

# BENEDICTUS DE SPINOZA E A RELAÇÃO ÉTICA DO CUIDADO DE SI

Maria Eugênia Silva e Silva<sup>1</sup>  
Wandeilson Silva de Miranda<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho tem como objetivo analisar o método desenvolvido por Spinoza em sua obra TIE (Tratado da Reforma da Inteligência) que determina uma grande alteração no *modus operandi* do pensamento com a realidade, o que resulta num tipo de vida na qual mente/corpo se posicionam uníssonas e o desenvolvimento dessa tese na sua obra central, a *Ética*, particularmente nas partes II e III. O estudo dessa pesquisa se aterá ao conceito de *cuidado de si*, termo amplamente divulgado por Michel Foucault, porém, de uso comum entre os filósofos antigos.

Palavras-chave: Método. Ética. Felicidade. Cuidado de si.

**ABSTRACT:** The present work aims to analyze the method developed by Spinoza in his work TIE (Treatise on the Reform of the Intellect) which determines a major change in the *modus operandi* of thought with reality, which results in a type of life in which lies/body position themselves in unison and the development of this thesis in his central work, Ethics, particularly in parts II and III. The study of this research will focus on the concept of self-care, a term widely disseminated by Michel Foucault, however, in common use among ancient philosophers.

**Keywords:** Method. Ethic. Happiness. Take care of yourself.

## Introdução

Benedictus de Spinoza, filósofo holandês do século XVII, foi um pensador que inovou em todos os aspectos na filosofia. Em sua abordagem, construída de forma abrangente e sistemática, buscou compreender os diversos aspectos da existência humana, incluindo a complexa relação entre corpo e mente. Neste artigo, exploraremos a visão de Spinoza sobre essa relação e como a sua compreensão da atividade filosófica pode contribuir para entender o conceito do “cuidado de si”, termo fundamental do pensamento antigo e amplamente difundido por autores que questionaram a função da Filosofia no século XX<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Ciências Humanas/ Sociologia. Centro de Ciências de São Bernardo – UFMA. E-mail: [mariaeugenia2535@gmail.com](mailto:mariaeugenia2535@gmail.com).

<sup>2</sup> Professor do Curso de Ciências Humanas/Sociologia da Universidade Federal do Maranhão/UFMA. Coordenador do Grupo de pesquisa NEO-BIO: ontologia, corpo e biopolítica (CNPQ); atualmente coordenador do GT Benedictus de Spinoza (ANPOF); professor permanente do Mestrado em Filosofia do Departamento de Filosofia (PPGFil-UFMA). E-mail: [wandeilson.miranda@ufma.br](mailto:wandeilson.miranda@ufma.br).

<sup>3</sup> As duas concepções da Filosofia, uma enquanto exercício e/ou estilo de vida e a outra como poder retórico, se encontra desde a sua origem. Como bem lembra Pierre Hadot, dessa tensão, talvez, a Filosofia nunca tenha se desembaraçado. Ao longo de sua história as escolhas dos autores, suas preocupações e as

Em sua obra *Ética*, mais precisamente nas partes II e III, Spinoza deixa bem claro a sua rejeição à dicotomia dualista entre a mente e o corpo, propondo uma visão monista da realidade, na qual corpo e mente são modos inseparáveis de uma única substância. Para ele, o corpo e a mente não são entidades distintas, mas sim dois modos diferentes pelos quais uma mesma substância se manifesta. Essa perspectiva contrastava com a visão dualista cartesiana dominante na época, pois Descartes considerava que *res extensa* e *res cogitans* eram substâncias distintas e não atributos da mesma substância, como demonstra Spinoza.

Segundo Spinoza, o corpo e a mente são partes integrantes de um sistema complexo no qual cada um se equivale ao outro. Ele argumentava que todas as nossas experiências mentais têm uma base física e que nossas atividades mentais são uma expressão das atividades do corpo. Da mesma forma, o estado do nosso corpo afeta nossa mente, o que se reflete em nossas emoções, pensamentos e percepções, formando assim o que ele chamava de ideias inadequadas.

Essa interdependência entre corpo e mente tem implicações significativas para o cuidado de si, termo amplamente divulgado por Michel Foucault, porém, de uso comum para os autores antigos. Spinoza defendia que o equilíbrio e a saúde de ambos são fundamentais para uma vida plena e verdadeiramente feliz, portanto, não sendo as coisas exteriores como honras, riquezas e prazeres que proporcionam tais satisfações. O mesmo acreditava que o autoconhecimento e o autodomínio eram essenciais para alcançar esse equilíbrio. Ele argumentava que o autoconhecimento desempenha um papel fundamental nesse processo, permitindo que os indivíduos entendam as causas e os efeitos das emoções e dos pensamentos, bem como, o alcance das ideias adequadas. Ao compreender esses mecanismos, as pessoas podem desenvolver uma maior autonomia sobre si mesmas e, assim, buscar uma vida mais plena e feliz.

No cuidado de si, Spinoza enfatizava a importância de cultivar a virtude do autoconhecimento. Ele acreditava que a liberdade verdadeira não consiste em ser governado por desejos irracionais e impulsos emocionais, mas sim em compreender as

---

transformações conceituais pisam e repisam esse tema inicial da própria origem da Filosofia: “Em certo sentido, seria possível dizer que sempre houve duas concepções opostas da filosofia, uma que enfatiza o polo do discurso, outra, o polo da escolha de vida”. (Hadot, 2016, p. 84). Tal oposição central para a própria identidade da Filosofia leva Hadot a afirmar que chega o momento de se propor uma “nova ética do discurso filosófico”, ou seja, não tornar o discurso filosófico como um fim em si mesmo, antes, “(...) mas se tornaria um meio de superar a si mesmo e de acessar o plano da razão universal e da abertura aos outros.” (Hadot, 2016, p. 84). Nosso artigo propõe observar exatamente o discurso filosófico de Spinoza como o tipo de discurso que coloca em questão a própria existência ética do sujeito.

causas desses desejos e emoções e agir de acordo com as ideias adequadas, as quais são necessariamente as ideias verdadeiras, estando essas purificadas de todas as ilusões que os desejos, paixões e emoções produzem.

Uma das principais práticas sugeridas por Spinoza para o cuidado de si é a meditação<sup>4</sup>, para isso o mesmo em o *Tratado da Reforma da Inteligência*<sup>5</sup>, descreveu um método para alcançar as ideias adequadas. Por meio da meditação<sup>6</sup>, as pessoas podem refletir sobre si mesmas, observar suas emoções e pensamentos, e compreender as relações causais que existem entre eles. Essa autorreflexão possibilita um maior autoconhecimento e ajuda a desfazer padrões de pensamento e comportamento prejudiciais.

Outro aspecto destacado por Spinoza, é a importância da atividade física para o cuidado de si. Ele reconhecia que um corpo saudável e bem-cuidado contribui para uma mente clara e equilibrada. Ampliar a potência do corpo é o meio pelo qual se amplia a potência da mente. Spinoza também enfatizava a importância de cultivar bons hábitos alimentares e de sono, reconhecendo que esses aspectos são essenciais para o funcionamento saudável tanto do corpo quanto da mente. O cuidado adequado com a nutrição e o descanso é fundamental para manter o equilíbrio e promover uma saúde integral<sup>7</sup>.

