

MARCIO KRAUSS  
**PENSO,  
LOGO,  
INSISTO**

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS  
QUE EU NEM SABIA QUE TINHA



 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

MARCIO KRAUSS

**PENSO,  
LOGO,  
INSISTO**

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS  
QUE EU NEM SABIA QUE TINHA

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Marcio Krauss, 2023  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023  
Todos os direitos reservados.

*Edição de texto:* CMP Edições  
*Preparação:* Marina Taki Okamura  
*Revisão:* Gleice Couto e Caroline Silva  
*Diagramação:* Negrito Produção Editorial  
*Ilustração e composição de capa:* Dark Stream

A citação bíblica da página 53 foi retirada da versão Nova Almeida Atualizada.  
(NAA © 2017 Sociedade Bíblica do Brasil. Todos os direitos reservados.)

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Krauss, Marcio

Penso, logo insisto / Marcio Krauss. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.  
272 p.

ISBN 978-85-422-2324-8

1. Filosofia I. Título

23-3895

CDD 100

Planeta

Índice para catálogo sistemático:  
1. Filosofia

Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

2023

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[atendimento@editoraplaneta.com.br](mailto:atendimento@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

---

# SUMÁRIO

---

- 9 *Prefácio*
- 13 *Apresentação*
  
- 19 Heráclito de Éfeso
- 24 Sócrates
- 29 Platão
- 33 Aristóteles
- 38 Diógenes
- 43 Sêneca
- 48 Santo Agostinho
- 55 Nicolau Maquiavel
- 61 Baruch Espinosa
- 66 René Descartes
- 71 Immanuel Kant
- 76 Arthur Schopenhauer
- 82 Friedrich Nietzsche
- 90 Franz Kafka
- 95 Albert Camus
- 100 Jean-Paul Sartre
- 105 Soren Kierkegaard
- 112 Karl Marx
- 117 Sigmund Freud
- 122 Carl Sagan
- 128 Erving Goffman
- 133 Pierre Bourdieu
- 138 Zygmunt Bauman

- 144 Chico Buarque  
148 Albert Einstein  
152 Jürgen Habermas  
157 Byung-Chul Han  
162 Freddie Mercury  
165 Billie Eilish  
170 Malala Yousafzai  
174 BoJack Horseman  
177 Keanu Reeves  
183 Bob Marley  
186 Charles Bukowski  
190 Sun Tzu  
194 Lao-Tsé  
198 Obi-Wan Kenobi  
202 Snoop Dogg  
206 Tony Stark  
209 Clarice Lispector  
212 Angela Davis  
216 Gonzaguinha  
219 Ariano Suassuna  
223 Carolina Maria de Jesus  
226 Doutor Manhattan  
229 Ozzy Osbourne  
233 Renato Russo  
237 Tupac Shakur  
241 Tyler Durden  
244 Zendaya  
248 Maisa  
253 Mano Brown  
257 Malcolm X  
262 Slavoj Žižek
- 269 *Posfácio*

Planeta

---

# HERÁCLITO DE ÉFESO

---

**H**eráclito de Éfeso foi um filósofo do período pré-socrático que viveu no século V a.C. na Grécia Antiga. Sua filosofia, conhecida como “a doutrina do devir”, destacava a impermanência e a mudança constante do mundo, afirmando que “não se pode entrar duas vezes no mesmo rio”, já que tudo está em constante transformação.

Heráclito foi um pensador solitário e pouco compreendido em sua época, o que o levou a se afastar da sociedade e a viver como eremita. Sua obra, que sobreviveu em fragmentos, é considerada uma das mais enigmáticas e profundas da filosofia ocidental.

Uma das curiosidades interessantes sobre Heráclito é que ele era conhecido como “o Obscuro”, por expressar ideias de forma poética e enigmática, muitas vezes utilizando paradoxos e alegorias. Suas frases curtas e poéticas deixavam muitas vezes suas ideias abertas a diferentes interpretações, o que fazia com que alguns o considerassem um pensador difícil de compreender.

Além disso, o próprio Heráclito enfatizava a importância do mistério e do enigma em sua filosofia. Para ele, a verdadeira sabedoria era inatingível para aqueles que se contentavam com a compreensão superficial das coisas, e somente aqueles que se esforçavam para decifrar os enigmas da natureza poderiam chegar a uma compreensão mais profunda da realidade.

Ele também era famoso por suas parábolas e aforismos, como “o caminho para cima e o caminho para baixo são um e o mesmo”, influenciando muitos pensadores posteriores, incluindo os filósofos platônicos, aristotélicos e estoicos. Seu pensamento também teve um impacto significativo na filosofia helenística e no desenvolvimento da dialética, que é a arte de discutir e chegar a verdades por meio de argumentos.

Não é por acaso que ele é considerado o “pai da dialética”: é justamente por causa de sua abordagem única de argumentação e discussão. Ele acreditava que as verdades filosóficas podem ser alcançadas através da contraposição de opiniões opostas e da reconciliação de ideias aparentemente contraditórias.

