

Melanie Klein

Uma analista leiga educada na Alemanha, Melanie Klein (1882-1960) desenvolveu uma escola de psicanálise na Inglaterra. Ela foi uma teórica das relações de objeto, autora da teoria do "desenvolvimento psicosexual e psicopatologia" embasada em eventos intrapsíquicos e interpessoais que supostamente ocorrem durante o primeiro ano de vida. Sua teoria da psicopatologia, baseada na observação de brinquedo livre de crianças, diz que a agressão inata excessiva ou a reação psíquica à agressão era a causa de distúrbios emocionais severos como os transtornos psicóticos. Ela tentou lidar com as forças intrapsíquicas com a técnica analítica clássica e interpretação precoce de impulsos inconscientes. Assim como Anna Freud, ela foi uma pioneira em análise infantil, mas, ao contrário de Anna Freud, ela excluiu os pais do tratamento porque acreditava que o problema fundamental era intrapsíquico. As principais contribuições de Klein estão em sua ênfase sobre a importância das relações de objeto iniciais, a demonstração da função do superego cedo no desenvolvimento psíquico, sua descrição das defesas primitivas características do transtorno de personalidade limítrofe e psicose e seu uso do brinquedo das crianças com um meio para a interpretação.

TEORIA DA PERSONALIDADE. Melanie Klein concordou com Sigmund Freud que a agressão e a libido são os dois instintos básicos. Ela também concordou com Freud que o instinto agressivo é uma extensão do instinto de morte e a libido uma extensão do instinto de vida. Klein divergiu de Freud na suposição de que o ego existe ao nascimento. Ela acreditava que o instinto de morte é traduzido após o nascimento em sadismo oral, o qual, projetado para fora, dá lugar às fantasias de um seio mau, destrutivo, devorador. Tanto agressão como libido são expressas desde o nascimento em diante por fantasias inconscientes. Klein diferenciou inveja, ganância e ciúme como manifestações do instinto agressivo. Inveja é o sentimento raivoso de que alguém mais tem e desfruta de algo desejável; a resposta invejosa é tomar isso ou estragá-lo. Inveja oral, por exemplo, resulta da fantasia de que o seio frustrante retém deliberadamente. Ela conduz a esforços de danificar o seio frustrante e torná-lo menos desejável. Esta inveja primária dá lugar a outras formas de inveja, incluindo a inveja do pênis. Em um nível mais maduro, a inveja é voltada em direção à criatividade dos outros e frustra o desenvolvimento da criatividade pessoal devido ao medo da inveja projetada sobre os outros. Ganância é a manifestação da insaciabilidade humana; sua meta é a absorção destrutiva do objeto desejado. Ciúme é o medo de perder o que se tem. Ela se desenvolve a partir de relacionamentos triangulares, como na situação edípica; a terceira pessoa é odiada porque esta pessoa recebe amor ou

atenção e potencialmente diminui a disponibilidade das provisões libidinais. Embora o instinto de morte seja em grande parte projetado como medos paranóides, parte dele funde-se com a libido, dando lugar a tendências masoquistas.

Desde o momento do nascimento, o ego tenta preservar uma visão de si mesmo como apenas uma fonte de prazer e sentimentos positivos; tensão e desprazer são projetados sobre objetos que são então vistos como persecutórios. O bebê fica grato quando é física ou emocionalmente saciado. Esta gratidão, a manifestação mais precoce do instinto de vida é a base do amor e da generosidade. Libido é investida em objetos como o seio. O seio gratificante é então introjetado como a base para um sentimento do self como bom. A projeção do objeto interno bom sobre objetos recém-experimentados é a base da confiança, o que torna a aprendizagem e o acúmulo de conhecimento possíveis.

Teoria do ego. O ego tanto experimenta como se defende contra a ansiedade. Ele desenvolve e mantém relações de objeto e tem funções integrativas e sintéticas. A ansiedade é a resposta do ego ao instinto de morte. Ela é reforçada pela separação do nascimento e por necessidades corporais frustrantes como a fome. A princípio, o medo de objetos persecutórios, a ansiedade posteriormente torna-se o medo de objetos maus introjetados que são a origem da ansiedade de superego primitiva. Medos de ser devorado no estágio oral do desenvolvimento tornam-se medos do estágio anal de ser controlado e envenenado e os medos edípicos de castração.

Os principais meios de crescimento do ego e defesa de ego são projeção e introjeção, os quais integram o ego e neutralizam o instinto de morte. Projeção de tensões internas e percepção de estímulos externos dolorosos resulta em medos paranóides. Sua projeção resulta em objetos persecutórios internalizados. A projeção de estados prazerosos dá lugar à confiança. A introjeção de experiências positivas torna possível desenvolver bons objetos internos que são a base para o crescimento do ego. Anteriormente objetos no ambiente, tais como a mãe, são reconhecidos como tal, determinados aspectos, como o seio, são tratados como objetos. Assim, um estágio transicional nas relações de objeto é relações de objeto parciais.

Experiências desagradáveis e emoções associadas a objetos externos e introjetados são dissociadas de experiências e emoções agradáveis através de um processo de cisão. À medida que a criança amadurece, a cisão diminui, a síntese de bons e maus aspectos de objetos ocorre e relacionamentos ambivalentes tomam-se possíveis. Relações de objeto parciais caracterizam o estágio mais inicial do desenvolvimento, a posição

paranóide-esquizóide; as relações de objeto totais caracterizam a posição depressiva. A eventual síntese de bons e maus objetos parciais capacita o crescimento de ego e a integração da realidade. Se a agressão predomina sobre a libido, a idealização ocorre e a cisão é reforçada. O reforço de cisão pode interferir com a percepção acurada e pode resultar na eventual negação da realidade.

Idealização é uma operação defensiva que preserva objetos internos e externos todos bons, deste modo satisfazendo fantasias de gratificação ilimitada, como um seio inexaurível para proteger contra frustração. Objetos externos idealizados também protegem contra objetos persecutórios. Fuga em direção a um objeto interno bom idealizado pode proteger a pessoa da realidade, mas pode fazer isso ao custo de testagem de realidade prejudicada e pode dar lugar a estados psicóticos exaltados ou messiânicos.

Identificação projetiva, o protótipo de todos os mecanismos projetivos, a projeção de partes dissociadas de um objeto interno sobre uma outra pessoa é usada principalmente para expelir maus objetos internos e partes más do self. A pessoa sobre quem a projeção de impulsos sádicos é feita passa a ser vista como um perseguidor que deve ser controlado. Tentativas de controlar o perseguidor percebido então se tornam um veículo para a atuação de sadismo contra o perseguidor imaginado.

Embora Klein concordasse que fatores ambientais podem desempenhar um papel em estimular a agressão excessiva, ela enfatizou como a causa de distúrbio emocional a força inata da agressão, aliada à formação de ansiedade excessiva do ego e baixa tolerância de ansiedade.

Posições esquizo-paranóide e depressiva. O termo "posição foi preferido por Klein em relação a "estágio" porque ele enfatiza o efeito do ponto de vista da criança sobre suas relações de objeto. A posição paranóide-esquizóide e a posição depressiva ocorrem na primeira e segunda metade, respectivamente, do primeiro ano de vida. Elas também podem ocorrer em diversos momentos na vida como constelações defensivas e estão envolvidas em conflitos relacionados a todos os níveis psicosssexuais.

A posição paranóide-esquizóide é caracterizada por dissociação, idealização, negação, identificação projetiva, relações de objeto parciais e uma preocupação básica ou ansiedade persecutórias sobre a sobrevivência do self.

Os medos persecutórios são impulsos oral-sádicos e anal-sádicos projetados. Se eles não são superintensos, a posição esquizo-paranóide dá

lugar, nos segundos seis meses de vida, à posição depressiva. Se, no entanto, a agressão inata é abertamente forte e se maus introjetos predominam, a dissociação secundária dos maus introjetos pode levar a projeção sobre muitos objetos externos, resultando em muitos perseguidores externos. A dissociação pode persistir e fragmentar experiências afetivas, levando a despersonalização ou superficialidade afetiva. Ela pode também interferir na percepção acurada e conduzir a negação da realidade. Na posição depressiva, a libido predomina sobre a agressão, o bebê reconhece que sua mãe tanto gratifica como frustra e ele se torna ciente de sua própria agressão voltada em direção a ela. O reconhecimento da mãe como uma pessoa integral torna a criança vulnerável à perda, especialmente perda causada pela agressão da criança. O mecanismo da idealização evolui durante o período depressivo na idealização do objeto bom (mãe) como uma defesa contra a agressão da criança em direção a ela e sua culpa acompanhante. Este tipo de idealização conduz a uma superdependência sobre outros. Os maus aspectos de pessoas necessárias são negados, levando a um empobrecimento tanto da experiência de realidade como da testagem de realidade. A posição depressiva também mobiliza defesas maníacas, cuja principal característica é a negação de realidades psíquicas dolorosas. Sentimentos ambivalentes e dependência de outros são negados; objetos são onipotentemente controlados e tratados com desprezo, de modo que a sua perda não dá lugar a dor ou culpa.

TEORIA DO SUPEREGO. O superego kleiniano funciona como o superego freudiano clássico. Ele coloca valor sobre o comportamento e ele pune ou proíbe o comportamento que ele considera ser errado ou mau. Klein sustentou que o desenvolvimento do superego começa durante a posição depressiva; a pressão de superego excessiva causa regressão para a posição esquizo-paranóide. O superego desenvolve-se de maus objetos projetados cindidos experimentados como persecutórios, que são posteriormente introjetados. Culpa é a reação aos impulsos sádicos atribuída a estes introjetos que se tornam parte do self. No período depressivo, os objetos são introjetados tanto no ego como no superego. O ego assimila os objetos com os quais ele pode identificar-se positivamente. O superego assimila os aspectos proibitivos exigentes destes objetos. O predomínio normal de amor sobre ódio na posição depressiva resulta na internalização de objetos principalmente bons no superego. Estes objetos bons neutralizam os objetos internos maus, mas mesmo sob circunstâncias ideais predominantemente bons objetos de superego são contaminados pelos objetos maus. O superego, portanto, tem qualidades persecutórias (derivadas de introjetos persecutórios) e exigentes (derivadas dos aspectos exigentes dos pais bons idealizados).

Através da culpa ou preocupação em relação à perda de amor

parental, o superego protege seus objetos bons introjetados. Quanto mais idealizados são os bons objetos contidos no superego, mais perfeccionistas são as exigências do superego. A idealização de objetos internos bons geralmente conduz a bom comportamento e a compensação pelo mau comportamento.

ESTÁGIOS INICIAIS DO COMPLEXO DE ÉDIPLO. Os estágios iniciais do complexo de Édipo começam durante a posição depressiva. Klein supôs um conhecimento inato dos genitais de ambos sexos, com fantasias orais e genitais influentes desde o nascimento em diante. O desejo por dependência oral da mãe é deslocado para o pai. Ansia pelo seio bom torna-se um desejo pelo pênis do pai. O seio mau é também deslocado para o pênis mau. A predominância nos meninos de uma boa imagem do pênis do pai promove o desenvolvimento do complexo de Édipo positivo; confiar em um pai bom e dotar a mãe com um pênis bom inicia um complexo de Édipo positivo em meninas. Quando a agressão predomina, o menino edípico vê o pai como um perigoso castrador potencial. O medo de castração é, de fato, o medo do desejo oral-sádico projetado de destruir o pênis do pai. Este medo torna a identificação com o pai difícil e predispõe à inibição sexual e medo de mulheres. Culpa em relação à agressão em direção ao pai reforça a repressão do complexo de Édipo. Boas experiências orais em meninas resultam na expectativa de um pênis bom; esta expectativa baseia-se na experiência de um seio bom. Agressão excessiva em meninas pode dar lugar a fantasias inconscientes de roubar a mãe do amor, do pênis e dos bebês do pai e pode estimular medos de retaliação materna. Em meninas, os desejos orais e genitais pelo pênis do pai combinam com inveja do pênis desenvolvendo-se como um derivativo da inveja do seio interior. Deste modo, a inveja do pênis deriva de sadismo oral e não é uma inveja primária dos genitais masculinos ou um aspecto primário da sexualidade feminina.

À medida que a cisão decresce durante o primeiro ano de vida, a criança torna-se ciente de que bons e maus objetos externos são em realidade um só. Os bebês então reconhecem sua agressão em direção ao objeto bom e também reconhecem os aspectos bons das pessoas a quem eles atacaram por ser más. Este reconhecimento corta o mecanismo de projeção. Além disso, as crianças tornam-se cientes das suas próprias partes infernais, mas, em contraste com o medo de prejuízo externo encontrado na posição esquizo-paranóide, o medo principal na posição depressiva é de prejudicar os objetos externos e internos bons daí a necessidade para o superego.

A tarefa emocional principal da posição depressiva é lidar com o medo do ego de perder os objetos externos e internos bons. As reações emocionais correspondentes são ansiedade e culpa. A preservação de

objetos bons torna-se mais importante do que preservar o próprio ego. Objetos maus internalizados que foram anteriormente projetados compõem o ego primário, o qual ataca o ego com sentimentos de culpa. Os maus objetos dentro do superego, conforme observado acima, podem contaminar os bons objetos internos do superego que se tornaram incorporados no superego devido às suas demandas por determinados tipos de comportamento (eu amarei você se você fizer bem as suas tarefas; eu aceitarei você apenas se você trabalhar duro).

MECANISMOS DE RESOLUÇÃO DO TRABALHO. Normalmente, os mecanismos de reparação, aumentados pela testagem de realidade, aceitação de ambivalência, gratidão e luto capacitam a criança a resolver o período depressivo. A reparação, o antecedente da sublimação, é um esforço saudável para reduzir culpa em relação a ter atacado o objeto bom tentando reparar o dano, expressando amor e gratidão e assim, preservando-o. A criança chora, corre para a mãe, joga seus braços ao redor dela e diz "desculpa".

A testagem de realidade aumentada resulta de cisão reduzida e da capacidade crescente de avaliar objetos inteiros e o self total. Os objetos introjetados são vistos como inteiros e vivos, ao invés de como fragmentos autônomos. Através de ser amadas, as crianças vêm a enxergar a si mesmas e a seus objetos internos como bons. A crescente percepção de amar e odiar a mesma pessoa promove a capacidade de experimentar e tolerar ambivalência, idealmente com uma preponderância de amor sobre ódio. Klein acreditou que o luto normalmente reativa a culpa da posição depressiva, a diferença sendo que, durante o desmame na posição depressiva, a mãe boa real ainda está presente e ajuda o bebê a reconstituir e consolidar objetos internos bons.

PSICOPATOLOGIA. Muitos tipos de psicopatologia severa são atribuídos à fixação em uma das duas posições kleinianas. A fixação na posição esquizo-paranóide conduz a alguns transtornos psicóticos. Os transtornos psicóticos em geral negam a realidade, usam projeção extensamente e engajam-se em dissociação. Escape para um objeto interno idealizado conduz a estados exaltados autistas; dissociação generalizada e reintrojeção de objetos fragmentados múltiplos conduz a estados de confusão. Medo predominante de perseguidores externos é a marca registrada do transtorno delirante; projeção de perseguidores sobre o próprio corpo resulta em hipocondríase. As pessoas com transtorno de personalidade esquizóide são emocionalmente superficiais e intolerantes de culpa, tendem a experimentar os outros como hostis e retraem-se de relações de objeto.

A partir da fixação, na posição depressiva vem o luto patológico

(depressão) ou o desenvolvimento excessivo de defesas maníacas. O luto patológico resulta da destruição fantasiada por ataque sádico de objetos internos e externos bons. Os objetos internos maus que permanecem funcionam como um superego sádico primitivo evocando culpa excessiva e estimulando o sentimento de que todos os objetos bons estão mortos e que o mundo não tem amor. O superego sádico é cruel, exige perfeição e opõe-se aos instintos. Tentativas são feitas para idealizar objetos externos como um meio de autopreservação; deste modo, quaisquer reprovações são feitas contra o eu, ao invés de aos outros. O suicídio pode incorporar a noção de que o objeto externo bom pode ser preservado apenas através da destruição do self mau.

Síndromes hipomaníacas e maníacas são promovidas por um predomínio de defesas maníacas, incluindo onipotência, identificação com o superego, introjeção, o triunfo maníaco e idealização maníaca. A onipotência resulta da identificação com um objeto bom idealizado e negação do resto da realidade. A identificação com um superego sádico permite que objetos externos sejam tratados com desprezo. A introjeção é manifestada como fome de objeto, com negação de perigo para e dos objetos; triunfo maníaco é manifestado por um senso de ter conquistado o mundo; e idealização maníaca é manifestada por fantasias de fusão com Deus.

TÉCNICA. Klein acreditava que todas as situações produtoras de ansiedade, incluindo a hora analítica, reativam ansiedades das posições paranóide, esquizóide e depressiva. As defesas e medos primitivos são interpretados da primeira sessão em diante tão profundamente quanto possível e envolvem material tanto de transferência (você deseja me aniquilar) como de não transferência (você desejou eliminar o seio mau da sua mãe). A mesma técnica é usada com todos os pacientes, focalizando sobre fantasias inconscientes que representam o conteúdo e as operações defensivas nos níveis mais primitivos da mente. A técnica foi usada até mesmo com crianças com menos de 6 anos de idade, usando seu brinquedo livre como a base para a interpretação em sessões de 50 minutos cinco dias por semana. Para Klein, o brinquedo livre de uma criança era análogo as livre-associações de um adulto. Suas visões opuseram-se às de Anna Freud, a outra analista infantil dominante do dia que sustentava que a análise do complexo de Édipo de crianças pré latência não é possível, já que ela pode interferir com relacionamentos parentais; a análise desta criança é em grande parte uma experiência educacional para a criança; que uma neurose de transferência não pode ser efetuada devido à atividade dos pais na vida diária da criança; e que o analista deveria fazer todo o esforço para obter a confiança da criança. Klein sustentou que uma neurose de transferência pode ser efetuada e então resolvida por interpretação. Ao invés de tentar obter favor com a criança, Klein imediatamente interpretava transferências

negativas (você quer se ver livre de mim) e verificou que fazer isso aliviava a ansiedade ao invés de intensificá-la.

Terapeutas kleinianos são interessados em tratar pacientes nos quais conflitos e defesas primitivos predominam. Eles fazem isso assumindo uma posição estritamente interpretativa, interpretando tanto aspectos negativos como positivos da transferência, mas especialmente enfatizando os aspectos negativos.

Narcisistas: os mestres da negação

O psicólogo Lawrence Josephs sabe dizer de imediato quais os pacientes que, mais provavelmente, o despedirão. Os narcisistas podem ser os piores e só chegam a um terapeuta porque seus cônjuges não param de cobrar mais interesse no casamento e porque as pessoas no trabalho não parecem lhes dar o crédito ou a atenção que merecem. Frequentemente, ficam apenas o tempo suficiente para decidir que o que realmente precisam é deixar o casamento e trocar de emprego. Depois disso, abandonam a terapia.

"Eles vêm por coerção", disse Josephs, professor de Psicologia da Universidade Adelphi em Garden City, Nova York. "Mas não se comprometem. O que realmente querem é que tudo saia de acordo com suas vontades".

Se serve de conforto para Josephs, ele não é o único a ter tais problemas para lidar com narcisistas, e não são apenas os narcisistas que dão aos terapeutas tais problemas. O narcisismo é apenas uma de 10 condições que se enquadram no diagnóstico de transtornos de personalidade, e segundo a maioria dos relatos, os narcisistas estão entre as nozes mais difíceis dos psicólogos quebrarem. Terapia de conversação geralmente não os sensibiliza; terapia com medicamentos funciona igualmente pouco. Os pesquisadores sabem o motivo.

Condições mentais comuns, como transtornos de ansiedade, desordens alimentares e depressão, podem ser pensadas como uma casca patológica em torno de um núcleo intacto. Descascar a pele por meio de terapia de conversação ou seu derretimento por meio de medicamentos pode eliminar o problema. Mas os transtornos de personalidade, por outro lado, estão marmorizados por todo o temperamento. Os narcisistas podem ser concentrados em si mesmos, mas eles acreditam que têm o direito de ser assim. Personalidades histriônicas podem exagerar as coisas, mas de que outra forma seriam ouvidas? Já é difícil o bastante persuadir a maioria das pessoas a procurar um terapeuta, e é ainda mais difícil quando o paciente nega que há um problema. "Raramente chega uma pessoa com consciência de que tem um transtorno de personalidade", disse Josephs. "Os amigos e a família são os que os pressionam a procurar ajuda".

Atualmente há mais motivos do que nunca para pressioná-los. À medida que as famílias ficam cada vez mais fragmentadas e crescem as pressões sociais, os especialistas dizem que estão vendo mais casos de transtornos de personalidade do que nunca. Estima-se que até 9% da população sofra de algum tipo de transtorno

de personalidade, e até 20% de todas as hospitalizações por problemas de saúde mental podem resultar de tais condições.

Os epidemiologistas não fizeram um bom trabalho em comparar estes números com os de anos anteriores, mas muitos médicos relatam - por observação casual - que estão aumentando os casos que estão tratando de transtornos de personalidade. "Os mais severos estão aumentando", disse Josephs, "especialmente entre pessoas que cresceram em lares com problemas de divórcio, drogas ou álcool".

