

## ENTRE A DISTRAÇÃO E A VIGILÂNCIA: PIERRE HADOT E O EXERCÍCIO ESPIRITUAL DA ATENÇÃO NO TEMPO PRESENTE<sup>1</sup>

**Fabiano Incerti<sup>2,3</sup>**

fabiano.incerti@yahoo.com

**Resumo:** Dentre os exercícios espirituais das antigas escolas filosóficas greco-romanas, destaca-se a *prosochê*. Compreendida como a atenção no tempo presente, esse exercício singular e incomparável na contemporaneidade consiste numa forma de vigilância sobre si mesmo e sobre o agora, configurando-se numa prática fundamental para a transformação ética e espiritual. Desde os trabalhos de Pierre Hadot acerca do pensamento antigo, este artigo tem por objetivo refletir como, em tempos de distração, resultado, entre outras coisas, da profusão de estímulos advindos da publicidade e das mídias digitais, a *prosochê* recorda que o presente é o lugar onde pode ser exercida toda liberdade, toda ação, toda decisão. O convite é para acalmar nossas paixões, avaliando o que depende ou não da nossa vontade, para que, diante da realidade, não corramos o risco de ceder seja a um desespero paralisante, seja a um otimismo ingênuo. Trata-se de viver o tão infinitamente pequeno momento presente, tendo a consciência de que o que passou já se foi, e o que virá ainda é incerto.

**Palavras-chave:** Atenção, vigilância, distração, exercícios espirituais, Pierre Hadot.

---

<sup>1</sup> Recebido: 10-01-2025/ Aceito: 14-04-2025/ Publicado on-line: 23-06-2025.

<sup>2</sup> É professor na Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Curitiba, Paraná, Brasil.

<sup>3</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6292-0011>.

## Introdução

Este artigo teve suas primeiras linhas escritas em tempos pandêmicos. Isso porque uma das principais características daquele tempo – que ainda que pareça, não faz tanto tempo assim – era o de transitar, constantemente, entre o estado de distração e o de vigilância. Distraídos, pois a internet, já antes, mas durante e agora, depois da pandemia aumentou em muito os estímulos que recebemos quase que instantaneamente. Vale considerar que num único dia processamos a quantidade de informações que uma parte significativa das pessoas de décadas atrás demoraria uma vida inteira para ter acesso. Nesse sentido, foi inevitável aprimorarmos a habilidade de realizar dezenas de tarefas simultâneas – característica de uma geração conhecida como *slash* – ao mesmo tempo que aumentou, na mesma proporção, a angústia por não conseguirmos terminar aquilo que começamos; de sempre se ter algo por fazer. Coisas que eram tomadas como simples passaram a se encadear num complexo emaranhado de compromissos que misturam casa e trabalho, vida pública e vida privada, e que, sem dúvida, ocupam nossas preocupações e os divãs psicanalíticos.

Mas é verdade que da pandemia para cá aprendemos a aprimorar nossa concentração. Quem não se recorda de que nossa sobrevivência dependia de ações aparentemente muito simples, mas que se tornaram decisivas, como lavar bem as mãos, ter cuidado com as superfícies que tocávamos ou a que distância nos mantínhamos de outras pessoas? Também nos obrigamos a estar atentos a coisas bem mais complexas, como taxas móveis de doentes e mortos, com a composição, logística e armazenamento de vacinas, o número de vacinados

com primeira, segunda ou dose única, ou os complexos fatores sociais, econômicos, políticos e históricos que determinariam o futuro de todo um planeta. Essas inquietações passaram, mas é verdade que muitos de nós, como herança, desenvolvemos um acurado senso de observação e, com ele, uma disposição de ler os sinais, as circunstâncias, as entrelinhas. E a cada nova distração – e essas, como dissemos não faltaram e não faltarão – fazemos o árduo aprendizado de recompor a percepção; de ver além e de forma mais profunda.

