

O TREINAMENTO DA ATENÇÃO EM PROL DA CONSCIÊNCIA DO BEM EM PLOTINO*

ATTENTION TRAINING FOR THE CONSCIOUSNESS OF GOOD IN PLOTINUS

Willian Reis**

RESUMO

Neste texto, pretendeu-se realizar uma análise da *Enéada I* de Plotino, mais especificamente do tratado 46, em que o filósofo enfatiza as suas considerações sobre a ética. Com o intuito de alcançar uma maior elucidação acerca do texto, percorreram-se outras partes da obra que foram importantes para a compreensão da questão fundamental desta pesquisa, a saber, “quanto maior o nível de consciência do homem melhor será a sua vida?”.

PALAVRAS-CHAVE: Plotino; consciência; ética; atenção; bem.

ABSTRACT

This research intends to carry out an analysis of Plotinus' *Ennead I*, more specifically, of the treaty 46, in which the philosopher emphasizes his considerations on ethics. In order to achieve a better elucidation of the text, other parts of the work that were important for understanding the fundamental question of this research were covered, namely, the question "would a life of a man be better, the higher the level of his consciousness?".

KEYWORDS: Plotinus; consciousness; ethics; attention; good.

Qual vida é uma boa vida, isto é, uma vida feliz? Em torno dessa questão Plotino desenvolve o seu escrito intitulado “Sobre a felicidade” na primeira *Enéada I*. 4 (46). Como veremos, para o filósofo é a vida intelectual que torna alguém feliz e, portanto, a verdadeira vida em que se pode atingir a felicidade é a vida da alma racional, a vida do ser humano. Uma questão fundamental surge diante dessa consideração do filósofo: – uma vez que segundo Plotino “é preciso ter a consciência da experiência da boa vida” (*EN. I, 4, 2, 20 - 21*) e daquilo que é o bem, ou seja, o ser humano que possui a vida feliz é consciente de tê-la – quanto maior o nível de consciência de uma pessoa, maior será o grau de vida boa; de outra forma, quanto maior a nossa consciência melhor será a nossa vida?

Plotino foi, certamente, o nome mais importante na filosofia antiga depois de Sócrates, Platão e Aristóteles. O que um filósofo do século II tem a ensinar ao homem contemporâneo? Poderíamos responder: a abertura para o mundo espiritual que transcende o puro materialismo,

* Comunicação recebida em 14/11/2023 e aprovada para publicação em 22/12/2023.

** Graduado em Filosofia pela PUC Minas. E-mail: willian.junio@sga.pucminas.br.

por meio do exercício da “inteligência espiritual” (Lima Vaz, 1998, p. 248); isso já seria um bom motivo para estudarmos Plotino.

Vivemos em tempos de muitas “distrações”, e a procura por métodos de concentração e foco aumenta cada vez mais, o que demonstra que o homem contemporâneo reconhece a necessidade de não se deixar arrastar pelas distrações e ter uma atenção mais elevada para alcançar seus objetivos. Como Plotino pode nos ajudar? O treinamento da atenção é um caminho. Um elemento comum a quase todos os sistemas éticos é que todos os objetivos humanos têm, de algum modo, por finalidade a felicidade. Qual o perigo das distrações para impedir o alcance desta? Também, para essa questão, Plotino nos fornece caminhos de respostas.

Nascido na antiga cidade de Licópolis - Egito, provavelmente no início do século III, em 205 d.C., Plotino era um homem simples. Essa simplicidade, porém, não pretende indicar algo que diminua a grandeza de sua personalidade. Ao contrário, trata-se de uma simplicidade ontológica. Lá onde existe a simplicidade ontológica em uma personalidade não há espaço para componentes desconexos, isto é, aquilo que encontramos em uma personalidade fragmentada. A sua simplicidade demarcava a unidade da sua consciência, capaz de reconhecer e organizar elementos contraditórios. Sto. Tomás de Aquino (2017) apresenta a simplicidade ontológica como caminho para um grau mais elevado de nobreza da alma (*Suma contra os gentios*, I, 18).

