

ARTHUR SCHOPENHAUER

PEQUENO MANUAL
PARA SER FELIZ

Tradução de
Bárbara Vilela

alma
dos livros

Índice

Introdução	7
PRIMEIRA PARTE: Regras Gerais	9
SEGUNDA PARTE: A Nossa Relação Connosco	27
TERCEIRA PARTE: A Nossa Relação Com os Outros	89
QUARTA PARTE: Fortuna Terrena	147
QUINTA PARTE: As Idades da Vida	169

Introdução

Se o meu objetivo nestas páginas fosse apresentar um esquema completo de conselhos e máximas para orientar a vida, devia repetir as inúmeras regras, algumas delas excelentes, elaboradas por pensadores de todas as eras, de Teógnis e Salomão¹ a La Rochefoucauld; e, ao fazê-lo, iria inevitavelmente implicar o leitor numa vasta quantidade de lugares-comuns bem gastos. No entanto, o facto é que, neste trabalho, faço ainda menos tenções de esgotar o meu assunto do que em qualquer outro dos meus escritos.

Um autor que não tem tenções de ser exaustivo deve, também, em grande medida, abandonar qualquer tentativa de uma estruturação sistemática. Para a sua dupla falha a este respeito, o leitor pode encontrar consolo ao perceber que um tratamento completo e sistemático de um assunto como a orientação da vida não poderia deixar de ser algo muito cansativo. Escrevi apenas a parte dos meus pensamentos que me pareceu valer a pena comunicar – pensamentos que, tanto quanto sei, não foram pronunciados por ninguém, em nenhum nível, e não apenas na mesma forma; para que as minhas observações possam ser tomadas como suplemento ao que já foi atingido no vasto campo.

¹ Menciono os provérbios e as máximas imputáveis, no Antigo Testamento, ao rei desse nome.

No entanto, para introduzir algum tipo de ordem na grande variedade de temas sobre os quais irei dar conselhos nas próximas páginas, distribuirei o que tenho para dizer sob os tópicos seguintes: (1) regras gerais; (2) a nossa relação connosco; (3) a nossa relação com os outros; e, finalmente, (4) regras que dizem respeito à nossa forma de vida e às nossas circunstâncias no mundo. Deverei concluir com algumas observações sobre as mudanças que os vários períodos da vida produzem em nós.

Primeira Parte
REGRAS GERAIS

Um

Não é ao prazer, mas à ausência de dor que a pessoa sábia deve aspirar

A primeira e principal regra para uma conduta sábia da vida parece-me estar contida numa visão à qual Aristóteles se refere entre parênteses na *Ética a Nicómaco*²: (em grego: *o phronimoz to alupon dioke e ou to aedu*) ou, como pode ser proferido, não é ao prazer, mas à ausência de dor que a pessoa sábia deve aspirar. A verdade desta observação baseia-se no carácter negativo da felicidade – o facto de o prazer ser apenas a negação da dor, e que a dor é o elemento positivo na vida. Apesar de ter dado provas detalhadas desta afirmação no meu principal trabalho³, posso, aqui, fornecer mais uma ilustração, elaborada a partir de uma circunstância de ocorrência diária. Vamos supor que, à exceção de um local ferido ou dorido, estamos fisicamente em bom estado e saudáveis: a dor neste local irá absorver totalmente a nossa atenção, fazendo com que percamos a sensação de bem-estar geral e destruindo todo o nosso conforto na vida. Da mesma forma, quando todos os nossos objetivos, à exceção de um, se concretizam, o único caso no qual as nossas vontades são frustradas é um problema constante para nós, embora possa ser algo bastante trivial. Pensamos muito nisso

² VII, (12), 12.

