

## A teoria dos afetos de Spinoza como ferramenta para o bem viver

Spinoza's theory of emotions as a path to living well

Débora Fátima Gregorini

Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, Paraná, Brasil

Miguel Antonio Ahumada Cristi

Universidade Federal da Integração Latino-Americana, Foz do Iguaçu, Paraná, Brasil

### Resumo

O presente texto tem como objetivo apresentar a teoria dos afetos proposta por Baruch Spinoza como uma ferramenta para o bem viver. Entendemos como bem viver a noção mais ordinária da expressão, qual seja a ideia de que podemos viver de forma satisfatória fomentando o florescimento de afetos agradáveis. Para realizar tal empreitada nos ancoramos na antiga ideia de que a filosofia pode ser vivida na prática, e auxiliar o humano a encontrar maior sentido em sua existência e reduzir o sofrimento através de uma transformação dos modos de ser e de viver calcada na reflexão. A proposta do trabalho em questão é situar a teoria das emoções de Spinoza nesse campo teórico da filosofia como uma ferramenta prática para a vida.

**Palavras-chave:** conatus; afetos; razão.

### Abstract

The goal of this text is to present Baruch Spinoza's theory of affects as a tool for good living. We understand good living in the most ordinary sense of the expression, which is the idea that we can live satisfactorily by fostering the flourishing of pleasant affects. To achieve this endeavor, we are anchored in the ancient idea that philosophy can be lived in practice and can help humans find greater meaning in their existence and reduce suffering through a transformation of ways of being and living, grounded in reflection. This study proposes to situate Spinoza's theory of emotions within this philosophical domain as a practical life tool.

**Keywords:** conatus; affects; rationality.

#### Informações do artigo

Submetido em 29/11/2024

Aprovado em 09/05/2025

Publicado em 15/05/2025.

 <https://doi.org/10.25247/P1982-999X.2025.v25n1.p27-40>  
Copyright (c) 2025 Débora Fátima Gregorini, Miguel Antonio Ahumada Christi.



Esta obra está licenciada sob uma licença  
[Creative Commons CC By 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

#### Como ser citado (modelo ABNT)

GREGORINI, Débora Fátima; CHRISTI, Miguel Antonio Ahumada. A teoria dos afetos de Spinoza como ferramenta para o bem viver. *Ágora Filosófica*, Recife, v. 25, n. 2, p. 27-40, maio/ago, 2025.

## 1 INTRODUÇÃO

Nos disporemos a traçar neste trabalho uma jornada de apresentação da teoria dos afetos proposta por Spinoza, bem como, defender a sua utilização como uma espécie de “ferramenta filosófica” na busca do que chamaremos de bem viver. Para tanto, nos deteremos inicialmente a uma breve apresentação do filósofo em questão e da teoria que ele constrói na obra na *Ethica ordine geometrico demonstrata* conhecida simplesmente como a *Ética* de Spinoza. Nela encontramos o ponto de inflexão que irá contribuir na forma como concebemos o acesso e criação de conhecimento e, consequentemente, nossa abertura ao mundo: não apenas pela razão, mas também com a contribuição importante dos nossos afetos ou emoções.

Importa salientar que nossa intenção com o presente texto é fazer um recorte na teoria spinoziana e apontar a possibilidade de utilização de sua geometria dos afetos ainda que apartada do sistema filosófico construído por Spinoza. Nos parece que, mesmo para aqueles que discordem ou visem refutar o sistema spinozano, há algo na forma como o filósofo apresenta a afetividade humana que salta aos olhos, tornando-se possível lançar mão da ideia de aumento e diminuição da potência de viver como uma espécie de balizador para a tomada de decisões no que concerne às relações humanas. Ora, diante do exposto, o que propomos é a apresentação de uma leitura não exegética spinozana acerca da teoria dos afetos, que pretende utilizá-la como ferramenta em busca de uma melhor relação com a afetividade relacional humana.

