido. No primeiro caso está ligado à compreensão e gestão das emoções, neste sentido, a meditação *mindfulness* possui técnicas de auto análise e compreensão dos sentimentos.

O segundo caso, o engajamento, relaciona-se a dedicar plenamente a algo, abstendo-se de preocupações e ansiedades: “está ligado a uma posição de entrega: entregar-se completamente, sem se dar conta do tempo, e perder a consciência de si mesmo durante uma atividade envolvente” (SELIGMAN, 2012, P.12). Tal perspectiva condiz exatamente com o propósito fundamental da meditação *mindfulness*, que como será visto adiante, pressupõe a atenção plena dos participantes em um objetivo.

No terceiro caso, o sentido, relaciona-se com o pensamento de Aristóteles ao descrever a *eudaimonia* como propósito da vida humana. Para Seligman, “Os seres humanos, indiscutivelmente, querem ter sentido e propósito na vida. A vida com sentido consiste em pertencer e servir a algo que você acredite ser maior do que o eu” (*idem*). A meditação, apesar de ser uma atividade introspectiva, também tem seu caráter de conectar as pessoas, estimular sentimentos altruístas e despertar nos praticantes um sentimento de pertencimento a algo. Portanto, baseando-se na teoria de Seligman, a meditação pode contribuir para a felicidade daqueles que a praticam.

Corroborando com estas perspectivas, Kabat-Zinn (2015) traz a meditação como uma resposta aos anseios pela paz e felicidade, libertando os indivíduos das angústias e desconfortos, e colocando-os em um caminho para a ampliação da consciência. Neste sentido, segundo o autor, é possível observar o impacto que tal prática tem nas relações intrapessoais, interpessoais, com a sociedade e com o mundo. Para Kabat- Zinn:

A meditação é, antes de tudo, uma prática libertadora. É uma forma de ser que nos arrebatada das mandíbulas de inconsciência e hábitos distrativos e sonambulismo que ameaçam nos aprisionar em modalidades que podem ser muito dolorosas e nos fazer perder nossa liberdade externa e, assim, tornar-se a voltar para nossa vida e nossa felicidade aqui e agora mesmo. A meditação é uma prática que liberta de decisões absurdas cujas consequências estão diante de nós e podem ser percebidas simplesmente quando abrimos os olhos e olhamos. (KABAT- ZINN, 2015, p.896. Tradução nossa).

#### 4.1 O JOVEM CONTEMPORÂNEO E A FELICIDADE

Nesse cenário, o recorte de pesquisa ora ventilado tem como alvo os estudantes matriculados nas turmas de primeiro, segundo e terceiro ano do Ensino Médio, no decorrer do ano de 2022. A intervenção ocorreu durante as aulas em uma disciplina eletiva intitulada: “Meditação *Mindfulness* na Escola, com a participação de estudantes de turmas mistas”.

Antes de prosseguir com a busca pelo entendimento sobre como os jovens contemporâneos, mais especificamente os adolescentes da escola supracitada, concebem a felicidade, faz-se necessário compreender quem são estes jovens, para assim haver um olhar mais compassivo a respeito de suas perspectivas.

Sobre isso, é relevante que se faça uma compreensão prévia sobre o que é ser adolescente. A palavra adolescente segundo o dicionário Aurélio é proveniente do latim, *adolescere*, crescer, que tem como significado etimológico correspondente a aquele que está crescendo ou em direção à perfeição.

A adolescência é um conceito relativamente novo na história humana, uma vez que o próprio conceito de infância ainda não estava bem definido até o século XVIII. Segundo Ariès (1981, p.41), neste período não havia uma separação formal entre as duas fases e nos tempos feudais, somente era considerado que alguém havia saído da fase da infância quando este se tornava independente das relações de dependência com seus pais.

Até o século XVII, a adolescência foi confundida com a infância. No latim dos colégios empregava-se indiferentemente a palavra *puer* e a palavra *adolescens*. Existem conservados na Bibliothèque Nationale, alguns catálogos do colégio dos jesuítas de Caen, uma lista de nomes dos alunos seguidos de apreciações. [...] Baillet, num livro consagrado às crianças prodígio, reconheceu também que não existiam termos em francês para distinguir *pueris* e *adoescens*. Conhecia-se apenas a palavra *enfant* (criança). (ARIES, 1981, p.41)

Desse modo, a adolescência contemporânea é um período da vida humana repleto de transformações, pois se trata da transição da vida infantil para a vida adulta. Essa transição costuma vir acompanhada de desafios, mudanças biológicas, psicológicas e sociais, que podem interferir no

modo como estes jovens compreendem e interagem com o mundo em que vivem, os valores recebidos até então e com sua própria identidade.

Ainda sobre as transformações ocorridas na adolescência, Melman (1995, p.7) afirma que elas expõem os jovens a um período de crise, pois estes precisam assumir responsabilidades por seus atos. Enquanto na infância contam com condescendência de seus pais, nesta fase, os jovens recebem um convite impositivo da sociedade a serem protagonistas de suas próprias vidas, e nem sempre conseguem lidar bem com essa nova condição:

[...] quero dizer, o convite urgente, obrigatório, necessário geralmente feito para que se adote um novo papel e se assuma novos encargos, e, entre outros, entre-se na comunidade que chamarei bastante provisoriamente, dos “responsáveis”, responsabilidade não apenas legal, mas evidentemente psíquica, isto é, concernente a assumir um novo papel imposto. (MELMAN, 1995, p.7).

No Brasil, o conceito de adolescência foi inicialmente estabelecido pelos órgãos governamentais no Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1991), quando em seu artigo segundo que “Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade”. Porém esta concepção sofreu alterações devido às grandes transformações sociais ocorridas no Brasil nas últimas décadas.

Sobre isso, Abramovay, Castro e Waiselfisz (2015, p.24), afirmam de acordo com o Estatuto da Juventude (Brasil, 2013), que a concepção de juventude para o Estado Brasileiro mudou, uma vez que a população jovem brasileira atualmente é compreendida por pessoas entre 15 e 29 anos.

Outra mudança relevante, nesse sentido, é que atualmente não se fala mais em juventude, mas em “juventudes, no plural, no sentido não de se dar conta de todas as especificidades, mas, justamente, apontar a enorme gama de possibilidades presente nessa categoria”. (Abramovay & Esteves, 2009, p.22). A justificativa para tal mudança foi a observação sobre o aumento do tempo dedicado à formação escolar e profissional, a permanência maior com suas famílias, assim como as dificuldades para se conseguir, principalmente, o primeiro emprego, portanto, observa-se uma abrangência no conceito de juventude devido aos aspectos socioeconômicos.

No que diz respeito aos jovens envolvidos no presente estudo, trata-se de turma mista com trinta e cinco estudantes, uma vez que a disciplina é ofertada na modalidade eletiva, eles optaram

pela de Meditação *Mindfulness*, entre outras disciplinas. As idades deles variam de 15 a 19 anos e de ambos os sexos, com predominância de estudantes do sexo feminino. A maioria, cerca de 60%, se autodeclara negra ou parda e se encaixa nas classificações socioeconômicas enquanto classe C ou D. Muitos moram com apenas um dos pais, em geral a mãe e os irmãos, mas há também casos dos que moram com avós ou tios, por serem oriundos de situação de vulnerabilidade.

Sobre o que levou os estudantes a escolher dentre outras, a disciplina eletiva de Meditação *Mindfulness*, ao serem questionados, alguns afirmaram ter curiosidade sobre o tema, outros por ter lido na ementa que meditar poderia para melhoria no foco e atenção nos estudos, mas a grande maioria procurou a disciplina por afirmarem que sofrem com ansiedade e que ouviram dizer que meditação ajuda a melhorar nesse sentido.

No que diz respeito à “ditadura do consumo”, o grande problema apresentado por Bauman, é que esta influência sobre as mentes jovens surge “antes de haver uma primeira chance de se ouvir sutis considerações filosóficas sobre a natureza da felicidade e os caminhos para uma vida feliz” (2009, p.19-20). Desse modo, ao chegar na adolescência, as ideias de felicidade já se encontram em sua maioria semelhantes às da personagem Liberty, apresentada por Bauman:

Liberty tem 12 anos e um longo futuro pela frente, mas não importa que se tenha um futuro longo ou curto: buscar a felicidade numa sociedade de mercado de consumo caracterizada por marcas, logos e lojas exige que ele seja hipotecado (BAUMAN, 2009, p.22).

A personagem descrita por Bauman é apresentada como o arquétipo de alguém que pauta suas escolhas e a saciedade de seus desejos de consumo, confiando plenamente no que o catálogo de sua loja preferida afirma que é o certo a usar. Desse modo, seguir os conselhos dos estilistas dessa loja em questão mostra-se muito mais importante do que confiar em seus próprios gostos e discernimento sobre o que consumir.

Assim, é possível inferir que nesta relação entre o consumidor e objeto de desejo, importante não é adquirir o objeto, mas superar o vazio e a insegurança criados pelo próprio sistema mercadológico para induzir ao consumo: “O que as frequentes visitas à Topshop significam para ela é, acima de tudo, um reconfortante sentimento de segurança” (BAUMAN, 2009, p. 20).

Além disso, Bauman afirma que na sociedade contemporânea, a “felicidade está permanentemente ao alcance, e se alcançá-la leva apenas os poucos minutos necessários para

folhear as Páginas Amarelas e sacar o cartão de crédito” (Bauman, 2009, p.28). Em relação aos jovens, Ribeiro (2005) concorda com Bauman ao afirmar eles que são bastante influenciados pela publicidade a optar por produtos e serviços que possam representar seu estilo de vida, a impulsividade, maior propensão a correr riscos e também seu grande exercício de consumo, desse modo muitas vezes compram produtos supérfluos.

Ainda sobre esta perspectiva, Ribeiro (2005, p. 22) afirma que vivemos em “um mundo onde o ter é mais importante do que o ser”. Neste mundo consumista, os adolescentes foram escolhidos como o alvo mais fácil dessa escalada sem rumo, sendo hoje chamados de filhos do consumo”. Portanto, os adolescentes em geral, e particularmente os estudantes que fazem parte deste estudo, muitas vezes associam a felicidade aos prazeres hedonistas proporcionados por objetos ou experiências que possam ser consumidos ou comprados.

Contudo, a proposta de apresentar a filosofia como algo que proporcione um olhar alternativo para pensar a felicidade, tem como objetivo levar os estudantes a refletir se, mesmo diante de uma realidade transformada pela liquidez da sociedade e das relações contemporâneas, ainda é possível ser feliz?

Ainda complementando a pergunta anterior surge outra na mesma linha: seria possível pensar a felicidade, mesmo que manifestada sob um mundo ordenado pelas relações de consumo e prazeres hedônicos, escapasse a tais determinantes para revelar-se gratuita e espontaneamente? Questionamentos assim permitem às pessoas experimentar outras possibilidades de pensar e interpretar os paradigmas da felicidade.

A fim de encontrar respostas para os questionamentos levantados, em primeiro lugar, sobre a possibilidade de ser feliz diante da liquidez dos tempos e relacionamentos, os estudantes são orientados a revisitar os textos clássicos da filosofia, em especial a *Ética a Nicômacos* de Aristóteles (2009), nos quais a felicidade é posta como *Eudaimonia*, ou o bem supremo, no qual o autor a apresenta, não como um objeto a ser adquirido ou uma honraria a ser ostentada, mas como a finalidade última da existência humana.

No sentido Aristotélico, como visto no capítulo anterior, a felicidade é compreendida como uma escolha ética possível de ser exercitada e alcançada, já que estaria relacionada com o modo de bem viver e também de fazer o bem, não visando uma recompensa posterior, mas o próprio

processo já traria a felicidade. Tal prática é conhecida como askesis (*ἄσκησις*), um exercício que visa o desenvolvimento do indivíduo como um fim último de si mesmo.

Assim também, em um sentido contemporâneo da palavra, sob o ponto de vista do filósofo Michel Foucault, trata-se de um “Trabalho de si para consigo, elaboração de si para consigo, transformação progressiva de si para consigo em que se é o próprio responsável por um longo labor que é o da ascese (*áskesis*) (FOUCAULT, 2006, p. 20). Desse modo, os estudantes são apresentados às possibilidades filosóficas de que, mediante o exercício das virtudes éticas, pela recompensa de evoluir a si mesmo, assim como, pela contemplação filosófica, que é o prazer pela busca do conhecimento.