Em resumo, a visão de Spinoza sobre a relação corpo/mente no cuidado de si enfatiza a interdependência desses modos e a importância de cultivar o

---

<sup>4</sup> Este é um dos pontos centrais apresentados no TIE, pois a reforma do intelecto é antes de tudo uma condição para a saúde ou para a vida ativa do indivíduo. Acreditamos que este tema permanece ao longo da obra de Spinoza, para isso devemos lembrar a célebre passagem, na *Ética*, em que ele enfatiza o objeto da meditação do sábio: “Não há nenhuma coisa em que o homem livre pense menos do que na morte, e a sua sabedoria não é uma meditação sobre a morte, mas sobre a vida.” (E IV P 67).

<sup>5</sup> O título dessa obra em latino é *Tractatus Intellectus Emendatione*, porém, as suas traduções em português não possuem uniformidade no que se refere ao seu título, visto que, segundo Munchow, “Teixeira opta por traduzi-lo como *Tratado da Reforma da Inteligência*, Queirós traduz como *Tratado da Reforma do Entendimento*, e, por fim, Mattos prefere *Tratado da Correção do Intelecto*.” (Munchow, 2007, p. 17).

<sup>6</sup> No contexto do pensamento spinozano, a meditação refere-se a uma prática intelectual que busca alcançar uma compreensão mais profunda da realidade e do próprio eu, não sendo apenas uma atividade mental passiva, mas sim um processo ativo de reflexão e investigação, em que uma pessoa pode libertar-se das ilusões e dos preconceitos que a limitam e alcançar uma visão mais clara da realidade, permitindo que as pessoas percebam sua conexão com o universo e viva de acordo com a sua natureza verdadeira, e assim vivam plenamente e alcancem a verdadeira felicidade.

<sup>7</sup> Atilano Dominguez (2009, p. 194) aponta para importância desta questão no pensamento de Spinoza, diz ele: “Já sabemos, sem dúvida, o quão consciente é o autor da *Ética* da dificuldade, para qualquer pessoa, de manter essa atitude, sintetizada na fórmula clássica ‘uma mente sã em um corpo sã’. A saúde do corpo procura conservá-la, como observamos, empregando todos os recursos a seu alcance: a ordem política e a eficácia técnica, a dietética e a medicina. Porém, o mais difícil é conseguir a saúde da mente. Isso por duas razões: a primeira, porque nosso intelecto geralmente está doente e deve, portanto, curar-se a si mesmo; segundo, porque sua enfermidade provém das paixões que a debilitam e a deformam, e porque, ademais, suas ideias não têm poder sobre os afetos, contanto que também elas sejam afetos”.

autoconhecimento, a meditação e a construção de uma vida ativa para promover uma existência equilibrada e saudável. Ao reconhecer a influência mútua entre corpo e mente, e adotar práticas que nutrem ambos, podemos buscar o autodomínio, a autossuficiência e uma maior harmonia interior. O cuidado de si, segundo Spinoza, é um convite para explorar e compreender profundamente a complexidade da existência humana e buscar um estado de bem-estar integral e a verdadeira felicidade.

## **1. A relação mente/corpo, uma questão fundamental na história da filosofia**

Spinoza (EIP37) afirma: “Ideias inadequadas e confusas se sucedem com a mesma necessidade que ideias adequadas, ou seja, clara e distintas.”. Essa sentença vale para as ideias que, alimentadas pela história da filosofia, nutrimos sobre a mente, o corpo e a relação entre eles. Durante muito tempo na filosofia, assim como na psicanálise, psicologia, neurociências e na medicina em geral, muitos pensadores, com o intuito de compreenderem o homem e suas particularidades, debruçaram-se em reflexões em torno de vários questionamentos, sendo alguns deles: “o que é a mente?”, “o que é o corpo?”, e “qual a relação entre mente/corpo?”.

Dentre os intelectuais que buscaram explicar o que é a mente e o corpo, o nome de René Descartes se destaca, pois a ele se deve o rumo que a própria história da filosofia tomou quando se trata dessas questões. Segundo Chantal Jaquet (2011) isso se deve ao fato de que Descartes foi o único que conseguiu se distanciar do que se havia sido formulado sobre a mente e corpo anteriormente.<sup>8</sup> Porém, sua proposta permitiu afastar-se

---

<sup>8</sup> Dentre os filósofos que durante o período da Antiguidade Clássica se ocuparam em tentar explicar o que é o corpo, a mente e a relação existente, podemos destacar Platão e Aristóteles. O primeiro acreditava que a mente e o corpo eram entidades separadas, sendo a mente superior ao corpo, de modo que esta tinha controle sobre ele, mas que ao mesmo tempo a alma estava limitada pelo mesmo, pois o corpo é entendido como uma prisão da alma, uma vez que, acreditava-se que a mente é a fonte de toda inteligência e da verdadeira sabedoria, todavia, ela não podia exercer toda sua plenitude pelo fato de se encontrar limitada pelo corpo, que por sua vez, é limitado em sua capacidade sensível e pelas necessidades físicas. Segundo Platão, a mente humana é imortal e existe antes do nascimento e continuava a existir após a morte e que a verdadeira natureza humana é a alma, não o corpo. Já Aristóteles concebia o corpo como a matéria física que compõe o indivíduo, enquanto a mente era a capacidade de raciocinar e pensar, ou seja, a parte imaterial e intelectual do ser humano. Ele acreditava que a mente era capaz de controlar e regular o corpo, mas que ambos eram interdependentes e necessários para a vida humana, pois ele entendia o corpo como o instrumento da mente e acreditava que o desenvolvimento físico era fundamental para o desenvolvimento intelectual. Além disso, Aristóteles acreditava que a mente era responsável pelo movimento do corpo e que a percepção sensorial era a base do conhecimento humano. Entre os filósofos importantes do século XVII que também trataram sobre essas questões temos Gottfried Leibniz, que explicava o corpo e a mente de forma dualista. Para ele, o mundo é composto de substâncias distintas, um material (corpo) e outra imaterial (mente). Ele defendia que a mente não é uma mera propriedade do corpo, mas sim uma substância distinta, com suas próprias características e natureza. Leibniz acreditava que ambas as substâncias existem em

das ideias que vigoravam dentro da Filosofia e entre os acadêmicos, entretanto, acabou por resultar em contradições e respostas inconclusivas sobre o real teor da relação entre corpo e mente.

Numa bizarra torção Descartes propôs que a mente e o corpo interagiam, mas nunca explicou como essa interação podia intervir, senão dizendo que a glândula pineal como condutor das interações. A glândula pineal é uma pequena estrutura situada na base do cérebro e na sua linha média, entretanto, ela mal é conectada e provida do que seria preciso para realizar o trabalho decisivo que Descartes lhe atribuía. Apesar de sua concepção sofisticada dos processos mentais, corporais e fisiológicos, ele deixou na imprecisão as conexões mútuas da mente e do corpo, ou bem as apresentou de maneira inverossímil. Na época, a princesa Elisabete da Boêmia, uma aluna brilhante e calorosa como todos sonham ter, tinha percebido o que nos parece claro hoje: para que a mente e o corpo efetuassem o trabalho que Descartes lhes exigia, eles deveriam estar em contato. Entretanto, ao esvaziar a mente de toda propriedade física, Descartes tornou esse contato impossível. (DAMÁSIO, 2003, p. 188 tradução nossa).

