
Refúgios solitários: percursos filosóficos para viver a quarentena

Solitary refuges: philosophical routes to live the quarantine

DOI: 10.12957/ek.2021.54713

Arthur Siebra Barreto¹

Universidade Federal do Ceará

arthursiebra@yahoo.com.br

<https://orcid.org/0000-0002-6354-8407>

RESUMO

O texto em questão é uma reflexão que faço sobre formas de nos potencializarmos nesse momento adverso da pandemia de Covid-19; mais especificamente, em como bem viver na quarentena a partir da ajuda do pensamento de alguns filósofos apresentados. Realizamos quatro etapas ou movimentos que acredito serem fundamentais para essa proposta, tendo em vista que a filosofia é um saber que, essencialmente, pode nos levar ao exercício espiritual de autoconhecimento e autoaprimoramento de si, e, como fruto, a um adequado trato das adversidades e bem viver. Ambas as quatro sessões tratam desse exercício gradual que envolve a partida de um trato de nossa subjetividade, a relação do eu consigo mesmo; posteriormente, ao trato do eu com o outro e, por fim, a uma compreensão da vida a partir de uma visão holística do mundo que nos leva a concluir sobre como a consciência da pequenez humana diante da Natureza e sua majestade é algo fundamental para melhor lidarmos com os problemas e fatos que estão para além de nossa vontade.

Palavras-chave: Ética. Filosofia. Natureza. Pandemia. Potência.

ABSTRACT

The paper in question is a reflection that I make about ways to leverage ourselves in this adverse moment of the COVID-19 pandemic; more specifically, on how to live well in

¹ Mestrando no programa de pós-graduação em Filosofia da Universidade Federal do Ceará.

quarantine with the help of the thought of some of presented philosophers. We carry out four stages or movements that I believe to be fundamental for this proposal, considering that philosophy is a knowledge that, essentially, can lead us to the spiritual exercise of self-knowledge and self-improvement, and, as a result, to an appropriate treatment of adversities and well live. Both four sessions deal with this gradual exercise that involves the departure of a treatment of our subjectivity, the relationship between the self and myself; subsequently, to the treatment of the self with the other and, finally, to an understanding of life from a holistic view of the world that leads us to conclude about how the awareness of human smallness before Nature and its majesty is something fundamental for better deal with problems and facts that are beyond our will.

Keywords: Ethics. Philosophy. Nature. Pandemic. Potency.

A virtude com a qual o homem livre evita os
perigos revela-se tão grande quanto a virtude
com a qual ele os enfrenta.

Espinosa

Fazer o riso tremer o medo
Fazer o medo virar sorriso.

Alceu Valença

Resolvi escrever esta reflexão tendo em vista as dificuldades que atualmente enfrentamos como consequência da pandemia de Covid-19. Mais especificamente, irei me deter aqui ao estado de quarentena ao qual as sociedades rumaram: um estado que findou por criar um ambiente peculiar em comparação à vida que tínhamos anteriormente; um estado que nos estimulou, quer queira quer não, a criarmos novas formas de existência num espaço recluso, limitado, que é nossa moradia, junto com quem vivemos ou não².

² É importante mencionar que este trabalho só poderá se direcionar ou ajudar a quem tem condições mínimas de vida: a quem tem moradia, e assegurada suas necessidades básicas. É lamentável que ainda existam pessoas que não têm suas necessidades básicas asseguradas pelo governo, e aqui deixo a lembrança desse amplo grupo social ainda muito esquecido e marginalizado.

Quero aqui pensar em formas de lidarmos justamente com as variações espirituais ou repentinas “flutuações de ânimo”³, como diria Espinosa, que surgem nesse estado de quarentena e reclusão. Para isso, irei tratar de algumas questões que me são relevantes detendo-me também em alguns aspectos filosóficos já anunciados pela tradição e que serão aqui indicados por mim: aspectos esses que, a meu ver, nos podem ajudar, se não na adoção de seus conselhos a torná-los prática e hábito, pelo menos a nos fazer refletir sobre essas problemáticas, e espero que, no fim das contas, nos induza à ação.

Como podem perceber, admiti as palavras “ajuda”, “conselho”. A estranheza daí pode advir porque são palavras pouco utilizadas hoje em dia nos trabalhos de filosofia, muitas vezes afastadas da própria natureza da filosofia; mas não se enganem, foram tidas como pressuposto e intenção na maioria das filosofias da antiguidade, sejam elas ocidentais, orientais ou africanas, para sairmos de um estado de ser a outro melhor e mais potente por vias de práticas reflexivas, espirituais⁴. Devo, então, deixar clara aqui a minha posição quanto à filosofia que será fundamental para a compreensão deste trabalho.

Este texto estará permeado pela ideia da principal contribuição que a filosofia tem a nos dar, a meu ver: sim, o conselho, o consolo, o acalento; quando não, uma ajuda reflexiva⁵. Pois a filosofia, acima de tudo, parte de preocupações que inquietam nosso interior para poder tratá-las adequadamente. Ora, buscar cessar uma inquietação ou problema é buscar eliminar ou amenizar um mal que lhe aflige; um mal trabalhado tem unicamente como intenção a nossa saúde e tranquilidade. Assim, poderemos dizer como Frédéric Lenoir que:

A filosofia nos ensina a pensar bem para tentar viver melhor. Nesse campo, porém, ela não se resume ao pensamento: ela também tem uma face prática e pode, à maneira dos Antigos, encarnar-se em exercícios psicoespirituais. (LENOIR, 2016, p. 10).

