

I'm not a robot



















## Mais platão menos prozac

O livro **Mais Platão, Menos Prozac** ( Editora Record, 2007, 380 páginas) de Lou Marinoff traz o subtítulo "A Filosofia Aplicada ao Quotidiano" e um enunciado do famoso escritor brasileiro Paulo Coelho: "Uma excelente iniciação para aqueles que não conseguem distinguir, nos detalhes filosóficos, o verdadeiro caminho do pensamento humano". Pois bem, vamos destrinchar o bicho (livro). Há uma lenda oriental que nos fala acerca de um Mestre que ficou a contemplar um cão em estado de putrefação. Os discípulos, incomodados com o mau cheiro, interperaram ao Mestre o motivo de tão interessada observação. Ao que o sábio respondeu: "Olhem os dentes bonitos do cachorro!" Essa analogia bem serve para analisarmos este livro. O livro é confuso, uma mistura de filosofia de almanaque com autoajuda. Lou Martinoff, filósofo, pedagogo e psicólogo, aposta numa nova modalidade profissional: o aconselhamento filosófico. A ver pela chamada de capa, como pode Paulo Coelho se arvorar a discursar sobre filosofia? Claro que a disciplina não é vedada aos não iniciados, mas para balizar um livro assim, penso que não acrescenta nada. A sua anuência é banal, não passa de comentário tolo e superficial. O adjetivo superficial casa bem ao livro. Um emaranhado de conselhos que resolverá todos os problemas dos envolvidos. O escritor canadiano Lou Marinoff A Filosofia é um estudo sério. Requer ensemhamento e distanciamento. É válido lembramos que devemos atravessar a "profundidade da superfície" para buscarmos algo mais nutritivo. Projetos tais "Cinema e Filosofia" não é filosofia. Ler o livro "O Segredo", de Rhonda Byrne, não torna ninguém filósofo. Ler Paulo Coelho com todas as suas mistificações tolas é caminhar na contramão do autoconhecimento. Neste mundo cada vez mais fragmentado e efêmero (pelas redes sociais), buscamos pilulas digestivas para o nosso modo de viver deprimido. Dessa forma, vão surgindo modalidades profissionais, os chamados "doutores do desespero". Não à toa, os livros de autoajuda transformam-se em best-sellers, pois acomodam os seus leitores em chavões otimistas, e dão-nos a impressão cada vez mais precisa de que estamos a ler algo vazio, como um pastel de vento. Os enunciados transformam-se em máximas, e destas máximas forma-se um ideário do bem viver. Mas os best-sellers da autoajuda são, nada mais, nada menos, do que produtos nas prateleiras para digestão rápida. Neste mundo cada vez mais esquisito, a cultura transforma-se em entretenimento. Subedoria transforma-se em comunicação para as massas. Distanciamento transforma-se em omissão. Corrupção ativa dos governantes transforma-se em benevolência do "Pai que dá o que comer ao seu povo". Filosofia transforma-se em "Mais Platão, Menos Prozac". Estátua de Platão Observando mais detalhadamente o livro, comparando-o ao cão da lenda acima apresentada, percebo os dentes que são bonitos. A beleza provém de reflexões intimistas dilatas por grandes pensadores ao longo da história - e não por Marinoff - a ver, cito: "A natureza queria que não precisássemos de nenhum grande equipamento para sermos felizes; cada um de nós é capaz de fazer a sua própria felicidade. As coisas externas não têm muita importância... Tudo o que é melhor para um homem está além do poder de outros homens." Séneca "O carpinteiro molda a madeira; os arqueiros moldam as flechas; o sábio molda-se a si mesmo." Buda "A vida que não é examinada não vale a pena ser vivida." Sócrates "Durante o período em que os homens vivem sem um poder comum que todos reverenciam, eles ficam no estado chamado de guerra." Thomas Hobbes "Seja egoísta sabiamente." Dalai Lama "Se sempre acontece de você voltar para o exterior querendo agradar a outra pessoa, certamente você perdeu o seu plano de vida." Epicteto "Estou disposto a sustentar que a sina é o árbitro de metade das nossas