Nessa esteira, em resposta à primeira pergunta, a filosofia baseada na Ética a Nicômacos acredita que sim, é possível pensar a felicidade, ainda que os dias atuais estejam repletos de exemplos de liquidez e fragmentações nos relacionamentos e valores sociais, Aristóteles na obra supracitada ensina que a felicidade pode ser exercitada e mais do que isso, existe de acordo com as ações do indivíduo, fruto das escolhas virtuosas que faz em sua vida, independente dos fatores externos (EN, 2009, X 9: 1179b).

Portanto, aqui o mérito da filosofia consiste em estimular os estudantes a pensarem na felicidade, não como uma coisa pronta, acabada e possível de ser adquirida mediante alguma transação financeira, mas na forma de uma edificação, na qual o próprio estudante é agente protagonista de suas realizações.

Em vista disso, a felicidade não deve ser condicionada ao que está fora, no outro e nem nos bens que o dinheiro pode proporcionar. A reflexão propõe que os estudantes se permitam valorizar e se orgulhar de suas atitudes, para com eles mesmos e com os outros, partido de seu interior. Como afirma o Sociólogo Nikolas Rose, (2001a): “a interioridade que tem sido dada aos humanos por todos esses projetos que buscam conhecê-las e agir sobre eles a fim de dizer-lhes sua verdade e tornar possível seu aperfeiçoamento e sua felicidade”.

Todavia, em busca de uma resposta para o segundo questionamento, sobre como proporcionar aos estudantes possibilidades de vivenciar a felicidade, dissociada de prazeres hedônicos, e ainda de maneira gratuita e espontânea, tanto no ambiente escola quanto em suas vidas

cotidianas, foi pensado neste trabalho a intervenção através da meditação *mindfulness*, uma das práticas utilizadas pela Psicologia Positiva, em especial por Martin Seligman.

Desde a década de 1990, o professor Seligman em seus estudos, busca maneiras de contribuir através da Psicologia Positiva para a melhoria do bem-estar subjetivo e a felicidade das pessoas, combatendo assim aspectos patológicos da mente humana, como estresse, ansiedade, depressão e traumas. Seligman e os psicólogos da corrente positivista se utilizam da investigação empírica das características virtuosas dos indivíduos a partir de métodos científicos rigorosos, desse modo, o foco não está no problema do indivíduo, mas nos aspectos positivos deste indivíduo, com vistas a fortalecer sua autoestima para o enfrentamento das situações negativas que possam existir.

De acordo com Seligman (2009), a Psicologia Positiva tem três pilares fundamentais em sua investigação:

o primeiro é o estudo da emoção positiva, o segundo é o estudo dos traços positivos, principalmente as forças e as virtudes, mas também as habilidades, como a inteligência e a capacidade atlética; o terceiro é o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade, que dão suporte às virtudes que, por sua vez, apoiam as emoções positivas. (SELIGMAN, 2009, P.14).

Para Seligman (2009), a Psicologia Positiva tem como objeto de estudo as virtudes e forças individuais, a aptidão das pessoas para demonstrarem afetividade, perdão e a espiritualidade, assim como o desenvolvimento das capacidades interpessoais. A experiência subjetiva proposta por Seligman propõe a pesquisa empírica para buscar entendimento sobre os conceitos aplicados de bem-estar subjetivo, otimismo, das emoções positivas referente ao passado, a perspectiva de felicidade em relação ao futuro, e o que interessa mais a este trabalho que é a dedicação a vivenciar de maneira plena o presente, com a experimentação do fluxo (*flow*).

Destaca-se aqui o entendimento sobre o *flow*, conceito elaborado por um dos principais pesquisadores mundiais no que diz respeito à psicologia positiva, o húngaro Mihaly Csikszentmihalyi. Para o autor, a compreensão sobre o *flow* trata-se do “estudo do fluxo de consciência que passa pela mente e é da competência da filosofia fenomenológica” (Csikszentmihalyi, 1999. p. 14). Buscando encontrar respostas para compreender como “cada um de nós pode ter uma vida excelente?” (*idem*). Em suas pesquisas, Csikszentmihalyi desenvolveu

uma técnica que compreende os mecanismos que levam o indivíduo ao seu pleno estado de satisfação e motivação, o fluxo:

A metáfora do "fluxo" foi utilizada por muitas pessoas para descrever a sensação de ação sem esforço experimentada em momentos que se destacam como os melhores de suas vidas. Atletas se referem a eles como "atingir o auge", místicos religiosos como estar em "êxtase", artistas e músicos como enlevo estético. (CSIKSZENTMIHALYI, 1999. p. 36)

Seligman (2009) apresenta o *flow* como equivalente a um estado de intensa gratificação, que adentramos quando nos concentramos por completo no que estamos realizando. Para Csikszentmihalyi, “o fluxo é uma fonte de energia psíquica que concentra a atenção e motiva a ação” (1999, p. 136). Ou seja, auxilia no processo de obtenção do foco e concentração e, ao mesmo tempo, caso se tenha uma atividade a fazer, essa será beneficiada pela disponibilidade de energia mental direcionada para tal atividade.

No tocante à felicidade, Csikszentmihalyi (1999, p. 39) acrescenta que “a felicidade que segue o fluxo é criada por nós, e leva a uma complexidade e um crescimento cada vez maiores da consciência”. Assim, segundo este autor, em concordância com o que foi dito anteriormente por Aristóteles (2009) e Seligman (2009), é possível aos indivíduos, desde que tenham a motivação e orientação corretas, contribuir positivamente para o exercício da felicidade.

De maneira semelhante, o fluxo (*flow*) também apresenta uma contribuição positiva para o aprendizado, fato que possui bastante relevância neste trabalho uma vez que se relaciona com a temática original que é a aplicação dos conceitos de forma empírica em sala de aula. Sobre isso, Csikszentmihalyi (1999, p. 39) afirma que “a experiência de fluxo age como um ímã para o aprendizado- isto é, para o desenvolvimento de novos níveis de desafios e habilidades.”

Outra contribuição relevante do fluxo para este trabalho está evidenciada na relação deste conceito com a prática de meditação *mindfulness*, que será explicada detalhadamente mais à frente, mas para facilitar o entendimento prévio do conceito, trata-se da concentração focada na atenção plena. Sobre isso, Csikszentmihalyi (1999, p. 39) afirma que “um iogue ou monge budista precisa de cada grama de sua atenção para impedir que os desejos programados irrompem na consciência, e assim possui muito pouca energia psíquica para fazer qualquer outra coisa”.

A meditação *Mindfulness*, parte empírica deste trabalho, é utilizada como técnica que ao ser ensinada em sala de aula, proporciona aos estudantes vivenciarem um estado de consciência

plena de sua existência. Segundo o professor e pesquisador Robert Roser, que estuda a aplicação da *Mindfulness* em contexto escolar, “as habilidades relacionadas a *mindfulness* ‘são transferidas’ do contexto de treinamento (dos instrutores) para as escolas de maneira que podem aperfeiçoar o ensino, os relacionamentos professor-aluno e o envolvimento do aluno com a aprendizagem em sala de aula” (ROESER, 2016, P.160). Seligman acrescenta ainda neste sentido:

A meditação e o cultivo da deliberação — falar devagar, ler devagar, comer devagar, não interromper —, tudo isso funciona [...] ainda precisamos aprender muito mais sobre como produzir paciência, uma virtude que está em desuso, mas é crucial. (SELIGMAN, 2012, p. 55)

Por fim, o que se observa é que a meditação *mindfulness* segue um caminho inicialmente apontado por Aristóteles, com o desenvolvimento da virtude e contemplação, e converge com o caminho apresentado para a construção da felicidade em Seligman, com a prática do *flow* (2009). O mesmo não acontece com relação a fragmentação deste conceito apresentada por Bauman. O que este trabalho evidencia é que não parece ser coincidência o fato de, mais de dois milênios terem passado, e a compreensão sobre a felicidade e o caminho para vivenciar esta felicidade convirjam no aspecto essencialmente humano de viver racionalmente. Este modo de vida racional é aqui relatado como viver de acordo com o desenvolvimento da virtude e da própria excelência do ser.

#### 4.2 A MEDITAÇÃO: DAS ORIGENS RELIGIOSAS ORIENTAIS AO PENSAMENTO CIENTÍFICO E FILOSÓFICO OCIDENTAL

Quando se pensa em meditação, o imaginário do senso comum costuma descrever a figura de um monge religioso, sentado em um lugar tranquilo, com as pernas cruzadas em posição de lótus, os dedos polegar e indicador se tocando, de forma a fazer uma espécie de círculo, e em alguns casos, entoando mantras.

Decerto trata-se de um estereótipo reforçado pela cultura ocidental para definir e apresentar o aspecto exótico do mundo oriental. Porém, há indícios que condizem com a realidade neste estereótipo, uma vez que as origens desta prática remetem a antigos rituais tribais orientais, de acordo com o professor e cientista político Willard Johnson, da Universidade de San Diego na Califórnia - EUA, (JOHNSON, 1982, p.53).

Para Johnson (1982, p.34), desde que houve a domesticação do fogo, por volta de 800.000 anos atrás, os homens primitivos sentiam-se envolvidos pelas chamas que cintilavam e capturavam seus olhares. Desse modo, acrescenta o autor, (*idem*) teve início o processo de focar a atenção em algo. Johnson afirma ainda que tal experiência poderia despertar a consciência do humano daquele contexto um estado de contemplação e calma, em oposição ao padrão instintivo de fugir ou lutar, que poderia despertar ansiedade ou medo.

Ainda sobre o contexto acima, Johnson (1982, p.36) propõe que o ato de caçar ajudou a desenvolver nos primeiros humanos a capacidade de se concentrar em algo, pois para a atividade da caça ser exitosa, a mente deveria estar focada na presa, para não a afugentar e atingi-la (com lança ou flecha) no momento mais propício.

Semelhantemente a este princípio, aconteceria com os guerreiros, que precisavam manter a concentração necessária ao enfrentar seus inimigos. Segundo o autor, as artes marciais contemporâneas, que em sua maioria são originárias do oriente, teriam evoluído destas antigas práticas de guerra, que necessitavam utilizar uma espécie de “êxtase meditativo” para superar a ansiedade, manter controle sobre as ações e vencer os inimigos (*idem*).

Ainda sobre isto, Johnson (1982, p. 53) afirma que, de acordo com pesquisas antropológicas, foram encontrados registros antigos nos quais há evidências de algumas práticas relacionadas ao estado meditativo. Tais práticas se referem às primeiras civilizações do continente asiático, sobretudo na Índia.

Sobre as origens da meditação, o professor e diretor fundador da Clínica de Redução do Stress e do Centro de Atenção Plena em Medicina, na Escola Médica da Universidade de Massachusetts, Jon Kabat-Zinn, uma das personalidades mundiais mais relevantes no que diz respeito à meditação *Mindfulness*, afirma no livro: A Prática de Atenção Plena. O autor considerava Sidarta Gautama, o Buda, como um gênio de seu tempo, e que juntamente com seus seguidores, realizou investigações profundas sobre a natureza da mente, e seus esforços para auto-observação lhes permitiu esboçar uma espécie de mapa de um território pela essência humana, explorando as potencialidades da mente e a aplicabilidade dessas potencialidades (Kabat-Zinn, 2015, p. 59).

Para Kabat-Zinn, a meditação em suas origens, se apresenta como um dos principais elementos dos ensinamentos de Buda e das tradições budistas, que iam desde as correntes do zen

budismo na China, Coreia, Japão e vietnã, até as escolas de vipassana, a meditação da visão profunda, na tradição da Birmânia, Camboja, o budismo tibetano na Índia, Tibet, Nepal, Ladakh, Butão, Mongólia e Rússia, várias escolas e tradições que em sua grande maioria estabeleceu (Kabat- Zinn, 2015, p.188). Portanto, a meditação possui de fato suas origens no oriente, e também apresenta ligações com várias tradições religiosas, principalmente as budistas, mas também o Yoga e o Taoísmo.

Algumas religiões ocidentais, como o cristianismo também se utilizam de práticas meditativas para manifestar a fé, como afirma o Papa Francisco<sup>4</sup>, na audiência geral do Vaticano de 28 de abril de 2021, na catequese nº 31, segundo o qual: “Para o cristão, ‘meditar’ é procurar uma síntese: significa colocar-se diante da grande página da Revelação para procurar fazer com que se torne nossa, assumindo-a completamente. E depois de acolher a Palavra de Deus” (Vaticano, 2021). Neste sentido, acredita-se que se adequa à versão latina da palavra 'meditação' que está ligada ao verbo *mederi*, que significa 'aplicar-se', 'exercitar-se', 'refletir sobre' (Meillet, 1994. p. 392).