Como filho de seu tempo<sup>9</sup>, Descartes é um filósofo dualista, o qual na sua tentativa de explicar o que é a mente, o corpo e a relação entre eles, conclui que ambos são duas substâncias distintas, que estão conectadas apenas pela glândula pineal. Mas nessa relação, a mente tem total domínio sobre o corpo, ou seja, o corpo é entendido como não possuidor de capacidades próprias, como o de se mover intencionalmente por conta própria, ficando a cargo da mente determinar quais movimentos ele desempenhará, existindo assim uma relação de submissão: dominador (mente) e submisso (corpo). A expressão “Penso, logo existo”, deixa claro essa visão cartesiana de superioridade da mente sobre o corpo. Porém, mesmo que a mente seja colocada em uma posição

---

harmonia e interação entre si, mas não se reduzem uma à outra ou dependem apenas uma da outra. Essa visão dualista de Leibniz é conhecida como "harmonia pré-estabelecida", ou seja, embora ambos sejam substâncias distintas, eles atuam de forma coordenada no mundo físico. Para ele, Deus criou o universo com todas as coisas já programadas para funcionarem de acordo com um plano divino, o que inclui a relação entre mente e corpo. Dessa forma, ações corporais e mentais são relacionadas, mas não são a causa uma da outra. Em outras palavras, elas se correlacionam de forma harmoniosa e sincronizada, mas não há uma relação de causa e efeito entre elas.

<sup>9</sup> Desde a Idade Média até o contexto em que René Descartes viveu, no século XVII, o poder da Igreja Católica era muito forte na Europa, especialmente em países católicos como a França, onde o filósofo morou e trabalhou. A Igreja ainda tinha controle sobre muitas áreas da vida pública, incluindo a educação e a ciência, e era capaz de censurar livros e ideias que contradiziam suas doutrinas. No entanto, mesmo assim esse período também foi marcado por conflitos entre a Igreja e as crescentes potências seculares, como a monarquia francesa, que buscavam desafiar a autoridade da Igreja e estabelecer sua própria hegemonia. Durante o período em que a Igreja Católica detinha poder sobre os vários tipos de conhecimentos, estes “[...] para serem aceitos como verdadeiros, deveriam repousar sobre a verdade divina e é exatamente sobre ela, mesmo que com algumas nuances, que Descartes constrói sua filosofia.” (SANTOS, 2009, p. 29). Portanto, a crença desse filósofo na dualidade da alma e do corpo era influenciada pelo pensamento cristão, que enfatizava a importância da alma como algo divino e imortal, e considerava o corpo como algo inferior e transitório. Descartes defendia que a alma era criada por Deus e que ela não poderia ser explicada pela ciência natural, enquanto o corpo poderia ser estudado e compreendido pela ciência. Essa visão da relação entre a alma e o corpo influenciou profundamente a filosofia e a ciência ocidentais, intensificando as ideias dualistas e materialistas.

privilegiada, essa ainda é atingida pelas ações externas que o corpo sofre através da mesma glândula.

Se há alguma determinação no ser humano, esta é metafísica, ou seja, em função da sua alma, que é marca da imortalidade e superioridade humana. Esta é capaz até de impelir o corpo ao movimento, ao repouso e às demais outras ações através da glândula pineal e dos *espíritos animais*, que são capazes de mover os músculos da máquina humana. O corpo também pode sofrer ações externas que atingirão a sua alma através da mesma glândula. Esta terá um papel importantíssimo na teoria cartesiana sobre as paixões da alma. Sua principal função, segundo Descartes, é sediar a alma, possibilitando a interferência de uma substância sobre a outra, mas principalmente o domínio da mente sobre o corpo. Assim é o homem cartesiano: um composto de duas substâncias – corpo e alma, *sive*, mente, mas determinado essencialmente por uma – a mente, que não difere do entendimento, que é a vontade mesmo e, portanto, a essência do homem. (SANTOS, 2009, p. 44-45).

Nota-se que a visão que se forma do corpo é de inferioridade e submissão, isso faz com que a visão cartesiana se aproxime, com ressalvas, da ideia que Platão tinha em relação ao corpo, onde esse é denominado como sendo a prisão da alma/mente<sup>10</sup>, uma vez que, este também defendia que a alma não era dependente do corpo, pelo contrário, este a impedia que ela pudesse usufruir de toda a sua preponderância.

Porém, no século XVII, Spinoza avançou nessa questão sobre a relação entre mente e corpo, e, argumentando pontualmente contra os erros de Descartes, ele apresenta seu método de correção do intelecto e os perigos que sempre incorremos no que ele denomina de abstração.

## 2. A relação corpo-mente na concepção spinozana

---

<sup>10</sup> “Ora isto, só poderá realizá-lo em plena pureza o homem que, na medida das suas forças, for ao encontro de cada um dos seres exclusivamente pela via do pensamento, abstraindo dele o recurso à vista ou a qualquer outro dos sentidos, e sem arrastar nenhum deles atrás da razão: que, utilizando apenas o pensamento em si mesmo, sem mistura, se lançar na caça de cada uma das realidades em si mesmas e sem mistura, liberto até onde lhe for possível dos olhos, dos ouvidos, numa palavra, de todo o corpo — ciente de quanto este perturba a alma e a impede de adquirir verdade e sabedoria, quando ambos se associam. Ou não te parece, Símias, que, se alguém existe com possibilidade de atingir o real, é este mesmo? — O que dizes é a pura verdade, Sócrates— respondeu ele. — Daqui decorre, pois, uma inevitável convicção que se impõe ao espírito dos filósofos genuínos e os leva a comentários mais ou menos deste teor: «Provavelmente, há uma espécie de pista que [juntamente razão] nos guia nas nossas pesquisas; ou seja, que, enquanto possuímos um corpo e a semelhante flagelo estiver a nossa alma enleada, jamais conseguiremos alcançar satisfatoriamente o alvo das nossas aspirações: e esse, dizemos nós que é a verdade. Inúmeros são, de facto, os entraves que o corpo nos põe, e não apenas pela natural necessidade de subsistência, pois também doenças que sobrevenham podem ser outros tantos impeditivos da nossa caça ao real. Paixões, desejos, temores, futilidades e fantasias de toda a ordem — com tudo isso ele nos açambarca, de tal sorte que não será exagero dizer-se, como se diz, que, sujeitos a ele, jamais teremos disponibilidades para pensar. ” (Platão, *Fédon*, 66a – 66b).

Devemos a René Descartes a fundamentação do sujeito, com o consequente dualismo entre a natureza e o homem, entre corpo e mente. A ideia de que a relação mente-corpo dar-se-ia pela vontade, ou seja, o corpo obedece a mente por uma relação causal, sendo ambos, pois, duas coisas substancialmente distintas, tem nos sujeitado a viver no efeito e não na causa e, como toda abstração, esse entendimento é inadequado. Para Spinoza, não se entende a mente justamente porque não se entende o corpo: a mente é uma atualização das forças que estão no corpo, as sensações são simultâneas e estão além do indivíduo. O homem não é um “império dentro do império”. Como os demais seres somos modos e temos nossa relação continua com o real. Não se trata, pois, de uma ruptura, esta é a abstração e como tal, separa a parte do todo.

Descartes cria o dualismo alma/pensamento e corpo/extensão. Para Spinoza só tem uma substância<sup>11</sup>, por meio dessa compreensão o corpo e a mente são entendidos como expressões da mesma substância. A pergunta é: como se comunicam? Comentadores de Spinoza chegaram à tese do paralelismo entre corpo e mente, a mente atualiza o corpo, ou seja, tudo que acontece na mente se dar da mesma maneira no corpo. Porém, a tese do paralelismo é cômoda pois não satisfaz absolutamente as explicações de Spinoza sobre a relação corpo/mente, visto que, segundo o mesmo “a mente e o corpo, são um só e o mesmo indivíduo, o qual é concebido seja sob o atributo do pensamento, seja sob o da extensão” (EII P21Sch), isto é, o que se concebe é uma união psicofísica.

