

# O Expresso Sócrates

*Em busca de lições de  
vida de Filósofos Imortais*



## Eric Weiner

Jornalista premiado e autor  
best-seller do The New York Times



**ALTA LIFE**  
EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

CAP. DE AMOSTRA

**OUTRAS OBRAS DE ERIC WEINER**

*A Geografia da Felicidade*

*Uma Viagem pelo Mundo à Procura de Deus*

*Onde Nascem os Gênios*

CAP. DE AMOSTRA

CAP. DE AMOSTRA

*Para Sharon*

CAP. DE AMOSTRA

“Mais cedo ou mais tarde, a vida nos transforma, todos, em filósofos.”

— MAURICE RISELING

CAP. DE AMOSTRA



## Sumário

### Parte Um: Alvorada

- |                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 1. Como Sair da Cama: Marco Aurélio | 27  |
| 2. Como Pensar: Sócrates            | 39  |
| 3. Como Caminhar: Rousseau          | 63  |
| 4. Como Ver: Thoreau                | 79  |
| 5. Como Ouvir: Schopenhauer         | 101 |

### Parte Dois: Zênite

- |  |     |
|--|-----|
| 6. Como Aproveitar: Epicuro                        | 125 |
| 7. Como Prestar Atenção: Simone Weil               | 143 |
| 8. Como Lutar: Gandhi                              | 167 |
| 9. Como Ser Gentil: Confúcio                       | 195 |
| 10. Como Apreciar as Pequenas Coisas: Sei Shonagon | 207 |

### Parte Três: Crepúsculo

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 11. Como Não Se Arrepender: Nietzsche | 227 |
| 12. Como Lidar: Epiteto               | 245 |
| 13. Como Envelhecer: Beauvoir         | 267 |
| 14. Como Morrer: Montaigne            | 293 |

CAP. DE AMOSTRA

## Sobre o Autor

ERIC WEINER é jornalista premiado, autor best-seller e palestrante. Como viajante e observador filosófico, ele escreve sobre a interseção entre lugares e pensamento. Entre seus livros, estão os best-sellers *A Geografia da Felicidade* e *Onde Nascem os Gênios*, bem como as memórias espirituais *Uma Viagem pelo Mundo à Procura de Deus*, que foram traduzidos para mais de vinte idiomas. Ex-correspondente estrangeiro da NPR, é colaborador regular do *Washington Post* e da *AFAR*, entre outras publicações. Vive em Washington, D.C., com sua esposa, filha e um punhado e tanto de cães e gatos nem tão domesticáveis assim.

CAP. DE AMOSTRA

## Agradecimentos

Sócrates acreditava que a filosofia é uma atividade coletiva. Como descobri, escrever um livro sobre ela, também. Ao longo de minhas jornadas, de Nova Déli a Nova York, amigos e estranhos me deram ideias e inspiração, apoio e auxílio. Sou profundamente grato a cada um deles.

Nos estágios iniciais de minha pesquisa, os professores da Universidade de Stanford Ken Taylor e Rob Reich gentilmente me dedicaram seu tempo e sabedoria. Mais tarde, Tim LeBon encarnou os antigos estoicos durante um almoço em Nova York, e Rob Colter concordou em me matricular no Stoic Camp, nas regiões desabitadas do Wyoming. Em Concord, Massachusetts, Richard Smith, Michael Frederick e Tom Blanding compartilharam generosamente suas ideias sobre Thoreau. Moss Roberts, professor da Universidade de Nova York, me fez ter epifanias sobre Confúcio.

Mais além, em Paris, Gunter Gorhan e Catherine Monnet compartilharam comigo suas ideias filosóficas, regadas a café *au lait* e croissants. Em Atenas, tive a sorte de repartir o pão com o sábio Brady Kiesling, além de dois epicuristas de alto nível: Christos Yapijakis e Elli Pensa. Na Suíça, Roland Kaehr me ajudou a desbravar Rousseau, e Peter Villwock, Nietzsche. Em Tóquio, o grande Junko Takahashi me concedeu orientação, traduções e boa companhia.

Autores, como filósofos, precisam de um lugar para pensar e escrever. Sou grato ao Virginia Center for the Creative Arts por me disponibilizar exatamente esse lugar. Em Nova York, David e Abby Snoddy me ofereceram gentilmente um quarto particular, acompanhado de saquê e parceria.

Meus assistentes de pesquisa, Alyson Wright e Alec Siegel, foram incansáveis em sua busca, encontrando a pessoa certa no lugar certo, e desenterrando tesouros filosóficos escondidos. John Lister e Josh Horwitz leram os primeiros rascunhos deste livro e me deram sugestões das mais proveitosas.

Não menos importante foi o apoio moral que recebi de amigos e estranhos. Meu círculo informal de amigos escritores, o Writers Who Lunch, me proporcionou uma dieta regular de coragem e curry. Os amigos Stewart Gunther, Lisa Goldberg, Laura Blumenfeld e Jacki Lyden restituíram meu equilíbrio todas as vezes que os ventos da insegurança tomaram proporções de vendaval. Um agradecimento especial vai para meu editor búlgaro, e amigo, Neyko Genchev, por traduzir minuciosamente minhas palavras e atrair incontáveis leitores em seu canto do globo.