³ *O Mundo como Vontade e Representação*, vol. I, p. 58 (4.ª ed.).

e pouco nas outras questões, mais importantes, nas quais fomos bem-sucedidos. Nos dois casos, a vontade foi aceite com resistência; num caso, como é objetivada no organismo, no outro, como se apresenta na luta da vida; e, em ambos, é evidente que a satisfação da vontade consiste em nada mais do que em não encontrar resistência. É, assim, uma satisfação que não é sentida diretamente; no máximo, podemos tornarmo-nos conscientes disso apenas quando refletimos sobre a nossa condição. Mas aquilo que verifica ou prende a vontade é algo positivo; proclama a sua própria presença. Todo o prazer consiste apenas em remover esta verificação – por outras palavras, em libertarmo-nos da sua ação; e, conseqüentemente, o prazer é um estado que nunca pode durar muito.

Esta é a verdadeira base da excelente regra citada atrás por Aristóteles, que nos permite orientar o nosso alvo, não para assegurar o que é prazeroso e agradável na vida, mas para evitar, tanto quanto possível, os seus inúmeros males. Se este não fosse o caminho certo a tomar, aquela afirmação de Voltaire, «A felicidade não é mais do que um sonho, e a dor é real», seria tão falsa quanto é, de facto, verdadeira. Uma pessoa que deseje escrever o livro da sua vida e determinar onde se encontra o equilíbrio da felicidade, tem de colocar nas suas contas, não os prazeres de que usufruiu, mas os males dos quais escapou. Esse é o verdadeiro método da eudemonologia; pois toda a eudemonologia deve começar por reconhecer que o seu próprio nome é um eufemismo, e que viver feliz significa apenas viver menos infeliz – viver uma vida tolerável. Não há dúvida que a vida é-nos dada, não para ser apreciada, mas para ser ultrapassada, para ser superada. Há inúmeras expressões que ilustram isto, tais como *degere*

vitam, vita defungi; ou, em italiano, *si scampa così*; ou, em alemão, *man muss suchen durchzukommen; er wird schon durch die Welt kommen*, e por aí fora. Numa idade avançada, é realmente um consolo pensar que o trabalho da vida está feito e terminado. A pessoa mais feliz não é aquela que experienciou os deleites mais intensos ou os maiores prazeres, mas aquela que chegou ao fim da vida sem grandes dores, corporais ou mentais. Medir a felicidade de uma vida pelos seus encantos ou prazeres é aplicar um falso padrão. Porque os prazeres são e continuam a ser algo negativo; dizer que produzem felicidade é uma ilusão, acarinhada pela inveja para seu próprio castigo. A dor é sentida para ser algo positivo e, conseqüentemente, a sua ausência é o verdadeiro padrão de felicidade. E se, além da ausência de dor, houver também ausência de tédio, as condições essenciais da felicidade terrena foram cumpridas; tudo o resto é quimérico.

Daqui se depreende que nunca se deve tentar comprar prazer às custas da dor, ou mesmo correndo o risco de a incorrer; fazê-lo é pagar o que é positivo e real, pelo que é negativo e ilusório; ao mesmo tempo, há um resultado líquido em sacrificar o prazer para evitar a dor. Em qualquer dos casos, é uma questão de indiferença se a dor segue o prazer ou o precede. Embora seja uma inversão total da ordem natural tentar transformar este cenário de desgraça num jardim de prazer e ter como objetivo a alegria e o prazer em vez da maior ausência possível de dor (e, ainda assim, quantos o fazem!), há alguma sabedoria em adotar uma visão melancólica, em olhar para o mundo como uma espécie de inferno e em limitarmos os nossos esforços para garantir um pequeno espaço que não seja exposto ao fogo. O tolo persegue os prazeres da

vida e encontra os seus enganos; o sábio evita os seus males; e mesmo que, não obstante as suas precauções, caia nos seus infortúnios, isso é culpa do destino, não da sua insensatez. Desde que tenha sucesso nos seus esforços, não se pode dizer que tenha vivido uma vida de ilusão, pois os males que evita são muito reais. Mesmo que faça os possíveis e os impossíveis para evitar males, e sacrifique desnecessariamente o prazer, não é, na realidade, pior devido a isso; todos os prazeres são quiméricos e lamentar tê-los perdido é algo frívolo e ridículo.

