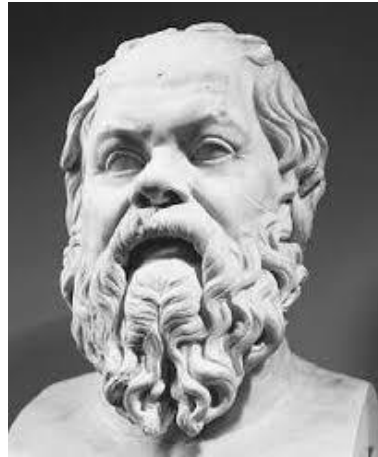


SABEDORIA

VOLUME 1

COMO A MENTE APRENDE
E SE AUTOTRANSFORMA



Diálogo entre a neurociência, pensamento filosófico ocidental e o
Budista sobre o Treinamento da Mente

MATERIAL PARA MEDITAÇÃO ANALÍTICA

ELTON OLIVEIRA



Figura da capa 1: Sócrates

Figura da capa 2: Símbolo popularmente conhecido como guarda pampa, de origem Mapuche tribo que habita a cordilheira dos Andes. A Chakana ou cruzada é um símbolo inca, no qual vários significados são incluídos. Alguns dos princípios da cruz Chakana são: unidade na diversidade, complementaridade de opostos e equilíbrio. O círculo do meio significa vazio, nenhum conhecimento, insondável, impensável, verdadeiro, sagrado, representa a imagem ideal do divino.

Coleção Meditação & Sabedoria

Volume 1 – Como a Mente aprende e se autotransforma: Meditação e o Treinamento da Mente (parte 1 finalizada)

Volume 2 – O Filósofo e o Caminho da Sabedoria (finalizado)

Volume 3 – Epistemologia: Ciência e o Caminho para a Verdade (finalizado)

Volume 4 – Ontologia e Metafísica: Natureza da Mente e da Realidade

Principais pensadores budistas e ocidentais que embasaram o trabalho

Budismo.	Ocidente
Buda Shakyamuni (563 a 483 a.C.)	Pitágoras (570 a. C. a 495 a. C.)
Nagarjuna (150 a 250)	Parmênides (530 a. C. a 460 a. C.)
Dignāga (480 - 540)	Heráclito (540 a.C. a 470 a.C)
Dharmakīrti (660 d.C.)	Sócrates (470 a. C. a 399 a.C.)
Chandrakīrti (600 a 650)	Platão (428 a.C. a 347 a.C.)
Shantideva (685 a 763)	Aristóteles (384 a. C. a 322 a. C.)
Atisha (982 a 1054)	Sêneca (4 a. C . a 65 d.C.)
Tsongkhapa (1357 a 1419)	Epicuro (341 a.C. a 340 a.C)
Pabongka (1878 a 1921)	Epiteto (50 a 138)
14º Dalai Lama (1935)	Marco Aurélio (121 a 180)
Geshe Acharya T. Lodon (1924 a 2011)	Plotino (204 a 270)
Segyu Choepel Rinpoche (1950)	Paul Maclean (1913 a 2007)
	Edgar Morin (1921)
	Pierre Hadot (1922 – 2010)
	Antônio Damásio (1944)
	Daniel Goleman (1946)

ÍNDICE

Parte 1 – A natureza humana e sua evolução

1	A evolução do homem e o desafio da sabedoria	
	13	
1.1	O <i>Homo sapiens-demens</i>	13
1.2	A trindade psíquica	20
1.3	Os desafios da realização do potencial homo sapiens	23
1.3.1	Domínio dos estímulos agressivos do cérebro basal	23
1.3.2	Domínio e equilíbrio do sistema límbico emocional	
	27	
1.3.2.1	A arquitetura neural do cérebro emocional	27
1.3.2.2	O teatro interno das emoções	29
1.3.2.3	O prazer dos sentidos e o prazer da plenitude	32
1.3.2.4	O amor como desejo e caminho para o absoluto	35
1.3.2.5	Emoções destrutivas, sua natureza e seus antídotos	38
1.3.2.6	Um antídoto universal	41
1.3.2.7	O papel da consciência cognitiva	42
1.3.3	A evolução racional: o domínio e transcendência da linguagem	44
1.3.4	O Caminho da Sabedoria	51

Parte 2 – Como a mente aprende e se transforma

2.	A natureza da mente como alavanca de aprendizagem	
2.1	A plasticidade da mente	
2.2	O discernimento, a contemplação e a reflexão	
2.3	Papel e importância da motivação	

Parte 3 – As ferramentas do treinamento

3	A meditação	
3.1	A Meditação da atenção	
3.2	A meditação de contemplação: Silêncio e análise dialética	
3.3	A união da atenção com a contemplação	
3.4	Os estágios da meditação	
3.5	Como meditar	
3.6	O papel do ambiente: comunidade de prática e professor	

Bibliografia

Cronograma e temas para meditação analítica

Tema	Data
Tema geral: A evolução do homem e o desafio da sabedoria	
1.1. O <i>Homo sapiens-demens</i>	07/09/2019
1.2. A trindade psíquica	14/09/2019
Sub tema geral: Os desafios da realização do potencial <i>homo-sapiens</i>	
1.3.1. Domínio dos estímulos agressivos do cérebro basal	21/09/2019
Sub tema: Domínio e equilíbrio do sistema límbico emocional	
1.3.2.1 A arquitetura neural do cérebro emocional	28/09/2019
1.3.2.2 O teatro interno das emoções	
1.3.2.3 O prazer dos sentidos e o prazer da plenitude	05/10/2019
1.3.2.4 O amor como desejo e caminho para o absoluto	
1.3.2.5 Emoções destrutivas, sua natureza e seus antídotos	12/10/2019
1.3.2.6 Um antídoto universal	
1.3.2.7 O papel da consciência cognitiva	
1.1.1 A evolução racional: o domínio e transcendência da linguagem	19/10/2019
1.1.1 O Caminho da Sabedoria	26/10/2019 09/11/2019

Dedicação

Que esta obra inspirada no trabalho
do Venerável Segyu Choepel Rinpoche
possa apoiar seu projeto e engajar
muitos seres no caminho da sabedoria.

Parte 1

A natureza humana e os desafios de evolução

1 A evolução do homem e o desafio da sabedoria

1.1 *Homo sapiens demens*¹

A mente humana levou milhões de anos para evoluir. É o fruto de um processo longo e gradual. Durante os últimos dois milhões e meio de anos desse percurso, nossos ancestrais deixaram indícios dos seus comportamentos, como os utensílios de pedra, restos de alimentos e as pinturas rupestres, além de fragmentos ósseos, principalmente de seus crânios que permitiram aos arqueólogos realizarem estudos do crescimento do cérebro. Registros escritos somente passaram a existir mais recentemente, a partir de apenas cinco mil anos atrás. Para compreender a evolução da mente devemos primeiro voltar-nos para a nossa pré-história, pois foi então que as características singulares do intelecto humano surgiram como uma inteligência avançada. Entender a mente e sua evolução nos leva apreciação do que significa sermos humanos e pode nos fornecer um quadro dos desafios sobre como podemos dar sequência a nossa própria evolução.

Embora a evolução da mente tenha sido um processo lento e gradual, houve, contudo, momentos ou eventos-chave decisivos para o modo como isso aconteceu. Estudos mostram que evoluímos de um ancestral comum aos chimpanzés há aproximadamente seis milhões de anos. Após essa data, as linhagens que deram origem aos símios e aos homens modernos divergiram. Portanto, seis longos milhões de anos de evolução separam as mentes dos humanos e chimpanzés atuais. É esse período evolutivo que contém a chave para compreendermos a mente moderna. Precisamos analisar a mente dos nossos ancestrais que viveram naquele tempo, principalmente o *Homo habilis*, de dois milhões de anos e um dos primeiros a manufaturar ferramentas de pedra; *Homo erectus*, o primeiro a deixar a África 1,8 milhão de anos atrás; e finalmente o *Homo sapiens sapiens*, que surgiu há apenas cem mil anos.

Por volta de dois milhões de anos atrás, depois do *Australopithecus africanus* ter desaparecido, aparece um novo grupo de atores; têm cabeças grandes e correspondem aos primeiros integrantes da linhagem *Homo* e possuem cérebros uma vez e meio maiores que os dos *australopitecinos*, variam muito quanto a formato e tamanho. *Homo habilis* definitivamente carrega ferramentas, artefatos líticos descritos como a indústria *olduvaiense*. A anatomia das suas mãos certamente tornaria isso possível. Os estudos arqueológicos permitem ver o *Homo habilis* esquartejando animais com suas ferramentas, mas não é possível afirmar com certeza se ele abateu as carcaças ou simplesmente as rapinou da caça de leões e leopardos. Os comportamentos do *Homo habilis* e de seus primos *australopitecinos* robustos divergem fortemente: o primeiro destaca-se pela habilidade de manufaturar ferramentas e a inclusão de carne na alimentação, ao passo que os *australopitecinos* eram vegetarianos.

¹ Termo usado por Edgar Morin no volume 4 da sua Obra O Método – Humanidade da Humanidade – Capítulo 4 O Complexo de Adão *Sapiens-demens*

Um novo protagonista pisa no nosso palco de 1,8 milhão de anos atrás: o *Homo erectus*. Ele descende do *Homo habilis* (ou talvez de um dos outros de *Homo*), que agora sai de cena mais alto e com um cérebro maior. Os *australopitecinos robustos* vagueiam atrás, mas não participam dos acontecimentos deste ato. O incrível sobre a entrada do *Homo erectus* é que sua chegada parece ocorrer quase simultaneamente em três partes do mundo: na África Oriental, na China e em Java. Consequentemente, o palco agora tem que ser maior para poder incluir o Oriente Médio, a Ásia Oriental e a Ásia do Sul. Aos poucos vemos o *Homo erectus*, ou suas ferramentas deixadas para trás.

Depois de mais de um milhão de anos de *Homo erectus*, durante o qual nenhum aumento adicional do tamanho do cérebro parece ter acontecido alguns novos artistas surgem no palco. Assim como no caso dos primeiros *Homo*, não fica claro quantas novas espécies estão de fato presentes. O *Homo erectus* continua vivendo na Ásia Oriental até trezentos mil anos atrás, mas por toda a Ásia e África crânios mais arredondados, que são chamados, de maneira um tanto deselegante, *Homo sapiens arcaico*. Eles provavelmente são descendentes do *Homo erectus* nos respectivos continentes, e marcam a volta de um período de aumento cerebral. Por volta de quinhentos mil anos atrás, o palco expande-se ainda mais para incluir a Europa. Lá o ator chama-se *Homo heidelbergensis*, descendente de *Homo erectus*, e parece possuir um físico particularmente avantajado.

Enquanto objetos de cena do ato anterior continuam sendo usados outros ainda mais impressionantes aparecem. Os mais notáveis são pedras simétricas com formato de pera, chamadas machados de mão. Logo depois de surgirem pela primeira vez na África Oriental, há aproximadamente 1,4 milhão de anos, esses machados espalham-se por quase toda a parte do mundo, exceto no Sudeste Asiático distingue nenhuma ferramenta - alguns comentaristas acreditam que nesta região utilizou-se o bambu, um material perecível.

A próxima cena começando em torno de duzentos mil anos atrás é tradicionalmente chamada de "Paleolítico Médio" pelos arqueólogos. No entanto, é evidente que por volta dessa época ocorreram algumas mudanças significativas nos objetos de cena usados pelos atores. Eles passaram a ser um tanto mais diversificados, e os machados de mão deixaram de ser tão notórios. As novas ferramentas incluem aquelas manufaturadas por uma nova técnica chamada método de Levallois, que produz lascas e pontas de pedra cuidadosamente moldadas. De fato, pela primeira vez, parece que atores de diferentes partes do palco carregam uma série de ferramentas distintas.

A próxima cena cobre um período que vai de cem mil a dez mil anos. Uma nova figura entra em cena, nossa própria espécie, o *Homo sapiens sapiens*, é visto primeiro na África do Sul e no Oriente Médio, e junta-se a um elenco que continua incluindo os neandertais e o *Homo sapiens arcaico*. Talvez surpreendentemente, neste momento não ocorrem, grandes mudanças nos objetos de cena, nosso novo ator continua a produzir a mesma série de ferramentas manufaturadas pelos antepassados da cena anterior. Praticamente todos os aspectos, seu comportamento não difere do deles. Mas há indícios de que algo singular acontece. No Oriente Médio vemos o *Homo sapiens sapiens* não apenas enterrando seus mortos dentro de covas, como, na verdade, também estão fazendo os neandertais, mas depositando partes de carcaças de animais junto aos mortos, aparentemente, como se fosse oferendas. Na África do Sul estão usando torrões

de ocre vermelho, embora não fique claro o que fazem com eles, e também estão afiando pedaços de ossos para fazer arpões que não a madeira ou a pedra. São os primeiros utensílios feitos de outro material. Há aproximadamente sessenta mil anos surge um episódio notável: no Sudeste da Ásia, o *Homo sapiens sapiens* constrói embarcações e então faz a primeira travessia até a Austrália. Logo passamos a observar coisas novas acontecendo no Oriente Médio. Em vez de serem produzidas pelo método de Levallois, as lascas de pedra removidas agora são longas e finas: parecem e de fato são chamadas laminas. A restrita série de ferramentas de pedra agora deu lugar a uma grande diversidade de objetos fabricados com vários materiais diferentes, incluindo osso e marfim. Os próprios atores estão construindo moradia e pintando paredes. Alguns estão sentados esculpindo animais e figuras humanas em pedra e marfim; outros estão costurando vestimentas com agulhas de osso. E seus corpos, sejam os dos vivos ou dos mortos, estão ornados com colares e pingentes. O ritmo da ação lentamente se acelera. A Europa agora resplandece com as cores das pinturas rupestres de trinta a doze mil anos atrás. Observamos pessoas no Oriente Médio cultivando plantas e depois domesticando animais. Os acontecimentos acontecem agora como um raio numa velocidade estonteante. As pessoas criam aldeias e depois cidades. Sucessões de impérios emergem e caem. Os objetos de cena tornam-se ainda mais prevalentes, diversos complexos. Em não mais que um instante, carroças viraram carros e escrivatinhas viram computadores.²

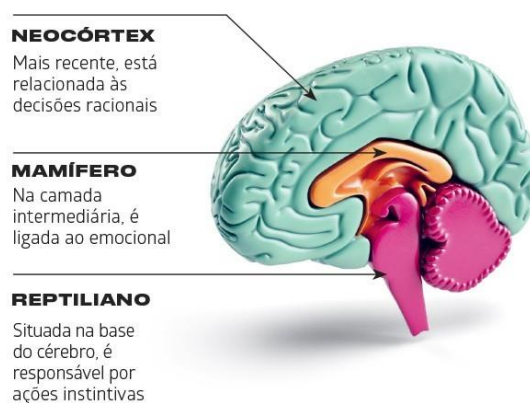
Para compreendermos melhor a complexidade da mente e os desafios de continuarmos evoluindo faz-se necessário voltar mais ainda no tempo, pois nossa origem enquanto um cérebro que evolui é anterior ao símio que comungamos com o chimpanzé. A evolução da vida animal na Terra decorreu de organismos unicelulares e o desenvolvimento do cérebro humano carrega o conteúdo evolucionário de todos os estágios, desde os peixes, passando aos répteis (com seu cerebelo), sistema límbico nos mamíferos (composto pelo tálamo), tendo possibilitado uma utilização conjunta da visão, olfato e audição. A evolução do cérebro data de 500 milhões de anos, com os animais vertebrados, sendo que o cérebro límbico dos mamíferos tem de 150 a 200 milhões de anos. Nos primatas, de há 40 a 50 milhões de anos, o volume cerebral era de duas a quatro vezes maiores, por isso o nome "mamíferos superiores". Mas a evolução do neocórtex, o que caracterizou o *Homo sapiens*, data de 200 mil anos.

Dentro deste contexto evolutivo o neurocientista Paul Maclean elaborou em 1970 a teoria do cérebro trino, apresentada em 1990 no seu livro "The Triune Brain in evolution: Role in paleocerebral functions", propõe que nós, humanos/primatas, temos o cérebro dividido em três unidades funcionais diferentes. Cada uma dessas unidades representa um extrato evolutivo do sistema nervoso dos vertebrados.

O Cérebro Reptiliano ou cérebro basal, ou ainda, como o chamou Maclean, "R-complex", é formado apenas pela medula espinhal e pelas porções basais do prosencéfalo. Esse primeiro nível de organização cerebral é capaz apenas de promover reflexos simples, o que ocorre em répteis, por isso o nome. Conhecido como "cérebro

² Este resumo da nossa evolução é uma síntese adaptada de Mithen, Steven – A pré-história da mente. Editora Unesp, 1998.

instintivo", tem como característica a sobrevivência, responsável pelas sensações primárias como, fome, sede entre outras. O Cérebro dos Mamíferos Inferiores: ou cérebro emocional, ou "Paleomammalian Brain", é o segundo nível funcional do sistema nervoso e, além dos componentes do cérebro reptiliano conta com os núcleos da base do telencéfalo, responsáveis pela motricidade grosseira; pelo Diencefalo, constituído por Tálamo, Hipotálamo e Epitálamo; pelo Giro do Cíngulo; e pelo hipocampo e parahipocampo. Esses últimos componentes são integrantes do Sistema Límbico, que é responsável por controlar o comportamento emocional dos indivíduos, daí o nome de Cérebro Emocional. Esse nível de organização corresponde ao cérebro da maioria dos mamíferos. Conhecido também como neocórtex, o cérebro racional, é composto pelo córtex telencefálico cérebro racional é o que diferencia o homem/primata dos demais animais. Segundo Paul Maclean é apenas pela presença do neocórtex que o homem consegue desenvolver o pensamento abstrato e tem capacidade de gerar invenções.³



Segundo Sagan (1985) a partir de experiências realizadas com macacos de cheiro, Maclean concebeu um modelo cativante da estrutura e da evolução cerebral denomina o cérebro trino. "Somos obrigados", diz ele, "a nos olhar e a olhar o mundo através dos olhos de três mentalidades bastante diferentes, duas das quais carecem do poder da fala." O cérebro humano, sustenta Maclean, "compreende três computadores biológicos interligados", cada um com "sua própria inteligência especial, sua própria subjetividade, seu próprio sentido de tempo e espaço, sua própria memória, suas funções motoras e outras". Cada cérebro coincide com uma etapa evolutiva importante separada. Maclean, segundo Sagan, demonstrou que o complexo-R (cérebro retilíneo) desempenha importante papel no comportamento agressivo, na demarcação territorial, no ritual e no estabelecimento da hierarquia social. Sagan afirma que afora eventuais e honrosas exceções, parece que isso caracteriza sobremaneira o comportamento humano moderno do ponto de vista burocrático e político. Sagan não afirma que o neocórtex não esteja de forma alguma atuando em uma convenção política americana ou em uma

³ https://pt.wikipedia.org/wiki/Teoria_do_c%C3%A9rebro_trino em 25 de julho de 2019.

reunião do Soviete Supremo (comitê máximo do partido comunista da antiga União Soviética); afinal de contas, grande parte da comunicação em tais rituais é verbal e, por conseguinte, neocortical. Mas é surpreendente quanto de nosso comportamento real - a julgar pelo que dizemos e pensamos a seu respeito - pode ser descrito em termos reptilianos. Falamos comumente de assassinato a "sangue frio". O conselho dado por Maquiavel em *O Príncipe* era "deliberadamente assumir a fera". Sagan conclui que se o cérebro trino é um modelo fidedigno de como os seres humanos funcionam, não convém ignorar o componente reptiliano da natureza humana. Pelo contrário, para Sagan o modelo nos ajuda a compreender o que são os seres humanos.⁴

Edgar Morin⁵ (2002) afirma que Maclean mostrou que o nosso cérebro contém não somente o esplêndido neocórtex próprio da racionalidade humana, mas também a herança do cérebro mamífero (afetividade) e do cérebro dos répteis (cio, agressão, fuga). Tendo em vista esta combinação evolutiva Morin cunhou a expressão *Homo sapiens demens*. Para Morin há dentro de cada um de nós, *Sapiens e Demens*, que o mesmo é dizer: ora nos revelamos como pessoas de sabedoria admirável, ora manifestamos uma insensatez inesperada. O instrumental *sapiens* serviu ao assassinato *demens*. Foi o mesmo *sapiens* que exterminou os seus congêneres, aborígenes da Austrália, índios da América, criou a escravidão e o degredo; e, a partir dos poderes da ciência e da técnica, lançou-se à conquista do planeta, gerando uma potência mortal capaz de aniquilá-lo. Claro, existem algumas ilhotas de bondade, de generosidade, de amor e de misericórdia no coração desta espécie criminosa. A agressividade exibe-se na história humana. Guerras predadoras, delinquência e criminalidade internas. Um delírio de devastações, de assassinatos e de suplícios sempre acompanha as vitórias. A loucura assassina explode nos conflitos entre religiões, nações, ideologias. Uma formidável onda de barbárie alastrou-se na Alemanha, a nação mais civilizada do século XIX. Nenhuma nação está ao abrigo. Por toda parte onde o *homo* continua a pretender-se *sapiens* a barbárie está sempre pronta para ressurgir. A racionalidade é uma disposição mental que suscita um conhecimento objetivo do mundo interior e exterior, elabora estratégias eficazes, realiza análises críticas e opõe um princípio de realidade ao princípio do desejo. Os avanços da ciência, da técnica e da economia confirmam a eficácia da racionalidade humana. Contudo, essa qualidade não é única nem soberana. Seria irracional, louco e delirante ocultar o componente irracional, louco e delirante do humano.

