

AFECCÕES E AFETOS EM SPINOZA: SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A PSICOLOGIA

AFFECTIONS AND AFFECTS IN SPINOZA: THEIR CONTRIBUTION TO PSYCHOLOGY

Cristiano Leal*

RESUMO

A contribuição de Spinoza para a psicologia torna-se de real importância para o amadurecimento dos estudos da mente e das ações humanas como também para a busca de um entendimento voltado para suas forças e fragilidades. Ele afirma em seu pensamento a capacidade do ser humano de afetar e ser afetado. Certamente isso acontece porque o humano é um ser de encontro. E é pelo encontro que conseguimos afetar e sermos afetados, seja de forma positiva ou de forma negativa. Com isso, Spinoza traz definições importantes acerca dos afetos e das afecções, e que o homem possui uma variação em sua potência, seja para aumentar ou diminuir as cargas de alegria ou tristeza por esse afetamento. Por fim, ele mesmo conclui que o caminho para alcançarmos as alegrias é o de conhecer bem os afetos, e ainda nos exorta que o conhecimento nos tira de uma moral que, muitas vezes, nos aprisiona diante das paixões tristes.

PALAVRAS-CHAVE: psicologia; afetos; afecções; paixões; Spinoza.

ABSTRACT

Spinoza's contribution to psychology becomes of real importance for the maturation of studies of the human mind and actions as well as the search for an understanding focused on its strengths and weaknesses. He affirms in his thinking the capacity of the human being to affect and be affected, certainly that is because the human is an encounter being. And it is through the encounter that we are able to affect and be affected, either positively or negatively. With that he brings important definitions about the affections and the affections and that the man has a variation in his potency either to increase or to diminish the loads of joys or sadness for this affection. Finally, he concludes that the way to achieve joys is to know the affections well, and still exhorts us that such knowledge tyrants a moral that often imprisons us in the face of sad passions.

KEYWORDS: psychology; affects; affections; passions; Spinoza.

1 A PSICOLOGIA EM SPINOZA

O grande filósofo Baruch de Spinoza, em suas vastas obras, dedicou-se a compreender a natureza humana sem trazer à tona uma idealização e um julgamento prévio. Seu ponto de partida para entender a natureza do homem foi a fragilidade existente na humanidade. Spinoza buscou o conhecimento, não somente sobre as fragilidades, mas também buscou entender sobre as forças humanas, chegando à conclusão de uma vulnerabilidade de tal existência.

Spinoza chega à conclusão, já de antemão, que o homem possui uma impotência e que a esta aparece quando ele se depara com algumas realidades, desencadeando sofrimento,

* Mestrando em psicologia, PUC Minas. Bacharel em filosofia pela PUC Minas. E-mail: lealcrislianobh@yahoo.com.br.

enfermidades, irritabilidade, entre outros; realidades tão complexas que muitas vezes não encontra saída para alguns problemas simples, da própria realidade. Para tratar e abordar sobre essa vulnerabilidade, Spinoza desenvolve as ciências dos afetos.

O pensamento desse nobre filósofo inspira o campo da psicologia. Ele afirma a capacidade do ser humano de afetar e de ser afetado. Decerto isso acontece porque o ser humano é um ser de encontro; encontro em que conseguimos às vezes afetar e sermos afetados, seja de forma positiva ou de forma negativa.

Na filosofia dos afetos, Spinoza insere uma conexão junto à Psicologia quando se trata da possibilidade de tratamento dos processos mentais, do comportamento humano e das interações com outros e demais objetos junto à vida social. Esse é o ponto que se vislumbra o pressuposto de que somos afetados perante as paixões, possibilitado aproximação ou distanciamento, afinal a psicologia trata uma certa regulação e um certo refreamento junto aos afetos.

Spinoza, diferentemente de alguns pensadores anteriores, afirmava que corpo e mente são únicos e que ambos são atributos oriundos de uma única substância; e ainda, que tais atributos não podem ser pensados como concorrentes ou que uma deve dominar a outra.

