



## **EDUCAÇÃO AFETIVA: COMO A FILOSOFIA ANTIGA PODE CONTRIBUIR PARA NOSSO EQUILÍBRIO EMOCIONAL**

Ana Raquel Lopes Pereira<sup>1</sup>

### **RESUMO**

Em todos os tempos a maior busca de toda a humanidade é a felicidade, para muitos que vivem no sistema capitalista, ser feliz é ser bem-sucedido tanto financeiramente como afetivamente. Pois na busca da felicidade nos dias atuais, há uma tentativa capitalista de formalizar e com isso cada vez mais uniformizar e imbecilizar o pensamento, dando origem à formação de um novo éthos que visa o fácil, o banal, o supérfluo, o lucro, o poder, o óbvio, que surge a partir de uma mentalidade imediatista, calculadora e trivial, que está disfarçada de um aparente “saber viver” e que agenciando Maria Rita Khehl reduz a vida a sua dimensão mais “achatada”. Para esse tipo de mentalidade as reflexões filosóficas do mundo antigo, mais especificamente as reflexões estoicas sobre a felicidade, se torna cada vez mais estranhas e os indivíduos por isso cada vez mais infelizes e perdidos. Para os antigos estóicos a felicidade está na aceitação integral da vida em todos os aspectos até os mais duros e cruéis. Assim, a filosofia estoica pode ser uma saída para nos tirar desse pensamento imediatista, banal e achatado que permeia a sociedade hoje em dia. E assim contribuir de uma maneira bastante significativa para a educação emocional e assim nos mostra a necessidade de uma educação afetiva, Pensando nisso, resolvemos elaborar um trabalho que dialogando com a filosofia estoica, possibilite uma saída do banal e do óbvio para uma forma de pensar e de agir que de fato nos faça felizes.

**Palavras-chave:** felicidade, autossuficiência e eutímia.

### **INTRODUÇÃO**

A filosofia estoica de Sêneca pode ser vista como algo bem atual, pois em todos os tempos o homem busca a felicidade e este filósofo vem para apontar as atitudes mais sábias para trilhar este caminho. Ao contrário do que acontece com a sociedade capitalista que reduzindo a vida ao simples saciar dos desejos mais supérfluos, torna as pessoas cada vez mais perdidas e suas vidas ainda mais desprovidas de sentidos que realmente supram os *vazios de discurso* que muitas vezes ocupam nossa existência.

Com base na filosofia estoica de Sêneca se pretende demonstrar ao longo deste texto, como esta forma de agir e pensar respondem a muitos problemas existenciais do ser e como pode ser tido como uma narrativa simbólica que vem para preencher os vazios de discurso de forma positiva. A escrita que se constitui, assume

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Pedagogia Centro Universitário Internacional - UNINTER, [autorprincipal@email.com](mailto:autorprincipal@email.com);



um lugar que aciona a produção de uma dessubjetivação ou de uma reinvenção do sujeito. A partir do qual é possível a produção de um duplo, de uma dobra de força que se dobra e que dobra a vida.

## **METODOLOGIA**

Nos utilizamos da metodologia semântica discursiva o conceito de "semântica discursiva", parte do pressuposto que uma obra se constitui a partir de uma formação discursiva. Nessa perspectiva metodológica, a análise das obras não se fechará tal qual um olhar formalista na própria obra. Trata-se de, a partir da ideia de formação discursiva, problematizar as condições epistêmicas que possibilitaram o plano de imanência do texto, dos personagens e de suas ações. Trata-se não de chegar à essência temática das obras, mas de ler as obras conceitualmente.