Desta forma, cada vez mais pesquisadores estão à procura de novas formas para tratar tais condições explorando tanto as raízes genéticas quanto ambientais, buscando tanto curas químicas quanto terapêuticas. E é bom que estejam. "Os custos sociais de desordens de personalidade são imensos", disse o dr. John Gunderson diretor do Serviço de Transtornos de Personalidade do Hospital McLean, em Belmont, Massachusetts. "Estas pessoas estão envolvidas em muitos males da sociedade -divórcio, abuso infantil, violência. O problema é tremendo".

Apesar das soluções serem esquivas, o arco patológico dos transtornos de personalidade é previsível. Eles tendem a aparecer depois dos 18 anos, atingindo igualmente homens e mulheres -apesar do gênero poder influenciar qual dos 10 transtornos uma pessoa desenvolverá. Os transtornos são agrupados em três subcategorias, e destas, o chamado grupo dramático -os transtornos fronteiroço, anti-social, histriônico e narcisista- é o mais conhecido. Mas são os fronteiroços que causam aos médicos -sem dizer às famílias- as maiores dores de cabeça.

As pessoas com transtorno de personalidade fronteiroço formam relacionamentos cada vez mais voláteis, oscilando entre a idealização da família e dos amigos e o desprezo deles como sem valor ou odiosos. São pessoas que temem ser abandonadas, mas reagem tão selvagememente quando um ente querido as desaponta que o abandono é freqüentemente o que conseguem. Ao serem levadas à terapia, a mesma dinâmica se desenvolve lá. "Em um determinado momento você é o amigo mais íntimo, e duas semanas depois, você é o inimigo", disse Norman Clemens, professor de Psicologia da Universidade da Reserva Case Western em Cleveland.

As personalidades histriônicas e narcisistas usam o drama ou a concentração em si mesmas basicamente da mesma forma -para afastar a família e irritar os terapeutas. Pessoas com personalidades anti-sociais elevam as apostas, exibindo agressividade, falta de consciência e indiferença à lei, geralmente misturando comportamento criminoso em sua patologia.

Menos dramático, mas igualmente teimoso, é o grupo ansioso, que inclui a personalidade dependente, a socialmente tímida personalidade esquiva e a rígida e cheia de regras personalidade obsessivo-compulsiva (um diagnóstico totalmente diferente de desordem obsessivo-compulsiva, um problema de ansiedade). O terceiro grupo -chamado de grupo esquisito ou excêntrico- inclui as personalidades paranóide, esquizotípica e esquizóide. Paranóide é exatamente o que o nome diz. Os esquizotípicos e os esquizóides apresentam problemas para formação de relacionamentos e interpretação das dicas sociais; os esquizotípicos também podem sofrer ilusões. "Os esquizóides são lobos solitários", disse Clemens. "Os esquizotípicos caminham no limite da verdadeira esquizofrenia".

Antes que os cientistas possam imaginar como tratar estas condições, precisam determinar o que há por trás delas. Poucos pesquisadores duvidam que quando os transtornos estão tão entrelaçadas no temperamento, parte do que os causa está

escrito nos genes. Um estudo norueguês, publicado em 2000, examinou gêmeos idênticos e fraternos e descobriu que pares idênticos -com suas plantas genéticas idênticas- apresentavam maior probabilidade de compartilhar transtornos de personalidade do que pares não idênticos. A personalidade fronteira apresentou um nível de hereditariedade de 69%. Isto confirma as observações de campo dos médicos, que perceberam taxas maiores de transtornos entre os descendentes de pessoas com transtornos de personalidade. "Quase certamente há múltiplos genes envolvidos na predisposição das pessoas aos transtornos de personalidade", disse Gunderson.

Mas genes não são tudo. Terapeutas que trabalham com narcisistas geralmente descobrem abuso na infância ou algum outro trauma que leva à baixa auto-estima ou ao ódio-próprio -exatamente o tipo de buraco emocional que a grandiosidade patológica busca preencher. O transtorno de personalidade fronteira afeta mais mulheres do que homens, e algumas pesquisas mostraram que até 70% das mulheres fronteiriças sofreram abuso físico ou sexual em certa altura de suas vidas. É difícil atribuir tais maus tratos aos genes. O transtorno bipolar ou dificuldades de aprendizado quando são lidadas de forma indevida também podem evoluir em transtornos de personalidade. O dr. Larry Siever, professor de Psiquiatria da Escola de Medicina Mount Sinai em Nova York, acredita que parte do aumento dos transtornos de personalidade pode estar vinculada à perda dos grupos naturais de apoio, à medida que os indivíduos, em uma cultura cada vez mais móvel, migram cada vez mais para mais longe de casa. "No passado", disse ele, "nós vivíamos perto de nossas famílias estendidas em comunidades altamente estruturadas. As pessoas podiam cuidar dos seus e refreá-los".

Sejam quais forem as raízes específicas das condições, assim que estes dados ambientais e genéticos são lançados, o resultado já está consumado para a pessoa com transtorno de personalidade? Resumindo, a resposta triste é: frequentemente sim -pelo menos enquanto os pacientes com transtorno de personalidade resistirem ao reconhecimento do problema. Transtornos de ansiedade como fobias geralmente são tratadas como males ego-distônicos: o doente reconhece o problema e deseja fazer algo a respeito. Desordens de personalidade são ego-sintônicas: os indivíduos acreditam que o drama, a concentração em si mesmos e outras características que marcam sua condição são respostas razoáveis para a forma como o mundo os trata. Este é um paciente difícil de curar, mas há esperança, e parte dela começa no laboratório farmacêutico.

Os pesquisadores estão descobrindo que antipsicóticos podem ajudar a minimizar os sintomas paranóides, esquizóides e esquizotípicos. Uma variedade de medicamentos -incluindo estabilizadores de humor, como lítio e Depakote; anticonvulsivos como Tegretol; e inibidores de recaptura de serotonina (SSRIs)- podem ajudar a controlar o elemento impulsivo dos transtornos dramáticos. E apesar de medicamentos antidepressivos e antiansiedade fazerem pouco para corrigir algo tão básico como a personalidade, os médicos descobriram que se prescreverem medicamentos para aliviar o estresse resultante de viver uma vida com tamanha desordem, alguns pacientes são motivados a buscar o trabalho mais árduo da terapia de conversação. Para aqueles que o fazem, as opções estão aumentando. A terapia analítica, que explora traumas passados, pode revelar os conflitos enraizados profundamente por trás das condições.

Resultados mais imediatos podem ser obtidos por meio de terapia cognitiva e comportamental, que ensina alterações de comportamento. Um novo tratamento conhecido como terapia de comportamento dialético, desenvolvido pela psicóloga clínica Marsha Linehan, da Universidade de Washington, pode ensinar aos pacientes fronteiriços a reconhecer situações que provocam sentimentos explosivos, os ajudando a conter uma reação antes que ela irrompa. "A primeira coisa que

ensinamos é a assumir o controle do comportamento", disse Linehan. "Depois disso, nós trabalhamos em como se sentir melhor".

Quando os pacientes se comprometem com algum tipo de terapia, até mesmo os médicos ficam surpresos. Um estudo conduzido por Gunderson e colegas de Harvard, Yale, Colúmbia e Brown investigou pacientes fronteiriços, esquívos, obsessivo-compulsivos e esquizotípicos e descobriu que, após dois anos de tratamentos, incluindo medicação, psicoterapia, terapia de comportamento dialético ou terapia de grupo ou familiar, eles apresentaram uma melhora de 40%. "Isto é uma grande notícia", disse Gunderson. "Ninguém imaginava que conseguiríamos algo melhor que 15%".

Mas 40% ainda deixa 60% de sofredores, e os pesquisadores esperam conseguir pender a balança para o outro lado. No Mount Sinai, Siever está investigando ainda mais profundamente o que torna as pessoas neurologicamente suscetíveis aos transtornos de personalidade, estudando a estrutura e a função do próprio cérebro, visando determinar que áreas falham no curso das desordens assim como o papel de neurotransmissores como serotonina e dopamina. Outros estão estudando causas possíveis como níveis elevados de hormônios de estresse no útero e até má nutrição durante o desenvolvimento do cérebro. A compreensão da bioquímica deverá facilitar o desenvolvimento de medicamentos. Até lá, caberá principalmente aos pacientes negar a mentira que a desordem diz - que não há nada realmente errado com eles - e realizar o compromisso terapêutico necessário para consertar as coisas. "Ninguém muda totalmente", disse Josephs. "Mas qualquer um pode se tornar mais flexível e resistente. Qualquer um pode fazer progressos". Isto por si só já é um prognóstico melhor do que a maioria dos pacientes já teve.

CONSIDERAÇÕES GERAIS: FORÇA DE EGO E NIVEIS DE DEFESA

Força de ego refere-se a uma noção freudiana clássica de que o funcionamento psicológico dos pacientes pode ser avaliado de acordo com quão bem ou quão insatisfatoriamente eles lidam com o conjunto de estressores que os afetam. Defesa do ego refere-se ao conjunto de comportamentos e mecanismos psicológicos (p. ex., afeto depressivo, ansiedade, pânico) que os pacientes utilizam para evitar dor psíquica. Visto que a dor psíquica varia de acordo com os estados mentais como atenção, a alteração do estado mental da pessoa por meio de desatenção seletiva, uso de droga ou dissociação diminui a gravidade da dor imediata. Algumas manobras e estilos defensivos, como humor e presença de espírito, mantêm o ego relativamente intacto; outras, como divisão e dissociação, desorganizam a personalidade de forma importante e dão origem a graves patologias de caráter.

A noção clássica de defesa do ego encontrou expressão no estudo de Anna Freud no qual ela formalizava os conceitos implícitos de seu pai. Fenichel resumiu a teoria clássica, diferenciando entre defesas bem-sucedidas (sublimação) e defesas patogênicas (negação, projeção, introjeção, repressão, formação, reativa, anulação, isolamento e regressão). Os estudos de E. H. Erikson do desenvolvimento da personalidade e tipo de caráter transmitiram a teoria psicanalítica de caráter para gerações de indivíduos, mesmo quando eles frustraram os pesquisadores de laboratório. Mais recentemente, Vaillant e seus colegas conduziram estudos longitudinais e empíricos extensivos do conceito de "níveis de defesa" no que diz respeito a funcionamento global da personalidade e curso de vida: indivíduos cujos especialistas julgaram "bem-sucedidos" e livres de sintomas maiores tendiam a manifestar defesas maduras, enquanto aqueles com incidência significativamente alta de doença psiquiátrica e outras medidas de dificuldades correlacionavam-se com defesas imaturas (Tabela 4-2).

Além da teoria de defesa e tipo de caráter, alguns pesquisadores salientam o valor das descrições precisas das capacidades das pessoas. Por exemplo, Wallerstein observou a utilidade de usar termos descritivos (que ele chamava de capacidade) compatíveis com a teoria psicanalítica tradicional, porém mais facilmente reconhecimentos por médicos e pesquisadores (Tabela 4-3). Wallerstein e seus colegas estenderam essa lista experimental a uma teoria implícita de psicopatologia. Aquelas pessoas que não conseguem manifestar comportamento dentro de uma suposta variação normal são. Por definição, mal-adaptadas e disfuncionais. Hiper ou hipofuncionamento em qualquer uma dessas escalas indica psicopatologia. Por exemplo, a auto-estimula excessiva é denominada narcisismo; se for persistente, figura no DSM-IV como um transtorno da personalidade narcisista. Muito pouca aut-estima domina a apresentação de muitas condições depressivas e transtornos da personalidade, especialmente aqueles no agrupamento C, o chamado grupo ansioso, medroso (p. ex. transtornos da personalidade esquiva e dependente). Déficits ao longo das linhas de sentido de self como agente e senso de efetividade e domínio regem as apresentações dos transtornos da personalidade esquizóide e esquizotípica.

Tabela - Uma comparação de entrevistas médicas e psicodinâmicas

Característica	Entrevistas médicas	Entrevistas psiquiátricas
Abordagem a sinais e sintomas	Sintomas e sinais são focalizados imediatamente: os pacientes tipicamente	Os sintomas são ocultados e frequentemente fontes de vergonha; embaraço e dissulação

	relatam direta e completamente	são comuns.
Relação com o tratamento	O diagnóstico precede o tratamento: o diagnóstico é preliminar à resposta ao tratamento	A entrevista e a avaliação de sintomas vergonhosos ou ocultos podem exacerbar ou melhorar o sofrimento: o diagnóstico é parte do tratamento
Envolvimento do paciente	Os pacientes são tipicamente veículos passivos de seu sofrimento ou doença: eles respondem às perguntas mas não colaboram.	O paciente deve colaborar, especialmente respondendo a perguntas abertas com relação ao contexto imediato, especialmente ao entrevistador.
Duração	A tomada da história cessa quando um diagnóstico relevante é feito e os planos de tratamento são elaborados	A avaliação continua após o estabelecimento de diagnóstico do DSM-IV relevante. As respostas afetivas de paciente e terapeuta um ao outro fazem parte da avaliação e do diagnóstico.

Tabela - Níveis de defesa

Categoria	Defesas
Defesas maduras	Antecipação Supressão Altruísmo Sublimação Humor Ascetismo
Defesas intrmediárias e neuróticas	Intelectualização Repressão Formação reativa Deslocamento Externalização (incluindo sexualização, somatização, racionalização)
Defesas imaturas	Passivo-agressivas (caráter masoquista) Hipocondria Atuação Dissociação Projeção Fantasia esquizóide Bloqueio

Tabela - Funções do ego

Auto-estima Gosto pela vida Sentido de self e autocoerência Compromisso com a realidade Empatia Compromisso com padrões e valores Compromisso com relacionamentos Reciprocidade com outros Auto-revelação e abertura Segurança em si e nos outros Confiança Tolerância de afeto (emocional) Auto-afirmação apropriada Expressão sexual Efetividade e domínio
--

ASPECTOS DE NARCISO – NO INDIVÍDUO E NA SOCIEDADE

O Mito de Narciso.

Narciso era um belo rapaz indiferente ao amor, filho do deus do rio Céfiso e da ninfa Liríope. Por ocasião de seu nascimento os pais perguntaram ao adivinho Tirésias qual seria o destino do menino, pois ficaram muito assustados com a sua beleza rara e jamais vista. A resposta foi que ele teria vida longa se não visse a própria face. Muitas moças e ninfas apaixonaram-se por Narciso quando ele chegou à fase adulta, mas o belo jovem não se interessou por nenhuma delas. A ninfa Eco, uma das apaixonadas, não se conformando com a indiferença de Narciso, afastou-se amargurada para um lugar deserto onde definhou até a morte e restaram somente seus gemidos. As moças desprezadas pediram aos deuses que a vingasse. Nêmesis apiedou-se delas e induziu Narciso, depois de uma caçada num dia muito quente, a se debruçar na fonte de Téspias para beber água. Nessa posição ele viu seu rosto refletido na água e se apaixonou pela própria imagem. Descuidando-se de tudo o mais, ele permaneceu imóvel na contemplação ininterrupta de sua face refletida e assim morreu. No local de sua morte apareceu uma flor que recebeu seu nome, dotada também de uma beleza singular, porém narcótica e estéril.

Narciso é um personagem enigmático e fascinante que traz em si um grande dilema: ver-se ou viver; ver-se e não viver ou não se ver e viver. Não podia conhecer-se, caso contrário não veria a velhice ou a vida eterna, como previra o oráculo. Por isso, era admirado por si mesmo, imobilizado e aprisionado em seu próprio mundo. Não podia se ver para continuar vivendo. Amava e não podia amar, amado, não podia deixar-se amar. Era solitário vagando pela floresta.

O belo Narciso é independente, porém vive na solidão; evita qualquer

aproximação, não respeita a sociabilidade. É imerso em si, anula a alteridade (o outro). Tem tudo, basta-se a si mesmo. É prisioneiro de sua própria aparência que lhe é irresistível e isso o faz sofrer. Sofre porque não consegue ter aquela imagem para si. Está tão próximo e ao mesmo tempo tão distante. Representa o eterno dilema da auto-sedução que não se realiza. Tem e ao mesmo tempo não a tem, porque essa é intocável, pode ser somente contemplada. É um amor platônico por si mesmo. tocar a fonte de Téspias seria deformar aquela imagem tão bela e perfeita.

Seu desejo é devorar-se a si mesmo. Tem a beleza desejada, idealizada, que todos querem possuir. Às vezes isso provoca a ruína, o que significa ver somente o ideal de si, um rosto bonito e não uma pessoa em sua inteireza. É uma imagem com muitos rostos onde o próprio EU não entra e esses rostos se confundem. Há o desejo de se tornar sedutor(a), de despertar desejos. E o sedutor(a) adquire uma imagem que não é sua, tem outra identidade, pois seu ego é frágil, nada sedutor.

Ao contemplar-se nas águas da fonte, sua unidade rompe-se: o que era um parte-se em dois. É arrastado para fora de si. O que Narciso viu? O ideal de si e lutou para não perder essa imagem. Sua posição reclinada para baixo não permite ver a vastidão do horizonte, deixa-o envolto em si mesmo. Por isso a visão que tem do mundo é ínfima. Mas a imagem ideal refletida é inalcançável, isso o leva à morte como punição por não conseguir trazer para si a imagem desejada.

Esse mito, ou lenda simboliza a imobilidade, a solidão e a infelicidade, porque Narciso não conseguiu vencer a sedução da própria imagem. Se isso acontecesse, teria que assumir responsabilidades sociais, enfrentar desafios, a realidade, as decepções. Não há risco zero na vida. Exemplos? Basta prestar atenção na vida dos animais. Se ficar na toca certamente morrerá de fome e sede. É preciso enfrentar a realidade, mesmo sob o perigo de perder a vida. É também a busca da eterna beleza. Morrendo jovem e belo, seria lembrado assim, com sua juventude perpetuada. É a busca do aplauso, do reconhecimento. Esse ideal do belo provoca desejos irrealizados, prazer em seduzir e despertar desejos. Porém não permite que sejam satisfeitos. Isso leva à melancolia, o mundo perde o valor, a consciência aflige-se com fragilidade.

O grande engano de Narciso foi errar na escolha de amor. Ao invés de dirigi-lo a outro, volta-se para si mesmo e comete um incesto intrapsíquico. Toda sua energia não se liga ao mundo externo e isso é patológico. O que ele ama é a sua sombra, o próprio reflexo, por isso não abandonou as águas da fonte. Somente ali essa ação é possível. Seu desejo era manter-se eterno, perpetuar aquela imagem que o seduziu e a sedução pelo eterno levou-o à morte.

A fonte é o espelho que atrai e arruína. A imagem refletida não é o que aparenta. Mostra o que é e o que não é. Estimula na alma o desejo por uma imagem inatingível. Narciso achou que era a própria imagem, não se individualizou, não separou realidade e fantasia.

Esse personagem também pode ser visto por outro ângulo, pois até aqui parece ser doentio. Todos têm um Narciso em si e isso leva a que cada um procure cuidar do próprio corpo; arrumar-se, enfeitar-se para agradar a si e aos outros demais. Isso não significa que esteja voltando sua capacidade de amar e ser amado só para si mesmo, mas tem a finalidade de encontrar alguém, ir em busca do outro e do mundo.

Logicamente o mito presta-se para muitas outras interpretações. Porém Narciso perambula pela sociedade e está na personalidade de todos.

O mito de Narciso nos mostra que vivemos na superficialidade, nas aparências. Somos seres sem profundidade.

O mito de Narciso sempre quer falar algo do ser humano. De uma forma ou de outra sempre trazemos um Narciso dentro de nós. Narciso diz que cada ser humano tem que descobrir que ele é, e qual o caminho que o conduz à felicidade.

OUTRAS TÉCNICAS PSICOTERÁPICAS

Princípios, técnica, indicações e limitações da psicoterapia complexa de Jung. - Estrutura da psique. - Os arquétipos. - Fases da individuação etc.

Se a psicologia individual adleriana pode ser criticada por não ser propriamente individual (ainda que de todas as escolas psicológicas modernas seja a que leva mais em conta a pressão que a comunidade social exerce sobre o indivíduo e construa a caracterologia deste de acordo com normas excessivamente simplistas e rígidas), o que não impede seja manejável e atrativa quando enfrentamos casos de pouca complicação psicológica; a psicologia complexa de Jung - e ao sistema psicoterápico que dela deriva - não podemos fazer-lhe a censura de não corresponder em seu conteúdo ao que no título promete: é não só complexa, mas também confusa. Mais útil seria, como veremos, saber escolher e selecionar devidamente os casos a que devemos aplicá-la.

Em linhas gerais vimos que as concepções de Adler serviam de um modo especial - ainda que esta não seja a opinião de seus fiéis adeptos - para o trato com personalidades infantis, imaturas que, com falta de auto-suficiência e de segurança, tentam produzir impressão a qualquer preço. Ao contrário, a zona de ação da psicoterapia junguiana, é a das pessoas maduras próximas da crise

evolutiva ou submergidas nela, que, ao reverem a sua vida e seus fins, se dão conta de que se equivocaram em seu caminho e não acertam em encontrar a sua rota ou acreditam que seja demasiado tarde para segui-la. Tais pessoas requerem, muito mais que as jovens, perspectivas que as consolem de seu desgosto íntimo pelo "tempo perdido e que já não voltara" e, de outra parte, as preparem para enfrentar a idéia de sua morte próxima, idéia esta que se apresenta cada vez mais clara. Quando de um modo espontâneo não existe nelas um sentimento religioso suficientemente intenso para lograr a sua transcendência nêle, falham os princípios psicoterápicos correntes; o ceticismo e o pessimismo não propiciam em tais enfermos uma relação fácil, nem tampouco é possível oferecer-lhes grandes coisas nem satisfações a sua libido, em plena regressão hormonal. E então precisamente que essa espécie de credo religioso-científico, sem maiores pretensões, pode alcançar a sua máxima eficácia curativa: se a psicanálise freudiana gira em redor do descobrimento do complexo edipiano e da liquidação dos sentimentos de culpa, a psicoterapia junguiana leva ao descobrimento da anima materna e à realização, embora tardia, da própria vocação (voz interior) que nela acha suas raízes. Tudo isso pressupõe a posse de um sistema complicado de conceitos, alguns dos quais têm um conjunto de raízes empírico-experiências e outros, infelizmente, são meras abstrações mítico-especulativas.