Spinoza fora um filósofo que viveu nos Países Baixos no século XVII, período em que a ciência, o racionalismo e as disputas religiosas tomavam o palco do debate filosófico e político. Ainda jovem, aos 24 anos, foi expulso da comunidade judaica. Mais tarde, fora também condenado pelos protestantes, o que mostra como seu pensamento era oposto a uma das grandes forças de sua época: a religião<sup>1</sup>; tendo ele sido perseguido, ameaçado, esfaqueado e condenado ao inferno (Gleizer, 2005).

---

<sup>1</sup> Devido à violência exercida contra as divergências religiosas, Spinoza publicou na clandestinidade o *Tratado teológico-político*, texto que, articulando política e religião, mostra uma postura fortemente contrária à intolerância religiosa e que, paralelamente e por extensão, se posiciona com a subordinação do clero à sociedade civil. A obra postula que o dogma é uma limitação à liberdade e soberania da mente, da ação e dos modos de ser.

Suas teses envolviam uma concepção de Deus muito diferente da que fora proposta pelas religiões, sejam católicas, protestantes ou judaicas, uma vez que o filósofo holandês não concordava com a definição de uma divindade antropomórfica e criacionista que tenha concebido todas as criaturas com um determinado fim. Ora, ainda que não seja um criacionista como o cristão, o Deus de Spinoza é causa de todas as coisas, inclusive de si mesmo, e, assim sendo, não depende de nenhum outro ser para existir. Sua existência é dada por sua própria definição e, sendo infinita, nos termos Spinozanos, é única. Spinoza não postula uma divindade que se inspire na humanidade, mas, sim, defendia que Deus equivalia a natureza<sup>2</sup> e não era dotado de vontade, portanto, não poderia mudar o destino dos seres humanos de acordo com seu bel prazer, nem, tampouco com a quantidade de reza recebida. Disso se segue que não faria sentido a existência de religiões: de que adianta rezar, ou construir templos, para uma divindade que não pode alterar as coisas? (Chauí, 1995; Gleizer, 2005).

Em razão do anterior, o filósofo não fora bem-visto pelos teólogos da época, como já mencionamos, todavia, não foram apenas os eclesiásticos e devotos religiosos que o criticaram fortemente. Spinoza não gerava simpatia dentre os filósofos coetâneos, porque a sua filosofia questionava a tradição filosófica e o resultado era propriamente contrário a ela. Segundo Gleizer (2005), a revolta da comunidade acadêmica vem, além de sua heresia apontada pela comunidade religiosa, devido à sua falta de reverência restrita a uma outra espécie de sacralização: o culto à razão. Precisamente, esse é o ponto que irá nos interessar neste texto.

Veremos que mesmo navegando nas águas de Descartes, Spinoza braceia contra ele, pois, desafiando a extrema valorização da razão rompe com o dualismo cartesiano: *res cogitans* e *res extensa*, também conhecido vulgarmente como o dualismo mente/corpo. No esquema cartesiano a mente seria o que há de grandioso na constituição humana, enquanto o corpo não passaria de um invólucro destinado a carregá-la. Nossa autor é radicalmente contrário à doutrina cartesiana do acesso ao conhecimento, pois, ainda que em Spinoza a razão cumpra um papel importantíssimo

---

<sup>2</sup> “Seu Deus é imanente à Natureza, e o conhecimento de nossa união com ele nada mais é do que o conhecimento intelectual de nós mesmos como partes da Natureza, partes integralmente submetidas, como todas as outras, às leis causais necessárias que regem o comportamento das coisas naturais” (Gleizer, 2005, p. 8).

no acesso à verdade (que ele chama de ideia adequada), esta não é alcançada exclusivamente pelo uso do pensamento.

## 2 BREVE APRESENTAÇÃO DA ÉTICA DE SPINOZA

Pela ontologia de Spinoza, Deus é a única substância, é a *natureza naturante*<sup>3</sup> que é causa de tudo o que existe, inclusive de si mesmo, e possui infinitos atributos. Os seres humanos são modificações finitas<sup>4</sup> de dois atributos da substância, a saber, pensamento e extensão, ou então o que chamamos comumente de mente e corpo. A isso se segue que seres humanos não são compostos de duas substâncias distintas, mas, sim, da modificação de dois atributos de uma única substância. Não há nesta perspectiva uma hierarquia entre extensão e pensamento, ambos são concomitantes e compartilham de uma mesma essência, sendo afetados de forma conjunta por corpos externos. Aqui não apenas deixa de existir uma separação entre o corpo e a mente, visto que compartilham de uma mesma essência, mas também cai por terra a ideia de que um atributo controlaria o outro, ou seria causa do que ocorre no outro atributo. Dito de maneira diferente: não há uma mente que controla o corpo, nem, tampouco um corpo que controla a mente (Chauí, 1995; Silva, 2020).