Pois ao ler um texto não lemos com os olhos, mas com conceitos. Este projeto se propõe a ver as discussões sobre as políticas públicas a partir do pressuposto metodológico da hermenêutica. Nessa perspectiva, entender a discursividade do texto, a semântica discursiva do texto não passa por um exercício metodológico que tenha como preocupação alcançar uma suposta essência temática da obra, mas compreender a trama, os personagens, as ações como lugares constituídos e constituintes de sentidos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para Lacan o sujeito não é ser, mas "*falta a ser*", é incompletude. Há no ser e no mundo "*vazios de discurso*" que o sujeito procura preencher doando sentidos ao real do mundo, ao real do corpo, ao real dos afetos, ao real do futuro incerto, ao real da morte, etc. Gilles Deleuze chama esse movimento próprio do humano de doar às coisas, aos acontecimentos significados de "*experiência viva*". A "*experiência viva*" reveste o *vazio do discurso* de sentido, preenche o *vazio do discurso* do fato bruto, daquilo que está lá e pede por significação. Mas a partir de que lugar os sentidos também são históricos, tanto quanto a *experiência viva*. Os sentidos são constituídos numa historicidade, numa temporalidade, numa cultura. Ou seja, os sentidos não



pertencem apenas ao sujeito, eles não são simplesmente construções individuais, particulares ao ser que é “falta a ser”, mas também da cultura. A cultura produz *narrativas simbólicas*, portadoras de significados que os sujeitos se apropriam de forma singular para preencher os “*vazios do discurso*” que nunca cessam de existir. É claro que cada indivíduo tem sua participação na construção dessas *narrativas simbólicas*, mas esses são quase que como um grão na construção de sentidos que prevalece na cultura. Como diria Maria Rita Kehl.

Cada vez mais as narrativas simbólicas têm se depositado nos indivíduos. Os sujeitos na contemporaneidade têm uma parcela maior de obrigação de dar significados ao real de suas vidas, visto que a doação de sentidos pela tradição tem perdido sua eficácia. Dessa forma, os sujeitos tornam-se ainda mais livres e mais responsáveis pelos sentidos que devem instaurar no seu êthos. Já não age a partir de uma tradição, de uma cultura comunitária. Está solto, disperso nos fragmentos de narrativas simbólicas que se partiram e por isso já não produzem sentidos. Mas é importante lembrar que embora haja essa crise de sentidos das narrativas simbólicas instauradas pela tradição, não introduz na história um sujeito metafísico. Os sujeitos não são a-históricos, são históricos, por isso ainda que as narrativas simbólicas estejam cada vez mais centradas nos sujeitos não podemos nos esquecer de que ainda assim há uma contribuição cultural nesse processo de simbolização do real de nossa existência, pois os sujeitos se (des)constituem em campos culturais específicos.

Dessa forma, a cultura em que estamos inseridos assume um papel decisivo na constante formação, deformação e transformação desse ser que é um eterno “vir-a-ser”. Podemos afirmar que a relação entre sujeito e cultura é uma relação fenomenológica. O fenômeno é a manifestação, é o ato. Qualquer fenômeno não acontece uma segunda vez. Para a fenomenologia não há o não ser tudo é, a ilusão não existe. Tudo é fenômeno. O que por ventura aparenta ser é pelo simples fato de aparecer. O fenômeno não comporta ilusão, não comporta o ser das coisas, o interior, para o qual o exterior seria o não-ser. Porém, o fenômeno comporta o relativo-absoluto. Não na dependência de uma metafísica, mas na dependência de quem observa, já que o fenômeno é o que aparece. No entanto, para o observador, o fenômeno é absolutamente. A fenomenologia separou o dualismo realismo/nominalismo pelo fato de ser o que aparece, mas o que aparece se dá a



percepção e a percepção multiplica o finito (a aparição) ao infinito (a percepção). Dessa forma, temos com a fenomenologia outro dualismo o finito/infinito, onde o fenômeno, ou seja, a aparição, que é essência e aparências integrados, “unidade sintética.” Mas é desse “monismo do fenômeno” (finito), que dando-se a ver se “infinetiza” a partir do ponto de vista pessoal e interpessoal.