Francisco Varela (1946-2001) foi um cientista e filósofo chileno que concentrou seus estudos sobre a biologia da cognição, um dos seus legados foi a liderança de uma série de encontros promovidos entre pensadores ocidentais e orientais chamado de *Mente e Vida*. No encontro promovido no verão de 1991 sobre emoções ele afirma⁶ que no ocidente existe a tendência de imaginar que poderíamos ter cognição sem qualquer tonalidade emocional, segundo o diálogo entre os participantes é consenso que o sentimento é um dos fatores mentais onipresentes e que qualquer tipo de cognição haverá algum sentimento, seja de prazer, desprazer ou indiferença.

⁴ Sagan, Carl – *Os Dragões do Éden – Especulações sobre a evolução da inteligência humana*, Livraria Francisco Alves Editora, 1985, RJ. Adaptado das páginas 36 e 41.

⁵ Morin, Edgar. *O Método Volume 5 – Humanidade da Humanidade – As citações de Morin neste capítulo foram adaptadas* Capítulo 4 *O Complexo de Adão Sapiens-demens* –

⁶ Goleman, Daniel (org.) – *Emoções que curam* – Editora Rocco, 1997- página 101.

Vygotski, citado por Vergnaud⁷ (2004) afirma que a separação do aspecto intelectual de nossa consciência do seu aspecto afetivo, volitivo é um dos maiores e fundamentais defeitos de toda a psicologia tradicional. Pois o pensamento ainda não é a última instância no processo, ele nasce, não num outro pensamento, mas na esfera motivante de nossa consciência que engloba nossos impulsos e nossas necessidades, nossos interesses e nossas mobilizações, nossos afetos e nossas emoções..

Feuerstein⁸ (2010) pesquisador na área de cognição e aprendizado, seus estudos tinham como motivação a recuperação de crianças vítimas do holocausto. Ele afirma que a emoção é a base energética, a força principal e a resposta à pergunta: Por que eu faço ou não faço. Para ele praticamente não há comportamento que não tenha motivação emocional e elemento cognitivo, ou seja, meu comportamento é um produto destes dois componentes. Feuerstein que trabalhou com Piaget, reconhece a contribuição deste importante biólogo suíço ao tema, esta contribuição indica que as habilidades cognitivas evoluíram como adição ao magma, ao núcleo central da vida, feito de emoções, tendências e impulsos. Estas habilidades cognitivas, segundo Piaget, poderiam ser assumidas como gradualmente criadas a partir deste núcleo central que são as emoções.

Damásio⁹ (1994) diz que o principal enfoque de sua obra *O Erro de Descartes* é a relação entre emoção e razão. Baseado nos seus estudos com pacientes neurológicos construiu a hipótese que a emoção era parte integrante do processo de raciocínio e poderia auxiliar este processo ao invés de, como se costuma supor, necessariamente perturbá-los. Como Piaget já afirmara, Damásio diz que a proposta inovadora do seu livro é reconhecer que o sistema de raciocínio evoluiu como uma extensão do sistema emocional automático, com a emoção desempenhando vários papéis no processo de raciocínio. Desta forma, a relação entre nossos sentimentos e outras formas de cognição, tais como o pensamento lógico tendo um surgido em evolução ao outro, faz com mantenham relações de complementariedade e interdependência.

Morin (2002) afirma que a afetividade intervém no desenvolvimento e nas manifestações de inteligência, O matemático é movido pela paixão, que intervém também nos espaços de cegueira da inteligência. Anima ou extravia o pensamento; estimula ou obscurece a consciência. Sabíamos que as paixões podem levar à perdição. Devemos saber também que podem iluminar. Assim é com o amor, que pode mostrar-se onisciente ou totalmente cego. Há, então, não apenas antagonismo, mas complementariedade entre paixão e razão. O contato afetivo com os pais desaparece rapidamente entre os mamíferos, entre a maioria dos répteis ele nem acontece, tartarugas são um exemplo, após por seus ovos na praia voltam para o mar, mas dura a vida inteira entre os humanos, assim como a necessidade de amizade e de amor. O ser humano é capaz de considerar racionalmente a realidade que o cerca. Mas o princípio da racionalidade, por ser condicionada, só dá uma radiografia da realidade; não lhe dá substância. A realidade humana é o produto de uma simbiose entre o racional e o vivido.

⁷ VERGANAUD, Gérard. *Lev Vygotski*. Geempa, 2004. Páginas 48 e 76

⁸ FEUERSTEIN, Reuven; FEUERSTEIN, Refael S.; FALIK, Louis H. *Além da Inteligência*. Vozes, 2014. Página 30.

⁹ Damasio, Antônio – *O erro de Descartes* – Editora Cia das Letras, 1994. Páginas 6 e 7.

Os gregos identificaram a disposição humana para a *hybris*, termo que significa desmedida, tudo que ultrapassa a medida, o excesso em geral indica algo impetuoso e violenta, algo demente. Surge da *hybris* o que os gregos definiram como tragédia, o princípio que denomina de tragédia é a desumanidade e a barbárie. Como remédio contra a Hybris a cultura brega desenvolveu a ideia da harmonia, da racionalidade, o equilíbrio e a moderação, deram a este conjunto de palavra o significado de *sophrosyne*. Na *polis* cria-se a lei (*nomos*) que busca a harmonia e toda *hybris* é punida pela justiça (*dike*). Segundo Morin (2002) a cultura e a sociedade buscam proibir e limitar as pulsões destrutivas da *hybris*, não apenas por meio de punições da lei, mas também introduzindo, desde a infância, no espírito dos indivíduos, normas e limites no comportamento. Além disso, a agressividade é inibida por regras de cortesia, que são ritos de pacificação, saudações, cumprimentos, palavras anódinas. Contudo, uma atitude agressiva ou uma humilhação despertam a nossa agressividade; com frequência, o amor frustrado pode transformar-se em ódio. Basta observarmos o nível de violência dentro de famílias, principalmente o que definimos hoje como feminicídio, o que acontece principalmente por seu ex-parceiro, alguém que em algum momento construiu laços de confiança e intimidade. Uma avalanche de desejo ou de ódio pode romper controles e regulações. Enquanto que no mundo animal só se mata para comer ou defender-se, a violência assassina desencadeia-se, entre os homens, fora da necessidade: a "estupidez" ou a "desumanidade" são traços especificamente humanos. A *hybris* desencadeia-se quando há, simultaneamente, ausência de três fatores de regulação: o do mundo exterior, em que o princípio de realidade resiste ao princípio do desejo; o propriamente mental da racionalidade; o social e cultural, que institui barreiras e tabus contra a agressividade e a violência. Ora, cada um desses controles apresenta deficiências. A demência pode quebrar a resistência do mundo exterior impondo-lhe destruição e massacres. A racionalidade pode tornar-se instrumento a serviço da pulsão destrutiva. A cultura pode se colocar a serviço da guerra e das repressões de massa. A partir daí, na ruptura das regulações, a *hybris* desencadeia-se. Culmina em barbárie extrema na conjunção entre a invasão das forças pulsionais dementes e a racionalização doutrinária, com a sua execução pelo poder armado de um Estado. Por outro lado, as multidões e as manifestações podem suscitar a demência coletiva que são os linchamentos e o pânico. A turbulência da festa e as exaltações da orgia podem desembocar em violências destrutivas. Podemos nos perguntar se, assim como uma ambição individual desmedida, a ambição da civilização ocidental de conquistar o planeta e de impor-lhe a sua lei não seria uma forma extrema de *hybris*.

Segundo Morin (2002) nas criações humanas, há sempre a dupla pilotagem *sapiens demens* no circuito bipolar "O ser humano é razoável e não é, capaz de prudência e de insensatez, racional e afetivo; sujeito de afetividade intensa, sorri, ri, chora, mas sabe também conhecer objetivamente. É um ser calculador e sério, mas também ansioso, angustiado, embriagado, extático, de gozo; é um ser invadido pelo imaginário e que pode reconhecer o real, que sabe da morte, mas não pode aceitá-la, que destila mito e magia, mas também ciência e filosofia; possuído pelos deuses e pelas ideias, duvida dos deuses e critica as ideias. Alimenta-se de conhecimentos verificados, mas também de ilusões e de quimeras. Na ruptura dos controles racionais, culturais,

materiais, quando há confusão entre o objetivo e o subjetivo, entre o real e o imaginário, hegemonia de ilusões, insensatez, o homo *demens* submete o homo *sapiens* e subordina a inteligência racional a serviço dos seus monstros.

A racionalidade, por outro lado, pode se transformar em seu contrario quando degenera em racionalização. A abstração, a perda do contexto, o fechamento de uma teoria em doutrina blindada, a transformação da ideia em bandeira, tudo isso conduz à racionalização ideológica delirante. O desconhecimento dos limites da lógica e da própria razão leva a formas frias de loucura: a loucura do excesso de “coerência”. A racionalização é a forma de delírio oposta ao delírio da incoerência, mas a mais difícil a identificar. Assim, *homo* demasiado *sapiens* torna-se, ipso facto, *homo demens*. A racionalidade, dessa forma, é apenas uma instância, concorrente e antagonista a outras instâncias de uma trilogia inseparável enquanto natureza humana em evolução. Pode ser dominada, submersa, ou mesmo sujeita, pelo desejo ou pela pulsão. A agressividade delirante pode se servir da lógica e utilizar a racionalidade técnica para organizar e justificar suas ações.

Morin (2002) reconhece que a dialógica *sapiens-demens* foi criadora, mesmo sendo destruidora. Razão e loucura não se excluem na natureza humana. *Demens* inibiu, com frequência, mas também favoreceu *sapiens*. Platão, como vimos antes, havia observado que *Dike*- a lei prudente- é filha da *hybris*, a insensatez.

1.2 A trindade psíquica

Há uma hierarquia instável, permutável, entre desejo, pulsão e racionalidade. A racionalidade pode ser dominada, encoberta ou submetida pelo desejo ou pela pulsão. O desejo ou afetividade como acabamos de ver, invade as outras instâncias da trindade, que também a invadem. Por seu lado, a pulsão réptil do instinto de sobrevivência dissemina-se, pode se transforma se em erotismo ou em agressão.. Assim, a racionalidade só constitui um dos termos de uma trindade; jamais isolada, ela é raramente hegemônica e, com frequência, é encoberta, contaminada, ou mesmo manipulada.

No Budismo o que melhor representa a trindade psíquica são os três venenos mentais que nos prendem nesta existência cíclica de morte e renascimento. Os três venenos estão postos no centro da roda, e são representados por três animais, o porco representa a ignorância, o galo o desejo e apego e a serpente a raiva ou ódio. O círculo central da roda da vida contém raízes ou padrões básicos que são a causa de todo o sofrimento e insatisfação da roda da vida ou *samsara*.

Das três raízes, é a ignorância que gera as duas outras, criando a dualidade (desejo e aversão) que permeia toda existência humana, e criando a insatisfação e sofrimento do estado mental confuso. Por essa razão os outros dois animais são representados saindo da boca do porco. A ignorância (*avidya*) da verdadeira natureza de nosso ser que cria a dualidade do mundo fenomenal do *samsara*, e que é responsável pela ilusão que nos impede de ver a realidade. Em geral existem duas formas principais de ignorância: a ignorância do relacionamento entre causa e efeito, por essa razão desconhecemos as causas das nossas ações e a ignorância confusa com a

realidade das coisas; que é a ignorância a respeito da verdadeira natureza dos fenômenos. Ignoramos o que nos gera felicidade ou sofrimento, o que é virtude e não virtude, que ações nos vinculam a existência cíclica ou nos liberta dela. O tipo de ação movida pela ignorância é simbolizado por um homem cego, o qual é obscurecido por não ver a natureza verdadeira das coisas. O homem cego é descrito como suportado por uma bengala para indicar que a ignorância é necessariamente frágil e tem a falta de base de cognição válida. A ignorância é efetivamente um pensamento racional equivocado. Desse modo, o inverso da ignorância é a razão no sentido de um pensamento logicamente analisado e em total harmonia com a realidade e com potencial, através da meditação, para desenvolver sabedoria.

Devido à ignorância sobre a nossa verdadeira natureza e sobre a natureza da realidade desenvolvemos desejo pelos objetos desta existência. Estes objetos podem ser uma carreira de sucesso, outra pessoa, riqueza e inclusive nossas ideias. É importante ressaltar que não há nada de errado em “possuir” estes objetos, o erro é pensarmos que eles vão nos trazer felicidade, o desafio é não gerar apego por eles. Como todos os objetos são impermanente em algum momento perdermos o emprego, poderemos falir e perder nosso patrimônio ou mesmo nos divorciarmos. Neste momento o desejo/apego pode se transformar no terceiro veneno, a raiva ou ódio. Podemos observar claramente nas separações entre casais, pois sempre que nos sentimos rejeitados o primeiro sentimento é a raiva., isto ase repete se perdermos o emprego, pois também sentiremos rejeição e raiva.¹⁰

Platão também apresenta a concepção de uma alma dividida em três partes ou funções, em seu Livro IV da Republica ele descreve essas três funções:

Não é, portanto, sem motivo que consideraremos que são duas partes, distintas uma da outra, chamando àquela pela qual raciocina de parte racional da alma, e àquela pela qual ama, tem fome e sede e esvoaça em torno de outros desejos, de parte irracional e concupiscente, companheira de certas satisfações e desejos. [...] Por conseguinte, vamos distinguir na alma essas duas partes. Porém, a da cólera, pela qual nos irritamos, será uma terceira [parte], ou de mesma natureza que essas duas?

A pergunta que encerra a citação é respondida por Sócrates. A experiência mostra, comenta Sócrates, que muitos homens ficam com raiva de si mesmos, irritam-se e se censuram por terem cedido ao impulso da concupiscência ou dos desejos. Assim sendo, a cólera (ou a raiva) não se confunde com a parte concupiscente (o desejo). Da mesma forma podemos analisar alguém em tomado pela raiva comete um ato extremo, mas após um tempo usando o raciocínio ou a razão se arrependem do seu ato. Por esse motivo podemos concluir que a cólera ou a raiva é uma função separada da razão.

Platão, então, definiu três funções distintas da alma, são elas:

¹⁰ A visão budista foi adaptada de Loden, Geshe Acharya Thubten. O Caminho para iluminação no Budismo Tibetano, Tushita Publications, 1993. Páginas 463, 467. Tradução da equipe do Instituto Tsongkhapa.

- **Função apetitiva** ou concupiscente, ela está relacionada ao desejo, busca comida, bebida, sexo, prazeres, tudo o que é necessário para a conservação do corpo e para a geração de outros e o corpos;
- **Função colérica** ou irascível, ela se irrita ou se enraivece contra tudo quanto possa ameaçar a segurança do corpo e tudo quanto lhe cause dor e sofrimento, incitando a combater os perigos contra a vida;
- **Função racional**, ela é a faculdade do conhecimento. É a função ativa e superior da alma, o princípio divino em nós. Na teoria do conhecimento pode ser dividida em *Eikasia* (imagens das coisas sensíveis) *Dóxa* (opinião e crenças das coisas sensíveis), *Diánoia* (raciocínio ou pensamento discurso) e *Nóesis* ou *episteme* (intuição intelectual)

Cada uma das funções psíquicas realiza impulsos e tendências que lhe são próprios e em cada uma é possível observar que Platão mantém firmemente uma natureza comum entre a alma e as coisas em cuja direção ela se move, há coisas que movem o apetite, outras que movem a de sorte que há coisas que movem no sentido de proteção e outras, o conhecimento. O senso de justiça exige que a superior, ou seja, a racional comande as outras duas, pois a ética platônica afirma que as paixões do desejo e da cólera fazem com que os apetites e impulsos violentos de nosso corpo obscureçam nossa inteligência, impedindo a de conhecer e de realizar sua atividade própria, e o vício é ignorância. Pois quem não exerce a razão não conhece a virtude e não pode ser virtuoso. A vida ética e virtuosa dependerá exclusivamente da parte racional da alma. A tarefa ética da parte racional é dominar as outras duas e harmonizá-las com a razão.