A doutrina do paralelismo não restitui a ideia de unidade presente na concepção espinosana, pois introduz uma forma de dualismo e de pluralidade irreduzíveis. Se ela se aplica perfeitamente ao sistema de Leibniz, para quem “a alma com suas funções é algo de distinto da matéria” [...], ela não poderia convir para dar conta da união tal como a entende o autor da *Ética*. Com efeito, o corpo e a mente não são superpostos no homem como paralelas, mas designam uma só e mesma coisa expressa de duas maneiras, como recorda fortemente o escólio da proposição 21 da *Ética* II. (Jaquet, 2011, 26)

Diante disso, o autor da *Ética* entende que nem a mente determina a ação no corpo e nem o corpo determina o pensamento na mente, ou seja, a mente não é superior ao corpo

---

<sup>11</sup> Para se entender mais claramente a relação mente/corpo em Spinoza, primeiramente, deve-se compreender o que é Deus para ele. Conforme suas explicações na Parte I da *Ética*, existe apenas uma substância, Deus, dado que, esta é entendida como “aquilo que é em si e é concebido por si, isto é, aquilo cujo conceito não precisa do conceito de outra coisa a partir do qual deva ser formado” (EI, Def. 3). Segundo Spinoza, a substância possui uma infinidade de atributos, mas conhecemos apenas dois desses atributos, sendo eles: pensamento e extensão. Essa substância também assume diferentes formas o que ele denominou como modos. Para ficar mais claro podemos tomar como exemplo o mar, que possui uma grande extensão, mas que graças a ação dos ventos formam-se ondas. Esse caso, levando em consideração as definições spinozanas sobre o que é substância e modo, entendemos a substância na condição do mar com grandes extensões e o modo sendo as ondas, ou seja, são as formas que o mar assume. Portanto, “Deus é causa imanente de todas as coisas” (EI P 18), em outras palavras, “tudo que é, é em Deus, e nada sem Deus pode ser nem ser concebido” (E I, P15).

e o corpo é superior à mente. Em vez disso, ele concebe que ambos interagem e padecem de maneira inseparável e interdependente, onde um se equivale ao outro. Nesse ponto, os afetos são colocados como fundamentais nessa união. Mas o que são os afetos? Spinoza propõe duas definições na parte III da *Ética*, uma no início e outra no final. A primeira defini os afetos como sendo “as afecções do Corpo pelas quais a potência de agir do Corpo é aumentada ou diminuída, favorecida ou coibida, e simultaneamente as ideias destas afecções.” (EIII Def. 3). A segunda, a qual é apresentada como definição geral dos afetos, há um recuo em relação a primeira, pois a mesma se restringe os afetos apenas ao seu aspecto mental<sup>12</sup>.

Sendo assim, surge outra questão, o que são as afecções? Conforme Deleuze (2002), Spinoza define as afecções (*affectio*) como os próprios modos, os quais são afecções da substância. Estas designam o que acontece ao modo, as suas modificações, os efeitos de outros modos sobre ele. Consequentemente, as afecções são imagens ou ideias que abrangem ao mesmo tempo a natureza do corpo afetado e a do corpo exterior afetantes. As imagens ou ideias, criam um certo estado do corpo e da mente afetados, que acarreta mais ou menos perfeição que o estado anterior. De um estado a outro, de uma imagem ou ideia a outra, de uma afecção a outra, não há a separação da duração que as ligam ao estado anterior e que as induzem ao estado seguinte. As variações contínuas de perfeição são denominadas de afetos.

Partindo dessa compreensão, entende-se a relação corpo/mente, de modo que, o afeto sendo ao mesmo tempo uma afecção do corpo e uma ideia dessa afecção, deixa claro que os estados corporais e intelectuais têm sempre um correlato e que todo afeto do corpo corresponde uma ideia e que a todo afeto da mente corresponde uma determinação do corpo, o qual quando afetado por corpos exteriores de diferentes maneiras tem sua potência de agir aumentada ou diminuída.

Essa variação da potência de agir, de acordo com Spinoza, são resultado de três afetos primitivos ou, necessariamente, poderiam ser chamados de afetos originários, uma vez que, o mesmo entendia que todos os outros afetos derivam deles, sendo eles: o desejo, a alegria, e a tristeza. A alegria é uma passagem a uma perfeição maior, ao passo que a tristeza é uma passagem a uma perfeição menor, já o desejo é a perfeição<sup>13</sup>, pois a

---

<sup>12</sup> “O afeto que é dito Pathema do ânimo é uma ideia confusa pela qual a mente afirma de seu corpo ou de uma de suas partes uma força de existir maior ou menor do que antes e dada, a mente é determinada a pensar uma coisa de preferência a outra.” (EIII Def. Geral dos Afetos).

<sup>13</sup> De acordo com Spinoza, não desejamos apenas as coisas consideradas boas. A qualidade dos nossos afetos é determinada pela qualidade do que amamos. Se direcionamos nosso amor para honras, riquezas e

perfeição não é algo externo a se desejar, senão a própria origem do desejo, isto é, como é afirmado por Spinoza, algo não é desejado porque é bom, só é bom porque é desejado. A alegria se mantém pela presença do desejo no objeto, por outro lado, a tristeza se mantém na diminuição do desejo no mesmo. Além disso, em suas explicações sobre os afetos, o filósofo os classifica em dois tipos em função de sua causa produtora: as ações e as paixões.

As ações são os afeitos de que somos causa adequada, total, isto é, aqueles que se explicam por nossa natureza apenas, e as paixões são os afetos de que somos causa inadequada, parcial, isto é, aquelas que não se explicam apenas por nossa natureza, mas implicam igualmente causas exteriores. (Jaquet, 2011, p. 59)

As paixões tendo sua causa advinda da exterioridade e a sua compreensão como ideias inadequadas, mostra que enquanto as pessoas continuarem a conduzirem suas vidas apoiadas nas coisas exteriores que lhes afetam de diferentes maneiras, estas continuarão com ideias inadequadas longe das ideias adequadas, as quais podem lhes levar a alcançar a beatitude, a plena felicidade. Essas ideias, conseqüentemente, lhes proporcionam apenas alegrias momentâneas, ou melhor, apenas abstrações. Entanto, quando o seu desejo se fizer presente de forma perfeita, quando este diminui a tristeza que se faz presente e que diminui a potência de agir dos indivíduos, a constituição da coerência de uma vida ativa torna-se possível. Spinoza observando essas transições e desiludido com a busca dos bens exteriores que são tomados como fins últimos do desejo humano, se dispõe a um projeto de encontrar um bem supremo, de tal modo que as pessoas sejam afetadas de uma alegria eterna, contínua e suprema, que fosse capaz de ser comunicada.

### **3. O problema da abstração e o método spinozano**

O destaque da importância dos meios de percepção nas três obras de Spinoza já foi acatado pelos que se dedicam aos estudos spinozanos, especialmente mediante o entendimento da *abstração* e sua consequência nefasta: o erro, a reflexão – ingênua ou não, mas sempre incorreta – que afasta da ideia verdadeira e sobrepõe um aparente real ao real de fato. Por abstração, devemos entender precisamente “toda dedução, ainda que lógica, que se fizer a partir de elementos destacados do todo e não justificada pelo rigoroso relacionamento com o todo é inadequada.” (Teixeira, 2001, p. 37). Daí, inclusive, o emprego da ordem geométrica por Spinoza e a própria necessidade de

---

prazeres, acabamos gerando afetos passivos. Por outro lado, ao direcionarmos nosso amor para algo genuinamente bom, como Deus, nos tornamos seres mais ativos.

reformular a inteligência: o *emendatio* se resume em encontrar uma ordem superior segundo a qual se possa deduzir a verdade total do universo, ordem que consiste em partir da ideia do Ser Perfeito, fonte e origem de todas as essências e de todas as existências.<sup>14</sup>

Porque se é da natureza do ser pensante formar pensamentos verdadeiros ou adequados, o que é patente à primeira vista, então é certo que as ideias inadequadas se produzem em nós somente pelo fato de sermos parte de um ser pensante cujos pensamentos constituem nossa mente às vezes no todo, às vezes só no parcialmente. (TIE, § 73).