Em uma primeira aproximação com a ética plotiniana, isto é, com as suas considerações sobre o agir do homem – tanto na ótica individual quanto na ótica comunitária –, devemos ter em vista que no seu horizonte está a filosofia como modo de vida. Para Plotino, “a filosofia não era um mero ornamento intelectual, mas constituía-se em força transformante, em generosa disposição para sempre buscar a verdade” (Ullmann, 2002, p. 286).

Certamente, essa disciplina da atenção ensinada e praticada por Plotino tinha uma importância fundamental no seu processo pedagógico. Isso nos mostra que o seu discurso filosófico não estava distante da sua vida prática. Em suas obras, o eixo teórico não está deslocado do eixo prático. Por isso, Pierre Hadot (2017, p. 243), estudioso de Plotino, comenta: “Apenas a experiência moral ou mística pode dar conteúdo ao discurso filosófico.” Esse conteúdo experiencial retirado da realidade é o que dota os textos das *Enéadas* de uma densidade filosófica profundíssima.

Também na filosofia de Plotino encontramos esta base metafísica para a sua ética das virtudes: as hipóstases. O termo “*hipóstase*” tem múltiplos significados, o mais importante para entendermos melhor a metafísica plotiniana é que se trata de uma realidade última ou princípio

último. São três as hipóstases: o Um/Bem, o Intelecto e a Alma. Tal como podemos falar na metafísica de Aristóteles de uma ousiologia, devido à centralidade da substância, em Plotino falamos de uma espécie de henologia, em razão da primazia do Um (*hén*) – nesse sentido, tudo procede do Um.

Tendo feito essa breve apresentação dos fundamentos da metafísica plotiniana, passemos agora para a aproximação com as noções gerais investigadas no presente texto. Como veremos, existe um caminho de ascensão da alma em direção ao Bem que se dá pelo treinamento da atenção do ser humano que aprimora os seus níveis de consciência, afastando-se das distrações sensíveis.

Para Plotino, o homem é possuidor da melhor forma de vida possível. Todavia, nem todas as pessoas reconhecem esse grau elevado do seu modo de vida e, muitas vezes, nem sequer alcançam os níveis de consciência que potencialmente poderiam alcançar. Segundo Plotino, são necessários alguns passos para obter um progresso nessa compreensão, a saber, ter um claro conhecimento do que é o homem e trilhar caminhos de ascese para chegar à verdadeira vida. Nesses caminhos, o homem precisará desvencilhar-se do apego ao mundo por meio da prática das virtudes, isto é, o cultivo de bons hábitos que podem ser classificados em três etapas: as virtudes cívicas, as virtudes purgativas e as virtudes intelectivas.

A educação da atenção se dá nesse processo de conversão realizado pela prática das virtudes. Eis o que diz Plotino:

Volta-te para dentro de ti e olha: se ainda não vês a beleza em ti, faz como o escultor de uma estátua, que deve tornar-se bela: ora ele tira um fragmento, ora aplica o cinzel, ora pule, ora limpa o pó, a fim de extrair um belo vulto do mármore. Como ele, tira o supérfluo, endireita o que está torto, clareia o que é fosco, até torná-lo brilhante, e não cesses de esculpir a tua própria estátua (*EN. I, 6, 9, 6-15*).

“Esculpir a alma é purificá-la através das virtudes”, nos recorda Bernardo Brandão (2012, p. 147). A começar pela temperança, que produz a ordem entre a parte concupiscente do homem, isto é, aquela em que residem os desejos mais primitivos dos sentidos, com a faculdade da inteligência. Em seguida, a coragem, que é responsável por ser uma moderadora da parte irascível da alma. Já a virtude da sabedoria diz respeito à parte intelectiva na alma no que tange ao discernimento acerca do verdadeiro e do falso. Por fim, a virtude da justiça, cuja função é tornar o homem mais justo, organizando de modo geral todas as potências da alma. São as práticas cotidianas das virtudes que possibilitam à alma a chegada ao grau de atenção mais elevado de que trataremos em seguida.