³ Primeiramente mencionada na *Ética*, III, prop. 17, escólio.

⁴ “Para os antigos, se é filósofo não em função da originalidade ou da abundância do discurso filosófico que se inventou ou desenvolveu, mas em função da maneira pela qual se vive. *Trata-se, antes de tudo, de tornar-se melhor*. E o discurso só é filosófico quando se transforma em modo de vida.” Cf. HADOT, 2014, p. 250, grifo nosso.

⁵ “[...] a intenção profunda do filósofo, que é não desenvolver um discurso que teria seu fim em si mesmo, mas agir sobre as almas. [...] Trata-se por vezes de converter, consolar, curar ou exortar, mas trata-se sempre e principalmente, não de comunicar um saber acabado, mas de *formar*, isto é, de ensinar um saber-fazer, de desenvolver um *habitus*, uma capacidade nova de julgar e de criticar, e de *transformar*, isto é, de mudar a maneira de viver e de ver o mundo. (HADOT, 2015, p. 384-385. Grifo do autor).

Portanto, a filosofia enquanto reflexão de problemas dos mais diversos que nos inquietam – seja em busca da compreensão do mundo, seja do ser humano e suas relações com a natureza – não pode perder seu aspecto fundamental de consolo, como remédio introduzido aos espíritos aflitos⁶ que se fará real no aqui e agora, não no depois e incerto, em outros planos existenciais a depender da crença. É fruto de conclusões argumentadas; de intuições muitas vezes, mas fundadas todas a partir do vivido e experienciado, do mergulho integral na vida e do pensamento a seu respeito.

Dito isso, os pensamentos que irei tratar aqui referem-se a frutos obtidos pela admissão segura de modos de vida dos mais diversos em seus métodos, mas que possuem coisas em comum que aqui darei relevância: o tema da vida reclusa em alguns, e o trato do espírito em todos.

Por fim, permitam-me mais uma nota que penso ser primordial para a compreensão do que já foi mencionado e continuarei adiante ao começarmos: diz respeito aos termos “espírito” e “alma”. Devo deixar claro que entenderemos esses termos não como um elemento metafísico que transcende a razão à fé e à mercê de crenças religiosas, mas primordialmente como *o conjunto que traduz a relação e as emoções provenientes da mente e do coração*. Espírito, alma, como interioridade individual de cada um de nós, o que compõe nossa mente e emoções, fruto de nossas vivências particulares.

Meu percurso aqui não será cronológico, mas temático: rumará do trato da reclusão e solidão à coletividade. Do trato de si consigo mesmo ao trato de si com o outro. O eu enquanto companhia de si até o eu com o outro enquanto companhia.

1 – Sobre a vida retirada: em que Sêneca pode nos ajudar?

Como mencionado, devido à pandemia, fomos obrigados a deixar nossa rotina de trabalhos, estudos e encontros afora para entrarmos numa quarentena sem previsões precisas de sua duração. Ao que tudo indica, a viveremos, plenamente ou em sequelas, por não menos que um ano. Esta realidade promove, então, o tema da reclusão, da solidão, seja ela individual ou grupal, referida ao núcleo familiar. Passamos a nos

⁶ Vejam que aqui também me alinho com a concepção epicurista de filosofia: “Nenhum jovem deve demorar a filosofar, nem nenhum velho deve parar de filosofar, pois nunca é cedo demais nem tarde demais para a saúde da alma”. Cf. *Carta a Meneceu*, grifo nosso).

questionar sobre as possíveis vivências que podemos realizar nesse estado, nas positivities e problemas da lide consigo mesmo e com quem está a nossa volta.

Nesta seção darei uma ênfase à questão da reclusão. É necessário pensá-la com seriedade a fim de lidarmos com esse aspecto muito pouco familiar a muitos da população mundial. O importante é: se tida como negativa em si, será necessário realizarmos um exercício para a fruição da oposição dessa ideia. Em outras palavras, se a reclusão é considerada em si mesma como negativa para nós, implicará assim que viveremos todo um período de constante aflição e despotencialização. Neste caso, é de urgência a consideração de um outro olhar, a consideração de um pensamento que acolha a reclusão em sua mente sem dores consigo, a cunhar o termo ‘reclusão’ não com pó de cinzas, mas com vigor fertilizante.

O que pode um indivíduo recluso em sua casa? Há possibilidades para a alegria nesse tipo de reclusão? Como encará-la sem nos despotencializar diante desta realidade? Neste sentido, penso que o filósofo Aneu Sêneca (4 a.C. – 65 d.C) poderá nos ajudar com o exercício mental que proponho de retirarmos uma negatividade implícita do termo ou estado de reclusão, este referido à de nossa atual situação de quarentena.

Vale lembrar que meu propósito aqui ao evocá-lo não será apresentar sua filosofia em si, mas de pontuar um elemento chave que encontrei em uma de suas obras intitulada *Da vida retirada*. O contexto em que foi escrita foi completamente outro (Roma imperial), assim como os próprios motivos que o induziram a tal. Então, este ponto chave que extrairei da obra, de fato, será também extraído de seu principal contexto, às vistas de nossa realidade. Portanto, o que farei aqui, assim como nas outras sessões, será um trabalho hermenêutico, e não exegético.