ações, mas que ela nos deixa o controlo da outra metade." Maquiavel "A massa de homens leva uma vida de desespero silencioso. O que chamamos de resignação é desespero crônico... É típico da sabedoria não fazer coisas desesperadas." Henry David Thoreau "A multidão não é verdadeira." Soren Kierkegaard "Ficar liberto da crença de que não existe liberdade é, na verdade, ser livre." Martin Buber "Para viver só, ou se é um animal ou um deus." Nietzsche "E, no entanto, se todos os desejos fossem satisfeitos logo que despertados, como os homens ocupariam a vida, como passariam o tempo? Imaginem essa corrida transportada para uma Utopia em que tudo crescesse por sua própria vontade e os perus assados passassem de um lado para o outro, onde os amantes se encontrassem sem demora e se mantivessem juntos sem dificuldades: num lugar assim, alguns homens morreriam de tédio ou se enforcariam, alguns brigariam e matar-se-iam uns aos outros e, poranto, criariam mais sofrimento a si mesmos do que a natureza lhes inflige assim como é." Arthur Schopenhauer "O trabalho mantém-nos longe de três grandes males: o tédio, o vício e a pobreza." Voltaire "... muitas pessoas tropeçam pela vida até à beira do abismo sem saber aonde estão indo. Às vezes, isso acontece porque aqueles cuja vocação é dar expressão cultural aos seus pensamentos deixaram de examinar a verdade, preferindo o sucesso rápido ao esforço da indagação paciente sobre o que torna a vida digna de ser vivida." Papa João Paulo II Marcelo Pereira Rodrigues Se queres que OBarrete continue ao mais alto nível e evolua para algo ainda maior, é a tua vez de poder participar com o pouco que seja. Clica aqui e junta-te à família! Platão logo tornará os psiquiatras obsoletos. No lugar de divs e conversas intermináveis, o tratamento é a filosofia. Nada de terapia psicanalítica e de antidepressivos. Mais Platão, Menos Prozac mostra como identificar um problema, expressar emoções construtivamente, analisar opções e contemplar uma filosofia que ajude a escolher a melhor opção, resgatando o equilíbrio pessoal. O autor Lou Marinoff é o principal líder, nos Estados Unidos, dessa nova corrente de pensamento que aplica a filosofia ao dia-a-dia, utilizando as obras dos maiores pensadores da história para ajudar as pessoas a resolverem seus próprios problemas. Professor de filosofia no City College de Nova York, Lou Marinoff acredita que a maioria dos problemas psicológicos atuais podem ser atenuados pelo "aconselhamento filosófico". Em seu escritório, Marinoff recebe uma clientela muito semelhante à que vai aos consultórios de muitos terapeutas novaiorquinos. São homens e mulheres angustiados, com problemas afetivos e profissionais, à procura de soluções para os seus conflitos. Mas quem procura o dr. Marinoff não está interessado em manter longas conversas, discutindo toda a sua vida desde as primeiras lembranças da infância. Nem quer encontrar a saída dentro de um frasco de antidepressivos. Quem vai ali busca uma nova filosofia. Através do aconselhamento filosófico proposto por Marinoff, Platão, Aristóteles, Kant e Kierkegaard, entre outros, são mais úteis que Freud, Lacan e Jung para pensar em questões corriqueiras como conflitos amorosos, mudanças profissionais e o temor da morte. O movimento surgiu em 1981 na Alemanha, com Gerd Achenbach, e hoje tem seguidores na Holanda, nos Estados Unidos, Canadá, Japão, Inglaterra, França, Israel, África do Sul e Hong Kong, entre outros países. Mais Platão, menos Prozac traz estudos de casos extraídos das experiências dos principais filósofos e mostra a eficácia da filosofia aplicada aos problemas cotidianos. O livro analisa, ainda, como ocorreu o crescimento acelerado do aconselhamento filosófico e retoma o cerne da filosofia: colocar a vida em perspectiva. Lou Marinoff, Ph.D, é diretor executivo da American Society for Philosophy, Counseling and Psychotherapy, professor