É preciso, por outro lado, considerar que o principal papel da parte racional é conhecer. Plotino, considerado fundador do neoplatinismo no século II dC, dividiu a função racional em duas: o aspecto superior da alma está voltada para a busca da verdade, o mundo inteligível, e a inferior está envolvida com a matéria ou as coisas sensíveis. Na teoria do conhecimento Platão afirma que temos três formas que a alma exerce este papel: as coisas sensíveis mais inclinada às operações corporais e paixões, a segunda são as opiniões (*dóxa*) sobre o mundo a nossa volta, e por fim a ciência do saber. Esta última está ligada à verdade (*episteme*) e é possível alcançá-la pela purificação da alma, a prática de virtudes e pela dialética.¹¹

Comparação da trindade psíquica – síntese dialógica

Paul Maclean	Gregos (Platão)	Budismo
Neurociência	Três Funções Psíquicas	Os três venenos mentais
Cérebro trino		
Cérebro basal ou reptiliano, sobrevivência	Função colérica ou irascível, raiva. Função	Raiva e ódio

¹¹ Adaptado de Chauí, Marilena - Introdução à história da filosofia - volume 1 - Cia das Letras, 2002. Páginas 251, 292, 293 e 294. Sobre Plotino: Edinger, Edward. A Psique na Antiguidade. Cultrix, 1999. Página 160 e 161.

e auto preservação. "R-complex"	de segurança e proteção	
Cérebro límbico ou emocional - mamíferos	Função apetitiva ou concupiscente, relacionada ao desejo.	Desejo e apego
Neocórtex – Estrutura racional e linguagem	Função racional: divide em duas: Inferior: <i>Eikasia</i> (imagens das coisas sensíveis) <i>Dóxa</i> (opinião e crenças das coisas sensíveis), Superior: <i>Dianoia</i> (raciocínio dialético e <i>Nósis</i> ou <i>episteme</i> sabedoria não conceitual.	Ignorância: relativo a ignorar a natureza da realidade – o conhecimento racional correto (lógico) é o antídoto da ignorância e a base para meditação analítica de sabedoria. Divisão da mente em convencional (razão) e última (percepção direta não conceitual).

Elaborado pelo autor

Reale (2002) refere-se a concepção do homem como um animal ainda incompleto, citando Nietzsche que interpreta o homem como um animal ainda não determinado, um animal incompleto, ou melhor irrealizado, no mundo vivo o homem deve ser comparado ao animal. É precisamente como se nós, e conosco toda a natureza, aspirássemos ao homem a algo que está no alto, acima de nós.¹²

Para Morin (2002) a vida humana necessita de verificação empírica, de correção lógica, do exercício racional da argumentação. A especificação *homo sapiens* permanece, de qualquer maneira, insuficiente. Faz do humano um ser ignorando loucura e delírio, é necessário, então, corrigir, complementar, dialetizar a noção de *homo sapiens*.

1.3 Os desafios da realização do potencial homo sapiens

1.3.1 Domínio dos estímulos agressivos do cérebro basal

Como este sistema trino funciona integrado e interdependente nossa evolução apresenta questões que só podem ser superadas por um profundo entendimento desta dinâmica psíquica, da própria natureza humana, e implementar uma mudança em nosso padrão mental de apreensão da realidade e ação. Um exemplo é como o sistema de defesa chamado "luta e fuga" desencadeado pelo sistema basal necessita evoluir para uma avaliação mais qualificada pelo neocórtex (racional), como veremos a seguir.

Durante o processo evolutivo os seres vivos passaram por situações de desafios, que exigiam a ativação de respostas de enfrentamento físico. Assim como a seleção de respostas adaptativas. A reação de luta-e-fuga prepara o corpo para a ação seja atacar ou fugir. É preciso ressaltar que esta reação necessita ser física para que esta "energia" seja efetivamente gasta e, não seja acumulada, visto que a maioria do estresse é duradouro, diferente das situações "reais" típicas de luta e fuga. Nos animais, por exemplo, este equilíbrio é mais instintivo. Em um vídeo sobre natureza selvagem uma

¹² Reale, Giovanni. Corpo, Alma e Saúde – O conceito de homem de Homero a Platão. Editora Paulus, 2002. Página 9.

perseguição que uma lebre sofre por uma raposa, por exemplo, ao final quando a lebre percebe que está salva ela deita e sacode as patas de forma contínua visando eliminar a energia química ainda não gasta. Nós humanos, muitas vezes, usamos a prática de exercícios aeróbicos para este fim.

Por isso, não é surpreendente que os impulsos avassaladores associados com esta reação sejam os de agressão e de desejo de fugir. Quando estes não são capazes de serem realizados, pois nossas ameaças hoje são mais no campo psicossocial, como relações tóxicas em ambientes familiares e de trabalho, perda de emprego, pressão financeira, separação ou divórcio, etc. Devido à coação social não realizamos enfrentamento na maioria das situações, dessa forma, os estímulos serão frequentemente expressos por comportamentos como bater os pés, marcar passos ou insultar e agredir pessoas, mesmo daqueles que não estão relacionadas com os motivos da ameaça, estes comportamentos são muito observados no trânsito e nos relacionamentos em geral. Os sentimentos produzidos são como os de quem está preso e está precisando fugir. Quando o cérebro não consegue encontrar nenhum perigo óbvio, ele passa a procurar no interior da pessoa e inventa um perigo como “estou morrendo, estou perdendo controle, etc.”. Como as interpretações dos sintomas físicos são assustadoras, é compreensível o aparecimento do medo e do pânico. Muitas pessoas, quando experimentam os sintomas da reação de luta-e-fuga, acreditam estar ficando loucas. Elas costumam mais frequentemente relacionar tais sintomas com uma doença mental grave, conhecida como esquizofrenia.

A palavra estresse é utilizada para indicar o conjunto de alterações fisiológicas, comportamentais, com repercussões no sistema imune, que o organismo desenvolve diante de um desafio (agente estressor) de natureza física ou psicossocial, que rompe a homeostase do organismo e exige assim um esforço de adaptação. A divisão simpática do sistema nervoso autônomo é ativada imediatamente em uma situação de crise. O hipotálamo envia sinais neurais que aumentam a ativação simpática central e periférica. Perifericamente, a ativação do sistema nervoso autônomo causa vasoconstrição, elevando a pressão sanguínea, dilatação dos brônquios e pupila, e inibição da digestão, diminuição da imunidade exterior e aumento da imunidade na extremidade dos membros potenciais responsáveis por uma luta. Além disto, o sistema autônomo induz a atividade da medula das glândulas adrenais, as quais liberam adrenalina e noradrenalina na corrente sanguínea. Estes hormônios induzem a quebra do glicogênio hepático, liberação de glicose na corrente sanguínea e inibem a secreção de insulina pelo pâncreas, elevando assim a glicemia. Além disto, dão continuidade ao incremento do funcionamento do sistema cardiovascular e respiratório, para que a glicose possa ser transportada e oxidada, respectivamente, de forma mais eficiente. Como consequência, tais hormônios estimulam o metabolismo nos músculos esqueléticos e no encéfalo. No âmbito do sistema nervoso central, durante a resposta ao estresse é observado um estado de alerta geral tanto cognitivo quanto comportamental em função da ativação do núcleo no adrenérgico do encéfalo e que envia axônios para diversas regiões do encéfalo, como a amígdala, hipotálamo, hipocampo e córtex pré-frontal. Esta última estrutura faz parte do neocórtex, indicando que, embora a maioria das estruturas que organizam a resposta ao estresse faça parte de áreas evolutivamente mais antigas do encéfalo, as estruturas corticais mais recentes, como o córtex pré-

frontal, se integram a esta circuitaria, conferido o componente que permite a avaliação consciente dos contextos e as características da resposta compatíveis com os mesmos.

Por outro lado já está bem estabelecido que o estresse crônico, o que é bem comum na nossa vida moderna, leva a diminuição no número de sinapses e na densidade em aspectos dos neurônios hipocampais, responsáveis pela avaliação da situação de estresse, em paralelo ao aumento desses índices no núcleo basolateral da amígdala, responsável pela resposta ao estresse. Estes dados, em conjunto, sugerem que o estresse crônico, de natureza emocional, leva a um desequilíbrio entre as vias inibitórias e excitatórias que modulam a atividade do eixo. O resultado desta combinação, diminuição das sinapses e da densidade dos neurônios hipocampais e aumento no núcleo basolateral levará a pessoa a diminuir sua capacidade de análise, reflexão, ou seja, do uso da razão diante das situações de estresse.

Neste contexto de capacidade de responder racionalmente ao impacto causado por um agente estressor faz-se necessário avaliar a intensidade e a duração da ativação dos sistemas de equilíbrio de um organismo. A duração a intensidade são determinadas em parte por características do próprio estímulo, sua natureza, tempo de exposição e previsibilidade, e em parte pela habilidade que o organismo possui em lidar com a situação, ou seja, da plasticidade fenotípica (capacidade de reorientar a reação). Essa resposta esta diretamente correlacionada a fatores individuais, tais como sexo, idade, temperamento, capacidade de controle do agente estressor e de fatores sociais (carga e/ou suporte sociais). Decorrente deste fato, algumas pessoas apresentam a capacidade de enfrentamento diante de dificuldades, conhecido como resiliência, enquanto outros indivíduos são mais vulneráveis a desenvolver patologias físicas ou mentais decorrentes da resposta crônica aos agentes estressores, além da possibilidade de assumirem comportamentos agressivos em seus ambientes de convivência.¹³

Se associarmos este sistema de autodefesa estimulado pelo cérebro basal às demandas de nosso ego, construção possibilitada pelo neocórtex e pela linguagem ou razão, poderemos entender melhor o *homo sapiens demens*. O ego é responsável por proteger nossa personalidade ou autoimagem, por defender nossos objetivos e interesses. Manifesta-se, muitas vezes através de mecanismos de defesa e de autoafirmação. O ego busca destaque, superioridade, poder, status. Impulsionado pelo cérebro basal pode planejar ações danosas a outros ou desenvolver comportamentos agressivos. Sem controle equilibrado de uma base racional (neocórtex) torna-se facilmente pulsão trágica da *hybris*. No budismo a raiva é considerada a falta mais grave, os resultados da raiva são os mais negativos e destrutivos do qualquer outra não virtude. Tem resultados visíveis e invisíveis. As manifestadas são as atitudes maléficas infringidas a outros e as invisíveis são a destruição de mérito e a contaminação da nossa consciência. No budismo e no pensamento grego o comportamento virtuoso é estabelecido como proteção das nossas pulsões negativas.

Para o pensamento grego, principalmente em Sócrates e Platão, a tarefa ética da parte racional é dominar as outras duas partes e harmonizá-las com a razão. O domínio

¹³ A abordagem do sistema “luta e fuga” foi adaptada de dois artigos: Sousa, Maria Bernardete Cordeiro e outros. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. *Estudos de Psicologia*, 20(1), janeiro a março de 2015, 2-11 – UFRN. O outro artigo é: Craske, Michelle G. e Barlow, David H. - *Fisiologia e psicologia do medo e da ansiedade*, 1994. Traduzido por Bernard Rangé.

da razão sobre a concupiscência é uma virtude e seu nome é temperança (*sophrosyne*), a moderação. A psique moderada é aquela que não cede a todos os impulsos e prazeres, e sim modera seus apetites, impondo-lhes a medida oferecida pela razão. O domínio da razão sobre a parte irascível ou colérica é decisivo. A virtude própria da alma colérica guiada pela razão é a honra ou coragem (*thymos*) ou prudência (*phronesis*). A parte raivosa ou irada deseja a fama, a glória que podem destruir a vida, deseja também uma boa opinião dos outros e respeito correndo o risco para obter estes reconhecimentos perder objetivos, caindo na infâmia e na desonra. Por isso somente a razão é capaz de oferecer e impor limites aos desejos e a cólera. A moderação deve ser imposta para que haja virtude.

Sócrates narra no Mito do Cocheiro o papel da razão no controle da alma irascível:

Os cavalos e cocheiros das almas divinas são bons e de boa raça. Os das almas humanas, mestiços. O cocheiro que os governa conduz uma parelha na qual um dos cavalos é bom e de boa raça, enquanto o outro é de má raça e natureza contrária. Assim, conduzir o nosso carro é ofício difícil e penoso.

Como deve proceder o cocheiro diante da parelha de cavalos? Precisa saber como cada um dos cavalos pode ser governado e dirigido. O cavalo de boa raça, belo, sóbrio e cheio de honradez, não suporta ser batido e só atende ao comando pela palavra. Com ele, o cocheiro deve conversar. O cavalo de má raça, de corpo torto e disforme, amigo da soberba e da lascívia, só obedece ao chicote e ao açoite. Nele, o cocheiro precisa bater.

Como se descreve acima, a razão é uma senhora que deve ser obedecida necessariamente, que utiliza o chicote e o açoite sobre o que é torto e disforme, em direção à clareza, à prudência, à moderação e à temperança, praticamente extirpando o que é tortuoso e fonte de não virtude.¹⁴

No Budismo a virtude que nos protegerá da raiva e do ódio é a paciência. Em O Caminho do Bodisatva, Shantideva afirma:¹⁵

Não há mal maior do que a raiva
Nem virtude maior do que a paciência
Portanto, imbua-se de várias maneiras
Para se familiarizar com a prática de paciência.

Aqueles que vivem atormentados pela raia
Jamais encontrarão paz mental
Não encontrarei alegria nem felicidade
Não dormirão nem se sentirão seguros.

Os resultados destrutivos e negativos da raiva são enormes, em momento de raiva poderemos causar muitos danos a outros e por consequência a nós mesmos. A raiva destrói mérito, gera instabilidade mental e deixa marcas negativas em nossa

¹⁴ Adaptado de Chauí, Marilena. Introdução à história da filosofia. V. 1 – Cia das Letras 1994. Páginas 298 e 300.

¹⁵ Shantideva, O Caminho do Bodisatva. Editora Makara. Porto Alegre, RS. Página 114.

consciência que poderão nos perturbar e tirar nossa paz. Como uma abelha que perde o ferrão e morre quando o ataca, prejudica os outros, mas prejudica-o mais. Quando se torna zangado, perde o controle da mente e se torna totalmente irracional. Raiva intensa ocasiona as pessoas a matar os pais, filhos e outros. Racionalmente, em um estado mental calmo, uma pessoa nunca irá fazer esse tipo de coisa, mas no calor da raiva tudo é possível. Paciência é o oponente da raiva, elimina a raiva e os pensamentos maliciosos, a paciência também reduz a raiva daqueles que desejam prejudicá-lo. Paciência é uma mente virtuosa que pode permanecer indiferente a qualquer forma de dano infligido pelos outros, pode voluntariamente suportar qualquer forma de sofrimento e manter nossa mente calma e imbuída de virtude.

Dessa forma, a prudência, a temperança e a paciência devem nortear nossos pensamentos para que possamos controlar nossos impulsos oriundos do nosso cérebro basal. Como diz Sócrates sobre o papel da virtude e da reflexão no diálogo denominado *Teeteto*:

Mas não é possível, Teodoro, nem que os males se suprimam, pois é uma necessidade que exista sempre algo que seja contrário ao bem [ou: ao que é bom], nem que tenham seu lugar com os deuses: é à natureza mortal e à terra que está, necessariamente, circunscrito seu círculo. É por isso que é preciso esforçar-se em fugir da vida terrena o mais rápido possível. E a fuga tornar-se semelhante a um deus tanto quanto seja possível; tornar-se semelhante a um deus é tornar-se justo e pio com o socorro da reflexão (*Teeteto*, 176 a 5-b 3).

1.3.2 Domínio e equilíbrio do sistema límbico emocional

1.3.2.1 A arquitetura neural do cérebro emocional

Segundo Goleman (1996) o neocórtex como um centro superior responsável pelo pensamento racional se desenvolveu a partir do âmbito da região límbica, por essa razão o cérebro emocional desempenha uma função decisiva na arquitetura neural. Como raiz da qual surgiu o cérebro mais novo, as áreas emocionais entrelaçam-se, através de milhares de circuitos de ligação, com todas as partes do neocórtex.

Reconhece que isso dá aos centros emocionais imensos poderes de influenciar o funcionamento do resto do cérebro incluindo seus centros de pensamento. Essas estruturas límbicas são responsáveis por grande ou a maior parte do aprendizado e da memória do cérebro; a amígdala é a especialista em questões emocionais. A amígdala é componente chave nas redes neurais associadas às experiências de medo, apego, memória precoce e emoções ao longo do ciclo de vida. Ela atua como depósito da memória emocional, e, portanto, do próprio significado; a vida sem a amígdala é uma vida privada de significados emocionais. Algumas reações e lembranças emocionais podem formar-se sem absolutamente nenhuma participação consciente e cognitiva. A amígdala pode abrigar lembranças e repertórios de respostas que interpretamos sem compreender bem por que o faremos, por que o atalho do tálamo à amígdala contorna completamente o neocórtex. Essa passagem parece permitir que a amígdala seja um

repositório de impressões emocionais e lembranças que jamais conhecemos em plena consciência

Como repositório de memória emocional, a amígdala examina a experiência, comparando o que acontece agora com o que aconteceu no passado. Basta que poucos elementos esparsos da situação pareçam semelhantes a algum perigo do passado para que a amígdala dispare seu manifesto de emergência. Segundo Golemann (1996) o problema é que, junto com as lembranças emocionalmente carregadas que têm o poder de provocar essa reação de crise, podem vir, do mesmo modo, formas obsoletas de respondê-la. À imprecisão do cérebro emocional nesses momentos, acrescenta-se o fato de que muitas lembranças emocionais fortes datam dos primeiros anos de vida, na relação entre a criança e aqueles que cuidam dela. Isso se aplica sobretudo aos acontecimentos traumáticos, como surras ou abandono total. Durante esse primeiro período de vida, outras estruturas cerebrais, em particular o hipocampo, que é crucial para as lembranças narrativas, e o neocórtex, sede do pensamento racional, ainda não se desenvolveram inteiramente. Na memória, a amígdala e o hipocampo trabalham juntos; cada um armazena e conserva independentemente sua informação. Enquanto o hipocampo retém a informação, amígdala determina se ela tem valência emocional. Mas a amígdala, que amadurece muito rápido no cérebro infantil, está muito mais próxima da forma completa no nascimento. Tendo em vista que as primeiras lembranças emocionais se estabelecem numa época anterior àquela em que as crianças desenvolveram linguagem para descrever sua experiência quando estas lembranças são disparadas na vida adulta não há um conjunto de pensamentos articulados sobre a resposta que de conta destas lembranças emocionais. Portanto, estas emoções muitas vezes remontam a um tempo inicial de nossas vidas, quando tudo era desconcertante e ainda não tínhamos palavras para compreender os fatos. Uma vez ativadas estas áreas os padrões potenciais de atividade representarão no cérebro a emoção como um objeto neural, modificando o estado corporal, com a liberação de mensagens químicas, neurais e a ativação de áreas cerebrais, criando um estado emocional. As diversas formas de emoção são mediadas por sistemas neurais distintos. Todos os mecanismos podem ser acionados automaticamente, sem uma reflexão consciente. Os processos que desencadeiam uma reação emocional podem iniciar, sem que se tenha conhecimento do indutor da emoção.