Sêneca fora um filósofo romano discípulo flexível⁷ do estoicismo. Tal filosofia defendia um princípio primordial à vida humana: a utilidade de cada um de nós para o próximo, e assim, à comunidade em que vivemos⁸. Isso é uma oposição – pode-se pensar em primeira vista – à questão da vida retirada. Logo, um estoico não poderia defender benefícios advindos da reclusão ou defender ela mesma. Assim sendo, em nosso caso, um estoico entraria em embaraço, pois como poderíamos realizar uma

⁷ Considero aqui sua simpatia com o epicurismo, evidente no seu texto *Da Vida Retirada*.

⁸ “Nenhuma escola tem mais bondade e doçura, nenhuma tem mais amor pelos homens, mais atenção pelo bem comum. O fim que ela nos assinala é ser útil, ajudar os outros e ter cuidado, não somente de si mesmo, mas de todos em geral e de cada um em particular.” Cf. SÊNECA, *Da clemencia*, II, 3, 3. Citado por HADOT, 2017, p. 198. Grifo do autor.

prática humana útil em prol da comunidade se não podemos sequer ter contato com o outro devido à pandemia? Como exercer um bem coletivo num ambiente onde isso pode nos levar à morte?

Eis uma questão intrigante a qual Sêneca se deparou ao defender – inspirado no epicurismo – possíveis benefícios que podemos imprimir em nossa alma num ambiente recluso e solitário, mesmo que com poucas pessoas, e tendo em vista justamente um bem coletivo. Assim, tenta-se conciliar uma ideia fomentada por Epicuro com o princípio estoico da utilidade ao coletivo:

O que se exige do homem é que seja útil ao maior número de semelhantes, se possível. Caso não consiga, sirva a poucos, ou aos mais próximos, ou a si mesmo. Ao tornar-se útil para os demais, acaba por iniciar um trabalho comunitário. Da mesma forma como quem se degenera prejudica não apenas a si, mas também a todos os quais poderia prestar auxílio caso fosse melhor, quem se aprimora apenas por isso já beneficia os outros, já que apronta quem vai poder beneficiá-los no futuro. (SÊNeca, 2011, p. 9-10).

Apontamos que a reclusão nos impossibilita do trato direto com o outro. Mas não nos impossibilita do trato com nossos próximos de mesma moradia, nem mesmo com os distantes, os vizinhos, etc.; no caso destes últimos ainda teríamos repercussão indireta em suas vidas. A vida retirada nesse estado de quarentena não seria um ambiente podador de ações para com o outro. O próprio fato do cuidado de si, e com seus familiares também se torna um cuidado com seus vizinhos, e restante da população, pois na medida em que deixamos de nos infectar pelo vírus, deixaremos de infectar os demais. Portanto, segundo a lógica que Sêneca nos aponta, a cautela e prudência conosco e com quem vivemos é, sim, um fator utilitário à comunidade. Este é um dado imediato.

Um dado secundário e positivo que podemos desenvolver na reclusão, apontando no mesmo trecho citado, seria a concentração para a nossa pessoa a buscar investigar o que nos aflige e o que nos beneficia particularmente. Isto será um elemento importantíssimo para a segunda seção deste ensaio. É um movimento de estudo e autoconhecimento que repercutirá, segundo Sêneca, no futuro da sociedade: “[...] *quem se aperfeiçoa só por isso já beneficia os outros porquanto prepara quem vai beneficiá-los, no futuro*”⁹. O propósito é o aperfeiçoamento de si tendo em vista a relação e repercussão benéfica que esse cuidado de si terá não somente a ti, mas ao outro. Este

⁹ Ibid. Grifo nosso.

aperfeiçoamento pode ser referente à nossa personalidade ou ao nosso profissional, desde que os elementos envolvidos te sejam aprazíveis. Então, buscar nos potencializar a partir do conhecimento que temos de nossos gostos e desgostos, a focar no desenvolvimento do que nos potencializa a partir, somente a partir, do que zelamos fazer, pode nos condicionar a nos sentir melhores e alegres neste infeliz estado em que vivemos.

Dito isso, é hora de rumarmos para o segundo percurso: A ocupação da mente com a diversidade de elementos que nos potencializam, para assim termos menos tempo e espaço para pensamentos negativos que podemos vir a ter na reclusão.

2 – A potência da mente, a potência de si: conselhos de Espinosa

Realizamos, na seção passada, uma desconstrução da frequente negatividade que nos vem implícita no termo “reclusão”. Esse movimento foi necessário para podermos gerar um ambiente possível para imprimir no termo uma positividade enquanto possibilidade de vivência da reclusão real, em prática. Acredito que já podemos, então, nos sentirmos mais abertos e dispostos quanto à essa realidade, pô-la em nossa mente sem tanta repulsa para encará-la adequadamente: O pensamento de que, mesmo no aparente ócio pela limitação do nosso ir e vir, estarmos a fazer um bem não só a nossos familiares, mas também à toda a comunidade pela não disseminação do vírus, já pode nos ser um acalento. A possibilidade do aperfeiçoamento de si tendo em vista o maior tempo livre, visando frutos não somente individuais, mas sociais vindouros, apontada por Sêneca¹⁰ em sua reflexão sobre a vida retirada, nos indicou um interessante percurso a nos focarmos. Um percurso que pode nos mover da passividade para a ação a favor de nós mesmos: à concentração de si em si, que implicará, por fim, em frutos coletivos.