É porque o erro do pensamento é uma armadilha inerente à mente, o que forja uma inteligência desalinhada com a ordem, que se exige, justamente, uma reforma. Se a tarefa e o desafio do homem é manter-se, na atividade do pensamento, dentro do concreto ou do real, e isso não se faz sem esforço, iniciar esse procedimento exige discernir e escolher pelo mais verdadeiro e mais eterno sempre, inclusive em termos dos modos de conhecer, de perceber, evitando justamente a armadilha do irreal, do falso, da abstração que facilmente é tomada como verdade. A única realidade é Deus, a substância: tudo o mais depende dela para existir: “Além de Deus nenhuma substância pode ser dada nem concebida”. (EI P14)

A ênfase de Spinoza, pois, no TIE, na investigação primeira daquilo que nos é dado, ou seja, o exame da ordem que mais naturalmente temos para conhecer dá-se porque, tal como na procura pelo bem verdadeiro, sofremos a possibilidade do erro. Mas, não apenas este deve ser afastado, a dúvida, herança de seu estudo sobre Descartes, deve também ser eliminada. O que é curioso, porém, é que nem sempre a dúvida é sequer parte do processo de conhecimento e nosso próprio uso dos diversos meios de percepção tem sido feito de forma ingênua e temos afirmado e negado sem ser perturbado por ela, o que deixa enorme espaço para abstrações serem tomadas como verdades. Essa é a tese de Teixeira: para Spinoza não se trata de buscar pela certeza, mas de levantar a dúvida onde ela não existe.<sup>15</sup> Se temos tido certezas, muito desse efeito é por “ausência de espírito crítico”:

---

<sup>14</sup> Pensar abstratamente significa “separar o pensamento do concreto, pensar puras ideias, em vez de pensar ideias do real, do dado, o que, como já dissemos, não pode ser feito sem que pensemos o Todo”. (Teixeira, 2001, p. 37). Esse conceito justifica, inclusive, a diferença entre o terceiro e o quarto modo de percepção, como veremos adiante: naquele, o pensamento opera no abstrato; neste, a operação se dá naquilo que é dado no concreto.

<sup>15</sup> A referência ao “naturalmente” está associada ao modo espontâneo ou comum como nossos órgãos de percepção nos levam a erros, ou seja, que a maneira como frequentemente percebemos através dos sentidos nem corresponde à verdade ou à realidade em si, por isso Spinoza enfatiza a importância de corrigirmos nossa inteligência através de um conhecimento mais adequado para compreendermos de forma mais precisa a realidade. Já a menção à “dúvida”, por sua vez, refere-se à incerteza ou falta de convicção sobre uma determinada questão ou ideia. Spinoza associa a dúvida como uma herança de seu estudo sobre Descartes,

Espinosa está se referindo aos juízos não críticos de que ele mesmo se tem servido até o momento para afirmar ou negar. Veremos mais tarde Espinosa condenar, como método, a dúvida de Descartes. Aqui, entretanto, alude a um estado de consciência – a consciência que não tem dúvidas – cujo exame deve ser o ponto de partida da reforma do entendimento. (Teixeira, 2001, p. 23).

Se a reforma do entendimento deve, pois, levar a mente ao Ser Perfeito, a força inata desta deve ser explorada em seu próprio benefício:

assim logo se entende como a mente, conhecendo muitas coisas, com isso adquire também os instrumentos com os quais mais facilmente leva adiante o esforço de entender. (...) Mais ainda. Quanto mais coisas a mente conhece, tanto melhor entende sua própria capacidade e também a ordem da natureza; e, por outro lado, quanto mais entende sua capacidade, tanto mais facilmente pode dirigir-se e estabelecer regras para si mesma; e, quanto mais entende da ordem a natureza, tanto mais facilmente pode evitar o que é inútil; como dissemos, nisso consiste todo o Método. (TIE, § 39 e 40).

A circularidade das explicações também não passou despercebida para esse estudioso:

talvez o que há de mais essencial no pensamento espinosista é a ideia de que toda vez que fazemos um esforço de reflexão sobre nossos próprios pensamentos estamos a caminho da realidade total. Basta que esse esforço não esmoreça para que por ele sejamos levados a aprofundar a natureza do nosso próprio pensamento, isto é, um aspecto da realidade que nos conduzirá à realidade última, pois que é uma. Assim, a escolha do melhor modo de percepção não *depende* do conhecimento de nossa própria natureza, porque é já o estudo, a reflexão sobre nossa natureza. (Teixeira, 2001, p. 35).

Dito isso, se a investigação sobre os meios de percepção tem por fim discernir e escolher o melhor entre os disponíveis para conhecer a força e a natureza da mente, conduzindo-a à perfeição, já que o conhecimento da união da mente com a Natureza inteira é o sumo bem, ou seja, a felicidade:

A força da *Natureza* institui, no humano, um movimento permanente de preservação de si. A autonomia do pensamento em nós é o movimento da *Natureza* através da potência singular de pensar. De fato, há somente uma decisão: usar a potência de pensar para entender a melhor preservação de si. Isso seria o máximo da nossa perfeição, se não operássemos confusamente. (Leite, 2020, p. 70)

Spinoza ao estilo da filosofia antiga, no seu TIE, elabora um pequeno “manual” para a obtenção não apenas dos meios, ou para a aprendizagem das fórmulas e adágios, mas de um método que possa servir ao indivíduo como um instrumento que o ajude a alcançar a beatitude, a operar de forma a utilizar com clareza a sua própria potência sobre

---

que foi um filósofo que enfatizou a importância da dúvida metódica na busca do conhecimento. No entanto, a dúvida também deve ser eliminada, o que pode ser interpretado como uma crítica à abordagem cartesiana, indicando que a dúvida pode ser um obstáculo para o conhecimento verdadeiro.

si mesmo. A importância do método de Spinoza está exatamente em questionar as aporias da Filosofia Ocidental, e apresentar uma proposta de ressignificação da existência amparada num novo tratamento do problema ontológico e da natureza humana, possibilitando uma ética (êthos), na qual o predicado da racionalidade é parelhada com os afetos.

#### **4. Compreensão da relação corpo/mente para o cuidado de si em Spinoza**

Como falado anteriormente, para Spinoza o corpo e a mente não são entidades distintas, mas partes integrantes de uma mesma coisa. Ele defendia uma visão monista, na qual o corpo e a mente são modos ou expressões da mesma substância, que ele chamava de *Deus sive natura*. Nessa perspectiva, entende-se que para esse filósofo, a compreensão dessa relação desempenha um papel fundamental no cuidado de si e no desenvolvimento de uma vida plena e verdadeiramente feliz, pois afeta diretamente nossa percepção e compreensão de nós mesmos e do mundo ao nosso redor.

Mas o que vem a ser o “cuidado de si”? Esse era um termo amplamente utilizado por Michel Foucault, refere-se ao conjunto de práticas e atitudes que um indivíduo adota para cuidar de sua própria pessoa, bem-estar e desenvolvimento pessoal<sup>16</sup>. As práticas que esse termo se refere é chamado por Pierre Hadot de “exercícios espirituais”, pois segundo ele, trata-se de exercícios que engajam todo o espírito não sendo somente obra do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo.