1.3.2.2 O teatro interno das emoções

Emoção tem como origem o verbo mover, deslocar-se, pois deriva-se do latim *motio* no sentido de movimento. Por isso emoção envolve dirigir nossa percepção a um objeto que causará mudanças em nosso organismo e comportamento, este movimento aciona e é guiado também por um mecanismo avaliativo. Tende a ter uma duração específica e vida uma resolução de um problema percebido no ambiente.

Quando experimentamos uma perda, por exemplo, este tipo de estímulo pode desencadear uma série de emoções ao longo de um tempo, a este movimento no tempo damos o nome de transição. Esta montanha russa emocional foi pesquisada por Elisabeth Kubler-Ross analisando as reações de pessoas ao longo do tempo após receber a notícia de uma doença considerada terminal, ou seja, o risco eminente da sua morte, mas elas se estendem a todo processo de perda:

Reação emocional à perda



Elaborado pelo autor a partir de Kubler-Ross

Passar pela curva ou montanha russa, diante de uma perda, torna-se um movimento inevitável, o risco inclusive, é o de ficar paralisado diante das emoções de choque ou depressão, por exemplo. Neste caso, o apoio, com processo de reflexão e autoanálise constitui-se de maior garantia de sucesso, ou seja, passar pela curva emocional de forma mais qualificada.

Neste processo de reflexão e tomada de consciência emocional pode envolver um processo bem mais complexo, que na psicanálise pode ser denominado de paradigma clínico. Este paradigma envolve várias premissas:

- 1) A primeira premissa é a de que todo comportamento humano, mesmo em suas formas mais estranhas e anormais, tem uma explicação racional. Isso pode exigir um detetive psicológico para descobrir fatores subjacentes ao comportamento percebido;
- 2) A segunda premissa do paradigma clínico nos ensina que nosso inconsciente tem um papel muito importante na determinação de nossos atos, fantasias, esperanças e temores. As áreas fora do nosso entendimento e observações

racionais são amplas, embora impactem diretamente em tudo aquilo que acontece no domínio que chamamos de racional. Obviamente, até conseguirmos o entendimento de pelo menos parte do conteúdo de nosso domínio irracional, é improvável que possamos fazer qualquer coisa com ele.

- 3) A terceira premissa é que nossas emoções contribuem para nossa noção de identidade e comportamento. Ao longo da vida aprendemos várias formas de manifestar e controlar nossas emoções e, em paralelo, nosso lado cognitivo, pensante, vai se tornando mais sofisticado. Mediante a exploração de nossas emoções, conseguimos acesso aos cantos mais obscuros da nossa identidade.
- 4) A quarta premissa do paradigma clínico determina que o desenvolvimento humano é um processo interpessoal e intrapessoal. Nosso passado determina quem seremos ao longo das nossas vidas. No decorrer das primeiras interações com nossos pais, desenvolvemos um padrão de respostas às ações, desejos e emoções dos outros. Essas reações tornam-se enraizadas pelo fato de terem funcionadas naquela época. Mais tarde na vida, as mesmas reações podem não ser mais adequadas ou apropriadas.

O paradigma clínico, descrito acima, pode ser metaforicamente descrito como uma forma de explorar o “teatro interno” da pessoa. Por trás da cortina, todos temos uma tragicomédia em desenvolvimento no nosso palco interno, com atores principais representando as pessoas que amamos, odiamos, tememos ou admiramos. Experiências mais antigas são reencenadas vezes sem conta. Algumas delas se mostram perturbadoramente penosas, outras conseguem nos proporcionar um sentimento de imenso bem-estar. Essas forças inconscientes afetam não apenas a expressão dos nossos desejos, a amizade e a expressão artística, mas também padrões de relacionamento com chefes, colegas subordinados; processos decisórios; estilos de administração; e muitos outros aspectos das partes da vida relacionadas com o trabalho. Levamos nosso teatro interno, com todos os seus dramas e comédias, ao local de trabalho. O comportamento disfuncional emerge quando tentamos manter a cortina fechada; afinal, o show tem que continuar.

Nossos corpos físicos são governados por sistemas de necessidades motivacionais, com variados níveis de sofisticação. Um destes sistemas regula nossas necessidades fisiológicas básicas, outro regula a necessidade de satisfação sensual e de excitação sexual. Outro sistema, ainda, leva-nos a reagir a determinadas situações com antagonismo ou fuga (lutar ou fugir). Sistemas de alto nível lidam tanto com a necessidade de adoção e filiação quanto com a de exploração e afirmação. Produtos da natureza e da criação, cada um dos sistemas de necessidades aumenta ou diminui de importância no nosso teatro interno mais profundo em resposta a padrões de reação inatos e/ou aprendidos. Esses sistemas de necessidades motivacionais estão entre as forças racionais por trás das ações, palavras e comportamentos que podem inicialmente parecer irracionais. Outra importante noção no nosso entendimento de como o teatro interno funciona é o “tema das relações de conflito centrais”, CCRT, em inglês. Nosso CCRT vai se desenvolvendo com o passar do tempo como um tema, ou combinação de temas, no âmbito de nossos sistemas de necessidades motivacionais, e assume uma posição de destaque no nosso íntimo dando uma contribuição

fundamental àquilo que somos e à maneira pela qual interagimos com os outros. A proposta do método CCRT foi capturar, a partir dos relatos dos pacientes em atendimento, o padrão de relacionamento característico que estabelece com outras pessoas, e naturalmente os conflitos eventualmente presentes nestes relacionamentos. Ao analisar relatos de transcrições das sessões de psicoterapia, foi identificada a ocorrência de padrões gerais e recorrentes de relacionamentos, expressos pelos pacientes. Os pesquisadores sugeriram que eles poderiam explicar a forma como os indivíduos se relacionam com outras pessoas, ao longo de suas vidas. Cada pessoa apresentaria um padrão característico que, no caso de pacientes em psicoterapia, refletiria uma maneira conflituosa de se relacionar. Em outras palavras, podemos dizer que nossos desejos básicos são refletidos em nossos roteiros de vida. Colocamos nossos comportamentos e expectativas coloridos de CCRT no trabalho e na sociedade, e às vezes as expectativas se tornam diferentes da realidade.¹⁶

Emoções e padrões internos de comportamento surgem como ondas de energia dentro de nós. Eles dão a forma dos sentimentos e das reações repetidas que temos. Esses padrões são muito comuns: um gatilho é acionado e o padrão surge. Essa energia emocional nos incita a agir, direcionando nosso humor, experiências e interações com os outros. Pode nos levar a fazer coisas que não queremos fazer, deixando de racionalizar nosso comportamento ou nos arrepender de nossas ações. Quando nossa energia emocional aumenta é difícil dissipá-la. Ela precisa seguir seu curso. Considere, por exemplo, como a raiva, a inveja, o ressentimento, a ganância e outras emoções podem dominar nosso humor e atenção. O treinamento da mente pode nos dar as ferramentas necessárias para manter essas ondas de energia emocional em equilíbrio.

Para conseguir esse equilíbrio, primeiro temos que nos comprometer em aprender sobre nós mesmos e com o nosso desenvolvimento. Geralmente, fazer isso não é tão fácil quanto parece. Por exemplo, temos uma forte tendência a responsabilizar pelos problemas as condições externas – o chefe, o vizinho, os amigos, a economia, a família, o ambiente e assim por diante. Tendemos a convencer a nós mesmos que se as circunstâncias externas mudassem – se tivéssemos mais dinheiro, mais divertimento, mais amigos, mais tempo livre, mais respeito, um relacionamento melhor, entre outros – então as coisas poderiam ser melhores. No entanto, embora mudanças externas possam ajudar, damos demasiado peso a elas e temos dificuldade de perceber os obstáculos criados pelas forças internas em funcionamento.

Uma vez que reconhecemos a importância de olharmos para dentro de nós mesmos, temos que elevar a nossa consciência de como nossas emoções e padrões de comportamento nos afetam. Começamos a ver o impacto em nossas vidas de nossas emoções, dos nossos padrões internos de comportamento e das nossas histórias internas que determinam como vemos a nós mesmos e o mundo ao nosso redor.

¹⁶ Adaptado de Vries, Kets Manfred e outros. Experiências e Técnicas de Coaching. Bookman, 2007. Capítulo O Paradigma Clínico, páginas 49 a 52.

1.3.2.3 O prazer dos sentidos e o prazer da plenitude¹⁷

Na Grécia antiga era reconhecido que um homem bom é ao mesmo tempo bravo e sábio. Essa convicção implica que o malvado é covarde e insensato e, portanto, inferior ao bom. Mas é um fato que o homem covarde e insensato pode ter tanto ou mais prazer que o bravo e prudente, e que, portanto, "a dor e o prazer podem ser sentidos tanto pelos insensatos pelos sábios, pelos covardes do mesmo modo que pelos corajosos" (498b). Pois bem, o que, segundo Cálicles, constitui a bondade do homem é a presença do prazer e a ausência da dor (499a). Se essa ocorre no virtuoso do mesmo modo que malvado, então "o malvado seria tão malvado e tão bom no quanto o bom, ou inclusive um pouco melhor" (499b1). É a consequência inaceitável da tese segundo a qual o agradável e o bom são a mesma coisa. Ela mostra, uma vez mais, a inconsistência do pensamento de Cálicles com relação ao prazer. Compelido por esse segundo argumento, que expõe sua incoerência, o recalcitrante interlocutor de Sócrates surpreende-o assegurando-lhe que nem ele nem ninguém esquece de distinguir (499b7-8), prazeres melhores dos piores. Esse reconhecimento equivale a afirmar, considera Sócrates, não sem antes lamentar a volubilidade do seu interlocutor, que há prazeres bons e maus (499c7), e que, portanto, o prazer não se identifica com o bem. Depois de ver-se forçado a abandonar a equação nitidamente imoral "bom = poderoso" (498b), agora se vê obrigado a abandonar a equação claramente hedonista "bom= prazeroso". A partir desse abandono, Sócrates não tem dificuldade em conseguir que aceite as seguintes proposições:

- (1) Os prazeres bons são os úteis (499d1), isto é, os que proporcionam um bem, seja do corpo (a saúde), seja da alma (a virtude), seja dos dois (o bem do Estado).
- (2) Posto que o bem é o fim de todas as ações (499e8-9) , "o agradável e tudo o mais devem ser feitos em vista do bem, não o bem em vista do agradável".
- (3) Fazer a distinção entre prazeres bons e maus é tarefa de um especialista.

Quem é esse especialista? Esta tem sido, sob diferentes formas, a pergunta que perseguiu Platão ao longo de toda a sua vida. No *Protágoras* (357a-b), assegura que a salvação de nossa vida está na correta escolha dos prazeres e das dores, que essa escolha exige uma ciência da medida. O propósito do *Górgias* é mostrar que essa ciência não é a retórica. E introduz, para isso, a distinção entre bem e prazer (465a). Ao retomá-la em 500c à luz da distinção entre bem e prazer recém-aceita por seu interlocutor, põe em evidência que a retórica, ao ser apenas uma rotina e não uma técnica, não pode aspirar título de ciência da medida. Em *República* (580c-583a), sustenta que o homem mais qualificado para discernir a respeito da forma de vida

¹⁷ Adaptado de Bravo, Francisco. As ambiguidades do prazer. Paulus, 2009. Páginas 340, 341, 342, 368, 369, 370, 378, 379 e 380.

mais prazerosa, e isso tanto por sua experiência como por capacidade intelectual e pelo poder do seu raciocínio, é o filósofo.

À primeira vista, o principal contraste entre Protágoras Górgias é que, para o primeiro, o prazer é *telos* (plenitude) em vista do qual se persegue todo o bem (354a-d), ao passo que para o segundo, "o fim último de nossos atos é o bem", e a ele subordinam-se todos os outros fins. Não se persegue, pois, o bem em vista do prazer, mas o prazer em vista do bem (500a4-5). Essa proposição, que à primeira vista parece ser a mais representativa da posição de Platão no Górgias, implica que:

1. O prazer não se identifica com o bem.
2. O prazer subordina-se ao bem.
3. O prazer tem um valor puramente instrumental: é bom se, e somente se, é útil, isto é, se, e somente se, promove o bem.

A própria natureza da alma é definida por sua atitude diante dos prazeres: a filosófica, que é a do amigo da sabedoria, busca os prazeres da alma, enquanto a não-filosófica, que é a do amigo do corpo, é subjugada pelos prazeres do corpo. A expressão que o autor emprega para estes os "assim chamados prazeres", dando a entender que a alma não-filosófica persegue prazeres que de prazeres não têm mais que o nome. Antecipa, assim, a divisão dos prazeres em *República* e principalmente *Filebo*, e lança as bases para a compreensão de sua avaliação do prazer na vida do homem: a condenação dos prazeres que no fundo, não são prazeres.

Para a avaliação do prazer, traçado no interior do que acabamos de esboçar, pode ser considerada como uma especificação da virtude verdadeira. Sabe-se, por outro lado, que essa passagem costuma ser aduzida como uma prova de que Platão rejeita energicamente toda fundamentação hedonista dos princípios morais. No *Fédon* a primeira questão que se sobressai é a distinção entre a virtude filosófica e a popular. Compreendemos melhor essa atendo-nos à caracterização do filósofo e do não-filósofo. O critério norteador é a atitude com relação aos apetites. Enquanto o amigo do corpo vive em sintonia com seus apetites, o amigo da sabedoria mantém ante os apetites: "uma atitude desdenhosa e prudente", reflexo de sua atitude geral de "desdém para com o corpo" (68c-d). O que o leva a praticar a bravura, por exemplo, não é o valor intrínseco da bravura, mas o medo de males maiores como o de sucumbir nas mãos do inimigo. Resulta, assim, que, excetuando os filósofos, todos os homens se comportam como se fossem bravos, "sendo em si mesmos medrosos e (agindo) por medo". E exatamente isso que acontece também com relação à temperança, a virtude que tem o controle direto dos prazeres e das dores. O amigo do corpo abstém-se, sem dúvida, de certos prazeres e mostra-se "temperante" relação a eles, mas unicamente para perseguir outros prazeres por ele preferidos e que o dominam. O princípio ou causa da sua "temperança", é, pois intemperança. A esse princípio corresponde o modo de praticá-la, que é um cálculo governado, não pela razão, como o proposto por Sócrates em

Protágoras, mas por apetite. Com efeito, para obter certos prazeres que considera maiores, o amigo do corpo priva-se de outros que lhe parecem menores. Deixa-se, assim, dominar pelos que mais apetece. Numa linguagem apropriada, isso se chama intemperança. Mas o amigo do corpo o denomina temperança, alegando que ela lhe permite dominar outros prazeres. O ponto de vista de Sócrates é que essa pretensa temperança não passa de mera aparência de virtude, uma virtude puramente servil que nada possui de sã e verdadeira, pois, reflete uma moral ingênua e ilógica. Poder-se-ia acreditar que essa passagem de Fédon constitui uma evidente condenação do hedonismo e, em especial, inequívoca rejeição do cálculo hedonista. Essa aprofundada quando damos ouvidos à metáfora do comércio que o autor emprega para ilustrar o cálculo hedonista a essa suspeita, analisemos a metáfora em si, que além de tudo permitirá aprofundar-nos na virtude verdadeira.

Servindo-se da metáfora da troca e do léxico que lhe corresponde "Sócrates sustenta que, para adquirir virtude, é incorreto permutar prazeres por prazeres, dores por dores e temores por temores, como se fossem moedas válidas para a aquisição desse estado da alma. Para essa aquisição, ensina, só existe uma moeda válida pela qual é preciso trocar qualquer outra coisa: o conhecimento, pois o apetite em si não é senão conhecimento. Duas etapas parecem indispensáveis no processo de aquisição da virtude filosófica: (1) a troca de prazeres, dores, temores etc. por conhecimento, que equivale à regulação destas e de outras paixões por parte do intelecto; (2) a troca do conhecimento pela virtude, a qual se dá em vista do apetite e se constitui em conteúdo dela.

Sócrates sustenta que pelo fato do homem conhecer o que é bom e o que é mau, nada o forçará a fazer se não aquilo que o conhecimento lhe indica. Como decidir que prazer merece vencer, isto é, que é um prazer propriamente dito? Sócrates não vê outro meio senão realizar uma avaliação, pois é preciso decidir entre prazeres e dores que podem ser, quando comparados entre si, maiores ou menores. O momento que o protagonista do diálogo invoca a arte de medir, que implica a intervenção da mais potente das faculdades humanas. Segundo o autor, essa arte é a condição da nossa felicidade, que é como dizer da nossa salvação. Nossa evolução depende do nosso acerto em escolher, em cada um dos nossos atos, as dimensões maiores (dos prazeres) e em evitar os menores. Sócrates insiste em que, no domínio da conduta, o que nos salva é a arte de medir. A tese da supremacia da ciência sobre as outras faculdades humanas implica que a nossa evolução depende de um saber exato e em particular de uma "ciência da medida" que é a ciência do excesso e da deficiência, com efeito: "a busca do mais e do menos e da igualdade é uma espécie de medição". Assim, Sócrates conseguiu demonstrar que a ciência é, também, domínio da conduta.

1.3.2.4 O amor como desejo e caminho para o absoluto

Nos diálogos *o Banquete* e *Fedro* são obras do filósofo grego Platão que tratam mais a fundo a sua teoria sobre o Eros. No *Banquete* a obra começa com

Apolodoro narrando o relato de Aristodemo sobre o banquete que aconteceu na casa de Ágaton, que possuía como convidados Fedro, Pausânias, Erixímaco, Aristófanes, Ágaton, Sócrates e Alcibiades. Neste diálogo não existe um personagem central. Cada um deveria fazer um elogio ao amor, ideia colocada por Fedro e, por isso, ele seria o primeiro a se pronunciar. No discurso de *Fedro* ele trata de Eros como um deus, “Eros é um grande deus maravilhoso não apenas para os homens, mas também para os deuses, pois seu domínio se estende a todos os seres do cosmos.” Para Fedro o Eros é um deus velho, por este motivo é mais sábio, cósmico, força primeva que dá coesão interna ao cosmos, que sustenta seu ser de beleza e harmonia⁷ e pensando assim ele condena o Eros sexual e mostra que este tem um significado profundo para a vida. No seu discurso tem o intuito de elevar moralmente o Eros, não deixando clara a sua essência e nem as suas diversas formas.

Pausânias, em seu discurso, trata dessa ausência que ocorreu no discurso de Fedro, e sem abandonar o tom mitológico deste, ele afirma que o Eros possuiria duas origens, a que provinha da Afrodite Pandemia e uma outra, que provinha da Afrodite Celeste. Assim:

“Pausânias [como Fedro] condena o Eros sexual, que está ligado a Afrodite Pandemia e exalta o Eros espiritual ligado a Afrodite Celeste, por que a primeira, sendo filha de Zeus e de Dione, é fruto de uma cópula sexual e nasce de uma mulher, enquanto que a última não é produto do sexo, mas nasce da castração de seu pai, Ouranos, o Céu.”