De acordo com o que foi visto, a meditação em seus primórdios, possui grande relação com as religiões, entretanto para este estudo, será observado o aspecto não-religioso desta prática, com foco em técnicas de respiração, atenção e meditação guiada. Além de estudos científicos publicados por pesquisadores de instituições conhecidas e autores que são referência mundial, no que diz respeito à meditação *mindfulness*, tal como afirma Kabat-Zinn:

Os métodos que ele usou e as descobertas que sua pesquisa levou são universais e não têm nada a ver com "ismos", ideologias, religiões ou sistemas de crenças. Nesse sentido, assemelham-se às descobertas feitas pela ciência e pela medicina (Kabat- Zinn, 2015, p. 60. Tradução nossa).

Corroborando com esta visão não-religiosa da meditação, Mark Williams, um dos mais importantes pesquisadores no campo da atenção plena, e co-fundador da terapia cognitiva com base na atenção plena, afirma que a meditação por si só não é uma religião: “A atenção plena é apenas

---

<sup>4</sup> Disponível em: [https://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2021/documents/papa-francesco\\_20210428\\_udienza-generale.html](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2021/documents/papa-francesco_20210428_udienza-generale.html)

um método de treinamento mental. Muitas pessoas que meditam são religiosas, porém inúmeros ateus e agnósticos são meditadores contumazes” (Williams; Peanman, 2015, p.15).

Para os autores acima, a meditação desenvolve a capacidade de clareza mental, o que possibilita ao indivíduo perceber a realidade com uma consciência pura e sincera. Trata-se de um ponto de observação bastante privilegiado, onde é possível constatar o nascimento dos pensamentos e sensações. A meditação contribui para neutralizar os gatilhos que ativam a impulsividade e assim acessa partes pouco utilizadas no cotidiano e desse modo o “nosso lado de felicidade e paz inatas” não é mais sufocado pelos ruídos da mente ao ruminar os problemas (Williams; Peanman, 2015, p.16).

Para o conceituado autor Daniel Goleman, referência nos estudos sobre inteligência emocional, no ocidente após as influências da Globalização no século XX, a prática da meditação tem sido amplamente utilizada por áreas da psicologia, com o intuito de controlar o estresse e também auxiliar no desenvolvimento da qualidade de vida das pessoas “Programas realizados em Harvard e na Universidade de Massachusetts indicam sucesso no uso da meditação com centenas de hipertensos”, (Goleman,1999, p.10). Algumas pesquisas empíricas da neurociência demonstram que o senso de objetividade, atenção e memória também são afetados positivamente com a prática regular da meditação em comparação a quem não medita. (Goleman,1997, p. 132).

Um desses programas citados por Goleman (1999), que propõe a meditação como ferramenta auxiliar no combate ao estresse, foi desenvolvido pelo Dr. Herbert Benson, médico cardiologista e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard em Massachusetts, nos Estados Unidos. Com o lançamento do livro *The Relaxation Response* (a resposta do relaxamento) em 1975, o Dr. Benson apresentou a relevância dos benefícios da meditação para o tratamento e recuperação de seus pacientes que sofriam de estresse e ansiedade (Benson, 2000, p.9).

Além disso, Benson apontou a relação destes males psíquicos com doenças cardíacas. O estudo do médico descobriu que durante o processo de meditação, a taxa metabólica dos pacientes diminui acentuadamente em questão de minutos (BENSON, 2000. p. 61).

Acrescentando-se a isso, a meditação possui uma relação direta com a filosofia e mais especificamente com a visão desta sobre a felicidade. Paulo Borges, professor do Departamento de

Filosofia da Universidade de Lisboa-Portugal, e membro correspondente da Academia Brasileira de Filosofia, explica que a prática meditativa propicia o “desenvolvimento das potencialidades cognitivo-afetivas da consciência e de conhecimento experiencial da natureza profunda e última da realidade, do qual se considera prover a verdadeira e duradoura felicidade” (Borges, 2017, p. 20). De acordo com este autor, portanto, a meditação nos auxiliaria na compreensão do que Aristóteles propôs como *eudaimonia*, como visto anteriormente neste trabalho:

Neste sentido, a meditação não é um mero meio ou instrumento, mas coincide com o próprio fim, que é a contemplação desinteressada das coisas tais como são, livre dos medos, desejos e expectativas egocêntricos do sujeito, que nesta perspectiva são a causa profunda do seu mal-estar e sofrimento. Livre do desejo de felicidade, esta experiência é a própria felicidade, a felicidade da pura experiência e consciência de ser e do que é tal como é. Esta felicidade contemplativa aproxima-se da noção de *eudaimonia* em Aristóteles, que a considerou sobretudo presente no sábio (BORGES, 2017, p.20).

Desse modo, para Borges (2017), a meditação no sentido de contemplação apresenta-se “como uma preciosa redescoberta da utilidade do (que se tem por) inútil, que acompanha o reconhecimento da inutilidade do (que se tem por) útil” (Borges, 2017, p. 60). A meditação contemplativa mostra a paz e a felicidade tal qual Aristóteles identificou, como a felicidade (*eudaimonia*) e com a suprema forma de atividade humana, a mais próxima da divina, da inteligência ou compreensão (*nous*).

Concordando com esta relação entre a meditação e a filosofia, os pesquisadores Varela, Thompson e Rosch argumentam que a redescoberta da filosofia asiática, em especial a tradição budista, trata-se de um novo renascimento na história da cultura ocidental, talvez tão importante quanto a redescoberta do pensamento grego no renascimento europeu. “Nossas histórias da filosofia no Ocidente, que ignoram o pensamento indiano, são artificiais, considerando-se que a Índia e a Grécia compartilham conosco uma herança linguística indo-europeia, bem como muitas preocupações culturais e filosóficas” (VARELA, THOMPSON E ROSCH, 2003, p. 39).

Portanto, baseando-se nessa relação de proximidade entre a meditação, ciência e filosofia, foi pensado em utilizar a meditação como prática de intervenção educacional. Desse modo foi possível proporcionar aos estudantes a possibilidade de conhecerem mais sobre a sobre o que é felicidade, e poderem vivenciá-la, uma vez que, como constatado nos estudos aqui citados, a prática de exercícios de meditação *mindfulness*, colabora com vários aspectos de âmbito emocional e relacionados ao autoconhecimento.

### 4.3 MEDITAÇÃO MINDFULNESS: A PLENITUDE DO AGORA E A FELICIDADE

A meditação, como dito anteriormente, tem suas origens nas tradições budistas, e neste contexto a técnica da meditação *mindfulness* estaria localizada como uma fase inicial, um tipo de preparação para as fases mais profundas e transcendentais da meditação. Segundo o professor e escritor, especialista em budismo tibetano Alan Wallace (2015), os budistas se referem a esta fase como *shamatha*, o que em sânscrito significa tranquilidade.

O intuito dos monges ao usarem a técnica descrita acima, seria acalmar a mente e torná-la mais suscetível a alcançar técnicas superiores como é o caso da *Vipashyana*. Esta seria uma fase de “*insight*” ou “olhar profundo” que incentiva o praticante a desenvolver maior clareza sobre suas percepções, pensamentos e sentimentos. Paulo Borges descreve este processo:

começando pelo cultivo da calma, serenidade ou paz mental (*śamatha*), mediante uma atenção plena concentrada de modo estável, claro e sem tensões num determinado suporte (um objeto material, um objeto mental visualizado, os sete pontos da postura do corpo, as sensações físicas externas e internas, a respiração, os pensamentos/emoções, a própria consciência, etc.), passa-se progressivamente para 2) a visão penetrante (*vipāśyāna*) da natureza última desse objecto e da própria realidade, do tal qual de todos os fenómenos e da mente que os percebe (Borges, 2017, p.39).

Tal tranquilidade mental almejada pelos budistas pode ser obtida com treino sobre a atenção e respiração. Exatamente por essas características que essa técnica vem sendo utilizada pelas ciências, uma vez que pode ser qualificada, quantificada e reproduzida.

A meditação *mindfulness*, mais do que uma mera técnica de relaxamento, tem como função alterar processos mentais, possibilitando aos indivíduos, mesmo aqueles que não são adeptos a alguma religião ou espiritualidade, desenvolverem aspectos positivos que podem contribuir com seu bem estar. Wallace (2015) afirma que “meditação é importante como uma ferramenta para transformar a mente. Não temos que a conceber como algo religioso. Assim como a compaixão e o espírito do perdão, eu a incluiria entre as nossas boas qualidades humanas básicas” (WALLACE, 2015, p. 10).

Mas o que seria a *mindfulness*? Segundo o monge Bikkhu Bodhi (2018, p. 79), o termo deriva do vocábulo *Sati* (da língua páli<sup>5</sup>), e tem como significado ‘vigilância’. Para este autor, *mindfulness* trata-se da “presença mental, atenção e consciência” (*idem*) e o exercício desta está relacionado a uma “maneira de retornar sempre ao momento presente, de posicionar-se no aqui e agora sem vagar” (*ibidem*).

Sobre a meditação *mindfulness*, em português não existe uma tradução exata para o termo, porém esta prática meditativa é normalmente compreendida como atenção plena. Para Kabat-Zinn (2015, p. 37), esta prática “pode ser classificada como a atenção e a capacidade de estar atento e conhecer a nós mesmos. É a característica que nos distingue como seres humanos”. De acordo com este autor:

Essa habilidade é cultivada prestando atenção e, como veremos, é exercido através de um tipo de prática meditativa conhecida como meditação *mindfulness* que, nos últimos anos, trinta anos, espalhou-se rapidamente por todo o mundo chegando mesmo, graças a várias pesquisas científicas e médicas realizadas em seus efeitos, para se infiltrar no pensamento predominante do Cultura ocidental (KABAT-ZINN, 2015, p. 37, tradução nossa).

Desse modo, Kabat-Zinn (2003, p. 145) afirma que a meditação *mindfulness* pode ser exercitada e cultivada, auxiliando o processo de desenvolvimento da atenção e consciência das pessoas: “a consciência que emerge através de propositalmente prestar atenção ao momento presente e sem julgamento, observar o desdobrar da experiência momento a momento”.

Corroborando com esta ideia, os psicólogos e pesquisadores da Universidade de Harvard, Germer, Siegel e Fulton, no livro *Mindfulness* e psicoterapia, apresentam o *mindfulness* como “simplesmente estar consciente de onde sua mente está, de um momento para o seguinte, com suave aceitação” (2016, p. 13). Para esses autores, o *mindfulness* é uma habilidade que permite aos indivíduos serem menos reativos sobre as coisas que lhes acontecem, é “uma forma de nos relacionarmos com toda experiência -positiva, negativa ou neutra-, a fim de que nosso sofrimento

---

<sup>5</sup> Trata-se de uma língua antiga indiana, próxima daquela falada pelo Buda. O páli é uma forma simplificada de sânscrito. A sua fama advém de ser a língua na qual foram registradas as escrituras do budismo teravada, conhecidas como o cânone páli, no Sri Lanca no século I a.C. Darmapada: a doutrina budista em versos. Tradução de Fernando Cacciatore de Garcia. Porto Alegre, RS. L&PM Editores. 2010. p. 33.

global diminua e nossa sensação de bem-estar aumente” (GERMER, SIEGEL E FULTON, 2016, p. 13).

Para os autores supracitados, ser consciente (*mindful*) é estar atento ao que acontece, tanto externamente, (sons, paisagens, texturas, interações, etc.) quanto internamente (sentimentos, pensamentos, desejos, medos, etc.), porém, fazê-lo com uma “atitude amistosa”. Isso significa não tentar interagir ou confrontar os acontecimentos, mas aceitá-los sem julgá-los até que tais acontecimentos não interfiram no estado meditativo (*idem*, p. 20).