Ao nos determos nos escritos de Plotino relacionados ao paralelo entre as noções de atenção, consciência, Bem e vida feliz que são explorados neste texto, percebemos que não se trata somente de uma análise de conceitos. Podemos encontrar, certamente, uma relação que tem por objetivo uma unidade de práticas filosóficas, em que se espera, de algum modo, que se reproduza uma transformação da vida do filósofo.

Nesse sentido, o exercício de filosofar consiste em uma atividade, em uma atitude diante da realidade, em um ato da inteligência de alguém que procura ler e compreender a realidade, sem desprezar as lentes dos filósofos que, de certa forma, enriqueceram aquele que filosofa.

Como veremos, para tratar da noção de atenção, Plotino utiliza o termo *prosokhé*, que consiste em um tipo de prática filosófica. Quanto à noção de consciência, ele utilizará três termos gregos que sugerem elementos distintos de uma mesma realidade. Por fim, veremos como ele apresenta a noção de Bem dentro da ótica imanente e transcendente.

A palavra (*prosokhé*) está ligada à raiz do verbo (*prosékho*), e significa um tipo de prática da atenção. Porém, não uma prática qualquer como veremos. Porque ela implica uma disposição particular dessa capacidade humana que consiste em aplicar a inteligência em algo específico.

Como observou Brandão (2012, p. 77), a “*prosokhé* é uma prática de atenção à própria alma e uma renovação, a cada instante, da escolha de vida, consciência de si e desapego do que é supérfluo”. A questão que nos acompanha neste trabalho – “quanto maior o nível de consciência do homem melhor será a sua vida?” – pode contribuir para nos aplicarmos mais detidamente nas particularidades da *prosokhé* em Plotino, uma vez que o treino da atenção tem por finalidade este objetivo: progredir nos estados de consciência e direcioná-la para aquilo que está além das aparências sensíveis, “pois passa a figura deste mundo” (Bíblia [...], 2002, 1Cor 7, 31).

A educação da atenção exige, portanto, um exercício de aprender a não se deixar arrastar pelos “ruídos sensíveis” que tornam a atenção difusa e dispersa e, por outro lado, é necessário cultivar o hábito de uma certa expectativa e procura pela “voz” das coisas que não passam e que queremos escutar. O apego aos ruídos sensíveis orienta a atenção para as realidades imanentes e produz na alma humana certo esquecimento das coisas transcendentais. Porém, o processo de disciplina da atenção não exclui e nem condena o corpo. Pois, como nos lembra Hadot (2019, p. 33), “o que nos impede de ter consciência da nossa vida espiritual não é nossa vida no corpo – de si ela é inconsciente –, mas a preocupação que temos com o corpo. A verdadeira queda da alma é esta”.

O resultado da educação da atenção é chegar a esse estado de consciência mais perspicaz, capaz de ter a “sensação da sensação”, isto é, não somente perceber um estímulo sensível, mas compreendê-lo na unidade da sua consciência. Donde se segue que essa faculdade além da sensação de que fala Plotino é uma espécie de ato da razão exercida, uma atividade da inteligência endereçada à experiência da sensibilidade, um exercício de presença.

Aqueles que se comprazem das coisas sensíveis, porém, não as percebem como bens temporários ou vivem a experiência apenas por instintos naturais, estão como que “presentes ausentes”. Todavia, aquele que é capaz de saber que o prazer é o bem, isto é, não em si mesmo, mas enquanto imagem de algo mais sólido e mais verdadeiro, estará presente para si mesmo e para os outros.