Meu agente, Sloan Harris, acreditou no projeto desde o início e nunca vacilou em me apoiar. Sou grato a ele por isso, assim como por seus sábios conselhos. Tenho uma dívida de gratidão com Ben Loehnen, meu editor da Simon & Schuster's Avid Reader Press, por sua fé em mim e em meu livro, e por conduzir seu olho clínico editorial com habilidade e atenção. Carolyn Kelly, da Avid Reader, conduziu meu manuscrito com mão firme pelas trincheiras editoriais. E agradeço ao presidente e editor da Simon & Schuster's, Jonathan Karp, por ser como é.

Um grande obrigado vai à minha filha, Sonya. Ela tolerou minhas ausências, bem como minhas muitas e tediosas perguntas filosóficas. Ela sempre sabe dançar conforme a música, mesmo quando a música não foi escolhida por ela. Ela é minha heroína e minha inspiração. Este livro é para ela, também.

A maioria dos filósofos não teve sorte no amor. Eu não poderia ter tido mais sorte. Minha esposa, Sharon, está a meu lado para o que der e vier. Ela leu as primeiras e ainda cruas páginas e, com seu amor e incentivo, arejou meus pensamentos inúmeras vezes. Eu não teria escrito este livro sem ela.

## INTRODUÇÃO

# Embarque

Nós temos fome. Consumimos com voracidade, mas continuamos famintos.

Às vezes, sentimos a fome como uma presença tênue; em outras, quando o mundo está de ponta-cabeça, e o medo vagueia sem controle, a fome aumenta e ameaça nos consumir.

Nessa ânsia, chegamos aos smartphones. Com o toque de um dedo, acessamos todo o conhecimento humano: do antigo Egito à física quântica. Nós devoramos, mas ainda sentimos fome. Que fome é essa que não pode ser saciada?

Não queremos o que pensamos que queremos. Pensamos que queremos informação e conhecimento. Não é isso. Nós queremos sabedoria. É diferente. A informação é um caos de fatos, o conhecimento é um caos mais organizado. A sabedoria desembaraça esses fatos, dá sentido a eles e, o principal, indica a melhor forma de usá-los. Como o músico britânico Miles Kington disse: “Conhecimento é reconhecer o tomate como uma fruta. Sabedoria é não fazer uma salada de frutas com ele.” O conhecimento reconhece. A sabedoria discerne.

A diferença entre conhecimento e sabedoria não é uma graduação. Um maior conhecimento não se traduz necessariamente em maior sabedoria e, de fato, pode até nos tornar menos sábios. Podemos ter informações demais, e todas serem duvidosas.

Conhecimento é posse. Sabedoria é ação. É uma habilidade e, como tal, você pode aprendê-la. Mas requer esforço. Esperar adquirir sabedoria por acaso é como esperar que o acaso o ensine a tocar violino.

No entanto, é basicamente isso o que fazemos. Vamos tropeçando pela vida, catando migalhas de sabedoria aqui e ali. Nesse meio-tempo, ficamos confusos. Confundimos o urgente com o importante, o verborrágico com o profundo, o popular com o bom. Como diz um filósofo contemporâneo, estamos “desperdiçando nossas vidas”.

---

Eu também tenho fome — mais do que a maioria, suspeito, devido a uma melancolia persistente, que me assombra desde que me entendo por gente. Ao longo dos anos, testei vários métodos para satisfazê-la: religião, psicoterapia, livros de autoajuda, viagens e um breve e infeliz experimento com cogumelos psicodélicos. Todos eles aplacaram a minha fome, mas não por muito tempo nem nunca a saciaram.

Então, em uma manhã de sábado, aventurei-me no submundo: meu porão. É lá onde coloco em quarentena os livros considerados impróprios para a sala de estar. Em meio a títulos como *The Gas We Pass*, um livro infantil sobre pum, e *Personal Finance For Dummies*, descobri o livro de Will Durant, de 1926, *A História da Filosofia*. Pesava consideravelmente, e, quando virei a capa, a nuvem de poeira também foi considerável. Limpei-o e comecei a lê-lo.

As palavras de Durant não provocaram revelações cósmicas nem nenhuma queda do cavalo a caminho de Damasco. Algo, porém, me prendeu à leitura. Não foram tanto as ideias no livro, mas a paixão com que foram apresentadas. Durant era claramente um homem apaixonado, mas por quem? Pelo quê?

“Filósofo”, do grego *philosophos*, significa “apaixonado pela sabedoria”. A definição não diz nada sobre ter sabedoria, assim como a Declaração de Independência não diz nada sobre obter felicidade. Você pode ser apaixonado por algo que não tem nem nunca terá. O que importa é a busca.

---



## INTRODUÇÃO

Enquanto escrevo estas palavras, estou em um trem. Em algum lugar na Carolina do Norte, ou talvez na Carolina do Sul, não tenho certeza. Em um trem, é fácil perder tanto a noção de lugar quanto a do tempo.

Eu amo trens. Mais precisamente, eu amo andar de trem. Não sou um “trenático” — um fã do setor ferroviário que se emociona ao ver, digamos, uma locomotiva diesel-elétrica SD45. Estou pouco me lixando para classificações de tonelagem e bitolas. O que amo é a experiência: a sutil combinação de expansão e aconchego que só as viagens de trem proporcionam.

Há um quê de proteção no interior dos trens. O ar aquecido, a luz quente. Os trens me transportam para um estado mais feliz e originário. Um tempo anterior à marcação de ponto, à poupança, aos planos odontológicos e ao tráfego. Um tempo anterior às Kardashians.