Não se pode negar, contudo, que Spinoza atribui grande importância à mente, sendo muito comum classificá-lo como um racionalista, especialmente porque em sua grande obra *Ética*, a intenção do filósofo é colocar tudo de forma que seja possível de se apreender pela razão. O uso do método geométrico conduz o leitor para o movimento de pensamento dedutivo, apresentando de forma lógica uma cadeia de raciocínios que guia à compreensão do funcionamento do mundo e do conjunto psicofísico que corresponde ao ser humano (Gleizer, 2005; Spinoza, 2022). A grande revolução de Spinoza reside justamente no fato de o filósofo ter colocado nessa mesma cadeia dedutiva a compreensão dos afetos humanos.

<sup>3</sup> [...] “por natureza naturante devemos compreender o que existe em si mesmo e por si mesmo é concebido, ou seja, aqueles atributos da substância que exprimem sua essência eterna e infinita, isto é (pelo corol.1 da prop.14 e pelo corol.2 da prop.17), Deus, enquanto é considerado como causa livre” (Spinoza, 2022, p. 35).

<sup>4</sup> O conceito de modos ou modificações é oposto ao de substância, os modos são finitos e não constituem a causa de si mesmo, pelo contrário, dependem de outra existência para existir, nesse caso, da substância. Caracterizar algo como uma modificação infinita é apontá-lo como algo que pode ser limitado, não possui autossuficiência absoluta e só pode ser compreendido em relação à substância (Gleizer, 2005).

Na tradição filosófica os afetos costumavam ser tratados como defeitos da natureza humana, algo abominável do qual a humanidade padecia; sua parte irracional era tida como feia e ruim, tudo o que se relaciona ao corpo fora aludido ao que há de menos interessante na humanidade; enquanto as faculdades da razão ou da alma, eram vistas como o que o humano possui de mais belo e precioso (Silva, 2020). Spinoza por seu turno, não se mostra hostil aos afetos e a aquilo que pertence à experiência do corpo. Ora, para o filósofo holandês, o ser humano é também parte da natureza, e, portanto, tudo o que diz respeito a ele deve ser compreendido nos cânones dos estudos da natureza, isto é, através de leis naturais. E à essa regra se inclui o estudo dos afetos que, como algo que, considerado em si mesmo, é parte da natureza, merece ser explicado pelo mesmo regimento aplicado aos demais fenômenos naturais.

É na Parte III da *Ética* que Spinoza (2022) iniciará sua exposição sobre a dinâmica dos afetos, tendo como ponto de partida a “[...] determinação da causalidade afetiva [...]” (Chauí, 2016, p. 295). Assim, a primeira definição apresentada no livro III é destinada aos conceitos de *causa adequada* e *causa inadequada*. O primeiro diz respeito a um tipo de causa da qual seu efeito pode ser percebido claramente por ela mesma, enquanto o segundo, fala das causas cujos efeitos não podem ser compreendidos apenas por elas. Na sequência o filósofo afirma que os humanos agem quando são *causas adequadas* daquilo que acontece em si e fora de si; ao passo que, quando não causamos, ou causamos apenas parcialmente o que sucede em nós, ou seja, quando somos *causa inadequada*, nós padecemos. Os afetos são apresentados como “afecções do corpo, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, estimulada ou refreada, e, ao mesmo tempo, as ideias dessas afecções” (Spinoza, 2022, p. 98).