Temos que levar em conta que entre um extremo e outro, o da distração e o da vigilância, há ainda o que pensador alemão Christoph Türcke, em sua obra *Sociedade excitada: filosofia da sensação* (2010), chama de distração concentrada. Esta diz respeito sobretudo a um tipo de estado paradoxal, no qual nos concentramos intensamente em múltiplos estímulos de curta duração. Característica central de nossa época, e diferente da experiência tradicional de concentração na qual nos mantínhamos focados por um tempo prolongado numa única tarefa ou ideia, a distração concentrada trata-se, sobretudo, da adaptação a um modelo social e econômico que, tendo por base a publicidade e as mídias digitais, exige de nós uma atenção contínua, contudo fracionada, em que somos chamados a mudar de foco, mantendo uma relação superficial com cada estímulo. O ambiente laboral tem um impacto enorme para a distração concentrada, isso porque essa forma de atenção tem sido cada vez mais valorizada em espaços que exigem sujeitos multitarefas, capazes de desenvolver respostas cada vez mais rápidas às demandas produtivas.

É impossível, contudo, ignorarmos os resultados, mesmo que parciais, desse modelo emergente de concentração. Somos levados a uma sensação de tempo comprimido, onde o presente é constantemente invadido por estímulos futuros, impedindo de vivenciarmos cada momento de forma plena. Como Tūrcke mesmo afirma, “o meio de concentração é, propriamente, o meio de decomposição” (2010, p. 266).

Diante de tal contexto que nos convida constantemente a viver entre a distração e a vigilância, mas sobretudo a permanecer numa distração concentrada, este artigo propõe compreender, de forma mais profunda, a partir dos estudos desenvolvidos por Pierre Hadot sobre as antigas escolas e sistemas filosóficos, o importante exercício espiritual conhecido como *prosochè* ou, se quisermos, a atenção plena. Não se trata, contudo, de buscar no passado respostas para o presente, mas antes uma provocação para que o pensamento moderno e contemporâneo retorne seu olhar para os nossos predecessores greco-romanos e deles aprenda que pensar é uma prática, uma escolha de vida.

### **Pierre Hadot e os exercícios espirituais**

No estudo intitulado *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* (2014), Pierre Hadot não apenas estabelece as definições de “exercício” e “espiritual” no contexto da Antiguidade, mas também faz questão de distinguir entre “exercícios morais” e “exercícios espirituais”. Segundo Hadot, o conceito de “exercício” refere-se a algo que transcende o plano gramatical ou conceitual e não se limita a uma teoria metafísica. Trata-se, na verdade, de uma atividade, uma prática, um exercício

ascético voltado para o autodesenvolvimento e para o controle das paixões.

Assim, o termo “espiritual” qualifica o “exercício”, garantindo que ele não se reduza a um mero produto intelectual ou físico, mas que abarque a integridade do ser humano. Como observa Arnold I. Davidson no prefácio da obra de Hadot, “A designação de exercícios espirituais é, portanto, a mais precisa, pois enfatiza que se trata de práticas que envolvem a totalidade do espírito”, ademais, “a filosofia antiga é um exercício espiritual porque se constitui como um modo de vida, uma forma de existência, uma escolha vital” (2014, p. 9). Ao se afirmar como um valor existencial, que integra pensamento, imaginação, sensibilidade e vontade, os exercícios espirituais se diferenciam dos exercícios morais, os quais podem ser apenas um código de boas práticas, ou seja, um conjunto de regras “externas” que não transformam o modo de ser e de existir do indivíduo no mundo. Como explica Hadot nesta longa, mas importante citação:

“Exercícios espirituais”. A expressão desconcerta um pouco o leitor contemporâneo. Primeiramente, não é mais de muito bom tom, hoje, empregar a palavra “espiritual”. É preciso, porém, resignar-se a empregar esse termo, porque os outros adjetivos ou qualificativos possíveis: “psíquico”, “moral”, “ético”, “intelectual”, “de pensamento”, “da alma” não recobrem todos os aspectos da realidade que queremos descrever. Poder-se-ia falar, evidentemente, de exercícios de pensamento, pois, nesses exercícios, o pensamento é tomado, de algum modo, como matéria e busca modificar a si mesmo. A palavra “pensamento”, porém, não indica de uma maneira suficientemente clara que a imaginação e a sensibilidade intervêm de uma maneira muito importante nesses exercícios. Pelas mesmas razões, não é possível se contentar com “exercícios intelectuais”, ainda que os aspectos intelectuais (definição, divisão, raciocínio, leitura, pesquisa,

amplificação retórica) desempenhem um grande papel. “Exercícios éticos” seria uma expressão bastante sedutora, pois, como veremos, os exercícios em questão contribuem poderosamente para a terapêutica das paixões e se relacionam à conduta de vida. Todavia, seria, mais uma vez, uma visão demasiado limitada (2014, p. 20).