Minha sogra está sofrendo do mal de Parkinson em estágio avançado. É uma doença cruel, que lhe rouba habilidades e memórias. Ela já se esqueceu de muita coisa. No entanto, guarda lembranças vívidas das viagens de trem, na infância, por Nova York. De Albany para Corning e Rochester, depois de volta para Albany. As imagens, os sons e os cheiros voltam como se tivessem ocorrido ontem. Há algo nos trens que permanece conosco.

Filosofia e trens combinam muito bem. Em um trem, eu consigo parar e pensar. Não consigo fazê-lo em um ônibus. Não mesmo. Suspeito que tenha algo a ver com as diferentes sensações ou, talvez, seja uma questão de associação: os ônibus me lembram de viagens de infância à escola e ao acampamento, lugares para os quais eu não queria ir. Os trens me levam aonde quero ir e o fazem na velocidade do pensamento.

Contudo, tanto na filosofia quanto nos trens, há um tom obsoleto: partes, outrora vitais, de nosso cotidiano reduzidas a anacronismos peculiares. Hoje, poucas pessoas pegam trem se puderem evitá-lo, e ninguém estuda filosofia se os pais puderem evitar. Filosofia, como andar de trem, é algo que as pessoas faziam antes de conhecê-la melhor.

Assino uma revista chamada *Philosophy Now*. Ela chega de dois em dois meses em um envelope pardo, como pornografia. Uma manchete recente dizia: “O mundo é uma ilusão?” Outra questionava: “Verdadeiro é o mesmo que verdade?” Quando leio esse tipo de coisa para minha

esposa, seu ar é de desdém. Para ela, como para muitas pessoas, artigos assim concentram o que há de errado com a filosofia. Fazem perguntas despropositadas e irrespondíveis.

A tecnologia nos incita a acreditar que a filosofia não importa mais.

Quem precisa de Aristóteles quando se têm algoritmos? Como a tecnologia digital é excelente para responder às perguntas instrumentais da vida — onde acho o melhor burrito em Boise? Qual é o caminho mais rápido para o escritório? —, presumimos que também seja para as profundas. Não é. A Siri pode brilhar encontrando uma associação de burritos, mas pergunte como aproveitá-los melhor, e ela terá um branco.

Ou considere uma viagem de trem. A tecnologia e seu amo, a ciência, podem dizer a velocidade do trem, seu peso e massa, e por que o Wi-Fi a bordo fica cortando. Mas a ciência não pode lhe dizer se você deve pegar o trem para o reencontro do pessoal da faculdade ou para visitar aquele tio que sempre o aborrece, mas que agora está gravemente doente. Ela não pode lhe dizer se é eticamente aceitável puxar a orelha da criança aos berros que está chutando seu assento. A ciência não pode lhe dizer se a vista da janela é bonita ou clichê. A filosofia também não, não de forma categórica, mas pode ajudá-lo a ver o mundo sob uma ótica diferente, e isso é de uma relevância desmedida.

Na livraria próxima da minha casa, há duas seções em particular: “Filosofia” e, ao lado, “Transformação pessoal”. Na Barnes & Noble da antiga Atenas, elas seriam uma. Filosofia *era* transformação pessoal. Filosofia era prática. Filosofia era terapia. Remédio para a alma.

A filosofia é terapêutica, mas não da mesma forma que uma massagem com pedras quentes. Filosofia não é fácil. Não é algo que se faz porque é legal. Não é paliativa. É menos spa e mais ginásio.

---

O filósofo francês Maurice Merleau-Ponty chamou a filosofia de “reflexão radical”. Gosto de como ele infunde na filosofia o atrevimento e o cheiro de perigo que ela merece. Os filósofos captaram o imaginário do mundo. Eles eram heroicos. Estavam dispostos a morrer por sua fi-

## INTRODUÇÃO

losofia, e alguns, como Sócrates, o fizeram. Agora, tudo o que é heroico sobre a filosofia é a luta épica por posições acadêmicas.

Hoje, a maioria das escolas não ensina filosofia. Fala *sobre* algumas filosofias. Não ensina os alunos a filosofar. A filosofia é diferente das outras matérias. Não é um corpo de conhecimento, mas uma forma de pensar — uma forma de estar no mundo. Não é um “o quê” nem um “por quê”, mas um “como”.

Como. Essa palavra não tem muito respeito nos nossos dias. No mundo literário, livros sobre o “como” são um embaraço — o primo bem-sucedido, mas grosseiro. Escritores sérios não os escrevem, e leitores sérios não os leem. (Pelo menos, não admitem.) A maioria de nós, porém, não perde o sono imaginando: “Qual é a essência da realidade?” ou “Por que há a existência, em vez do nada?”. É uma pergunta do tipo “como” — como viver? — que nos agarra e não solta.

A filosofia, diferentemente da ciência, não apenas descreve o mundo como é, mas como *poderia ser*, abrindo nossos olhos para a possibilidade. O autor Daniel Klein disse, sobre o filósofo grego Epicuro, o que se pode dizer de todos os bons: leia-o não tanto como filosofia, mas como “lirismo transformador”.