A expressão engloba o pensamento, a imaginação, a sensibilidade assim como a vontade. “A denominação de exercícios espirituais é, finalmente, portanto, a melhor, porque marca bem que se trata de exercícios que engajam todo o espírito” [...] A filosofia antiga “é exercício espiritual porque ela é um modo de vida, uma forma de vida, uma escolha de vida”, de modo que se poderia dizer também que esses exercícios são “existenciais”, porque possuem um valor existencial que diz respeito à nossa maneira de viver, nosso modo de ser no mundo; eles são parte integrante de uma nova orientação no mundo, uma

---

<sup>16</sup> Para Foucault o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) pode ser entendido de maneira mais clara por meio de três aspectos principais: “primeiramente, o tema de uma atitude geral, um certo modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de práticas ações, de ter relações com o outro. A *epiméleia heautoû* é uma atitude – para consigo, para com os outros, para com o mundo; em segundo lugar, a *epiméleia heautoû* é também uma certa forma de atenção, de olhar. Cuidar de si mesmo implica [...] digamos simplesmente que é preciso converter o olhar, do exterior, dos outros, do mundo *etc.*, para ‘si mesmo’. O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento [...]; em terceiro lugar, [...] também designa sempre ações, ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos. Daí, uma série de práticas que são, na sua maioria, exercícios, cujo destino (na história da cultura, da filosofia, da moral, da espiritualidade ocidental) será bem logo. São, por exemplo, as técnicas de meditação; as de memorização do passado; as de exame de consciência; as de verificação das representações na medida em que elas se apresentam ao espírito *etc.*” (Foucault, 2006, p. 14-15).

orientação que exige uma transformação, uma metamorfose de si mesmo. (Davidson, 2014, p. 09)

Essa visão ressalta que os exercícios espirituais não se limitam apenas a um conjunto de ideias teóricas, mas sim vivenciadas como uma prática que envolve todos os aspectos do nosso ser. Esses tipos de exercícios são vistos como parte de uma nova orientação no mundo, que demanda uma mudança profunda em nossa maneira de viver e de ser no mundo, nos tornando agentes ativos de nossa própria existência.

Vale destacar que, o termo cuidado de si tem raízes na filosofia grega antiga, especialmente nas tradições estoicas e epicuristas, durante o período helenístico. Nessas tradições buscava-se oferecer orientações práticas para a vida cotidiana e enfatizavam a importância de cuidar de si mesmo para alcançar a virtude, a autotransformação, a tranquilidade e o desenvolvimento de uma vida ética e satisfatória, sendo capaz de viver plenamente e verdadeiramente feliz. Porém, ambas as tradições filosóficas se distinguiam nas suas próprias concepções e abordagens em relação a ética, a felicidade e o bem-estar, refletindo as diferentes ênfases<sup>17</sup>.

Sendo assim, o cuidado de si pode ser entendido como uma espécie de remédio para livrar as pessoas de um mal muito comum na sociedade, e que atravessa os tempos. Mas qual seria ele? O obscurecimento da mente, causado pelas imaginações e ilusões que as coisas exteriores provocam ao afetar o corpo e que também resultam no desequilíbrio dos pensamentos, emoções e ações dos indivíduos, de modo que, levam estes a se

---

<sup>17</sup> Embora compartilhem algumas semelhanças, existem diferenças fundamentais entre essas duas escolas: 1º) Visão sobre o prazer: Uma das principais diferenças entre os estoicos e os epicuristas está em suas concepções sobre o prazer. Os epicuristas consideravam o prazer como o bem supremo e buscavam a *ataraxia* (tranquilidade) por meio da busca do prazer sábio e moderado. Por outro lado, os estoicos acreditavam que o prazer não era o bem supremo, mas sim uma consequência da virtude. Eles enfatizavam a busca da virtude e a aceitação serena do destino como caminho para a felicidade. 2º) Visão sobre o autocontrole: Os estoicos acreditavam no controle completo da razão sobre as emoções e desejos. Eles enfatizavam o autodomínio e a autodisciplina para alcançar a serenidade mental e moral. Já os epicuristas acreditavam que os desejos e emoções faziam parte da natureza humana e não defendiam a completa supressão ou negação deles. Em vez disso, eles buscavam uma abordagem equilibrada e sábia dos desejos, evitando excessos e buscando o prazer moderado. 3º) Visão sobre a virtude: Os estoicos consideravam a virtude como o único bem verdadeiro e acreditavam que a busca pela virtude era o caminho para a felicidade. Eles viam a virtude como um estado de harmonia interna, onde a razão governa as emoções. Por outro lado, os epicuristas viam a virtude como um meio para alcançar a *ataraxia* e a vida prazerosa. Eles acreditavam que a virtude era importante, mas não consideravam a busca pela virtude como o único caminho para a felicidade. 4º) Visão sobre a natureza humana: Os estoicos acreditavam que os seres humanos são parte da natureza e que devem viver em conformidade com a ordem natural do universo. Eles acreditavam que a razão é intrínseca à natureza humana e buscavam viver de acordo com essa natureza racional. Por outro lado, os epicuristas consideravam a natureza humana como tendo desejos e emoções naturais, e buscavam satisfazer esses desejos de maneira sábia e equilibrada para alcançar a felicidade.

encontrarem sempre oscilando entre alegria e tristeza, bem como nunca se encontrarem verdadeiramente felizes e a viverem plenamente.

Na II parte da *Ética*, Spinoza argumentava que a mente humana é afetada por uma série de causas e efeitos que atuam tanto internamente (corpo) quanto externamente (ambiente), isso porque nossos pensamentos e emoções podem influenciar nossos comportamentos e ações, afetando diretamente o mundo ao nosso redor.

Nesse sentido para cuidar de si, Spinoza enfatizava a importância de entender como as afecções do corpo (fome, sede, dor, prazer *etc.*) influenciam nossas emoções e pensamentos, assim como nossas ações e pensamentos podem afetar o corpo. De modo que, por exemplo, quando estamos fisicamente cansados, com fome ou doentes, é provável que isso afete nosso humor e nossa capacidade de raciocinar com clareza. Tudo isso fica mais claro quando Spinoza argumenta que:

[...] o Corpo humano é composto de muitíssimas partes que têm natureza diversa e que precisam de alimento contínuo e variado para que todo o Corpo esteja igualmente apto a todas as coisas que podem seguir de sua natureza e, por conseguinte, para que a Mente também esteja igualmente apta a conceber muitas coisas. (EIV Cap. 27)

Aqui se evidencia que entre o poder de ação do corpo e o poder de pensar da mente, de fato, há uma equivalência de habilidades para expressar a interdependência entre ambos, onde não tem como entender o que acontece no corpo sem antes entender o que se passa na mente, assim como não dá para saber como está a mente sem saber como está o corpo. Da mesma forma, pode-se perceber o caráter existencial de todo o processo cognitivo, que tem de ser abordado, não como uma forma de dizer das coisas, mas como uma forma de viver as coisas:

A meta final da vida será alcançar um afecto que preencha as carências básicas e que simultaneamente actualize as virtualidades do “conatus”. Tanto o homem comum como o filósofo são trabalhados pela mesma pulsão (“impetus”): alcançar a felicidade. O primeiro contenta-se com a volúpia, a riqueza e a honra. Fá-lo de um modo passivo, deixando-se conduzir pelas causas exteriores. Mesmo quando parece impor uma linha de conduta, os objetivos visados não levam a uma mudança no seu ser, antes se colocando como bens que se possuem. O segundo apercebe-se das exigências dessa busca. Não lhe basta a posse dos bens, pois o seu objetivo é a modificação do ser próprio e de um modo de estar no mundo. Trata-se de uma “emendatio” ou cura que se processa por meio de uma anatomia/fenomenologia do afectos. Ora, esta não é meramente descritiva, pois a metafísica que descobre (ou constrói) reveste-se de caráter heurístico, terapêutico. (Ferreira, 1997, p. 474)