Os exercícios espirituais pretendem, em síntese, como descreve Hadot, uma reversão completa de nossas maneiras habituais de ver as coisas. Mas se, por um lado, tais exercícios – que antes da chegada do cristianismo não carregavam consigo nenhuma característica religiosa – abrangiam uma série de práticas associadas ao ensino e ao estudo filosóficos, como a leitura, a escuta, o diálogo, a investigação e a pesquisa, por outro lado, eles incluíam técnicas deliberadamente voltadas para um “jeito de vida” mais amplo e que exigiam repetição diária ou contínua, como os exercícios de atenção (*prosochê*), as meditações (*meletai*), memorizações de dogmas, o autodomínio (*enkrateia*), as terapia das paixões, a lembrança das coisas boas, o cumprimento dos deveres e o cultivo da indiferença em relação às coisas que devemos ser indiferentes:

De fato, esses exercícios correspondem a uma transformação da visão de mundo e a uma metamorfose da personalidade. A palavra “espiritual” permite entender bem que esses exercícios são obra não somente do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo e, sobretudo, ela revela as verdadeiras dimensões desses exercícios: graças a eles, o indivíduo se eleva à vida do Espírito objetivo, isto é, recoloca-se na perspectiva do Todo (“Eternizar-se ultrapassando-se”) (Hadot, 2014, p. 20).

Hadot reconhece que o termo “exercícios espirituais” pode causar desconforto ao leitor moderno, pelo fato de associar práticas filosóficas à ideia de uma devoção religiosa.

Entretanto, o uso do adjetivo “espiritual” ou, por vezes, “existencial” busca capturar como essas práticas se assemelham a uma forma de vínculo própria das tradições religiosas, na medida em que, apesar das distrações e dificuldades da vida, visam criar e manter uma forma constante de viver e se perceber em *prokopta*. Por isso, essas práticas vão além “apenas da razão”; elas também utilizam a retórica e a imaginação para formular a regra da vida da maneira mais marcante e concreta, buscando reabilitar ativamente as paixões, impulsos e desejos corporais. Um dos exemplos mais significativos disso está nas práticas cínicas ou estoicas, onde a abstinência é utilizada para acostumar os seguidores a suportar frio, calor, fome e outras privações (Hadot, 1999, p. 162-165).

Para entender o que um filósofo antigo escreveu, ou o porquê de ele ter escrito, é preciso compreender as condições concretas que pesavam sobre ele, como os modos de raciocínio, os gêneros literários, as regras retóricas, os imperativos dogmáticos ou a estrutura da escola filosófica à qual pertencia. Numa sociedade predominantemente de base oral, onde a escrita era algo relativamente novo, os textos filosóficos, com raras exceções, se voltavam a interlocutores específicos, em especial, aos membros das respectivas escolas. Por isso, é preciso que os leitores modernos, ao lerem os antigos tratados, distingam entre o que um autor tinha a intenção de dizer, em oposição ao que ele era exigido a dizer em sua tradição, e o que ele era obrigado a deixar de dizer.

O próprio discurso filosófico, em tal contexto, tinha uma função importante, pois mesmo existindo sistemas mais ou menos formalizados de pensamento, ele se estabelecia como uma maneira singular de ação do filósofo sobre si

mesmo e junto aos outros. Como opção existencial de quem o pronuncia, o discurso sempre tinha uma função, que poderia ser formativa, educativa, psicológica ou terapêutica:

Quero dizer que o discurso filosófico deve ser compreendido na perspectiva do modo de vida no qual ele é ao mesmo tempo o meio e a expressão e, em consequência que a filosofia é, antes de tudo, uma maneira de viver, mas está estreitamente vinculada ao discurso filosófico (Hadot, 1999, p. 18).