Agora, nos deparamos com a seguinte pergunta: em que consiste esse aperfeiçoamento? Talvez essa palavra “aperfeiçoamento” nos cause um “pé atrás” irônico e assim nos imaginamos logo em um profundo exercício ascético à la monges budistas ou hindus; aproximações com o divino e etc. Mas o que tratarei aqui nada mais será que um processo de passagem de um atual estado de espírito mente-corpo para

¹⁰ Para lembrar: “[...] assim como quem se deteriora prejudica não só a si mesmo, mas também a todos aqueles aos quais poderia auxiliar caso fosse melhor, quem se aperfeiçoa só por isso já beneficia os outros porquanto prepara quem vai beneficiá-los, no futuro”. Cf. SÊNECA, *Da clemencia*, II, 3, 3. Citado por HADOT, 2017, p. 198.

outro mais potente, a partir de *simples afazeres* relacionados a gostos pessoais que nos trarão deleite. Mais especificamente, o percurso que indicarei nessa seção será a concentração em si para, por fim, nos potencializarmos, passarmos de um estado, a princípio, de aflição, desânimo, ou apatia, para um estado de vigor, alegria e boa disposição de espírito. Isto é um movimento primordial a nós que devemos enfrentar as inevitáveis aflições da pandemia; ora, que outro modo cabível à lide das adversidades da vida senão fortes e dispostos?

Para essa empreitada, evocarei aqui apontamentos espinosanos para a potencialização de si a partir de um adequado trato de nossa mente. Irei focar na quarta e quinta parte¹¹ de sua *Ética*, pois lá vejo apontamentos que nos serão preciosos durante a quarentena e toda a vida.

Pois bem, retomemos à questão fundamental a qual estamos tratando nesse ensaio: a lide com a adversidade, no caso, uma mudança abrupta em nossas vidas que, vez ou outra nos aflige por criar um ambiente propício à pensamentos negativos, ansiedades, apatia e etc. Agora, tenhamos em vista as questões que indaguei no início da primeira seção: O que pode um indivíduo recluso em sua casa? Há possibilidades para a alegria nesse tipo de reclusão? Como encará-la sem nos despotencializarmos diante desta realidade?

Para que sejamos capazes de enfraquecer os afetos negativos que nos atravessam na reclusão, que nos despotencializam, será proveitoso termos em vista os afetos antagônicos, ou seja, aqueles que, do contrário, nos potencializam, aqueles de caráter não negativo ao nosso espírito, mas positivos. Daí, surge um caminho, um percurso para concentrarmos nossa atenção, a saber, o pensamento sobre nosso íntimo, a busca e fixação de nossos gostos; um movimento que não entrarei em detalhes devido à grande relatividade de gostos que variam de indivíduo para indivíduo, algo que somente nós em particular somos capazes de realizar.

Feita essa busca indispensável para a continuidade de nosso exercício, agora pensemos numa interessante dinâmica de trato com os afetos proposta por Espinosa, o principal indicativo de nosso percurso: Ele explica que nós nos movemos a partir de afetos diversos que nos perpassam constantemente a todo momento. Tais afetos – que podem ser entendidos também por afecções, modificações de ânimo - possuem o caráter

¹¹ *A servidão humana ou a Força dos afetos e A potência do intelecto ou a liberdade humana*, respectivamente.

de aumentar ou diminuir nossas capacidades cognitivas e corporais que implicarão na dinâmica da ação; por fim, aumentar ou diminuir o que ele chama de *conatus*, nossa essência, potência que confere a nossa perseverança na existência. Portanto, a vida é regida por essa dinâmica dos afetos que, ora nos entristece, ora nos alegra. A alegria é proveniente dos bons encontros, estes, bons porque promotores de afetos que nos potencializam, nos dão mais ímpeto de vida. A tristeza, o contrário.

Vejam a sétima proposição da quarta parte da *Ética* (prop. 7): “Um afeto não pode ser refreado nem anulado senão por um afeto contrário e mais forte do que o afeto a ser refreado”.

Então, o que se segue é que para frearmos os afetos negativos, no caso, pensamentos e sentimentos ruins, somente será possível suprimindo-os com pensamentos e afazeres que nos promovam afetos ainda mais fortes e de outra natureza, esta, positiva e potencializadora. Agora vejam que isso implica uma máxima interessantíssima: que tenhamos bons encontros em nossa vida e fuçamos dos maus encontros a partir do conhecimento que temos do que nos potencializa e do que nos despotencializa, do que nos é saudável e do que nos é prejudicial, seja ao corpo, ou à mente: “O conhecimento do bem e do mal nada mais é do que o afeto de alegria ou de tristeza, à medida que dele estamos conscientes” (E IV, prop. 8).¹²

Vamos agora ao método de nossa atividade, de nossa busca por ricos entretenimentos que nos aprazem ao mesmo tempo em que nos engrandecem em espírito nos trazendo benefícios intelectuais¹³. Para isso, vejamos a seguinte demonstração da proposição 11¹⁴ da quinta parte da *Ética* que nos será bem clara e erigirá um largo caminho para nossa compreensão:

¹² Por isso o processo de busca que mencionei acima é fundamental e indispensável: “[...] o pensamento sobre nosso íntimo, a busca e fixação de nossos gostos [...]”.