Spinoza nos coloca num caminho onde só poderemos pensar em construir uma psicologia mediante um aprofundamento sobre os afetos. Para isso, é preciso buscar sobre o mesmo entendimento e conhecimento.

As afecções chegam sobre nossa existência como um raio ou como uma luz, algo que vem de fora e se encontra com campo presente puro, causando no homem uma variação em sua potência, seja para aumentar ou diminuir as cargas de alegrias ou tristeza. Tudo isso, de fato, acontece mediante os encontros.

Os afetos são espaços de subjetividade. Este termo não se liga à expressão carinho, mas a tudo aquilo que mexe com a alma, aquilo que possui e tem capacidade de afetar e de ser afetado. O afeto é o responsável por aumentar ou diminuir, estimular ou refrear a potência de agir de um corpo. Nesses mesmos termos, Spinoza se apoiará na definição de “*conactus*”, termo usado na filosofia da Psicologia e Metafísica para se referir a uma inclinação inata de uma coisa para continuar a existir e se aprimorar.

Para Spinoza, a mente é capaz de perceber muitas coisas:

O corpo humano, com efeito, é afetado de muitas maneiras, pelos corpos exteriores, e está arranjando de modo tal que afeta os corpos exteriores de muitas maneiras. Ora tudo o que acontece no corpo humano deve ser percebido pela mente. Portanto, a mente humana é capaz de perceber muitas coisas e é tanto mais capaz quanto, etc. (SPINOZA, 2013, p. 107).

Se existe um corpo que é afetado e outro que afeta, na perspectiva espinozista ambos os corpos possuem um envolvimento natural. Assim sendo, “a mente humana percebe, juntamente com a natureza de seu corpo, a natureza de muitos outros corpos” (SPINOZA, 2013, p. 107). Spinoza ainda afirma que as ideias que temos de corpos exteriores indicam mais o estado do nosso corpo do que a natureza em si desses corpos exteriores.

A mente humana é muito interessante, e o que Spinoza ainda explica é que a mente pode ser afetada por mais de um corpo simultaneamente. Esse conjunto de afetamento entre um ou mais corpos externos simultâneos pode explicar a ligação traumática de uma coisa que se liga a outra por se tratar de mesmos episódios desencadeados de um único fenômeno de afetamento. Assim sendo, a lembrança de um corpo externo poderá fazer com que recorde de um outro corpo. É por isso que o Spinoza via a memória como uma forma de concatenação de ideias.

Segundo Spinoza, a mente pode e deve conhecer seu corpo, entendendo o que se passa nele. Ela também possui o poder de perceber as variações existentes nele. Assim, o autor conclui que, por esses simples fatos, o homem tem poder de compreender e de pensar sobre tais variações.

A mente tem a possibilidade de apropriar-se de um entendimento do que acontece em seu corpo por meio das variações. O corpo torna-se um mapa para os campos afetivos os quais podem ser afetados, incluindo os campos inexplorados. Sentimentos como alegria e tristeza medem nossos afetos como que termômetros que nos ensinam a aferir, por meio de encontros, o que nos convém ou o que não nos convém. A razão é que nos auxilia a conhecer os afetos, possibilitando o encontro quando tudo nos remete ao bom e também ao ruim; a razão que possuímos nos afasta da ignorância da fortuna do acaso e nos leva para conhecimentos afetivos ou não.

Com esse pensamento de encontros e desencontros segundo aquilo que nos afeta e aquilo que não nos afeta, entramos numa perspectiva psicológica de uma clínica espinozista e da teoria da composição e do encontro entre os corpos. Enfim, é partindo dos pressupostos dos afetos que chegamos a esta perspectiva clínica: é do encontro entre os corpos que somos afetados, ou seja, é do encontro que chegamos à servidão daquilo que também denominamos de paixões.

Para tratarmos do termo paixões na perspectiva espinozista, não se conclui sobre o termo como um resultado da fraqueza humana, como algo a ser condenado, mas sim como algo resultante da potência natural e que pode sim ser explicada e entendida, como instinto de

conservação. As paixões estão postas na mente e no corpo. Na mente, quando nos apresentam com as vontades; e no corpo, quando se ligam aos apetites. Spinoza acrescenta que as paixões podem nos proporcionar alegria e dor, e acredita-se por fim que não temos controle sobre elas. Pois de uma pode-se levar à outra, firmando assim o que ele tratou de ilusão da liberdade.