Se Hadot encontra na Antiguidade as bases teóricas sobre sua tese acerca da noção de exercícios espirituais, é verdade também que ele terá referências contemporâneas para justificar suas escolhas. No Anuário da V<sup>a</sup> Seção da École Pratique des Hautes Études de 1974 (Hadot, 1975-1976, p. 25-70), ao apresentar os resultados de suas pesquisas, sob o título de *Exercices spirituels*, ele presta uma homenagem – sem deixar de estabelecer igualmente uma crítica – a Georges Friedmann e seu livro *Poder e a sabedoria*, de 1970. Este é citado no epílogo do artigo de Hadot, exatamente numa passagem que faz referência à noção de exercícios espirituais:

“Dar o seu voo”, todos os dias! Pelo menos um momento, que pode ser breve contanto que seja intenso. Todos os dias, um “exercício espiritual” – só ou em companhia de um homem que queira também aperfeiçoar-se. Exercícios espirituais. Sair do tempo. *Esforçar-se* por despojar as próprias paixões, as vaidades, o prurido de ruído à volta do teu nome (que, de tempos em tempos, mal crónico). Fugir da maledicência. Despojar a piedade e o ódio. Amar todos os homens livres. Eternizar-se, superando-se. Esse esforço sobre si é necessário, essa ambição, justa. Numerosos são aqueles que se absorvem inteiramente na política militante, na preparação da revolução social. Raros, muito raros aqueles que, para preparar a revolução, querem dela se tornar dignos (Friedmann, 1970, p. 425).

Vale notarmos aqui que para além do trabalho sistemático e rigoroso, tanto filosófico como filológico que Hadot desenvolve sobre as escolas antigas, há em seu pensamento uma leitura sofisticada de seu tempo, num convite constante para compreender como a ideia de espiritualidade, mais do que um conceito harmônico e apaziguador de consciências, como muitas vezes nós o compreendemos, é, ao contrário, um convite para um modelo de ação ético-político de primeiro transformar-se para, em seguida, compreender-se responsável pela comunidade humana.

Nesse sentido, não parece despretensioso seu apreço ao pensamento de Friedmann, em especial à obra *O poder e a sabedoria*. Nesse trabalho seminal e, sob certo ponto de vista, pioneiro, o sociólogo francês oferece uma análise perspicaz e crítica sobre a tensão entre o poder técnico e o desenvolvimento humano, na qual o que se coloca em jogo é encontrar o equilíbrio entre eficiência e significado na vida contemporânea. O avanço técnico, apesar de proporcionar progresso material, ameaça desumanizar o trabalho e transformar o ser humano em mero componente de um sistema técnico. Ele observa que a fragmentação das tarefas e a especialização excessiva nas sociedades industriais resultam na alienação do trabalhador, que perde a conexão com o produto de seu trabalho e, conseqüentemente, com um sentido mais profundo de vida. Essa crítica não apenas ecoa o pensamento marxista, mas é adaptada por Friedmann à luz dos avanços tecnológicos do século XX – que, como sabemos, foi capaz das melhores e das piores coisas –, enfatizando a urgência de se contrabalançar a técnica com um desenvolvimento pessoal e espiritual mais robusto.

A relação dialética entre poder e sabedoria, que dá título à obra, é central na proposta de Friedmann. Ele sugere que a técnica deve ser vista como uma ferramenta que, se equilibrada com a sabedoria, pode enriquecer a experiência humana. Influenciado por pensadores como Henri Bergson e Simone Weil, Friedmann defende a importância do humanismo técnico, no qual o progresso é orientado por uma visão ética e humanista. Ele alerta que, sem essa sabedoria – que envolve reflexão filosófica e desenvolvimento espiritual –, a civilização técnica arrisca colapsar, se tornando incapaz de enfrentar os desafios fundamentais da condição humana.

Num dos capítulos mais provocativos de seu livro, intitulado “A Revolução Espiritual”, ele propõe, sem pouco esforço, é claro, a reconciliação entre poder e sabedoria, no qual o verdadeiro progresso é aquele que promove o desenvolvimento integral do ser humano, tanto em suas dimensões materiais quanto espirituais. Essa visão, para ele, precisa superar o individualismo e reclama um trabalho coletivo de todos os setores da sociedade para priorizar o bem-estar humano e redefinir o papel da técnica em nossas vidas. Como ele mesmo afirma:

Num mundo em que os grandes movimentos espirituais (representados pelas Igrejas) morrem ou pregam sem ser escutados, por não convencerem pelo exemplo e pelo sacrifício – a energia humana, a dos indivíduos e das coletividades, concentra-se em grande parte sobre o processo de aquisição, cujas principais características já indiquei, no meio técnico e científico: as sociedades industriais rivalizam em taxas de crescimento, produtividade, rendimento *per capita*, dimensão do parque automóvel, número de computadores, programas espaciais *stocks* nucleares, etc. Raros são, entre os nossos contemporâneos, aqueles que pensando e vivendo o seu pensamento no meio desta torrente cada dia mais rápida e fracassante, tiveram a

coragem de dizer aos homens embriagados pelas suas conquistas, pelo seu poder, que se encaminhavam para as piores desilusões e catástrofes, sem um esforço de conversão individual e interior. Como o demonstraram aliás as experiências comunistas do século XX e o seu fracasso em criar um “homem novo”; há que partir do indivíduo para regressar a ele (Friedmann, 1970, p. 419-420).