Entretanto, os autores acima reconhecem que nem sempre é possível estar em estado de atenção plena, “em geral, somos pegos em pensamentos desviantes ou em opiniões sobre o que está acontecendo no momento. Isso é falta de atenção.” (*idem, ibidem*). A falta de atenção seria o oposto ao que se busca na prática de *mindfulness*. Esse comportamento pode ser prejudicial no que diz respeito a manter o foco e mais especificamente no contexto escolar, pode interferir negativamente nos processos de aprendizagem. Os autores sugerem, ainda, uma lista de indícios de comportamento de falta de atenção:

Passar pelas atividades correndo sem prestar atenção nelas; quebrar ou derramar coisas devido a descuido, desatenção ou por estar pensando em outra coisa; não perceber pensamentos sutis de tensão física ou desconforto; esquecer o nome da pessoa quase no mesmo instante em que ouvimos; encontra-se preocupado com o futuro ou passado; comer sem ter consciência do que está comendo. (GERMER, SIEGEL E FULTON, 2016, p. 20-21).

Tais indícios de falta de atenção são passíveis de ocorrer com todos os indivíduos em determinados momentos, sobretudo quando expostos a variáveis de estresse, falta de sono entre outras. Porém, se forem recorrentes, podem ser danosos às atividades cotidianas e cognitivas. Em alguns casos a falta de atenção se mostra bastante perigosa, como ocorre por exemplo com motoristas e motociclistas, que em um lapso de desatenção no trânsito podem ocasionar acidentes, ferir e até levar a óbito a si mesmo e a outras pessoas.

Em contrapartida a essa falta de atenção, a prática de *mindfulness*, por ser um importante mecanismo neurocognitivo, pode contribuir para uma melhor gestão de pensamentos, respostas emocionais e comportamentais, como afirma a neurocientista, Dusana Dorjee (2016). Para tal autora, praticar *mindfulness* promove o aperfeiçoamento da capacidade de autorregulação da

atenção e emoções, em especial na "metacognição introspectiva (consciência e conhecimento das sensações corporais, dos fenômenos mentais e do comportamento)" (DORJEE, 2016, p. 3).

No que se refere às atividades contemplativas da *mindfulness*, Dorjee as concebe como um exercício das características e capacidades naturalmente predominantes da mente humana, as quais ela denomina como "capacidade autorregulatória metacognitiva (MSRC) da mente". Para ela, portanto, a definição da neurociência sobre a *mindfulness* consiste em:

Uma forma de treinamento mental que visa aprimorar o MSRC da mente, particularmente mirando o desenvolvimento do controle da atenção e da consciência metacognitiva dos fenômenos mentais juntamente com o cultivo de uma atitude não-reativa (DORJEE, 2016, p. 11)

Reafirmando os aspectos positivos apontados pela neurociência, através da meditação, Daniel Goleman cita os estudos de Richard Dawson, decano do instituto de neurociência contemplativa da Universidade de Wisconsin, para relacionar a prática de *mindfulness* com o aumento do foco no cérebro humano. De acordo com Dawson (*apud* Goleman 2014), esta prática meditativa impulsiona a rede de atenção clássica, no sistema fronto parietal do cérebro, que auxilia no processo de fixação da atenção. "Estes circuitos são fundamentais para o movimento básico da atenção: distanciar o nosso foco de uma coisa, movê-lo para outra e manter-se com esse novo objeto da atenção" (GOLEMAN, 2014, p.246).

Ainda analisando os benefícios da meditação *mindfulness* sobre o viés da neurociência, Goleman (2014) se utiliza dos estudos do Dr. Daniel Siegel, psiquiatra da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, para defender a tese de que esta prática meditativa fortalece as relações humanas, tanto intrapessoais como interpessoais, ao afirmar que uma vida com boas relações "começa com a rede de circuitos da atenção plena nos centros executivos pré-frontais do cérebro, que cumprem uma dupla tarefa: entram também em ação quando nos sintonizamos numa relação" (GOLEMAN, 2014, p.249). Sobre isto, o autor afirma:

A atenção plena fortalece as conexões entre as zonas executivas pré-frontais e a amígdala, em particular os circuitos que podem dizer «não» aos impulsos — uma capacidade vital para nos conduzirmos na vida [...] funções executivas melhoradas significam um maior intervalo entre o impulso e a ação. A consciência plena gera a metaconsciência, a capacidade de observarmos os nossos processos mentais, em vez de nos limitarmos a ser arrastados por eles (Goleman, 2014, p.249).

Com vistas a ampliar a discussão sobre *mindfulness*, Williams e Kabat-Zinn, acrescentam que esta prática não se trata apenas de uma técnica cognitiva-comportamental que pode ser utilizada para a mudança de um paradigma comportamental, mas que deve ser vista principalmente como um modo de ser e uma forma de ver, que possui grandes implicações sobre o entendimento da natureza de nossas próprias mentes e corpos, e para viver a vida de modo que ela realmente valha a pena. (Williams e Kabat-Zinn, 2013, p. 284).

Sobre isso, Williams (2015) relaciona diretamente a meditação *mindfulness* com a felicidade, ao propor que com esta prática meditativa a mente se torna mais “forte” e desse modo é possível desenvolver uma compreensão maior sobre os pensamentos e lembranças, e quando eles surgem, é possível evitar que afetem negativamente as emoções:

A meditação da atenção plena ensina você a reconhecer lembranças e pensamentos prejudiciais assim que surgirem. Ela o faz se dar conta de que as lembranças não passam de lembranças, e que, portanto, não são reais. Não são você. Você aprende a observar os pensamentos negativos no momento em que surgem e a vê-los evaporar diante de seus olhos. Quando isso ocorre, uma sensação profunda de felicidade e paz o invade. (Williams; Penman, 2015, p.16).

No que se refere à felicidade, o que se pode perceber com os autores citados neste trabalho é que esta não se trata de uma coisa automática ou comercializável, mas do exercício contínuo de hábitos virtuosos e não visando uma premiação ou reconhecimento, mas buscando o aprimoramento dos próprios hábitos. Neste sentido, a *mindfulness* encoraja os indivíduos a eliminarem os hábitos de pensamento e comportamento prejudiciais que os impedem de aproveitar plenamente a vida. Sobre isso, Williams e Penman afirmam:

Grande parte da autocrítica e dos julgamentos internos surge a partir da maneira como costumamos pensar e agir. Ao quebrar algumas de suas rotinas diárias, aos poucos você dissolverá alguns desses padrões de pensamento negativo e se tornará mais atento e consciente. É espantoso notar como a felicidade e a alegria reaparecem, mesmo fazendo apenas pequenas mudanças na sua maneira de viver. Romper os hábitos não é complicado [...] Atitudes simples assim – aliadas a uma breve meditação todos os dias – realmente podem tornar sua vida mais alegre e gratificante. (WILLIAMS; PENMAN, 2015, p.17).

Segundo Shawn Achor (2012), pesquisador de Harvard e autor do *Best Seller* O jeito Harvard de ser feliz, a meditação apesar de requerer certa disciplina para ser praticada, pode ser considerada uma das intervenções mais eficientes no que diz respeito à obtenção da felicidade: “pesquisas chegam a demonstrar que meditar regularmente pode reconfigurar permanentemente o

cérebro para elevar os níveis de felicidade, reduzir o estresse e até melhorar o sistema imunológico” (ACHOR, 2012, p.56-57) .

Outro aspecto relevante a ser ressaltado da meditação *mindfulness* no que diz respeito à felicidade, é o desenvolvimento dos sentimentos de compaixão e autocompaixão. De acordo com Germer, Siegel e Fulton: “quando passamos a enxergar que nosso desejo de felicidade e bem-estar, [...] a compaixão naturalmente surge tanto por nós mesmos como por todos os seres vivos” (2016, p.66). Para estes autores, sobre o viés da psicoterapia, a compaixão contribui para reduzir o julgamento e ampliar a percepção de que os benefícios da prática meditativa vão além do indivíduo, sendo, portanto, uma prática que influencia no bem-estar e felicidade da coletividade.

Sobre este aspecto, Kabat-Zinn (2015, p.48), afirma que praticar meditação *mindfulness* pode levar a cura e também contribuir com a felicidade, por meio do que o autor chama de "revolução da consciência". Este processo estaria relacionado a forma de perceber e agir consigo mesmo e com o mundo. Para este autor, a prática de atenção plena, pode nos libertar da identificação com emoções destrutivas e desenvolver uma inteligência e equilíbrio emocional que, poderia resultar no aumento da felicidade.

Essa felicidade parece ser tão profunda e natural à nossa natureza como o sol, que está sempre brilhando por mais que, pode ocasionalmente ser obscurecido por nuvens e tempestades. Da mesma forma, nossa felicidade inata se encontra, para além das causas e condições que cercam nossa vida, sempre presente. Este estudo, parece mostrar que, embora às vezes nossa felicidade intrínseca parece ser eclipsada, podemos sempre restabelecer contato com ele e aplicá-lo em nossas vidas todos os dias (KABAT-ZINN, 2015, p.598. tradução nossa).

Para Wallace (2015), a estabilização emocional ocasionada pela prática de meditação proporciona ao meditante um sentimento denominado bem-aventurança. “Ao progredir no caminho de *shamatha* para a realização da estabilização meditativa, um sentimento crescente de felicidade irá saturar o seu corpo e a sua mente” (WALLACE, 2015, p 60). Essa bem-aventurança, segundo este autor, reflete as qualidades de uma mente saudável e equilibrada, em oposição a sentimentos como tédio, inquietação e ansiedade que são características da mente quando se apresenta desequilibrada e aflita.

Acrescentando-se a isso, Borges (2017) propõe que, ao se praticar meditação *mindfulness*, os indivíduos têm a possibilidade de “cultivar o sentimento interior de abundância e contentamento,

evitando procurar a felicidade no consumo” (BORGES, 2017, p.134). Tal afirmação vai de encontro ao que foi apresentado anteriormente neste trabalho quando foram utilizados os estudos de Bauman para conceituar a felicidade na sociedade líquida e o quanto ela estaria suscetível às influências do consumo.

A experiência meditativa pode ser compreendida também como uma experiência contemplativa, “pois a experiência não-dual é o coração da meditação na espiritualidade tradicional” (Borges, 2017, p.61). Trata-se, portanto, de uma consciência pura em si mesma e, enquanto tal, uma feliz e suprema atividade, de acordo com Borges (2017), o mais próximo que os seres humanos podem chegar de uma atividade divina. Um modo de se alcançar a felicidade (*idem*, p.111).

Por fim, diante do que foi aqui exposto, é possível inferir que meditar possibilita às pessoas contribuírem para a sua felicidade, uma vez que a meditação contemplativa, que é o caso da *mindfulness*, manifesta a sensação de paz interior, felicidade e sabedoria inerentes ao ver e aceitar as coisas tais como elas são, sem tentar modificá-las ou lutar contra elas na mente, evitando assim a angústia de não conseguir alterar o presente, a ansiedade por não alterar o futuro e a depressão por não alterar o passado.

#### 4.4 MINDFULNESS NA ESCOLA: A ATENÇÃO PLENA E A FELICIDADE

A intervenção com os estudantes da Escola de Referência em Ensino Médio Felipe Camarão sobre a felicidade teve início com a apresentação do tema, que por sua vez está inserido no conteúdo programático de Ética, de acordo com a Proposta Curricular Para o Ensino Médio Integral (Pernambuco, 2010), buscando instigar aos estudantes a compreensão sobre temas éticos, estimulando-os ao debate, tomando uma posição, defendendo-a de modo dialético, formando argumentos baseados em posicionamentos filosóficos.

Durante as aulas de filosofia, ao vivenciar o conteúdo de ética, a seguinte pergunta foi direcionada aos estudantes: “O que você entende por felicidade?” As respostas deveriam ser escritas nos cadernos, não sendo possível consultar nenhum material pedagógico, pois se tratava de uma avaliação diagnóstica sobre os conhecimentos intrínsecos dos estudantes acerca do tema proposto.

As respostas dos estudantes, em sua maioria, relacionaram a felicidade aos prazeres hedonistas, coisas que lhes proporcionam satisfações momentâneas ou realizações materiais, tais como comprar um tênis novo, o celular mais potente do mercado ou viajar para outros países. Pensando neste contexto, surgiu a ideia de incentivar os estudantes a refletirem sobre o conceito de felicidade apresentados na perspectiva de Aristóteles e Bauman para, em decorrência disso, estabelecerem conexões entre a felicidade vista sobre viés filosófico e sua própria realidade.

Muitos estudantes ao participarem de atividades como esta, encontram liberdade para expor também questionamentos sobre situações pessoais conflitantes, que interferem em suas perspectivas de vida e na falta de vontade de fazer as atividades escolares. Alguns afirmam ter baixa autoestima, insegurança e ansiedade, e não sabem como lidar com tais coisas. Em alguns casos, os estudantes praticam automutilação ou autolesão, como forma de expressarem seus sentimentos, em outros casos apenas não encontram sentido em frequentar a escola.