¹³ “Quanto mais cada um busca o que lhe é útil, isto é, quanto mais se esforça por conservar o seu ser, e é capaz disso, tanto mais é dotado de virtude; e, inversamente, à medida que cada um se descuida do que lhe é útil, isto é, à medida que se descuida de conservar o seu ser, é impotente”. Cf. *Ética*, parte IV, proposição 20. Notem que ao mesmo tempo em que buscamos o que nos é útil, seja corporalmente ou espiritualmente, é somente com relação ao que nos apetece adequadamente, ou seja, sem que nenhum mal possa nos afligir, nem a ninguém, futuramente, como consequência desse apetecimento. Se assim o fosse, o que achamos ser útil a nós seria fruto de um mal julgamento, um engano. O movimento deve ser, então, de uma reta e deliberada escolha segura de autoconhecimento. E, ademais, quando o fazemos, assim estaremos conservando nosso ser, pois cultivando-o adequadamente. (Ver também a prop 24, da mesma parte IV).

¹⁴ “Quanto maior é o número de coisas a que uma imagem está referida, tanto mais ela é frequente, ou seja, tanto mais vezes ela toma-se vívida, e tanto mais ocupa a mente.”

[...] quanto maior é o número de coisas a que uma imagem ou um *afeto* está referido, tanto maior é o número de causas pelas quais ela pode ser estimulada e reforçada, causas que a mente (por hipótese) considera, todas, conjuntamente, em virtude do próprio afeto. Portanto, esse afeto é tanto mais frequente, ou seja, tanto mais vezes ele se torna vívido, e [pela proposição. 8] tanto mais ocupa a mente. (E V, prop. 11, grifo nosso).

Podemos ver em prática essa demonstração da seguinte forma: temos em mente que devemos buscar imagens e afetos que nos sejam bons para construirmos alegria e vigor na quarentena. Mas não somente imagens e afetos bons, mas também potentes o suficiente para suprimir imagens ou afetos negativos, sejam potenciais ou já existentes em nós.

Pois bem, a demonstração aponta ao seguinte: ora, quanto maior é o número de coisas que sabemos nos trazer bons afetos ao corpo e espírito, ao buscá-las e praticá-las em nossa casa, na reclusão, teremos menos tempo ao cultivo daqueles que nos afligem e nos despotencializam. Um exemplo que nos veio certamente nessa realidade de reclusão foi o fortalecimento que findamos por ter da ideia de que a arte é indispensável para nós. Vi em redes sociais muitas pessoas corroborando com a seguinte ideia: podemos viver por um bom tempo sem grandes movimentos, viagens, festas, praias, bosques, ambiente externo a nossa casa... Mas não podemos viver por longo tempo sem comida, evidentemente, e *arte*. As pessoas cultivam e consomem ainda mais a arte na quarentena¹⁵. Podemos tê-la, então, como forte exemplo de algo potencializador. Bem, acrescento, as matérias do espírito em geral. Muita gente anda se apoiando em religião, filosofia, arte, conhecimentos gerais (estudo) e exercícios corporais que findam por ter sua repercussão duradoura no espírito. Deixo, aqui, a minha recomendação para nos aventurarmos em tais âmbitos a partir do conhecimento de nosso gosto particular sobre cada uma dessas matérias. Novamente, como basicamente diz Espinosa: quanto maior o número de elementos que nos trazem bons afetos, tanto maior é o número de causas pelas quais estes bons afetos poderão ser estimulados e reforçados.

Para concluir, a filosofia de Espinosa é um belíssimo convite à experiência. Pôr nosso corpo ao movimento da vida. Assim se faz indispensável a aventura. Agora, o momento não é oportuno para a aventura literal, ao “jogar o corpo no mundo” e ver o que daí se segue, mas, por que não nos aventurarmos não no espaço externo a nós, mas

¹⁵ Cf. <https://www.folhape.com.br/cultura/cultura-na-internet-foi-democratizada-durante-pandemia-diz-pesquisa/158952/> - Acessado em 04/02/2021.

neste interior? Aventurarmos profundamente em nossa casa com nossos próximos? Aqui, já poderemos entrar no nosso penúltimo percurso: o Outro.

3 – Família, amigos, animais: para um convívio saudável e alegre

Para essa seção, irei tomar como principal inspiração a vida do filósofo Epicuro (341-271 a.C.).¹⁶ Qualquer um que tenha tido um pouco de contato com sua filosofia deve ter se deparado com o intrigante e mais polêmico tema do filósofo entre os doutores e ativistas da política: “A fonte mais pura de proteção diante dos homens, assegurada até certo ponto por uma determinada força de rejeição, é de fato a imunidade resultante de uma vida tranquila e distante da multidão” (LAÉRCIO, 2008, p. 317).

“Uma vida tranquila e distante da multidão”. À primeira vista, parece que a distância aí é um fator decisivo para a tranquilidade. Na verdade, quem investiga sua filosofia verá que, de fato, esse é o caso. Verão o porquê e importância dessa menção mais adiante. O que irei tratar aqui diz respeito a práticas pessoais de Epicuro que só foram possíveis devido a sua escolha e modo de vida. Este, apartado da “multidão”.

