



# PROMETEUS - FILOSOFIA



MESTRADO EM FILOSOFIA/ UFS - CATEDRA UNESCO/ ARCHA

JANEIRO/ JUNHO DE 2014 - VOLUME 7 - ANO 7 - N. 15

ISSN: 2176-5960

## ESTOICISMO E SAÚDE MENTAL<sup>1</sup>

**Bertrand Russell**

**Traduzido por Lauro Iane de Moraes (bolsista de iniciação científica)**

**RESUMO:** Tendo em vista as ameaças dolorosas da vida, o conhecimento delas pelas crianças não deve ser evitado nem impedido; esse conhecimento deverá vir quando as circunstâncias o fizerem inevitável. As coisas dolorosas, quando elas devem ser mencionadas, devem ser tratadas sincera e indiferentemente, exceto quando a morte ocorrer na família, porque neste caso não seria natural esconder o sofrimento. Os adultos deveriam demonstrar em suas próprias condutas certa coragem extrovertida, que os jovens adquirirão inconscientemente a partir de seus exemplos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estoicismo. Morte. Autocontrole. Educação.

**ABSTRACT:** In regard to the painful hazards of life, knowledge of them, on the part of children, should be neither avoided nor obtruded; it should come when circumstances make it unavoidable. Painful things, when they have to be mentioned, should be treated truthfully and unemotionally, except when a death occurs in the family, in which case it would be unnatural to conceal sorrow. The adults should display in they own conduct a certain gay courage, which the young will unconsciously acquire from their example.

**KEYWORDS:** Stoicism. Death. Self-control. Education.

---

<sup>1</sup> Escrito em 1928 e publicado em RUSSELL, B. *Stoicism and Mental Health*. Kansas: Halderman-Julius Publications, 1947.

Através da psicologia moderna, muitos problemas educacionais que foram abordados (não com muito êxito) por simples disciplina moral são agora tratados por métodos mais indiretos, mas mais científicos. Talvez exista uma tendência, especialmente entre os seguidores da psicanálise menos bem informados, em achar que não existe mais nenhuma necessidade de autodisciplina estoica. Eu não compartilho dessa visão e, no presente ensaio, pretendo analisar algumas das situações em que ela se faz necessária e alguns dos métodos através dos quais ela pode ser engendrada nos jovens, além de alguns possíveis perigos a serem evitados ao engendrá-la.

Começemos com o mais difícil e mais o essencial de todos os problemas a respeito do estoicismo: quero dizer, a morte. Existem diversos métodos de tentar lidar com o medo da morte. Nós podemos tentar ignorá-la; podemos nunca mencioná-la e sempre tentar voltar nossos pensamentos para outros assuntos quando nos encontramos confrontados por ela. Este é o método das pessoas-borboletas<sup>2</sup> em *A Máquina do Tempo* de H. G. Wells. Ou podemos adotar uma abordagem exatamente oposta e meditar continuamente a respeito da efemeridade da vida humana, na esperança de que a familiarização com a ideia criará desprezo; este foi o método adotado por Charles V em seu mosteiro após sua abdicação. Existia um camarada na Universidade de Cambridge que chegava ao ponto de dormir com seu caixão no quarto e que costumava sair pela universidade com uma pá para cortar minhocas em duas, dizendo: “Tomem isso! Vocês ainda não me pegaram.” Existe um terceiro método, que foi largamente adotado, e que consiste em persuadir a si mesmo e aos outros de que a morte não é a morte, mas a passagem para uma nova e melhor vida. Essas três abordagens, mescladas em diferentes proporções, fazem parte das maneiras das pessoas lidarem com o desconfortável fato de morrerem.