Dessa forma, apesar de a cultura em determinado grupo social seja uma, a percepção de quem está entrando em contato com ela é múltipla e infinita, pois acontece a partir da percepção. Esse sujeito carrega o que Heidegger chama de pré-compreensões. Podemos afirmar que todos nós somos seres de compreensão. Para ele, compreender é o que nós somos como existência. Por isso, temos pré-compreensões, porque somos jogados em uma sociedade que nos forma. Assim, quando interpretamos algo, acionamos nossas pré-compreensões. Dessa forma, quem pretende discutir algo sobre o ser o faz contextualmente, pois o ser não é meta-histórico, mas histórico. Assim, se os vazios de discursos têm se multiplicado nos últimos tempos é porque há uma banalização e pobreza de sentidos da sociedade atual. Podemos definir como cultura a historicidade de um povo. Ainda que os valores sociais estejam em crise podemos afirmar que:

“As razões de mercado só nos oferecem a repetição de sua própria trivialidade, revestidas das aparências de um “saber viver” que só funciona se conseguirmos reduzir a vida à sua dimensão mais achatada: o circuito de satisfação de necessidades” (KEHL, 2002, P.10 a 11)

Sendo essa talvez outro motivo pelo qual os sujeitos buscam cada vez mais em si mesmo o sentido para suas vidas. A existência humana reduzida à satisfação de necessidades termina por reduzir o homem à animalidade e assim, o ser humano perderia sua principal característica que é de agir como ser pensante.

Para se contrapor a essa ideologia de vida de simples satisfação de desejos proposta pelo sistemas capitalista podemos agenciar a filosofia estoica de Sêneca, que vem para fazer com que os indivíduos possam pensar de forma crítica sobre os valores tortos de nossa sociedade com seus excessos de consumo e com seus “vazios de discurso” que vem habitar a vida de boa parte daqueles que se encontram



totalmente tomados pelos seus desejos supérfluos e vícios que perturbam suas vidas e atormentam sua alma. É a presença cada vez mais constante desse sentimento de vazio e ao mesmo tempo de múltiplas escolhas que a vida constantemente nos traz, que por vezes nos leva à depressão. Na cultura atual de modo geral se faz urgente novas narrativas simbólicas que preencham os *vazios de discurso*, pois narrativas simbólicas como Deus, como o marxismo, como o progresso científico já não produzem os mesmos movimentos de ação. Para preencher os “*vazios de discurso*” do mundo atual se faz necessário recorrer à filosofia estoica de Sêneca, pois este tipo de pensamento é caracterizado como um saber que serve a vida, que cura uma dor, uma paixão, que vem para preencher os vazios que muitas vezes habitam o ser. A leitura da filosofia de Sêneca se constitui, como um lugar que aciona a produção de uma dessubjetivação ou de uma reinvenção do sujeito. A partir do qual é possível a produção de um duplo, de uma dobra de força que se dobra e que dobra a vida.

A leitura é ao mesmo tempo lugar de escritura, não apenas de palavras, mas de dessubjetivação. Escrita-palimpsesto, pois sempre é formada pelas leituras que fazemos, que se acumulam e se enquistam e se sobrepõem. Mas quando falamos em leitura, estamos nos referindo não apenas à leitura de textos. Como afirma Foucault, agenciando Blanchot, podemos fazer a leitura de um texto, de um filme, de uma paisagem. Porque não lemos apenas letras lemos quadros, olhares, acontecimentos. A leitura, entendendo como esse lugar ativo e amplo, pode levar a uma dessubjetivação, a um desencontro do sujeito consigo mesmo. Pode levar a instauração de duplos, levando o indivíduo a movimentos inusitados na sua relação com suas próprias linhas de composição de si.

Sendo assim, a leitura produz subjetividade, se a leitura dessubjetiva, pode ser uma maquinaria de reinvenção do eu. Mas a leitura, a que nos referimos aqui, não é aquela leitura ornamental, inútil à existência, que só serve para colher e guardar informações, é uma leitura útil que dobra uma paixão, um desejo, um sofrimento. É uma leitura que promove co-moção, que move o ser do seu lugar, que possibilita ao indivíduo moldar-se a si mesmo.

A experiência da leitura, na produção do ser, não se limita aos livros, mas carrega consigo o tamanho de nossa experiência de vida. Isso porque ler implica num olhar investido de um compreender e compreender nos leva a uma operação



hermenêutica. Nós compreendemos o mundo a partir de nossa percepção, ou seja, a partir daquilo que nos faz um ser dinâmico, sem essência, nas dobras que damos sobre nós mesmos. Que nos toca, que nos afeta, não apenas a partir de um macro lugar sócio- cultural.