O que Hadot parece captar de Friedmann é que o olhar para o passado, desde uma perspectiva da espiritualidade, não está destituído de um pensamento sobre o presente e suas contingências. E nisso deve consistir a sabedoria para o ser humano contemporâneo: compreender que nunca se está “acabado”, exatamente como previa o ideal das escolas filosóficas antigas, mas em constante processo de autoconstituição, como “um exercício, sempre frágil, sempre renovado, da sabedoria. E penso que esse exercício da sabedoria pode e deve visar a realizar uma reinserção do eu no mundo e no universal” (Hadot, 2014, p. 298).

### *A prosochè*

Para Hadot, a chave de todos os exercícios espirituais se encontrava exatamente num tipo uma atenção no tempo presente (*prosochè*). Atualmente é quase impossível traduzirmos a peculiaridade e a intensidade que tal forma de vigilância ocupava como prática de vida para os antigos. Referia-se a algo que envolvia todo o esforço e toda ação da vida, e de onde nada deveria escapar, nem mesmo as menores e mais simples ações cotidianas: o deitar-se e o levantar-se, o que se come, o que se bebe, o que se veste, com quem se fala e o que se fala. Seu objetivo era, sobretudo, como recordava Marco Aurélio em suas *Meditações*, viver o tão infinitamente

momento presente, pois o que passou já se foi, e o que virá ainda é incerto:

A atenção (*prosochê*) é um exercício de atenção a si mesmo e de vigilância, que supõe que se renova, a cada instante, a escolha de vida, isto é, a pureza de intenção, a conformidade da vontade do indivíduo com a vontade da natureza universal e que tenham presentes ao espírito os princípios e as regras de vida que o exprimem (Hadot, 1999, p. 277).

Hadot vai buscar na obra de Paul Rabbow, *Seelenführung Methodik der Exerzitien* (1954, p. 124-130), a importância que o exercício da atenção no presente adquiria na educação espiritual grega. Para o filólogo alemão, a vigilância moral, ou para usar o termo técnico mais preciso, a atenção moral, representa uma postura singular em relação à vida, que difere radicalmente de tudo cultivado nas comunidades morais ou religiosas contemporâneas, mesmo nas mais rigorosas. Nesse sentido, tal exercício não encontra paralelo no mundo moderno, sendo mais apropriadamente comparada ao mandamento de “vigilância moral” que Buda estabeleceu antes das etapas de contemplação e sabedoria em seu sistema monástico, funcionando quase como um pós-escrito a esse antigo ensinamento.

Embora encontremos formulações e exigências semelhantes entre essas práticas gregas em algumas experiências contemporâneas, especialmente religiosas, Rabbow nos alerta para o fato que a essência da psicagogia antiga é caracterizada por essa postura distintiva. O significado dessa vigilância é tão profundo que pode encapsular todo o esforço e a atividade psicológica, revelando uma dimensão de consciência que transcende a mera cautela, consciência ou

escrupulosidade da vida.

O que Rabbow nos mostra é que o grau de rigor desse exercício da atenção nos soa algo totalmente estranho, pois, dentre suas formulações mais típicas e difundidas, estava a ideia de que não se deve fazer ou sofrer nem mesmo a menor coisa – esticar o dedo, por exemplo – sem que ela esteja conscientemente alinhada às verdades morais básicas. Nesse sentido, o estado de espírito necessário ao discípulo de uma escola grega é o de viver constantemente em tensão.

Para Hadot, a relação entre a tensão do espírito e a vigilância sobre si mesmo é um elemento constante e fundamental que está na base de todos os exercícios espirituais antigos. Trata-se de um combate espiritual em que o diálogo consigo mesmo e a luta consigo mesmo têm como fim mudar o próprio ponto de vista, as próprias atitudes, o conjunto das próprias convicções. Para o estoicismo, recorda Hadot, a *prosochè*

[é] uma vigilância e uma presença de espírito contínuas, uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante do espírito. Graças a ela, o filósofo sabe e quer plenamente o que faz a cada instante. Graças a essa vigilância do espírito, a regra de vida fundamental, isto é, a distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós, está sempre “à mão” (*procheiron*) (Hadot, 2014, p. 25).