Como resposta a tais angústias, a escola possui um importante papel para contribuir com o fortalecimento emocional dos estudantes. De acordo com Maria Aparecida Sabini (1990, p. 92), a escola, e sobretudo os professores, possuem grande influência sobre o ajustamento emocional dos estudantes, tendo em vista que fora do círculo familiar, são eles os adultos que exercem autoridade e representam reconhecimento e aceitação para estes jovens.

Sobre o ajustamento emocional, Goleman (2012) afirma que as emoções exercem papel essencial em nossa existência. Elas norteiam e estão presentes nas relações humanas. A forma como lidamos com as emoções varia de acordo com as situações e o ambiente. No contexto escolar, em especial no ensino integral, é potencializado o foco nas relações que os estudantes têm com eles mesmos e com aqueles que estão ao seu redor. Nesses relacionamentos, nem sempre eles sabem como agir e se expressar e muitas vezes reagem às situações adversas ficando tristes e introspectivos. Em outros casos, podem ser explosivos e até agressivos. Sobre isto, Goleman afirma que:

As pessoas com prática emocional bem desenvolvida têm mais probabilidade de sentirem-se satisfeitas e serem eficientes em suas vidas, dominando os hábitos mentais que fomentam sua produtividade; as que não conseguem exercer algum controle sobre a vida emocional travam batalhas internas que sabotam sua capacidade de se concentrar e pensar com clareza.” (GOLEMAN 2012, p. 48)

Entretanto sobre tais situações, de acordo com Goleman (2012), é possível desenvolver o aprendizado emocional, e este se aprofunda à medida que as experiências são vivenciadas e repetidas. Para este autor, “O cérebro reflete-as como caminhos fortalecidos, hábitos neurais que entram em ação nos momentos de provação, frustração e dor” (GOLEMAN, 2012, p. 279). Outro autor que trata deste tema é o pesquisador Lee Gardenswartz ao afirmar que a: “Inteligência Emocional é a capacidade de avaliar e compreender sentimentos e usar a energia deles de maneira produtiva” (GARDENSWARTZ, 2012, p. 27).

A partir desta possibilidade de desenvolver o aprendizado emocional, e tomando como pressuposto a ideia de que, a partir do desenvolvimento das virtudes é possível se chegar à felicidade, como proposto por Aristóteles, foi pensado em apresentar aos estudantes, em forma de disciplina eletiva, as teorias e exercícios da meditação *mindfulness*.

A disciplina inicialmente foi ofertada na modalidade remota no ano de 2019, motivada pelas restrições decorrentes da pandemia do Covid-19, porém, não obteve engajamento por parte dos estudantes e, portanto, não pôde ser vivenciada. Com o retorno efetivo das aulas na modalidade presencial, foi ofertada ao longo do ano de 2022, durante vinte e oito semanas, com duas aulas semanais, de cinquenta minutos cada.

O local escolhido para as aulas foi a quadra da escola, porém algumas vezes, motivado pelas chuvas, aconteceram nas salas de aula ou sala de vídeo. Os estudantes que se inscreveram para participar da disciplina, foram convidados a conhecer os conceitos fundamentais da *mindfulness*, refletir sobre as próprias emoções, desejos e virtudes, assim como praticar alguns exercícios de relaxamento, respiração e meditação guiada.

No primeiro momento foi proposto que os estudantes sentassem em um círculo para ler e discutir sobre a ementa da disciplina. Nesta ocasião foram desmistificados alguns dos preconceitos existentes sobre a meditação. Diante dos questionamentos apresentados, surgiu a oportunidade de evidenciar que não se tratava de uma prática religiosa e também não seria necessário sentar em uma determinada postura e entoar mantras para conseguir meditar, apenas inicialmente focar na respiração e exercitar o não julgamento:

Permanecer atento de forma não reativa e sem julgamentos, especialmente quando podíamos ouvir o medo, solidão, confusão e dor física que geralmente acompanham esses estados mentais, resulta de tornado intrinsecamente satisfatório. esses estados de mente e corpo são acessíveis e, em última análise, exemplo, curando profundamente. (KABAT-ZINN, 2015, p.617. tradução nossa)

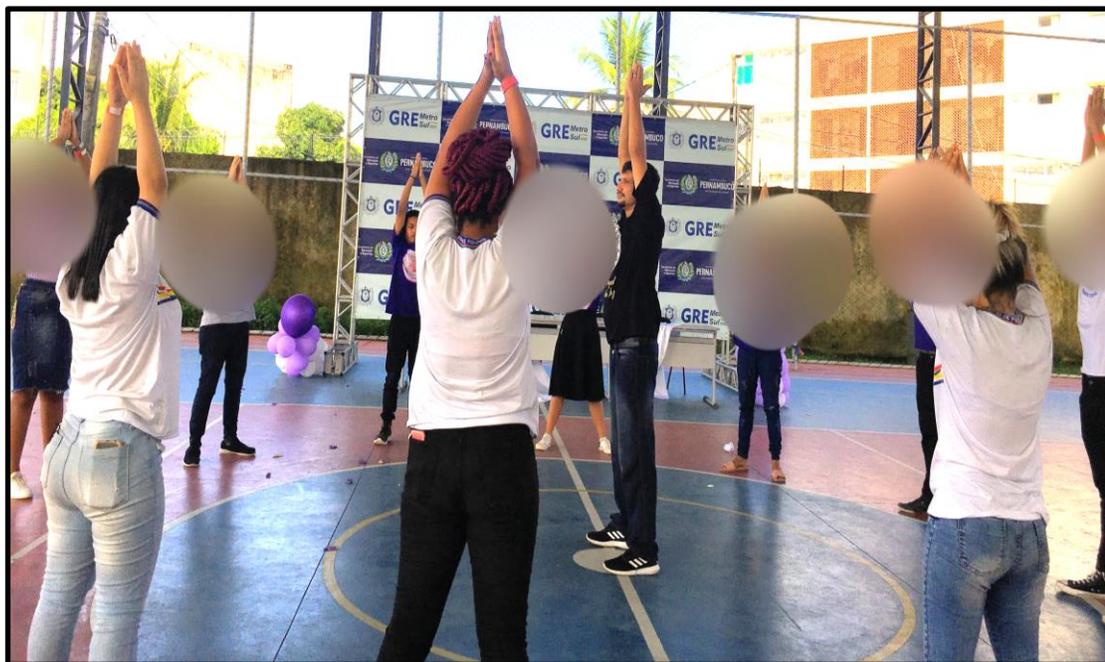
Imagem 1- Apresentação da disciplina



Fonte: O autor, (2022).

Outra parte relevante do processo, e isso se repetiu a cada encontro, foi o alongamento. Neste momento os jovens eram convidados a ficarem em pé, a alongar suas respectivas pernas, quadris, braços e pescoço. A motivação para que isto acontecesse está relacionada primeiramente à liberação de tensões, uma vez que as aulas aconteciam no final do turno integral de nove aulas, das quais sete aulas os estudantes permanecem geralmente sentados. Outro motivo para o alongamento inicial está ligado à atenção e reconhecimento dados ao próprio corpo e, nesse aspecto, os estudantes sentiam-se protagonistas do processo, não meros expectadores.

Imagem 2- Meditação do Movimento Atento



Fonte: O autor, (2022).

Apesar de não perceberem, ao fazerem estes alongamentos os estudantes já estavam meditando. De acordo com Williams (2015), essa técnica é denominada “Meditação do Movimento Atento” e consiste em quatro exercícios de alongamento interligados que são realizados durante alguns minutos. Eles realinham muitos dos músculos e articulações, liberando as tensões que se acumulam na vida diária” (WILLIAMS, 2015, p.75).

Após os alongamentos, os estudantes são convidados a sentar, e lhes é falado sobre a respiração. Nesta etapa da aula, sobretudo nos primeiros encontros, os alunos são levados a refletirem como fazem suas atividades sem dar atenção devida a elas, como se estivessem “no piloto automático”. Uma dessas tarefas negligenciadas é a própria respiração, algo essencial para a sobrevivência e muitas vezes executada de modo errado. Apesar de todos os seres humanos instintivamente respirarem, muitas vezes fazem isso de maneira apressada, levando pouca oxigenação para o corpo.

Imagem 3- Meditação com foco na respiração



Fonte: O autor, (2022).

A respiração na prática de *mindfulness* atua como uma espécie de âncora para a atenção, ela auxilia no processo de concentração e mostra quando a mente começa a ficar dispersa, entediada ou inquieta. Existe um motivo para fazer o exercício de respiração após os alongamentos da respiração do movimento atento. Segundo Williams, “sentar-se plenamente atento à respiração e ao corpo após realizar a sequência de alongamentos traz uma sensação bastante diferente de se sentar sem nenhuma preparação” (WILLIAMS; PENMAN, 2015. p.79).

Durante a meditação com foco na respiração, é possível treinar a consciência para se concentrar em uma atividade por vez. Este exercício consiste em respirar de forma atenta contando o tempo, utilizando inspirações e expirações diafragmáticas de modo lento e profundo. Nesta prática a atenção é voltada para o abdômen, observando os padrões mutáveis na parede abdominal conforme o ar entra e sai do corpo. (*idem*, p.65).

Após dez ou quinze minutos desta prática, os estudantes são questionados sobre quais sensações eles percebem e o que estão pensando durante o processo. Muitos já conseguem se tranquilizar nesta fase e afirmam sentir o corpo mais relaxado e a mente focada apenas na respiração. Porém alguns ainda apresentam dificuldade de concentração e manter o ritmo das respirações. Nesses casos, os estudantes são estimulados a tentar seguir o próprio ritmo e tentar

novamente se concentrar na respiração antes de seguir para a próxima etapa, que é a meditação de exploração do corpo.

Imagem 4- Meditação de exploração do corpo.



Fonte: O autor, (2022).

A meditação da exploração do corpo, apesar de ser bastante simples, carrega em si a possibilidade de reintegrar mente e corpo como um único conjunto. Para que esta meditação ocorra com eficiência, os praticantes, orientados pelo professor, se permitem deslocar a atenção pelo corpo, respirando suavemente e mantendo a consciência plena em cada uma das partes, antes de mudar o foco para a próxima região, até ter percorrido o corpo inteiro. Ao realizar esta prática meditativa, os praticantes podem desenvolver a capacidade de atenção sustentada. (*idem, ibidem*. p.65)

O procedimento para realização desta meditação, como observado na imagem 4, requer que os praticantes se deitem de costas, de maneira confortável, em um lugar onde não há perturbação. No caso da disciplina eletiva os participantes deitaram diretamente no chão da quadra de esportes. Nesta prática é sugerido que os participantes tirem os calçados, para poder se sentir mais livres e também que fechem os olhos, mas podem mantê-los abertos se preferirem. A atenção é retida em cada região do corpo por vinte a trinta segundos, não necessitando medir o tempo ou de contar as respirações, apenas seguir as orientações focando cada parte do corpo sucessivamente pelo tempo que parecer natural. (WILLIAMS, 2015, p.66).

Após este momento, tendo os estudantes alcançado um nível de relaxamento e concentração elevado, se inicia a meditação guiada. A meditação guiada é praticada seguindo um roteiro para os pensamentos e sensações. Os estudantes continuam deitados e de olhos fechados enquanto o professor os convida a imaginar uma cena onde eles estão caminhando por algum lugar agradável, pode ser um jardim, praia ou campo, geralmente paisagens naturais e tranquilas.

O tempo estimado para esta prática é entre trinta e quarenta minutos, sendo que nos primeiros minutos a orientação é focada na respiração e a medida que os praticantes demonstram estar relaxando, seguem as outras etapas da meditação guiada. Nos últimos minutos, após terminar o roteiro guiado, o professor/instrutor permite que os praticantes relaxem e retornem, cada um ao seu tempo, para o estado de consciência alerta. Em alguns casos o praticante pode dormir, necessitando a interferência do instrutor para acordar lentamente, chamando o nome da pessoa em um tom baixo, para que não acorde assustado.

Imagem 5- Meditação guiada



Fonte: O autor, 2022.