O termo consciência assumiu diversas conotações após Descartes (1596-1650) e sua abordagem do cogito nas investigações acerca da interação corpo-mente, e desde então a noção de consciência é muitas vezes investigada na ótica pós-cartesiana. Desde já, partimos da observação de que a concepção plotiniana da consciência tem particularidades muito próprias à sua teoria. A começar, façamos uma aproximação com cada uma das três palavras utilizadas por Plotino para descrever a consciência.

Primeiramente, tratemos da *antilépsis*, que pode ser considerada certo modo de possuir por meio da faculdade imaginativa do intelecto humano. Na *Enéada* I, 4, 10, encontramos uma metáfora explicativa que serve para compreendermos o que é esse tipo de consciência: “E a apreensão parece existir e acontecer quando o pensamento se dobra sobre si, isto é, quando aquilo que age em conformidade com a vida da alma é rebatido de volta, como se repousasse num espelho polido e reluzente”.

A consciência (*antilépsis*) é esse espelho que precisa estar limpo para que a alma possa apoderar-se, por meio da inteligência (compreender e incorporar na unidade da consciência humana), dos objetos inteligíveis e sensíveis quando estão diante dela. A disciplina da atenção serve para não permitir que estejamos com esse espelho embaçado pelas preocupações e apego demasiado às coisas sensíveis, e a faculdade imaginativa seja capaz de fazer a apreensão.

A *parakolouthesis* consiste na consciência humana no sentido de perceber os antecedentes e consequências dos atos humanos, talvez mais próxima da noção de consciência moral do senso comum. Já a *sunáisthesis* indica uma perspectiva mais ordenadora das percepções na unidade da consciência. Esses três termos utilizados por Plotino para descrever aquilo que ele considera ser a consciência mostram-nos, por assim dizer, facetas de uma mesma

realidade do eu, que, estritamente falando, trata-se da alma. De acordo com Brandão (2013, p. 97), “o eu não é um foco de consciência, mas é a própria alma”.

Retomando sempre a questão fundamental que nos move, como uma espécie de antífona intercalada entre as estrofes de um hino, compreender essas características da consciência nos ajudará a reconhecê-la como esse meio para ligar-se ao Bem como realidade primeira. Esse caminho em direção ao Bem percorre os níveis de consciência que são descritos nas *Enéadas* em cinco modalidades: “a inconsciência, a consciência que se utiliza da imaginação, a consciência que não se utiliza da imaginação, a supraconsciência da alma unida ao Intelecto e a supraconsciência da alma ligada ao Um” (Brandão, 2013, p. 97).

A princípio, muitos podem pensar que não são capazes de progredir nesses níveis, quando na verdade, segundo Plotino, todos têm essa potencialidade, apesar de muitos não a usarem. No presente estudo, estamos nos detendo mais especificamente nos três primeiros níveis, uma vez que os dois últimos estão no plano das experiências supradiscursivas e inefáveis. Em primeiro lugar, a atenção difusa e dispersa é própria da inconsciência que não consegue apreender, por meio dos acontecimentos, nem as experiências sensíveis nem as intelectuais.

O homem desperto desse estado por meio da conversão da atenção chega ao estado da consciência ordinária, que se utiliza da faculdade imaginativa para perceber os dados dos acontecimentos da sua vida cotidiana no mundo real.

O terceiro nível é o da consciência sem imagens, modalidade que está ligada somente à parte dianoética da alma. Também reconhecida como quase-consciência, essa modalidade é a mais complexa se comparada a outros modos já apresentados.

Para clarearmos o conceito de “consciência sem imagens” e o seu paralelo com a concepção de “quase-consciência”, devemos fazer algumas observações. O primeiro ponto a se destacar é que a consciência sem imagens é um dos possíveis estados de consciência do homem. Por se tratar de uma experiência exclusiva da parte dianoética da alma, ou seja, da faculdade de pensar discursivamente, não se utiliza da imagem enquanto ela está na ordem da sensação.