Passsei os últimos anos absorvendo esse lirismo, lentamente, na velocidade do pensamento, aconchegado em um assento na janela de um trem. Peguei trens onde e quando foi possível. Viajei para os lugares onde alguns dos maiores pensadores da história pensaram. Enfrentei o Stoic Camp, em Wyoming, e a burocracia do Indian Railways, em Déli. Peguei o trem F da cidade de Nova York mais vezes do que qualquer um deveria. Essas jornadas eram minhas folgas, a chance de relaxar as pernas, e a mente, entre as ações filosóficas. Elas me davam uma suspensão, no melhor sentido da palavra.

---

Busque “filósofos” no Google e encontrará centenas, talvez milhares deles. Escolhi quatorze. Como? Minuciosamente. Todos são sábios, embora cada um à sua maneira. São diferentes tipos de sabedoria. Eles cobrem um vasto período — Sócrates viveu no século V a.C.; Simone de Beauvoir, no XX — e um vasto espaço: da Grécia à China, da Alemanha à Índia. Todos os quator-

ze estão mortos, mas bons filósofos nunca morrem de fato; eles vivem na mente dos outros. A sabedoria é portátil. Ela transcende o espaço e o tempo, e nunca fica obsoleta.

Minha lista inclui muitos europeus, mas não exclusivamente. O Ocidente não detém o monopólio da sabedoria. Alguns deles, como Nietzsche, foram notadamente prolíficos. Outros, como Sócrates e Epíteto, não escreveram uma única palavra. (Felizmente, seus alunos o fizeram.) Alguns alcançaram uma grande fama em suas vidas. Outros morreram no anonimato. Alguns você reconhece como filósofos; outros, como Gandhi, você provavelmente não considera assim. (Ele era.) Alguns nomes, como Sei Shonagon, autora e dama da corte da imperatriz japonesa Teishi, podem ser novos para você. Tudo bem. Meus critérios, antes de tudo, resumiram-se a pensadores apaixonados pela sabedoria e cuja paixão era contagiante.

Geralmente, pensamos nos filósofos como mentes descorporificadas. Não é o caso aqui. Eles eram de carne e osso e ativos. Foram andarilhos e montaram cavalos. Travaram guerras, beberam vinho e fizeram amor. E foram, como homens e mulheres, filósofos práticos. Não era o sentido da vida que lhes interessava, mas viver uma vida com sentido.

Eles não foram perfeitos. Tiveram seus tropeços. Sócrates ficava entorpecido por horas. Rousseau ostentou suas nádegas em público em mais de uma ocasião. Schopenhauer conversava com seu poodle. (Nem me deixe começar a falar de Nietzsche.) E por aí vai. A sabedoria raramente veste um terno de grife, embora nunca se saiba.

Sempre precisamos da sabedoria, mas precisamos de diferentes tipos dela, em diferentes estágios de nossas vidas. Perguntas “como” que são importantes para uma pessoa de 15 anos de idade não são relevantes para uma de 35 — ou para uma de 75. A filosofia tem algo vital a dizer sobre cada etapa.

Essas etapas, estou percebendo, passam voando. Muitos de nós nos deixamos levar, entupindo nossas mentes com o trivial e o tolo, como se tivéssemos todo o tempo do mundo. Nós não temos. *Eu* não tenho. Considero que estou na meia-idade. Minha filha adolescente, que é um ás em matemática, apontou recentemente que, a menos que eu viva até os 110 anos, tecnicamente não tenho *meia* idade.

## INTRODUÇÃO

Portanto, apesar do trem lento em que viajo enquanto escrevo estas palavras, um senso de urgência impulsiona minha caneta. É a urgência de quem não quer morrer sem ter vivido. A vida não é um problema para mim, não exatamente, mas sinto a corrente apertada do tempo no meu pescoço, e ela se aperta a cada dia. Quero — não, preciso — saber o que importa e o que não importa, antes que seja tarde demais.

“Mais cedo ou mais tarde, a vida nos transforma, todos, em filósofos”, disse o pensador francês Maurice Riseling.

Quando li essas palavras pela primeira vez, há vários anos, o mundo era um lugar mais feliz. Pandemias eram matéria de livros de história e de roteiros de Hollywood. Ainda assim, as palavras de Riseling me comoveram, porque, mesmo naquela época, eu já tinha uma suspeita persistente de que estava vivendo mal.

De modo impulsivo, e com uma presciência incomum, pensei: “Por que esperar?” Por que esperar até que a vida se torne um problema para mim? Por que não deixar a vida fazer de mim um filósofo hoje, agora, enquanto ainda há tempo?

CAP. DE AMOSTRA

PARTE UM

# ALVORADA

CAP. DE AMOSTRA

CAP. DE AMOSTRA



## 1.

### Como Sair da Cama: Marco Aurélio

*7h07. Em algum lugar da Dakota do Norte. A bordo do Empire Builder, da Amtrak, deixando Chicago, a caminho de Portland, Oregon.*

A luz da manhã vai, devagarinho, invadindo minha cabine. Eu gostaria de dizer que me acordou aos poucos, mas a verdade é que não dormi. Minha cabeça parece prestes a explodir. Uma dor inclemente se irradia das têmporas para o resto do meu corpo. Uma névoa espessa e tóxica nubla meu cérebro. Eu deitei, mas não descansei.

Quando se trata de dormir, existem dois tipos de pessoas. A primeira vê o sono como uma interrupção incômoda da vida, uma inconveniência. A segunda o considera um dos prazeres legítimos da vida. Estou na última categoria. Tenho poucas regras cabais, mas uma é a seguinte: não mexa com meu sono. O Amtrak fez isso, e não gostei nem um pouco.