Outra maneira de exercitar a atenção plena e focada, é a pintura de mandalas. Mandala<sup>6</sup> é uma palavra que deriva do sânscrito e significa círculo. Trata-se de uma representação visual

---

<sup>6</sup> Trata-se de um diagrama composto de formas geométricas concêntricas, utilizado no hinduísmo, no budismo, nas práticas psicofísicas da ioga e no tantrismo como objeto ritualístico e ponto focal para meditação [Do ponto de vista

composta de círculos e outras figuras geométricas que formam uma imagem simbólica do mundo e servem como ponto focal e instrumento para meditação. Colorir mandalas é uma prática meditativa eficiente pois permite exercitar o foco, concentração, atenção plena e contribui com o ajuda no relaxamento. Quando o objetivo da atividade é estimular o foco e a concentração são utilizadas as imagens mais complexas e quando o objetivo é apenas relaxar a mente, as imagens mais simples são escolhidas. Seguem abaixo algumas imagens do processo de elaboração das mandalas:

Imagem 5- Elaboração das mandalas



Fonte: O autor, (2022).

Por demandar material de pintura e impressão, esta técnica foi pouco utilizada. Sendo reservada principalmente para os dias nos quais a quadra estava indisponível, como foi o caso dos períodos de chuvas prolongadas e também da atividade concluída. Abaixo foram selecionados alguns exemplos de mandalas elaboradas na disciplina eletiva. Ao final da aula os estudantes podiam levar suas mandalas pintadas. Alguns estudantes gostavam tanto da atividade que pediam para levar também algumas mandalas em branco para fazer em casa.

---

religioso, o mandala é considerado uma representação do ser humano e do universo; em sua forma menos elaborada, é denominado iantra. Disponível em: <https://languages.oup.com/google-dictionary-pt/>

Imagem 6- Mandalas pintadas pelos estudantes



Fonte: O autor, (2022).

As atividades propostas durante a disciplina eletiva de meditação eram comentadas pelos estudantes com colegas de outras disciplinas, despertando o interesse pela prática, e desse modo, as aulas que tinham previsão inicial para trinta e cinco estudantes, a cada semana tinha esse quantitativo aumentado, chegando a sessenta estudantes no final do segundo semestre de 2022.

Além dos estudantes, a gestão da escola demonstrou interesse e fez o convite para a realização de uma oficina de meditação com todos os estudantes do terceiro ano do ensino médio, na última sexta-feira dia 11/11/2022, antes da realização das provas do Exame Nacional do Ensino Médio-ENEM de 2022. O objetivo dessa oficina era tranquilizar os estudantes, que se encontravam em sua maioria tensos e ansiosos em relação às provas que fariam no domingo. Além disso, foi apresentada uma mensagem motivacional pelo professor e os estudantes eram convidados a repetir uns para os outros essa mensagem positiva.

Nem todos os estudantes participaram, porém aqueles que aderiram à oficina de meditação *mindfulness* se mostraram bastante agradecidos e afirmaram que a prática havia contribuído para que se acalmassem e aliviasse a ansiedade. Abaixo, uma evidência da oficina com os estudantes dos terceiros anos do Ensino Médio:

Imagem 7- Oficina de Meditação com os estudantes dos terceiros anos do Ensino Médio



Fonte: O autor, 2022.

Alguns estudantes após a prática de meditação *mindfulness*, são convidados a relatar suas impressões sobre o processo, se conseguiram meditar e também descrever o que sentiam antes e após a aula. Eles escrevem em um pedaço de papel e não precisam se identificar, apenas colocar as iniciais e a data. Segue abaixo alguns destes relatos:

T.M. (11/11/2022): “Foi muito bom, consegui relaxar bastante, acalmou minha ansiedade e não fiquei pensando no Enem. Queria ter feito mais vezes!”

P.C. (08/11/2022): “Eu me sentia antes cansada, tensa e fadigada, mas após a meditação eu me senti mais leve e relaxada. Durante a meditação guiada eu consigo imaginar o cenário e com certeza a mente fica mais leve”

M.K. (08/11/2022): “Antes da meditação eu estava muito sobrecarregada por causa da semana e do final de semana cansativo que eu tive, eu estava exausta e de mente cheia. Logo após a meditação eu me senti muito mais leve e tranquila”.

E.L. (08/11/2022): “Antes eu estava me sentindo deprimida, preocupada e ansiosa, mas depois da meditação passei a me sentir muito mais leve, feliz e em paz”.

M.L. (08/11/2022): “Antes eu estava com o corpo bastante agitado. Agora estou mais calmo, relaxado e até com um pouco de sono”.

R.S.L (08/11/2022): “A respiração me auxilia a manter a concentração, mesmo nos dias mais difíceis, entretanto na meditação guiada tenho que estar com a mente mais tranquila e sem agitação, porque consigo prestar atenção na história. Se minha cabeça estiver longe, não consigo”.

T.M (08/11/2022): “Eu normalmente sinto um turbilhão de sentimentos, mas acho que o que esteja dominando é o vazio e a tristeza, embora eu não tenha motivo para estar triste. É assim que estava me sentindo. Mas depois da meditação eu me senti em paz, um alívio dentro de mim”.

W.S. (08/11/2022): “Eu estava um pouco cansado e desgastado. Agora estou mais leve, relaxado e um pouco sonolento”.

E.V.S. (08/11/2022): “Antes da meditação eu estava cansado (mentalmente). Depois de meditar, me sinto relaxado, calmo, um pouco sonolento e ‘zen’. Foi ótimo!”.

G.S. (08/11/2022): “Eu não consigo meditar, não sei direito, mas acho que é pelo excesso de coisas que estão na minha cabeça. Não consigo me imaginar nos lugares que o professor falava. Mas obrigada por tentar me ajudar.”

T.M.S. (08/11/2022): “Antes eu estava com pensamentos acelerados, ansiosa com o futuro. No primeiro momento ainda tive muitos pensamentos e a meditação da respiração ainda é complicada para mim, mas hoje eu consegui mesmo com tantos pensamentos. Na meditação guiada minha atenção foi toda focada no jardim. (realmente foi uma viagem). Agora estou mais tranquila e os pensamentos não estão voltados para o que vai acontecer amanhã. Obrigada pelo seu tempo. Essas aulas tem me ajudado bastante. Eu já tinha um grande interesse em meditação e essa eletiva chegou no momento certo. Tenho praticado também em casa com minha mãe e estou notando a diferença no meu temperamento, estou mais calma”.

Diante do que pôde ser observado nos relatos dos estudantes, e também nos debates que ocorreram após as aulas da disciplina de meditação *mindfulness*, foi possível perceber que muitos deles se consideravam ansiosos e tensos, com excesso de pensamentos negativos, e também inseguros e cansados da rotina intensa de nove aulas diárias da escola integral.

Neste sentido, apresentar uma possibilidade de meditar, relaxar e acalmar a mente parece pertinente no que diz respeito a contribuir com o bem estar, a autoestima e também a compreensão de felicidade dos estudantes, atendendo o que fora previsto no planejamento para o ensino deste conceito filosófico. O questionamento inicial sobre o conceito de felicidade leva a uma reflexão

que pode ser mais facilmente alcançada se os estudantes estiverem experimentando o sentimento de prazer contemplativo e paz interior do que se os mesmos estiverem cansados, ansiosos, tensos ou com baixa autoestima. Tal afirmação está de acordo com o que é proposto no livro II da Retórica aristotélica, quando o autor afirma que as paixões humanas ou emoções “são as causas que fazem alterar os seres humanos e introduzem mudanças nos seus juízos, na medida em que elas comportam dor e prazer” (ARISTÓTELES, 2015, p. 116).

Ao vivenciar o conceito de felicidade em sala de aula, este estudo coaduna com o pensamento de Silvio Gallo (2012, p.85), de que é possível o exercer o ensino de filosofia através de atividades de problematização de conceitos, onde estes são inicialmente apresentados sob a perspectiva do autor, procurando encontrar os problemas que o levaram a produzir tais conceitos, para em seguida buscar novas perspectivas para o mesmo conceito. Desse modo “Cada aluno procurará então, manejando essas diferentes ferramentas, recriar conceitos ou mesmo criar novos conceitos que possam iluminar o problema colocado” (*Idem*, p. 94)

Portanto, neste estudo o conceito de felicidade foi apresentado inicialmente sob a perspectiva de Bauman e Aristóteles, e em seguida, os estudantes puderam debater sobre o tema, experimentar possibilidades e adequar o que foi aprendido a suas próprias realidades. A meditação *mindfulness* foi aqui utilizada como prática e encaminhamento, proporcionando aos estudantes refletirem o que é uma vida feliz e quais os meios para vivenciar esta felicidade.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta desta pesquisa foi apresentar, debater e proporcionar aos estudantes da Escola de Referência em Ensino Médio Felipe Camarão, a reflexão sobre o conceito de felicidade. Este conceito foi vivenciado durante as aulas de filosofia, e posteriormente retomado durante as aulas da disciplina eletiva de meditação *mindfulness* em forma de roda de diálogo.

A hipótese defendida por este trabalho foi confirmada quanto à utilização de práticas educacionais convencionais, tais como exposição dialogada, debates e elaboração de textos, aliadas à prática de meditação *mindfulness*, podem auxiliar na aprendizagem e desenvolvimento do pensamento reflexivo e crítico dos estudantes, e desse modo ampliarem sua visão de mundo, desatrelando a felicidade do consumismo e de aspectos hedonistas, passando a questionar sua própria realidade e seus próprios hábitos, se aproximando da visão aristotélica de felicidade eudaimônica.

Em um primeiro momento neste trabalho, a partir da concepção de Zygmunt Bauman foi apresentado o conceito de felicidade na contemporaneidade, momento descrito por Bauman como modernidade líquida. No livro *A Arte da Vida*, Bauman apresentou os resultados de seus estudos sociológicos, além de suas próprias análises a partir de depoimentos de consumidores e a observação das estratégias utilizadas pela publicidade, com objetivo de criar conceitos e ideias mercadológicas do que seja felicidade.

Para fundamentar sua crítica sobre a felicidade líquida, fruto de uma modernidade líquida, Bauman recorreu aos ideais de felicidade apresentados pelos filósofos clássicos para estabelecer uma contraposição ao conceito vivenciado na sociedade contemporânea. Esta teve suas origens com a ascensão da burguesia capitalista e vem se transformando, assim como os demais fenômenos decorrentes das fases do capitalismo e da revolução industrial.

Bauman demonstrou a estreita relação entre o consumo e os ideais de felicidade encontrados na modernidade líquida. Nessa sociedade, segundo o autor, o indivíduo é prisioneiro de seus hábitos de consumo e seu bem estar não consiste apenas em possuir bens materiais, mas também em ostentar e causar inveja no “outro”.

Desse modo, os hábitos de consumo podem determinar categorias e classificações mercadológicas de público alvo e ao mesmo tempo, causar nas pessoas a falsa sensação de pertencer a algo. Ser do seletivo grupo que pode possuir tais bens de consumo e tais experiências

sociais, fornecendo assim uma falsa segurança e felicidade. Para Bauman, esse sentimento de superioridade oriundo da falsa sensação de pertencimento, está relacionado a “uma categoria exclusiva, distintivo de bom gosto, discernimento e *savoir-faire*” (BAUMAN, 2009. p. 34).

Portanto para Bauman, na contemporaneidade a felicidade encontra-se atrelada aos hábitos de consumo e são estimulados pela indústria cultural e agências de marketing. Este estímulo causa uma falsa sensação de felicidade, que quando saciada, tem pouca durabilidade, sendo necessário ser substituída por um novo objeto ou experiência comercializável, transformando assim, a felicidade contemporânea em um círculo vicioso de ansiedade, consumo e frustração.

Em um segundo momento, Aristóteles apresenta a possibilidade de alcançarmos a felicidade livre de qualquer influência externa, uma vez que o filósofo afirma no livro *Ética a Nicômaco*, que “o homem feliz vive bem e age bem, visto que definimos a felicidade como uma espécie de boa vida e boa ação” (ARISTÓTELES, 1991, p. 15).

Assim, segundo Aristóteles, ao procurar levar uma vida virtuosa, abstendo-se dos maus hábitos e dos vícios, os indivíduos podem ter uma vida feliz. A felicidade neste caso não seria encontrada como finalização de um objetivo, uma vitória ou conquista pessoal, mas no próprio exercício das virtudes e realização dos propósitos.