Em relação ao anterior, cabe lembrar que para o filósofo em questão, não há separação entre corpo e mente, portanto, os afetos também estão relacionados à maior ou menor potência de agir da mente, não apenas do corpo. Assim, a atividade ou a passividade se dá de forma simultânea nos dois atributos: corpo e mente. Isso fica evidente pelo que Spinoza descreve na proposição 11 da Parte III da *Ética*: “Se uma coisa aumenta ou diminui, estimula ou refreia a potência de agir de nosso corpo, a ideia dessa coisa aumenta ou diminui, estimula ou refreia a potência de pensar de nossa mente” (Spinoza, 2022, p. 106). Pode-se notar que a teoria dos afetos

apresentada por Spinoza nos leva a entender as afecções como uma espécie de termômetro da realidade humana, que nos auxiliaria a aferir aquilo que convém e o que não nos convém, não de forma que corresponda ao que vulgarmente conhecemos como livre-arbítrio, como uma escolha deliberada, mas, sim, à maneira de uma liberdade radical de estar menos suscetível às causas exteriores. Damásio, autor inspirado em Spinoza, descreve semelhante ideia de forma bastante poética:

Os sentimentos podem ser, e geralmente são, revelações do estado da vida dentro do organismo. São o levantar de um véu no sentido literal do termo. Considerando a vida como uma acrobacia na corda bamba, a maior parte dos sentimentos são expressões de uma luta contínua para atingir o equilíbrio, reflexos de todos os minúsculos ajustamentos e correções sem os quais o espetáculo colapsa por inteiro. Na existência do dia-a-dia os sentimentos revelam, simultaneamente, a nossa grandeza e a nossa pequenez (2004, p. 13).

### 3 UTILIZANDO A TEORIA DOS AFETOS COMO FERRAMENTA PARA O BEM VIVER

A ideia que iremos defender neste trabalho é a de que a teoria dos afetos apresentada por Spinoza na *Ética*, pode ser aproveitada por todo aquele que a ela tiver acesso, como uma ferramenta para melhor viver, ainda que outras partes da teoria do filósofo não sejam apreciadas conjuntamente à sua geometria afetiva. Há na teoria dos afetos algo de lúcido que pode instruir acerca de nós mesmos e servir como norteador para um melhor trato das relações humanas e dos afetos envolvidos nestes encontros e na própria tessitura da vida.

Por bem viver entendemos aqui a leitura mais ordinária e literal da expressão: viver de forma satisfatória. Buscar afetos agradáveis como a felicidade e o amor e apreciar o que há de mais próprio na existência humana: nosso aspecto relacional, o encontro com outros seres humanos, que compõe a nossa vida íntima, política e também parte do que compreendemos como nossa autoimagem. Tal concepção está alinhada à ideia de que a filosofia pode ser vivida na prática, e auxiliar o humano a encontrar maior sentido em sua existência e reduzir o sofrimento através de uma transformação dos modos de ser e de viver calcada na reflexão (Hadot, 2014).

Não se pode negar que é intrínseco ao ser humano seu caráter emotivo, bem como, sua esfera social, e principalmente, a relação que existe entre esses dois aspectos da condição humana. Ora, é apenas através de outrem que algo nos acontece, e em resposta a estes acontecimentos experienciamos emoções diversas (Beauvoir, 2005). Diante disso, nos parece útil e produtiva uma teoria afetiva como a apresentada por Spinoza, a qual nos fornece uma perspectiva acerca da causalidade das emoções e do papel do encontro com corpos externos em nossas experiências emocionais. Como bem escreve Damásio:

Além disso, compreender o que são os sentimentos, a forma como funcionam e o seu significado humano são passos indispensáveis para a construção futura de uma visão dos seres humanos mais correta do que a atual, uma visão que levará em conta todo o espetacular progresso que se tem feito nas ciências sociais, nas ciências cognitivas e na biologia (Damásio, 2004, p. 13).