Para cada um desses métodos, entretanto, existem objeções. A tentativa de evitar pensar a respeito de uma situação emocionalmente envolvente, como os freudianos assinalaram com relação ao sexo, é com certeza um fracasso, e leva a vários tipos de distorções indesejáveis. Agora, é claro, pode ser possível, na vida de uma criança, repelir o conhecimento da morte sob qualquer perspectiva desagradável em seus primeiros anos de vida. Se isso acontecer ou não, é uma questão de sorte. Se um pai, um

<sup>2</sup>Neste caso, Russell se utiliza de uma metáfora entre os termos “social butterfly” e a história do livro mencionado, no qual os personagens sempre tentam fugir de seus problemas.

irmão ou uma irmã morrer, não há nada que possa ser feito para prevenir que a criança adquira uma consciência emocional da morte. Mesmo que, por sorte, o fato da morte não se tornar presente na vida da criança em seus primeiros anos, isso acontecerá mais cedo ou mais tarde. E, para aquelas que estiverem despreparadas, existe uma grande probabilidade de lhes ocorrer um grande desequilíbrio quando confrontadas com a morte. Nós devemos então procurar estabelecer uma atitude em relação à morte diferente de meramente ignorá-la.

A prática contínua da reflexão sobre a morte é no mínimo igualmente prejudicial. É um erro pensar exclusivamente sobre qualquer assunto, particularmente quando nosso pensamento não implica diretamente ação. Nós podemos, é claro, agir desse modo a fim de postergar nossa própria morte, e dentro de limites toda pessoa normal o faz. Mas não podemos evitar a morte em última análise. Esse é então um assunto inútil de meditação. Ademais, isso tende a diminuir o interesse do homem em outras pessoas e eventos, e são apenas interesses objetivos que podem preservar a saúde mental. O medo da morte faz o homem se sentir escravo de forças externas, e de uma escravidão mental nada de bom pode advir. Se, por meio de meditação, um homem pudesse genuinamente curar a si mesmo do medo da morte, ele pararia de meditar no assunto. Então, enquanto ela se fizer presente em seus pensamentos, isso prova que ele não parou de temê-la. Logo, este método não é em nada melhor que o outro.

A crença que a morte é uma passagem para uma vida melhor deveria, logicamente, prevenir os homens de sentir qualquer medo da morte. Felizmente, para os médicos, a crença de fato não tem esse efeito, exceto em alguns casos raros. Ninguém acha crentes numa vida futura que são menos amedrontados por doenças ou mais corajosos em batalha que aqueles que pensam que a morte encerra tudo. O falecido F. W. H. Myers costumava contar como ele perguntou a um homem na mesa do jantar o que ele pensava que aconteceria a si próprio quando morresse. O homem tentou ignorá-lo, mas persistindo na pergunta, ele respondeu: “Ah bem, eu imagino que irei transcender à bem aventurança eterna, mas queria que você não falasse sobre assunto tão desagradável”. A razão por trás dessa aparente inconsistência é que a fé religiosa, na maioria das pessoas, existe apenas na região do pensamento consciente e não logrou modificar mecanismos inconscientes. Se o medo da morte deve ser superado com sucesso, deve ser realizado através de algum método que afete os comportamentos como um todo, não apenas aquela parte do comportamento que é comumente chamada de pensamento consciente. Em algumas poucas situações, crenças religiosas podem

afetar esses mecanismos, mas não para a maioria das pessoas. Além de razões comportamentais, existem duas outras fontes para esta falha: uma é certa dúvida que persiste mesmo nos crentes mais fervorosos e se apresenta na forma de raiva contra os céticos; a outra é o fato de que os que creem em uma vida futura tendem a enfatizar, mais do que minimizar, o horror que se ligaria à morte se suas crenças fossem infundadas, pretendendo aumentar o medo naqueles quem não sentem uma certeza absoluta.