Retomando o pensamento sobre os afetos, o filósofo Spinoza (2013, p. 377) afirma que o conhecimento é o mais potente dos afetos; e, ainda, que a razão ou o conhecimento servirão para que não façamos escolhas confusas (2013, p. 55). Este é o caminho para lidar com os encontros que não trazem para nós uma potencialização, ou seja, será a razão um meio para lidar com os maus encontros. Desse modo, a razão seria um caminho ideal para buscarmos o novo, sem nos deixar aprisionar. Esse é o papel da razão, mediante as situações complexas, estimular o devir de novas relações e encontros para sair das paixões e daquilo que nos afetam negativamente.

Sobre os afetos e os encontros dos corpos numa visão desagregadora ou negativa, Spinoza nos estimula a ampliar a possibilidade de encontros e nunca nos fechar para eles. As novas relações objetais ou corporais fazem com que reaprendamos o caminho do redescobrimto das alegrias e felicidades.

O uso da razão nos auxilia o entendimento de que um corpo que não percebe seus afetos e como se relacionar com eles não pode se relacionar saudavelmente com a alteridade. A dimensão do cuidado passa a ter uma predominância, pois o cuidado que temos com nosso corpo é a possibilidade também do cuidado com o corpo do outro. Spinoza nos faz um apontamento de uma clínica psicológica que fala em nome de uma liberdade, cujo alcance se dá na integração de “*pensamento e ação*” apesar de que tudo pode parecer uma ilusão falar de liberdade em meio a uma servidão.

2 AFECÇÕES E AFETOS

Por meio da filosofia, conceituamos o ser humano como um ser racional. Spinoza nos oferece um passo além da racionalidade: o de que somos seres afetivos, ou seja, “existe algo que constantemente nos afeta” (SPINOZA, 2013, p. 185) seja para nossa alegria ou tristeza, ou se preferirem afetados por amor ou ódio (2013 p. 181) O termo afetivo deriva do verbo afetar. Spinoza (2013, p. 163) afirma exatamente que é pelos afetos que compreendemos as afecções do corpo dos quais se chega à potência de agir, aumentada ou diminuída.

Seguindo como base essa afirmativa, conclui-se que o corpo, para Spinoza, possui “potências” tanto de afetar quanto de ser afetado pelo que o cerca. A busca de um entendimento para tais afetos pode ficar ainda mais potente. Aumentando tais potências, cresce também a capacidade de pensar e de existir: é por meio desse trabalho entre mente e corpo que, segundo Spinoza (2013 p. 383), chegaremos à ideia do Deus de Spinoza.

Na visão de Spinoza, existem capacidades que nos escapem quanto ao agir sobre nosso corpo. O que ele chama de corpo é a disposição de se potencializar em ato ou uma força no existir, como também a união de tecidos, átomos e moléculas aglomeradas e unidas em ação.

Jaquet (2011, p 142) afirma que o afetamento de um corpo pelo mundo é denominado por Spinoza de afecções. As afecções são sempre do corpo e da mente ao mesmo tempo, assim como também são os afetos que delas decorrem. Por afecções, na linha espinozista, entende-se o encontro de um corpo com outro, ou seja, são as relações entre os corpos. É desses relacionamentos que se extraem as afecções que surgem para nós como afetos; assim sendo, o afetamento por outro corpo nos induz às alterações potenciais que podem ser diminuídas ou aumentadas.

As ideias dessas afecções são perceptíveis pela mente humana. Essa mente humana também não percebe “nenhum corpo exterior como existente em ato senão por meio das ideias das afecções de seu próprio corpo” (SPINOZA, 2013, p. 119). Assim, o autor conclui que a ideia de uma afecção qualquer do corpo humano não envolve o conhecimento adequado do corpo exterior.