A incapacidade de reconhecer esta verdade, uma incapacidade promovida por ideias otimistas, é fonte de muita infelicidade. Em momentos livres de dor, os nossos desejos inquietos apresentam, como se fossem um espelho, a imagem de uma felicidade que não tem equivalente na realidade, seduzindo-nos a segui-la; fazê-lo trar-nos-á dor, e isso é algo inegavelmente verdadeiro. Depois, olhamos com pesar para esse estado perdido de ausência de dor; é um paraíso que apostámos e perdemos; já não está connosco, e ansiamos, em vão, desfazer o que foi feito.

Pode também imaginar-se que estas visões de desejos cumpridos são obra de algum espírito maligno, conjurado com o objetivo de nos atrair para longe desse estado livre de dor que forma a nossa maior felicidade.

A juventude sem preocupações pode pensar que o mundo foi feito para ser fruído, como se fosse a morada de uma felicidade real ou positiva, que só não é possível atingir por aqueles que não são suficientemente espertos para superar as dificuldades que se encontram no caminho. Esta falsa noção ganha força quando se lê poesia ou um romance, deixando-se ludibriar pelo espetáculo

externo – a hipocrisia que caracteriza o mundo do início ao fim; assunto sobre o qual tenho algo a dizer no momento. O resultado é uma vida pautada pela busca mais ou menos deliberada pela felicidade positiva; uma felicidade que se acha ser equivalente a uma série de prazeres definidos. Ao procurar estes prazeres, encontra perigo: um facto que não deve ser esquecido. Procura um jogo que não existe; e, por isso, acaba por sofrer infortúnios muitos reais e positivos: dor, angústia, doença, perda, preocupação, pobreza, vergonha e todos os milhares de males da vida. Demasiado tarde, descobre a partida que lhe foi pregada.

Porém, se a regra que mencionei for cumprida, e for adotado um plano de vida baseado em evitar a dor – por outras palavras, tomando medidas de precaução contra a carência, a doença e a angústia em todas as suas formas, o objetivo é real, e algo pode ser alcançado, e que será grande em proporção, uma vez que o plano não é perturbado pelo esforço de perseguir a quimera da felicidade positiva. Isto vai ao encontro da opinião expressada por Goethe em *As Afinidades Eletivas*, e colocada na boca de Mittler – o homem que está sempre a tentar fazer os outros felizes: desejar livrar-se de um mal é um objetivo definido, mas desejar uma melhor sorte do que a que se tem é uma loucura cega. Este ótimo provérbio francês contém a mesma verdade: *le mieux est l'ennemi du bien* – o ótimo é inimigo do bom. E como observei no meu trabalho principal, este é o primeiro pensamento inerente ao sistema filosófico dos cínicos. O que levou os cínicos a repudiar o prazer em todas as suas formas se não o facto de a dor estar, em maior ou menor grau, sempre ligada ao prazer? Sair do caminho da dor pareceu-lhes muito

mais fácil do que assegurar o prazer. Profundamente impressionados como estavam pela natureza negativa do prazer e pela natureza positiva da dor, dedicaram consistentemente todos os seus esforços à fuga da dor. O primeiro passo para esse fim foi, na sua opinião, um repúdio completo e deliberado do prazer, como algo que servia apenas para enredar a vítima a entregar-se à dor.⁴

Todos nascemos, como diz Schiller, em Arcádia. Por outras palavras, viemos ao mundo cheios de pretensões de felicidade e prazer, e acalentamos a esperança de as concretizar. Mas, regra geral, o Destino rapidamente nos ensina, de forma dura e imediata, que, na realidade, não possuímos nada, e que tudo no mundo está sob o seu comando, em virtude de um direito intocável não apenas a tudo o que temos ou adquirimos, da esposa ao filho, mas até aos nossos próprios membros, os nossos braços, pernas, olhos e orelhas; não, até ao nariz no meio do nosso rosto. E, em todo o caso, após algum tempo, aprendemos por experiência que a felicidade e o prazer são uma *fata morgana*, que, embora visíveis ao longe, se desvanecem enquanto nos aproximamos; que, por outro lado, o sofrimento e a dor são uma realidade, que fazem notar a sua presença sem intermediários, e que, pelo seu efeito, não necessitam de ilusão nem do jogo da falsa esperança.