A espiritualidade antiga se caracteriza, antes de tudo, como uma luta, primeiramente contra si mesmo, o pior dos inimigos, e depois contra as adversidades que a vida impõe. Uma das metáforas mais significativas nesse sentido é a do atleta (Hadot, 1999, p. 164). Ser um bom atleta não significa exercitar todos os movimentos o tempo todo, mas, pelo contrário, significa se preparar, com a máxima atenção (*prosochè*),

para as lutas com que terá de se defrontar, tendo consigo (*procheiron*) os gestos frequentemente utilizados para isso. Além dos mais, como ele não sabe que adversários enfrentará e quando os enfrentará, deve estar sempre preparado. Numa de suas cartas a Lucílio, Sêneca recorda que

um atleta que nunca foi ferido é incapaz de afrontar o combate de ânimo alto. Só aquele que viu correr o próprio sangue, que sentiu os dentes rangerem sob os golpes, que, lançado por terra, suportou sobre o corpo o peso do adversário sem, embora abatido, nunca deixar abater o ânimo, só aquele que se ergue com mais energia de cada vez que é derrubado pode descer à arena com esperança de vencer (2004, p. 39).

É a batalha que forma o bom atleta!

## O tempo presente

*(...) se cuidares de viver apenas o que estás vivendo, ou seja, o presente, poderás passar o tempo que resta até a morte de maneira calma, benevolente e favorável ao teu nune (Marco Aurélio, 1973, p. 326).*

Dessa máxima, extraída do livro XII de Marco Aurélio, Hadot fará um importante comentário em seu *La citadelle intérieure: Introduction aux Pensées de Marc Aurèle* (1992), acerca do problema do tempo no estoicismo. Perante a certeza e a imprevisibilidade da morte, nasce o sentimento de urgência, fazendo com que não se deixe passar levemente nenhum instante da vida: “Se acreditarmos, como Marco Aurélio e os estoicos, que o único bem é a ação moral, a intenção perfeitamente boa e perfeitamente pura, então devemos transformar instantaneamente a nossa maneira de pensar e agir (...)”

(Hadot, 1992, p. 234). Por estarem presos ora ao passado, ora ao futuro, os seres humanos não vivem, exatamente por não viverem o presente. São empurrados de lá para cá, alienados, ignorando que o presente é o único ponto onde podem ser verdadeiramente eles mesmos. Trata-se de reconhecer no presente um momento gratuito, único ponto que nos dá, graças à ação e à consciência, acesso ao mundo inteiro.

De tal concepção filosófica de Marco Aurélio derivam duas concepções fundamentais para a compreensão do tempo no estoicismo. A primeira delas considera o presente exatamente o limite entre o passado e o futuro no tempo contínuo, e, por isso, divisível até o infinito. Por se tratar de uma divisão matemática, abstrata, o presente se reduz, então, a uma ordem infinitesimal, praticamente inexistente.

Já na segunda concepção, o presente é definido pela relação que mantém com a consciência humana, pois desta é que provém a possibilidade de perceber o tempo, desde a unidade de intenção e de atenção que a ele aplicamos. Disso decorre que “ele representaria uma densidade, uma duração, que corresponderia à atenção da consciência vivida. É desse presente vivido que se trata quando se fala de concentração no presente” (Hadot, 1999, p. 276). Hadot recorda que é sempre a esse tempo duradouro, que tem espessura, que se refere Marco Aurélio em suas *Meditações*, pois para o filósofo-imperador, todas as nossas ações, desejos e representações estão delineadas no interior desse presente. E é exatamente por sua densidade que posso reduzi-lo, para melhor sustentá-lo, circunscrevendo-o e definindo-o:

Em toda a parte, e continuamente de ti depende dar bom acolhimento, em respeito aos deuses, às conjunturas presentes, tratar com justiça os homens presentes e esmerar-te no pensamento presente para que nada se insinue que não compreendas (Marco Aurélio, 1973, p. 303).

De nada mais necessitarás: se tua opinião presente for verdadeira, se tua ação presente for útil à sociedade, se tua disposição presente for acolher de bom grado tudo o que te vem de causa exterior (Marco Aurélio, 1973, p. 89).