Em um mundo conturbado como o nosso onde o stress se tornou o mal do século, devido a toda correria do mundo atual, se faz necessário olhar para a filosofia antiga como uma forma de curar nossos sentimentos muitas vezes abalados pelo modo de vida ao qual nos habituamos. Não é à toa que a maioria dos livros de auto-ajuda faz uso da filosofia antiga. Os gregos já discutiam qual a melhor forma de se tornar uma pessoa feliz e a melhor maneira de encontrar a felicidade segundo eles seria alcançando o “*grau de eutimia*”, ou seja, alcançando a “tranquilidade da alma”. Para isso Sêneca nos sugere alguns exercícios que deverão possibilitar alcançar essa tão sonhada tranquilidade.

Para Sêneca o maior causador de nossa infelicidade é a frustração dos nossos sonhos, conseqüentemente o maior desafio que se impõe a todos nós é vencer os vícios, pois eles são responsáveis na maior parte das vezes pelo que sonhamos, dessa forma adquirimos o domínio sobre nós mesmos, deixamos de ser escravos dos nossos próprios vícios e conquistamos um certo controle sobre aquilo que sonhamos. Assim, começamos a trilhar um caminho para sermos de fato “grandes” e para Sêneca ser grande é:

“Ter uma alma firme e serena na adversidade, [aceitando] todos os acontecimentos como se os desejasse, [ser grande] é não perseguir os bens passageiros, mas a BONA MENS [ou seja, a sabedoria]. Isso significa que se deve encontrar a felicidade em si mesmo.” (FOUCAULT, 2004, p.322)

Na carta que Sêneca escreve para sua mãe Hélvia, quando é exilado de Roma para África ele diz algo muito interessante e que expressa esse alto controle em suas atitudes, ele diz: “Por grande que seja a área que te é vedada jamais ela irá superar o que, agora está reservado para ti”. (Sêneca, p.43) Em outra tradução encontrada no livro de Giovanni Reale essa fala assim é duplicada “Por mais que seja grande a parte do mundo que te tiram, a parte do mundo que te sobra será muito maior. Estão me tirando Roma e me dando o resto do mundo”. (História da Filosofia Antiga, Giovanni Reale)



É essa capacidade de superação de suas dores que faz de Sêneca uma referência quando se fala em superar obstáculos e adquirir a tranquilidade necessária para conduzir-se de maneira feliz e tranquila na vida, porque seus ensinamentos não estão apenas em suas palavras, mas nos seus gestos e atitudes.

Nos exercícios propostos por Sêneca pode-se encontrar como função principal a tarefa de encontrar o equilíbrio, ele afirma: “Não é só nas corridas e nos torneios de circo é também na arena da vida que precisamos não ir além das demarcações”. (FOUCAULT, p.54) Por isso, no decorrer do livro A Tranquilidade da Alma, ele fala sobre vários pontos nos quais devemos ter equilíbrio, os quais devemos observar cuidadosamente, esses pontos são: ter equilíbrio nas escolhas de nossas tarefas, para que elas não sejam maiores que nossas forças, saber escolher nossas amizades para que em seu julgamento não exijam pessoas perfeitas demais, pois no mundo não existem pessoas perfeitas, muito menos para que não se escolha para colocar ao seu lado pessoas totalmente desregradadas; quanto a riqueza o equilíbrio consistiria em não cair na pobreza nem dela afastar-se totalmente, não podemos nos afastar totalmente da pobreza porque isso significa nos jogar aos excessos causando assim, um total desequilíbrio, o melhor mesmo é se satisfazer com pouco e escolher as coisas por sua utilidade e não só por sua beleza, é preciso olhar a pobreza com simpatia, é necessário: “...elevar a alma acima das ameaças e das promessas de fortuna; nada ter que dela esperar que seja digno de nós”.(FOUCAULT, 2004, p.321)