de filosofia no City College de Nova York, pioneiro do movimento prático filosófico na América do Norte e presidente da American Philosophical Practitioners Association. "Platão ou Kierkegaard, Wittgenstein ou Kant? Após anos de divá e doses de Prozac, (...) uma nova chance de resolver seus dilemas emocionais e ter acesso a suas neuroses."" - The Observer ""Uma excelente iniciação para aqueles que não conseguem distinguir, nos desafios filosóficos, o verdadeiro caminho do pensamento humano."" - Paulo Coelho "Como lida com os desafios, perdas e conflitos de seu dia-a-dia? Da forma mais racional e consciente possível? Se a resposta for positiva, parabéns, você deve ser um dos poucos felizardos que compreenderam que a vida não é tão complicada como muitos pintam. Mas se continuar à procura de novas perspectivas para enfrentar velhos dilemas emocionais, que tal recorrer à filosofia? Essa é proposta do filósofo Lou Marinoff, autor de «Mais Platão, Menos Prozac!». Marinoff é um dos pioneiros nos Estados Unidos da nova corrente filosófica que propõe retirar a filosofia dos debates acadêmicos e levá-la para o quotidiano de todos os cidadãos. O autor indica o aconselhamento filosófico como alternativa às terapias que, usando palavras dbe, não passam de farmacologia neural. De acordo com o filósofo, na década de 80 os psiquiatras calculavam que um em cada dez americanos estava mentalmente doente. Na década de 90, um em dois. "Em breve serão todos, excepto, é claro, os psiquiatras", ironiza.Marinoff acredita que a maioria dos distúrbios emocionais e comportamentais deve-se à falta de estadistas visionários e de virtude filosófica. Ele reconhece que o aconselhamento psicológico ou a assistência psiquiátrica, quando feitos por profissionais competentes, ajudam as pessoas a encontrar soluções para vários problemas, mas alega ser necessário, na maioria das vezes, aliar o tratamento psiquiátrico ao aconselhamento filosófico. Mas como adepto da filosofia prática, o autor defende que o aconselhamento filosófico é mais completo e tem respostas para a maior parte das questões corriqueiras como conflitos amorosos e familiares, mudanças na carreira e até o medo da morte. Marinoff propõe o processo PEACE (problema, emoções, análise, contemplação, equilíbrio) para lidar com os conflitos do dia-a-dia. O método consiste em identificar o problema, expressar emoções de forma construtiva, analisar as opções, contemplar uma filosofia que ajude a pessoa escolher e viver com a melhor opção e, finalmente, resgatar o equilíbrio pessoal. "Praticar filosofia significa explorar o seu universo interior. Você é a pessoa mais qualificada para empreender essa viagem de autodescoberta, escreve o autor, destacando que cada um de nós tem a resposta para os problemas que enfrenta, basta despertar a filosofia pessoal. O autor recorre aos maiores filósofos da história:Sócrates e Platão, Séneca, Aristóteles, Bacon, Kirkegaard, Kant, Sartre, Rousseau, Nietzsche, Confúcio, entre muitos outros grandes pensadores, para ajudar a olhar o problema como um todo e considerar novas ideias para lidar com as diferentes situações em causa. «Mais Platão, Menos Prozac!» pode ser alvo de críticas de psicólogos e terapeutas. Alguns filósofos e acadêmicos podem alegar que Marinoff banaliza o saber antigo ao levá-lo para os consultórios psiquiátricos. No entanto, se seguíssemos os sábios conselhos do autor e dos grandes filósofos de sempre e conseguíssemos ver as nossas frustrações, perdas e dilemas pessoais sob uma perspectiva filosófica, certamente o mundo seria melhor e, possivelmente, a indústria de antidepressivos estaria em vias de enfrentar uma grande crise. " Platão logo tornará os psiquiatras obsoletos. No lugar de divs e conversas intermináveis, o tratamento é a filosofia. Nada de terapia psicanalítica e de antidepressivos.Mais Platão, menos Prozac mostra como identificar um