Acrescentando-se a isso, Aristóteles propõe a felicidade eudaimônica como vida contemplativa (*Bíos theoretikós*), ou contemplação adquirida através do ato de filosofar. “É assim que a sabedoria filosófica produz felicidade; porque, sendo ela uma parte da virtude inteira, torna um homem feliz pelo fato de estar na sua posse e de atualizar-se” (ARISTÓTELES, 1991. p. 136-137).

Desse modo, para se chegar à felicidade, Aristóteles oferece dois caminhos: o caminho da vida virtuosa (*aretê*) e o caminho da vida contemplativa (*Bíos theoretikós*), e ambos convergem no que o autor recomenda ser a vida que mais se aproxima da vida divina, que é vida levada com sabedoria (*sophia*). A vida feliz deve ser isenta de atitudes que podem trazer problemas e desvios das boas ações, assim o filósofo recomenda o caminho do equilíbrio (*mesotês*) ao tomar as decisões que interferem na maneira que as pessoas vivem.

Quando os conceitos acima foram apresentados aos estudantes, a princípio não compreenderam, uma vez que muitos dos termos utilizados não fazem parte do vocabulário usual deles. Porém, após exemplificar, contextualizando o que Bauman e Aristóteles pretendiam em seus

escritos, trazendo a reflexão sobre o que é ser feliz, na Grécia antiga e agora, os estudantes perceberam que há similaridades entre os dois autores.

Assim sendo, tanto Aristóteles quanto Bauman afirmam que a felicidade, quando determinada por fatores exteriores como bens materiais, honrarias, status sociais e coisas que se podem comprar, não se trata verdadeiramente de felicidade, mas de prazeres fugazes, que necessitam constantemente ser estimulados e adquirido para fazerem sentido, e este sentido é momentâneo.

Entretanto, quando a felicidade é interior, baseada nos próprios valores, fortalecimento das virtudes e do propósito de vida, a felicidade tende a ser duradoura, constante e crescente. O sábio não se contenta apenas com lampejos de sabedoria, ele busca mais conhecimento, e ao passo que continua em sua busca, se amplia a contemplação com o saber, e de acordo com Aristóteles, se amplia também a felicidade.

A meditação *mindfulness* concorreu para um maior entendimento por parte dos estudantes, sobre a *eudaimonia* aristotélica. Para realizar a meditação de forma eficaz, os praticantes precisam manter um certo nível de disciplina, o que seria próximo ao exercício da virtude proposto por Aristóteles, já que as atitudes de quem medita devem ser equilibradas e livres dos vícios das ações humanas.

Além disso, o prazer ocasionado pela meditação pode ser percebido subjetivamente pelos praticantes, na forma de contemplação mental. Tal percepção admite a utilização desta prática como exemplificação durante as aulas, de modo que os estudantes possam ter uma base de comparação que os permita imaginar aquilo que seria a vida contemplativa proposta por Aristóteles. A experiência meditativa, portanto, “é neste sentido uma experiência contemplativa, uma consciência pura que é um fim em si mesma e, enquanto tal, segundo Aristóteles, a mais livre, feliz e suprema atividade” (BORGES, 2017, p.111).

Todavia, a meditação *mindfulness* faz oposição ao conceito contemporâneo de felicidade criticado por Bauman, quando este afirma que “a felicidade está permanentemente ao alcance, e se alcançá-la leva apenas os poucos minutos necessários para folhear as Páginas Amarelas e sacar o cartão de crédito” (BAUMAN, 2009. p.27). A oposição ocorre, pois, a meditação é gratuita, não mercadológica e pode ser praticada por qualquer pessoa, independentemente de sua origem, cor, classe social ou idade, portanto trata-se de uma prática abrangente e inclusiva.

A concordância com Bauman, no que diz respeito à felicidade, está no fato de que ao meditar existe uma escolha consciente. O praticante escolhe se concentrar no momento presente, vivenciá-lo e encontrar felicidade na simplicidade da plenitude da atenção. Para Bauman, portanto, a felicidade também é escolha, “a escolha fundamental que todos nós enfrentamos em nossa busca da felicidade. Uma escolha que deve ser feita diariamente e depois firmemente mantida e reafirmada dia após dia... É disso, em última instância, que se trata a ‘arte da vida’” (BAUMAN, 2009. p. 208).

Diante do que foi exposto, é possível afirmar que a pesquisa apresentou resultado satisfatório no que diz respeito a parte teórica, uma vez que apresentou e proporcionou aos estudantes assimilarem os conceitos de felicidade em Aristóteles e Bauman, levando-os a refletirem sobre a aplicabilidade destes conceitos em sua realidade cotidiana e sobre o modo como compreendem e expressam a felicidade em suas vidas.

Quanto à intervenção prática utilizando a meditação *mindfulness*, o resultado superou as expectativas, haja visto que a proposta inicial seria com apenas trinta e cinco estudantes, depois foi aberta lista de espera para outros poderem participar da disciplina, e por fim foi disponibilizada para todos os estudantes dos terceiros anos da Escola de Referência em Ensino Médio Felipe Camarão, totalizando mais de cento e vinte estudantes participantes.

Como foi citado no terceiro capítulo, as respostas dos estudantes foram positivas e os participantes gostaram bastante das aulas, sendo que alguns por iniciativa própria começaram a pesquisar mais sobre meditação *mindfulness*, inclusive, também deram início à prática em casa, com a família. Durante as aulas, foi possível perceber que os estudantes se mostravam menos ansiosos, mais atentos às orientações e também mais felizes.

No que concerne propriamente ao aprendizado dos conteúdos, a princípio foi perceptível o interesse da maioria dos estudantes pela temática da felicidade e no decorrer das aulas, constatado pela assiduidade e participação ativa nas rodas de diálogo e também pelas atividades respondidas nos cadernos e a avaliação bimestral, que consistia na elaboração de um texto autoral no qual os estudantes apresentaram sua perspectiva sobre a felicidade, de acordo com os conteúdos aprendidos nas aulas.

Na avaliação final da disciplina, a totalidade dos estudantes obteve nota acima da média e conseguiram discorrer bem sobre os conceitos de Aristóteles e Bauman, relacionando-os com suas próprias realidades, e argumentando sobre a mudança de paradigma, comparando o modo como

compreendiam o tema antes das aulas e após terem vivenciado os conteúdos e as práticas de meditação *Mindfulness*.

No início do ano letivo de 2023 alguns estudantes, egressos dos terceiros anos, voltaram à escola para solicitar documentação para efetuar matrícula em algumas universidades e muitos destes agradeceram a experiência vivenciada na disciplina de filosofia, tanto na questão dos conteúdos como em relação às práticas de meditação. Eles afirmaram que tais prática os haviam auxiliado no momento das provas, aliviando a ansiedade e contribuindo para que mantivessem o pensamento mais focado durante a realização do ENEM.

A partir disso, podemos concluir que obtivemos êxito em relação aos objetivos previamente determinados e os resultados esperados, uma vez que os estudantes puderam além de aprender os conceitos filosóficos de felicidade, vivenciá-la na prática e ainda multiplicar esta atividade com seus amigos e familiares. Como na fala do personagem Christopher McCandless, do filme *Na Natureza Selvagem* (PARAMOUNT, 2007): “A felicidade só é real quando compartilhada”.

## REFERÊNCIAS

ABRAHAM, Lyndy. **A dictionary of alchemical imagery**. Cambridge, UK. Cambridge university press, 1998.

ABRAMOVAY, Miriam. Coord. **Juventudes na escola, sentidos e buscas: Por que frequentam?** / Miriam Abramovay, Mary Garcia Castro, Júlio Jacobo Waiselfisz. Brasília-DF: Flacso - Brasil, OEI, MEC, 2015

ACHOR, Shawn. **O jeito Harvard de ser feliz: o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo**. São Paulo: Saraiva, 2012.

ADORNO, Theodor W. e HORKHEIMER, Max. 1978b. **Indivíduo**. In: ADORNO, Theodor. Temas básicos de sociologia. São Paulo: Cultrix. p. 45- 60.

ADORNO, Theodor W; HORKHEIMER, Max. **Dialética do esclarecimento**. Trad. de Guido Antônio de Almeida. Rio de Janeiro: Zahar, 1985.

ARIÈS, P. **História social da criança e da família**. Rio de Janeiro, LTC, 1981.

ARISTÓTELES. **Retórica**. Tradução do grego Manuel Alexandre Júnior, Paulo Farmhouse Alberto e Abel do Nascimento Pena. São Paulo: Folha de S. Paulo, 2015. (Coleção Folha. Grandes nomes do pensamento; v. 1)

\_\_\_\_\_. **Ética a Eudemo**. Tradução, textos adicionais e notas Edson Bini – São Paulo: EDIPRO, 2015. (Série Clássicos Edipro)

\_\_\_\_\_. **Metafísica**. Trad. Giovanni Reale. São Paulo-SP. Edições Loyola, 2002.

\_\_\_\_\_. **A Política**. 2 ed. Trad. Nestor Silveira Chaves. São Paulo: Edipro, 2009.

\_\_\_\_\_. **A Política.** Trad. Mario Gama Kury, Ed. UnB, Brasília, 1985.

\_\_\_\_\_. **Física I e II.** Trad. Lucas Angioni. Campinas, SP. Editora da Unicamp, 2009.

\_\_\_\_\_. **Ética a Nicômaco.** 3 ed. Tradução, textos adicionais e notas de Edson Bini. Bauru: Editora Edipro, 2009.

\_\_\_\_\_. **Ética a Nicômaco.** Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim Ed. Nova Cultural, Ltda., São Paulo, 4a. edição, 1991.

AURÉLIO, Marco. **Meditações;** tradução e notas de Edson Bini. – São Paulo: Edipro, 2019.

BARROS FILHO, C.; KARNAL, L. **Felicidade ou morte.** Campinas Papyrus 7 Mares, 2016.

BAUMAN, Zigmunt. **Modernidade líquida.** Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

\_\_\_\_\_. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços.** Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

\_\_\_\_\_. **Identidade:** entrevista a Benedetto Vecchi. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2005.

\_\_\_\_\_. **A vida fragmentada: Ensaio sobre a moral pós-moderna.** Tradução Miguel Serras Pereira. Lisboa: Ed. Relógio d'água, 2007.

\_\_\_\_\_. **Tempos líquidos.** Rio de Janeiro: Zahar, 2007a.

\_\_\_\_\_. **Vida líquida.** Rio de Janeiro: Zahar, 2007b

\_\_\_\_\_. **Medo líquido.** Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2008

\_\_\_\_\_. **Vida para consumo** – a transformação das pessoas em mercadorias. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2008b.

\_\_\_\_\_. **A Arte da Vida**. Rio de Janeiro:Zahar, 2009.

\_\_\_\_\_. **Mundo consumo: etica del indivíduos en la aldea global**. Buenos Aires: Paidos, 2010a.

\_\_\_\_\_. **Vida em fragmentos** – sobre a ética pós-moderna. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2011c.

\_\_\_\_\_. **Entrevista com o filósofo polonês Zygmunt Bauman para o Fronteiras do Pensamento**. 2012. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=POZcBNo-D4A>>. Acesso em: 05 out. 2022.

BARROS FILHO, C.; KARNAL, L. **Felicidade ou Morte**. Campinas, São Paulo.

BENSON, Herbert e KLIPPER, Miriam Z. **The Relaxation Response**. New York: HarperCollins Publishers Inc, 2000

BERTI, Enrico. **As razões de Aristóteles**. 2ª ed. São Paulo: Loyola, 2002, p. 146.

BÍBLIA. Português. Bíblia Sagrada Ave-Maria, 141.ed. São Paulo: Editora Ave-Maria, 1959, (impressão 2001). 1632p.

BODHI, Bhikkhu. **O nobre Caminho Óctuplo**. Belo Horizonte: Edições Nalanda, 2018.

BORGES, Paulo. **Meditação, Liberdade Silenciosa. Da Mindfulness ao Despertar da Consciência**. Lisboa: Edições Mahatma, 2017.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei 8.069/90**. São Paulo, Atlas, 1991.

BRASIL. **Estatuto da juventude: atos internacionais e normas correlatas**. Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2013.

BRASIL. **Secretaria da Comunicação Social da Presidência da República. Hábitos de informação e formação de opinião da população brasileira II.** Relatório de pesquisa quantitativa. 2010.

BRICKMAN, P., CAMPBELL, D. T. **Hedonic relativism and planning the good society.** In M. H.Appley (Ed.), *Adaptation level theory: a symposium* . New York: Academic Press.1971.