Vamos tentar uma síntese de tal sistema, ajudando-nos com alguns esquemas elaborados por uma das discípulas prediletas do mestre de Zurique, a Dra. Jacobi:

ESSÊNCIA E ESTRUTURA DA PSIQUE

Para Jung, a psique tem tanta realidade quanto o soma (corpo) e apresenta uma "estrutura" não menos complexa que a deste, ainda que suas dimensões sejam virtuais. A psique (termo com que Jung designa o aparelho psíquico freudiano) acha-se dividida em zonas ou estratos, dos quais, a maior parte corresponde a processos que não tem a propriedade de refletir-se sobre si e, portanto, são inconscientes, ao passo que a outra parte possui tal característica.

Quatro são as zonas que se devem distinguir na psique:

- a) a zona do ego (também chamada egótica, em que nasce e atua a consciência da existência;
- b) a zona do conhecimento geral;
- c) a zona do inconsciente pessoal;
- d) a zona do Inconsciente coletivo. Esta última subdivide-se em duas : a dos processos que se podem fazer emergir da consciência (e são portanto cognoscíveis) e a dos que sempre permanecerão ignorados, por não terem a dita possibilidade.

O inconsciente com esses três estratos (pessoal, coletivo, cognoscível e coletivo incognoscível) é mais antigo que a consciência, a qual procede dele e representa apenas uma parte superficial e inconstante do funcionamento psíquico. Esse inconsciente tende a compensar as atitudes da zona consciente para conservar tanto quanto possível a síntese individual, a qual, além disso, é determinada e mantida pelo ajustamento adequado das funções fundamentais da psique, que são quatro: pensar, intuir, sentir e sensacionar (Denken, Intuieren., Fühlen, Empfinden). Com o nome de "função psíquica" designa Jung "uma atividade psíquica completamente independente de seus conteúdos circunstanciais e persistentes de sua natureza através do tempo". As duas mais conhecidas dessas

funções (pensar e sentir) são denominadas racionais; o pensar serve para a distinção entre o verdadeiro e o falso, ao passo que o sentir permite a avaliação do agradável (prazer) e desagradável (desprazer). Ambas as funções excluem-se como atitude e compensam-se na individualidade, (pela oposição consciente-inconsciente, isto é, quanto mais aparece uma no plano consciente, mais se reprime e entra em tensão a outra no inconsciente).

As outras duas (intuir e sensacionar) são consideradas irracionais : a sensação "objetiva" serve à chamada *fonction du réel* dos franceses. A intuição apreende ou capta essa realidade imediata - não reacional, mas vital - podem sem a ajuda do aparelho sensorial corrente, isto é, em virtude de uma peculiar percepção interna (ou criptestésica). Enquanto o possuidor de um tipo sensorial (ou sensacionista) nota os detalhes de um conteúdo real, o possuidor do tipo intuitivo não dá atenção a eles, porém vivencia, de chofre (*d'emblée*) o seu sentido íntimo ou essência e suas projeções na existência temporal e espacial. Também esse par funcional se exclui e ao mesmo tempo se compensa reciprocamente na dinâmica psico-individual. Para representar esquematicamente o imbricamento dessas quatro funções, as suas possíveis interferências e combinações, Jung as integra no chamado sinal "Taigitu" dos chineses, na forma seguinte:

Geralmente predomina em cada indivíduo uma delas (função superior) e a oposta (inferior) permanece mais ou menos latente no inconsciente. No esquema transcrito, a zona branca indica o território plenamente consciente e a rayada assinala o campo inconsciente; de acordo com a representação gráfica, a função superior é, neste caso, o pensar, achando-se reprimido o sentir. Intuir e sensacionar - para esse suposto indivíduo - funções auxiliares (a primeira aparece aqui latente, ao passo que a segunda é manifesta). São poucos os indivíduos que pertencem a um tipo puro (caracterizado pelo predomínio absoluto de uma dessas funções sobre o resto), sendo o comum achar tipos mistos (pensadores empíricos, pensadores especulativos, afetivo-intuitivos, afetivo-sensoriais etc.).

Ao complexo funcional que se forma no seio da individualidade como resultado de um compromisso entre esta e a sociedade, chama Jung *persona* (dando a esta palavra o seu primitivo significado de máscara). O eu parece assim intercalado entre ela e o inconsciente, oscilando entre os dois mundos (subjetivo e objetivo), entre os quais se consome o seu viver. A esse respeito Jung coincide parcialmente com Stern, de cujas concepções difere, contudo, em aspectos básicos, como veremos adiante.

Outra semelhança entre ambos os psicólogos no-la dá o fato de que admitem eles, em relativa oposição a Freud, uma causalidade psíquica fechada, de sorte que a energia psíquica individual aparece em suas concepções como uma quantidade constante, susceptível, porém, de transformar-se e de deslocar-se no espaço (introversão e extroversão) e no tempo (progressão e regressão), criando assim um sistema de coordenadas pessoais inteiramente superponível, mas distinto das coordenadas físicas.

Jung volta a sua originalidade quando admite, além disso, que o processo de individuação a uma síntese de contrários, e que em sua dinâmica intervem (como ocorre na física) a lei de entropia, porém a diferencia do mundo inanimado, no da alma (que a uma realidade independente ou coisa em si para Jung), existindo a possibilidade de uma transformação reversível (consciência-inconsciente) graças ao eixo das chamadas funções auxiliares. No curso da vida individual - e nisto coincide agora a psicologia complexa com as idéias de Kretschmer - observa-se, geralmente entre os 40 e 50 anos, isto é, em tomo da crise involutiva, a inversão da fórmula do equilíbrio psico-individual, em virtude da qual o introvertido se extroverte e vice-versa, ao mesmo tempo que a função reprimida passa a ser guia.

Os "complexos" - cujo estudo designa ou qualifica esta psicologia - são partes desprendidas da personalidade psíquica, grupos de conteúdos mentais que se fizeram independentes da ação do eu e funcionam autônoma e intencionalmente, com um núcleo submerso no inconsciente e uma parte secundária que emerge na consciência. Quando desce o nível desta a possível que se mostre também a parte oculta, mas então o indivíduo experimenta sua aparição como algo alheio a ele, como um corpo estranho, perturbador de sua liberdade e de seus propósitos voluntários. Jung sustenta que nem todos os complexos são patológicos nem tampouco derivam de uma regressão inicial da libido (como pensa Freud) e que às vezes são formações primitivamente inconscientes (talvez pré-individuais, isto é, provenientes do inconsciente herdado ou coletivo-ancestral) que não chegaram a escalar totalmente o pináculo da zona claramente consciente.

A via régia para a exploração do inconsciente é o sonho, mas também o é a análise das visões, devaneios e fantasias. Jung admite a existência de vivências, denominadas "revelação", nas quais, subitamente, e quase com força alucinatória, aparece diante do indivíduo uma imagem ou uma idéia totalmente sem conexão habitual com sua corrente de pensamento e apresentada nele à maneira de um aerólito (que houvesse seguido uma rota invertida) ; tais conteúdos psíquicos são quase sempre expressões ou símbolos representativos dos arquétipos, os quais por sua vez, nos introduzem no domínio da chamada psique objetiva (em oposição à psique subjetiva ou egótica). Tais símbolos são multívocos (condensam muitas significações) e tem, freqüentemente, um caráter profético (H).

OS ARQUÉTIPOS JUNGUIANOS

Muito escreveu Jung acerca de tais arquétipos (talvez demasiado, pois com freqüência incorre em contradições sobre eles); o certo é que sua delimitação conceptual constitui um dos pontos mais obscuros dessa doutrina. Em sua conhecida obra "A integração da personalidade" dedica um extenso capítulo, de 43 paginas, a sua descrição sem que em nossa modesta opinião consiga esclarece-la. Afirma em tal trabalho que seus arquétipos constituem uma paráfrase do eidos (idéias) platônico e são les éternelles incréés, determinados formalmente e não em conteúdo material. O arquétipo é tão imanente como o sistema axial que potencialmente determina a formação de um cristal, sem ter uma existência concreta. Constitui uma "presença eterna que pode ou não ser percebida pelo conhecimento" e apresentar-se ante ele sob diversas formas concretas. Levy Bruhl designa algo parecido com suas "representations collectives", que concernem a sucessos e vivências típicas, primitivas, que mais tarde serão a base de fábulas e mitos tradicionais. Jung denominou os primeiros "imagens arcaicas" porem preferiu depois tomar o termo arquétipo (de Stº. Agostinho) por não prejudicar a natureza de sua representação concreta. A soma dos arquétipos constitui a soma de todas as possibilidades latentes da psique humana.

Imperativa obrigação de cada um é a de enfrentar a si mesmo e de olhar para si, interrogando os seus próprios mistérios e surpreendendo a riqueza incomensurável de seu mundo interior, tão grande que o indivíduo pode perder-se nele. Para que isso não ocorra, isto é, para evitar que alguém "se extravie em sua própria mesmidade", a psicologia complexa trabalha sem descanso e nos oferece um segundo fio de Ariadne: a interpretação das formas representativas dos arquétipos individuais, através do estudo paciente da pré-história, da mitologia, do folclore, das religiões, da alquimia e das concepções das antigas filosofias e cosmogonias...

Ocupada em tal tarefa, a psicologia complexa propende a conseguir que cada

qual consiga construir e reconstruir a sua individualidade criando, mediante a aplicação de seu eu em certas zonas de seu inconsciente, um núcleo energético de poder superior que seja capaz de superar a autonomia existente entre a consciência e o inconsciente, integrando as diversas forças instintivas que se acham concentradas nos arquétipos, tantas vezes citados. A esse eu ampliado e superpotente, resultante do laborioso processo da procura e do encontro consigo mesmo, chama-lhe Jung "Selbst" e nós propomos traduzi-lo por mesmo ou mim; isto é, pois, o eu inicial e mais uma série de tendências e conteúdos gnósticos que, ao se englobarem nele, deslocam o centro da atividade psíquica, colocando-o em um ponto equidistante do âmbito individual. Se o eu se acha no centro da consciência, o mesmo encontra-se no centro do indivíduo; sua esfera fera território de ação se chama mesmidade (Selbstheit). Para obter-se este mesmo ou mim é necessário percorrer um longo caminho no qual achamos sucessivamente as instâncias dos arquétipos fundamentais da humanidade (*).

O primeiro deles é a sombra. Jung define-a como o "irmão oculto", como a "invisível cauda de sáurio que todo homem tem atrás de si" ou como "a parte inferior e menos recomendável" do indivíduo. Com isto quer exprimir que a sombra correspondente ao conjunto de nossas reações primárias procede da época selvagem da humanidade; o seu significado é demoníaco e sinistro: é o Mefistófeles de Fausto.

(*) A tarefa de autoformação da individualidade é chamada por Jung "processo de individuação", enquanto que ao esforço para conseguir destacá-la de entre as demais que integram o corpo social, é por ele designado como "trabalho de individualização".

O segundo arquétipo, já mais profundo e separado normalmente do eu, é denominado por Jung anima no sexo masculino e animus no feminino.

Acerca dele e de suas formas expressivas é muito mais explícito que a respeito do anterior, que a verdadeiramente apenas esboçado em suas descrições. A anima corresponde à imagem da mãe primitiva ou ancestral e simboliza quanto de feminino tem o indivíduo. Não deve identificar-se com a alma, se bem que pareça formar parte dela. Constitui "uma fonte de vida por trás da consciência, que não pode ser integrada nesta e que contudo a condiciona" (Jung, ob. cit.) ; esse caráter vital ou energético - fons et origo da criação psíquica - que se atribui ao dito arquétipo, explica a multiformidade e complexidade das imagens que utiliza para mostrar-se ante o indivíduo - Vênus ou uma bruxa, frágil donzela, ou enérgica amazona, anjo ou demônio, mãe ou prostituta... Em qualquer dessas formas contraditórias é capaz de aparecer nas visões e sonhos. Na literatura e Kundry (Parsifal) ou Andrômeda (Perseu), Beatriz (Divina Comédia) ou "Ella" (R. Haggard), Antinea (Atlântida) ou Helena de Tróia (Erskine)... como mãe, inspira nosso primeiro sopro e recolhe o nosso último alento; como a vida, é, ao mesmo tempo, absurda (irracional) e significativa (lógica). Note-se, além disso, que Jung se compraz em destacar a cada passo esse caráter ambivalente e antinômico de todos os produtos e fatos psíquicos; nesse arquétipo encontra uma das melhores ocasiões para desenvolver tal gosto a critério. Na terceira fase desta viagem as profundidades do inconsciente coletivo aparece o arquétipo de saber primitivo, isto é do mago, que no sexo masculino pode apresentar-se sob a forma de profeta, caudilho etc., e no sexo feminino o faz com magna mater sob a aparência de deusa da fecundidade, pitonisa, sibila, sacerdotisa etc. Em Nietzsche esse setor da individualidade personifica-se em Zaratustra. Essas imagens são designadas por Jung com o comum qualificativo de personalidade maná e seu descobrimento coloca o indivíduo em frente a um núcleo de forças que lhe injeta confiança em seu saber e lhe permite tornar-se independente da influência que sobre ele exerciam as

imagens de seus progenitores. Em suma, esse velho homem sábio, espécie de Jeová, Júpiter, Wotan, Grande Espírito ou Mago, a uma figura híbrida que possui todos os segredos e arcanos do mundo: à medida que o indivíduo se deixa levar por ela, sente-se seguro e onipotente. Em alguns delírios de grandeza e estados oniróides da esquizofrenia vemo-la em ação, dirigindo todo o pensamento do indivíduo que adquire categoria de homo divinus.

Deixando de lado as representações pessoais dos três arquétipos até agora mencionados, existem muitas imagens impessoais dos mesmos, mas estas não os representam em seu estado de pureza e sim no processo de transformação que operará no seio da individualidade para a criação de seu novo centro diretor: o mesmo. Na medida em que este se precisa e condensa aparece então uma nova categoria de símbolos arquétipos que denotam sua existência e mostram, como característica comum, uma forma circular (correspondente em Jung ao círculo mágico empregado no lamaísmo e no ioga tântrico como intra). Estes símbolos, reveladores do processo formador da mesmidade, isto é, símbolos mésmicos (!) são designados pela psicologia complexa com o qualificativo de mandalas.

O próprio Jung escreve acerca deles as seguintes e desencorajantes linhas (Ob. cit. pág. 178) : "o que podemos dizer hoje sobre o simbolismo mandálico e o seguinte: que representa um fato psíquico autônomo, conhecido pelas manifestações que se repetem continuamente, e se encontram sempre idênticas. Parece uma espécie de núcleo atômico acerca de cuja íntima estrutura e significado último não sabemos nada. Podemos, pois, considerá-lo como a imagem espectral real, isto é, afetiva, de uma atitude de consciência que não pode formular nem o seu objeto nem o seu propósito e cuja atividade por tal renúncia se acha completamente projetada no centro virtual da mandala. Este só pode suceder por compulsão e a compulsão sempre chega a uma situação na qual o indivíduo não conhece o meio de auxiliar-se de outra maneira". Evidentemente esse parágrafo não esclarece o conceito que visamos alcançar.

Porém, outras dificuldades maiores vem somar-se às já encontradas por quem deseje seguir até o fim a peregrinação que impõe Jung para chegar a ser um indivíduo redondo e completo, isto é, possuidor de um grande mesmo e capaz de integrar tudo quanto traga em si. Tais dificuldades nascem da emergência, cada vez maior, de outros arquétipos ainda mais obscuros que os já assinalados. Com efeito, junto aos símbolos mandálicos se apresentam também as tétradas que, segundo parece, também simbolizam a mesmidade, dando-lhe forma tetrassômica ou quadricorpórea, - correspondente às quatro funções fundamentais antes descritas.

Daí, diz Jung, o prestígio universal da Cruz, dos pontos cardiais, do carbono (quadrivalente) ...

Sendo nosso propósito o de apresentar somente os pontos essenciais de cada doutrina, acreditamos que o já exposto bastará para fazer-se uma idéia do caráter distinto da atual obra junguiana. Como síntese gráfica da mesma permitimo-nos transcrever em seguida o esquema XVII, com que Jacobi ilustra a posição que tem nos diversos planos da individualidade os seus principais elementos, de acordo com essa doutrina:

TÉCNICA, INDICAÇÕES E LIMITAÇÕES DA PSICOTERAPIA JUNGUIANA

Pelo exposto acerca das idéias que presidem a concepção atual de Jung sobre a individualidade humana concebe-se sua afirmação de que seu sistema curativo não é tanto de ordem terapêutica (medica) quanto de natureza mística (religiosa) : não se trata tanto de curar o indivíduo de sua relativa miséria existencial, fazendo-o

subir de seu miópico estado psíquico e descobrir o manancial inesgotável de reservas que encerra, em potência, o seu inconsciente ancestral ou coletivo. Ao incorporar ao seu núcleo egótico estas forças propulsoras e criar assim uma robusta mesmidade - que tenha em conta suficientemente a vocação (voz interior) individual - obtém-se uma síntese psíquica que permite ao indivíduo individuado, isto é, ao indivíduo que terminou o seu processo de individuação, superar todos os conflitos, tanto internos como externos e gozar de uma paz e de uma satisfação até então desconhecidas dele.

A exploração dessas misteriosas zonas em que reinam os arquétipos antes descritos faz-se principalmente utilizando o material onírico que o paciente deve liberar intacto ao psicoterapeuta. E, além disso, as chamadas vivências de revelação, constituídas por súbitas emergências de imagens na consciência, de sonhos, fantasias ou impulsos de expressão artística (plástica ou literária) que ao serem devidamente analisados demonstram possuir um caráter simbólico e revelar, portanto, as fontes de que emanam.

Com isto já se deduz que pessoas que possam ser submetidas a essa terapêutica deverão ter não escassa cultura e uma rica vida interior; não podem ser imaginativamente secas e deverão estar propensas a submergir em qualquer momento nesse particular estado de divagação ou devaneio que é a chave de exploração psicanalítica.

É incompreensível, porém certo, que Jung conceda cada vez menos importância a sua prova das associações condicionadas na exploração de seus enfermos; sem dúvida, a isso devido à nova orientação de suas concepções.

Se agora nos perguntamos que tipo de doentes a mais tributário de seguir esse Heilweg (caminho da cura) que constitui a psicoterapia junguiana, dar-nos-emos conta de que são antes de tudo, os que, chegando a idade madura, sofrem ao ver o insucesso de suas vidas: tratam de reviver suas existências e se compenetraram de que é demasiado tarde para isso; procuram consolar-se com a promessa de um venturoso além e falta-lhes a fé religiosa, tentam resignar-se vivendo como até então e não têm a energia para conformar-se. Tudo isso os leva ao suicídio, à neurose ou à perversão, mas em todo caso os desvia progressivamente e os priva de paz e de satisfação. Em tais condições, ao psicoterapeuta resta proporcionar-lhes uma doutrina que tenha encanto de alguma bela criação artística, força sugestiva de uma tese religiosa e o poder de convicção persuasiva de uma obra científica. - Que importa que tudo isso não seja verdade, se o indivíduo chega a aceitá-lo como coisa real, que se lhe impõe como um ato de fé?

O psicoterapeuta impele então o enfermo ao desprezo de seus sintomas; estes equivalem ao preço de sua expiação pela ignorância de si mesmo. Já não diz, como o faziam Freud ou Adler, que são o preço que paga pela realização (deformada) de seus desejos inconfessáveis ou o preço de sua covardia. Em todo o caso, são algo que é necessário desentender na medida em que o enfermo se interessa pelo verdadeiro problema que tem diante de si e que é, nada mais nada menos, que o de seu destino e o da sua própria formação e autodeterminação. Assim como Freud leva certos indivíduos a um pessimismo e ceticismo e Adler os aguilha e estimula censurando-lhes suas faltas de sinceridade e de coragem, Jung os reanima e alegra assegurando-lhes "que ainda não haviam chegado a ser o que eram" e convencendo-os de que abrigam "infinitas possibilidades criadoras".

Facilmente se adivinham as limitações deste objetivo: deixando de lado a escassa cultura ou o excessivo realismo dos pacientes, ainda prescindindo de se são ou não jovens e céticos, é evidente que Jung não pode ajudar de um modo efetivo nem aos enfermos de psicoses propriamente ditas, nem tampouco aos de

psiconeuroses complicadas como são, por exemplo, as de tipo impulsivo e obsessivo, pois nestas a mesma estrutura dos sintomas impossibilita o tipo de exploração necessária para chegar à interpretação prevista. Não tendo então um modo de vencer a resistência individual - pois isto equivale a pressupor no indivíduo uma atitude demoníaca que a nega por sua doutrina - o psicoterapeuta junguiano é incapaz em tais casos de "romper a fachada sintomática": a religião privada do neurótico. A tais enfermos importa um descobrimento de seu anima ou conhecer as expressões de seu velho mago: desejam ser aliviados de sua angústia, ou quando menos, uma prova palpável e evidente de que estão na pista para consegui-lo. Nem uma nem outra estão à mão neste tipo de psicoterapia.