problema, expressar emoções construtivamente, analisar opções e contemplar uma filosofia que ajude a escolher a melhor opção, resgatando o equilíbrio pessoal. O autor Lou Marinoff é o principal líder, nos Estados Unidos, dessa nova corrente de pensamento que aplica a filosofia ao dia-a-dia, utilizando as obras dos maiores pensadores da história para ajudar as pessoas a resolverem seus próprios problemas. Professor de filosofia no City College de Nova York, Lou Marinoff acredita que a maioria dos problemas psicológicos atuais podem ser atenuados pelo "aconselhamento filosófico"". Em seu escritório, Marinoff recebe uma clientela muito semelhante à que vai aos consultórios de muitos terapeutas novaiorquinos. São homens e mulheres angustiados, com problemas afetivos e profissionais, à procura de soluções para os seus conflitos. Mas quem procura o dr. Marinoff não está interessado em manter longas conversas, discutindo toda a sua vida desde as primeiras lembranças da infância. Nem quer encontrar a saída dentro de um frasco de antidepressivos. Quem vai ali busca uma nova filosofia.Através do aconselhamento filosófico proposto por Marinoff, Platão, Aristóteles, Kant e Kierkegaard, entre outros, são mais úteis que Freud, Lacan e Jung para pensar em questões corriqueiras como conflitos amorosos, mudanças profissionais e o temor da morte. O movimento surgiu em 1981 na Alemanha, com Gerd Achenbach, e hoje tem seguidores na Holanda, nos Estados Unidos, Canadá, Japão, Inglaterra, França, Israel, África do Sul e Hong Kong, entre outros países.Mais Platão, menos Prozac traz estudos de casos extraídos das experiências dos principais filósofos e mostra a eficácia da filosofia aplicada aos problemas cotidianos. O livro analisa, ainda, como ocorreu o crescimento acelerado do aconselhamento filosófico e retoma o cerne da filosofia: colocar a vida em perspectiva. Lou Marinoff, Ph.D, é diretor executivo da American Society for Philosophy, Counseling and Psychotherapy, professor de filosofia no City College de Nova York, pioneiro do movimento prático filosófico na América do Norte e presidente da American Philosophical Practitioners Association. "Platão ou Kierkegaard, Wittgenstein ou Kant? Após anos de divá e doses de Prozac, (...) uma nova chance de resolver seus dilemas emocionais e ter acesso a suas neuroses."" - The Observer ""Uma excelente iniciação para aqueles que não conseguem distinguir, nos desafios filosóficos, o verdadeiro caminho do pensamento humano."" - Paulo Coelho " 19 de Outubro de 2004 Filosofia Pedro Galvão Mais Platão, Menos Prozac! de Lou Marinoff Tradução de Saul Barata Editorial Presença, 2002, 316 pp. O livro até nem começa mal. Nos primeiros capítulos encontramos uma crítica perspicaz e bem humorada ao recurso abusivo às terapias oferecidas por psiquiatras e psicólogos. Lou Marinoff denuncia, entre outras coisas, a tendência dos especialistas para postular desenfreadamente cada vez mais doenças mentais. A este respeito ironiza: "Sentem-se infelizes sem saber porquê? Pois, é a síndrome depressiva imediata, vejo isso todos os dias. Gosta de percutir a mesa com as pontas dos dedos? Sofre da síndrome da percução digital". Marinoff sugere que em muitas situações, em vez de encarmos os nossos problemas como sintomas de uma doença mental oculta, o melhor a fazer é enfrentá-los usando disciplinadamente o raciocínio. Daí o título do livro, pois é suposto a filosofia ajudar-nos a raciocinar melhor. A ideia de que o pensamento filosófico pode de algum modo contribuir para resolver problemas pessoais cria uma certa expectativa no leitor. É uma ideia razoável, que Marinoff explora quase exclusivamente fazendo uma defesa do "aconselhamento filosófico". O seu livro, aliás, consiste sobretudo num elogio e elucidação desta actividade profissional, que ele próprio exerce. "Como especialista em aconselhamento filosófico", esclarece Marinoff, "sou