É preciso ter equilíbrio com relação ao temor às mudanças, pois, o excesso de temor nos paralisa, nos impossibilita de ter uma reação positiva e aceitar as novas situações em nossas vidas, a persistência excessiva nos leva a nos apegarmos e insistirmos em algo que não podemos mais continuar tendo em nossas vidas, a persistência excessiva leva a nos apegarmos e insistirmos em algo que não podemos mais continuar tendo, como por exemplo: persistir em continuar em um casamento que já chegou ao fim, ou não sabermos lidar com a perda de uma pessoa querida e querer que ela permaneça viva quando não é mais possível, ou ainda a perda de um cargo importante, etc. Quando insistimos em continuar com algo que não é mais possível geramos desequilíbrio e sofrimento. No entanto a ausência total ao temor as mudanças também pode causar um grande mal, provavelmente muito pior que o medo excessivo as mudanças, uma vez que a ausência do temor às mudanças faz com



que não nos apeguemos à coisa alguma, dessa forma não damos valor a nada e isso é bem pior do que dar um valor excessivo a uma única coisa, por isso o bom mesmo é manter o equilíbrio entre esses dois pontos; é necessário também ter equilíbrio entre o trabalho e o descanso, pois se trabalhamos além de nossas forças ficamos impossibilitados de recuperar nossas energias e não se pode obter um bom resultado no trabalho se não temos energia o suficiente para realizá-lo, no entanto se permanecermos por tempo prolongado no descanso, do espírito é absorvido toda elasticidade e força. Para Sêneca esses são os pontos principais aos quais devemos manter o equilíbrio, isso porque sem equilíbrio não há tranquilidade. Como foi dito no início do texto, para Sêneca o que causa a nossa infelicidade é a frustração dos nossos sonhos, para resolver isso temos que encontrar o equilíbrio que seria o remédio para que: mesmo tendo nossos sonhos frustrados, ainda assim sermos felizes. Mas Sêneca também toca em outro ponto bastante importante, ele afirma que mesmo que todos os nossos sonhos fossem realizados, os excessos que viriam junto com a realização deles também causaria infelicidade, assim o equilíbrio é a solução para encontrar o caminho para a felicidade.

Sêneca discute também sobre nossa capacidade de lidar com os problemas, ou melhor, discute sobre nossa capacidade de nos adaptarmos a situações difíceis, essas situações são necessárias, uma vez que aprendemos a lidar com elas, nos tornamos cada vez mais fortes e diz ele: “Louvemos então os merecedores de aplausos [pois] quanto mais fortes mais felizes, escapaste de todos os azares seja da inveja, seja da enfermidade, saíste do cárcere. Não agradou aos deuses, que foste digno de malévola fortuna, mas sim que ficasses a salvo dela”. (SÊNECA, P.75 a 76)

É nesse sentido que não devemos nos queixar das dificuldades que eventualmente a vida pode nos trazer, estando nessa situação não podemos nos ver como vítimas do destino, mas sim devemos enxergar as dificuldades como tarefas valiosas para aperfeiçoar nosso espírito e a partir disso nos tornarmos ainda mais fortes, dessa forma o mal se converte em bem, tudo depende da forma como vemos as coisas que nos acontecem.

Outro ponto bastante interessante é aquele em que o filósofo recomenda, não viver de aparências, porque muitas vezes as pessoas confundem o que se tem com o que se é de verdade e tentam mascarar sua feiura moral e mau-caratismo, ostentando



a beleza e o brilho das coisas que conseguiu comprar com o dinheiro. Como se as coisas que possuem fossem uma extensão de si mesmos, quando na verdade não o são. Se uma mulher aparece com uma linda joia, por exemplo: não é a mulher que está bonita é a joia que ela usa que é bela. Isso é viver atrás de máscaras correndo constantemente o risco dela cair e revelar as falhas morais que se esconde por traz de uma suposta beleza que na verdade não passa de uma fantasia, a verdadeira beleza de uma pessoa não vem dos seus trajes, mas de sua alma. É bem verdade que ao demonstrar quem realmente somos, corremos o risco do desdém, mas é preferível ser desdenhado do que viver atrás de máscaras, uma vez que ao assumirmos o nosso verdadeiro eu, com todos os nossos defeitos que se possui, temos uma chance de nos corrigir. Ora um doente só procura o remédio para se curar quando admiti sua doença, assim também acontece com aqueles que admitem quem realmente são, pois esses só podem se corrigir quando admitem seus defeitos.