E o mesmo poderíamos dizer dos inúmeros casos de "organo-neuroses" e de transtornos em que se imbricam as causas somáticas e psíquicas produzindo um complicado quadro mórbido que justifica um ataque pluridimensional em todas as frentes e com todas as armas. Dada a real independência que Jung concede ao território da psique (para o que admite uma causalidade fechada, do mesmo modo que Freud, em seus primeiros ensaios) vê-se adstrito, forçosamente, a renunciar ao uso de meios e recursos que se podem integrar comodamente num plano terapêutico menos rígido que o imposto pelo seu credo.

Isso explica a escassa difusão que logrou esta escola: existem poucos psicoterapeutas junguianos nos países latinos, quase nenhum na América do Norte, e também o próprio autor do sistema parece interessar-se hoje muito mais em resolver problemas relacionados com a astrologia, alquimia, arte, religião e cosmologia, do que com a prática médica.

Contudo, ainda que trazendo consigo a euforizante esperança de uma troca estrutural baseada na incorporação de novos elementos, até então mantidos em estado potencial, é indubitável que alguns dos conceitos dessa doutrina podem e devem integrar-se na psicoterapia clínica: são mais efetivos, e até, se quisermos, mais sugestivos para o indivíduo que a "consciência da culpa" ou "complexo de castração" ou o "instinto tânico" que se podem manejar a torto e a direito, e requerem uma longa atuação educativa no enfermo por parte do psicanalista.

Espinosa.

A vida de Espinosa não foi muito fácil. Sua família era judia e fugiu de Portugal para escapar da inquisição. Chegando na Holanda, ele cresceu dentro da comunidade judaica; era muito inteligente, mas não pode continuar seus estudos devido à morte de seu irmão mais velho. Foi então forçado a ajudar seu pai nos negócios da família.

Sua inteligência e ousadia lhe deram um amargo caminho: foi excomungado aos 24 anos, sendo completamente isolado da comunidade judaica. Tal acontecimento, apesar de traumatizante, permitiu a Espinosa concentrar-se nos estudos de filosofia e latim, suas verdadeiras paixões, mas sem nunca subestimar novamente a arrogância e o poder do pensamento religioso.

Em todos os momentos, até o resto da vida, Espinosa esforçou-se para livrar a si e aos outros da superstição religiosa, dos medos irracionais que brotam das inseguranças do homem e da ignorância que os mantêm escravos. Por não conhecerem como o mundo funciona, por não entenderem, os homens caem vítimas das explicações sagradas onde Deus tem todas as respostas e devemos apenas aceitar e obedecer o que os profetas nos dizem.

Nesta busca para livrar a si e aos homens de sua própria servidão, Espinosa trilhou o único caminho seguro que conhecia: a filosofia. Em seu mais importante livro, Ética, publicado depois de morto, o filósofo traça uma linha reta através de axiomas e proposições que levam do conhecimento à liberdade. Começando por Deus, passando pelos afetos, Espinosa ensina como transformar a servidão em liberdade. Para ele, a filosofia e o conhecimento têm essa capacidade, retirar as algemas que prendem o ser humano em medos irracionais e opressões políticas e religiosas.

Abrindo o livro, Espinosa explica que Deus não é um legislador, nem um ditador e muito menos um soberano sentado em um trono mandando e desmandando, escolhendo quem vai para o céu e quem é condenado ao inferno. Não, para Espinosa, Deus é a própria natureza, nem mais nem menos. Deus é todas as coisas e não há nada fora dele. Então, ele não está separado de sua criação, ele próprio é a sua criação e todas as coisas estão nele, nós também.

Já em seu *Tratado Teológico Político*, anterior à *Ética*, Espinosa alertara para os perigos da religião que começa oferecendo explicações do mundo mas termina impondo sua fé e forçando os outros a obedecerem o que suas crenças mandam. Não, Deus não quer obediência simplesmente porque é impossível desobedecê-lo, Ele é a natureza e suas leis naturais seguem de sua própria essência. Ele causou tudo, inclusive a si mesmo; divina é a substância infinita, ela é pura necessidade, essência e potência de criação. Deus é o criador eterno, pois nada está para além dele, nem pode destruí-lo.

Dentre os atributos de Deus, diz Espinosa, está a matéria e o pensamento. Nós, seres humanos, somos parte destes dois atributos. Nosso corpo é feito de várias partes, cada vez

menores, que se movimentam ora mais rápida e ora mais lentamente. E nossa mente é composta de ideias. Temos a capacidade de nos mover e de pensar. Somos apenas uma pequena amostra desta potência infinita, que Espinosa chama de modo, sendo assim, estamos incluídos na cadeia de causa e efeitos tanto dos corpos quanto das ideias. Mas, mesmo que pequena, somos uma parte desta potência do ser que gerou todas as coisas e permanece imanente à sua criação; ou seja, somos capazes de, nas condições certas, criar e pensar corretamente.

As ações do corpo são diretamente sentidas pela mente, ou alma. Não há uma relação de hierarquia, os dois são a mesma coisa, dois lados de uma moeda ([veja aqui](#)). Tudo que fazemos se reflete em nossos pensamentos e tudo que pensamos se reflete em nosso corpo. Para pensar corretamente é preciso viver corretamente e o contrário também é verdade: para viver corretamente é preciso pensar corretamente. A alma é a ideia do corpo, um corpo que sofre diariamente, que sente dores, que sente-se oprimido, terminará por ter ideias horríveis da vida, do mundo e de si mesmo. Mas um corpo levado a viver cada vez mais segundo sua natureza, aumenta o número de ideias corretas de si e do mundo. Pensar é a maior virtude para Espinosa, é o caminho mais rápido para quebrar o peso dos idealismos e romper com as fáceis explicações supersticiosas.

Mas como pensar melhor e viver melhor? Nas relações, é claro ([veja aqui](#)). Nossos corpos são pequenas partes de matéria e pensamento que entram em relação com o resto do mundo. Viver é a arte dos encontros, viver bem é aprender a escolher estes encontros. Quando ocorre um bom encontro, minha potência aumenta, e eu me torno mais feliz. Contudo, quando ocorre um mau encontro eu me torno mais triste, e minha potência diminui. Nosso corpo e mente procuram sempre efetuar bons encontros para aumentar a potência de existir, Espinosa chama isso de **conatus**. Não queremos apenas existir, isso é muito pouco, queremos nos aproximar de Deus; ele tem a potência infinita de agir e de ser afetado pelas coisas, quando mais aumentamos esta capacidade, mais tomamos parte ativa da criação.

Espinosa quer libertar os homens do peso dos Ídolos, dos moralismos e torná-los verdadeiramente livres; para isso ele usa da principal ferramenta do ser humano: a razão. Mas o mundo é tão vasto, suas forças são tão grandes e opressoras, como é possível ser verdadeiramente livre? Somos levados de um lado a outro como folhas ao vento: temos medo, frio, fome, dor, é possível realmente ser livre? A servidão humana é a fraqueza do *conatus*, a impotência para regular nossos afetos internos e de resistir às afecções do mundo à nossa volta. Somos colonizados pelo mundo exterior. Desta forma, não só apenas nos deixamos dominar como passamos a desejar o que nos impõe. Mas o *conatus* quer não apenas existir, quer resistir e expandir-se. Com a razão somos capazes de escolher nossos encontros, a virtude do pensamento nos mostra a melhor maneira de ser afetado para aumentar nossa potência de agir.

A virtude é a força para agir segundo nossa própria natureza. Liberdade, para Espinosa, não é agir segundo possibilidades, é agir segundo nossa natureza. Somos uma parte da potência infinita de Deus, lembram-se? Não estamos fora do mundo, mas somos uma parte ativa dele. Sendo assim, basta uma pequena felicidade e nos tornamos mais parecidos com Deus (que é totalmente livre). Quanto mais somos felizes, melhor conseguimos pensar. Ninguém pensa bem quando está triste, somente a felicidade é capaz de nos levar cada vez mais longe.

A Ética de Espinosa é o caminho de reflexão no qual aprendemos a analisar nossos afetos e agir de modo a sempre contentar-se com nossos atos. O desejo de alegria do *conatus* é a força que nos impulsiona rumo à liberdade. Juntos, razão e emoção são capazes de fortalecerem-se e tornarem-se mais capazes de agir. É preciso que o pensamento se torne uma emoção tão forte quanto o medo que nos colocam.

Filosofar é questionar-se constantemente: é este o melhor caminho para a felicidade? O que estou sentindo? Sou realmente a causa de mim mesmo? Estou agindo segundo minha natureza ou só obedecendo ordens externas? O filósofo utiliza-se da razão para tornar-se virtuoso e feliz. Não porque haja uma recompensa após a vida para isso, mas sim porque a própria felicidade de filosofar já é uma recompensa. Espinosa foi o grande discípulo de sua

própria filosofia. Vivendo feliz, trocando cartas com seus amigos, recebendo outros em sua casa para conversar. O filósofo sempre escolheu os melhores lugares para ter uma vida boa, simples em posses mas rica em pensamento e bons momentos. Soube muito bem evitar problemas com os intolerantes religiosos de seu tempo e os ignorantes que não entendiam sua filosofia e o chamava de ateu, materialista e imoralista ([veja aqui](#)).

Para que serve a filosofia? Ora, responderia Espinosa, para tornar-se livre, virtuoso, feliz, potente, autor de sua própria história, senhor de si mesmo. Tudo isso, para Espinosa, é a mesma coisa, são sinônimos. Quanto mais filosofamos, mais nos afastamos das tristezas e inseguranças da vida. Filosofar é deixar o medo e a esperança de lado para confiar na razão e em si mesmo. Claro que é difícil, mas através da Ética, podemos dar os primeiros passos para mais do que pensar filosoficamente, viver filosoficamente. Que caminho belo, quanto mais contentes, melhor agimos e mais próximos ficamos de Deus. Quanto mais filosofamos, mais queremos filosofar.

Na Ética, razão e emoção se unem para libertar o homem de todas as superstições e fazê-lo ser o mais livre que pode. O homem deixa de se submeter a qualquer poder moral e religioso, supersticioso ou autoritário, sua lógica agora é a da potência dos encontros. Tudo que causa tristeza é afastado, o filósofo não é mais alguém sisudo e taciturno, ele é aquele que age em vista de sua felicidade e dos outros, de acordo com a razão. Talvez por isso Espinosa tenha sido tão odiado, ele apostava na felicidade, na alegria, na satisfação, no prazer, no bom humor, no contentamento, na beatitude. Em um mundo tão covarde e triste, poucos ousaram filosofar como Espinosa.

Podemos falar de uma psicologia espinosista? Não é fácil responder esta pergunta. Espinosa, durante toda sua obra, esforçou-se para entender a natureza humana, sem idealizá-la, sem julgá-la. Ele se inclinou sobre a fragilidade humana, sobre suas forças e fraquezas e a compreendeu como parte muito pequena e vulnerável da existência. Nós sofremos, nos iludimos, ficamos doentes, nos irritamos, ficamos confusos, choramos, não encontramos saídas mesmo para nossos problemas

mais simples; enfim, somos uma parte muito impotente da realidade. Mas uma psicologia, como disse Nietzsche, precisa se prevenir de dois sentimentos: compaixão e nojo.

Por isso Espinosa jamais caiu na tentação de idealizar a natureza humana. Para não se decepcionar, utilizando o método geométrico, desenvolveu uma ciência dos afetos. Não estamos doentes, não somos maus por natureza, não somos imperfeitos, nem somos pecadores. Ao pensarmos em uma psicologia de inspiração espinosista, não cabe nem mesmo usar a palavra cura, porque não se trata de um corpo doente, apenas de um corpo afastado do que pode. Esta clínica buscará construir mapas afetivos, onde as possibilidades de afetar e ser afetado aumentem: clínica dos encontros, clínica das composições.

A doença não explica a essência de um corpo, tampouco a maldade. Os maus encontros não dão conta de explicar uma essência pois fornecem apenas um conhecimento inadequado da realidade. Para fundar uma psicologia juntamente com Espinosa, precisamos encontrar as brechas de um corpo, onde a potência pode se compor e realizar bons encontros. O filósofo sabe que somos esforço (conatus) constante para sermos felizes em ato, ele não subestima este importante fato. Outro cuidado que ele toma, a diferença sutil entre as alegrias tristes e as tristezas alegres.

Partimos do simples fato de que o homem pode conhecer seus afetos. Esta é a primeira grande contribuição de Espinosa: mente e corpo são um só (veja aqui). Parece pouco, mas é uma revolução, ao tornar mente e corpo atributos de uma mesma substância, abre-se o caminho para pensar sua relação em paralelo, não como concorrência. A tradição sempre se empenhou em mostrar como a mente humana deve dominar o corpo e se não o faz, coisas horríveis acontecem.

Desde Platão, passando pelo cristianismo, Descartes e outros, o corpo deve se render à mente, um deve ser mais forte que o outro. Com Espinosa, isso muda, quanto mais

o corpo é capaz de afetar e ser afetado, quanto mais o corpo age, maior a força da mente para pensar. A mente é ideia do corpo, um não manda no outro, um é reflexo direto do outro, a mente é a capacidade de pensar de um corpo que é capaz de sentir. Sendo assim, quanto mais um corpo vive, exprime sua essência, é afetado por outros corpos que convêm com ele, mais a mente é capaz de compreender.

Voltando aos afetos, chegamos em um ponto extremamente importante, é impossível falar de uma psicologia espinosista sem mencioná-los porque eles são o que há de mais real em nós. Só podemos erigir uma psicologia se nos debruçarmos sobre os afetos, é preciso conhecê-los.

As afecções, as modificação pelas quais um corpo passa, preenchem nosso corpo, causando uma variação na nossa potência. Não se trata de uma comparação entre um corpo passado e um presente, mas sim uma compreensão da passagem, ficamos entre, no meio. O afeto é a passagem para uma perfeição maior ou menor, ele mostra do que um corpo é capaz.

Esta é a segunda grande contribuição de Espinosa para a psicologia: se a mente é capaz de entender o que se passa em seu corpo, ela percebe estas variações e pode pensar sobre elas, pode compreendê-las ([veja aqui](#)). Quanto mais a mente estabelece conexões com o mundo ao seu redor, mais ela é capaz de formar ideias adequadas de como o mundo se relaciona com ela. O corpo se abre, como um mapa, para os campos afetivos dos quais pode ser afetado. Existem regiões que não queremos ir, terrenos íngremes, perigosos, selvagens, onde podemos nos perder. Já outros são pradarias agradáveis, ou campos inexplorados, que segredos eles guardam? A tristeza e a alegria medem nossos afetos, são o termômetro que nos ensina como nos apropriar da existência.

Uma liberdade começa a se esboçar. Já podemos dar um leve sorriso. Começamos a formar noções comuns, compreendemos parcialmente as relações necessárias da

parte com o todo. Pensemos numa escalada que o corpo e a mente empreendem em direção à liberdade: precisamos de uma pedra segura para nos agarrar e subir, mesmo que tenhamos que nos esticar muito para alcançá-la. Esta é a dinâmica saudável das forças de nosso corpo, as noções comuns, o pensamento racional, o conhecimento são estes pontos de apoio na nossa escalada.

A tarefa da razão, que procura estabelecer estes bons encontros e evitar os maus encontros, é apenas uma: conhecer clara e distintamente os afetos, determinando o que há de bom e mau em cada um: a arte dos encontros e desencontros. A razão nos afasta da ignorância, da fortuna, do acaso, e nos leva para o conhecimento alegre, que nos liga ao que podemos.

Podemos pensar a psicologia espinosista com uma pergunta simples: quais encontros convêm e quais não convêm? Quais são úteis e quais nos afastam daquilo que é útil? Como fortalecer os primeiros e enfraquecer os últimos? Por isso a razão modera, dá medida, avalia, dá peso. Inspirados em Nietzsche poderíamos perguntar: qual o valor dos encontros?

Quanto mais composições um corpo é capaz de estabelecer com outros corpos, mais aumenta, paralelamente, sua capacidade de pensar e mais ele compreende o que convém e não convém com sua essência. Encontramos aqui as bases para uma clínica espinosista! Ora, se vivemos em servidão, ao acaso dos encontros, perdidos pelas vicissitudes da vida, levados pela fortuna, conduzidos pelas paixões; então conhecer os afetos nos permitirá sair da servidão e encontrar a liberdade. O trabalho de um psicólogo está traçado, cabe a ele perguntar: o que pode um corpo? De quais afetos ele é capaz? A potência de um corpo, o que convém com sua natureza é a sua definição de liberdade.

Última grande contribuição de Espinosa para a psicologia: por ser capaz de entender seus afetos, o homem é capaz de uma existência ética. Espinosa procura

pequenos pontos de apoio, pequenos pontos minimamente fixos para dar um norte, para garantir um empuxo. Por que o homem luta por sua servidão imaginando lutar por sua liberdade? Pergunta clínica, resposta espinosista: porque não conhece de quais afetos é capaz, porque faz escolhas confusas, porque não se conhece, o conhecimento é o mais potente dos afetos!

A possibilidade de uma vida virtuosa, sábia, livre, que em Espinosa estão diretamente relacionados, envolve se juntar e se relacionar não pelo que enfraquece, mas pelo que fortalece, pelo que há em comum, naquilo que cada um é capaz. Precisamos criar uma rede de conexões intensivas. A razão, que agora está intimamente conectada com os afetos é o caminho de Espinosa para lidar com o acaso dos maus encontros que apenas nos despotencializam.

Atravessar o mar da fortuna com o barco da razão, mesmo que frágil, é a maneira mais certa de alcançarmos novas terras. Um novo lugar, com novos modos de nos relacionar, com possibilidades subjetivas nunca antes imaginadas. Eis o convite ético-clínico de Espinosa, criar novas relações, experimentar novas existências, reaprender o que convém e não convém. Encontros que potencializem a ambos ao mesmo tempo.

Na racionalidade os dois crescem. Esta razão é inadequada para o mundo em que vivemos porque este nos preenche de tristeza quase o tempo todo. E pior, de alegrias reativas, alegrias tristes, nos ensina a alegrarmos com a tristeza alheia. Nosso objetivo clínico, como leitores de Espinosa é cada vez mais aumentar nossa mapa de encontros, realizar uma cartografia de si, abrir nosso leque de possibilidades, viver em ato, ser feliz em ato, um corpo que se concentra na vida de modo a esquecer quase completamente da morte.

A psicologia de Espinosa tem reflexos diretos na política, todos os afetos são (bio)políticos, um corpo que não entende seus afetos e como se relacionar com

eles, não pode se relacionar de maneira saudável com os outros. O cuidado que temos com nosso corpo é a possibilidade de cuidado com o corpo do outro.

Espinosa diz, juntamente com vários outros pensadores, que a liberdade se conjuga sempre no plural, ela não acaba quando começa a liberdade do outros, uma aumenta proporcionalmente à do outro. Superstição, juízo moral e tirania são sintomas de uma vida impotente, triste; a clínica espinosista quer livrar o homem destes pequenos consolos que não libertam, muito pelo contrário, criam a ilusão de liberdade em meio à servidão.

Uma psicologia que fala em nome da liberdade, uma psicologia que integre pensamento e ação. São grandes apostas para esta psicologia! Sim, Espinosa está convicto de que a vida pode ser melhor do que é agora. Uma vida alegre, potente, capaz de se conectar, capaz de criar, capaz de pensar de maneira diferente. Se liberdade é fazer o que está sob domínio da nossa potência, a psicologia deve no mostrar o caminho para encontrarmos a nós mesmos, qual a nossa potência? Uma psicologia espinosista parece nos indicar as direções para responder a esta pergunta.

Espinosa fez bem de não publicar seus livros em vida, as pessoas ainda não estavam preparadas para aquilo que tinha a dizer. Prova disso são as três principais acusações que fizeram a ele depois que suas ideias foram publicadas postumamente. Espinosismo era uma acusação séria, muitos tinham que tomar cuidado para não deixarem seus pensamentos confundirem-se com o do filósofo holandês.

Materialismo, imoralismo e ateísmo, são estas as três acusações ao nosso filósofo tão mal compreendido e tão pouco lido. Não que sejam inteiramente mentiras, mas a forma como são expressas retiram toda a beleza da vida e da obra deste grande pensador. Façamos justiça com a memória de Espinosa, expliquemos melhor por que seus detratores assim o acusaram:

Materialismo: Espinosa nada contra a corrente de tudo que estava sendo dito em seu tempo. Enquanto todos falavam de espírito, mente, razão, glândula pineal, ele nos diz: “*mas nós nem sabemos ainda o que pode o corpo!*” ([ver aqui](#)). Quanta ignorância, não sabemos nem ao menos o que fazer com este objeto tão caluniado que carregamos de um lado para o outro e fingimos não ser nós. O corpo é a base de tudo, o corpo é o chão de onde brotam os pensamentos. Não há mais um modelo filosófico onde a alma deve dominar os instintos e comandar as pulsões; agora o corpo pensa, reflete, julga. A consciência torna-se efeito, quebra-se a hierarquia mente-corpo ([ver aqui](#)). Quebrar com este domínio é deixar de lado o primeiro objeto metafísico que nos aprisiona. A mente é efeito, é ideia do corpo. Seria então materialista uma acusação, ou um elogio?