Spinoza trata sobre a natureza dos afetos e da potência da mente sobre eles. A filosofia espinozista afirma que “o corpo humano pode ser afetado de muitas maneiras, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, enquanto outras tantas não tornam sua potência de agir nem maior nem menor” (SPINOZA, 2013, p. 163).

É próprio do corpo humano passar por transformações, mas isso não o priva de manter preservadas as impressões ou os traços dos objetos que constantemente marcam a trajetória da vida. É próprio da mente humana, segundo Spinoza (2013, p. 165), agir conforme a adequação de ideias, como também sofrer com a inadequação de ideias, firmando-se assim que qualquer ideia pode produzir algum efeito.

Se uma coisa diminui e outra aumenta, conclui-se, na visão do filósofo, um certo estímulo ou refreamento quanto a uma potencialidade de ação do corpo, e junto desse estímulo ou refreamento, é a mente que se esforça para isso.

Aqui entra um aspecto importante para a clínica – todas nossas relações são acompanhadas acidentalmente de alegria, de tristeza ou de desejo; o que se confirma amor ou ódio por uma coisa afetada especificamente. Spinoza ainda dá continuidade ao pensamento que os “afetos de ódio e outros similares estão relacionados à inveja, que não é, assim nada mais do que o próprio ódio, enquanto considerado como dispendo o homem a se encher de gáudio com o mal de um outro e, contrariamente, a se entristecer com seu bem” (SPINOZA, 2013, p. 193). Enfim, se o que se ama é destruído, obviamente acontecerá o entristecimento, da mesma forma que, quando se conserva o que se ama o que prevalece é um alegramento. A destruição daquilo que é odioso torna-se motivo de alegria em tais afetamentos. Assim sendo, firmamos que a alegria e a tristeza caminham emparelhadas às nossas relações e afetos de amor e ódio. Spinoza ainda afirma que a afetação pode desencadear desejos de desfrutar das mesmas ocasiões e situações, uma vez que já tenham sido experimentadas num deleite, como também numa certa repugnância de coisas ou ocasiões cuja experiência tenha sido desagradável (SPINOZA, 2013, p. 207), e assim levar à confirmação de que em razão da tristeza ou da alegria, do ódio ou do amor, podem ser tanto maiores quanto maior é o afeto.

Sobre o amor e o ódio, Gleizer (2005, p. 33), na vertente spinozista, nos fala que essa alegria acompanhada da ideia imaginativa de uma causa exterior é precisamente o que define a essência do amor, e ainda completa que, quando se parte dessas leis que regem a imaginação, é que então se deduz toda a linhagem das paixões objetais derivadas do amor e do ódio.

Spinoza confirma que os afetos podem ser diferenciados nos homens e podem ter em diferentes momentos formas diversas de afetação; segue um parecer mais específico:

O corpo humano é afetado pelos corpos exteriores de muitas maneiras. Dois homens podem, portanto, ser afetados, no mesmo momento, de maneiras diferentes. Logo podem ser afetados diferentemente por um só e mesmo objeto. Além disso o corpo humano pode ser afetado, ora de uma maneira, ora de outra e, conseqüentemente, pode, em momentos diferentes, ser afetado diferentemente por um só mesmo objeto. (SPINOZA, 2013, p. 221).

As alegrias, as tristezas e o desejo possuem uma espécie de flutuação de ânimo que é derivada de afeto como o amor, o ódio, a esperança e o medo. As ações humanas estão sempre relacionadas com a alegria e com o desejo que muitas vezes se carrega enquanto paixões, o que nos leva a afirmar que a mente assim age mediante tais afetos.

Todos os afetos estão relacionados ao desejo, à alegria ou a tristeza, como mostram as definições que deles fornecemos. Ora, por tristeza compreendemos o que diminui ou refreia a potência de pensar. Portanto, à medida que a mente se entristece, sua potência de pensar é diminuída ou refreada. Logo, nenhum afeto de tristeza pode

estar relacionado à mente à medida que ela age, mas apenas afetos de alegria e de desejo, os quais à medida que ela age, relacionam-se também a mente. (SPINOZA, 2013, p. 233).