Pausânias também faz uma distinção entre o Eros bom e o mau, posição mantida por Erixímaco, os tratando como “saudável” e “mórbido”. Aristófanes, o próximo orador, expõe um mito sobre como surgiu o homem. Antes este possuía uma forma esférica e, por ira dos deuses, eles foram divididos em dois e passaram a vagar pela terra sem a sua metade como punição. Este “mito de Aristófanes apresenta Eros como o que se perdeu e que, portanto, se pretende voltar a encontrar”, sendo assim a verdadeira meta de Eros é a harmonia e a plenitude espiritual.

Ao contrário do que os oradores anteriores trataram, Sócrates, em seu discurso, não trata Eros como o deus, ele não considera a sua divindade. No seu discurso, em vários momentos, ele mostra que Eros não é divino e sim um ser intermediário entre o divino e o humano. Ele mistura os mortais e os imortais, interpreta e transmite aos deuses as súplicas e os sacrifícios dos homens e mostra a estes as ordens, as recompensas e os castigos dos deuses. Eros deseja o belo, e se ele o deseja é porque ele não o é, sendo assim ele fica num patamar entre o belo e o feio e por esta nessa posição intermediária Eros é um filósofo, segundo Sócrates, pois deseja adquirir novos conhecimentos, já que o filósofo está entre a sabedoria e a ignorância.

Na República Platão aborda no livro IX, as consequências negativas, ou seja, de um Eros mal e tirano, no contexto da descrição do homem tirano na cidade ideal, ou de forma mais específica, demonstrando como se transforma o homem democrático num tirano. De forma clara a partir de sua consequência negativa na alma do homem:

Eros, que vive nele como um tirano numa desordem e num desregramento completos, porque é o único senhor, incitará o infeliz cuja alma ocupa, tiranicamente, a ousar tudo para alimentá-lo, a ele e ao tumulto dos desejos que o rodeiam: os que vierem do exterior através das más companhias e os que, nascidos no interior, de disposições semelhantes às suas, romperam os seus laços e se libertaram. (República 575^a)

É assim que se descreve a ação de Eros: A alma do tirano é tomada por um ser exigente que impõe desejos de modo a criar ininterrupta carência. Eros aparece interferindo sobretudo na parte apetitiva da alma sendo associado negativamente à tirania dos sentidos.

Em Sócrates, fruto do seu aprendizado com a sacerdotisa Diotina, o amor é caracterizado como um caminho a ser percorrido em direção à ideia de Belo, em outras palavras, mais uma vez Eros aparece como intermediário. Desta forma, podemos encontrar o amor de Sócrates, aprendido da Sacerdotisa como o grande fruto do cuidado de si: o amor ordenado, voltado para o desejo de conhecimento, para a superação da própria ignorância, sendo, portanto, o ponto final da escala acética do amor. Esse será o segredo do sucesso da educação de Sócrates por Diotina. Esta ideia configura-se como a mais importante lição que o diálogo traz para dizer o que seria verdadeiramente o amor em Platão: a ideia de afastar-se do corpo e voltar-se para o conhecimento supremo resume, de fato, o tema central do discurso. Mesmo admitindo que Eros é carência, Sócrates constrói um argumento sólido que retira o amante, a partir da ascensão do amor do físico ao espiritual.

Essa noção completa-se quando a personagem volta-se também para o que havia dito Agatão, quanto ao amor repousar apenas no belo: aqui a noção aparece diferente, voltada para o amor como desejo de possuir esse bem. Dessa forma, sob a ótica do cuidado, o amor só repousará no Bem (Belo), como nos atesta o próprio desenrolar do discurso, “aquilo que amamos é, realmente, belo, delicado, perfeito e bem-aventurado”. Neste sentido, encontramos um sinal sobre a relação entre Eros e a Filosofia: Nisto consistirá a atividade filosófica, diante do desejo de possuir a sabedoria Eros aparece como um força intermediária entre a “falta” e a completude que pode ser alcançada mediante o exercício filosófico da racionalidade prática. Em outras palavras, a carência da sabedoria é remediada pela busca do conhecimento intermediada por Eros.¹⁸

Segundo Antoseri e Reale(2013) Eros é uma força mediadora entre sensível e suprassensível, força que dá asas e eleva em direção à transcendência, mediante os vários graus da beleza, à metaempírica Beleza em si. E visto que para os gregos o Belo coincide com o Bem, ou é de todo modo um aspecto do Bem, assim Eros é força que eleva ao Bem, e a "erótica" se revela como caminho alógico que conduz ao Absoluto. No Banquete, Platão nos dá esplêndida análise de Amor: Amor não é nem belo nem

¹⁸ O Banquete, 204c

bom, mas é sede de beleza e de bondade. Amor não é, portanto, um deus (Deus é só e sempre belo e bom), mas sequer é homem. Não é mortal nem imortal: é um desses seres "intermediários" entre homem e Deus. Amor é, portanto, *filo-sofo*, no sentido mais carregado do termo. A *sophia*, isto é, a sapiência, é possuída somente por Deus, a ignorância é própria daquele que está totalmente alienado da sapiência; ao contrário, a filosofia é própria de quem não é nem ignorante – ele aspira, está sempre à procura, e aquilo que encontra lhe escapa e o deve procurar além, exatamente como faz o amante. Aquilo que os homens normalmente chamam de amor não é senão pequena parcela do verdadeiro amor: amor felicidade, da imortalidade, do Absoluto. O Amor tem muitos caminhos que conduzem aos vários graus de bem (toda forma de amor é desejo de possuir o bem para sempre), mas verdadeiro amante é quem os sabe percorrer todos até o fundo, até alcançar a suprema visão daquilo que é absolutamente belo. No grau mais baixo da escada do amor, encontra-se o amor físico, que é desejo de possuir o corpo belo a fim de gerar no belo outro corpo: e já amor físico é desejo de imortalidade e de eternidade, "porque a geração, embora em mortal criatura, é perenidade e imortalidade". Em seguida, há o grau dos amantes fecundos não nos corpos, mas nas almas, que carregam germes que nascem e crescem na dimensão do espírito. E entre os amantes na dimensão do espírito se encontram, pouco a pouco, sempre mais para o alto, os amantes das almas; os amantes das artes, os amantes da justiça e das leis, os amantes das puras ciências. E, por fim, Belo em no topo da escada do amor há a fulgurante visão da Ideia do Belo em si, do Absoluto. No *Fedro*, Platão aprofunda mais ainda o problema da natureza sintética e mediadora do amor, conectando-o com a doutrina da reminiscência. Pois, como sabemos, a alma na sua originária vida de seguimento dos Deuses viu Hiperurânio e as Ideias; depois, perdendo as asas e precipitando nos corpos esqueceu-se de tudo. Mas, embora com fadiga, filosofando, a alma "recorda" as coisas que há tempo viu. Essa lembrança, no caso específico da Beleza acontece de modo todo especial, esse emergir da Beleza ideal no belo sensível inflama a alma, tomada pelo desejo de levantar voo a fim de voltar ao lugar de onde desceu. E esse desejo é justamente Eros, que, com o anseio do suprassensível, faz despontar na alma suas antigas asas e a eleva. O amor ("amor Platônico") é saudade do absoluto, transcendente tensão ao metaempírico, força que nos impele ao voltar ao nosso estar-junto-aos-deuses originários.

1.3.2.5 Emoções destrutivas, sua natureza e seus antídotos¹⁹

No Budismo, o desejo surge da ignorância sobre a nossa verdadeira natureza. Buscamos felicidade nos objetos dos sentidos, realizamos nossos desejos que logo serão levados pelos ventos da impermanência, da perspectiva de perda do objeto desejado surge o apego e o sofrimento. Desejo significa tanto o desejo de não ser afastado das sensações prazerosas quanto o desejo de ser separado das sensações dolorosas. O

¹⁹ Adaptado de Goleman, Daniel e Lama, Dalai. Como Lidar com as emoções destrutivas. Editora Campus. 2003. Capítulo 0 que são emoções destrutivas. Pg. 61.

desejo é causado pelas sensações significa que as sensações acompanhadas da ignorância produzem desejo. Onde não há ignorância, o desejo não ocorre, mesmo se as sensações estiverem presentes. O Sutra Condensado da Perfeição da Sabedoria diz:²⁰

Obter todas as coisas que deseja
E consumir muito diariamente,
E ainda continuar insatisfeito
É a maior das doenças.

Assim, não existe satisfação verdadeira em prazeres sensuais. Quanto mais nos engajamos nos prazeres sensoriais mais nos prenderemos na roda da existência. O desejo e o apego são fatores mentais que percebem objetos internos ou externos como atraentes, exagera suas atratividades e deseja possuí-los e retê-los. Com apego desejoso é muito difícil separar a mente do seu objeto. Apego desejoso é como uma cola mental que se agarra ao objeto de desejo. Outras delusões mancham a mente como a lama suja um tecido branco, enquanto apego é como uma mancha de óleo encharcando um tecido. É relativamente fácil remover uma sujeira comum através da lavagem, mas, porque o óleo é absorvido completamente pelo tecido, é muito difícil limpá-lo totalmente. Porque o apego agarra-se ao objeto do desejo tão fortemente, segurando-o e o retendo, é como a mente de apego desejoso absorve o objeto. Como a separação do óleo de um tecido, é muito difícil separar apego do seu objeto. Apego desejoso inclui desejo, apego, agarramento, possessividade, avidez, paixão e assim por diante. É gerado em relação a algum dos objetos dos seis sentidos. Apego desejoso é, por essa razão, experienciado continuamente, porque você está sempre em contato com o objeto do apego desejoso. É o apego que gruda automaticamente ao eu e aos fenômenos como inerentemente existentes, e, é a base de todas as delusões e a causa raiz de nos manter presos na existência cíclica. Podemos ser apegados a nossa saúde, posses, carro, amigos, casa, país, corpo, comida, sono, aparência, vida, parentes, carreira, estudo – de fato qualquer coisa que façamos contato. Neste ciclo de desejo e apego nosso eu, muitas vezes, toma atitudes destrutivas na ânsia de garantir o controle dos seus apegos.

É possível descrever uma emoção destrutiva por sua capacidade de prejudicar a si e aos outros, embora possam existir muitas nuances dentro desta afirmação. Os atos não são intrinsecamente bons ou maus porque alguém decidiu que devem ser. Não existem o bem e o mal no sentido absoluto. Só existe o bem e o mal que nossos atos e pensamentos fazem a nós mesmos ou a outrem. Também podemos distinguir as emoções destrutivas das construtivas segundo a motivação que as inspira: egoísta ou altruísta, malévola ou benévola. Portanto, é preciso analisar tanto a motivação quanto as consequências das emoções. Também se pode distinguir entre emoções destrutivas e construtivas examinando os modos como se relacionam entre si no tocante aos antídotos. Vejamos, por exemplo, o ódio e o altruísmo. Pode-se definir o ódio como desejo de prejudicar os outros ou arruinar algo que pertença ou seja estimado por outrem. A emoção oposta a essa o é algo que age como antídoto direto a esse desejo de

²⁰ Conforme citado em Treinamento da mente como os raios do sol. Capítulo Os obstáculos da existência cíclica. Ver página

prejudicar o amor altruísta. Ele funciona como antídoto direto da animosidade porque, embora se possa alternar entre amor e ódio, não se pode sentir, simultaneamente, amor e ódio pela mesma pessoa ou pelo objeto. Por conseguinte, quanto mais se cultiva o amor afetivo, a compaixão, mais o seu oposto, o desejo de prejudicar, é obrigado a diminuir e, possivelmente, desaparecer. Também quando dizemos que repudiando alguma coisa, mas porque é no sentido de menos felicidade, menos bem-estar, menos lucidez e liberdade, mais distorção. O ódio pode ser dirigido a si mesmo, em geral, vai conter muito apego ao ego, ou uma auto imagem equivocada. Mesmo que comete suicídio em geral não faz por ódio a si mesmo, mas para escapar de sofrimento maior.

Segundo a doutrina e a prática budistas, de onde vêm essas emoções destrutivas? Basicamente, todos sabemos que, da infância à velhice, estamos sempre mudando. Nosso corpo não é o mesmo e nossa mente adquire novas experiências a cada instante. Estamos em fluxo, em transformação constante. Contudo, também temos a noção de que no centro de tudo isso há algo que nos define, algo que permaneceu constante desde a infância e que define o “eu”. Esse “eu”, vamos chamá-lo de “apego ao ego” que constitui a nossa identidade não é a ideia de “eu” que vem à mente quando acordamos, quando dizemos “estou com calor” ou “estou com frio”, ou quando alguém nos chama. O apego ao ego refere-se a um apego profundo a uma entidade que consideramos imutável que parece estar no cerne do nosso ser e nos define como determinada pessoa. Também achamos que este “eu” é vulnerável e que precisamos protegê-lo e agradá-lo. Disso provém a aversão e a atração: aversão a tudo que possa ameaçar este “eu” e atração por tudo que o faz sentir-se “seguro e feliz”. Dessas duas emoções elementares, atração e aversão, provem uma infinidade de emoções diversas. Nas escrituras budistas, fala-se de 84 mil tipos de emoções negativas, não são todas minuciosamente identificadas, mas esse vasto número simbólico expressa a complexidade da mente humana e possibilita compreender que os métodos para transformar essa mente precisam ser adaptados à grande variedade de disposições mentais. E por isso que falamos de 84 portas de entrada para o caminho budista da transformação interior. Enfim, essas emoções multifacetadas resumem-se em cinco principais: ódio, desejo, confusão, orgulho e inveja. Ódio é o desejo profundo de fazer mal a alguém, destruir sua felicidade. Não é expresso obrigatoriamente em um acesso de raiva. Não é expresso ininterruptamente, mas se manifesta quando se depara com as circunstâncias que despertam a animosidade. Também se relaciona com muitas outras emoções semelhantes, tais como ressentimento, rancor, desprezo, animosidade etc. Seu contrário é o apego, que também tem muitos aspectos. Existe o simples desejo de prazeres sensuais ou de um objeto que desejamos possuir. Mas também há o aspecto sutil do apego à ideia do “eu”, à pessoa, e à realidade concreta de fenômenos. Em essência, o apego tem relação com o tipo de sofreguidão que nos faz ver as coisas de um modo que não são. Ela nos faz pensar, por exemplo, que tudo é permanente, a amizade, os seres humanos, o amor, os bens, duram para sempre, embora seja evidente que não. Então apego significa agarrar-se ao próprio modo de perceber o mundo. Há, então, a ignorância, a falta de discernimento entre o que é preciso evitar para alcançar a felicidade e evitar o sofrimento uma emoção. Naturalmente, não se costuma considerar a ignorância uma emoção na cultura ocidental, mas ela é claramente um fator mental que evita a percepção verdadeira e lúcida da realidade um estado mental que

obscurece a sabedoria ou o saber supremo. Portanto, é considerado um aspecto aflitivo da mente. O orgulho também tem muitos aspectos: orgulhar-se das próprias realizações, sentir-se superior aos outros ou qualidades com o não reconhecimento dos próprios defeitos. Pode-se considerar a inveja incapacidade de alegrar-se com a felicidade alheia. Nunca se sente inveja do sofrimento de alguém, mas de sua felicidade e de suas boas qualidades. Da perspectiva budista, é uma aflição negativa. Se a nossa meta é, precisamente, levar bem estar a outras pessoas, devemos nos alegrar se encontrarmos felicidade sozinhos. Por que deveríamos sentir inveja?

O próximo passo é descobrir se é possível libertar-se inteiramente das emoções destrutivas. Isso só é possível se as emoções negativas não forem inerentes à natureza primordial da mente. Se as emoções negativas, como o ódio, fossem inerentes ao aspecto primordial da mente. Se as emoções negativas, mais sutil da mente, estariam sempre presentes. Deveríamos ser capazes de examinar as profundezas da consciência e ali encontrar ódio, ansiedade, inveja, orgulho etc. Não obstante nossa experiência comum nos diz que essas emoções negativas são intermitentes. E os contemplativos nos dizem que, quando se aprofundam mais na percepção dos aspectos fundamentais da consciência, não encontram emoções negativas no espaço contínuo do nível sutilíssimo. Pelo contrário, ali há um estado livre de todas as emoções destrutivas e da negatividade. Muito embora a grande maioria das pessoas sinta emoções negativas em diversas ocasiões, isso não significa que tais emoções sejam inerentes à natureza da mente.

Para exemplificarmos com um exemplo, quando cem barras de ouro estão em um local poeirento, todas poderiam ficar cobertas de poeira, mas isso não altera a natureza do próprio ouro. A convicção, fundamentada nas experiências contemplativas, é que as emoções destrutivas não estão incrustadas na natureza fundamental da consciência. Pelo contrário surgem na dependência das circunstâncias e dos diversos hábitos e tendências que surgem no núcleo externo da consciência. Isso abre a possibilidade de trabalhar com essas emoções efêmeras e com as tendências que as geram. Se as emoções destrutivas fossem inerentes à mente, não haveria sentido na tentativa de libertar-se delas. Seria como lavar carvão, que jamais ficará branco. Reconhecer a possibilidade de libertar-se é o primeiro passo no caminho da transformação interior. Podemos afastar as nuvens e descobrir que, atrás delas, o sol sempre esteve presente e que o céu sempre esteve limpo. Para investigar se emoções destrutivas fazem parte da natureza fundamental da mente, precisamos examiná-las. Vejamos a raiva, por exemplo. O acesso forte de raiva parece irresistível, fortíssimo. Sentimo-nos quase incapazes de não ficar com raiva; é como se não tivéssemos escolha além de sentir raiva. Isso porque não examinamos bem a natureza da própria raiva. O que é raiva? Quando poderia sentar nela. Contudo, quando se olha de longe para uma grande nuvem de verão, ela parece tão imensa que se poderia sentar nela. Contudo, ao entrar nela, não há nada concreto, nada além de vapor e ventos. Ao mesmo tempo, ela obscurece o sol, portanto, ela surte efeito. O mesmo acontece com a raiva. Um dos métodos clássicos do budismo é lançar um olhar meditativo para a raiva e perguntar: "A arma é igual a um comandante de exército, como uma chama, como uma pedra pesada? Será que ela anda armada? Está em algum lugar onde possamos encontrá-la,

no coração, na cabeça? Ela tem “forma ou cor?” Naturalmente, ninguém espera encontrar alguém enfiando uma lança no estômago. Contudo, é assim que imaginamos a raiva, como algo muito forte e irresistível. Mas a experiência demonstrará que, quanto mais se olha para a raiva, mais e mais ela desaparece sob o próprio olhar, como a neve que se derrete sob o sol da manhã. Quando se olha de verdade para a raiva, ela perde a força. Também se descobre que a raiva não era o que havia pensado a princípio. É uma coleção de acontecimentos. Há, por exemplo, um aspecto de clareza, de brilho, que está no algo que ainda não é prejudicial. Assim, as qualidades negativas das emoções não são nem mesmo intrínsecas às próprias emoções. É o apego associado às tendências da pessoa que leva a uma reação em cadeia, na qual o pensamento inicial se transforma em raiva, ódio e malevolência. Se a própria raiva não é algo concreto, isso quer dizer que a raiva que a raiva não é uma propriedade que pertença à natureza fundamental da mente.