No percurso desta seção, veremos alguns elementos que acho que serão relevantes para nos fazer pensar sobre práticas ou dinâmicas relacionais com os outros; a nos inspirar para um melhor convívio, agora, com a família com quem moramos e com aqueles distantes; uma dinâmica que, por fim, potencialize a todos os envolvidos para que assim encarem juntos e fortes a adversidade.¹⁷

Após o estabelecimento de Epicuro em Atenas (306 a.C.) e o fortalecimento de sua doutrina; pelo seu aspecto um tanto missionário (FARRINGTON, 1968, p. 11), gente de todo tipo passou a ter acesso a seus ensinamentos a partir de cartas e panfletos distribuídos: homens, mulheres, escravos e estrangeiros. Surgiram em seu terreno acampamentos daqueles mais próximos seguidores onde passaram a viver conjuntamente, o que viria a ser chamado de “jardim de Epicuro”. Assim, sua vida fora

¹⁶ As máximas de Epicuro citadas neste trabalho foram preservadas por Diógenes Laércio. (Cf. LAÉRTIUS, D. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Brasília: UnB, 2008).

¹⁷ Novamente, devo aqui lembrar mais um dos limites deste ensaio. Estou ciente de que infelizmente há diversos tipos de realidades familiares que impedem decisivamente que se leve adiante os apontamentos dessa seção, até mesmo de todo este trabalho. Realidades familiares que não cultivam o amor, e sim violência: casos de abusos físicos e psicológicos, dos mais diversos, que muitas pessoas vivem ainda mais por estarem 24 horas por dia com seus agressores. Nessa realidade, essa sessão em nada irá ajudar, e sim e somente a denúncia anônima a agentes da lei.

construída em constante comunhão com seus discípulos e amigos. Sua casa era aberta a todos os interessados e interessadas em conhecê-lo juntamente com sua filosofia.

Podemos ver, então, que a multidão da qual Epicuro aconselha afastamento é daquela que nos pode ser prejudicial e nos trazer inseguranças, aquela ensimesmada, vítimas da corrupção e sedentas por glória, honrarias e poderes, genuínos filhos da cidade enquanto centro competitivo, político e mercantil; afastamento de suas obras que beiram a falsidade, alienação e manipulação dos humildes. Por isso a cidade nesse aspecto é perigosa, pois está cheia dessa gente, um ambiente que exige constante cuidado e prudência por quem se insere nele. Por outro lado, aos que buscam a saúde e segurança, Epicuro nos apresenta o acalento da filosofia e amizade e, então, estes, sim, serão os acolhidos no Jardim. Por isso a amizade é tão valiosa para o filósofo: “de todos os bens que a sabedoria proporciona para produzir a felicidade por toda a vida, o maior, sem comparação, é a conquista da amizade” (LAÉRCIO, 2008, p. 319).

E então conclui que “a mesma convicção que nos inspirou a confiança de que nada existe de terrível que dure para sempre ou mesmo por muito tempo, também nos habilita a ver que nos limites mesmo da vida nada aumenta tanto a nossa segurança como a amizade” (LAÉRCIO, 2008, p. 319).

Funda-se aí o ambiente para a tranquilidade: Em prudência quanto ao movimento desenfreado do cotidiano laboral e político, em cautela quanto aos interesseiros, e, acima de tudo, perto e seguro de quem ama, homens e mulheres de confiança.

Para o filósofo, claramente não há tipos humanos que importam especificamente, o que importa é a própria humanidade e sua saúde espiritual. Daí a admissão de membros escravos, cortesãs, mulheres e estrangeiros, a parcela não cidadã da sociedade ateniense, e mais fragilizada. Sua filosofia era para todos e todas, pois é direito de todos e todas a admissão de uma vida digna, feliz. Uma vida de comunhão em todo o sentido da partilha, pois segundo seus princípios “a meditação e a ascese não podem ser praticadas na solidão. [...] a amizade é, na escola epicurista, o meio, o caminho privilegiado para obter a transformação de si mesmo (HADOT, 2017, p. 183)”. Como disse Sêneca em sua carta a Lucílio: “*Cada um de nós é um ouvinte muito vasto para o outro.*” (citado por HADOT, 2017, p. 183, grifo meu).

A partir desses breves apontamentos das vivências de Epicuro, gostaria de pensar e nos trazer um vislumbre, provavelmente já sabido por todos nós, sobre o conforto e segurança que podemos ter com quem estamos próximos em amor. Familiares, amigos e animais. A proximidade amorosa é suficiente para a lembrança da imagem e dos bons momentos vividos quando não se pode ter a presença física¹⁸. E a possibilidade de comunicação pode nos ajudar ainda mais via redes sociais e vídeo-chamadas.

Quando presentes e amados, nossos familiares, amigos, animais podem ser promotores de férteis relações que alimentam ainda mais nosso vigor e perseverança no ser. Seja à distância ou presencialmente, o contato sadio com o outro pode promover um genuíno enfrentamento e, aqui, peço que lembrem dos apontamentos da primeira seção do trato da vida reclusa. É a consciência de si e do outro que é fundamental à vida e sua preservação. O fator da manutenção da quarentena, da prudência e cuidados mantidos para a não proliferação do vírus, é o caminho útil a todos. Nesse caso não se prolifera morte, mas cultivo e fortalecimento das relações interpessoais, por mais que sutis em muitos casos.

4 – Para uma visão da existência cósmica: a tranquilidade pela negação do *bem* e do *mal* na natureza

Para a conclusão desse trabalho, vamos agora pensar sobre um último ponto que me é bastante pertinente. Feito todo o percurso iniciado no trato de si, pensando em formas de potencialização de si e do outro, sairemos, agora, rumo à visão holística dos acontecimentos e fatos da natureza. Por que isso é necessário?