Derivados de uma produção interna, os afetos também podem aumentar nossa capacidade de agir, segundo a descrição spinozista de Jaquet (2011, p 129). Vejamos: ser afetado por uma alegria nos potencializa para agirmos no mundo, isso acontece pela combinação de um encontro entre dois corpos, chamado assim por Spinoza de bom encontro. Tudo isso nada mais é que a nossa capacidade de proximidade do mundo capacitando-nos a afetar e ser afetados. Tudo pode ser exemplificado por um abraço, por uma alimentação quando se está com fome ou até mesmo pelo cantar e o ressoar de uma música. Spinoza também nos coloca perante as afecções que nos levam a uma condição menor de potência, desencadeando a redução de nossas forças para existir e agir. É por meio desta que se chega ao afeto da tristeza, que pode ser exemplificado num encontro com uma pessoa desagradável, no encontro com um diagnóstico de enfermidade ou por um ferimento de objeto cortante, dentre outros.

É certo que a natureza do homem e do corpo quer produzir afecções alegres e ativas, mas isso se dá só quando conhecemos o que é bom. Contudo, nem sempre isso é possível, a verdade é que a vida é bela, mas é cheia de surpresas. Pois é corriqueiro também involuntariamente sermos afetados de tristeza devido ao acaso dos encontros. Todavia, o que muitas vezes prevalece é o ponto de vista do mal que surge potencialmente para decompor e destruir. Enfim, esta é a ordem dos encontros convenientes e inconvenientes.

A alegria e a tristeza são afetos primários, pois será a partir deles que chegaremos, segundo Spinoza (2013, p. 181), aos afetos secundários como o amor e o ódio que estão acompanhados de causas exteriores. Segundo Spinoza (2013, p 181), o amor está intimamente ligado às alegrias, e o ódio possui uma ligação com as tristezas. Surge, aqui, uma necessidade e capacidade de observação de como esses afetos nascem e da possibilidade de encontros possíveis dentro desse mundo.

Não podemos falar de desejo humano sem mencionar que este mesmo depende da forma como o corpo é afetado, ou seja, desejamos mediante os afetos oriundos em virtude de uma dada afecção qualquer que por sua vez torna-se variável conforme o “*conatus*”. Assim, nos referimos ao desejo que também está intimamente ligado ao nosso corpo, uma vez que ele tendência ser afetado mais por aquilo que é agradável, a ponto de se distanciar das forças e afetos desagradáveis e tristes.

Na leitura de Jaquet (2011, p. 96), sobre os afetos em Spinoza, ele nos apresenta uma diferenciação entre afetos passivos e ativos. São afetos passivos os que se ligam a determinadas paixões como sendo as causas inadequadas de nossos afetos, e são provocados por causas externas, ou seja, por coisas que nos chegam. Vale lembrar que somos causa parcial desses afetos. Já os afetos ativos são os que vêm de uma causa adequada aos nossos afetos, ou seja, são afetos provocados por causas internas. Os ativos só podem ser alegres, porque o corpo encoraja para aumentar tal potência em suas ações. Um dado interessante a ser notado é que mais tarde tais conceitos serão revistos em algumas teorias psicanalíticas pelo simples fato de Spinoza não considerar, neste último, a pulsão de morte.

Já a leitura de Gleizer (2005, p. 33) sobre a natureza dos afetos em Spinoza destaca três elementos importantes: o primeiro é quanto à definição spinozista que atribui inequivocamente os afetos tanto ao corpo quanto à alma. Para o autor e leitor de Spinoza, as afecções que alteram a potência de agir do corpo, quanto as ideais destas afecções que alteram a potência de agir do corpo, quanto as ideias das afecções que alteram a potência de agir da alma, isto é, sua potência de pensar, são afetos. Nesse reconhecer afetivo e corporal o filósofo holandês se opõe à posição cartesiana, segundo a qual as paixões provêm de “percepções, sentimentos, ou emoções da alma”.