Imoralista: esta acusação é muito séria, e difícil de se entender. Seria Espinosa um hedonista vulgar, amante das bebedeiras, frequentador de prostíbulos? Seria o filósofo um cruel facínora, um perigoso delinquente? Espinosa não acusa... talvez por isso o tenham chamado de imoral; ele quer compreender para poder agir, não para julgar e condenar. A *Ética* desarticula todos os sistemas morais ao fazer uma matemática dos afetos. Como eles funcionam? Como fazê-los funcionar de modo que gerem muito mais felicidades e bons encontros ao invés de tristezas e maus-encontros? ([veja aqui](#)) Espinosa não escreve para instituir a Lei: não há linha que não possa ser cruzada. Há apenas o bom-jeito e o mau-jeito. “*Se você fizer isso é provável que aconteça isso*“, tudo está resumido no modo como você se relaciona. O ignorante julga, culpabiliza, acusa, sofre as consequências; o sábio entende, decifra, mede, e age. Se existe uma Lei, esta é a de Deus, não dos homens, mas Deus confunde-se com a natureza ([veja aqui](#)), então não há como desobedecê-lo, tudo que fazemos é sua vontade, só temos que aprender o melhor jeito de fazê-lo então.

Ateu: Espinosa não era ateu, ou era, isso depende do ponto de vista. Em toda sua obra, Deus confunde-se com a natureza: não é um velho barbudo sentado em um trono. Deus age por sua mais absoluta vontade, extrema firmeza, sem a mínima

hesitação, mas ele é a própria natureza se manifestando, inclusive em nós! Espinosa traz deus para o plano real, para a horizontalidade das relações.

Espinosa se afasta de todos aqueles que tiram Deus deste mundo, pois só assim é possível julgar esta realidade que se manifesta completamente. Sua ética é um refletir sobre a felicidade, como alcançar a satisfação? Como viver bem? Certamente não é refletindo no pecado e no sacrifício na cruz.

Espinosa é um grande filósofo que nos quer ver agir, compreender para agir. Sua filosofia nos joga no mundo, mas ao mesmo tempo nos prepara para vivê-lo em toda sua plenitude, em toda sua potência; nos faz afirmar o aqui e agora, como apenas um verdadeiro filósofo faria. Existem muito padres que fingem ser filósofos, e é muito fácil de achá-los, basta perguntar-lhes o que acham de Espinosa.

Pense em algo, pense em qualquer coisa, ela é possível de existir? Digo, ela tem contradições internas que impedem sua existência? Não? Então ela existe? A resposta é: não necessariamente, isso apenas faz com que esta coisa tenha a *possibilidade* de existir... conhecer a essência de uma coisa, saber que ela é possível, não a torna necessária.

Mas o que faz algo efetivamente existir? Ou ela é produzida por si própria ou por outra coisa. A potência de uma coisa existir está em si mesma ou vem de fora. No nosso caso, somos versões reduzidas desta potência de existir, somos causados por forças exteriores que nos engendraram e, ao mesmo tempo, temos em nós parte destas forças que nos permitem existir. O finito reflete o infinito, ou seja, somos parte de um ser absolutamente infinito que existe em si mesmo e se produz necessariamente, chamá-lo-emos Deus.

A realidade, como um todo, é um devir de produção e criação. Esta existência é absoluta em todos os aspectos: infinita e eterna. O Deus de Espinosa é a potência

infinita de expressão e atualização, não há nada fora dele, nada o limita, nada está para além de sua existência. Deus é *causa sui*, ou seja, ele é definido por sua potência de ser, existir e produzir. Isso significa que a unidade de Deus se manifesta através da multiplicidade: a expressão de Deus se dá na diferença.

Estamos indo muito rápido? Deus é a causa de todas as coisas que existem. Ele é a causa imanente, não transitória; ele não cria o mundo e vai embora, muito pelo contrário, o mundo é ele mesmo, ele se manifesta através do mundo. Cada essência, eu, você, todas as coisas, cada modo afirmar-se em Deus, em maior ou menor grau. E ele se exprime absolutamente e infinitamente através dos atributos, dos quais só conhecemos dois: pensamento e extensão. Nós, seres limitados por natureza, exprimimos parte da potência infinita de Deus; esta potência em ato é chamada de *Modo* por Espinosa.

Certo, podemos passar adiante. Como essa potência se manifesta? Através do poder de existir, de afetar e ser afetado. Como parte da potência infinita de Deus, eu tenho em mim forças que se esforçam para manterem-se na existência. É o conatus, uma força ativa que se esforça (tal como Deus), para produzir. E mais, esta potência que existe em ato, ativamente, tem características singulares de afetar e ser afetado (veja aqui). Já falamos sobre tudo isso em outros textos, por isso não nos alongaremos nestas questões, vamos logo para a potência.

Existir é a capacidade de afetar e ser afetado, é agir no mundo; essência é um grau de potência, conatus que se esforça para permanecer existindo; toda existência é, pela garantia das causas naturais, necessária, já que é expressão de um grau certo de potência divina. Essência é potência. Somos corpos, limitados em extensão e duração, *modos*, como diria Espinosa, mas os modos estão em Deus. Isso significa que afirmar a minha potência é afirmar o que há de divino em mim. Tomar parte da potência é expressar o que há de Deus em você, ser causa ativa na criação do mundo. Toda expressão da potência é boa, sem exceção, por quê? Porque a

potência é a manifestação do Infinito no seio do finito, ela é a força de composição do universo que gera bons encontros. A questão ética é então efetuar sua potência, da mesma maneira que Deus, ou, a natureza, o faz.

Fazemos isso através do corpo. O corpo é um conjunto de relações que estão em uma determinada harmonia. Estas forças se conjugam de forma que mantém a sua proporção de velocidades e repousos entre as partes. O *conatus* é a capacidade deste corpo manter a sua forma. O que pode um corpo? Ele pode o quanto ele tem potência. Um moralista define o corpo pelo que ele deve; mas nós, imoralistas convictos, definimos o corpo pelo que ele pode. Não sou um escravo aqui com um lugar garantido no céu, isso é pura ilusão para aguentar o sofrimento. Eu sou o que eu posso, eu sou minha potência, que é a minha essência em ato. Eu sou tão perfeito quanto eu posso ser.

Mas então eu posso matar? Posso, eu provavelmente tenho potência para isso. Então eu posso estuprar? Posso também, se eu tiver potência para tanto. Mas isso será um bom encontro? (Esta é a diferença entre poder e potência) A questão ética do “efetuar a sua potência” gera muitas confusões! Efetuar sua potência é necessariamente agir para gerar bons encontros, ou seja, compor com o mundo. Pense em um quarteto de cordas: eu tenho a capacidade de tocar violino, mas se estiver nervoso, eu posso tocar fora do tom e arruinar a música. Eu posso também tocar isolado de outros instrumentos, e neste caso nada aconteceria. Ou este ato de vibrar as cordas do meu violino pode ser compor com a harmonia da música que está sendo tocada pelos meus companheiros. Neste caso, as cordas ressoam entre si, isto é o aumento de potência. Há ressonância. Eu atuo no mundo.

Quando a música ressoa em mim, eu começo a bater o pé no ritmo, isso me alegra, a música por sua vez também se alegra (ela efetuou um bom encontro). Quando eu coloco um fone de ouvido e danço no ritmo, a música se alegra tanto quanto eu. Tudo isso se dá para além da consciência. Eu chego em casa e digo para um amigo,

“*tal música é muito boa*”, ainda estou efetuando bons encontros. Quando faço uma poesia para a mulher amada, quero que a as relações de velocidade e lentidão presentes na poesia afetem de modo a aumentar a potência da mulher que amo. E assim por diante...

Agir é agir pela potência, agir é sempre ir em direção da liberdade. Potência e Ética estão muito próximas, assim como Moral e Poder. A afirmação do ser é uma abertura para o infinito, ele multiplica as relações, aumenta nossa capacidade de afetar e ser afetado. Nós somos uma composição de partes em relação. Estas partes mantêm uma proporção e uma singularidade próprias. É como se tivéssemos uma vibração própria, um timbre, podemos pensar no corpo como uma caixa de ressonância; certas forças me atravessam e ressoam em mim, quando isso acontece, geram um bom encontro, minha potência de agir aumenta; no entanto, outras forças me atravessam e diminuem minha potência, então minha potência diminui. O corpo é nosso instrumento ético. A potência do meu ser se expressa através destas relações de proporção entre velocidade e repouso. Tal como a música, tal como a dança, a potência do ser é sua capacidade de gerar bons encontros e suportar maus encontros sem perder suas proporções. Somos corpos que vibram ao som da música divina.

Disse Zaratustra: “*para vos revelar inteiramente meu coração, meus amigos: caso houvesse deuses, como suportaria eu não ser deus? Portanto, não há deuses*” (Nietzsche, Assim Falou Zaratustra). Temos uma resposta lindíssima que podemos reinterpretar aos olhos de Espinosa: “*Vós sois deuses*”.

Conatus é um conceito importantíssimo, além de muito elegante, porque com ele Espinosa pode estruturar, juntamente com sua noção de Deus, toda sua Ética. Este termo vem do latim e significa “esforço”, influenciou Schopenhauer e posteriormente o conceito de Vontade de Potência em Nietzsche, além de ter grande importância para Bergson e Deleuze.

Se a essência de Deus é a de ser a causa de si, então ele necessariamente existe e ao mesmo tempo é causa de tudo que existe (ver aqui). Nós não temos essa sorte, não somos causas de nós mesmos, somos parte de uma cadeia infinita de acontecimentos que nos trouxeram até aqui. Mas ao menos temos a sorte de existir em Deus, ser uma parte de sua existência infinita, da potência do ser. Sendo assim, somos uma parte limitada em extensão e tempo da potência infinita de Deus.

Chegamos ao ponto, então, em que podemos definir a essência do homem: ***“toda coisa se esforça, enquanto está em si, por perseverar no seu ser”*** (Espinosa, Ética III, prop. 6). Não somos seres infinitos como Deus, mas também temos a capacidade de ser causa de nós mesmos e de agir para preservar nossos ser. É importante notar aqui que Ser é no sentido de uma parcela finita da potência infinita de Deus; o Ser é uma potência ativa de afetar e ser afetado (ver aqui). Temos interesse em tudo que contribui para manter nossa forma e nossas relações. O Conatus é a essência atual de um ser. Temos a potência que parte de nós mesmos, de nossa própria essência, para criar as condições de persistir em nosso ser. Não possuímos *conatus*, somos *conatus*, assim como tudo que existe, porque tudo realiza um esforço para permanecer em seu ser enquanto pode.

O *conatus* é a expressão de um corpo e de uma mente conectados, que se expressam ao mesmo tempo como atributos diferentes. No corpo é essa capacidade de ser afetado juntamente com essa mobilidade de suas partes que o constituem sem levá-lo a se desfazer. Essa característica é que permite que o corpo mude, amplie, os afetos dos quais é capaz. Uma mobilidade, um desdobramento de suas habilidades, o permitem se comportar, agir, de novas maneiras.

Não que haja uma finalidade (Espinosa toma esse cuidado), mas simplesmente porque tudo resiste em si até que uma causa maior a separe. Sendo assim, podemos dizer que não desejamos aquilo que é bom, mas é bom aquilo que desejamos. Ou seja, aquilo que nos constitui é desejo, não como desejo a algo exterior, mas sim no

sentido em que Deleuze abordou posteriormente ([ver aqui](#)). Desejo e *conatus* estão muito próximos, são quase sinônimos, mas explicamos cada um de maneiras diferentes.

Quando o desejo aumenta, Espinosa chama isso de alegria; quando o desejo de alguma forma é constrangido pelo exterior, Espinosa chama isso de tristeza. Estes dois afetos são os geradores de todos os outros que sentimos: amor, ódio, inveja, contentamento, etc., mas é importante notar que eles não são causa de nossos comportamentos e sim consequências. Desta forma, Espinosa contribui para entendermos a origem e natureza dos afetos ([veja aqui](#))

Muito diferente de Freud, que o afirmou pelo conceito de pulsão de morte, Espinosa não acredita que trazemos qualquer impulso destrutivo dentro de nós; muito pelo contrário, somos pura positividade, uma vontade que se afirma plenamente em nome da vida. Como poderíamos trazer em nós uma pulsão de morte se somos parte da substância divina? Podemos dizer que nem mesmo Nietzsche entendeu inteiramente este conceito porque não se trata de simplesmente preservar-se, mas de criar as condições para aumentar sua potência pois isso aumenta sua capacidade de existir. O ser se afirma, e ao afirmar-se procura tanto conservar-se quanto aumentar sua capacidade de afetar e ser afetado. Foi necessário que Deleuze aparecesse para pôr em bom estado de funcionamento o que se havia estragado com séculos de idealismo, seu conceito de desejo ([veja aqui](#)) se baseia diretamente em Nietzsche e Espinosa.

Há uma impossibilidade lógica, causal, conceitual, ontológica de auto-destruição. E também não é inércia! A inércia daria provas de um mundo onde Deus não seria o produtor de si mesmo como a realidade que vemos. Deus existe, logo, o *conatus* pode agir, produzir e expandir-se no processo. Por sermos parte da produção divina, agimos. E quando agimos, realizamos nossa essência e buscamos por afetos que preencham nossa essência da maneira mais adequada.

O desejo em nós quer a si mesmo, ele não se volta ao exterior em busca de um objeto que lhe falte. O ser humano não é um vazio a ser preenchido, ele é uma vida que quer a si mesma e procura ampliar as suas condições de expandir-se construindo a realidade ao seu redor. Deste modo, cabe ao homem selecionar dentre as milhares de possibilidades aquelas que mais contribuam para perseverar no seu ser. O desejo do homem é o tempo todo preenchido, mesmo que seja por tristeza, cabe então ele cuidar de si para ter cada vez mais a capacidade de preencher-se de alegrias.

Sendo assim, bom é tudo que aumenta a força de nosso *conatus* e mau tudo o que diminui, as coisas não são boas em si. Mas, pela imaginação, podemos ser enganados, imaginar que nosso *conatus* aumenta quando, uma análise racional mostraria que na verdade ele diminui. Somos facilmente enganados. Esta é a marca da servidão, buscar nossa servidão como se fosse nossa liberdade. Mesmo enfraquecido, mesmo trilhando caminhos que não parecem adequados, o *conatus* é sempre o esforço por afastar a tristeza e conquistar a liberdade.

O *conatus* é a necessidade interna, que essência causa efeitos determinados. Um corpo afetado de maneira tal age de maneira tal, de acordo com o que pode, de acordo com sua essência. O corpo tem uma história, ele passa por variadas transformações, marcas, ao longo do tempo, isso o permite agir de novas maneiras, aprender, conhecer o mundo. Essas relações moldam o indivíduo internamente e o modificam externamente, no seu modo de se relacionar com sua existência. Ser indivíduo significa, conforme a potência aumenta, ser cada vez menos egoísta, cada vez mais ligada à sua própria capacidade de existir e agir. Assim, o *conatus* não aumenta por eliminar as paixões da equação, mas sim por fazer um bom uso delas.

Uma teoria dos afetos é essencial no projeto ético de Espinosa, ainda mais se levarmos em consideração todas as besteiras que já foram escritas. Se poucos se perguntaram “o que pode um corpo?”, ainda menos pensadores levaram a sério o

questionamento: o que podem os afetos? Como pode tal assunto, tão privilegiado por enlaçar ontologia e política, ter sido negligenciado por tanto tempo?

Bom, não é de surpreender, deixamos uma questão tão importante para ser respondida por teólogos, filósofos moralistas, ressentidos, enfim, sacerdotes ascéticos. Sim, uma palavra sobre esta grande figura. Sua intenção é clara: mortificar os afetos, se possível, suprimi-los. Seu objetivo é fazer o homem sentir horror de si mesmo, vergonha de ser quem é. O sacerdote ascético fala como se o homem tirasse a natureza de seu curso certo, como se o homem fosse um erro da criação divina, uma abominação da natureza.

Àqueles que veem o homem como algo que deturpa a natureza, só interessa uma coisa: que ele esteja fraco! O sacerdote ascético maldiz os afetos e imagina que o único modo do homem tornar-se virtuoso é eliminando todos eles de uma só vez. Nietzsche também notou que os sideias ascéticos eram administrados contra a vida e não poderiam de forma alguma levar a uma vida melhor. Maldizer o homem só pode levá-lo a se sentir cada vez mais impotente, afastado do que pode, culpado. Quem maldiz a natureza humana quer apenas torná-la fraca para subjugar-la!

Os moralistas se imaginam divinos, se acham acima do resto daqueles que condenam e maldizem, mas no fundo não passam de ignorantes, eles não sabem o que pode um afeto. Em todo juiz há uma vontade de poder, não de conhecer. Ou seja, muitos escreveram sobre os afetos, mas sem entendê-los, como se o homem fosse condenado à existência, a ter um corpo, a sentir, desejar.

Não estamos aqui para maldizer a natureza humana, não estamos aqui para desprezar ou amaldiçoar o homem. Nossa intenção é clara: entender a maneira como os afetos nascem, se concatenam e circulam em nós e na sociedade. Qualquer projeto moral que pretenda por fim às paixões deriva de uma impotência de pensar. Sabemos

disso porque é impossível alcançar a imperturbabilidade, a natureza espinosista é produção pura e constante.

Saímos da retórica dos ressentidos e niilistas para entrar na ciência dos afetos. Espinosa usa o método geométrico porque acredita que através de axiomas, postulados, corolários e escólios os afetos podem ser deduzidos, definidos e demonstrados claramente, sua intenção:

1. Apresentar a causa ou gênese do afeto;
2. Deduzir assim a essência do afeto e suas propriedades necessárias;
3. Deduzir a relação deste afeto com outros já conhecidos;
4. Apresentar proposições causais e relacionais universais e necessárias para os afetos.

Ou seja, os afetos são naturais, fazem parte da natureza humana, são modos com os quais nossa potência varia. O afeto é uma experiência vivida, é uma transição, ele é uma passagem de um estado para o outro no próprio ser! Todos que escreveram até agora sobre os afetos não os entenderam realmente porque os trataram como coisas que não deveria existir e eram erradas. Espinosa quer corrigir este grande erro na história da filosofia.

Conhecer é conhecer pela causa. O que causa a minha alegria ou a minha tristeza? Elas têm causas diretas, quais são? A constituição de um corpo que entra em contato comigo e a constituição do meu corpo no momento da afecção. Esta afecção, quando entra em relação com as partículas que me constituem, ela propicia que eu seja afetado de maneira positiva ou negativa? Cada afeto tem uma natureza determinada e uma origem (veja aqui), ele afirma, fortalece ou nega, enfraquece a minha capacidade de existir? O **conatus**, esforço, é favorecido ou impedido? A alegria é uma relação de potência com o mundo, é um devir que ganha mais força, mais mobilidade, mais potência, mais maneiras de agir. Na tristeza, ao contrário, perdemos potência, nosso

horizonte se contrai, passamos para um grau inferior de perfeição e participação na natureza.

Da alegria derivam afetos alegres, da tristeza, afetos tristes. Medo, esperança: tristeza ou alegria de algo instável que pode acontecer. Desespero, segurança: tristeza ou alegria de algo que está certo de acontecer. Amor, ódio: alegria ou tristeza acompanhados da ideia de uma causa exterior. Simpatia, antipatia: amor ou ódio por similaridade. Glória, pudor: alegria ou tristeza de si mesmo por afetar o outro com alegria ou tristeza. Humildade, tristeza por contemplar a sua impotência. Inveja: ódio da alegria que parece ser causa de outra pessoa. A lista é enorme e se multiplica com cada afeto, muito mais do que podemos colocar aqui.

Ou seja, os afetos se desdobram e devem ser estudados (muito mais que as simples apresentações no parágrafo acima). Saímos então do primeiro gênero do conhecimento, imaginativo, para entrar no segundo gênero de conhecimento, as noções comuns. O que seria mais digno de conhecimento que o homem e suas relações? Somente conhecendo claramente os afetos e como eles interagem é que podemos entender melhor a maneira do homem afirmar sua existência e alcançar um grau maior de felicidade. O homem pode moderar suas paixões sem mortificar-se, sem negar a existência delas ou escondê-las. Com o conhecimento dos afetos, abre-se o caminho da servidão para a liberdade.

O homem não está acima da natureza para sentir-se superior ou dominador, sabemos da impotência do homem frente ao mundo, somos pequenos, limitados, vivemos em constante estado de servidão. Mas isso não significa que devemos desistir, somos uma pequena parcela de potência, mas podemos agir para melhor escolher os encontros que fazemos e moderar nossos afetos.

Espinosa, inclusive, na quinta parte da Ética, nos prescreve cinco remédios para os afetos. Assim nos tornamos donos de nós mesmos, encontramos uma autonomia

ética, sem afastar os afetos, nem dominá-los, mas usando-os em suas medidas adequadas para encontrar uma vida ética e alegre.

Vivemos mergulhados nos afetos, eles são consequência de termos um corpo em constante variação, para uma maior ou menor perfeição. Essas mudanças constituem nosso corpo, e indicam caminhos que o homem pode seguir. Nossa vida é um mapa de afetos onde precisamos traçar corretamente uma longitude e latitude. Espinosa ensina que uma ética só é possível com e no interior dos afetos, sem negá-los ou reprimi-los, não foi à toa que o filósofo se propôs então a estudá-los a fundo, ao ponto de propor uma ciência para melhor entendê-los (veja aqui). Fortalecer os afetos alegres e enfraquecer os afetos tristes, é aqui onde a Ética de Espinosa se torna uma ode à alegria.