Se aprender com a experiência nos dá frutos, cedo desistimos da busca pelo prazer e pela felicidade, e pensamos muito mais em tornarmo-nos seguros contra os ataques da dor e do sofrimento. Vemos que o melhor que o mundo tem para oferecer é uma existência livre de dor – uma vida pacata e tolerável; e limitamos as nossas pretensões

⁴ *Letters to and from Merck.*

a isto, como algo que podemos esperar mais seguramente atingir. A forma mais segura de não ser miserável é não esperar ser muito feliz. Merck, o amigo de juventude de Goethe, estava consciente desta verdade quando escreveu: «É a forma deplorável que as pessoas têm de reivindicar felicidade – e tal numa medida correspondente aos seus desejos – que arruína tudo neste mundo.» Uma pessoa progredirá se conseguir livrar-se das suas pretensões, e não desejar nada a não ser o que tem à frente. Assim, é aconselhável colocar limites muito moderados às nossas expectativas de prazer, posses, posição, honra e por aí fora; porque é esta tentativa e esforço para ser feliz, para deslumbrar o mundo e para viver uma vida cheia de prazer que acarreta grande infortúnio. É prudente e sábio, digo eu, reduzirmos as pretensões, mais que não seja por ser extremamente fácil ser muito infeliz; enquanto ser muito feliz não é difícil, mas totalmente impossível. Com justiça, canta o poeta da sabedoria da vida:

«Auream quisquis mediocritatem
Diligit, tutus caret obsoleti
Sordibus tecti, caret invidenda
Sobrius aula.
Savius ventis agitatur ingens
Pinus: et celsae graviori casu
Decidunt tures; feriuntque summos
Fulgura monies.»⁵

A mediocridade dourada é melhor – viver livre da miséria de uma morada medíocre e, ainda assim, não ter marcas

⁵ Horácio, *Odes*, II, x.

de inveja. É o pinheiro alto que é cruelmente abalado pelo vento, os cumes mais altos que são atingidos pela tempestade e as torres altas que caem pesadamente.

Aquele que levou em consideração os ensinamentos da minha filosofia – que sabe, portanto, que a nossa existência é algo que teria sido melhor se não tivesse acontecido e que repudiar e negar é sinal da mais elevada sabedoria – não terá grandes expectativas em relação a nada ou qualquer condição de vida: não terá paixão por nada no mundo, nem se lamentará por muito se falhar em algum dos seus empreendimentos. Sentirá a profunda verdade do que Platão⁶ afirma: [em grego: *oute ti ton anthroponon baxion on megalaes spondaes*] – «nada nos assuntos humanos vale uma grande ansiedade»; ou, como diz o poeta persa:

«Embora penses que todas as coisas mundanas
devam evadir-se,
Não lamentes por elas, pois não são nada de valor:
E embora o mundo esteja na tua mão,
A alegria não, pois inúteis são as coisas da terra.
Uma vez que esse mundo melhor te é dado
Para passar, acelerar, pois isto não vale nada.»⁷

O maior obstáculo para chegarmos a essas visões salutaras é a hipocrisia do mundo à qual já aludi – uma hipocrisia que cedo deve ser revelada aos jovens. A maioria das glórias do mundo é um mero espetáculo exterior, como as cenas num palco: não há nada de verdadeiro ali.

⁶ *República*, x, 604.