Como a maioria dos relacionamentos, o que há entre viajar de trem e dormir é complicado. Sim, o balanço me fez dormir, mas outras sensações cinéticas — incluindo, entre outras, o Solavanco Lateral, a Sacudida Repentina e as Guinadas Ondulantes (que lembram a "Ola" nas arenas esportivas) — logo me fizeram acordar repetidamente durante a noite.

O sol me ordena sair da cama com toda a doçura de um sargento. Nossos demônios não nos assombram à noite. Eles nos atacam pela manhã. Estamos mais vulneráveis quando acordamos, pois é quando a memória de quem somos e de como chegamos aqui retorna.

Viro para o lado, me enrolando no cobertor azul-claro da Amtrak. Claro, eu poderia me levantar — realmente poderia —, mas por que me preocupar?

---

“Bom dia a todos!”

Cochilei, mas fui despertado, não por um Solavanco Lateral ou por uma Ola, mas por uma voz. É límpida e animada.

Quem é esta criatura?

“Sou a Senhorita Oliver, sua atendente do vagão-restaurante. O café já começou e está sendo servido. Mas, se quiser o serviço da Senhorita Oliver, deve sempre usar sapatos, camisas... e gentileza!”

Valha-me Deus! Não há como voltar a dormir agora. Pego a mochila e procuro um livro, tomando cuidado para tirar o cobertor. Aí está. *Meditações*. Um volume fino. Não mais que 150 páginas com margens generosas. A sobrecapa mostra a serenidade no olhar de um homem barbudo e musculoso montado em um cavalo. Seus olhos possuem o poder silencioso de alguém sem nada a provar.

Marco Aurélio, imperador romano, comandou um exército de quase meio milhão de homens e governou um império que compreendia um quinto da população mundial e se estendia da Inglaterra ao Egito, das margens do Atlântico às do Tigre. Mas Marco (vamos ficar com o primeiro nome) não era uma pessoa matutina. Ele ficava na cama, e fazia a maior parte do seu trabalho à tarde, após uma sesta. Essa rotina conflitava com a de seus colegas romanos, cuja maioria se levantava antes da alvorada. Nas ruas de Roma, crianças de olhos turvos caminhavam para a escola no amanhecer ainda escuro. Marco, graças à sua formação de elite, estudara em casa. Ele podia dormir. E o fez, por boa parte da vida.

Marco e eu não parecemos ter muito em comum. Séculos nos separam, sem mencionar um considerável diferencial de poder. Marco governava um império que cobria uma área igual à quase metade dos Estados Unidos continentais. Eu controlo uma área que cobre aproximadamente metade da minha mesa, e, verdade seja dita, até isso é uma luta. Estou sempre contendo motins de cartões de visita rebeldes, avi-

sos de assinatura de revistas, pelos de gato, o próprio gato, sanduíches de atum de três dias atrás, bugigangas budistas, canecas, edições passadas de *Philosophy Now*, o cachorro, formulários, o gato mais uma vez e, por razões que desafiam nossa vã filosofia, já que moro a 240km do oceano mais próximo, areia.

No entanto, leio Marco, e essas diferenças se dissolvem. Somos irmãos, Marco e eu. Ele, dirigindo um império e lutando contra seus demônios; e eu, alimentando o gato e lutando contra os meus. Temos um inimigo em comum: manhãs.

As manhãs dão o tom do dia. Dias ruins decorrem de manhãs ruins. Nem sempre, mas mais para sim do que não. Sob as cobertas de uma manhã fria e cinzenta de segunda-feira, o status e os privilégios não contam. A riqueza, tão útil em outros aspectos da vida, é inútil. No máximo, a riqueza conspira com o edredom para manter você na horizontal.

As manhãs provocam emoções poderosas e conflitantes. Por um lado, cheiram a esperança. Todo amanhecer é um renascimento. Ronald Reagan não fez campanha com o slogan “Entardecer na América”. Foi sua promessa de “Alvorecer na América” que o jogou na Casa Branca. Da mesma forma, grandes ideias não nos vêm ao cair da noite, mas ao raiar do dia.

Para alguns de nós, porém, as manhãs cheiram a desespero em ebulição. Se você não gosta da sua vida, é provável que não goste da manhã. Manhãs estão para uma vida infeliz como as cenas de abertura dos filmes *Se Beber, Não Case*: uma prévia do horror iminente.

As manhãs são um período de transição, e as transições nunca são fáceis. Estamos deixando um estado de consciência, o sono, e entrando em outro, de vigília. Em termos geográficos, as manhãs são as fronteiras da consciência. O Oiapoque ou Chui da mente. Desorientadoras, com vagas sinalizações de perigo.

Os filósofos estão tão divididos quanto às manhãs como em todo o resto. Nietzsche acordava na primeira hora do dia, jogava água fria no rosto, bebia um copo de leite morno e trabalhava até as 11h. Immanuel Kant fazia Nietzsche parecer preguiçoso. Acordava às 5h, o céu de Königsberg ainda um breu, bebia uma xícara de chá aguado, fumava um cachimbo — apenas um, nunca mais que isso — e começava a trabalhar. Simone de

Beauvoir, que Deus a abençoe, não acordava antes das 10h e ficava no café espresso. Marco, infelizmente, não teve esse luxo: nasceu cerca de 1.200 anos antes da descoberta do café.