Mas como sair da servidão e encontrar a liberdade? Como tornar-se causa adequada de si mesmo? Nascemos impotentes e inconscientes das causas que nos levam a desejar e agir. Somos uma parte tão pequena da natureza, ela nos carrega de um lado para o outro. Vivemos ao sabor da fortuna, da sorte, do acaso.

Diríamos então que o primeiro passo é entender. Ao invés de maldizer a vida, o corpo, os sentimentos, Espinosa busca compreender, por que agimos assim? A criança, o tolo, o ignorante, acham que é por livre-arbítrio que se deseja o que se deseja, mas em sua impotência apenas não conseguem vislumbrar as causas de seu desejo, e por isso vivem em servidão, dominados por suas paixões.

Se a mente é capaz de pensamento racional (segundo gênero do conhecimento), então ela é capaz de encontrar as verdadeiras causas do porquê agimos de determinada maneira. A razão pede que busquemos o que é útil, que convém com nossa natureza, o que é bom, para enfim encontrarmos a liberdade. Nossa mente é este desejo de conhecer e esforço para concatenar estes pensamentos da maneira mais adequada, o conhecimento e a razão são nossa própria essência.

Sendo assim, conforme nosso conhecimento dos afetos aumenta, aprendemos aquilo que nos convém, aquilo que há em comum entre nós e o mundo, só pode nos tornar cada vez menos submissos às causas externas. Conhecimento é poder. Mas o que pode a razão contra as paixões? Se, diz Espinosa, um afeto só pode ser reprimido por outro afeto, então a razão precisa propor afetos que sejam mais fortes que as paixões que experimentamos quando somos conduzidos pela forças exteriores. Os remédios dos afetos são resultado de uma mente internamente disposta e potente o bastante para moderar este conflito.

Tudo se resume em como nossas ações podem se tornar mais fortes que as paixões. É preciso inverter as relações de força para sair da servidão e alcançar a liberdade. Não se trata de suprimir as paixões e alcançar um estado iluminado, apático e impassível, isso, como já vimos, é impossível. A intenção de Espinosa é uma análise, uma dosagem e uma moderação dos afetos pela razão. E só queremos moderar as paixões com a razão porque ela possui um conhecimento maior das noções comuns e, portanto, do que aumenta a potência de existir. Vida, conhecimento, virtude, razão, potência, alegria, beatitude são, para Espinosa, a mesma coisa. Por isso nada o irritava mais do que aqueles que exaltavam a ignorância como uma bênção! Só o tolo acredita que conhecimento e sofrimento são diretamente proporcionais.

Eis os cinco remédios de Espinosa para melhor moderar e refrear os afetos:

- Primeiro remédio dos afetos

Intelecto e extensão são expressão de uma única e mesma substância, Deus. Sendo assim, a conexão das ideias é a mesma dos corpos. A mente percebe os corpos que o afetam, a mente é a ideia de um corpo que é afetado, e alguns corpos estão mais em concordância que outros corpos. Aquilo que existe de comum entre um corpo e outro pode ser conhecido claramente.

Seguindo este raciocínio, a mente pode formar um conhecimento claro e distinto entre o que existe de comum (as relações de movimento e repouso, o ritmo, a vibração) entre um corpo que a afeta e seu próprio corpo. O conhecimento parte do comum, daquilo que compartilhamos e por ressonância, por afetos de alegria, pode ser conhecido claramente. Ou seja, pela potência de pensar, podemos conhecer os afetos.

- Segundo remédio dos afetos

É possível separarmos uma paixão de sua causa exterior e o ligarmos a outros pensamentos, mais adequados. O amor e o ódio, por exemplo, que são afetos com causas exteriores, podem ser ligados a outros pensamentos. Podemos desfazer os laços associativos que ligam a alegria e a tristeza às ideias imaginativas.

Não é o corpo exterior, abstratamente, a causa do meu amor ou ódio, é a minha relação de composição com aquele corpo naquele momento. Vivemos no conhecimento confuso da imaginação, mas podemos reinterpretar nossa vida passional, clarificar o máximo possível nossas paixões, identificando as causas imaginativas. Não se ama algo ou alguém, se ama uma relação, uma composição. Quanto mais conhecemos um afeto, mais ele está sob nosso poder.

- Terceiro remédio dos afetos

É necessário um pouco de tempo, e um pouco de calma, para que os afetos que provêm da razão se tornem mais potentes do que aqueles que são apenas paixões. Quando não estamos tomados por afetos que são contrários à nós, há um esforço desimpedido da mente para compreender. Isso porque a mente sempre se esforça por imaginar coisas que a alegrem e para pensar racionalmente.

Uma alegria é sempre mais forte que uma tristeza e um bom encontro é aquele que faz durar. É um trabalho ininterrupto e incansável o de ser feliz em ato. Por isso, com o

tempo, o conhecimento mais seguro e certo das noções comuns que formamos tende a se sobrepor às imaginações confusas que fazemos dos afetos.

- Quarto remédio dos afetos

Um corpo capaz de muitas coisas é igualmente uma mente capaz de pensar muitas coisas. A mente padece com afetos que a levem a pensar menos ou apenas em um objeto. Espinosa nos quer fazer entender sobre as várias causas exteriores que causam nossos afetos, sempre múltiplas, e sempre presentes. O corpo é exatamente esta potência para o múltiplo, isso significa que precisa igualmente raciocinar sobre o múltiplo, pensar e compreender uma grande quantidade de causas que o constituem e o fazem agir.

Um afeto que determine a mente a considerar uma grande quantidade de objetos é mais útil que um afeto que fixe a mente em apenas uma ideia. Esforço de ampliação, vontade de superação, como tentáculos que se estendem sobre a vida, para melhor senti-la. Esses encontros permitem ao homem agir sobre grande quantidade de coisas ao seu redor.

- Quinto remédio dos afetos
- O corpo é uma potência de ser, uma capacidade de afetar e ser afetado, uma afirmação; a mente é uma potência de pensar, de criar noções comuns, de concatenar os afetos que a constituem (como ideia do corpo) e entendê-los. A alma dotada de virtude, força, pode ordenar estes afetos de forma a refrear os exteriores mais do que se tivesse apenas ideias confusas.
- A vida afetiva conecta-se cada vez mais às regras da razão e elabora estratégias para estarmos mais preparados para buscar o que é bom e evitar o que é ruim; regular nossos encontros e enfrentar infortúnios moderando nossos afetos com ajuda da potência do pensamento. Um conhecimento claro e

distinto suprime as paixões, e permite afetos de alegria. Espinosa estava certo, conhecimento, liberdade e felicidade são diretamente proporcionais.

- Espinosa buscava viver com virtude, *virtus*: força, potência. Para quem está chegando agora talvez seja difícil perceber, mas, segundo uma comprida cadeia de axiomas e definições, a virtude se funde à felicidade e à utilidade, ela torna-se o caminho e ao mesmo tempo o ponto de chegada para a vida livre ([veja aqui](#)). O sábio trilha caminhos que o tornam cada vez mais sábio, isso o alegra, pois o permite conhecer mais e mais da natureza das coisas e de si mesmo.
- Não precisamos escolher entre a virtude e a beatitude, as duas são faces da mesma moeda, este é o tesouro do sábio: um saber que não é abstrato nem especulativo, mas sim uma sabedoria prática (como tão bem disse Deleuze), ou seja, uma sabedoria que se distribui, se espalha, a muitos beneficia e por muitos pode ser desfrutada. Desde o operário da fábrica até o acadêmico na sala de universidade, pelo homem e pela mulher, pelo novo e pelo velho, e assim por diante.

O conatus, primeiro e único fundamento, é a potência do ser para preservar-se; mas ele é mais, porque é um esforço por realizar bons encontros, é um esforço de agir e de pensar, não é inércia, é aceleração, este esforço tende a ultrapassar a si mesmo. Vemos isso claramente na Ética, como a velocidade aumenta. O homem não é passivo, ele é um ser que age e que busca existir em ato, muito mais que apenas viver, ele quer viver bem, mais que existir, ele quer ser feliz. Isso é a virtude, o que excede, procura e garante o crescimento. O conhecimento é um aliado útil nesta empreitada, ele é o mais potente dos afetos.

Espinosa, na quarta parte da ética ([veja aqui](#)), nos traz aquilo que a razão nos mostra ser útil para viver bem, aquilo que o pensamento racional concluiu ser o caminho

correto para os afetos. Há uma reconciliação entre mente e corpo, razão e emoção passam a ser entendidos como uma única voz da Substância que se diz de várias maneiras. A liberdade é uma conquista, uma luta contra a fortuna, as paixões e os maus encontros. Não é fácil ser livre, mas é possível, Espinosa já nos mostrou os caminhos (veja aqui), agora nos mostra seus frutos:

- Morte

Epicuro ensina a não temer a morte porque quando ela está lá, nós não estamos (veja aqui). É aí que encontra-se o sábio, ele se preenche tanto da vida, ele está tão tomado pela sua potência de existir que simplesmente não há medo da morte. Sábio é aquele que realiza bons encontros, livre é aquele que age, deseja aquilo que é bom, aquilo que lhe faz bem. Se estes pensamentos ocupam a mente, não há como ser diferente, o homem fica tomado pelo prazer que é viver. Integra-se à natureza de tal forma que, quando morre, é quase como se nada tivesse acontecido, porque na virtude e na beatitude já estamos preenchidos pela eternidade.

- Coragem

O homem livre não busca a admiração alheia, sua coragem não é para os outros, é uma virtude que é útil para si. O homem livre não é soberbo e não se arrisca desnecessariamente. Prudência e coragem andam juntas. Sendo assim, em sua virtude, o homem livre buscará o bem e evitará o mal, e evitará um bem no presente que lhe cause um mal maior no futuro. Ele sabe que não tem poder absoluto sobre as causas exteriores, por isso suporta com equanimidade os acontecimentos sobre os quais nada pode fazer. Sendo assim, o sábio foge com a mesma certeza de que está fazendo a coisa correta do que se ficasse caso fosse possível. Ele é firme em sua decisão, porque conhece as causas e os efeitos através do conhecimento racional.

- Gratidão

Os ignorantes vivem ao sabor das paixões que os levam à discórdia, o sábio evita cair nestas situações. Inveja, ciúmes, raiva, tristeza, ressentimento são paixões tristes que impedem a gratidão. O sábio se une pelos laços de amizade, não pela retribuição de favores. O homem livre sabe conduzir e moderar seus afetos, ele entende da arte dos encontros, por isso não precisa ficar de negócios mesquinhos e oportunismo. Vive em gratidão porque entende que a cadeia de causas e efeitos, Deus, é o necessário, de modo que não poderia ser diferente. Não há porque deixar-se consumir pelo ódio, ele é um afeto triste. Somente o sábio pode retribuir com amor e generosidade àqueles que vivem no ódio, ira e desprezo. Nada nele é excessivo.

- Boa-fé

Ser virtuoso não é ser impassível, nem indiferente. O sábio busca agir para ajudar aqueles que estão ao seu redor. Ora, por que? Porque, como disse Nietzsche, a virtude é dadivosa. Nada é mais útil ao homem que desejar aos outros homens um bem que pode ser desfrutado por todos. Sua liberdade é que o faz combater o ódio com o amor, a razão assim o instruiu, ele vê que os bons encontros são mais produtivos que os maus encontros. A potência lhe aconselha que não há nada melhor que conduzir-se pela razão. Ele não pega em armas para resolver seus problemas, não precisa, Ele não é desdenhoso nem arrogante com ninguém. Virtude é força, potência, razão, coerência consigo mesmo, para encontrar caminhos que aumentem a potência de todos, não apenas de si.

- Sociedade

Espinosa nos fala mais de uma vez sobre Ajuda Mútua, por meio dela os homens conseguem mais facilmente satisfazer suas necessidades. Unindo-se tornam-se mais poderosos e evitam os perigos que os ameaçam. Há algo de comum em todos que os fazem querer viver em grupo, somos seres sociais, e isso é bom e nos beneficia. Costuma-se dizer que juntos somos menos livres e temos mais limitações, mas isso é mentira. A razão demonstra, separados somos menos

potentes e mais expostos ao mal que pode nos acontecer. Por isso é bom para o sábio viver em sociedade, ele não quer isolar-se, ele quer viver em concórdia e encontrar possibilidades de articulação em seu meio. A nossa liberdade aumenta conforme a liberdade dos outros ao nosso redor também aumentar.

Toda Ética de Espinosa, de definição em definição, proposição em proposição, escólio em escólio, chega até seu ponto máximo ao encontrar as virtudes do sábio, aquele que goza de liberdade e beatitude. Entendendo a essência de Deus, a relação entre mente e corpo, as definições dos afetos, o homem reúne todas as condições de sair da servidão e encontrar a liberdade.

Essa possibilidade repousa na confiança que o filósofo possui na razão, que filtra o conhecimento confuso e dá novas possibilidades de vida. Deus não mais existe para punir ou julgar suas criaturas, ele age de acordo com sua necessidade divina, sem confundir-se com nossas imagens de um Rei ou de um Tirano. outra conclusão, Bem e Mau perdem sua conotação moral para adentrar em uma Ética (veja aqui). O Sábio conjuga potência, bem e útil num mesmo verbo. A potência de conduzir a si mesmo em direção àquilo que conclui como bem e útil é o que chamaremos a partir de então de Virtude.

Virtude é sempre uma ação alegre (em oposição às paixões tristes) e, portanto, sempre guiada pela razão. Não que ela possa eliminar a contingência, isso nenhum ser finito pode, mas pode ao menos agir sobre ela. Por isso podemos entender a virtude como a potência que um ser tem de afirmar-se, que está ligado ao que pode, mudando sua relação com o mundo, passando a existir também como causa adequada decorrente de sua potência de agir.

Virtude é conhecimento e autoconhecimento e, portanto, a possibilidade de autodeterminação. Não se está mais na ilusão de independência e autonomia. Espinosa mostra como o homem não é livre apesar do mundo, mas como parte

interdependente. Por isso mesmo a virtude pode agir sobre ele, porque o conhece e quer participar dele. Saímos da servidão, e da ilusão de autonomia para entrar na liberdade e conhecimento das causas. Nos tornamos co-dependentes, interdependentes, aspirantes da ajuda mútua entre os homens.

Nos esforçamos o máximo possível para ter bons encontros, que aumentem nossa potência e o mínimo de maus encontros, que a diminuam, está é, inclusive, a definição de Espinosa para o conceito de conatus. Desses bons encontros a razão se esforça para formar noções comuns, primeiro mais particulares e, depois, gerais. Tudo é uma questão de proporção: quanto em nós é passivo, à mercê dos encontros externos, e quanto de nós é ativo, capaz de organizar seus encontros e ter alegrias ativas? Das noções comuns formamos uma alegria ativa e um amor ativo à Natureza, ou Deus. Esta é a definição de beatitude: a capacidade de perceber Deus em nós, em ato, em constante criação, e a alegria que advém desta constatação.

O sábio, diferentemente do tolo, passa de uma potência menor para uma potência maior. Com isso, toda proporção de afetos passivos e ativos muda. O sábio pensa racionalmente e é preenchido quase exclusivamente por afetos alegres dos quais é causa adequada. Na virtude, o homem está mais próximo da liberdade, pois sua essência se exprime quase completamente na existência.

Espinosa busca uma maneira de existir virtuosa, que é ao mesmo tempo espontânea, porque segue sua própria essência, e normativa, porque define valores; é reflexiva, porque reconhece a força de seu pensamento como mais potente dos afetos, mas também expressiva, imanente, em ato, porque age no mundo e com os outros. O aumento da potência de agir se torna o horizonte do indivíduo, seu grande objetivo e principal meio de comungar com Deus, fonte de alegria durável e constante. Estas alegrias ativas são o que Espinosa chama de intuição, é a própria alegria divina sentida por nós.

Como não alegrar-se ao aprender uma nova maneira de relacionar-se com o mundo? Uma habilidade nova, uma língua nova? Como não alegrar-se ao colocar em prática o que se pode, o que se aprendeu, o que se é capaz? Estar no mundo, agir sobre ele é aprender a estar nele com mais convicção e segurança! Espinosa preza por aqueles momentos em que simplesmente se está lá, e surge uma alegria sincera por isso, porque percebemos que estamos completamente preenchidos por aquele acontecimento, e que de alguma forma ele é eterno e nós também. O momento em que a eternidade sussurra em nosso ouvido: “é isso”. E nós, por estarmos em sintonia, conseguimos ouvir, e agradecer, e nos alegrar.

O sábio não teme a morte, só teme a morte aquele que, com ela, tem muito a perder. Sim, perder o conhecimento de primeiro e até mesmo de segundo gênero, porque é o mais confuso e ligado à impotência; mas, na virtude e na beatitude, o conhecimento de terceiro gênero é a própria natureza pensando em nós.

Uma pequena digressão, é engraçado perceber que para Espinosa, a salvação ainda é possível, mas ela é totalmente diferente do que prega a tradição cristã e outros monoteísmos. A mente não dura, porque ela é ideia do corpo, logo ela perece assim que as relações do corpo se desfazem, mas o conhecimento adequado que nos preenche é eterno, é parte necessária da criação.

Espinosa conclui: a virtude une forças com o que nos torna mais potentes. A virtude permite ao corpo desejar o que lhe é próprio e aumenta sua potência. A razão é essa virtude de pensar. A beatitude é o resultado de pensamento e ação potentes que são causa de si e preenchem o corpo de modo a torná-lo sempre mais virtuoso. Neste estado, sentimos que é o próprio divino que fala em nós, nos tornamos partes ativas da criação. Assim, quando morremos, apenas uma parte mínima de nós perece, porque já éramos em grande parte eternos, preenchidos pela eternidade. As partes extensivas de nosso corpo deixam de nos constituir e entram em outras relações, mas nossa essência ao aproximar-se de Deus, continua.

Depois do texto sobre a relação entre mente e corpo para Espinosa ([veja aqui](#)), gostaríamos de pensar um pouco sobre uma de suas mais importantes perguntas: “o que pode o corpo?”. Essa pergunta não foi diretamente formulada pelo filósofo, mas sim por uma de seus principais comentadores: Deleuze.

Esta é o grito de guerra de Espinosa, retornar ao corpo, repensar nossa relação com ele. Na verdade a pergunta da Espinosa é dupla: qual é a estrutura de um corpo, e dada esta estrutura, o que está em seu poder? Se ele não é passivo, se ele não é instrumento da alma nem mero objeto negligenciável, então cabe a nós refletir sobre qual o seu lugar dentro da filosofia e como nós podemos entendê-lo.

Esta pergunta precisa ser levada até suas últimas consequências: o que pode realmente um corpo? Podemos pensar em vários exemplos: alguns *savantes* são pessoas que possuem uma hiper capacidade de memorização e processamento de dados. Existem monges budistas capazes de aumentar conscientemente a sua temperatura corporal e resistência à dor. Existe também o relato pessoal de uma cientista que teve um derrame no hemisfério esquerdo e entrou em estado de Nirvana. Ou até mesmo o exemplo clássico da mãe que levanta um ônibus para salvar seu bebê.

Tudo isso mostra que somos máquinas incríveis. Como costumam dizer que usamos apenas 2% do cérebro, nos arriscaríamos a dizer que usamos apenas 2% do corpo, porque simplesmente não sabemos ainda o que pode um corpo. Enquanto você lê, por exemplo, suas células se dividem, seu coração bate, seu pulmão se enche de ar. Há uma força em nós que está para muito além da mente consciente, tudo acontece em plena harmonia sem nem ao menos nos darmos conta disso.

Nosso corpo dança um movimento ritmado. Mesmo o corpo parado dança: as veias pulsam, o coração dá o ritmo, os olhos piscam em contra-canto, a melodia dos órgãos não é ouvida porque passamos a vida inteira imersos em sua sinfonia. E talvez esse

seja o problema, nos esquecemos de nós mesmos. Não está na hora de nos procurarmos?

Este corpo que se esforça para tornar-se mais forte, mais apto à regenerar suas partes, de acordo com sua capacidade de transformação e relação plural com o mundo externo. A pele é limite que separa o homem do mundo que o cerca, mas vivemos desta troca com o mundo que nos cerca. Quanto mais amplo seus modos de agir, quanto mais complexo movimentos, maior serão suas afecções. Por ser muito complexo, o corpo humano é capaz de muitas coisas, por ser composto por várias partes ele é capaz de ser afetado de muitas formas e agir de muitas formas. O corpo é um leque de possibilidades. Mas atualmente ele está separado de sua capacidade de ser afetado, seus poros estão entupidos.

A pergunta pode ser ainda mais específica: o que pode o teu corpo? Que sensações você já experimentou, já que você mexe tanto com seu corpo? Ou será que já experimentamos o bastante? Nos encontramos primeiramente cansados demais para experimentar, e mesmo que não estivéssemos, já nos tornaram desconfiados demais para tentar!

Experimentar no sentido de apropriar-se do real, amor-fati, reaprender a não esconder-se do que nos acontece, não virar a cara. Saber experimentar não acontece em quantidade, mas em qualidade. Só será possível nos reapropriar-nos do mundo quando reapropriar-nos de nós mesmos. Muitos morrem sem jamais saber do que são capazes, sem jamais se surpreenderem com seu próprio corpo. “Então eu sabia/podia fazer isso?”. Sim, a única saída é o re-investimento em si mesmo, retomar um cuidado de si.