A preocupação de Spinoza gira em torno de evitar a tristeza e produzir paixões alegres. Este fato torna-se desafiante, pois sombras escuras estão ao nosso redor a todo o momento, por uma sociedade que se constitui de tristeza e ódio; é por meios desses mesmos que somos afetados, o que não nos priva também de alguns encontros bons. Transformar os afetos passivos em afetos ativos nos conduzirá a uma visão da ética spinozista, além de ser uma forma para afastar-nos da servidão para a liberdade.

O caminho do conhecimento dos afetos possibilita organizarmos os nossos encontros, pois quanto mais conhecemos nossos afetos e nossa relação com o mundo, maior chance teremos de buscar afetos ativos rumo a uma potencialização em ato. Essa capacidade de conhecer os afetos nos possibilita a libertarmos daquilo que nos entristece, como também medos, dentre outros, que não nos possibilitam sermos livres.

Além dessa necessidade de conhecer bem os afetos, Spinoza nos coloca no campo da ética, tirando-nos de uma moral que muitas vezes nos aprisiona e nos conduz às paixões tristes, para assim libertarmos rumo a um encontro onde homens se interagem. Ele afirma que a ética não é um livro prático de regras a seguir, mas um guia prático para que cada um se encontre em seu próprio caminho de autorrealização.

A possibilidade de termos acesso à liberdade é conhecermos os afetos racionalmente. Além de conhecê-los, é preciso interpretá-los, e que sentido eles fazem sobre nossa existência. O conhecimento é o mais potente dos afetos, e estes nunca podem estar ligados a uma moral da obediência; caso contrário, estaria como comprometedora da própria liberdade. Conhecer os afetos nos possibilita uma transição de um estado de perfeição para outro.

Seguindo a lógica do pensamento espinozista de que o conhecimento parte do corpo e que é a afinidade ou não que adquirimos com aquilo que encontramos no mundo pode nos oferecer a garantia de recuar ou não daquilo que nos afeta, o objetivo do seu pensamento é que tendenciemos a buscar encontros e ideias que nos remetem a sentirmos fortes e jamais encontros e ideias de sentirmos fracos. Enfim, esta é uma ferramenta para a vida: observar o nosso corpo em ato, pois assim possuímos e temos o privilégio de obter e fazer juízo pela mente.

A razão é útil para conduzir a vida, de certo é que, às vezes, a nossa mente se distrai e assim nos tornamos escravos de muitos afetos que não nos trazem utilidade. Além de conhecer, é necessário nos perguntar como sair de ideias e encontros inadequados que não nos levam ao afeto primordial para a vida. A partir de então, o autor nos faz pensar no campo de um desejo de se conservar e de se encontrar o que é útil. O que é certo é que existe algo de comum que podemos encontrar no outro corpo exterior sendo capaz com que produzamos afetos de alegria. Tudo isso acontecerá quando o corpo for capaz de selecionar os encontros.

Faz parte de uma filosofia tradicionalista e moralista idealizar os afetos como algo que corrompe a natureza. Os moralistas imaginam e se acham como que “divinos” e se entendem acima daqueles que os reprovam, mas no fundo não passam de inábeis, eles mesmos 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 os homens fossem condenados à própria existência pelo simples fato de possuírem um corpo que sente e que deseja.

De maneira alguma o pensamento espinozista quis dirigir imprecisões contra a natureza humana, mas sim nos ajudar a entender a maneira como aparecem os afetos, e como eles se ligam e rodeiam a nossa humanidade. Os afetos são próprios da natureza humana. Eles podem também ser entendidos como algo variante junto às nossas potências. Não cabe à filosofia de Espinoza emitir juízos sobre os afetos a ponto de abominá-los enquanto ações do homem, mas entendê-los. A humanidade pode refrear suas paixões sem penalizar-se, sem

negar a existência delas ou sem ocultá-las. É como se o conhecimento dos afetos acendesse uma luz para a passagem de vida de servidão para a de libertação.