BURNYEAT, M.F. **Aprender a ser bom segundo Aristóteles.** In: ZINGANO, M. (org.). *Sobre a Ética Nicomaqueia de Aristóteles.* São Paulo: Odysseus, 2010.

CATEQUESE 31 - A Meditação. Audiência Geral. Biblioteca do Palácio Apostólico. 2021. Disponível em: [https://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2021/documents/papa-francesco\\_20210428\\_udienza-generale.html](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2021/documents/papa-francesco_20210428_udienza-generale.html). Acesso em: 12 set. 2022.

CHAUI, M. **Introdução à História da Filosofia: dos pré-socráticos a Aristóteles.** Vol. 1. 2 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2002. p. 328-486.

CHIH, C. Y. **A eudaimonía na pólis excelente de Aristóteles.** 256p. Dissertação Mestrado em Filosofia). Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

COMTE-SPONVILLE, André. **A felicidade, desesperadamente.** tradução Eduardo Brandão. - São Paulo: Martins Fontes, 2001

COOPER, John. **Contemplação e Felicidade: Uma reconsideração.** In: \_\_\_\_\_. *Reason and Emotion.* Princeton: Princeton University Press, 1998.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana.** Tradução de Pedro Ribeiro – Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DARMAPADA: **A doutrina budista em versos.** Tradução de Fernando Cacciatore de Garcia. Porto Alegre, RS. L&PM Editores. 2010.

DIRK, Baltzly. «**Stoicism**» (em inglês). The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Consultado em 03 de novembro de 2020.

DORJEE, Dusana. **Defining Contemplative Science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness.** *Frontiers in Psychology*, v. 7, 2016.

DUPAS, Gilberto. **O mito do progresso.** São Paulo: UNESP, 2006.

ENGELS, Friedrich. **A origem da família, da propriedade privada e do Estado.** Tradução de Ruth M. Klaus: 3ª. Centauro Editora, São Paulo, 2006.

ENGELS, Friedrich; MARX, Karl. **O manifesto comunista.** 5.ed. São Paulo: Ed. Paz e Terra, 1999.

ESTEVES, Luiz Carlos; ABRAMOVAY, Miriam; **Juventude, juventudes: pelos outros e por elas mesmas** In: ABRAMOVAY, Miriam; ANDRADE, Eliane; ESTEVES, Luiz Carlos (org). *Juventudes: outros olhares sobre a diversidade.* 1ª ed. Brasília, 2009.

FARIA, M. B. **Aristóteles: a plenitude como horizonte do ser.** 1. ed. São Paulo: Moderna, 1994. 136 p.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário da língua portuguesa.** 2ª edição. Rio de Janeiro. Nova Fronteira. 1986. p. 180

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS. **Estudo mostra queda da felicidade do brasileiro.** Disponível em: <https://portal.fgv.br/noticias/estudo-mostra-queda-felicidade-brasileiro>; Acesso em 20 de out. de 2020.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do sujeito.** Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FREUD, S. **O Mal-estar na civilização, Novas conferências introdutórias e outros textos (1923-1925)**; tradução Paulo César de Souza – São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FULANETTO, Terezinha Castilho. **Inteligência emocional. Escola de Educação**. Disponível em <http://www.din.uem.br/ia/emocional/>. Acesso 12/08/2019.

GALLO, Sílvio. Metodologia do ensino de filosofia: Uma didática para o ensino médio. Campinas, SP: Papirus, 2012.

GARDENSWARTZ, LEE. **Inteligência emocional na gestão de resultados**. São Paulo: Clio Editora, 2008.

GARDNER, H. **Inteligência: Um Conceito Reformulado**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

GERMER, K.C., SIEGEL, D.R, FULTON, R.P. **Mindfulness e psicoterapia**. São Paulo: Artmed, 2016.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação**. Trad. Domingos DeMasi. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 1999.

\_\_\_\_\_. **A Mente Meditativa**. São Paulo: Editora Ática, 4<sup>a</sup> ed., 1997.

\_\_\_\_\_. **Foco: O motor oculto da excelência**. Trad, Pedro Vidal. Lisboa: Ed. Temas e Debates, 2014.

\_\_\_\_\_. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

\_\_\_\_\_. **Inteligência social: o poder das relações humanas**. São Paulo: Campus, 2006.

\_\_\_\_\_. **Trabalhando com a inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós modernidade**. 11ª ed. Tradução Tomaz Tadeu da Silva. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HERNÁNDEZ, Débora Noemí; MARTINS, Gustavo Henrique. **Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação**. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 24, n. 1, abr. 2020. ISSN 1981-8076. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/64925/41496>>. Acesso em: 19 out. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/psi.v24i1.64925>

HOBUSS, João. **Eudaimonia e autossuficiência em Aristóteles**. Pelotas: Ed. Universitária/UFPel, 2002.

HUISMAN, D. **Dicionário dos Filósofos**. [Trad. Cláudio Berliner et alli]. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

HURSTHOUSE, Rosalind. **A doutrina central da mediania**. In: KRAUT, Richard (Org.). *Aristóteles: A Ética a Nicômaco*. Trad. Priscilla Spinelli. Porto Alegre: Artmed, 2009.

IANI, O. **A sociologia e o mundo moderno**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

JAEGER, Werner Wilhelm. **Aristóteles: Grundlegung einer Geschichte seiner Entwicklung**. Berlin: Weidmannsche Buchhandlung, 1923.

JAEGER, Werner Wilhelm. **Paideia: a formação do homem grego**. Trad. Artur M. Parreira. 4ª Ed. – São Paulo: Martins Fontes, 2001.

JOHNSON, Willard. **Do Xamanismo à Ciência: Uma História da Meditação**. São Paulo: Editora Cultrix, 1982.

JUNIOR, Anastácio Borges de Araújo. **O humano e a possibilidade de viver segundo o ΛΟΓΟΣ**. Dossiê: Filosofia e Antropologia na Antiguidade. Basilíade - Revista de Filosofia, Curitiba, v. 4, n. 7, p. 9-20, jan/jun. 2022.

KABAT-ZINN, J. **Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future**. Massachusetts: Wiley Online Library, 2003.

KABAT-ZINN, J. **La pratica de la atencion plena**. Barcelona: Ed. Kairós, 2015.

LAWRENCE, Galvin. **O bem humano e a função humana**. In: KRAUT, Richard (Org.). **Aristóteles: A Ética a Nicômaco**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

LIPMAN, Matthew; OSCANYAM, Frederick S.; SHARP, Ann Margaret. **Filosofia na sala de aula**. São Paulo: Nova Alexandria, 2001.

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LOPES, R., LOPES, M. T., & Câmara, V. (2010). **Entendendo a solidão do idoso**. Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano, v.6(3). Disponível em: <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.362>. Acesso em 14 out. de 2022.

MACINTYRE, Alasdair. **Depois da Virtude**. São Paulo: EDUSC, 2001, p. 253.

MACINTYRE, Alasdair. **Justiça de Quem? Qual racionalidade?** Trad. Marcelo Pimenta. São Paulo, Loyola, 1991, p. 130.

MARCONDES, D. **Textos Básicos de Ética de Platão a Foucault**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2009.

MASCARENHAS, Angela. C. B. **Educação, trabalho e política: uma relação inevitável**. In: \_\_\_\_\_ (org.). Educação e trabalho na sociedade capitalista: reprodução e contraposição. Goiânia: Editora da UCG, p. 161-170, 2005.

MELMAN, C. **Adolescência entre o passado e o futuro**. Porto Alegre: Associação Psicanalítica de Porto Alegre, 1997.

NA NATUREZA SELVAGEM. Direção: Sean Penn. Produção: Sean Penn. Estados Unidos: Paramount Vintage, 2007. DVD.

NERI, Marcelo C. **A felicidade acompanha a renda?** In: NERI, Marcelo C.; SCHIAVINATTO, Fábio (orgs.). SIPS 2014: **percepções da população sobre políticas públicas**. Brasília: Ipea, 2014b. v. 1, p. 285-307.

Neri, Marcelo C. **Como vai a vida? Entendendo a economia da felicidade**. Rio de Janeiro: FGV Social. 2019.

PALLARES-BURKE, Maria Lúcia Garcia. **Entrevista com Zigmunt Bauman**. Tempo Social, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 301-325, Junho, 2004. Papyrus 7 mares, 2016. 90 p.

PASSOS, E. **Ética nas Organizações**. 1º ed. São Paulo: editora Atlas, 2015. 284 p.

PAVIANI, J. **Ética da formação**. Caxias do Sul, RS : Educs, 2016.

PERNAMBUCO. Secretaria Executiva de Desenvolvimento da Educação. **Proposta curricular para o ensino médio integral: ciências humanas e suas tecnologias**. Recife, 2010.

PHILIPPE, Marie-Dominique. **Introdução à filosofia de Aristóteles**. São Paulo: Paulus, 2002.

PLATÃO. **A república**. Tradução: Carlos Alberto Nunes. 3ª Ed . Belém: EDUFPA.2000.

\_\_\_\_\_. **As leis, ou da legislação e epinomis.** Tradução: E. Bini. Bauru, SP: Edipro.1999.

\_\_\_\_\_. **Filebo.** Trad. F. Muniz. Rio de Janeiro, Ed.PUC-Rio; São Paulo, Loyola. 2012

PUCRS Online. **Quem é Martin Seligman.** 2020. Disponível em: <<https://online.pucrs.br/blog/public/quem-e-martin-seligman>>. Acesso em: 26 out. 2022.

RIBEIRO, P. C. P. **O adolescente e os consumos: Adolescência & Saúde.** Rio de Janeiro, v.2, n.3, p.21-24, jul/set. 2005. Disponível em: . Acesso em: 19 de outubro 2022.

ROSE, Nikolas. **Inventando nossos eus.** In.: SILVA, Tomaz Tadeu. (Org.). Nunca fomos humanos. Belo Horizonte: Autêntica, p. 137-204. 2001a.

ROSS, Sir David. **Aristóteles.** Lisboa. Ed, Dom Quixote, 1987.

SABINI, Maria Aparecida Coria. Fundamentos de psicologia educacional. 2ed. São Paulo: Ática, 1990.

SAID, Edward W. **Humanismo e crítica democrática.** São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SANGALLI, Idalgo José. **O fim último do homem:** da eudaimonia aristotélica à beatitude agostiniana. Porto Alegre: EDIPUCRS, 1998.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia positiva para uma realização permanente.** Trad. Neuza Capelo. Rio de Janeiro. Objetiva.2009.

\_\_\_\_\_. **Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar.** Rio de Janeiro: Objetiva.2012.

\_\_\_\_\_. **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.** Free Press. 2011.

SHAPIRO, S. L.; SCHWARTZ, G. E. R.; SANTERRE, C. **Meditation and positive psychology**. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2005. p. 632-645.

SILVA, Paulo Fernando da. **Conceito de ética na contemporaneidade segundo Bauman**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2013.

SOLOMON, Michael R. **O Comportamento do Consumidor – comprando, possuindo e sendo**. São Paulo: Bookman Companhia Editora, 2002.

VARELA, Francisco J.; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. **A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana**. Tradução de Maria Rita Secco Hofmeister. Porto Alegre: Artmed, 2003.

VERNANT, Jean-Pierre. **Mito e pensamento entre os gregos: estudos de psicologia histórica**; tradução de Haiganuch Sarian. — Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1990, p. 122.

VOVELLE, MICHEL. **A Revolução Francesa e seu eco**. *Estudos Avançados* [online]. 1989, v. 3, n. 6 [Acessado 3 Outubro 2022] , pp. 25-45. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-40141989000200003>>.

WALLACE, B. Alan. **Felicidade Genuína: meditação como o caminho para a realização**. Teresópolis: Lúcida Letra, 2015.

WEISINGER, HENDRIE. **Inteligência emocional no trabalho**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

WILLIAMS, J. Mark G.; KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications**. Oxon & N.Y.: Routledge, 2013.

Williams, M. Penman, D. **Atenção plena: Como encontrar a paz em um mundo frenético**. tradução de Ivo Korytowski; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

WILSON, W. **Correlates of Avowed Happiness. Psychological Bulletin**, 67, 1967. P. 294-306.

WOLFF, Francis. **Aristóteles e a política**. 2 ed. São Paulo: Discurso Editorial, 2001.

ZINGANO, M. A. A. . **Eudaimonia, Razão e Contemplação na Ética de Aristóteles**. *Analytica*, v. 21 , p. 9 - 44 , 2017