O que então deveria ser feito com os jovens para acostumá-los a um mundo no qual a morte existe? Nós temos que atingir três objetivos, que são muito difíceis de combinar. (1) Não devemos dar-lhes a impressão que a morte é um assunto do qual não queremos falar ou encorajá-los a pensar nela. Se deixarmos transparecer isso, eles concluirão que existe um mistério interessante na morte e pensarão ainda mais no assunto. Nesse ponto, a educação familiar moderna a respeito do sexo é aplicável. (2) Nós devemos, todavia, agir para preveni-los, se pudermos, de pensar muito ou frequentemente sobre a morte; o mesmo tipo de objeção é feito contra a pornografia, por diminuir a eficiência, impedir um amplo desenvolvimento e levar a condutas que são insatisfatórias para a pessoa mesma e para com os outros.(3) Se quisermos criar uma atitude satisfatória sobre a morte em alguém, não devemos contar unicamente com o pensamento consciente; especialmente porque nenhum bem é feito por crenças que pretendem mostrar que a morte é menos terrível do que ela seria, quando (como ocorre normalmente) tais crenças não penetram abaixo do nível da consciência.

Para que esses objetivos se concretizem, nós devemos adotar métodos diferentes, de acordo com a experiência da criança ou do jovem. Se ninguém intimamente conectado com a criança morrer, é relativamente fácil garantir uma compreensão da morte como um fato comum, sem nenhum grande interesse emotivo. Então, enquanto a morte for abstrata e impessoal, ela deveria ser mencionada de forma imparcial, não como algo terrível. Se a criança perguntar, “Eu irei morrer?”, ela deveria ser respondida: “Sim, mas provavelmente daqui a muitos anos.” É importante prevenir que se crie qualquer sensação de mistério a respeito da morte. Ela deveria ser tratada da mesma forma que o desgaste dos brinquedos. Mas, com certeza, é desejável, se possível, que pareçam muito distante enquanto as crianças estão jovens.

Quando alguém importante para a criança morrer, a questão deve ser tratada diferentemente. Suponhamos, por exemplo, que a criança perca um irmão. Os pais estão tristes, entretanto eles podem querer que a criança não saiba o quão infelizes estão, e é

necessário que ela deva perceber algo do que eles sofrem. A afeição natural é muito importante, e a criança deveria sentir aquilo que seus pais sentem. Ademais, se, por esforços sobre-humanos, eles conseguirem esconder seu sofrimento da criança, ela poderá pensar: “Eles não se importariam se eu morresse”. Tal pensamento poderia causar todos os tipos de implicações mórbidas. Por conseguinte, mesmo que o choque de tal ocasião seja dolorosa quando ocorre com crianças mais velhas (com crianças mais novas não será muito sentido), quando ocorrer, nós não devemos minimizá-la muito. O assunto não deve ser evitado nem confrontado; o que é possível sem nenhuma intenção muito óbvia, e deve ser feito pra criar interesses novos e acima de todas as afeições novas. Eu acredito que afeições muito intensas por alguém, em uma criança, são recorrentemente indicação de que algo está errado. Tais afeições podem surgir se dirigindo a um dos pais se o outro for cruel, ou a um professor se ambos os pais são cruéis. Na maioria dos casos, isso é um resultado do medo: o objeto da afeição é o único que dá a criança um sentimento de segurança. Afeições desse tipo, na infância, não são saudáveis. Onde ocorrer a morte da pessoa amada, a criança poderá ter sua vida despedaçada. E mesmo que tudo pareça visivelmente bem, todo amor subsequente será marcado pelo terror. Marido (ou esposa) e crianças serão afligidos por demasiada angústia e serão creditados como desumanos quando estiverem meramente vivendo suas vidas. Um pai não deveria então se sentir satisfeito sendo alvo desse tipo de afeição. Se a criança tiver um ambiente naturalmente amigável e se sentir feliz, ela conseguirá, sem muitos problemas, superar a dor de qualquer perda que lhe possa ocorrer. O impulso para a vida e a esperança deverão l'esser suficientes se proporcionada às oportunidades normais para o seu desenvolvimento e felicidade.