O presente é, então, o lugar onde pode ser exercida toda liberdade, toda ação, toda decisão. O convite primeiro é para acalmar nossas paixões, para então podermos avaliar claramente o que está acontecendo conosco a qualquer momento, retificar nossas intenções e aceitar com equanimidade tudo o que está ocorrendo e que não depende de nossa vontade. Ao submetermos cada um de nossos atos ao crivo do valor incondicional do presente, não há o risco de cairmos seja num desespero paralisante, seja num otimismo ingênuo. Começamos a nos dar conta de que uma grande parte das projeções que fazemos do futuro não se enquadram com os desejos que são necessários para a nossa existência naquele momento específico, e que as preocupações com ações passadas, como a culpa, a vergonha ou a forma sobre como os outros perceberam nossas próprias palavras ou ações, carregam consigo uma porção de irracionalidade.

Epicteto, em seus *Diálogos* (1993, p. 447), recomenda um controle das representações que passam por nossas mentes, especialmente aquelas que não podem ser controladas e estão ligadas às emoções, sentimentos ou a algum tipo de conduta fora da razão. Trata-se de aceitar o que acontece sempre e em toda parte, e de vigiar com o maior cuidado nossas

reflexões, para que nenhuma ideia má se instale em nós.

Tal atitude implica também um cuidado com aquilo que escutamos. O exercício da atenção é direcionado ao que poderíamos designar de *tò prâgma* (a coisa). Essa expressão diz respeito a um termo filosófico muito preciso que designa a “referência da palavra”, e exige que aquele que presta atenção elimine todos os pontos de vista que não são pertinentes, purificando do que é dito e do que se ouve somente o *logos*, a verdade. O *tò prâgma* refere-se à proposição verdadeira; o *logos* que deve ser apreendido como o único aspecto interessante para que seja retido por nós. Guardar silêncio e meditar sobre o que se recolheu são práticas associadas à vigilância.

Para que o filósofo antigo esteja atento ao momento presente, é necessário que tenha controle de seus pensamentos. Tal controle garante a aceitação, com muito mais facilidade, da vontade divina. Esta se manifesta quando toda e qualquer ação tem como princípio fundamental o bem. O filósofo recusa-se agir se não for por esse princípio. O cuidado e atenção com os pensamentos têm esse caráter moral de preparação da consciência para uma vigilância absoluta a cada instante. É o que nos lembra Marco Aurélio: “Deves aceitar piedosamente o que acontece sempre e em toda parte, tratar com justiça aqueles com quem vives e vigiar com o maior cuidado os teus pensamentos, para que nenhuma ideia má se instale em ti” (1973, p. 32).

Quatro metáforas parecem ilustrar bem, na Antiguidade, a função do exercício de atenção no tempo presente. Primeiramente, é a figura médica. Marco Aurélio recorda que da mesma forma como os médicos precisam “ter à mão”

os instrumentos para os casos imprevistos, nós também devemos ter sempre conosco os preceitos, para que possamos conhecer, nos mínimos detalhes, o *Kanon* das coisas divinas e humanas e, assim, tomarmos as melhores decisões exigidas pelo momento. A segunda, que vem de Epicteto, é a do vigia noturno. Ele não deixa que ninguém entre no Palácio sem que antes seja comprovada sua identidade. É a vigilância sobre todos os pensamentos, a fim de que eles sejam perscrutados e purificados em sua intenção. Num mesmo sentido, também de Epicteto, temos a terceira alegoria, a qual se refere ao cambista que, quando observa que uma moeda apresenta dificuldades para ser reconhecida, se utiliza de outros modos para saber se ela é verdadeira. Por fim, uma quarta metáfora, a partir de Sêneca nas *Cartas a Lucílio*, é a do piloto que, para conduzir seu navio com segurança ao porto, precisa estar vigilante às intempéries advindas das tempestades e das grandes ondas, que certamente aparecerão em suas rotas marítimas.

A atenção no tempo presente, antes de ser uma prática solitária, implica uma responsabilidade sobre o outro. É o minúsculo instante, sempre suportável e sempre dominável, capaz de abrir a alma para um tipo de consciência cósmica e para um tipo de consciência de participação na comunidade humana. Por isso mesmo, ela se torna um compromisso ético; um estar plenamente no mundo, que convoca tanto a um agir corretamente, como exige que cada um seja o sujeito verdadeiro de suas atitudes, pensamentos e decisões.

