

## O FILOSOFAR COMO CONDIÇÃO PARA UMA VIDA MAIS AUTÊNTICA: PRODUZINDO SIGNIFICADOS

### PHILOSOPHIZING AS A CONDITION FOR A MORE AUTHENTIC LIFE: PRODUCING MEANINGS

**Mariana Berniger**

*Estudante do Curso de Bacharelado em Ontopsicologia (Faculdade Antonio Meneghetti)*

#### 1 O filosofar como condição para uma vida mais autêntica

A busca por uma vida autêntica é um desejo do ser humano que busca evoluir, de ser melhor pra ele e para os outros, nesse caminho o filosofar se torna uma ferramenta poderosa, pois através do autoconhecimento e da reflexão sobre nós mesmo, que podemos nos libertar do externo que molda e influencia nossas decisões e nossos comportamentos do dia a dia, e assim vamos nos descobrindo e encontrando nossa verdadeira essência.

O filosofar nos convida a olhar para dentro a refletir sobre quem somos e o que realmente desejamos. Esse movimento nos ajuda a identificar o que são os nossos talentos e desejos verdadeiros. Seria essa conexão com a nossa essência que vincula a lógica da filosofia e a ontopsicologia. A ciência ontopsicologia tem como essência buscar que a pessoa viva de acordo como que ela é, de acordo com o “Em Si ôntico”, viver a essência que nos define, livre das influências do ambiente ao nosso redor.

Ao filosofar, podemos nos conscientizar e entender como a sociedade nos influencia, e desta forma questionar: “Essa escolha realmente me pertence?” Essa reflexão nos permite desapegar de papéis sociais e complexos internos que, muitas vezes, limitam nosso crescimento pessoal, familiar e profissional.

Ao buscar essa autenticidade, não apenas nos tornamos melhores para nós mesmos, mas também para nossa família. O autoconhecimento nos ajuda a transformar nosso Eu, para que possamos agir na nossa própria lógica, como de fato funcionamos. Onde cada um possa a ser respeitado e incentivado a ser sua verdadeira essência. Essa mudança de frequência eleva o ambiente familiar, substituindo conflitos por harmonia e amor, permitindo que todos cresçam juntos.

Quando agimos de acordo com nossa verdadeira natureza, experimentamos um crescimento pessoal significativo. O filosofar nos proporciona o entendimento necessário para identificar onde estamos desperdiçando energia e onde podemos ser mais eficazes. Isso se tra-

duz em uma vida mais plena, feliz e consequentemente mais produtiva, onde o trabalho deixa de ser uma obrigação e passa a ser a expressão de nossos talentos. Ao nos tornarmos mais autênticos, ao nos conectarmos ao nosso “Em Si ôntico”, nos tornamos exemplos para quem está ao nosso redor. A mudança que promovemos em nós mesmos pode transformar familiares e amigos, e se linkarmos esse movimento ao “O Mito da Caverna” presente no Livro VII de *A República*, de Platão, chegamos talvez a uma das metáfora mais poderosa, pois neste mito Platão descrever a transição de uma existência alienada para uma vida autêntica, entendemos com este mito, a importância e responsabilidade que temos em nos libertar de nossas próprias correntes e ser o exemplo pra voltar a caverna ajudando que outros se libertem.

Neste mito, os prisioneiros vivem acorrentados no fundo de uma caverna, vendo apenas sombras projetadas em uma parede. Para eles, aquelas sombras são a única realidade, quando um prisioneiro é libertado e sai da caverna, a luz do sol inicialmente cega seus olhos, ele sente dor e deseja voltar para a escuridão familiar, mas do lado de fora da caverna, o ex-prisioneiro finalmente vê a luz, e neste momento entra a responsabilidade que cada um de nós temos em relação ao todo.

Platão defende que o filósofo deve retornar à caverna para tentar libertar os outros, mesmo correndo o risco de ser julgado ou morto.

O filosofar, portanto, não é apenas um crescimento e conscientização individual; é uma busca que pode impactar no crescimento de todo o nosso entorno, seja familiar, amigos ou profissional.

Podemos dizer que o filosofar se configura como essencial para uma vida mais autêntica.

Ao nos dedicarmos a essa busca, não apenas nos tornamos melhores para nós mesmos, mas também para nossa família. É nesse momento de autodescoberta que encontramos a verdadeira felicidade, criando um ambiente de amor, respeito e autenticidade que beneficia a todos ao nosso redor.