Durante a adolescência, todavia, há a necessidade de algo mais positivo na forma de uma atitude a respeito da morte, para que a vida adulta venha a ser satisfatória. O adulto deveria pensar pouco a respeito da morte, mesmo que seja a sua própria ou daqueles a quem ele ama, não porque ele deliberadamente desvia seus pensamentos para outras coisas, pois esse é um exercício inútil e do qual ele nunca obtém sucesso, mas sim por causa da multiplicidade de seus interesses e atividades. Quando ele pensar em morte, é melhor que pense com certo estoicismo, intencional e calmamente, sem tentar minimizar sua importância, mas sentindo certo orgulho na superação dela. O princípio é o mesmo como no caso de qualquer medo: a meditação comedida do objeto de pavor é o único tratamento possível. A pessoa deve dizer a si mesma: “Sim, é claro que aquilo pode ocorrer, mas e daí?” As pessoas atingem esse ponto em casos como a morte em

batalha, porque estão firmemente persuadidos da importância da causa pela qual deram suas vidas ou pela vida de alguém importante para elas. Sentimentos como esses são desejáveis em todas as ocasiões. Em todas as ocasiões um homem deveria sentir que existem questões de importância pela qual ele vive e que sua morte, ou a morte de sua esposa ou filhos, não põem um fim em todos os seus interesses no mundo. Se esse ato deve ser genuíno e profundo na vida adulta, se faz necessário que, na adolescência, um jovem seja estimulado com incentivos em abundância, e que ele construa sua vida e sua carreira para essas questões de maior importância. A adolescência é o período da generosidade, e isso deveria ser utilizado na formação de hábitos generosos. Esse objetivo pode ser atingido através da influência do pai ou do professor. Numa comunidade melhor, a mãe seria muitas vezes a pessoa que influenciaria o jovem, mas como de regra, no presente, a vida das mulheres é de modo a fazer suas perspectivas muito pessoais e não são suficientemente intelectuais para o que eu tenho em mente. Pela mesma razão, adolescentes (mulheres assim como homens) deveriam, como de regra, ter homens entre seus professores, até que uma nova geração de mulheres mais pessoais em seus interesses tenha crescido.

O lugar do estoicismo na vida talvez tenha sido subestimado de alguma forma nos tempos modernos, particularmente por educadores progressistas. Quando a desventura é eminente, existem duas formas de lidar com ela: podemos tentar evitar a desventura ou podemos decidir lidar com ela com perseverança. O primeiro método é admirável quando pode ser utilizado sem covardia; entretanto, o último é necessário, cedo ou tarde, para qualquer um que não está preparado para ser o escravo do medo. O estoicismo consiste nessa postura. A grande dificuldade, para um educador, é que, ao cultivar o estoicismo nos jovens, uma válvula de escape para o sadismo é aberta. No passado, as ideias de disciplina eram tão rígidas que a educação se tornou um canal para impulsos de crueldade. É possível dar o mínimo necessário de disciplina sem desenvolver prazer em fazer a criança sofrer? Pessoas sarcásticas com certeza irão negar que sentem qualquer prazer desse tipo. Todos conhecem a história do garoto cujo pai, enquanto utilizava a palmatória, disse: “Meu garoto, isso machuca mais em mim do que em você”; e que o garoto respondeu: “Então, pai, você me deixa utilizá-la em você em vez de em mim?” Samuel Butler, em *The Way Of all Flesh*, retratou os prazeres sádicos de pais demasiado severos de uma forma convincente para qualquer estudante de psicologia moderna. Como então nós deveríamos nos portar?

O medo da morte é um entre muitos que são melhor tratados através do estoicismo. Também há o medo da pobreza, o medo da dor física, o medo do parto que é comum entre mulheres de classes altas. Todos esses medos estão perdendo força e são mais ou menos desprezíveis. Mas se pensarmos que as pessoas não deveriam se importar com tais coisas, nós devemos também acreditar que nada precisa ser feito para mitigar os maus. Por muito tempo se acreditava que mulheres não deveriam ter anestésicos durante o parto; no Japão, essa opinião persiste até os dias atuais. Médicos homens sustentavam que anestésicos seriam danosos; não existia razão alguma para essa argumentação, que se sustentava indubitavelmente num sadismo inconsciente. E quanto mais as dores do parto foram mitigadas, as mulheres ricas se tornaram menos dispostas para suportá-las: sua coragem foi reduzida mais rapidamente que a necessidade dos anestésicos. Evidentemente deve existir uma balança. É impossível fazer a vida toda leve e agradável, por conseguinte os humanos devem ser capazes de uma atitude apropriada para com as partes desagradáveis; mas nós devemos tentar tratá-las com tão pouco encorajamento e crueldade quanto possível.