⁷ Nota da tradução inglesa. De *Anvâr-i Subailí – The Lights of Canopus* –, sendo a versão persa de *As Fábulas de Bidpai*. Traduzido por E.B. Eastwick, cap. III, conto VI, p. 289.

Navios enfeitados com galhardetes pendurados, disparos de canhões, iluminações, batimentos de tambores e sopros de trombetas, gritos e aplausos – todos estes são sinais exteriores, a pretensão e a sugestão, como se fosse o hieroglífico, da alegria: mas, justamente aí, a alegria, regra geral, não é encontrada; é a única convidada que declinou estar presente no festival. Onde esta convidada pode realmente ser encontrada, vem geralmente sem convite; não é formalmente anunciada, mas entra silenciosamente por si própria *sans-façon* [despretensiosa]; aparecendo, muitas vezes, nas circunstâncias mais banais e triviais, e na companhia mais comum – em qualquer lado, resumidamente, exceto naquele onde a sociedade é brilhante e distinta. A alegria é como o ouro nas minas australianas: raramente é encontrado, está à mercê da sorte e não segue regras ou leis; por várias vezes, vem em grãos muito pequenos e muito raramente aos montes. Todo esse espetáculo exterior que descrevi é apenas uma tentativa de fazer as pessoas acreditarem que foi mesmo a alegria que veio ao festival; e produzir esta impressão nos espectadores é, de facto, o único objetivo do mesmo.

Com o luto, é o mesmo. Aquela longa procissão fúnebre, tão lenta; quão melancólica parece, que linha infundável de carruagens! Mas, se se olhar, estão todas vazias; o cocheiro de toda a cidade é a única escolta que o morto tem até à cova. Eloquente figura da amizade e estima do mundo! Esta é a falsidade, o vazio, a hipocrisia dos assuntos humanos!

Vejamos outro exemplo: uma sala cheia de convidados bem vestidos, a serem recebidos com grande cerimónia. Quase se acredita que são uma nobre e distinta companhia; mas, na verdade, a compulsão, a dor e o

aborrecimento são os verdadeiros convidados. Pois onde muitos são convidados, é uma multidão – mesmo que todos usem estrelas. Uma sociedade realmente boa é, em todo o lado, de necessidade muito pequena. Em festivos brilhantes e espetáculos barulhentos, há sempre, no fundo, uma sensação de vazio que prevalece. Há ali um tom falso: essas reuniões estão em estranho contraste com a miséria e a esterilidade da nossa existência. O contraste traz a verdadeira condição para um maior alívio. Ainda assim, estas reuniões são eficazes vistas do exterior; e esse é o seu verdadeiro objetivo. Chamfort⁸ faz a excelente observação de que a sociedade – «*les cercles, les salons, ce qu'on appelle le monde*» – é como uma peça miserável, ou uma má ópera, sem qualquer interesse em si mesma, mas suportada, durante algum tempo, por uma assistência mecânica, guarda-roupa e cenário.

E o mesmo acontece, também, com academias e cadeiras de filosofia. Têm uma espécie de placa de sinalização pendurada para mostrar a aparente residência da sabedoria: mas a sabedoria é outra das convidadas que declina o convite; é encontrada noutro lugar. O badalar dos sinos, a chapelaria eclesiástica, as atitudes de devoção, as práticas insanas – são a pretensa, a falsa demonstração de piedade. E por aí fora. Tudo no mundo é como uma noz oca; há um pequeno núcleo em algum lado, e quando existe, é ainda mais raro encontrá-lo na casca. Pode procurá-lo noutro lado e encontrá-lo, regra geral, apenas por acaso.

⁸ Nota da tradução inglesa. Nicholas «Chamfort» (1741-1794), um escritor francês, cuja conversa brilhante, poder de sarcasmo e força epigramática, juntamente com uma carreira extraordinária, o tornaram um dos homens mais interessantes e notáveis do seu tempo. Schopenhauer deveu indubitavelmente muito a este escritor, ao qual se referia constantemente.