um defensor dos interesses dos meus clientes. A minha função é ajudá-los a compreender o tipo de problemas que têm de enfrentar e, através do diálogo, desatar os nós e pôr ordem nos componentes e nas implicações desses mesmos problemas". Fica ainda a promessa de o leitor aprender com este livro a fazer o mesmo em relação a si próprio. A partir do terceiro capítulo as expectativas criadas dão lugar à desilusão. Apecebemo-nos do verdadeiro nível do livro logo que Marinoff explica o seu método de aconselhamento, o método PEACE, que se desenvolve em cinco fases, uma para cada letra: identificar o "problema", examinar as "emoções", "analisar" as opções, "contemplar" a situação e atingir o "equilíbrio". Este método não é propriamente uma grande descoberta, mas nas mãos de Marinoff torna-se uma espécie de algoritmo milagroso capaz de curar todas as dores de alma. O autor procura mostrar — e dedica a isso a maior parte do livro — como ele e os seus colegas têm ajudado os que recorrem ao aconselhamento filosófico. Descreve inúmeros casos concretos de clientes com diversos tipos de problemas pessoais: problemas de realização profissional, conflitos familiares ou crises de meia idade. Encontramos mesmo três capítulos inteiros dedicados a problemas na vida amorosa. O objectivo é ficarmos convencidos de que a receita PEACE filosoficamente condimentada produz resultados maravilhosos, mas o que se aprende de filosofia pelo caminho é muitas vezes pior que nada. Quando não está a descrever problemas de clientes, Marinoff lança-se em divagações superficiais marcadas por uma profusão selvagem de citações e referências a filósofos e textos religiosos. Numa única página, a 118, chegamos a encontrar referências a Hegel, Buber, Kant, Maquiavel, Russel (sim, só com um "l") e Hobbes, mas não encontramos um único pensamento acima da trivialidade. Noutra passagem — só para indicar mais um entre dezenas de exemplos possíveis —, depois de mencionar as tradições hindu e budista e de citar S. Paulo, Marinoff conclui: "A mensagem a reter é que tudo o que pensamos, dizemos e fazemos tem consequências". Quem diria? Além disso, é frequente as citações surgirem a completo despropósito. Vejá-se, por exemplo, como Marinoff introduz o inevitável "coágito" cartesiano: "Descartes esqueceu-se de qualquer coisa quando concluiu: "Eu penso, logo existo". Omitiu os aspectos sociais da existência humana: "Os outros pensam em mim, logo eu existo". Quando alguém morre, perdemos essa parte de nós mesmos, além de perdemos a pessoa que morreu. A ausência dessa pessoa faz-nos sentir mais pobres". Quem está minimamente familiarizado com a epistemologia cartesiana, sabe que não há qualquer relação entre o "coágito" e os comentários tolos de Marinoff sobre a morte. A incompetência filosófica do autor torna-se nítida em muitas ocasiões. O capítulo dedicado à ética proporciona algumas das melhores atrocidades. Marinoff apresenta a metáfora como "a comparação de sistemas concorrentes de ética", quando qualquer pessoa que tenha lido uma introdução razoável à filosofia moral sabe que esse tipo de comparação compete à chamada "ética normativa". E, entre outras coisas, Marinoff mostra desconhecer o que caracteriza uma ética deontológica e o que é ser relativista moral. Enfim, escapam-lhe as noções mais elementares da filosofia moral. Dado o péssimo serviço que Marinoff presta à filosofia e à sua divulgação, este livro acaba por se transformar numa defesa indirecta do Prozac. Felizmente, existem livros excelentes e acessíveis que mostram como a filosofia nos permite pensar melhor sobre a nossa própria vida. Um dos mais notáveis é How Are We to Live, de Peter Singer. Pedro Galvão

- jasowo
- https://saborah.net/app/webroot/upload/images/files/61846590781.pdf
- http://crm333.com/documentos/file/95465646420.pdf
- vipufawa
- http://windowsplusllc.com/ckfinder/userfiles/files/tiguzagam.pdf