Consideramos que todo conhecimento bem elaborado acerca da emotividade humana é bem-vindo àqueles que buscam experimentar o que há de melhor em ser um ser emocional. Neste ponto, nos apoiamos ainda no que Simone de Beauvoir apresenta em seu ensaio *Literatura e Metafísica* (1965) a possibilidade de a leitura de uma boa obra literária provocar naquele lê o movimento de autorreflexão e de aprendizagem em um nível emocional equiparado à experiência vivida. Claramente o que Spinoza escreve não é um romance metafísico, ainda assim, há uma performatividade em sua escrita que é capaz de criar uma relação entre escritor e leitor, semelhante à apresentada por Beauvoir, e colocar o próprio livro *Ética* como um meio para acessar a consciência do leitor – e sabemos, pelas memórias escritas por Simone, que ela própria foi leitora de Spinoza (Beauvoir, 2009).

Para iniciar essa empreitada é preciso partir da ideia apresentada por Spinoza (2022) na parte II da *Ética*, mais precisamente na proposição 13, onde o filósofo afirma que por definição um indivíduo coexiste com diferentes corpos, e estes corpos estão o tempo todo afetando uns aos outros. Existem múltiplas e distintas formas de um corpo reagir ao ser afetado por outro, a depender da constituição e da disposição tanto do corpo que afeta, quanto daquele que é afetado. Isto posto, as afecções dependem invariavelmente da natureza do corpo em questão, bem como daqueles corpos que o afetam. Logo, como a mente é a ideia do corpo, as ideias das afecções também irão depender simultaneamente do corpo afetado e daqueles que o afetam. Disso se segue

que o humano percebe através das afecções a natureza daquilo que ocorre com ele, e também de muitos outros corpos que o rodeiam. Importa, entretanto, esclarecer que cada pessoa tem acesso unicamente às percepções de seu próprio corpo e mente, e, por isso, as ideias que possui sobre a natureza ou as afecções de outras pessoas possuem maior relação com sua própria natureza do que com a de outrem. Com essas noções podemos compreender um pouco melhor o fato de que pessoas diferentes podem ser afetadas de maneira diferente por situações semelhantes. Bem como, ter maior dimensão de como a afetividade humana não é algo simples ou linear, isso porque, as relações interindividuais e os arranjos afetivos que delas se seguem não são lineares e tampouco únicos. Não apenas um indivíduo pode ser afetado de maneiras distintas por elementos externos distintos, como ainda é afetado por distintos elementos externos ao mesmo tempo, e assim, experimenta diferentes emoções simultaneamente (Spinoza 2022; Jesus, 2023).

Em decorrência de toda essa rede de encontros e afecções, a potência de agir de cada indivíduo pode mudar. É o que nos apresenta Spinoza no postulado 1 da parte III da *Ética*: “O corpo humano pode ser afetado de muitas maneiras, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, enquanto outras tantas não tornam sua potência de agir nem maior nem menor” (Spinoza, 2022, p. 99). Aqui entra em jogo um conceito basilar para a teoria dos afetos spinozana: o *Conatus*<sup>5</sup> que segundo Leme (2023, p. 113) “[...] se constitui em um princípio dinâmico que é a própria essência do homem. Ora como conservação de sua natureza, ora como pura afirmação e expansão de sua potência [...].” A principal compreensão que se tem acerca do *Conatus* é vê-lo como um esforço de autopreservação, contudo, isso não se dá apenas na tentativa de manter-se vivo, ou não morrer, mas também de autoaprimoramento, de busca por uma maior perfeição e aumento da potência do indivíduo, o que pode ser compreendido como a busca por tornar-se mais ativo. Dito de outra forma, uma busca por ser causa adequada de suas ações, ao invés de ser coagido por forças externas (Pereira, 2023). O *Conatus* é a essência atual do ser e se manifesta tanto no atributo do pensamento onde é descrito como desejo quanto no do

---

<sup>5</sup> “Conatus é um termo latino do vocabulário clássico comum, cujo significado varia entre esforço, impulso ou inclinação” (Silva, 2020, p.46)

corpo sob a sigla de apetite, assim o desejo é no pensamento a consciência dos apetites do corpo.