1.3.2.6 Um antídoto universal²¹

Lidar com as emoções negativas não se limita somente a sua observação, mas também implica numa transformação interior. Quando permitimos que as emoções negativas sempre entrem sorrateiramente na mente, transformam-se em humores e, por fim, em traços do temperamento. Por conseguinte, é preciso começar a trabalhar com as próprias emoções. Há vários modos de iniciante, intermediário e avançado. O primeiro modo, quando tentamos apurar as consequências negativas das emoções destrutivas que trazem infelicidade a si e aos outros, é o uso de antídotos. Existe um antídoto específico para cada emoção. Conforme dito antes, não podemos sentir ódio e amor simultaneamente pelo mesmo objeto. Assim, o amor, o desejo que o outro seja feliz, é o antídoto direto do ódio. Da mesma maneira, pode-se contemplar os aspectos desagradáveis de um objeto de desejo compulsivo, ou tentar fazer uma avaliação mais objetiva.

Para a ignorância, ou falta de discernimento, tentamos apurar nosso entendimento do que é preciso fazer e do que é preciso evitar. No caso da inveja, podemos tentar nos alegrar com as qualidades dos outros. Para o orgulho, tentamos admirar as realizações de outrem e abrir os olhos para nossos próprios defeitos a fim de cultivar a humildade. Esse processo implica em ter tantos antídotos quanto emoções negativas. Portanto, o próximo passo, no nível intermediário, é descobrir se há algum antídoto que funcione para todos. Esse antídoto será encontrado na meditação, na investigação da natureza suprema de todas as emoções negativas. Descobre-se que não têm consistência intrínseca, que exibem o que o budismo chama de vazio, ou ausência de existência inerente. Não desaparecem no espaço de repente, mas não são tão concretas quanto parecem. Fazê-lo permite a demolição da solidez aparente das emoções negativas. Esse antídoto, a percepção de sua natureza vazia, opera sobre todas as emoções, porque, embora as emoções se manifestem de várias maneiras, são idênticas por não ter existência concreta. O último modo, que também é o mais

²¹ Adaptado de Goleman, Daniel e Lama, Dalai. Como Lidar com as emoções destrutivas. Editora Campus. 2003. Capítulo 0 que são emoções destrutivas. Pg. 61.

arriscado, não consiste em neutralizar as emoções ou encarar sua natureza nula, mas em transformá-las, utilizando-as como catalisadoras da libertação rápida de sua influência. É como se alguém que caísse ao mar se amparasse na própria água para nadar e chegar à praia.

Esses métodos às vezes são comparados como com três modos possíveis de lidar com planta venenosa. Uma das opções é arrancar a planta pela raiz, retirá-la totalmente ao uso de antídotos. A segunda opção é igual a derramar água fervente na planta. Corresponde a meditar sobre o vazio. A terceira opção é a do pavão, que se acredita ser capaz de se alimentar com substâncias venenosas. O pavão se aproxima e come a planta. Além de não se envenenar, numa situação em que outros animais poderiam morrer, suas penas ainda se transformam em mais belas. Isso corresponde ao método de usar e transformar as emoções como de aprimorar o próprio exercício espiritual. Contudo, este último método é arriscado. Só funciona com os pavões, animais inferiores teriam problemas graves! Nos três casos, os resultados são idênticos, atinge-se um objetivo em comum: não somos mais escravos das emoções negativas, e progredimos rumo à liberdade. Não importa qual método e superior aos outros. Eles são semelhantes a uma chave. A finalidade da chave é abrir a porta. Não importa se ela é feita de ferro, prata ou ouro, contanto que abra a porta. Na prática, o método que funcionar melhor para a transformação interior de cada indivíduo é o mais apropriado e o que precisa ser aplicado. Não nos esqueçamos, porém, de que o último, por mais tentador que pareça, é como tentar tirar uma pedra preciosa de cima da cabeça de uma serpente. Se, quando tenta usar as emoções como catalisadoras, a pessoa não as transformar verdadeiramente, mas, pelo contrário, senti-las de maneiras normais, ficará mais escravizada que nunca!

1.3.2.7 O papel da consciência cognitiva

Há cerca de um século, William James, apresentou uma hipótese verdadeiramente surpreendente sobre a natureza das emoções e dos sentimentos. Escutemos suas palavras:

Se imaginarmos uma emoção forte e depois tentarmos abstrair da consciência que temos dela todos os sentimentos dos seus sintomas corporais, veremos que nada resta, nenhum "substrato mental" com que constituir a emoção, e que tudo o que fica é um estado frio e neutro de percepção intelectual.

Recorrendo a exemplos ilustrativos convincentes, James prossegue com as seguintes afirmações:

É-me muito difícil, se não mesmo impossível, pensar que espécie de emoção de medo restaria se não se verificasse a sensação de aceleração do ritmo cardíaco, de respiração suspensa, de tremura dos lábios e de pernas enfraquecidas, de pele arrepiada e de aperto no estômago. Poderá alguém imaginar o estado de raiva e não ver o peito em

ebulição, o rosto congestionado, as narinas dilatadas, os dentes cerrados e o impulso para a ação vigorosa, mas, ao contrário, músculos flácidos, respiração calma e um rosto plácido?³

Creio que William James conseguiu captar com essas palavras, bastante avançadas tanto para a sua como para a nossa época, o mecanismo essencial para a compreensão das emoções e dos sentimentos. James estabelece o corpo como primeiro canal de consciência da emoção e o quanto ao voltarmos nossa atenção, na sua perspectiva o corpo encontra-se sempre entreposto no processo.

James postulou a existência de um mecanismo básico em que determinados estímulos no meio ambiente excitam por meio de um mecanismo inflexível e congênito, um padrão específico de reação do corpo. Não havia necessidade de avaliar a importância dos estímulos para que a ação tivesse lugar. Na sua própria afirmação lapidar: "Cada objeto que excita um instinto excita também uma emoção".

Porém, em muitas circunstâncias de nossa vida como seres sociais, sabemos que as emoções só são desencadeadas após um processo mental de avaliação que é voluntário e não automático. Em virtude da natureza de nossa experiência, há um amplo espectro de estímulos e situações que vieram se associar aos estímulos inatamente selecionados para causar emoções. As reações a esse amplo espectro de estímulos e situações podem ser filtradas por um processo de avaliação ponderada. Esse filtro reflexivo e avaliador introduz a possibilidade de variação na proporção e intensidade dos padrões emocionais preestabelecidos e produz, com efeito, uma modulação na maquinaria básica das emoções intuída por James.²²

Apesar de estarmos evolutivamente programados para agir de um modo pré organizado quando detectamos determinadas características dos estímulos no ambiente ou em nossos corpos, nossos processos emocionais não se resumem apenas a estas respostas automáticas. Eles dependem também, de capacidade de avaliação cognitiva, de nossa capacidade de pensamento. De acordo com a história evolutiva, nosso organismo foi ganhando cada vez mais complexidade, com outros neurônios se interpondo entre estímulo e a resposta, resultando na emaranhada e complexa rede neural atual. (Damásio, 1996)

O que nos garante, porém a possibilidade de pensar sobre algo é nossa capacidade de transformar as representações neurais em imagens (linguagem) que podemos manipular e interpretar, permitindo-nos fazer escolhas e previsões das consequências das situações e ações.

Em relação à neurofisiologia das emoções, é importante frisar que, o fato de não conhecermos o que está acontecendo em nosso organismo, não impede o mesmo de apresentar reações ou tendências à ação. Porém, para sentirmos uma emoção, ou seja, termos um sentimento, precisamos da consciência. A avaliação cognitiva nos permite julgar e discernir o que acontece em nosso corpo, para que possamos rotulá-lo de acordo com nossa experiência e aprendizagem. Os sentimentos ampliam a capacidade do organismo de reagir de maneira adaptativa, visto que a consciência permite que se sintam e se conheça as emoções. (Damásio, 1996)

²² Adaptado de Damásio, Antônio. O erro de Descartes. Cia das Letras, 2005. Páginas 158 e 159.

Tendo melhorado a consciência das nossas emoções e dos nossos padrões de comportamento, poderemos aplicar remédios que reduzirão ou eliminarão as causas das agitações internas. Os remédios são o compromisso de um caminho de desenvolvimento interno, a meditação, o exercício do autocontrole e o cultivo de modos positivos de pensamento e de ação..

No entanto, devemos ter cuidado para não reprimir ou encobrir nossas emoções; a energia pode encontrar outro lugar para surgir. Ao invés disso, se gentilmente retirarmos a força dos padrões emocionais negativos e se praticarmos modos positivos de pensar e agir, então traremos equilíbrio à nossa vida e a nossa mente tornar-se-á gradualmente habituada a permanecer calma, estável e clara.

1.3.3 A evolução racional: o domínio e transcendência da linguagem

De acordo com Goleman (1996), há cerca de 100 milhões de anos, o cérebro dos mamíferos deu um grande salto em crescimento. Por cima do tênue córtex de duas camadas (as regiões que planejam, compreendem o que é sentido, coordenam o movimento) acrescentaram-se novas camadas de células cerebrais, formando o neocórtex. Em contraste com o antigo córtex de duas camadas, o neocórtex oferecia uma extraordinária vantagem intelectual. O neocórtex do *homo sapiens*, muito maior que o de qualquer outra espécie, acrescentou tudo o que é distintamente humano. Ele é a sede do pensamento; contém os centros que reúnem e compreendem o que os sentidos percebem. Acrescenta a um sentimento o que pensamos dele e nos permite ter sentimentos sobre ideias, arte, símbolos, imagens. Na evolução o neocórtex possibilitou um criterioso aprimoramento que sem dúvida trouxe enormes capacidade de um organismo sobreviver à adversidade.

À medida que subimos na escala evolutiva do réptil ao primata e ao ser humano, o volume do neocórtex aumenta; com esse aumento, ocorre um incremento de proporções gigantescas nas interligações dos circuitos cerebrais. Quanto maior o número dessas ligações, maior a gama de respostas possíveis. O neocórtex abriga a sutileza e a complexidade da vida emocional, como a capacidade de ter sentimentos sobre nossos sentimentos. Há uma maior proporção de neocórtex para sistema límbico nos primatas que nas outras espécies — e imensamente mais nos seres humanos —, o que sugere que podemos exibir uma gama muito maior de reações às nossas emoções, e mais nuances. Enquanto um coelho, ou um primata, possui um repertório bastante restrito de respostas típicas para o medo, o neocórtex humano, maior, coloca à nossa disposição um repertório muito mais ágil, analisar a situação em busca de alternativas, como no caso de perda de emprego, ou dependendo da ameaça chamar a polícia, por exemplo,. Quanto mais complexo o sistema social, mais essencial é essa flexibilidade — e não existe nenhuma forma de organização social mais complexa do que a nossa. O exercício da racionalidade é praticamente ilimitável, a criatividade humana tem demonstrado isto. O homem tem desenvolvido sistemas racionais amplos como podemos perceber na filosofia,, psicologia e outras áreas de pensamento. (Goleman)

Controlar os impulsos do sistema formado pelos dois cérebros mais primitivos (o sistema instintivo-emocional) é função do neocórtex, o cérebro racional, típico dos mamíferos superiores. Essa área, mais ligada à racionalidade, faz os humanos diferentes das demais espécies (lobos pré-frontais). Este controle citado acima será possível se como humanos entendermos a estrutura e o significado desta criação não como um cérebro mecânico e suas conexões mas como algo vivo que podemos interferir e controlar. Os neurocientistas denominaram esta estrutura de linguagem

Como podemos observar no quadro abaixo durante o processo evolutivo a mudança no comportamento acompanhou o aumento do cérebro. Do *A. Africanus* (2,5 milhões) até o *Homo sapiens sapiens* (100 mil anos) ocorreu um aumento do cérebro em torno de 2,4 vezes.

Mas segundo Steven Pinker ²³(2001) as mudanças que são produzidas nos humanos durante os últimos cinquenta mil anos não tem a ver com mudanças biológicas no cérebro, mas pelo aprendizado das experiências dos antepassados. A verdadeira organização do comportamento continua no nível dos neurônios e suas conexões. Possuímos cerca bilhões de células nervosas, talvez cem trilhões de conexões. É formidável pensar, afirma Pinker, em todas as maneiras pelas quais estão organizadas e muito da nossa evolução não se apoia em conseguir mais dessa matéria prima (neurônios), mas de criar conexões de maneiras precisas para sustentar a inteligência, portanto, não foi o tamanho do cérebro humano que determinou a evolução mas a “rede de conexões” que nos dotou de novas e poderosas aptidões. A evolução do homem moderno, determinada pela complexa vida social, pela linguagem e o nascimento da cultura não é pela mudança biológica mas pelas ideias. Para Richard Dawkins (2002) aqueles melhor dotados de ferramentas de linguagem poderiam ter sido aqueles a prosperar. Linguagem é a força que criou a cultura humana moderna e isso no diz hoje quem somos, quais os limites, é central para uma nova e poderosa evolução.

Natureza evolutiva	Época/período	Tamanho do cérebro	Comportamento
Australopithecus Africanus	2,5 milhões	400-500 cm ³	Comporta-se mais como um babuíno, porém anda mais em pé. É vegetariano
Homo-Habilis	2,0 milhões	500-800 cm ³	Produz ferramentas, pois a forma da mão permite esta atividade. Esquarteja animais, come carne.
Homo-Erectus	1,8 milhões Paleolítico inferior	750-1250 cm ³	Produz ferramentas similares ao Habilis
Homo-Sapiens arcaico	1,6 milhões Paleolítico médio	1100-1400 cm ³	Além dos objetos anteriores produzem machados de mão tipo pera, ferramentas com lascas.
Homo-Neandertal	400 a 28 mil anos Paleolítico superior na Europa e idade da	1220-1500 cm ³	Ferramentas manufaturadas om grande habilidades, incluem lanças com pedras e madeiras. Usavam o fogo, eram bons

²³ As abordagens de Steven Pinker e Richard Dawkins foram adaptadas do documentário Big Bang da mente V. 4 – Scientific American – Evolução – a incrível jornada da vida. 2002.

	pedra superior na África		caçadores e já cuidariam dos doentes. Sepultavam os mortos. Usavam ornamentos.
Homo-Sapiens sapiens	100 mil a 30 mil anos Paleolítico superior na Europa e idade da pedra superior na África	1200-1700 cm ³	Ferramentas mais sofisticadas e diversas com uso de marfim e ossos permitindo caça mais eficaz. Enterravam os mortos inclusive com carcaças tipo oferendas. Domesticação de animais. Ornamentos nos vivos e mortos, pinturas comunicando para outros. Relações sociais mais complexas, ensino sistematizado, desenvolvimento da linguagem. Crença em seres sobrenaturais e possivelmente vida após a morte

Elaborado pelo autor.²⁴

No diálogo Fedro diz a Sócrates que ouviu falar que "não é necessário ao orador conhecer o que é realmente justo, mas sim saber o que parece justo à multidão" e que também não é necessário que saiba "o que é realmente o bem e o belo, mas o que parece ser tal". Essa opinião, conclui Fedro, decorre do fato de que "a persuasão não provém da verdade, mas do verossímil". Sócrates irá arrasar essa tese demonstrando que se a retórica é exatamente isso, então é um veneno mortal para a alma, para a cidade e para a filosofia. De verossimilhança em verossimilhança, de aparência em aparência, de opinião em opinião a retórica não faz outra coisa senão seduzir e nos afastar da verdade, do bem, do belo e do justo. A retórica é a arte do logro e do engano.

Na análise do *Fedro*, texto de Platão onde ele fala sobre a linguagem como *phármakon*, ou seja, como remédio, o filósofo traça um paralelo entre o trabalho dos médicos e o poder curativo da linguagem, mais especificamente Platão introduz uma comparação entre a retórica e a medicina. *Pharmakós*, em grego, é o mago, o curandeiro, o guia e o médico. Essa palavra vem do verbo *pharmásson*, que significa operar transformações com *phármakon*: filtro ou poção, remédio, veneno, cosmético e máscara. Assim, numa única palavra, encontramos cinco sentidos diferentes: como filtro, *phármakon* é poção mágica, um encantamento; como remédio, é poção usada pelo médico para a cura do doente, como veneno, é poção mortífera; como cosmético, é um enfeite, um adorno para disfarçar um rosto, como máscara, um esconderijo do rosto real, uma aparência, um simulacro.

No mesmo diálogo, Sócrates narra uma lenda antiga do Egito para explicar que a escrita pode ter aparência de remédio, mas de fato ser cosmético. Muito brevemente diz a lenda que o semideus Teute apresenta ao rei dos deuses Tamuz uma série de descobertas. Na avaliação, o rei as criticava ou as elogiava conforme eram apresentadas. Quando o semideus Teute apresentou a escrita ao rei Tamuz lhe disse que aí estava uma descoberta que deixaria os egípcios mais sábios e com a memória muito melhor. Este seria o remédio para curar-se do esquecimento e da ignorância. Ao responder a argumentação de Teute, o rei Tamuz avalia dizendo "como pai da escrita:

²⁴ Fonte: Steven Mithen e Documentário Big Bang da mente V. 4 – Scientific American – Evolução – a incrível jornada da vida.

dada a afeição que lhe dedicas, atribui-lhes a ação exatamente oposta a que lhe é própria, pois é bastante idônea para levar ao esquecimento à alma de quem aprende, pelo fato de não obrigá-lo ao exercício da memória”.²⁵

Dessa forma, a palavra *phármakon* tem três sentidos centrais: pode ser remédio, veneno ou cosmético, dependendo do modo como é empregada. Esses três sentidos se complementam na medida em que a linguagem pode exercer as três funções dependendo do uso que alguém dela faz.

Nas mãos do sofista e do retórico a linguagem é filtro mágico, veneno, cosmético e máscara. Arte da sedução e da mentira, veneno mortal. Mas também pode ser um remédio, um instrumento útil capaz de curar doenças, desde que a poção seja usada na dose certa, na hora certa, por alguém que possui, como o médico, a arte e ciência da cura. Neste caso a linguagem enquanto um conhecimento utilizado pelo filósofo através da dialética é o remédio para a ignorância. Assim como a culinária do prazer é a imitação venenosa da verdadeira dieta alimentar, assim como a magia dos filtros é a imitação venenosa do verdadeiro remédio, assim também a retórica é a imitação venenosa da verdadeira arte que é a dialética, a ciência da linguagem. O sofista é um perito em imitações, aparências e simulacros. O filósofo, um perito da dialética.²⁶

Para Morin (2002) a linguagem é a encruzilhada essencial do biológico, do humano, da cultura e do social. O *homo sapiens demens* fez-se na linguagem que o faz. A linguagem está em nós e nos estamos nela. Somos sujeitos dela e ela nosso objeto. A linguagem tem o potencial de nos abrir e nos fechar, abertos ou fechados ao outro pela linguagem através da comunicação, fechados ao outro pela mentira.