Valorizar o corpo significa valorizar a vida que trago em mim, ele não é suporte para outras coisas, ele é tudo que temos. Podemos defini-lo quantitativamente: ele vale o quanto pode. Exatamente, ele é definido exclusivamente por sua potência, conatus, e

sempre efetua suas possibilidades ao máximo. Você não consegue, não tem coragem, não tem capacidade? Não podemos julgar, não podemos culpar, cada um sabe de si, mas temos alternativas, possibilidades.

O corpo é feito de um constante equilíbrio em desequilíbrio. Ele está em movimento, suas partes entram em relação centrífuga e centrípeta, mas ele mantém suas proporções e se transforma lentamente sem perder a identidade. O corpo está longe de ser uma unidade isolado, muito pelo contrário, ele depende das partes exteriores para manter-se, há uma intercoporeidade entre suas partes internas e outras partes externas.

Como podemos nos potencializar? A resposta de Espinosa é clara: na experimentação, nas relações. Encontrar um ambiente favorável, um clima favorável, uma companhia que lhe convém, refeições que lhe façam bem. A potência é o que define seu corpo, este é constantemente afetado e estes afetos aumentam a potência, alegria, ou a diminuem, tristeza. Toda esta relação entre os indivíduos gera bons ou maus encontros. Eles aumentam ou diminuem nossa perfeição. Nos modificam e ao mesmo tempo aumentam nossa capacidade de ser novamente afetado (veja mais aqui).

Por exemplo: a semente cresce na relação com a terra, ela cresce com o sol, ela troca gases com o ar. Se ela não brota, a culpa não é da semente, nem do solo. A relação é a base de tudo. Por que a semente não se compõe com a terra? Não sabemos, não cabe a n[os julgar ou procurar culpados porque certamente é algo que aconteceu na relação, podemos apenas dizer que esta relação não floresceu. Mas quando dá certo, a semente passa a ser um canal, uma porta pela qual a terra e água se transformam em uma majestosa árvore. As relações que a semente estabelece com a terra criam uma árvore, isto é o que pode o corpo da semente.

Nossa capacidade de sermos preenchidos por afecções passivas não dizem nada de nossa essência, porque não somos causa dela, somos apenas o resultado de algo que nos acontece. Ou seja, paixões tristes não dizem nada sobre nossa essência. Já as paixões alegres dizem algo, falam do que há de comum entre os corpos. Tristes estamos separados de nossa essência, somos o que não somos; alegres tornamo-nos o que somos e adquirimos a capacidade de transmutação.

As possibilidades são infinitas, ainda que o corpo seja passivo em muitas coisas e muitas coisas superem sua potência (veja mais [aqui](#)). Há apenas dois problemas: quando morremos cedo e não temos a chance de nos desenvolver, apropriarmo-nos de nós mesmos, encontrar as melhores relações para nos potencializar; ou quando estamos submetidos aos fatores externos, quase sempre morais, que nos coagem e enfraquecem.

Criar um corpo ético, não moral (ver [aqui](#)). Criar um corpo que experimenta e pode cada vez mais, um corpo que escolhe tudo o que lhe convém sempre da melhor maneira possível, um corpo feliz, satisfeito, realizado. Deixar definitivamente esta corporeidade moral, que julga, cultua, [edipianiza](#), idealiza, esquece de si, se despreza, tem nojo, medo, vergonha. É possível abrir todo um novo plano de sensações novas dentro de nós, um novo topos, um nova região.

O corpo visto como geografia, não como história. O corpo que experimenta, não que interpreta. Isso torna as possibilidades infinitas, cada nova experiência abre uma porta inédita, nunca antes explorada. Na relação, quando nos modificamos automaticamente, nossa essência se atualiza. Viver é estar em relação e criar organizações corporais totalmente novas, inéditas, impensadas, há pouco impossíveis, e muito melhores que estas que nos ofereceram.

Só quem está cansado do corpo, ou tem um corpo (ou uma mente) doente, pode inventar outros mundos ou falar de espíritos (veja [aqui](#)). Para se esquecer do corpo,

ou menosprezá-lo, muitos se fingiram de filósofos e compactuaram para denegri-lo. Será então que a Ética de Espinosa não é toda uma maneira nova de pensar o corpo? Uma terapêutica dos afetos buscando aumentar o conhecimento e a perfeição do homem? Podemos até mesmo pensar em uma psicologia espinosana. O corpo que volta a experienciar o real é aquele também que pode libertar-se! Muitos filósofos se perguntaram como salvar a alma, e muitos padres se fingiram de filósofo para tentar salvar o homem. Mas quem salvará o corpo? Talvez Espinosa...

A origem da palavra desejo é muito bonita. O verbo *desidero* vem da palavra *sidero*, que significa “*relativo aos astros*”, ou também “*conjunto de estrelas*” (ex: *espaço sideral*). Sendo assim, *de-sidero* significa “*ignorar as estrelas*”, ou também, “*deixar de ver as estrelas*”, em seu sentido astrológico. Se as estrelas na antiguidade eram o elo de ligação entre os homens e os deuses então desejar significa ficar à deriva, à mercê, nas rodas da fortuna, deixar de guiar-se pelas mensagens divinas.

Apesar da bela origem, suas repercussões em nosso mundo são as mais nocivas. Desejo como falta, doença, incômodo, defeito, carência, vazio que busca preenchimento. Esta concepção atravessou os séculos: Platão, estoicos, cristãos, Hegel, Schopenhauer, Freud, Sartre. O mal-entendido do desejo, ou pelo menos, a má definição do conceito de desejo, pode ser considerada uma das mais cruéis heranças que o platonismo e o cristianismo nos legaram!

Por isso a importância de redefinir este conceito. O desejo como falta é uma mistificação nociva. Espinosa afirma que para nos tornarmos humanos temos que afirmar nossa natureza desejante. Mas como? Isso com certeza não significa ser inconsequente, os ignorantes tem uma visão errada do que significa desejar e dar vazão ao desejo, eles pensam que significa apenas não ter medidas. Mas este desejo vira busca interminável e desesperadora: o homem da imaginação, do primeiro

gênero do conhecimento, investe no exterior: o desejo vira objeto. Ele perde o que há de mais íntimo em si para errar por entre ideais e utopias.

Este homem da imaginação se vê incompleto porque cria seus próprios senhores através de generalizações, a quem depois serve em busca de glórias e riquezas. Esta forma de desejar não é nada mais que a expressão da impotência do homem. Este desejo de ideais vira desejo de futuro, um futuro que nunca chega. E assim, abre-se um buraco no meio do homem chamado incompletude.

Nos acostumamos a ver o mundo a partir da perspectiva da falta, parece mais fácil ao impotente negar ao invés de afirmar. Para Espinosa, o desejo é mais que uma ideia, é uma força. O desejo é uma força que cria. Então a natureza, criando-se e reinventando-se o tempo todo é a manifestação máxima da natureza de cada um de nós. Por isso o homem deve apropriar-se do desejo, porque, no sentido espinosano, ele é revolucionário. É através dele que a mudança efetiva do real acontece, é mais que uma simples conservação, é uma força de expansão que ocorre impregnando a realidade de grandes acontecimentos. Espinosa, como bom filósofo da imanência, segue um caminho oposto:

Esta é a grande lição de Espinosa: desejo é o esforço, a inclinação, por algo que julgamos útil para nossa conservação, ele é determinado com o fim de preservar o corpo e a mente. Não agimos por vontade, mas sim pela necessidade do desejo! Ele é nossa essência, ele é a causa eficiente de nossas paixões e ações.

Por se tratar de uma imanência absoluta, o *conatus* ([ver aqui](#)) de um indivíduo é modificado pelos encontros que ele faz. Ao se jogar no mundo, um ser não pode manter-se intacto, ele é necessariamente modificado pelos corpos à sua volta. O desejo é favorecido ou constrangido nestas relações, mas ele sempre se atualiza, preenchendo-se de alegria ou tristeza. O desejo é modificado pelo mundo à sua volta, se debruça sobre vários objetos, de acordo com a tristeza ou alegria que causam.

Nessa busca pelo que é melhor, é impossível que a vida não nos preencha. O *conatus* é nossa essência que se atualiza, ele está sempre sendo preenchido, ou pela alegria de um bom encontro ou pela tristeza de um mau encontro, e assim é sempre a expressão máxima de nossa potência atual. Nada falta ao desejo porque ele é potência em ato, expressão da capacidade de afetar e ser afetado.

Vemos como Espinosa segue no sentido oposto: desejar não é estar doente, mas é a própria definição de saúde. O filósofo holandês também nega esta oposição entre a razão e a emoção. Para ele não pode haver concorrência entre razão e emoção, um não age em detrimento do outro, um não age conquistando e enfraquecendo o outro, há sempre um agir em conjunto: o homem é mente e corpo. Pensar não significa parar de desejar, pelo contrário, ele sempre se dá no e pelo desejo. A razão não nos retira do mundo nem nega o corpo, é o oposto, o toma como objeto de conhecimento para que o possamos experimentá-lo melhor e com mais intensidade.

Espinosa nos mostra, na Ética, como tomamos parte de nossa produção desejante:

1. Tristezas, vindas de fora, impõem desejos que não são nossos, e nos confundem. Já as alegrias passivas, que nos afetam também ao acaso, aumentam nossa potência, conseqüentemente, aumentam a possibilidade de pensar e de agir;
2. Com o aumento do *conatus*, devido às paixões alegres, há a formação de noções comuns (pensamento racional), ideias adequadas entre o meu corpo e as coisas exteriores, conhecimento das relações que o corpo estabelece com outros corpos à sua volta;
3. A Alegria ativa explica-se por si mesma, porque entende a correta conexão das coisas com o corpo, trata-se de uma ideia adequada, que se explica através da própria potência na natureza de agir segundo sua própria essência;
4. À alegria passiva, somam-se outras alegrias ativas, e o desejo inadequado é substituído por desejos adequados

Se o desejo for internamente determinado, por nossa própria natureza, então somos livres; se ele for determinado de fora, então nossa ação não é livre. Isso nos leva a pensar: quantos desejos não são nossos! Quantas vezes desejamos de maneira impotente, buscando aquilo que não queremos por termos ideias confusas e estarmos impotentes.

O desejo seleciona o melhor que pode estas paixões que aumentam sua potência, até chegar ao ponto onde ele se torna sua própria causa, liga-se a objetos e pessoas que quase sempre geram bons encontros. Esta é a virtude: potência de desejar o que lhe é próprio e aumenta sua potência.

O desejo pode nascer da impotência, ou seja, ser determinado de fora, ou pode nascer de nossa própria essência e ser determinado de dentro. O que desejamos? Esta pergunta é muito importante, porque se não sabemos o que pode o corpo, também não sabemos o que deseja o corpo! Apenas o desejo potente é capaz de afetar de modo a sempre aumentar sua potência, e este é o esforço contínuo do *conatus*.

A grande beleza desta ideia é que o desejo ao se tornar mais forte torna-se também mais inteligente. Ele pode agir de maneira mais adequada. A razão não pode oferecer objetos ao desejo sem que este esteja disposto, forte, potente, para aceitá-los e se deixar afetar por eles. Quando isso torna-se possível, razão e desejo fundem-se, tornam-se um só. A razão torna-se afeto e os desejos se tornam racionais. Não no sentido de serem frios e calculistas, mas sempre no sentido de encontrarem aquilo que lhes afeta de modo a torná-lo sempre mais potente.

Espinosa nos ensina o caminho para uma razão corporal, afetiva, virtuosa, fruto das noções comuns entre o corpo e o mundo. Claro que com isso não suprimimos as paixões, mas elas passam a ser uma parte menor de nós mesmos, não deixamos nosso desejo flutuar ao acaso, nos tornamos parte ativa dos encontros e da vida.

Para concluir: o desejo não tem objeto porque ele é nossa essência, zona múltipla que quanto mais se desdobra, mais dobras cria em si mesmo, e mais amplia sua capacidade de afetar e ser afetado. A partir daí podemos dizer que o desejo busca sua identidade consigo mesmo, e sua auto-expansão. Seu fim não é exterior, o fim do desejo é ele mesmo. Um verbo intransitivo, sem objeto, que busca não apenas a sua autopreservação, mas também sua expressão, sua criação.

Houve uma época em que espinosismo era sinônimo de ateísmo, mas em vão acusaremos Espinosa de ateu (veja [aqui](#)). Sua principal obra, Ética, dedica toda a primeira parte na definição do que é Deus e qual sua essência. Contudo, a natureza divina para Espinosa é muito particular e difere absolutamente das definições judaico-cristãs de seu tempo.

Deus não está separado do mundo como um grande legislador. Não existe uma entidade criadora do mundo que agora o observa à distância, julgando-o e decidindo seu destino final. Até hoje não conseguimos definir a natureza de Deus porque sempre o confundimos com um ser à nossa imagem e semelhança. Os teólogos, claro, mas também os filósofos. Não surpreende pois o objetivo dos teólogos sempre foi a obediência. A escritura é mandamento. A tradição descreve Deus como se fosse um homem, um rei, um déspota: com vontades, sentimentos, objetivos, e atributos corporais.

Esta visão é exageradamente antropomórfica e confessa uma ingenuidade para entender a essência das coisas. Por uma visão utilitarista, somos levados a crer que a natureza, e nós mesmos, temos um objetivo a ser cumprido, e concluímos que fomos criados com um destino a se cumprir. Sendo assim, achamos que um ser que nos criou à sua imagem e semelhança tem certo desígnios para nós. Mas Espinosa argumenta que se fosse dada a um triângulo a chance de definir Deus, este o faria dizendo que Ele possui três lados e a soma de seus ângulos internos resultam em 180 graus. E assim o homem, por ignorar as causas de seu conhecimento, o faz: Deus vê

tudo, ouve tudo, sabe tudo, pode tudo e nos deu mandamentos que não podem ser quebrados.

Isto está de todo errado. Deus é o mundo, Deus é a Natureza. São dois nomes para uma única e mesma coisa. É preciso conhecer a natureza, o máximo que pudermos, se quisermos conhecer Deus. Ele não é exterior, ele é a causa interior de tudo que existe. A causa da essência e da existência de tudo, a causa imanente, não transitiva, ou seja, agindo em nós. Deus não gera o mundo por livre vontade, ele é o mundo por pura necessidade de sua essência. “Deus não produz porque quer, mas porque é” (Deleuze, Espinosa e o Problema da Expressão, p. 69).

Esta é a definição formal de Deus, ou nada existe ou existe um ser necessariamente infinito e nada mais. O ser, a existência, é puro ato de sua afirmação. O infinito, em todas as suas modalidades é o que constitui sua essência. A causa incausada, origem de si mesmo. Deus é o único que existe em virtude de seu próprio ser, é o único que existe necessariamente numa relação intrínseca com sua essência. Tudo devém de Deus, tudo está em Deus, nós também. Ele não criou o mundo, ele existe por sua própria natureza que envolve a capacidade de existir. E de Deus se seguem infinitas coisas. Como a substância é infinitamente infinita, isso significa ela possui infinitos atributos, que em si mesmo são infinitos. Os atributos são expressões, não apenas uma coisa passiva, muito pelo contrário, o atributo é atribuidor; como verbos, a essência é exprimida. Esta substância infinita manifesta-se de várias formas, mas conhecemos duas delas apenas: extensão e pensamento.

Como Deus é infinito, nada pode existir fora dele. Portanto fazemos parte de sua natureza. Somos modos da substância divina, limitados por extensão e tempo. Nos atributos encontramos os modos, que são uma parcela dos atributos, uma modificação deste. Um modo depende do seu atributo correspondente para existir. Uma pedra depende do atributo extensão, mas a extensão, conjunto de corpos moventes, não depende da pedra para existir. Nós também somos modos, mas em uma

complexidade muito maior que a pedra. A essência é um grau de potência, ela também é atuante, ou seja, produz efeitos decorrentes de sua própria essência. Assim como uma ponte que se sustenta por si mesma, achamos que existimos por conta própria; mas Deus é o conjunto de leis e a própria matéria que nos sustenta.

Parte da potência divina se afirma em mim. Eu afirmo o infinito através de minha finitude. Não como marionetes que são conduzidos por cordas divinas ligadas ao céu, isso seria uma visão simplista. Um 'mestre de marionetes' dirige fantoches de fora e é assim a 'causa exterior'. Jostein Gaarder, no Mundo de Sofia, nos compara como "dedos de Deus", ou seja, parte ativa dele, no cerne do finito e há uma continuidade do finito no infinito.

Nossos atos individuais não são nada mais que a expressão em ato da potência da substância divina. As coisas existem exclusivamente por causa de Deus, ele é a potência do ser, ele é a própria essência de nossa capacidade de pensar e agir. Não se trata de um comandante, um general, mas sim a potência de criação e manutenção do universo. A própria visão da criação divina como obra de um arquiteto é ingênua: Deus não pode escolher a seu bel prazer entre esta ou aquela disposição, ele age necessariamente e de apenas uma maneira que reflete sua perfeição.

A beleza deste pensamento, entre tantas implicações, está em novamente inocentar o mundo e a nós mesmos. Somos perfeitos porque um ser sumamente perfeito faria a si mesmo da melhor maneira possível (e também porque não há outros critérios de comparação). ela simplesmente é, pura afirmação de si. Desta natureza naturante seguem-se os efeitos necessários, a natureza naturada.

Estamos mergulhados na natureza divina, nadando naquilo que necessariamente é e não poderia ser de outro modo. Não falta nada ao mundo, nem ele está buscando perfeição. Isso vale para nós: não há pecados nem imperfeições, bem nem mal,

pecado nem mérito; cabe então, dentro de nossa natureza finita, encontrar outras naturezas que se ajustem, se harmonizem com a nossa, aumentando nossa potência.

Espinosa quer entender Deus, sua definição real, para dele poder concluir o que se exprime diretamente dele porque tudo decorre de sua essência. Com sua definição de Deus, Espinosa conquista um objetivo de grande relevância para a filosofia, pôr fim ao Deus transcendente, em larga medida imitação barata do homem, imaginação causada pela ignorância, e abre espaço para um Deus verdadeiramente imanente. Vivemos, agimos e pensamos em Deus. Ele é a condição e o horizonte de uma afirmação ontológica.

Vivendo de acordo com a potência em nós, agimos de acordo com as leis de Deus. Somos parte da causa ativa de uma entidade divina, esta afirmação é Seu ato criador. Daí vê-se a incoerência de acusar Espinosa de ateísmo (entre outras coisas). Seu panteísmo expande Deus a todos os cantos. Sua perfeição pode ser encontrada em toda parte. Apenas um inimigo do livre-pensamento cometeria tal injustiça, distorcendo suas ideias. Apenas uma visão ignorante da correta natureza de Deus descartaria tal explicação por uma antropomórfica.

As afirmações de Espinosa o levaram a ser excomungado, sua honestidade filosófica era maior que as leis de sua sinagoga. Mas isso não é de surpreender, seu pensamento ia de encontro a tudo que se passava em sua época, suas ideias viram de cabeça para baixo o que se pensa sobre religião, política e filosofia.

Na primeira parte da Ética, Espinosa explica como as interpretações religiosas não deveriam ser levadas literalmente, a bíblia é escrita numa linguagem fantasiosa, a religião é uma tentativa de explicação para aplacar a angústia da falta de conhecimento, o medo da morte, e funciona mais como uma arma política que como uma porta para verdades ocultas. Deus não é um velho barbudo, nem nada com mínimas características humanas, Ele é o mundo (veja aqui), a própria natureza. O

Todo-Poderoso não é um Juiz, não está acima de nós, nos julgando, ele a substância do universo que se expressa nos atributos: pensamento e extensão.

Antes de Espinosa, podemos citar dois filósofos que julgaram responder à questão mente-corpo. Platão definiu a mente, ou alma [Psykhé], como “o piloto do navio”, dando preferência para a alma que devia guiar o corpo. Aristóteles definia o corpo como *órganon* da alma, mero instrumento no seu aperfeiçoamento, dando preferência e supremacia para esta e não àquela.

Todo sistema cristão e posteriormente a filosofia de Descartes foram influenciados por esse pensamento. A alma como guia do corpo, sua mestra, condutora. O corpo como “morada da alma”, algo perecível, até mesmo sujo, descartável, pecador, inferior. Desta forma a consciência estava salva, a religião cristã também. Ainda hoje estas ideias correspondem à visão da maioria das pessoas.

Para Espinosa, isso não passa de um pretexto para julgar as paixões e o corpo como coisas que tiram a natureza de seu curso natural, desequilibrando-a (veja [aqui](#)). Não, se Deus é a única substância, então pensamento e extensão são atributos de uma única e mesma coisa. Mente e corpo são um só: modificações de uma mesma substância que se mostra ora como mental, ora como material. A filosofia de Espinosa pode ser definida como um monismo irrestrito.

Espinosa pretende responder à pergunta “o que pode o corpo?” ([veja aqui](#)), mas nós aqui nos perguntamos: o que pode a mente? Como é possível e para que serve a mente? Através da definição de Espinosa do conceito de conatus podemos chegar à resposta. Tudo que existe quer manter-se em si mesmo, e realiza um esforço nesta direção. O objetivo do corpo é continuar existindo, ele é natureza (mesmo aparentemente separado dela através da pele) e procura manter sua forma própria. Cada corpo é singular e define sua causa interna de existência, rompendo com causas

exteriores ou finalismos de qualquer tipo. A mente consciente também é *conatus*, apenas uma ferramenta do ser para preservar-se.