---

O suicídio, disse o existencialista francês Albert Camus, é o “único problema filosófico realmente sério”. Vale a pena viver ou não? O resto era perfumaria metafísica. Simplificando: se não há filósofo, não há filosofia.

A proposta de Camus é lógica, mas, em minha opinião, incompleta. Após lutar com a questão sobre o suicídio e concluir que vale a pena viver (*por enquanto*; as conclusões existenciais são sempre contingentes), você se depara com uma pergunta ainda mais irritante: devo sair da cama? Este, acredito, é o único problema filosófico realmente sério. Se uma filosofia não consegue nos tirar das cobertas, de que serve?

A Grande Questão da Cama, como todas as grandes questões, na verdade, engloba muitas questões disfarçadas de uma. Vamos puxar o edredom e examiná-la. Em certo sentido, nos perguntamos se *podemos* sair da cama. A menos que esteja inválido, a resposta é: sim, você pode. Também nos perguntamos se é benéfico sair da cama e, principalmente, se *devemos*. É aí que fica complicado.

O filósofo escocês David Hume pensou muito sobre esse tipo de pergunta, embora raramente na cama. Ele dividia todas as perguntas em duas partes: um “é” e um “deveria”. A parte “é” é observacional. Observamos, sem julgamento, os benefícios empíricos de sair da cama: aumento do fluxo sanguíneo, por exemplo, e potencial de obter renda.

A parte “deveria” contém um julgamento moral. Não se refere a quais são os benefícios de sair da cama, mas por que *devemos* fazê-lo. Hume achava que pulamos muito rapidamente do “é” para o “deveria”. Um “dever” moral nunca decorre diretamente de um “é” factual. (É por isso que o “problema do ser-dever” também é conhecido como “guilhotina de Hume”, pois ele desliga o “ser” do “dever”, insistindo em que há uma lacuna entre os dois). Desviar o dinheiro de seu empregador provavelmente é uma atitude que levará a resultados negativos; portanto, você não *deve* fazê-lo.

Não necessariamente, diz Hume. Você não pode passar de uma declaração de fato para uma de ética. Sair da cama pode ser saudável e lucrativo, mas isso não significa que devemos “fazê-lo”. Talvez não desejemos ter um melhor fluxo sanguíneo e um maior potencial de ganhar dinheiro. Talvez gostemos muito bem de ficar aqui, debaixo das cobertas. É esse incômodo “dever” que, penso, explica nossa situação embaraçosa. Achamos que temos que sair da cama e que, se não o fazemos, há algo de errado conosco.

Levantar ou não levantar? Sob as cobertas, impulsos agasalhados e no aconchego competem com o vigor de um diálogo socrático ou de um noticiário a cabo. O argumento para ficar na cama é forte. É um lugar quente e seguro; não como um útero, mas quase. A vida é boa, e ninguém menos que Aristóteles disse que a boa vida era tudo o que importava. Por outro lado, está frio *lá fora*. Coisas ruins acontecem. Guerras. Pandemias. Música chiclete.

Ao que parece, ficar na cama tem larga vantagem. No entanto, nada na filosofia é estanque. Sempre há um “mas”. Sistemas filosóficos inteiros, superestruturas cognitivas, obeliscos imponentes de pensamento foram construídos sobre este único monossílabo: mas.

Mas a vida lá fora acena. Nosso tempo neste planeta é pouco. Queremos realmente gastá-lo deitados? Claro que não. A força vital, pulsando em nossas veias cansadas, é poderosa o suficiente para arrancar da cama um homem de meia-idade, um pouco acima do peso, mas não obeso. Não é?

Essa conversa, de alguma forma, pode estar ocorrendo sob as cobertas, desde que haja cobertas e pessoas a se esconderem sob elas. Fizemos avanços significativos desde o tempo dos romanos, mas a Grande Questão da Cama permanece, essencialmente, inalterada. Ninguém está imune. Presidente ou lavrador, chef célebre ou barista do Starbucks, imperador romano ou escritor neurótico, todos estamos sujeitos às mesmas leis da inércia. Estamos todos em repouso, esperando uma força externa agir sobre nós.

Fecho os olhos e Marco se materializa, tão real quanto o copo descartável de isopor na beira da minha cama minúscula. Posso imaginá-lo abrigado em sua barraca particular no acampamento romano ao longo do rio Gran, um afluente do Danúbio. Imagino que o dia esteja frio e úmido, e seu ânimo não é dos melhores. A guerra não está indo bem. As tribos germânicas emboscaram as linhas de suprimentos romanas. O moral entre as tropas é baixo, e quem pode culpá-los? Mais de 50 mil soldados romanos foram mortos.

Sem dúvida, Marco sentiu falta de Roma. Particularmente de sua esposa, Faustina, amorosa, ainda que nem sempre fiel. A década anterior não fora fácil, marcada pelas irritantes tribos germânicas e por uma revolta do ardiloso Cassio, abortada. Depois, havia os filhos. Faustina pariu, pelo menos, treze. Menos da metade sobreviveu à infância.

Marco era uma raridade: um rei-filósofo. O que levou o homem mais poderoso do mundo a estudar filosofia? Como imperador, ele poderia ou não estudá-la, a seu bel-prazer. Por que dedicar um tempo da agenda lotada para ler os clássicos e refletir sobre as vicissitudes da vida?

Os primeiros anos de Marco dão uma pista. Ele teve o tipo mais raro de infância: a feliz. Apaixonado por livros, preferia ler a ir ao circo. Essa tendência o colocou em uma minoria distinta de alunos romanos.