Como dito, enfrentamos angústia devido à situação própria da existência e perpetuação do vírus em nossas sociedades (doença), e a perda de inúmeras vidas (morte) devido a este fato. Uma tristeza e despotencialização inevitáveis surgem dessa realidade juntamente com a abrupta mudança que vivemos devido à reclusão. O

¹⁸ Um caso que ilustra essa questão do amor na ausência física é o relato de que, quando estava prestes a morrer, Epicuro escreveu a seguinte carta a Idonomeu: “Neste dia feliz, que é também o último dia de minha vida, escrevo-te esta carta. As dores contínuas resultantes da estrangúria e da disenteria são tão fortes que nada pode aumentá-las. Minha alma, entretanto, resiste a todos esses males, alegre ao relembrar os nossos colóquios passados. [...]” Cf. LAËRTIUS, D. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Brasília: Editora UnB, 2008.

problema torna-se ainda mais grave quando adotamos uma postura de ruminação e condenação do fato por si, e, eventualmente, a imposição de nossa vontade ao inevitável, mas remediável e passível de tratamento. Em muitos momentos, assim, permanecemos sem perceber o dano em nós de nossos julgamentos e, ao invés de forcarmos esforços para o fator “remediável”, “tratável”, fazemos o contrário, a passividade diante e na aflição.

Gostaria de apontar um último exercício que pode nos ajudar a dissipar o mal que muitas vezes julgamos em eventos naturais da vida, assim como aquele mal que tínhamos com a palavra “reclusão”. Esse exercício tem a ver com a forma que encaramos a exterioridade e isso já nos aponta certa consideração: realizaremos o último percurso a ser enfrentado sob uma reflexão inspirada nos ensinamentos taoístas¹⁹ e filosofias estoica e pirrônica. Tais filosofias realizam em comum uma abordagem interessante sobre o trato dos indivíduos com o mundo, com os eventos externos e, assim, o curso da vida. Preconizam, cada uma a seu modo, um distanciamento de si rumo à compreensão dos mecanismos externos, uma imersão, portanto, do eu na Terra, na imanência da natureza, a fim do esvaziamento de todo valor negativo que possamos atribuir ou ter atribuído aos fatos desta e em prol de uma compreensão da vida como ela é: um livramento do *fardo do julgamento* impresso na natureza, que diz respeito somente à forma que *lidamos* com eles, e não sobre eles mesmos.

Ao nos distanciarmos um pouco de nós mesmos e termos uma amplitude dos eventos, analisando os fatos orgânicos, aqueles oriundos da natureza e pertencentes a seus mecanismos e à própria vida, poderemos perceber que a natureza é amoral. Não existe bem ou mal a menos que imprimamos erroneamente tais conceitos nela. O que existe neste âmbito é o que é, simplesmente. Não há razões, então, para julgarmos os fenômenos naturais como maléficos somente porque põem nossa segurança em risco e daí cultivarmos coletivamente a angústia. As funcionalidades e eventos naturais estão para além de nossa vontade na medida em que não são frutos diretos de nossa ação no mundo.²⁰ Eles simplesmente existem assim como a doença e a morte: o mundo é maior

¹⁹ Para uma breve, mas boa introdução a esta filosofia, ver o penúltimo capítulo (“O riso de Montaigne e de Chuang-Tzu”) do livro de Lenoir utilizado aqui neste trabalho (Cf. LENOIR, F. *Sobre a felicidade: uma viagem filosófica*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2016.).

²⁰ Os que o são, poderemos nos lamentar e culpar, como o caso da negligência coletiva e presidencial com as adequadas formas de lidar com a pandemia, ou catástrofes cujas causas são provenientes diretamente da ação humana.

e complexo, e por isso incapaz de ser posto, em sua totalidade, sob os artifícios humanos, sua vontade e dualismos.

Não vivemos o mundo que gostaríamos que fosse, e sim o mundo como ele é²¹. Assim, torna-se urgência e consequência nessa concepção a *desmistificação dos eventos naturais* e a ênfase aqui está na *doença* e na *morte*. São fenômenos da vida e passamos a perceber melhor isso quando realizamos o exercício de sairmos de nossa particularidade e tentarmos ter uma visão do todo, da Natureza e suas obras.

O filósofo Epicuro nos deu indicativos e tratamentos a respeito desse tema:

Se não nos perturbássemos com nossas dúvidas a respeito dos fenômenos celestes, e se não receássemos que a morte significasse alguma coisa para nós, e também não nos perturbássemos com nossa capacidade de discernir os limites dos sofrimentos e desejos, não teríamos necessidade da ciência natural. (LAÉRCIO, 2008, p. 316).

Posteriormente, fez o mesmo o estoico Epiteto (50-135 d.C.):

As coisas não inquietam os homens, mas as opiniões sobre as coisas. Por exemplo: a morte nada tem de terrível, [...] mas é a opinião a respeito da morte – de que ela é terrível – que é terrível! Então, quando se nos apresentarem entraves, ou nos inquietarmos, ou nos afligirmos, jamais consideremos outra coisa a causa, senão nós mesmos – isto é: as nossas próprias opiniões. (EPITETO, 2012, p. 19).