Spinoza (2022) descreve nas proposições 9 a 12 da parte III da *Ética* como o *Conatus*, o esforço para a autopreservação, leva nosso conjunto psicofísico, corpo e mente, a procurarem constantemente passar<sup>6</sup> a um estado maior de perfeição, ou seja, aumentar sua potência. É nessa chave de passagem a um outro nível de perfeição que a definição dos afetos mais básicos é apresentada, a saber, a alegria e a tristeza. Como bem escreve Spinoza: “por alegria compreenderei, daqui por diante, uma paixão pela qual a mente passa a uma perfeição maior. Por tristeza, em troca, compreenderei uma paixão pela qual a mente passa a uma perfeição menor” (Spinoza, 2022, p. 107). O filósofo esclarece ainda que ao utilizar a noção de passagem a um diferente nível de perfeição não quer dizer que a essência do indivíduo irá se modificar, mas diz, precisamente, que sua potência de agir e pensar é aumentada quando passa a uma perfeição maior e diminuída quando passa a um nível menor. É pela tríade afetiva primária desejo, alegria e tristeza que o filósofo holandês irá explicar todos os outros afetos.

Com base na ideia de afeto como aumento ou diminuição da potência de agir, Spinoza nos apresenta a contrariedade inerente às paixões. Dessa maneira, assim como alegria e tristeza, seus afetos subsequentes também serão apresentados em pares de opostos: o amor será compreendido como uma alegria da qual se conhece o objeto causador, o ódio, em troca, é a tristeza cujo objeto causador nos é conhecido. Medo e esperança, gozo e remorso, admiração e desprezo, atração e aversão, todos aparecerão em pares antagônicos e se relacionam com alegria e tristeza como passagens para uma maior ou menor vitalidade (Chauí, 2016; Spinoza, 2022). O intuito deste trabalho, entretanto, não é expor como Spinoza explica cada um dos afetos humanos. Importa termos claro que os afetos existem, são parte importante da natureza humana e podem ser divididos entre aqueles que aumentam nossa potência de agir e pensar, e os que diminuem essa potência. É precisamente a ideia da emotividade como parte da condição humana que deve ser olhada com respeito e vontade de conhecer, ao invés de desprezo ou rechaço, juntamente com a noção de

---

<sup>6</sup> Nas definições dos afetos, Spinoza esclarece a importância da noção de que alegria e tristeza são passagens de níveis de perfeição e não a própria perfeição ou sua ausência (Spinoza, 2022, p. 141).

que a experiência de certo grupo de emoções pode aumentar nossa vitalidade, que fazem a teoria dos afetos de Spinoza ser uma ferramenta que pode melhorar a vida daquele que a conhece. Isso porque a teoria spinoziana é uma afirmação da vida que coloca a alegria como algo a ser buscado, construído e admirado, diferente de um modelo moralista religioso que apresenta como virtude aquilo que causa sofrimento a quem espera ter uma vida mais agradável em um outro plano, depois da morte (Damásio, 2004).

Não existe em Spinoza a pretensão de acabar com a tristeza ou com os afetos que dela derivam, isso seria impossível. Há sim, na teoria proposta pelo filósofo, a oportunidade de não vivermos imersos nestes afetos tristes, mas os vermos como um estado que pode ser alterado a partir do encontro com afetos alegres que são mais potentes. Em última instância pode-se aprender com ele a utilizar as emoções como um medidor de sua satisfação com a própria vida, buscando ampliar os momentos de boas sensações, que nos propiciem experimentar o que há de verdadeiramente útil e benéfico; e do mesmo modo, acolher os momentos nos quais nossa potência é menor do que a das causas externas, e utilizar a racionalidade e a emotividade como forças complementares:

Como a razão não exige nada que seja contra a natureza, ela exige que cada qual ame a si próprio; que busque o que lhe seja útil, mas efetivamente útil; que deseje tudo aquilo que, efetivamente, conduza o homem a uma maior perfeição; e, mais geralmente, que cada qual se esforce por conservar, tanto quanto está em si, o seu ser (Spinoza, 2022, p. 168).