Essa ideia é conhecida como o princípio do logos, que para Heráclito significa a razão divina que governa o universo e que é a fonte de toda a verdade. Para ele, o logos está presente em todas as coisas e é responsável por manter o equilíbrio entre opostos, como o dia e a noite, o bem e o mal, o amor e o ódio, entre outros.

Um exemplo para entender essa ideia é pensar na dualidade entre a vida e a morte. Para Heráclito, a vida e a morte são opostos que estão sempre em contraposição, mas que, na verdade, são partes integrantes de um mesmo processo. A vida não existe sem a morte, e vice-versa. Então, a reconciliação dessas duas ideias aparentemente contraditórias é necessária para alcançar uma compreensão mais profunda da realidade.

Outro exemplo é a dualidade entre o fogo e a água, que para Heráclito são opostos que se equilibram e se complementam. O fogo representa o elemento da transformação e da mudança constante, enquanto a água representa a estabilidade e a permanência. Para Heráclito, esses opostos não são apenas complementares, mas também se transformam constantemente um no outro. Essa abordagem tornou-se muito conhecida e é amplamente utilizada na filosofia, na política e em outras áreas.

---

## QUAL A MELHOR MANEIRA DE LIDAR COM AS MUDANÇAS?

---

Observe o mundo ao seu redor, contemple a natureza. Procure compreender que absolutamente tudo está inserido num grande fluxo. Sim! Tudo flui. Até porque uma coisa só existe em função de seu oposto. Só conseguimos compreender o que é frio em virtude do calor, as trevas por causa da luz, a morte enquanto negação da vida.

Por sinal, essa luta dos contrários faz com que todas as coisas deixem de ser o que eram antes. Assim, temos ser e não ser numa guerra eterna, que coloca todo o universo em movimento. Costumo dizer que não podemos nos banhar duas vezes no mesmo rio, porque as águas se renovam a cada instante.

Mas não se engane. É justamente a oposição que promove a concórdia. A discórdia revela a mais perfeita harmonia. Com um pouco de sensibilidade você vai acabar notando que o caminho para cima e o caminho para baixo, na verdade, são um único caminho.



Agora me acompanhe, preciso te mostrar uma coisa. Vamos caminhar até uma pequena clareira. Aproveite para sentir o fluxo do universo manifesto em todas as coisas. Antes do nosso encontro, eu estava preparando algo muito importante. Mais alguns passos e você poderá desvendar esse pequeno mistério.

Chegamos! Não subestime os galhos de madeira empilhados. Eles não estão diante de nós em vão. Afaste-se um pouco. Preciso fazer um pequeno truque permitido pela natureza. Atenção! Espere! Agora sim: eis que finalmente temos fogo. Entretanto, são apenas chamas que vislumbramos aqui?

O fogo está continuamente em movimento. E tudo aquilo que entra em contato com ele não permanece como era antes. O fluxo reina. E não falo apenas do mundo que nos cerca, mas de nós mesmos, que nunca seremos os mesmos, nem quando a morte decidir chegar,



pois a matéria que forma o corpo continua presente, fluindo, como parte do ciclo da vida.

*“Ninguém se banha duas vezes no mesmo rio, porque tanto a água quanto o homem mudam incessantemente.”*

E o que tudo isso tem a ver com o seu questionamento?

Não sei se você se deu conta, mas a única coisa permanente é a mudança. Nada, absolutamente nada pode continuar como era antes. Diante disso, a melhor maneira de lidar com as mudanças é buscando compreender e aceitar o que a natureza oferece.

Não lute contra. Não se esforce para impedir o que não pode ser impedido. O universo está em movimento, e você também. Como você seria capaz de parar todas as coisas? Quem seria capaz? Ninguém é.

Insisto! Abrace a mudança. Em vez de travar uma verdadeira guerra contra o fluir da vida, é melhor aprender a conviver com ela e aproveitá-la ao máximo.

*“Da luta dos contrários é que nasce a harmonia.”*

Esteja certo de que é possível encontrar a harmonia na mudança e de que disso depende significativamente a sua felicidade.

Compreenda de uma vez por todas que nada permanece igual para sempre. Tudo na vida é impermanente, o que vale para coisas, pessoas e situações. Isso significa que inevitavelmente tudo vai mudar, e você precisa entender essas mudanças constantemente para evoluir.

A adaptação constante é fundamental para que possamos lidar com o fluxo da vida. Quando nos adaptamos, aprendemos a lidar com novas situações e desafios, e isso nos permite evoluir e crescer como indivíduos. É importante ter consciência de que resistir às mudanças só nos leva a estagnar e a ficar presos ao passado.

Aprenda a fluir com a mudança. Como você já sabe, a vida é como um rio, que nunca para de fluir e se modificar. Assim como o rio, precisamos aprender a seguir levemente com as mudanças e encontrar nosso ponto de estabilidade.

Sua força de vontade e capacidade de resiliência serão testadas e são importantes para lidar com tudo isso. É preciso ter coragem para aceitar o que já ficou para trás e enfrentar o que vem pela frente. Siga!

Antes de concluirmos, tenho algo mais para te dizer e espero que você reflita, confie e valorize a racionalidade. Faça isso sem desprezar ou abandonar a sensibilidade. Desse modo, acredito que você terá condições favoráveis para continuar sua jornada.



# Planeta