Epicuro aponta para o fundamental olhar e compreensão da natureza, de seus mecanismos, pois a ignorância de sua realidade provoca paranoia nos humanos que por fim desenvolverão medos, crenças e superstições perigosas. Epiteto orienta sobre o grau de verdade que julgamos ter baseando-se somente em impressões imediatas que sentimos diante dos fatos. Impressões não exatas que se enraízam caso negligenciada a devida reflexão sobre o acontecido e nossa reação. Percebam o comum medo da morte e da doença que sofremos, a repulsa desses temas em nossos pensamentos e conversas devido a todo o imaginário cultivado desde os mais remotos tempos de nossas vidas, imaginário esse a respeito do qual essas realidades nada mais são que negatividades e, assim, evitadas de um adequado trato conceitual.

²¹ Ao afirmar isso, me refiro somente aos mecanismos da natureza que interferem em nossa vida, e não políticos. O mundo como é, nesse sentido, é o mundo natural, as leis e mecanismos do universo, a organicidade da vida, a natureza humana e de todos os vivos, os princípios de nascimento e morte; o que não pode ser abarcado pela vontade humana, pela sua intervenção, o inevitável. Do contrário, o mundo concebível, querido por nós, somente pode ser aquele do âmbito político-social, o qual temos poder de interferência direta; relativo, inseguro, mutável, histórico.

Pirro (aprox. 360–270 a.C.) realizou em vida um princípio fundamental em sua filosofia: dentre outras coisas, a suspensão do juízo quanto às realidades da natureza. Evitando julgar como bom ou mau os movimentos orgânicos da existência, da realização das forças da natureza, Pirro buscava a tranquilidade:

Enquanto seus companheiros de viagem numa nau estavam nervosos por causa de uma tempestade, Pirro permanecia tranquilo e confiante, apontando para um porquinho que continuava a comer e acrescentando que aquela imperturbabilidade era um exemplo para o comportamento do sábio. (LAÉRCIO, IX, 68).

Novamente, o que existe quanto a isso é o que é. No nosso caso, o vírus, a doença e a morte; elementos que, se pararmos para pensar, perceberemos que são obras inevitáveis da vida e fundamentais para a sua continuidade, pertencentes, portanto, ao fluxo natural deste mundo.

A admissão de tal postura não irá implicar numa passividade diante das fragilidades de nossa segurança. Como disse no início da seção, a passividade está certamente na lamentação e ruminação das angústias sem nada fazer para sua tranquilidade e, assim, sem nada fazer para enfrentar a situação de forma cabível, fazendo sua parte como for. A admissão de tal postura, do contrário, irá implicar no controle emocional imprescindível se quisermos lidar com problemas e, assim, pormos nossas mãos a fim da remediação. No nosso caso específico, pesquisas são necessárias para evitar mais mortes, atingindo um tratamento mais eficaz ou vacina da doença. Posturas sociais, coletivas, são necessárias para uma melhor conscientização dos riscos iminentes, a fim de evitá-los em prática de precaução.

A angústia proveniente da situação crítica poderá ser amenizada relativamente à forma como lidamos particularmente com os eventos internos e externos. O propósito de todos esses percursos apresentados conclui na reflexão e lembrança da condição humana diante de algo infinitamente maior que ela, diante de toda a Natureza e sua majestade; na lembrança da nossa pequenez diante do mundo à nossa volta e seus artífices, diante da grandeza da vida. Assim encarando o mundo já consideraremos a fragilidade de uma barreira construída gradualmente em nosso interior, percebendo que o maior martírio que podemos sofrer nessa situação é aquele que vem de nós mesmos a partir somente de egoísmo em querer que o mundo seja conforme nossos anseios particulares. Esta é a barreira que promove a pior das posturas a se enfrentar problemas,

principalmente os de natureza coletiva; é a postura que alimenta o próprio problema e cria empecilhos para enfrentá-lo. É nesses tempos de crise que urge em desesperado clamor de nossa atenção a paciência, a prudência, o amor; e tudo isso nada mais é que a urgência do cuidado de si e do cuidado do outro.

Se temos bons motivos e métodos para a saúde da humanidade, que promovamos primeiro a nossa saúde, a nossa tranquilidade, pois, repito: que outro modo mais adequado para o enfrentamento das adversidades da vida que não tranquilos e prudentes, potencializados e fortes então; unidos sob o conceito de comunidade?

Referências bibliográficas

- EPICETETO. *O encheirídion de Epicteto*. São Cristóvão: Editora UFS, 2012.
- FARRINGTON, B. *A doutrina de Epicuro*. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1968.
- HADOT, P. *O que é a filosofia antiga?* São Paulo: Edições Loyola, 2017.
- LAËRTIUS, D. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Brasília: Editora UnB, 2008.
- LENOIR, F. *Sobre a felicidade: uma viagem filosófica*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2016.
- SÊNECA. *Da tranquilidade da alma*. Porto Alegre: L&PM, 2011.
- SPINOZA, B. *Ética*. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2017.
- VINICIUS, Bruno. *Cultura na internet foi democratizada durante pandemia, diz pesquisa*. Folhape. Pernambuco, 21, outubro de 2020. Disponível em: <https://www.folhape.com.br/cultura/cultura-na-internet-foi-democratizada-durante-pandemia-diz-pesquisa/158952/>. Acessado em 04/02/2021.

Recebido em: 24/09/2020 | Aprovado em: 19/01/2021