Spinoza compartilha de uma possibilidade de servidão humana como algo que está ligado e produzido por afetos, não se trata é claro de uma escravidão de acorrentados, assim sendo, ele afirma que: “a força de uma paixão ou de um afeto pode superar as outras ações do homem, ou sua potência, de tal maneira que este afeto permanece, obstinadamente, nele fixado.” (SPINOZA, 2013, p. 275).

O filósofo holandês chama a atenção em seus escritos sobre a ética, o fato de a humanidade, em sua impotência, se submeter a essa espécie de servidão; afinal, o homem frente a suas paixões pode ou não se tornar servo quando assim existe a premissa de o fato regular e refrear seus afetos: “o homem submetido aos afetos não está sob o seu próprio governo, mas sob o do acaso, cujo poder está a tal ponto sujeito do que muitas vezes é forçado, ainda que perceba o que é melhor para si, a fazer, entretanto, o pior.” (SPINOZA, 2013, p. 263).

Assim se compreende que a força do homem não é o bastante para conter os afetos e as paixões; quando assim ele se lança junto a essa impotência, o que se vê é a servidão, fazendo com que se diminua frente a paixões, assumindo as condições de afetamento e de um ser apaixonado.

Spinoza nos explica sobre as paixões e os afetos e a vida de servidão nos falando da metáfora do mar:

Os principais afetos e as principais flutuações de ânimo derivam da composição dos três afetos primitivos, a saber: o desejo, a alegria e a tristeza. Pelo que foi dito, fica evidente que somos agitados pelas causas exteriores de muitas maneiras e que, como ondas do mar agitadas por ventos contrários, somos jogados de um lado para outro, ignorantes de nossa sorte e de nosso destino. (SPINOZA, 2013, p. 237).

Spinoza, em seus escritos sobre a ética, admitia que este princípio ético fosse um guia prático para as alegrias, e é neste contexto que ele prescreve antídotos para os afetos: o primeiro é formar “conceitos claros e distintos” (SPINOZA, 2013, p 371) sobre eles: a mente pode formar um conhecimento claro e distinto entre as relações de movimento e repouso, ritmo e vibração entre um corpo que afeta seu próprio corpo.

Um segundo é reinterpretar e transmutar afetos e paixões. Para Spinoza (2013, p 371), um afeto que é uma paixão deixa de ser uma paixão assim que formamos dele uma ideia clara e distinta. Afinal, não há afecções do corpo que não possa afirmar tais conceitos, sendo eles claros e distintos.

Um terceiro seria o de ordenar e concatenar os afetos, e Spinoza (2013, p. 379) afirma que quando não estamos tomados pelos afetos que são avessos à nossa naturalidade, temos a capacidade de ordená-los e ligá-los às afecções do corpo segundo o nosso intelecto.

Outro antídoto que nos é apontado por Spinoza (2013, p. 311) é a disposição de sermos afetados de muitas maneiras. E, por último, Spinoza (2013, p. 379) nos orienta moderar os afetos para que assim ajamos da maneira correta e não sejamos facilmente afetados por maus afetos.

CONCLUSÃO

Baruch de Spinoza parte do corpo e da mente para conhecermos aquilo que nos afeta e aquilo que denominamos de afecções. É bem verdade que existe uma certa constância humana em se afetar e ser afetado. Conhecendo o corpo, poderemos nos manter na dinâmica das forças, distanciar ou aproximar daquilo que nos traz alegria ou tristeza. O filósofo holandês oferece essa contribuição para a psicologia tendo em vista que é pelas ciências dos afetos que compreendemos o comportamento humano e os processos mentais, como também seus atos de recuo e não recuo frente a determinados objetos. É necessário conhecermos os afetos para esquivarmos da servidão, ou seja, distanciar-mos daquilo que nos entristece. Por fim, sua filosofia afirma que é preciso que alimentemos dos encontros que nos parecem favoráveis e evitemos aqueles que amam fim a servidão.

REFERÊNCIAS

GLEIZER, Marcos André. **Espinosa e a afetividade humana**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

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

SPINOZA, B. **Ética**. Edição bilíngue Latim-Português. Tradução e Notas de Tomaz Tadeu. Belo Horizonte: Autêntica, 2013.