A chave é associarmos a razão às nossas emoções e buscarmos encontros que promovam afetos positivos, que aumentem o *Conatus*. Como também, que não nos deixemos consumir pelos afetos negativos, que não alimentemos a raiva, o ódio ou a tristeza, mas que usemos seu oposto positivo, e mais poderoso, para mitigar a despontecialização que os afetos tristes nos trazem. Spinoza atribui ainda grande importância à coletividade, segundo o filósofo “[...] nada é mais útil ao homem do que o próprio homem” (Spinoza, 2022, p.169). É inegável que somos seres coletivos e que somos afetados por aqueles que encontramos ao longo da existência. Assim torna-se valiosa a capacidade de cultivar bons encontros, para que haja harmonia entre os indivíduos e a busca de um bem-estar coletivo, uma vez que o homem que alia seus afetos à razão deseja para os outros o mesmo bem que desejam a si mesmo.

A interatividade é parte fundamental da existência humana, contudo, podemos desenvolver alguma seletividade com relação a isso, buscando promover para nós mesmos encontros mais agradáveis, com aqueles que consigam desenvolver conosco um acréscimo mútuo de potência de vida. As relações constituem uma abertura de afetar e ser afetado, e é na ampliação de relações frutíferas: aquelas que nos remetem aos afetos alegres (alegria, amor, amizade, generosidade, gratidão etc.) que há um intercâmbio de forças no qual os *Conatus* de todos os corpos envolvidos podem ser potencializados, abrindo caminho para a produção de ideias adequadas sobre o mundo e sobre si mesmo. Gomes e Silva Júnior apontam ainda que há na relação de amizade um viés político a ser alimentado:

A experimentação política da amizade designa um convite a nos implicarmos com a composição de espaços democráticos de trocas de saberes e experiências onde possamos afetar e ser afetados em nossas relações cotidianas, visando a contribuir no processo coletivo de construção da cidadania. As relações de amizade podem constituir um importante exercício político de produção de espaços singulares de diálogo e ação coletiva implicados com práticas solidárias e com afetos de alegria que possam viabilizar o processo de realização de um projeto político de autonomia (Gomes; Silva Júnior, 2013, p. 55).

Tanto o encontro com outrem quanto a própria noção de afeto constituem dois aspectos da experiência humana tidos como irracionais e incontroláveis. Este fato foi o suficiente para que em muitas teorias estas facetas de nossa natureza fossem desconsideradas ou malvistas. Spinoza, na contramão do rechaço ao incontrolável, nos mostrará que é possível abraçarmos tudo o que concerne ao humano como parte necessária de sua natureza, e compreendermos que existem no mundo causas externas mais poderosas do que nossa vontade. Com isso a teoria por ele apresentada na *Ética* se funda como um convite a uma empreitada pessoal de autoconhecimento, e de contato com as singularidades de cada corpo e *Conatus* assumindo o risco das descobertas de suas fragilidades e potências. O contato com a obra de Spinoza nos impele a buscar uma união com as coisas que fortalecem nosso corpo e mente, envolvendo experimentação e questionamento (Gomes e Silva Júnior, 2013).

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A grande revolução de Spinoza é olhar para o ser humano de maneira mais completa do que fizeram seus antecessores, abarcando não só sua vontade ou o que se espera que ele seja, mas aquilo que de fato somos: racionais e também emotivos. A utilidade da teoria dos afetos apresentada pelo filósofo se consagra em sua abertura para o conhecimento de uma parte humana que fora por muito tempo renegada, mas que é experimentada por todos e parte essencial do que faz a vida ser encarada com gozo ou com sofrimento. Estar aberto para o encontro com outrem e com o mundo, atento aos seus afetos e ao modo como afeta o seu entorno, compõem um compromisso ético com o cultivo de formas mais potentes de se colocar no mundo, aumentando a ocorrência de afetos positivos, diminuindo o ódio e o sofrimento, tanto em si mesmo quanto no outro.