Sendo a linguagem um meio sistemático de comunicar ideias ou sentimentos através de signos convencionais, estamos na realidade falando de como nossa estrutura racional e psíquica está estruturada. Por esta razão, qualificar a linguagem significa aprimorar nossas formas de perceber a nós mesmos e a realidade a nossa volta. A questão é como podemos operar a mudança da linguagem, visto que há uma relação circular, como diz Morin, somos sujeito dela e ela nosso objeto. Estamos preso nesta circularidade ou podemos romper esta relação sujeito-objeto?

Na ontologia da linguagem a aprendizagem abordada por Echeverria é denominada aprendizagem transformacional. Ela opera na mudança da consciência do observador tanto no nível racional quanto emocional. Ela envolve uma motivação ou um desejo de mudança e um objetivo, o que queremos mudar. A aprendizagem transformacional envolve fazer novas distinções, possibilitando, assim, mudanças na forma de percepção do observador, implica em uma ruptura de certos padrões de observação e comportamento que haviam sido caracterizados anteriormente na pessoa. Na Grécia antiga este tipo de transformação, segundo Echeverria, chama-se *metanoia* pois implica numa ruptura interior um salto qualitativo na forma de ser do indivíduo. Dessa forma provoca-se uma ruptura na relação sujeito-objeto no âmbito da

²⁵ PLATÃO. *Fedro, Cartas, O Primeiro Alcibiades*. 2ªed. Belém: EDUFA, 2007, Página 111.

²⁶ Esta abordagem da linguagem em Platão foi adaptada de Chauí, Marilena. Introdução à história da Filosofia. V. 1. Cia das Letras. Página 234.

circularidade a operação no plano perceptivo da linguagem. Trabalha-se na qualificação da consciência do observador.²⁷

Para Morin (2002) a consciência é a mais extraordinária emergência da mente humana. Produto/produtora de uma atividade reflexiva do sujeito sobre si mesmo, sobre suas ideias, sobre seu pensamento e emoções, a consciência se confunde com esta reflexividade ativa. O indivíduo humano pode dispor da consciência de si, capacidade de se considerar como objeto sem deixar de ser sujeito, como alguém que observa a si mesmo. O pleno desenvolvimento do pensamento comporta a sua própria reflexividade: a consciência com sua capacidade observadora inerente pode atuar sobre o ser humano refletindo sobre si mesmo, ou atuar sobre o próprio conhecimento, tornando-se conhecimento do conhecimento.

A consciência, segundo Morin é, uma reflexão nos dois sentidos do termo: o primeiro é análogo ao sentido ótico do espelho que opera a duplicação do refletor em refletido; o segundo designa o retorno em circuito da mente sobre si, via linguagem. A consciência é, portanto, ao mesmo tempo sempre duplicada sem deixar de ser una. É o anel/circuito que reúne o refletor ao refletido, identifica-os e estabelece essa unidade na dualidade de uma consciência da consciência.

Por isso sempre nos é, ao mesmo tempo, evidente e misteriosa. A consciência comporta dois ramos incluídos um no outro, um ramo referente às atividades cognitivas ou práticas; e o ramo da consciência de si; a consciência de si permanece presente, vigília, na consciência de si. O exame reflexivo de si sobre si pode, então, suscitar obras em que o sujeito torna-se o próprio objeto de estudo.

A fragilidade da consciência, porém, a torna sujeita a todos os erros possíveis do conhecimento humano, os conhecimentos, os quais podem até mesmo ser agravados, pois a consciência crê achar nela mesma a prova da verdade e convence-se de boa fé. Daí as inúmeras falsas consciências e as cretinas boas consciências que florescem na mente do ser humano. A falsa consciência é pior que a inconsciência, pois está convencida de ser a verdadeira consciência; as cretinas boas consciências são as piores falsas consciências.

O inimigo da consciência está não apenas na sujeição da mente o por uma cultura, mas também no interior da própria mente (recalcamento, memória seletiva, mentira para si mesmo).

Os avanços da consciência não estão mecanicamente ligados aos progressos do conhecimento, como mostram os extraordinários avanços do conhecimento científico, que determinam, certo, progressos locais de consciência mas também falsas consciências (certeza de que o mundo obedece a leis simples) e consciências mutiladas (fechadas numa disciplina qualquer).

Segundo Morin há unidade da consciência humana, como circuito/anel reflexivo. Mas a partir dessa unidade, há uma extrema diversidade, inseparável das formas de pensamento, das condições culturais, das múltiplas possibilidades da falsa consciência.

Última emergência da mente humana, a consciência não é de forma alguma uma instância fixa e estável; está sujeita a todos os erros possíveis do conhecimento

²⁷ Adaptado de Echeverría, Rafael – Escritos sobre aprendizaje: Recopilación, J. C. Saez Editoa, 2011 –Páginas 41, 42 e 48. – Traduzido pelo autor.

humano. Frágil e incerta como a chama de uma vela, pisca, oscila, pode sucumbir ao erro ou iluminar-se. O menor sopro pulsional pode obscurecê-la. Trata-se de uma vigilante vacilante, acima das formidáveis e múltiplas atividades inconscientes da mente.

Dessa forma enquanto continua *sapiens demens* permanece jogado no teatro da consciência, como um ator representa um papel, mas que não representa na realidade o seu potencial máximo.²⁸

Para Dixsaut (2013)²⁹ Platão reconhece a unidade da alma em sua consciência, afirmando que não há em nós se não só uma alma que é a mesma que é sensitiva e razoável, ele seria o primeiro a apreender o poder sintético da alma, ou a unidade da consciência. Múltiplo são os objetos percebidos, mas uma é a consciência. O papel da alma e tornar consciente as sensações, toda sensação seria um ato de uma alma consciente, toda sensação seria representação que emerge à consciência.

Chaui(1994)³⁰ reconhece como ideias centrais do pensamento socrático que a alma, diferente do corpo, é a consciência de si, das coisas, do bem e do mal, da justiça e da verdade. A alma tem o potencial da inteligência reflexiva, conhecimento de si mesma, interrogação sobre verdade e realidade das coisas, é o poder intelectual para descobrir em si mesma e por si mesma a verdade e para dar a si mesma e por si mesma as regras da vida virtuosa. Por outro lado, a ignorância é a doença da alma e origem de todos os vícios. A razão é capacidade para chegar às ideias das coisas pela distinção entre aparência sensível e realidade, entre opinião e verdade. A razão é o poder de conhecer as essências das coisas.

Reale e Antiseri³¹ (2013) também comentando a visão socrática afirmam que a virtude do homem, no sentido do termo grego de *areté*, ou seja, sua natureza essencial, não poderá ser, conseqüentemente, senão aquilo que faz com que a alma seja aquela que por sua natureza deve ser, ou seja, boa e perfeita. E essa é, segundo Sócrates, a "ciência" ou "conhecimento", ao passo que o "vício será a privação de ciência e de conhecimento", isto é, a "ignorância". Desse modo, Sócrates provoca uma revolução da tradicional tábua dos valores. Os valores verdadeiros não são os ligados a coisas externas, como a riqueza, o poder, a fama, e sequer os ao corpo, como a vida, o vigor, a saúde física e a beleza, mas somente os valores que se condensam todos no "conhecimento". Isso, bem entendido, não significa que todos os valores tradicionais devem ser considerados desvalores, mas simplesmente, que "por si mesmos não têm valor". Tornam-se valores somente se usados como o "conhecimento" exige, ou seja, em função da alma e da sua *areté*.

Em síntese: riqueza, poder, fama, saúde, beleza e similares não parece que por sua natureza possam ser chamados bens por si mesmos, mas antes nos resulta assim: se são dirigidos pela ignorância, se revelam males maiores que seus contrários, porque mais capazes de servir a direção má; se, pelo contrário, são governados pelo juízo e

²⁸ A visão sobre a consciência de Edgar Morin foi adaptada do volume 5 do Método – A humanidade da humanidade. Páginas 39, 110, 112 113 e 114.

²⁹ Dixsaut, Monique. Platão e a questão da alma. Editora Paullus. Páginas 65 e 56.

³⁰ Chaui, Marilena. Introdução à história da filosofia. V. 1, páginas 201 e 202.

³¹ Adaptado de Reale e Antiseri. Filosofia Volume 1. 2015. Página 86.

pela ciência ou conhecimento, são bens maiores; por si mesmos, nem uns nem outros têm valor.

Para Plotino a ignorância da nossa origem é causada pela valorização excessiva dos objetos dos sentidos e pelo desprezo do ser ou essência, pois que perseguir algo e torná-lo caro implica o reconhecimento da inferioridade ao que é perseguido. Enquanto uma alma julga que vale menos do que as coisas sujeitas ao nascimento e à morte, considera-se menos honrada e duradoura de todas, ela não pode mais apreender a natureza e força divina que está em seu interior. Uma alma em tais condições pode ser transformada e levada de volta ao mundo superior existente. Por meio de uma disciplina dupla: mostrando-lhe o valor inferior das coisas que valoriza no presente e informando-a e lembrando-a de sua natureza essencial e valor, pois. Plotino reconhece que a alma alienada esquece seu valor intrínseco.³²

Se para os gregos na antiguidade a Ignorância era considerado uma doença da alma, vício e alienação da sua natureza ou virtude (*areté*) para o Budismo a ignorância da nossa verdadeira natureza é o e veneno principal da mente que obscurece essa natureza essencial. A ignorância é um estado deludido, pois consideramos verdadeiro objetos que nos trazem sofrimento, um estado mental confuso e obscuro sobre vários princípios e objetos, tais como a natureza da impermanente da realidade e da própria mente, a lei de causa e efeito, etc. Existem muitas formas de ignorância, mas duas são particularmente significantes. A primeira é a ignorância de não conhecer o relacionamento entre suas ações e o resultado que produzem. Esse tipo de ignorância permite que continuemos acumulando ações que irão trazer sofrimento e contaminando nossa consciência, como resultado aprofundamos nossa prisão no ciclo de renascimento. O antídoto a essa ignorância é a vida virtuosa. O segundo tipo é a ignorância que não conhece a verdadeira natureza do eu e dos fenômenos; essa é a raiz ou a ignorância básica que o prende à existência cíclica. Isso é chamado de ignorância do auto-agarramento, porque observa o eu e os fenômenos, e se agarra a eles como sendo existente por si mesmo ou inerentemente existentes. Da ignorância do auto-agarramento surgem todas as outras delusões, e assim ações contaminadas se acumulam e a existência cíclica é perpetuada. Até você eliminar a ignorância do auto-agarramento pela correta percepção da ausência de existência inerente dos fenômenos e do eu, não é possível remover permanentemente outras delusões. Contudo, pela prática da sabedoria que percebe a vacuidade (vazio de auto existência), e assim superando a ignorância básica, todas as delusões são completa e permanentemente cessadas. Se quisermos matar uma grande árvore de carvalho, deveremos começar pelas folhas e aparar os galhos. Contudo, sem um grande e constante esforço os galhos e as folhas voltariam a crescer rapidamente. Usando um machado afiado para cortar a árvore pela raiz, entretanto, ele poderia ser morto para sempre e não mais esforços seria necessário aplicar. A grande árvore da existência cíclica continua a crescer mais folhas de sofrimento dos ramos do carma e da delusão. Todavia, se cortarmos a raiz do auto-agarramento ignorante com o machado afiado da sabedoria, brandido pela mão firme da concentração, iremos matar a árvore da existência cíclica para sempre.

³² A visão de Plotino é baseada na sua obra *Enéadas* e foi adaptada de Edinger, Edward. *A Psique na Antiguidade*, livro 1. Editora Cultrix, 1999. Páginas 160 e 161.

O oponente real da ignorância é desenvolvido pela sabedoria que percebe a verdadeira natureza de todos os fenômenos, a vacuidade da existência inerente.³³

1.3.4 O Caminho da Sabedoria

Tanto do ponto de vista budista quanto pelos antigos gregos o antídoto para ignorância é a sabedoria. Então vamos examinar qual caminho adotado por ambas as visões para se desenvolver sabedoria. O grande objetivo tanto da filosofia grega quanto do budismo é a sabedoria. O filósofo é aquele que ama ou deseja a sabedoria, enquanto que Buda deu todos seus ensinamentos como base para se atingir a sabedoria.

Chaui (2010) considera que a consciência da própria ignorância é o começo da Filosofia. O que procurava Sócrates? Procurava a definição daquilo que uma coisa, uma ideia, um valor é verdadeiramente. Aquilo que uma coisa, uma ideia, um valor é realmente em si mesmo chama-se essência. Sócrates procurava a essência real e verdadeira da coisa, da ideia, do valor. Como a essência não é dada pela percepção sensorial e sim encontrada pelo trabalho do pensamento correto e pela contemplação dialética, procurá-lo é procurar o que o pensamento conhece da realidade e como ele poder um instrumento de chegar-se à verdade ou essência. Isso que o pensamento conhece da realidade pode ser chamado de um conceito, um tipo de conhecimento considerado correto ou logicamente correto. Sócrates procurava o conceito coerente com a realidade, e não a mera opinião que temos de nós mesmos, das coisas, das ideias e dos valores. Qual a diferença entre uma opinião e um conceito correto? A opinião varia de pessoa para pessoa, de lugar para lugar, de época para época. É instável, mutável, depende de cada um, de seus gostos e preferências. O conceito, ao contrário, é um conhecimento correto, capaz de descrever um fenômeno, uma verdade atemporal e imutável. Por isso, Sócrates não perguntava se tal ou qual coisa era bela - pois nossa opinião sobre ela pode variar sim: "O que é a beleza?", "Qual é a essência ou o conceito do belo, do justo, do amor, da amizade?". Sócrates perguntava: "Que razões rigorosas você possui para dizer o que diz para pensar o que pensa?", "Qual é o fundamento racional daquilo que você fala e pensa?". Os questionamentos de Sócrates se referiam as ideias, valores, práticas e comportamentos que os atenienses julgavam certos e verdadeiros em si mesmos e por si mesmos. Ao fazer suas perguntas e suscitar dúvidas, Sócrates os fazia pensar não só sobre si mesmos, mas também sobre como estruturam seus conhecimentos. Aquilo que parecia evidente acabava sendo percebido como duvidoso e incerto. Os questionamentos propostos por Sócrates propõe uma separação radical entre, de um lado, a opinião e as imagens das coisas, trazidas pelos nossos órgãos dos sentidos, nossos hábitos, pelas tradições, pelos interesses, e, de outro lado, os conceitos ou conhecimentos testados por indagações e questionamentos. As ideias se referem à essência invisível e verdadeira das coisas e só podem ser alcançadas pelo pensamento puro, que afasta os dados sensoriais, os hábitos recebidos, os preconceitos, as opiniões.

A reflexão, a análise e a dialética ao trabalhar o pensamento buscam uma purificação intelectual, que permite conhecer a verdade invisível, imutável e universal.

³³ A visão budista sobre a ignorância foi adaptada de Loden, Geshe Acharua Thubten. O Caminho para Iluminação no Budismo Tibetano. Tushita Publications. 1993. Página 463. Traduzido pela equipe do Instituto Tosongkhapa.

A opinião, as percepções e imagens sensoriais são consideradas falsas, mentirosas, mutáveis, inconsistentes, contraditórias, devendo ser abandonadas para que o pensamento siga seu caminho próprio no conhecimento verdadeiro.

Antes de Sócrates e Platão, Parmênides já havia criado esta diferenciação estabelecendo as duas vias: a via da verdade e a via da opinião (*dóxa*):³⁴

E preciso que tu tudo aprendas:
e o sólido coração da Verdade bem redonda
e as opiniões dos mortais nas quais não há verdadeira certeza.
Todavia, também isso aprenderás: como as coisas que aparecem.
Era preciso que realmente fossem, sendo todas em cada sentido.

Parmênides expõe o grande principio da verdade, o “sólido coração da Verdade bem redonda” como a essência do ser. Nesta busca desta essência ele indica três possíveis vias de busca:

- 1) A da absoluta verdade;
- 2) Das opiniões falazes (a *dóxa* falaz), ou seja, a da falsidade e do erro;
- 3) Por fim, uma via que poderia chamar de opinião plausível, ou um conceito corretamente estabelecido.

A essência do ser enquanto verdade absoluta para Parmênides e os grandes filósofos, como Platão, Plotino e outros que o seguiram é ingerada, incorruptível, imutável e imóvel. Consequentemente, a essência do ser não tem um passado, pois o passado que é gerado, sem um futuro, que não é ainda, mas é presente eterno, sem inicio sem fim:

Resta só um discurso da via:
que "é". Nesta via há sinais indicadores bastante numerosos: que o ser é ingerado e imperecedouro, com efeito é um inteiro no seu todo, imóvel e sem fim.
Nem certa vez era, nem será, pois é agora juntamente tudo, um, contínuo. Com efeito, qual origem procurarás dele?
Como e de onde teria crescido? Do não ser não te concedo nem dizê-lo nem pensá-lo, pois não é possível nem dizer nem pensar que não é. Que necessidade o teria alguma vez estrangido a nascer, depois ou antes, se derivasse do nada?
Por isso é necessário que seja por inteiro, ou que não seja por nada.
E sequer do ser considerar a força de uma certeza de que nasça algo que esteja ao lado dele. Por essa razão, nem o nascer nem o perecer concedeu a ele a Justiça, soltando-o das correntes, mas firmemente o tem. A decisão em torno dessas coisas está nisto: "é" ou "não é". Portanto, decidiu-se, como é necessário, que uma via se deve deixar, pois é impensável e inexprimível, porque não de verdade é a via, e, ao invés, que a outra é, e é verdadeira.
E como poderia existir no futuro? E como o ser poderia ser nascido?
Com efeito, se nasceu, não é; e sequer ele é se acaso deverá ser no futuro.

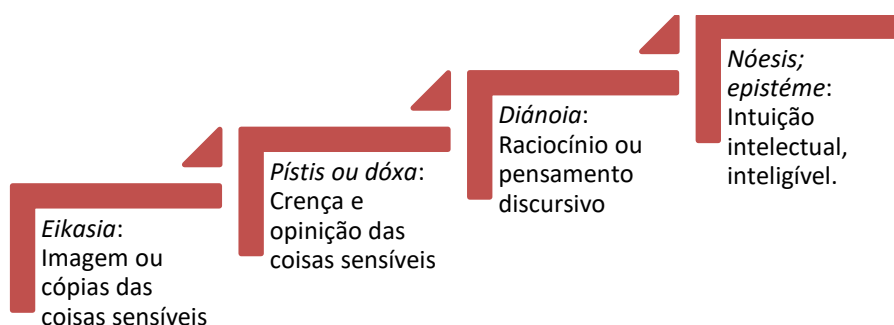
³⁴ Citação extraída de Reale e Antiseri (2013), página 47.

Assim, o nascimento se apaga e a morte permanece ignorada.³⁵

Além da descrição da verdade absoluta e das opiniões é fundamental compreender a chamada terceira via, a das aparências plausíveis. Parmênides, em síntese, reconhece a validade de certo tipo de discurso que procurasse dar conta da natureza dos fenômenos e das aparências, o ordenamento do mundo como aparece.