Mais tarde, apaixonado pelo modo de vida grego, dormia no chão duro, coberto apenas com um *pallium*, uma manta surrada típica dos filósofos, até que sua mãe o repreendeu e insistiu que desistisse dessa “bobagem” e dormisse em uma cama decente.

Os romanos viam a filosofia grega da mesma maneira que a maioria de nós vê a ópera: como algo digno e bonito, a que deveríamos ir com mais frequência, mas que é difícil de usufruir; e, além disso, quem tem tempo? Os romanos gostavam mais da ideia da filosofia do que da filosofia em si. Isso tornou Marco um filósofo duvidoso. Mesmo como imperador, as pessoas riam às suas costas.

Marco se tornou imperador por acidente. Ele nunca desejou o cargo. Seu antecessor, Adriano, foi responsável por eventos que levaram Marco a ser coroado imperador, em 161 a.C. Ele estava com 40 anos.

Marco teve um período de calmaria. Durou seis meses. Então veio uma inundação mortal, a praga e as invasões. Fora as guerras, Marco

tinha relativamente pouco sangue nas mãos. Foi a prova viva de que o poder absoluto nem sempre corrompe por inteiro. Marco costumava proferir sentenças brandas para desertores e outros infratores da lei. Quando o império enfrentou uma crise financeira, leiloou itens imperiais — mantos, taças, estátuas e pinturas —, em vez de aumentar os impostos. E, em um ato que considero particularmente tocante, decretou que todos os artistas que andavam na corda bamba, geralmente meninos, deveriam colocar colchões grossos e macios por baixo.

Marco demonstrava uma grande coragem na guerra, mas, como diz o biógrafo Frank McLynn, seu feito mais corajoso foram “os constantes esforços para conter seu pessimismo natural”. Eu me identifico. Também luto contra as forças da negatividade, sempre planejando me recrutar. Para nós, aspirantes a otimistas, um copo meio vazio é melhor do que nenhum copo ou um que se partiu em cem lascas e perfurou uma artéria. É tudo uma questão de perspectiva.

Marco tinha problemas para dormir. Ele sofria de dores indeterminadas no peito e no estômago. Seu médico, um homem arrogante, mas talentoso, chamado Galen, havia lhe prescrito teriaga (possivelmente, com ópio) para ajudá-lo a dormir.

Marco, como eu, aspirava ser uma pessoa matutina. Uma grande lacuna, no entanto, separa quem realmente é matutino de quem quer ser. Deitado aqui, agora, sentindo o balanço suave do trem, o cobertor da Amtrak quente, penso que essa lacuna é intransponível.

Você pensa que nada poderia ser mais fácil. Coloque um pé no chão, depois, o outro. Levante-se. Mas não consigo chegar à vertical. Nem mesmo à diagonal. O que há de errado comigo? Ajude-me, Marco.

---

*Meditações* é diferente de qualquer livro que já li. Na verdade, nem é um livro. É um conclave. Um compêndio de lembretes e conversas revigorantes. Bilhetes romanos de geladeira. O que Marco Aurélio mais temia não era a morte, mas o esquecimento. Ele se lembra, o tempo todo, de viver plenamente. Marco não tinha intenção de publicar suas notas.

Elas foram feitas para uso pessoal. Você não lê Marco: mais exatamente, você o bisbilhota, escuta-o sorrateiramente.

Eu gosto do que ouço. Gosto da honestidade de Marco. Gosto de como ele se desnuda nas páginas, expondo seus medos e vulnerabilidades. Nelas, o então homem mais poderoso do mundo confessa insônia e ataques de pânico e, na melhor das hipóteses, um desempenho desleixado como amante. (“Ele deposita seu esperma e se vai”, é assim que descreve a cópula.) Marco nunca perdeu de vista o preceito estoico de que toda a filosofia começa com a consciência de nossas fraquezas.

Marco não constrói um grande sistema filosófico a ser atacado por gerações de pós-graduandos. Essa é a filosofia como terapia, na qual Marco desempenha o papel de terapeuta e o de paciente. *Meditações* é, como observa o tradutor Gregory Hays, “um livro de autoajuda, no sentido mais básico”.

Veza após veza, Marco se exorta a parar de pensar e a agir. Pare de descrever um bom homem. Seja um. A diferença entre filosofar e falar sobre filosofia é a diferença entre beber o vinho e falar sobre ele. Um único gole de um bom Pinot Noir lhe diz mais sobre uma safra do que anos de estudos rigorosos de enologia.

As ideias de Marco não se materializaram, simplesmente. Nenhum filósofo faz isso. Ele era um estoico, mas não exclusivamente. Bebeu de outras fontes: Heráclito, Sócrates, Platão, dos cínicos e dos epicuristas. Marco, como todos os grandes filósofos, era um carniceiro da sabedoria. O que importava era o valor de uma ideia, não a fonte.

Ler *Meditações* é testemunhar um ato de filosofia em tempo real. Marco transmite seus pensamentos ao vivo, sem censura. É assistir a “alguém em processo de treinamento para se tornar um ser humano”, como coloca o classicista Pierre Hadot.

Várias entradas de *Meditações* começam assim: “Quando você tiver problemas para sair da cama...” Enquanto leio, mais adiante, me ocorre que grande parte do livro é um tratado secreto sobre a Grande Questão da Cama. Não apenas sobre como sair da cama, mas sobre *por que se preocupar?* A pergunta de Camus repousava no conforto de um edredom. Marco se espreme entre pontos de vista opostos, se debatendo.