## REFERÊNCIAS

- BEAUVOIR, Simone de. Literatura e Metafísica. In: BEAUVOIR, Simone de. *O existencialismo e sabedoria das nações*. Tradução: Manuel Lima e Bruno da Ponte. Lisboa: Minotauro, 1965.
- BEAUVOIR, Simone de. *Memórias de uma moça bem-comportada*. Tradução: Sérgio Milliet. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.
- BEAUVOIR, Simone de. Pirro e Cinéias. In: BEAUVOIR, Simone de. *Por uma moral da ambiguidade*. Tradução: Marcelo Jacques de Moraes. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.
- CHAUI, Marilena. *Espinosa: uma filosofia da liberdade*. São Paulo: Moderna, 1995.
- CHAUI, Marilena. *A nervura do real: imanência e liberdade*. v. II: liberdade. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.
- DAMÁSIO, António. *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. Adaptação para o português do Brasil Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- GLEIZER, Marcos André. *Espinosa & a afetividade humana*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.
- GOMES, Lívia Godinho Nery; SILVA JÚNIOR, Nelson da. Experimentação política da amizade a partir da teoria dos afetos de espinosa. *Cadernos Espinosanos*, [S. I.], v. 1, n. 28, p. 39-58, 2013. DOI: 10.11606/issn.2447-9012.espinosa.2013.81266. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/espinosanos/article/view/81266>. Acesso em: 10 dez. 2024.

HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. Tradução: Flavio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, 2014.

JESUS, Paula Bettani Mendes de. Semelhança, imitação afetiva e vida comum. *Cadernos Espinosanos*, [S. I.], n. 44, p. 133-152, 2021. DOI: 10.11606/issn.2447-9012.espinosa.2021.182634. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/espinosanos/article/view/182634>. Acesso em: 10 dez. 2024.

LEME, André Paes. Spinoza: o conatus e a liberdade humana. *Cadernos Espinosanos*, [S. I.], v. 1, n. 28, p. 109-128, 2013. DOI: 10.11606/issn.2447-9012.espinosa.2013.81262. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/espinosanos/article/view/81262>. Acesso em: 10 dez. 2024.

PEREIRA, Rafael Rodrigues. O Conatus de Spinoza: auto-conservação ou liberdade? *Cadernos Espinosanos*, [S. I.], n. 19, p. 73-90, 2008. DOI: 10.11606/issn.2447-9012.espinosa.2008.89343. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/espinosanos/article/view/89343>. Acesso em: 10 dez. 2024.

SILVA, Elainy Costa da. *Afetividade e reflexividade: a possibilidade de realização das relações de tolerância a partir de uma leitura da filosofia de Benedictus de Spinoza*. Porto Alegre: Fundação Fênix, 2020.

SPINOZA, Baruch. *Ética*. Tradução: Tomaz Tadeu. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

## DADOS DOS AUTORES

### *Débora Fátima Gregorini*

Psicóloga Clínica, graduada pelo Centro Universitário de Pato Branco - UNIDEP. Mestre em Filosofia pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, linha de pesquisa Ética e Filosofia Política. Doutoranda em Filosofia pela UNIOESTE, linha de pesquisa Metafísica e teoria do conhecimento. Interessada em psicologia fenomenológico-existencial de expressão francesa, filosofia existencialista, fenomenologia e discussões acerca do movimento feminista, com enfoque em pesquisa feminista e no estudo das obras de Simone de Beauvoir.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7252-7210>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3404125471780534>

E-mail: [debora@gregorini@hotmail.com](mailto:debora@gregorini@hotmail.com)

### *Miguel Antonio Ahumada Cristi*

Doutor em Educação e Sociedade. Na Educação Superior, atuou no curso de pós-graduação Ética, Valores e Cidadania na Escola, da Universidade de São Paulo. É professor da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), e ministra as disciplinas História da Educação, Filosofia da Educação e Espanhol/LE. Foi Coordenador do Centro Interdisciplinar de Letras e Artes (CILA). É fundador e membro da Direção do Boletim Kultrun de Letras e Artes, página web: [www.boletimkultrun.com](http://www.boletimkultrun.com). Dirige o Grupo CNPq DE MÃOS DADAS POR AMPLOS CAMINHOS, página

web: [www.poramploscaminhos.com.br](http://www.poramploscaminhos.com.br). Atualmente é o Coordenador do Mestrado Profissional em Educação - PPGEDU.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2101-6277>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5572211146401263>

E-mail: [miquel.cristi@unila.edu.br](mailto:miquel.cristi@unila.edu.br)