Por meio da compreensão dessa relação, ver-se o quanto a grande maioria das pessoas durante toda as suas vidas estão com o seu olhar voltado para as coisas exteriores, de tal modo que estas não param para refletir de que modo estas tem afetado o seu corpo

afetado e a sua mente, no tanto que tudo isso não lhes leva a obter aquilo que poderia lhes proporcionar uma vida plenamente satisfatória. Pois, como descrito na proposição 29, da parte III, as pessoas se esforçam a simplesmente repetir tudo o que os outros fazem, visto que, buscam realizar tudo o que acreditam trazer alegria aos outros, enquanto evitam o que imaginam causar repulsa, inspirando-se na preferência das pessoas. Dito assim, essas são conduzidas a buscar suas satisfações nas mesmas coisas, ou seja, as coisas exteriores, as quais são capazes de proporcionar apenas alegrias momentâneas, mas que logo se vão dando lugar a tristeza novamente. Segundo Spinoza, todas essas coisas buscadas pela maioria das pessoas estão ligadas a três coisas: as riquezas, as honras e o prazer:

Com estas três coisas a mente se distrai de tal maneira que muito pouco pode cogitar de qualquer outro bem. No que diz respeito à volúpia, a ela se entrega nosso ânimo, como a repousar em algo que é bom, e assim fica impedido, ao máximo, de pensar em outra coisa; mas depois da fruição vem uma grande tristeza que, se não tolhe a mente, todavia a perturba e embota. Também a mente não pouco se distrai na busca de honras e riquezas, sobretudo quando são procuradas por elas mesmas, porque neste caso imagina-se que sejam o sumo bem. Quando às honras, em verdade a mente se deixa levar por elas, ainda muito mais, pois sempre se imagina que são por si mesmas um bem, algo como um fim último, ao qual tudo se refere. Além do mais, estas, isto é, as riquezas e as honras, não são acompanhadas de arrependimento, como acontece com o prazer sensual, mas, quanto mais possuímos de qualquer das duas, mais cresce o nosso contentamento e, conseqüentemente, mais e mais somos levados a aumentá-las; também se acaso nos vemos frustrados em nossa esperança, então nos vem uma tristeza extrema. As Honras, enfim, são grande empecilho, visto que, para alcançá-las, a vida tem de ser necessariamente dirigida no sentido de agradar os homens, isto é, evitando o que vulgarmente evitam e procurando o que vulgarmente procuram. (TIE, § 3-5)

Nessa passagem da obra *Tratado da Reforma da Inteligência*, demonstra a preocupação de Spinoza em relação a necessidade, do que pode se chamar, de lições para o cuidado de si, em que as pessoas se empenhariam em mudar a maneira como têm conduzido as suas vidas, uma vez que, tudo que estas têm buscado são apenas coisas percíveis e que podem lhes ser tiradas ou se desfazer a qualquer momento. Para que isso mude as mesmas deveriam se empenhar em buscar o “bem verdadeiro”, o qual segundo o mesmo só poderá ser alcançado pela reforma da inteligência, que só se dará pela eliminação das ideias inadequadas, as quais são entendidas como ideias fictícias, as falsas e as outras que têm sua origem na imaginação, ou seja, em sensações fortuitas e aparentemente desconectadas, que surgem não da própria capacidade da mente, mas de causas externas que afetam o corpo durante o sono ou o estado de vigília, resultando em diversos movimentos e percepções. Deve-se manter, portanto, apenas as ideias adequadas, que são necessariamente ideias claras e distintas, que provenham da pura mente e não de movimentos fortuitos do corpo. Entende-se dessa forma, que é essencial

mudar a direção dos nossos olhares, onde ao invés de tentamos buscar ou controlar as coisas exteriores, devemos nos concentrar no nosso interior, pois lá está o que devemos fixar a nossa atenção. Segundo Bernard Vandewale (2011, p. 79):

Trata-se de purificar o entendimento de seus erros naquilo que parece ser uma verdadeira catártica da mente. Estabelecer uma “ciência do entendimento purificado” é, de fato, dar a si mesmo os meios para formar ideias adequadas, em vez de ideias inadequadas que envenenam a mente. Bernard Rousset, em seu comentário sobre o *Tratado* [*Tractatus de Intellectus Emendatione*], fala de uma *limpeza* da mente de seus erros iniciais sob o nome de *Emendatio*, um termo que é mais frequentemente traduzido como reforma. No entanto, o termo é claramente médico: trata-se de cuidar do entendimento, de curá-lo expurgando-o de seus erros que são como tantas doenças da mente. O que o *Tratado* propõe é, portanto, efetivamente um remédio para o entendimento. [...] A filosofia é pensada aqui como prática terapêutica, em todo caso de inspiração médica. Se o entendimento está doente com suas ideias inadequadas, deve ser purgado de seus erros. A lógica spinozista será uma catarse da mente e uma terapia, assim como a *Ética* propusera uma verdadeira clínica dos afetos.

Do mesmo modo que os estoicos e epicuristas, Spinoza forneceu orientações para a obtenção do remédio que salvaria as pessoas de tudo aquilo que não amplifica a potência de ser e insistir em si.

Em o *Tratado da Reforma da Inteligência* é descrito um método, que de acordo com esse filósofo, seria capaz de levar as pessoas ao bem verdadeiro. O referido método, é dividido em três partes: a primeira, distinguir a verdadeira ideia de todas as outras percepções, a partir da autorreflexão; a segunda, dar as regras para que se perceba segundo tal norma as coisas desconhecidas; e por fim, a terceira, estabelecer uma ordem a fim de não nos cansarmos com inutilidades.

Vale ressaltar que Spinoza não rejeita totalmente as coisas exteriores, pois ele acredita que estas podem ser usadas como meios para atingir certos objetivos úteis, contanto que sejam usadas de forma sabia e na medida, ou seja, sem excessos. Para isso, são estabelecidas algumas regras de vida, sendo elas:

- I. Falar ao alcance do povo e fazer conforme ele faz tudo aquilo que não traz embaraço a que atinjamos o nosso fim. Devemos convir em que podemos lograr não pouca vantagem com o fazer-nos, na medida do possível, ao seu modo de ver; acrescente-se que, com isso, se encontrarão ouvidos prontos para aceitar a verdade.
- II. Gozar dos prazeres só o quanto é suficiente para a manutenção da saúde.
- III. Enfim, querer dinheiro, ou qualquer outra coisa, só na medida em que é suficiente para as necessidades da vida, para a conservação da saúde

e para conformar-nos com os costumes da cidade que não se oponham ao nosso objetivo. (TIE § 17)

As regras mencionadas parecem estar alinhadas com os princípios epicuristas, os quais colocam o prazer como algo que possa ser usufruído, o prazer não deve ser buscado de forma desenfreada, mas sim como um meio para alcançar a felicidade e o bem-estar verdadeiro. Dessa forma, o prazer deve ser desfrutado de maneira prudente e equilibrada, guiado pelo cuidado de si e do próprio bem.