Platão no Livro VI da *Republica* expõe a teoria do conhecimento estabelecendo a separação e diferença entre o sensível e o inteligível (a verdade absoluta), cada qual com sua forma de conhecer hierarquicamente distribuído

Platão e a hierarquia do conhecimento



Elaborado pelo autor

- 1) O primeiro grau é o simulacro ou a simulação, a *eikasía*, palavra da mesma raiz de *eikón* (imagem, ícone), indicando aquelas coisas que são apreendidas numa percepção de segunda mão, isto é, são as cópias ou as imagens de uma coisa sensível, como os reflexos no espelho ou na água, as narrativas dos poetas, as pinturas, as esculturas e as imagens na memória. Esse primeiro nível ou modo de conhecer costuma ser chamado pelos comentadores de imaginação, tendida como conhecimento por imagens, as quais são cópias da coisa sensível.
- 2) O segundo grau é a *pístis* (crença) ou fé que depositamos na sensação e na percepção ou a opinião que formamos a partir das sensações e do que ouvimos dizer. É a opinião acreditada sem verificação; conhecimento que não foi demonstrado nem provado, mas passivamente aceito por nós pelo testemunho de nossos sentidos, por nossos hábitos e também pelos costumes nos quais fomos educados. É uma crença que se conserva enquanto funcionar na vida cotidiana ou enquanto uma outra, mais forte, não a contradisser ou a puser em dúvida. Varia de pessoa para pessoa, de sociedade para sociedade, de época para época. É subjetiva tanto porque depende das condições de nosso corpo e de nossa alma durante as sensações como também porque é adquirida por costume ou por convenção, podendo mudar se mudarem os costumes e as convenções.

³⁵ Citação extraída de Reale e Antiseri (2013), página 49

- 3) O terceiro grau é a *diánoia*, palavra composta de *dia*, divisão, separação, distinção, e *nóia*, vinda do verbo *noéo*, compreender pelo pensamento. É o raciocínio, que separa e distingue argumentos ou razões para realizar uma dedução ou demonstração; é o raciocínio discursivo ou aqueles que opera por etapas sucessivas de arranjo e disposição de argumentos para chegar a uma conclusão justificada.
- 4) O quarto grau ou quarto modo é a *epistéme* (ciência³⁶, isto é, saber verdadeiro), palavra da mesma família do verbo *epístamai* que significa saber, pensar, no sentido de algo adquirido e possuído (ter um saber, ter um conhecimento). Mas o quarto modo é também *nóesis* (ação de conceber uma coisa pelo intelecto, ato intelectual³⁷ de conhecimento), palavra que, como *nóia* e *noús*, é derivada do verbo *noéo* (compreender pelo pensamento, inteligir). Esse nível, o mais alto, é o que conhece a essência, designada por Platão com a palavra *eidos*, a forma inteligível, a ideia, a verdade incondicionada. A dialética é o movimento que permite à alma, subindo de hipótese em hipótese, chegar ao não-hipotético, isto é, ao não-condicionado por outra coisa, princípio de realidade e ao que é verdadeiro em si e por si mesmo, à ideia como princípios de realidade e de conhecimento. Pela força do diálogo, diz Platão, o raciocínio puro toma as hipóteses como tais e não como se fossem princípios, isto é, toma as hipóteses como pontos de apoio para elevar-se gradualmente ao não-hipotético, aos princípios puros. A *epistéme* é o conhecimento adquirido por meio de atos de intuição intelectual. Nela, o pensamento, contemplando diretamente as ideias, conhece a causa ou a razão dos próprios conhecimentos, pois alcança seus princípios.

Na citação abaixo Platão reconhece a existência de dois planos da existência: um fenomênico e visível, o outro invisível, metafenomênico captável somente pela mente, e, portanto, puramente inteligível, eis a passagem:

- E acaso não é verdade que, enquanto essas coisas mutáveis tu podes ver, tocar ou perceber com os outros sentidos do corpo, aquelas, porém, que permanecem sempre idênticas não há outro meio como qual se possa captar, senão como raciocínio puro e com a mente, porque essas coisas são invisíveis e não podem ser captadas com a vista?
- É verdade, disse ele, aquilo que dizes.
- Ponhamos, portanto, se queres, ele acrescentou duas espécies de existências: uma visível e a outra invisível.
- Ponhamo-las, disse.
- E que o invisível permaneça sempre na mesma condição, e que o visível jamais permaneça na mesma condição.
- Ponhamos também isso, disse.

³⁶ Nota do autor: É importante ressaltar ao leitor que a palavra ciência aqui exposta tem o sentido de verdade absoluta e é totalmente diferente do entendimento de ciência praticada hoje.

³⁷ Nota do autor: A palavra intelecto abordada pelo pensamento grego tem um sentido de um conhecimento não conceitual e por essa razão totalmente diferente da forma como utilizamos hoje este termo. Segundo o dicionário Houaiss na escolástica é a faculdade e intuir os princípios das demonstrações e os fins últimos da ação humana, inapreensíveis pelo conhecimento discursivo.

Para Plotino a vida segundo o intelecto não se reduz a uma atividade puramente racional e discursiva:³⁸

A *theoria*³⁹, a contemplação que nos conduz à felicidade, não consiste em um acúmulo de raciocínios nem em sua massa de conhecimentos aprendidos, como se poderia crer. Ela não edifica, com isso, pedaço por pedaço. A quantidade de raciocínios não a faz progredir.⁴⁰

Porfírio, principal discípulo de Plotino retoma o tema afirmando que não basta adquirir conhecimentos, mas é necessário que esses conhecimentos "se tornem natureza em nós", "que eles cresçam conosco."⁴¹ Só há contemplação, diz Porfírio, quando nossos conhecimentos se tornam em nós "vida" e "natureza". Ele reencontra, por outro lado, essa concepção no *Timeu*⁴², que afirmava que quem contempla deve se tornar semelhante ao que contempla e fazer, assim, um retorno a seu estado de pureza anterior. E por meio dessa assimilação, dizia Platão, que se atinge o objetivo da vida. A contemplação não é conhecimento abstrato, mas transformação de si⁴³:

Caso a felicidade seja obtida escrevendo discursos, seria possível atingir esse fim sem ter o cuidado de escolher seu alimento ou realizar certos atos. Mas, porque é necessário mudar nossa vida atual para outra vida, purificando-nos simultaneamente pelos discursos e pelas ações, examinemos quais discursos e quais ações predisõem para essa outra vida.

Essa transformação de si é, por outro lado, um retorno a nossa verdadeira essência, que não é senão o intelecto em nós, o divino em nós. Tornar-se intelecto é ver-se a si mesmo e a todas as coisas na perspectiva totalizante do intelecto divino, Porfírio em Vida de Plotino afirma:

Sua atenção a si mesmo jamais relaxa, senão durante o sono, o que impede, ademais, até mesmo o de se alimentar pobremente (muitas vezes ele se quer comia pão) e a continua orientação do seu pensamento para o Intelecto (Inteligível).(8, 20)

O único acesso que temos a essa realidade transcendente é a experiência não discursiva. Esta experiência é indizível e, ao descrevê-la, Plotino nada pode dizer sobre ela, ele descreve unicamente o estado subjetivo de quem a experimenta. Plotino distingue muito nitidamente aqui o ensino discursivo e a experiência não discursiva. A filosofia, que só pode ser discursiva, nos proporciona o ensino, mas o que nos conduz à experiência de união com o intelecto e o divino é a virtude, a purificação do discurso, a contemplação e da dialética, o esforço para viver segundo o intelecto. O ensino é como um poste indicador que nos diz a direção que se deve ir.

³⁸ Esta exposição sobre Plotino foi adaptada de 228, 229, Páginas 235 a 242. Hadot, Pierre. O que é a filosofia antiga? Editora Loyola. As citações são extraídas

³⁹ Nota do autor: A palavra grega *theoria* significa contemplação diferente do sentido que usamos hoje.

⁴⁰ Porfírio, Da Abstinência, pg. 136.

⁴¹ Porfírio, Da Abstinência,

⁴² Timeu, 90a

⁴³ Porfírio, Da Abstinência, I, 29,6.

No budismo⁴⁴ o estudo sobre as categorias mentais e teoria do conhecimento são denominados de *Pramana*, são na realidade processos geradores de conhecimento, fontes do conhecimento, ou formas que a mente apreende seus objetos. Os primeiros textos sobre o tema foram escritos pelos indianos Dignaga (480-540 dC) e Dharmakirt (600-660 dC), ambos oriundos da Universidade de Nalanda na Índia. A escola filosófica de Dignaga estabeleceu a teoria do conhecimento (epistemologia) que se tornou a formulação padrão da lógica budista e da epistemologia na Índia e no Tibete. Uma das principais funções inerentes da mente é a apreensão de objetos. O modelo epistemológico budista visa estabelecer as diversas formas que a mente apreende seus objetos e como cada uma destas formas impactam no contínuo causal da própria mente. A análise deste impacto visa principalmente estabelecer a sua validade na perspectiva do caminho para sabedoria. Esta divisão abrange sete categorias: (1) Percepção direta da realidade; (2) Inferências; (3) Crenças; (4) Reconhecedores; (5). Percepção indeterminada; (6). Dúvidas e (7) Apreensões errôneas.

A apreensão direta da realidade é o objetivo máximo do sistema epistemológico budista. Todas as outras formas de apreensão são importantes no sentido de apoiar ou não a realização deste potencial de percepção da mente. A mente apreende seu objeto de forma direta quando não é intermediada por uma imagem mental (um conceito, uma crença, etc.), e, portanto, transcende a própria linguagem. Somente praticantes com muitas realizações meditativas são capazes deste tipo de percepção, nós, pessoas comuns temos acesso por um momento extremamente curto, similar a uma intuição, como surgem de forma muito rápida são chamadas de desatentas, pois, nem sempre conseguimos interpretá-las de forma compreensível. *Shantideva* no Caminho do *Bodisatva* afirma sobre a sabedoria⁴⁵:

Todos esses ramos da Doutrina
O Senhor Buda expôs em prol da sabedoria.
Portanto, aqueles que desejam pôr fim ao sofrimento.
Precisam cultivar essa sabedoria.

Relativa e última,
Assim as duas verdades foram enunciadas.
A última está além da mente conceitual.
Pois é dito que a mente conceitual é a relativa.

Frente a isso, são observados dois tipos de pessoas no mundo:
As com *insight*⁴⁶ ióguicos e as pessoas comuns;
Nesse âmbito, as visões das pessoas comuns
São inferiores às dos iogues que estão no mundo.

⁴⁴ A visão da epistemologia budista é apresentada conforme Rabten, Geshe. A mente e suas funções. Edições Editions Rabten Choeling,

⁴⁵ Adaptado de Shantideva, O Caminho do Bodisatva. Editora Makara. Página 195.

⁴⁶ Insight ou intuição é um nível realização meditativa elevada.

As duas verdades são a convencional e a última, a realidade última é realizada através de uma percepção direta da realidade. A verdade convencional, por outro lado, é realizada por uma mente convencional, intermediada por uma imagem mental, seja ela uma inferência ou um reconhecedor, ambas reconhecidas como cognições válidas. Uma inferência é válida porque é resultado de uma análise lógica racional. Muitos fenômenos só podem ser compreendidos por inferência, pois são totalmente ocultos, necessitam de uma análise para sua compreensão. Inferências que compreendem a natureza da realidade formam a base da meditação contemplativa e é fundamental para a realização direta da realidade. Os reconhecedores também são considerados válidos,, pois são resultados de memorização e estudo realizados anteriormente, formam, também, base para meditação analítica. Desta forma tato inferência quanto os reconheceres são consideradas mentes convencionais capazes de realizarem seus objetos de forma confiáveis. As demais cinco categorias mentais são incapazes de realizar seus objetos de forma confiáveis. Ela é uma concepção falível uma vez que é incapaz de induzir acertadamente ou eliminar todas as dúvidas sobre seu objeto.

Percepção indeterminada é definida como uma cognição para a qual um fenômeno, seu objeto conectado, aparece claramente, mas não é identificado ou é incapaz de induzir a uma certeza com relação a ele. Um exemplo é se estamos em um ambiente escuro e isso dificulta a percepção visual de identificar adequadamente os objetos que estão neste ambiente. Este mesmo ambiente pouco iluminado poderá originar uma apreensão errônea, outra categoria cognitiva. Podemos enxergar uma corda e aprender como uma cobra, por exemplo. A última categoria mental é a dúvida. Quando estamos com dúvida nossa mente fica oscilante por não ter certeza sobre seu objeto. Confiança é um pré-requisitos essencial para uma prática no caminho da sabedoria bem sucedido, portanto, é necessário eliminarmos as dúvidas que interferem com o desenvolvimento de uma fé com clareza e confiança.

A sabedoria é considerada a sexta perfeição, as outras virtudes são a paciência, a ética, a generosidade, a diligência ou esforço entusiástico e a concentração meditativa. Dessa forma a sabedoria é consequência também de uma vida virtuosa. No budismo o caminho da sabedoria é formado pela vida virtuosa que fornece condições estáveis para que a mente desenvolva atenção e concentração e por consequência possa realizar uma análise correta da realidade. A sabedoria última é realizada com a união de uma mente profundamente atenta com uma análise sutil da realidade.

Teoria do conhecimento e sabedoria

Vias	Parmênides	Platão e Plotino	Budismo
Via convencional não válida	A via das opiniões falazes (a <i>dóxa</i> falaz), da falsidade e do erro;	<i>Pits e dóxa</i> (crença e opinião)	Crença, opinião e dúvida.
Via da razão ou convencionalmente	<i>Dóxa</i> , opinião plausível.	<i>Diánoia</i> : Raciocínio ou pensamento	Duas verdades: Verdade convencional

válida: base para contemplação. Duas realidades.		discursivo racional. Dois planos de existência: os fenômenos visíveis e o metafenômeno.	última. Base lógica racional: Inferência e reconhecedores
Via absoluta	A via da absoluta verdade. Verdade como essência ingerada, imperecível, imóvel, sem fim, impensável e inexprimível.	<i>Nóesis; epistème:</i> Intuição intelectual, inteligível. Não hipotético, não condicionado por outra coisa. Princípio de realidade e ao que é verdadeiro em si e por si mesmo Não discursiva e indizível.	Percepção direta da realidade. Mente não conceitual

Elaborado pelo autor

Como podemos observar nos parágrafos anteriores, o caminho da sabedoria seja no pensamento grego quanto no budismo é construído numa base similar. Seja na prática de uma vida virtuosa ou no estabelecimento de uma base racional confiável, ambas fundamentais para purificar nossa consciência e desenvolver condições para que realizemos uma análise contemplativa capaz de realizar o potencial máximo, a sabedoria que percebe a realidade de forma direta, uma mente não conceitual, não intermediada pelas crenças nem por conceitos, mesmo que corretos.

As duas verdades são importantes na prática do caminho, a verdade convencional nos instrumentaliza para lidar de forma correta com a realidade, contribuindo com a estabilidade mental e com uma atitude virtuosa visto que nos tornamos mais capazes de discernir objetos virtuosos de não virtuosos. A verdade convencional, um pensamento racional que foi logicamente estabelecido forma também a base para meditação, contemplação e análise dialética, fundamental para a realização da verdade absoluta. O conhecimento, por essa razão, é um instrumento, uma base conceitual quando corretamente estabelecida, torna-se uma fonte para reflexão, análise contemplativa e dialética, com uma motivação virtuosa, resultará numa prática com potencial de realizar sabedoria.

O objetivo é realizar o potencial máximo do homo sapiens-sapiens e superar as limitações do homo sapiens-demens. Para alcançar este propósito é isso preciso trilhar um longo caminho

Bibliografia

- ANTISERI, Dario e Giovanni Reale. Filosofia – Antiguidade e Idade média. Volume I. São Paulo, Editora Paulus, 2017.
- ANTISERI, Dario e Giovanni Reale. História da Filosofia. Volume 1 – Filosofia pagã antiga. São Paulo, Editora Paulus, 2003.
- BRAVO, Francisco. AS ambiguidades do prazer. Paulus, 2009
- CHAUI, Marilena. Convite à Filosofia. São Paulo, Editora Atica, 2010.
- CHAUI, Marilena. Introdução à história da filosofia Volume 1. São Paulo, Editora Companhia das Letras, 2002.
- CHAUI, Marilena. Introdução à história da filosofia Volume 2. São Paulo, Companhia das Letras, 2010.
- DAMÁSIO, Antônio. O Mistério da Consciência. Cia das Letras, 1999.
- DAMÁSIO, Antônio. O Erro de Descartes. Cia das Letras, 1994.
- DIXSAUT, Monique. Platão e a questão da alma. Editora Paullus
- ECHEVERIA, Rafael. Escritos sobre aprendizaje. Santiago (Chile), J.c. Saez Editora, 1985.
- EDINGER, Edward. A Psique na Antiguidade, livro 1. Editora Cultrix, 1999
- FEUERSTEIN, Reuven; FEUERSTEIN, Refael S.; FALIK, Louis H. Além da Inteligência. Vozes, 2014.
- GOLEMAN, Daniel (Org.). Emoções que curam. Rocco, 1999.
- GOLEMAN Daniel e LAMA, Dalai. Como Lidar com as emoções destrutivas. Editora Campus. 2003
- GOLEMAN, Inteligência emocional. Editora Objetiva, 1995.
- HADOT, Pierre. Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga. São Paulo, É Realizações, 2014.
- HADOT, Pierre. O que é a filosofia antiga. São Paulo, Edições Loyola, 1995.
- LAMA, Dalai; GOLEMAN, Daniel. Emoções destrutivas. Campus, 2003.

LODEN, Geshe Acharya Thubten. Path to enlightenment in tibetan Buddhism. Melbourne, Austrália. Tushita Puclations, 1993. Tradução pela equipe do Instituto Tsongkhapa.

MORIN, Edgar. O Método – Volume 5 - A humanidade da humanidade. Editora Sulina, 2002.

NAGAJURNA, Carta a um amigo. São Paulo. Palas Athenas, 1994.

MITHEN, Steven – A pré-história da mente. Editora Unesp, 1998.

PEL, Namkha. Mind training like rays of the sun. Dharansala, India. LTWA Lybrary of Tibetan Works and Archives, 1992. Tradução da equipe do Instituto Tsongkhapa.

PLATÃO. *Fedro, Cartas, O Primeiro Alcibíades*. 2ªed. Belém: EDUFA, 2007

PLOTINO. Tratado das Enéadas. Tradução de Américo Sommerman. São Paulo, Polar Editora, 2000.

RABTEN, Geshe. A Mente e suas Funções. Le Mont-Pèlerin, Editora Rabten Choeling, 1981. (Traduzido por Elton Oliveira).

REALE, Giovanni. Corpo, Alma e Saúde – O conceito de homem de Homero a Platão. Editora Paulus, 2002

SAGAN, Carl. Os Dragões do Éden. Livraria Francisco Alves Editora. 1977.

SHANTIDEVA. O Caminho do Bodisatva. Editora Makara.2013.

VERGANAUD, Gérard. Lev Vygotski. Geempa, 2000.

VRIES, Kets Manfred e outros. Experiências e Técnicas de Coaching. Bookman, 2007