Vemos então que a alma, ou mente, não está acima do corpo, como previra Platão e Aristóteles, nem mesmo fora do corpo, como afirmou Descartes e os ensinamentos cristãos; mas sim é parte e busca existir, a mente é a potência de pensar de um corpo que tem uma potência de agir. Cada um expressando um atributo determinado. Esta filosofia parece muito mais fiel à realidade do que as justificativas metafísicas da glândula pineal de Descartes.

A potência de Deus é igual à sua potência de pensar. O mesmo pode ser dito de nós, modificações dos atributos divinos, a potência de nosso corpo é simultaneamente a nossa potência de pensar. Deus não produz de maneira desordenada, há uma correspondência entre os atributos, há uma igualdade porque a mesma substância se expressa de diversas maneiras. Não há superioridade da alma sobre o corpo como imaginaram vários pensadores antes de Espinosa. Mente e alma são ativos ou passivos juntos, estão em igualdade de condições sem que haja a possibilidade de um reinar sobre o outro.

Todas as informações que a mente recebe vêm dos estímulos corporais. Tudo que a mente sabe, ela sabe através de um corpo que é afetado, que existe em ato. Ou seja, o que é percebido na mente humana é exclusivamente o que acontece com o corpo. A mente é ideia do corpo, o pensamento só acontece se estiver por força dos corpos que nos afetam. Não poderíamos ser, como gostariam alguns, cabeças flutuantes, almas incorpóreas. Precisamos estar mergulhados na vida, plenamente. A modificação no nosso corpo corresponde a uma modificação na alma.

A mente conhece seu corpo através das ideias das afecções dele. E tem ao mesmo tempo em que tem ideias deste corpo, tem simultaneamente ideias destas ideias. Mas estas ideias envolvem a natureza do nosso corpo e do corpo externo. Por isso não

podemos conhecer adequadamente os corpos exteriores, suas essências, porque sabemos apenas dos efeitos que estes corpos nos causam. O conhecimento que temos é definido por Espinosa como de primeiro gênero, ou imaginativo. Este conhecimento é inadequado porque tem acesso ao mundo exterior apenas através de seu corpo, ou seja, o conhecimento dos objetos se mistura com o estado de nosso próprio corpo.

Conforme a Ética de Espinosa se desenvolve, ele nos indica o modo mais adequado de sair do primeiro gênero do conhecimento e entrar no segundo, o racional, que só é possível com asnoções comuns. A intenção é sair da imperfeição das ideias confusas para entrar nas ideias que expressem o máximo possível nossa essência. O objetivo de Espinosa é alcançar o conhecimento adequado de nosso corpo e dos corpos que nos cercam, e com isso por fim à ignorância, à miséria humana, sua servidão, seus medos, suas superstições que negam o prazer e a felicidade.

O caminho para a razão acontece apenas com as experiências do corpo, pelos encontros que convém e que nos preenchem de alegria. A união mente corpo se torna clara quando o corpo não é mais afetado de tristeza. Quanto mais triste estamos, pior nossa capacidade de pensar e pior nossa capacidade de agir. Podemos concluir que a mente pode pensar tanto quanto o corpo pode agir, um vale tanto quanto o outro. Mente e corpo sofrem variações simultaneamente. A capacidade de pensar envolve a capacidade de agir, os dois com o fim único de alcançar a liberdade, a felicidade, a virtude e a beatitude. Em Espinosa, mente e corpo seguem juntos, duas retas paralelas que se encontram no infinito.

Espinosa não foi o primeiro a tratar da servidão humana, nem mesmo da servidão voluntária. Encontramos em La Boetie e Montaigne grandes contribuições. Mas Espinosa é o primeiro a fazer uma ciência dos afetos para compreender melhor a servidão humana; tal análise será de extrema importância para entendermos posteriormente o significado de Liberdade para o filósofo holandês.

Este trecho abre o prefácio da parte IV, onde Espinosa trata da servidão humana, decorrente da força dos afetos. O homem submetido aos afetos é aquele impotente para regulá-los, ele está ao sabor do vento, incapaz de dosar, ordenar os afetos aos quais, por fim, se submete e é levado. A definição negativa de servidão é simples: impotência para moderar os afetos. Eles, como já vimos, não são bons nem ruins, são simplesmente parte necessária da natureza. A servidão ocorre neste campo subjetivo dos encontros que o ser humano faz, trocas diretas de potência: divisão, oposição, conveniência, concorrência, harmonia, etc..

O homem submetido à força dos afetos, *“vê o que é melhor e aprova, mas segue fazendo o pior”* (E IV, P17, Esc). Ou seja, os afetos são mais fortes que o conhecimento deles. Confuso, o homem impotente tenta dominá-los ao invés de entendê-los, mas sempre acaba perdendo. A fortuna é efeito de nosso conhecimento imaginativo em face das forças que nos ultrapassam. Por isso, servidão é literalmente estar possuído pela exterioridade, ver o melhor mas não conseguir fazê-lo.

A razão pela qual somos submetidos à servidão resulta de sermos uma parte finita da substância infinita. Sendo assim, é impossível que não sejamos afetados pelo mundo à nossa volta, a realidade nos atravessa constantemente e é impossível que, dada sua infinita potência, ela não nos submeta. Sim, somos ínfimos, mas ainda somos uma parte da substância infinita, estamos mergulhados na natureza, somos uma parte de Deus.

Então uma condição está clara: o mundo é muito superior a nós e pode nos arrastar para qualquer lado sem que possamos resistir. Perdemos nossa autonomia, que, por mais paradoxal que seja, é estar no meio das relações que nos afetam positivamente, para tornarmo-nos heterônomos, submetidos aos encontros do acaso, que podem ser bons ou ruins. Esta relação de poder são prova de nossos limites, deixam clara nossa impotência; dela se seguem seus afetos correspondentes: ódio, ressentimento,

tristeza, melancolia, ira, inveja, indignação, um sentimento de fragilidade. O homem em estado de servidão encontra-se:

1. Alienado – fora de seu poder de decisão, fora de sua capacidade de agir, forçado a pensar por forças exteriores.
2. Contrariado – vê o melhor, mas segue fazendo o pior, não consegue agir como entende que seria mais útil, que lhe faria bem, vê-se coagido.
3. Violentado – sente-se carregado por forças muito superiores às suas, muitas vezes sofre a violência dos afetos e dos encontros que indesejavelmente faz.
4. Enfraquecido – aquele que realiza encontros ao acaso sai enfraquecido por não poder escolher bons encontros que fortaleçam o *conatus*.

Para escapar das garras da fortuna somos capazes de nos agarrar a qualquer coisa. Do medo do acaso nascem os deuses e as superstições. Das tristezas e agruras da vida nos entregamos ao desespero ou nos escondemos em uma igreja qualquer, rezando, pedindo perdão, piedade, clemência. Imaginamos que aqueles seres superiores que nos criaram devem estar muito bravos com a gente. Vivemos confusos, sendo levados a acreditar nas coisas mais absurdas como uma maneira de encontrar alguma regularidade ou segurança no mundo que nos cerca.

Mas se Deus é a natureza, então deixar na mão de Deus significa simplesmente estar ao acaso dos encontros, ser passivo com relação ao devir. Isto é um prato cheio para aumentar a tristeza, o medo e a insegurança. É neste ponto que Espinosa delata o erro dos homens tristes, ao “entregarem nas mãos de Deus”, eles nada mais fazem que *“lutar por sua servidão como se fosse sua liberdade”*. A servidão humana é a privação da parte que lhe cabe da potência infinita do ser, é deixar de agir para ser agido. Servidão é o estado de entrega total, é ser possuído pelo nosso entorno, sem a força e prudência necessária para efetuar os encontros.

O servo tem sua subjetividade dilacerada pelas forças exteriores (uma clivagem?). Ele experimenta uma fraqueza sem igual, que é imaginada como isolamento. O exterior é

visto como algo perigoso, ameaçador. E não é pra menos, o homem impotente realmente está à mercê de forças que desconhece e por isso teme. Resultado: nos fechamos, a servidão é muitas vezes confundida com a ilusão de independência. Ela é ilusória, mas tem efeitos reais, e é muito pior quando voluntária.

Chame de Deus, Fortuna, ou mundo, nem tudo que nele acontece nos convém. Sendo assim, somos convidados por Espinosa a nos depararmos com nossa fragilidade e tomar uma atitude com relação a ela. O que nos é bom? O que aumenta nossa potência de agir? O que convém com nossa natureza? O que é útil para nós? Como podemos tomar parte na realidade? Se nada é bom em si, mas apenas em relação a alguma coisa, então precisamos descobrir o que podemos, aquilo que somos capazes, que convém com nossa essência. Aquilo que é bom é aquilo que nos é útil para aumentar nossa potência de agir e também nossa capacidade de ser afetado ([veja aqui](#)). Esta análise dos afetos é o ponto de virada.

Mas se o mundo é este mar de forças, então, inevitavelmente seremos mastigado pelo acaso, engolidos pela fortuna, digeridos pelo caos, não? Não, aqui o jogo se inverte. Espinosa nos mostra que a causa das superstições é o desconhecimento do mundo. Deus não age por vontade, mas por necessidade de sua própria essência. O mundo é ordenado e necessário, mas nós, partes ínfimas, muitas vezes não temos a capacidade de entendê-lo, imaginando toda sorte de ilusões. A servidão humana é a ignorância daquilo que nos é bom e mau. A parte quatro da Ética é a conclusão da análise dos afetos e o primeiro movimento rumo à liberdade.

Aqui começa a luta de Espinosa contra as paixões tristes. Uma verdadeira guerra onde cada superfície do corpo é um campo de batalha ([veja aqui](#)). Para livrar-se da servidão é imperativo que o homem deixe de ser invadido pelas paixões tristes que o afligem diariamente e busque bons encontros, comece a entender o que há de comum entre ele e o todo.

O homem cansado e triste não pode ser livre, seu conatus está reduzido, sua potência de agir é baixa, sua perfeição foi diminuída ao mínimo. Ele efetua apenas maus-encontros, o que sempre o deixa neste estado de letargia e o leva a imaginar outras vidas, outros lugares. A imaginação é a janela da cadeia, com barras de ferro para que não fuja. Mas também é lá que se encontra a possibilidade de fuga. Que ele imagine uma felicidade mínima e realize um pequeno bom encontro que seja, estas são, para Espinosa, ferramentas capazes de serrar as grades da prisão. A felicidade é mais forte que a tristeza pois diz diretamente ao nosso *conatus*:

Nos alimentamos da felicidade, ela retroalimenta nosso desejo, nossa potência, nosso conhecer. A virtude é a capacidade de efetuar cada vez mais bons encontros. Por isso dizemos que a Ética é um livro que leva diretamente à prática. A plena realização de nossa potência não pode ser relegada ao destino das estrelas, muito pelo contrário, cabe a nós tomar as rédeas de nossa vida e atuar para que ela aconteça segundo nossa natureza. Tal ferramenta é a Razão, e o conhecimento é, então, o mais poderoso dos afetos.

A tarefa da Razão (que nós chamaríamos de *Razão Inadequada*, pois difere totalmente do conceito de Razão tradicional), é entender e avaliar os afetos, compreender o que é bom e mau para nós, não em si, mas nas possibilidades de encontros. A razão não domina o corpo, não controla o corpo, ela guia, conduz, modera, dirige os afetos, dá caminhos e possibilidades ao criar avaliações corretas, caminhos potentes.

A razão aumenta proporcionalmente com a potência do corpo e este, ao aumentar sua capacidade de afetar e ser afetado amplia novamente a capacidade da mente para pensar e compreender melhor o mundo. A análise dos afetos oferece ao corpo novos valores, novos modos de vida, não mais submetidos às forças exteriores, mas criados a partir de sua própria natureza.

A virtude de conhecer o que se passa no corpo se torna o mais potente dos afetos, pois permite ao homem experimentar cada vez mais bons encontros. A mente se alegra de conhecer. Liberdade não é livre arbítrio, não é estar acima da natureza. Liberdade, para Espinosa, é ter parte na natureza, uma conquista no próprio campo da fortuna. Sair da causa parcial, onde somos causa inadequada de nós mesmos, e entramos na parte comum, onde encontramos, através da potência do pensamento, as relações necessárias que nos convêm. Queremos ter parte, não apenas ser parte passiva dos acontecimentos que nos rodeiam. A inversão é total porque percebemos que somos livres na necessidade e apesar da contingência!

A razão, a potência, a virtude nos mostram os caminhos para sair do medo da fortuna e atingir o amor intelectual à necessidade; deixar de ser parte para finalmente tomar parte; negar a servidão e conquistar a liberdade, mas este já é assunto de nosso próximo texto: Espinosa e a Liberdade.

Espinosa faz, ao longo da *Ética*, o caminho que vai de Deus, que é a substância infinitamente infinita e possui em si todos os atributos, para os modos, que são os seres humanos, limitados no tempo e no espaço. Depois define as maneiras pelas quais somos afetados (veja aqui). E por último, faz o caminho que leva o homem da servidão à liberdade. Na verdade, para Espinosa, a filosofia tem este único propósito (veja aqui). Toda a sua questão é investigar em que condições pode haver liberdade. Se foi necessário percorrer um caminho tão comprido, é porque nada é tão raro quanto encontrar um homem livre.

Antes, foi necessário definir o conceito de servidão. Toda vez que o homem não age por sua natureza, ele está sendo conduzido por forças de fora. É impossível que o homem não seja afetado e muitas vezes levado por estas forças que o contrariam; isto acontece porque ele é apenas uma parte reduzida do mundo, com uma potência limitada em face de forças externas. Por isso, tal como Ovídio diz, o homem “*vê o melhor, mas segue fazendo o pior*”. Sua fraqueza de agir reflete sua fraqueza de

pensar, este homem é cheio de superstições e conhecimentos imaginativos. A liberdade vem quando a razão começa a pesar os afetos e aprende a refrear, medir e moderar; diferente dos impotente que, em sua ilusão, acha necessário extinguir ou dominar absolutamente os afetos.

Espinosa nunca fala contra a felicidade ou a tristeza, contra o amor ou o ódio, eles estão presentes tanto na servidão quanto na liberdade. A diferença é que, por compreender, o homem livre é a causa ativa de seus afetos, eles provêm de sua natureza. Por isso o sábio é mais potente que o ignorante, porque através de uma análise de sua capacidade atual de afetar e ser afetado, ele aprendeu interagir com o mundo de modo a evitar maus-encontros e maximizar bons-encontros. Espinosa diz que o conhecimento é o mais potente dos afetos, porque a mente tem a força de afirmar e negar certas ideias, e este conhecimento é o caminho mais curto para a liberdade.

Saímos da causa parcial, onde nos imaginávamos distantes e alheios ao mundo e entramos na parte comum, onde temos parte na existência. É aqui que a ética nasce, em uma rede que se tece nas relações de modo que todos cresçam mutuamente e reforcem a alegria uns dos outros. O aumento da capacidade de agir implica em um tomar parte, agir em conjunto, fazer aliados, conexões, interdependência, ajuda mútua, crescer na conveniência das relações necessárias entre as partes e diminuir a dependência infantil e impotente. Autonomia não é estar separado do mundo, é convir adequadamente com ele. Não queremos ser passivos com relação aos nossos encontros alegres, isso pode até ser bom, mas é pouco, a potência é potência de agir, ela quer fazer parte, ser causa de sua felicidade!

Quanto mais conhecemos, mais somos capazes de escolher nossos encontros, é aí que Espinosa nos dá uma terapia para os afetos. A força maior da vida é o pensamento. O conhecimento, o aprendizado é um reflexo puro da potência que a mente tem de pensar, ele é sempre alegre. Se o conhecimento é triste, não é

conhecimento, é ilusão, superstição, signo de poder! Por isso Espinosa nos introduz ao pensamento racional, quando não vivemos de acordo com o segundo gênero do conhecimento, logo nos tornamos contrários uns aos outros. Lembrando que a razão não comanda! Ela não pode ser colocada no lugar de um general em nossa cabeça que dá ordens, voltaríamos a Descartes se entendêssemos assim.

A força que tem um indivíduo é sua capacidade de compreender, com a força da razão e do conhecimento, sua capacidade de existir como desejo, *conatus* que se esforça para realizar bons encontros e ser causa de sua própria potência de existir. Quanto mais efetuamos bons encontros, mais nossa potência aumenta. E, finalmente, quanto mais cresce nosso conatus, mais nos tornamos capazes de afetar e ser afetados. Liberdade é ter um corpo cada vez mais disposto a agir de múltiplas maneiras e ser afetado pelo mundo de múltiplas maneiras; assim, ele se torna vários, cada vez mais ativo, cada vez mais artista de si mesmo. O homem é apenas uma parte ínfima da potência infinita de Deus, mas quanto mais ele aumenta sua potência mais se aproxima da criação.

É impossível o homem ser totalmente livre, ele sempre estará submetido ao acaso dos encontros. Apenas Deus é absolutamente livre, porque nada o constrange, ele tem plena liberdade de agir e criar segundo sua essência. Liberdade se opõe ao constrangimento, é totalmente livre somente aquele que não é constrangido por nada no ato de criar. Mas nós também temos uma parte na essência divina, ela se define por nossa potência atual, que varia de acordo com os encontros e esta abertura tende ao infinito.

Nossa liberdade está em fazer coincidir a atualização da potência de nosso ser com nossa natureza de nossa essência. Quando ser, fazer e desejar se tornam a mesma coisa, atuamos de acordo com a necessidade de nossa essência. Passamos a produzir a nós mesmos. Constituir-se o mais plenamente possível segundo sua própria potência. Produzir como consequência de nossa plenitude na existência, sendo causa

adequada daquilo que acontece. Liberdade não é a ausência de causa, mas a necessidade da causa interna, necessidade de ser aquilo que se é. Liberdade é agir adequadamente para a conservação e ampliação de nossa potência de conhecer, existir e agir.

Podemos facilmente ver como as ideias de Espinosa são revolucionárias! Com sua Ética, ele se contrapõe a Descartes, não é possível um domínio completo dos afetos; estoicos, não é possível extinguir os afetos. Também contrapõe-se às ideias cristãs de livre-arbítrio: liberdade não é a ausência de causa, mas a necessidade de uma causa interna, que é a essência do ser. Os homens em geral acham que são livres porque escolhem entre possíveis, mas desconhecem as causas pelas quais são levados a escolher, e por isso lutam por sua servidão como se fosse por sua liberdade.

Os resultados de tais ideias nos levam a conclusões eminentemente práticas. Só se torna livre agindo no mundo segundo sua própria natureza, que não é outra coisa senão parte da natureza divina, parte da potência do ser. Espinosa erige uma filosofia prática. Só há uma substância, e ela é Deus, ou a natureza, estamos mergulhados nesta substância, somos parte dela. Dos infinitos atributos de Deus nós temos conosco a extensão e o pensamento, ambos limitados no tempo e no espaço. Somos escravos porque não entendemos a essência eterna de Deus, estamos confusos, e agimos de maneira a sempre nos prejudicarmos. Então é preciso uma análise profunda dos afetos e da natureza deles, compreender os afetos, aproximar razão e emoção.

Quanto mais nos conhecemos e descobrimos como a natureza à nossa volta interage conosco, mais podemos escolher por aquilo que aumenta a nossa potência, mais efetuamos bons encontros. Liberdade é conveniência entre as partes e o todo, tomar parte no sistema de concordâncias da natureza, é, pela potência do pensamento, encontrar o que é útil nas relações necessárias. Desta forma, entendendo a natureza divina, e agindo segundo nossa essência, nos tornamos cada vez mais livres.

Estas novas formas de agir e de pensar se provam muito melhores que as anteriores. Entramos aqui no terceiro gênero do conhecimento. Não precisamos mais crer em uma transcendência, nós próprios somos parte da eternidade. Deus não é mais um ser que muda constantemente de ânimo, que pune e cria um inferno reservado para aqueles que não o obedecem. Deus não é mais um tirano cruel e impiedoso. Deus desceu à terra, não somente na forma de um homem, mas na forma de toda a natureza. Isso põe fim às superstições que tanto prejudicam o verdadeiro conhecimento. Não há mais uma causa final, um objetivo divino. A ignorância, mãe do medo e da esperança, se torna cada vez mais fraca, isto porque encontramos os motivos de nossas ações em uma causa segura e certa: nós mesmos. Fazemos ao invés de esperar, confiamos ao invés de temer, tomamos parte ao invés de simplesmente sermos parte.

Esta liberdade se reflete no mais profundo contentamento consigo mesmo, um contentamento de quem apropria-se de si mesmo, como causa ativa. Somos deuses na terra, não porque extinguímos os afetos, mas exatamente pelo contrário, porque finalmente aprendemos a lidar com eles de modo a gerar sempre e cada vez mais contentamento consigo, com a natureza, com Deus.

Somos o modo mais potente dentro da natureza, porque somos incrivelmente capazes de inumeráveis afetos e criação de modos novos de agir. Não há ninguém mais livre nem mais ativo que o homem, e dentre eles, não há ninguém mais livre nem mais feliz com sua própria existência que o filósofo, o sábio. O homem livre sabe melhor do que ninguém que, tal como tantas religiões afirmam, ele e Deus são um só.