A passagem que fazemos dos nossos vícios a correção deles poderia ser vista como uma passagem da enfermidade a cura e como o doente precisa de um médico para sair do seu estado de enfermidade para o estado de saúde, assim também os homens de um modo geral precisam de um mestre, que seria no caso o filósofo para transmitir para eles ensinamentos que só poderiam ser ditos por um homem sábio, já que: “a ignorância não poderia ser operadora de saber”. (FOUCAULT, 2004, p.161). Assim, necessitamos do outro para construção de um status de sujeito, ou melhor, para a construção de um sujeito dono de si mesmo e livre de todos os vícios e excessos que poderiam interferir no seu estado de felicidade e tranquilidade. E assim: “... o indivíduo [passa a] querer a si mesmo [atingindo] finalmente a si próprio, [exerce] soberania sobre si, e nesta relação [encontra] a plenitude de sua felicidade”. (FOUCAULT, 2004, p. 166)

Este lugar comum onde à maioria dos homens estão inseridos é denominado na filosofia estoica como “Stultitia”, termo utilizado também por Sêneca no começo da carta 53, A tranquilidade da alma, quando Serenos pede um conselho a Sêneca. Esse estado de stultitia está inserindo aqueles que ainda não começaram a trilhar o caminho da filosofia, quem não teve ainda o cuidado de corrigir os seus defeitos, aqueles que ainda não eliminaram os excessos, os que não buscaram a tranquilidade, o equilíbrio e o autocontrole, ou seja, aqueles que ainda não tem controle sobre si mesmo.



“O stultus é aquele que não tem cuidado com si mesmo, [...] é aquele que está à mercê de todos os ventos, aberto ao mundo exterior, ou seja, aquele que deixa entrar no seu espírito todas as representações que o mundo exterior pode oferecer. Ele aceita essas representações sem as examinar, sem saber analisar o que elas representam. O stultus está aberto ao mundo exterior na medida em que deixa essas representações de certo modo misturar-se no interior do seu próprio espírito, com suas paixões, seus desejos, sua ambição, seus hábitos de pensamento, suas ilusões, etc. De maneira que o stultus é aquele que está à mercê de todos os ventos das representações exteriores e que depois que elas entraram em seu espírito, não é capaz de fazer separação entre o conteúdo destas representações e os elementos que chamaríamos, por assim dizer, subjetivos.”( FOUCAULT, 2004, p.162)

O stultus é aquele cujo querer está preso a determinações exteriores ou interiores. E o que seria querer algo constantemente independente das determinações? Seria desejar uma única coisa, que seria o EU, ou seja, o domínio sobre si mesmo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, devemos observar que Sêneca sugere todos esses exercícios para adquirirmos o autocontrole, o domínio sobre si mesmo, que implica em livrar-se dos excessos e dos vícios, adquirindo dessa forma o equilíbrio necessário para possuir uma tranquilidade espiritual, que é fundamental para conseguir uma vida feliz e colocar nossa felicidade a cima das circunstâncias. Assim, este tipo de saber que se constitui como útil a existência pode ser agenciado como *narrativa simbólica* que vem com força preencher os vazios de discurso que muitas vezes habitam em nossas vidas.



## REFERÊNCIAS

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito.** Ed: 1ª Tradução: Márcio Alves da Fonseca. Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FOUCAULT, Michel. **Estética: Literatura e pintura, Música e Cinema.** Ed:2ª Tradução: Inês Autran Dourado Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

SARTRE, Jean Paul. **O Ser e o Nada: Ensaio de Ontologia Fenomenológica.** Ed:19ª Tradução: Paulo Perdigão. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

SÊNECA. **A tranquilidade da Alma.** Ed: 53ª Tradução: Luiz Feracine. São Paulo: Escala.

KEHL, Maria Rita. **Sobre a Ética e Psicanálise.** Ed: 5ª São Paulo: Companhia das Letras, 2002.