“Do que tenho que reclamar, se farei aquilo que nasci para fazer — as coisas que me trouxeram ao mundo?”

“Ou foi para isso que fui criado? Encolher-me debaixo dos cobertores e ficar aquecido?”

“Mas é confortável aqui.”

“Então você nasceu para se sentir ‘confortável’? Em vez de fazer as coisas e experimentá-las?”

Vai e volta. É o Hamlet das cobertas. Ele sabe que há grandes feitos a serem conquistados, grandes pensamentos a serem pensados.

Se ele conseguisse sair da cama.

---

“Boooooom diiiiiaaaaa, passageiros. Não adianta se esconder, estou vendo vocês. O café ainda está sendo servido!”

Senhorita Oliver está de volta, mais animada do que nunca.

É isso. Agora, estou pensando seriamente em sair da cama. A qualquer minuto. Examino meu copo de café de isopor e percebo pitadas da sabedoria da Amtrak: “Mude sua forma de ver o mundo”, e, do outro lado, “Sinta o sabor de um mundo melhor”. Não é exatamente erudito, convenhamos, mas essa simplicidade pueril é encantadora.

Sonya, minha filha de 13 anos, gosta tanto de dormir quanto eu. “Eu me identifico como um ser humano preguiçoso”, anunciou um dia. Tentar arrancá-la da cama nas manhãs de segunda a sexta exige uma tropa não vista desde a Normandia. No entanto, nos fins de semana e nos dias de neve, ela ganha vida sem ajuda. Quando perguntei sobre essa discrepância, explicou, filosoficamente: “É a atividade que tira você da cama, não o despertador.”

Ela está certa. Quando luto para sair da cama, não é a cama que é minha inimiga, nem mesmo o mundo lá fora. São minhas projeções. Deitado, debaixo das cobertas, imagino um mundo hostil determinado a me atacar. Assim como Marco. É verdade que seu mundo apresentava bárbaros beligerantes, pragas e revoltas no palácio. Mas obstáculos são relativos. A mesa bagunçada de um é a invasão de brutamontes de outro.

O maior obstáculo, talvez, sejam as outras pessoas. Marco não vai tão longe quanto o filósofo francês Jean-Paul Sartre, autor da famosa declaração: “O inferno são os outros”, mas se aproxima. “Quando você acordar, diga a si mesmo: As pessoas com quem lidará hoje serão intronmetidas, ingratas, arrogantes, invejosas e mal-humoradas.” Pouco mudou desde os dias de Marco.

Marco sugeriu lidar com pessoas difíceis tirando-lhes o poder que têm. Revogue a licença delas sobre sua vida. Elas não podem machucá-lo, pois “nada que se passa na mente de outra pessoa pode fazê-lo”. Claro. Por que me importo com o que os outros pensam, quando o pensamento, por definição, ocorre somente dentro das mentes *delas*, não da minha?

Sempre suspeitei que, no âmago da minha incapacidade de sair da cama, exista uma insidiosa autoaversão, algo que não consigo reconhecer completamente. Marco, mais corajoso que eu, o fez. “Você não se ama o suficiente”, diz ele, e parece à beira da autocompaixão quando, uma ou duas páginas depois, ataca novamente: “Chega dessa lamentação miserável, vida de gado...” Você poderia ser bom hoje. Mas escolheu fazê-lo amanhã. Ele guarda as farpas mais afiadas para seu egoísmo declarado. “Quando me deito na cama, como faço agora, penso apenas em mim.” Permanecer sob as cobertas é, em última análise, um ato egoísta.

Essa percepção fazia Marco se mexer. Ele tinha o dever de sair da cama. “Dever”, não “obrigação”. Há uma diferença. O dever vem de dentro; a obrigação, de fora. Quando agimos por um senso de dever, o fazemos voluntariamente para chegarmos, e levamos outros, mais alto. Quando agimos por obrigação, o objetivo é nos proteger, e somente a nós mesmos, das repercussões.

Marco entendia essa distinção; mas, com frequência, precisava se lembrar dela. “Ao amanhecer, quando for difícil sair da cama, diga a si mesmo: ‘Tenho que ir trabalhar — como ser humano.’” Não como estoi-co ou imperador, ou mesmo um romano, mas como ser humano.

“Olá, caros passageiros! Senhorita Oliver aqui. Eu disse que o vagão do café está aberto? Estou ansiosa para conhecer todos vocês!”

É isso. Estou saindo da cama.

Tiro a manta da Amtrak, que oferece pouca resistência. Fico de pé. O que, me pergunto, foi toda essa ladainha lamentável e cruel de reflexões sobre mim mesmo? Isso não foi nada.

Estou prestes a comemorar minha pequena, mas decisiva, vitória sobre a gravidade, quando um Solavanco Lateral — ou, talvez, uma Sacudida Repentina, não tenho certeza — me derruba, e volto para a cama.

É esta a parte inconveniente da Grande Questão da Cama. Não basta respondê-la uma vez. É como ir à academia ou a parentalidade. Requer esforços repetidos e regulares.

“Olá, senhoras e senhores. Senhorita Oliver de novo!”

Puxo as cobertas, decidido. Mais cinco minutos, digo a mim mesmo. Só mais cinco minutinhos.