Seja quem for que precise lidar com crianças pequenas, logo aprende que muito afeto<sup>3</sup> é um erro. Pouco afeto é, claro, um erro pior, mas nesse caso, assim como em todos os outros, cada extremo é mau. Uma criança que invariavelmente recebe afeto continuará a chorar todas as vezes que acontecerem pequenos contratemplos; a autodisciplina habitual de um adulto comum é apenas atingida através conhecimento de que simpatia não será conquistada por se fazer um rebuliço. Crianças imediatamente percebem que um adulto que é às vezes um pouco rígido é melhor para elas; seus instintos lhes dizem se são amadas ou não, e por aqueles a quem se sentem afeiçoadas elas compreenderão que todo rigor advém do genuíno desejo de que elas se desenvolvam adequadamente. Portanto, em teoria, a solução é simples: deixem os educadores serem inspirados pelo amor sensato, e eles farão a coisa certa. Na realidade, entretanto, o assunto é mais complexo. Fadigas, aborrecimentos, preocupações podem afligir aos pais ou ao professor, e é perigoso ter uma teoria educacional que abra brecha para o adulto, em nome de seu próprio bem-estar, expor as crianças a esses sentimentos para crianças. Contudo, se a teoria for verdadeira, ela deve ser aceita, e os perigos devem ser trazidos perante a consciência dos pais ou do professor, para que todo o possível seja feito para se prevenir contra seus malefícios.

---

<sup>3</sup> Em inglês: “sympathy”. Russell pretende aqui significar algo como “mimar” ou “dar atenção em excesso”.

Nós podemos agora resumir as asserções sugeridas na discussão supramencionada. Tendo em vista as ameaças dolorosas da vida, o conhecimento delas para as crianças não deve ser evitado nem impedido; esse conhecimento deverá vir quando as circunstâncias o fizerem inevitável. As coisas dolorosas, quando elas devem ser mencionadas, devem ser tratadas sincera e indiferentemente, exceto quando a morte ocorrer na família, porque neste caso não seria natural esconder o sofrimento. Os adultos deveriam demonstrar em suas próprias condutas certa coragem extrovertida, que os jovens adquirirão inconscientemente a partir de seus exemplos. Durante a adolescência, grandes interesses impessoais deveriam ser mostrados aos jovens, e sua educação deveria ser conduzida para lhes dar a ideia (por sugestão, não exortação explícita) de viver por propostas maiores que eles próprios. Eles deveriam ser ensinados a tolerar as adversidades quando estas lhes acontecerem, se lembrando de que ainda existem coisas para o que viver; mas eles não devem procurar adversidades, mesmo com o objetivo de estarem preparados para quando elas ocorrerem. Aqueles que têm como atividade educar os jovens devem voltar sua atenção para si mesmos, buscando perceber se não estão desenvolvendo algum tipo de prazer sádico a partir do elemento necessário da disciplina educacional. O objetivo da disciplina deve ser sempre o desenvolvimento do caráter ou da inteligência.

Para o intelecto, também, a disciplina é necessária, e sem ela o objetivo nunca será atingido. Mas a disciplina do intelecto é de outro tipo e se encontra fora do escopo desse ensaio.

Eu tenho apenas mais uma palavra a dizer, que a disciplina é melhor quando parte de um impulso interior. Para que isso seja possível, é necessário que a criança ou o adolescente devam sentir a ambição de atingir algo difícil; devem estar dispostos a fazer esforços para este fim. Tal ambição é geralmente sugerida por alguma pessoa do ambiente; então até mesmo a autodisciplina depende, no final, de estímulos educacionais.