Portanto, ao compreendermos o problema corpo/mente, podemos nos tornar mais conscientes de como nossas emoções e pensamentos são afetados por eventos externos e internos. Isso nos permite desenvolver uma compreensão mais clara de nós mesmos, de nossos desejos e aversões, e de como podemos agir de maneira mais livre e sábia. Em Spinoza, a compreensão dessa relação é essencial para o cuidado de si, pois nos ajuda a cultivar a autodeterminação, o autoconhecimento e a liberdade emocional e mental. Ao entender e agir de acordo com essa relação, podemos buscar uma vida mais autêntica, virtuosa e em harmonia com a natureza.

### **Considerações Finais**

Mediante a tudo que foi descrito anteriormente, percebe-se o quanto estamos acostumados com a dualidade da nossa realidade, onde todos os conhecimentos, seja ele científico ou religioso, que conhecemos desde que nascemos por serem mais predominantes são tomados como verdades inquestionáveis.

Spinoza é um daqueles filósofos que em seu tempo foi considerado um “joio” que não deveria estar entre a plantação de “trigo”<sup>18</sup>, justamente por questionar as verdades que eram amplamente divulgadas no período em que viveu, que permanecem ainda hoje. Buscando uma compreensão autêntica da realidade, ele encontrou respostas próprias, distantes das concepções estabelecidas, o que se tornou desafiador para aqueles não prontos para abraçar novos conhecimentos. Suas ideias que serão (e ainda são) consideravelmente difíceis de serem compreendidas devido a sua complexidade até hoje são intrigantes para aqueles que ainda não se abriram para a possibilidade de perspectivas diferentes, por trazer uma abordagem única, em todos os sentidos.

---

<sup>18</sup> Evangelho de Mateus 13,24-43

As análises de Spinoza acerca da relação entre corpo e mente são apenas um exemplo das inúmeras explicações sofisticadas que esse filósofo oferece sobre diversos temas que, apesar de distintos, estão interconectados de forma geral. Sua abordagem abrange uma ampla gama de assuntos, revelando sua profunda compreensão e habilidade em explorar as complexidades da filosofia em diversas esferas, encontrando vínculos e significados subjacentes entre eles.

A compreensão dessa relação não representa um ponto final, mas sim um ponto de partida para a compreensão de várias outras questões, incluindo a natureza de Deus e o exercício do cuidado de si. Para Spinoza, Deus é uma Substância imanente em tudo o que existe, unindo todas as coisas em uma totalidade indivisível, contrariando a visão ocidental que o retrata como uma entidade separada de suas criações. A ciência também tende à fragmentação, analisando detalhadamente cada aspecto para melhor entendimento, resultando em diversas áreas de conhecimento. Essa divisão pode explicar o porquê de Descartes não ter fornecido uma resposta satisfatória a princesa Elisabete da Boêmia, a qual lhe questionou sobre como a relação do corpo e a mente se davam.

No entanto, Spinoza compreendendo a univocidade das coisas, fornece uma explicação mais cabível sobre como se daria a relação entre corpo e mente. Além disso, ele explora a complexidade dos afetos, que, embora muitas vezes considerados comuns ou sem grande importância, foi analisado em seus escritos de forma a demonstrar a sua origem e como se dá tanto no corpo quanto na mente, visto que, ambos são uma e mesma coisa que se expressam de maneiras diferentes. Ao internalizar esse conhecimento, torna-se mais fácil compreender os ensinamentos de Spinoza sobre o cuidado de si, pois suas ideias transcendem a teoria e se aplicam na prática, tornam-se verdadeiramente uma ética. Compreender o corpo e a mente é essencial para assimilar plenamente esses ensinamentos.

O cuidado de si em Spinoza, assim como nos ensinamentos dos antigos filósofos do período Helenístico, pode parecer fácil à primeira vista, mas é, na verdade, um exercício complexo. Para atingir o seu objetivo, que é o verdadeiro bem capaz de proporcionar satisfação, verdadeira felicidade e uma vida plena, é necessário percorrer um processo composto por fases. Nesse sentido, o método desenvolvido pelo autor enfatiza a importância da reforma da inteligência como um caminho estruturado em três etapas para alcançar tal objetivo.

Essa reforma não só beneficia a mente, mas também o corpo, uma vez que uma mente saudável promove a saúde física e vice-versa. Na *Ética*, destaca-se a importância

de exercícios físicos e uma alimentação variada e saudável para alcançar o equilíbrio entre ambos. Vale ressaltar que, essa reforma visa desenvolver as capacidades intelectuais para o autoconhecimento e a virtude, purificando nossa perspectiva interna e desprendendo-nos das ideias inadequadas que as influências externas impõem em nossa mente. Ao destruir as camadas que as ideias inadequadas criam em nossa inteligência, buscamos alcançar nosso ser perfeito, alcançando assim uma verdadeira felicidade e satisfação, independentemente de honras, prazeres excessivos ou riquezas materiais.

## REFERÊNCIAS

DAMASIO, Antonio. **Looking for Spinoza: joy, sorrow, and the feeling brain**. Orlando: Harcourt, 2003.

DAVIDSON, Arnold I. Prefácio. In. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. Tradução de Flavio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, 2014.

DELEUZE, Gilles. **Espinoza: Filosofia prática**. Tradução de Daniel Lins e Fabien Pascal Lins. São Paulo: Escuta, 2002.

DOMÍNGUEZ, Atilano. Spinoza. In. PUJOL, òscar e DOMÍNGUEZ, Atilano. **Patañjali/Spinoza**. Valencia: Pre-Textos Índika, 2009.

FERREIRA, Maria Luísa Ribeiro. **A dinâmica da razão na filosofia de Espinoza**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1997.

FOUCAUL, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

EPICURO. **Carta sobre a felicidade (a Meneceu)**. Tradução de Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

HADOT, Pierre. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. Tradução de Flavio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, 2014.

HADOT, Pierre. **A Filosofia como maneira de viver**. Entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I Davidson. Tradução de Lara Christina de Malimpensa. São Paulo: É Realizações, 2016.

JAQUET, Chantal. **A unidade do corpo e da mente: afetos, ações e paixões em Espinosa**. Tradução de Marcos Ferreira de Paula e Luís César Guimarães Oliva. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2011.

KREIMENDHAL, L. (Org.). **Filósofos do século XVII: uma introdução**. São Leopoldo: Unisinos, 2003, pp. 91-118.

LEITE, Alex. **Spinoza e o De Intellectus: o problema da transição**. Belo Horizonte: Editora Dialética, 2020.

MUNCHOW, Cleiton Zóia. **Os Limites da Razão: Sobre o Inacabamento do Tractatus Intellectus Emendatione**. Revista Conatus.v.1.n.2. p.17-21, 2007. Disponível: <https://revistas.uece.br/index.php/conatus/article/view/1669/1428>. Acessado em: 22 de setembro de 2023.

PLATÃO. **Fédon**. Tradução de Maria Teresa Schiappa de Azevedo. Coimbra: Livraria Minerva, 1988.

SANTOS, Márcia Patrício dos. **Corpo, um modo de ser divino** (uma introdução à metafísica de Espinosa). São Paulo: Annablume, 2009.

SPINOZA, Benedictus. **Tratado da Reforma da Inteligência**. Tradução de Lívio Teixeira. São Paulo: Editora Nacional, 1966.

ESPINOSA, Baruch de. **Ética**. Tradução: Grupo de Estudos Espinosanos, Coord. Marilena Chaui. São Paulo, Edusp, 2015

TEIXEIRA, Lívio. **A doutrina dos modos de percepção e o conceito de abstração na filosofia de Espinosa**. São Paulo: Editora UNESP, 2001.

VANDEWALLE, Bernard. **Spinoza et la médecine: éthique et thérapeutique**. Paris: Harmattan, 2011.