Seja como for, a ação daquele que age bem é mais virtuosa se não é acompanhada da consciência ordinária, isto é, a pessoa está tão presente naquela ocasião, que diante de uma circunstância que exija o exercício da coragem, a tomada de decisão que ela realiza para fazer o ato de coragem não é precedido de um certo cálculo da faculdade imaginativa que analisa os dados que recebe. Ao contrário, devido à presença atenta, a inteligência determina-se a realizar o ato de uma forma muito mais precisa, imediata e com prontidão.

Alguém poderia objetar que o prefixo “quase” não esteja bem esclarecido, pois o termo “quase-consciência” pode dar a entender uma espécie de “grau menor” da consciência. Nesse nível de consciência ocorre uma conversão da atenção da alma, em que ela tem uma espécie de visão do todo da ação, e deixa de lado os seus detalhes. Assim, o homem pode endereçar sua atenção em maior grau para as coisas mais elevadas enquanto considera parcialmente o mundo externo. É como um soldado que, em pleno território de combate, ao ver seu companheiro ferido e necessitado de resgate, por um momento, não pensa nos riscos que correrá por tentar salvá-lo e nem nas motivações políticas de estar ali naquela circunstância; somente age por desejo de diminuir o sofrimento na vida do outro, uma ação por heroísmo.

Esse é um nível de consciência mais elevado porque permite que as ações humanas sejam mais puras e simples e, aqui, interpretamos a simplicidade de consciência como uma atividade que não se mistura com as potências sensitivas porque estas fazem silêncio como fruto da atenção elevada. A quase-consciência gera unidade e se diferencia da inconsciência que gera dispersão. Ela é um modo de agir sem ser arrastado pelas distrações do que nos aparece pelas imagens.

Até aqui nós vimos que o progresso dos níveis de consciência é operado na alma enquanto um veículo pelo qual se dá essa transformação da consciência em direção ao mais elevado, isto é, ao Bem. Mas, afinal, o que é essa realidade primeira tão almejada pelo homem na sua jornada filosófica? Pode-se falar do bem de um só modo ou de diversos modos? Qual seria a diferença e a relação entre os bens imanes, que passam, e o Bem transcendente, que não passa?

Todas as coisas que podem ser consideradas bens o são por participarem do Bem primeiro. Como vimos, esse caminho pode ser realizado por tornar-se semelhante ao Bem – como que sendo imagens deste – ou por dirigir sua atividade a ele, isto é, a atenção endereçada ao princípio primeiro por meio das imagens que encontramos nos bens imanes. Portanto, Plotino não despreza o mundo e os bens transitórios que encontramos nele, como as belas paisagens e as boas amizades.

O elo entre as noções que compõem a estrutura argumentativa de Plotino acerca da verdadeira vida enquanto vida intelectual de um ser humano consciente do bem mostrou-nos que, na jornada de ascensão da alma ao Bem, “o eu não é uma entidade autônoma e separada das realidades substanciais, mas é a própria alma que, ao se dedicar à filosofia, passa por modificações que implicam em estados de consciência superiores” (Brandão, 2013, p. 102).

O conhecimento se realiza principalmente por meio da visão, ensina-nos Aristóteles (2002). Como interpretar, então, o conselho do lícopolitano para suspendermos a visão dos olhos, a fim de não nos deixarmos ser arrastados pelas fulgências dos corpos? É preciso treinar o olhar. É preciso educar o olhar. Importa, por meio da *prosoché*, desenvolver a capacidade de olhar não somente com os olhos sensoriais, mas olhar com os olhos da inteligência, e isso só o fazem aqueles que saem ao menos do estado de inconsciência.

Esse olhar intelectual que permite à alma ter uma maior consciência, estando presente a si mesma e aos outros, só o encontramos na vida intelectual. Encontramo-lo naqueles que com frequência dedicam-se a fazer um exame racional das suas circunstâncias, procurando compreendê-las, como dizia Ortega y Gasset (1966, p. 322, tradução nossa): “Eu sou eu e minha circunstância, e se não a salvo, não me salvo. Ou seja, buscar o sentido do que nos cerca”.