Mas se a *prosochè* expande nossa existência, ela assume, ao mesmo tempo, um papel pedagógico limitador, na medida em que exige a lucidez de entender como, onde e de que

forma mais convém participarmos. É um princípio estoico reconhecer que nunca seremos perfeitos, mas temos o dever de buscar, a cada momento, acertar o máximo possível, pois como ensina Epicteto, é impossível nunca não se enganar, mas é bem possível constantemente tender a não errar, e um preceito para que isso aconteça é jamais relaxar a nossa atenção.

### Considerações finais

Como constantemente as demandas imediatas e urgentes das paixões perturbadoras tomam conta da nossa vida, a *prosochè* transforma-se então numa preparação para “suportar” a própria existência. Ao sermos surpreendidos por um acontecimento inesperado, é preciso termos “sempre à mão” (*procheiron*) uma resposta. O objetivo maior é que aprendamos a separar o “eu” de todos os apegos desnecessários a bens externos alienáveis, para que assim um sentimento de alegria e gratidão possa ser experimentado, independentemente de qualquer situação que o destino tenha proporcionado.

Em tempos de uma distração concentrada, os estudos de Hadot sobre a atenção no tempo presente se tornam um convite para nos tornarmos sujeitos “despertos”, conscientes do que somos, de nosso lugar no mundo e de nossa relação com a comunidade em que vivemos. Consciência de si que é primeiramente moral, pois precisamos, antes de mais nada, buscar constantemente a retificação da intenção, em vista de sempre agir voltados para o bem. Mas é também uma busca constante pelo extraordinário refino de análise. É o aprimoramento do senso crítico e do senso de responsabilidade. Tal postura, que tem por base os exercícios de atenção, nos

ajudará, numa época de enxurradas de *Fake News*, de informações negacionistas e fundamentalistas, a não cairmos em ciladas ideológicas e a disseminarmos uma esperança atenta, que, como indica Gabriel Marcel em *Homo Viator* (1944), não se resume simplesmente a uma confiança no porvir, mas desdobra-se, sobretudo, numa força mobilizadora dos nossos pensamentos e ações para a atualidade e suas contingências.

**Abstract:** Among the spiritual exercises of the ancient Greco-Roman philosophical schools, *prosochê* stands out. Understood as attention to the present moment, this unique practice, unparalleled in contemporary times, constitutes a form of self-vigilance and mindfulness of the “now,” serving as a cornerstone for ethical and spiritual transformation. Building on Pierre Hadot’s work on ancient thought, this article reflects on how, in an era of distraction fueled by the overwhelming stimuli of advertising and digital media, *prosochê* reminds us that the present is the locus of all freedom, action, and decision. The exercise invites us to calm our passions, discerning what lies within or beyond our control, so that we may face reality without succumbing to paralyzing despair or naive optimism. It is about inhabiting the infinitely small present moment, fully aware that the past is gone and the future remains uncertain.

**Keywords:** Attention, vigilance, distraction, spiritual exercises, Pierre Hadot.

## Referências

EPICTETO. *Disertaciones*: por Arriano. Madrid: Editorial Gredos, 1993.

FRIEDMANN, G. *O poder e a sabedoria*. Lisboa: Dom Quixote, 1970.

HADOT, P. Exercices spirituels. In: *École pratique des hautes études, Section des sciences religieuses*. Annuaire. Tome 84, 1975-1976.

HADOT, P. *La citadelle intérieure*: Introduction aux Pensées de Marc Aurèle. Paris: Librairie Arthème Fayard, 1992.

HADOT, P. *O que é filosofia antiga?* São Paulo: Edições Loyola, 1999.

HADOT, P. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. São Paulo: É Realizações, 2014.

HADOT, P. *A filosofia como maneira de viver*. Entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold. I. Davidson. São Paulo: É Realizações, 2016.

MARCEL, G. *Homo viator*: prolégomènes a une métaphysique de l'espérance. Paris: Aubier, 1944.

RABBOW, P. *Seelenführung Methodik der Exerzitien in der Antike*. Munique: Kösel-Verlag, 1954.

SÊNECA, L. A. *Cartas a Lucílio*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004.

TÜRCKE, C. *Sociedade excitada*: filosofia da sensação. Campinas: Editora da Unicamp, 2010.