Na *Apologia de Sócrates* (Platão, 1980, p. 68, 38a), encontramos um conhecido e belo trecho que ilustra a importância da educação da atenção como atitude de uma alma consciente do Bem: a vida sem esse exame não vale a pena ser vivida.

Filosofar é o exercício mesmo de pensar a realidade e incorporar na vida o resultado e as respostas desse exercício intelectual, e não simplesmente pensar, pois isso é comum a todos. Eis o papel da filosofia de Plotino em dar repostas diante da falta de capacidade de pensar a realidade nos tempos atuais, voltar o olhar do homem para realidades mais elevadas, e ao mesmo tempo perceber o valor das coisas simples do cotidiano. Portanto, aquele que é dotado de uma vida feliz a possui como um acontecimento e um modo de vida. A alma intelectual não tem por aspiração somente o conhecimento e a sabedoria; ela também aspira à dignidade e à honra, por isso a importância do seu agir. Ela procura ter consciência do Bem, mas também perceber a verdade e a beleza. No seu agir está o múnus de compreender a realidade, diminuir o sofrimento no mundo estando presente aos outros, e contribuir para que também outras pessoas alcancem a boa vida.

Consciência do Bem e felicidade, vida intelectual e vida sensitiva são realidades que estão interligadas no caminho que Plotino nos apresenta em sua ética acerca do que é a felicidade. Assim, o homem terá uma maior concentração no presente, o que lhe permite realizar a percepção sensível das circunstâncias e, tendo uma consciência despertada para a visão interior, discernir por meio da sua *diánoia* aquilo que são os bens imanescentes, consciente da sua consciência, viver bem, isto é, viver uma vida feliz, uma vida com sentido.

REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Metafísica**. Vol. II. Tradução e comentário para o italiano de Giovanni Reale; Tradução para o português de Marcelo Perine. São Paulo: Edições Loyola, 2002.

BÍBLIA de Jerusalém. ed. rev. e ampl. São Paulo: Paulus, 2002.

BRANDÃO, Bernardo Guadalupe dos Santos Lins. Estados de consciência e níveis do eu em Plotino. **Archai**, n. 10, p. 95-102, jan./jul., 2013.

BRANDÃO, Bernardo Guadalupe dos Santos Lins. **Ascensão e virtude em Plotino**. 2012. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-99GJDV/1/tese._mi_stica_e_filosofia_em_plotino__2012_.pdf. Acesso em: 08 set. 2022.

HADOT, P. **O que é filosofia antiga?** São Paulo: Loyola, 2017.

HADOT, P. **Plotino ou a simplicidade do olhar**. São Paulo: É Realizações, 2019.

LIMA VAZ, Henrique Cláudio de. **Antropologia filosófica I**. São Paulo: Loyola, 1998.

ORTEGA Y GASSET, José. **Meditaciones del Quijote**. Obras completas de José Ortega y Gasset. Madrid: Revista de Occidente, 1966.

PLATÃO. **Diálogos**: Apologia de Sócrates, Critão, Menão, Hípias maior e outros. Tradução do grego de Carlos Alberto Nunes. Belém: Editora Universitária UFPA, 1980.

PLOTINO. Enéadas I, II e III. In: BARACAT JÚNIOR, José Carlos. **Plotino, Enéadas I, II e III – Porfírio, Vida de Plotino**: introdução, tradução e notas. Campinas, SP: UNICAMP; Instituto de Estudos de Linguagem, 2006. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/269213>. Acesso em: 25 out. 2021.

TOMÁS DE AQUINO, Santo. **Suma contra os gentios**. Tradução de D. Odilão Moura, OSB. Campinas, SP: Ecclesiae, 2017.

ULLMANN, Reinaldo Aloysio. **Plotino**: um estudo das Enéadas. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002.