

# O Meu Projeto Filosófico

de Miguel Vilhena

Ultima edição em: 04/11/23

# Índice

Nota de edição → Página 3

Prefácio → Página 4

Os Alicerces → Página 5

Filosofia Versus Ciência → Página 13

Religião: a construção mitológica → Página 15

Mais que a razão → Página 19

Realidade → Página 20

Ser Humano → Página 29

Morte → Página 58

Bem e Mal → Página 61

Suicídio → Página 64

O aborto → Página 65

Sexo e Género → Página 67

Nota final importante → Página 70

Bibliografia → Página 71

## Nota de edição

Por sugestão, eu decidi fazer uma versão para impressão do meu projeto filosófico.

Esta edição não contém material novo ou diferente do contido em <https://miguelvilhena.eu/?name=Filosofia>, para lá desta nota.

Também informo que este documento, e o website, serão modificados à medida da necessidade, e que novas edições apresentarão datas posteriores de edição.

## Prefácio

O meu projeto filosófico é influenciado e informado por pensadores como Georg Wilhelm Friedrich Hegel, Karl Jaspers, Martin Heidegger, Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling, Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer, Eduard von Hartmann, Alfred North Whitehead, Friedrich Nietzsche, pela corrente psicanalítica e jungiana da psicologia, nomeadamente nas teorias de Sigmund Freud and Carl Gustav Jung, e por uma infinidade de outros pensadores e cientistas, que procurarei oportunamente creditar.

Este projeto filosófico está dividido em duas partes:

- Os Alicerces - onde procuro retratar a realidade da experiência humana e uma atitude comportamental (as bases) para o desenvolvimento de uma teoria filosófica contemporânea válida e construtiva;
- A Construção Filosófica - as minhas ideias, a minha filosofia apoiada na base conceptual, como a defini anteriormente.

Esta divisão existe porque a existência humana está mergulhada em um infinito de incertezas e em uma pluralidade de perspectivas, que tornam a criação de uma base objetiva comum à experiência humana já em si uma tarefa talvez impossível. Abrindo-se com isto a existência pessoal a um número também infinito de diferentes interpretações possíveis de fazer.

Não é por acaso que a essência d' Os Alicerces (a base filosófica) é a abertura de pensamento. A abertura a ideias diferentes e à possibilidade de estarmos errados, por mais trabalho que tenhamos feito e por mais certas que as nossas ideias nos pareçam, e também a procura de por meio da dialética Hegeliana (tese-antítese-síntese) de produzir um sistema que sintetiza as ideias próprias e as contrárias, em uma conclusão que subordina e conjuga ambas de forma racional, intuitiva e válida.

Desta forma é possível que usando Os Alicerces se chegue a diferentes conclusões, que devem ser, pelo menos, respeitadas pela sua honestidade intelectual, assim como quem as professa, se impossível ir mais além.

Os conceitos sobre os quais assentam esta minha teoria filosófica seguem a seguir.

# Os Alicerces

Como na construção de um edifício de cimento e tijolo, o estabelecer primeiro das fundações é essencial ao processo de edificação racional e sólido de um empreendimento filosófico. Assim o meu primeiro esforço é para a colocação dos alicerces (a elaboração e estruturação da base real) da minha filosofia.

Eu acredito que o processo individual de compreensão da realidade deve assentar numa fenomenologia da nossa particular experiência humana, combinada com reflexão e com imaginação. Procurando usar a imaginação no sentido de providenciar uma heurística pessoal que permita preencher lacunas nas nossas ideias e na nossa falta de compreensão de uma forma racional, válida e humilde. Embora claro que esta imaginação não é um argumento sólido ou válido por si só no processo de entendimento da realidade.

Por exemplo, eu acredito que na realidade a diferentes níveis - pessoal, social, macropolítico, universal, etc. - o mesmo tipo de dinâmicas tende a se replicar. Um dos casos em que isto acontece, é na ocorrência de diferentes forças psíquicas, sociais, políticas, espaciais que se contrapõem e se conjugam resultando numa manifestação particular mais ou menos homogênea, a esses níveis, das realidades correspondentes. Isto equivale ao princípio - acima como em baixo - referido no texto da chamada Tábua Esmeralda, com mais de 2000 anos, que faz parte da nossa cultura popular e se tornou num conceito mental meu.

Também procuro fazer uso da conhecida heurística chamada a Navalha de Occam, que sugere que entre duas teorias com iguais resultados, que procuram explicar ou prever os mesmos fenômenos, devemos sempre escolher a teoria mais simples.

Mas nenhuma das duas heurísticas acima mencionadas garante a certeza ou a verdade. São apenas conceitos que ajudam a encontrar formas de ultrapassar obstáculos na dialética interna.

Agora eu penso que se deve estabelecer a atitude filosófica com que pensar. Esta deve procurar ser corajosa, procurando desenvolver uma atitude curiosa, conciliadora e empática, de abertura e respeito, assente na honestidade intelectual própria e na procura do reconhecimento da honestidade do outro. Sem honestidade intelectual não há discussão sincera e construtiva. Não há dialética válida. E, da mesma forma, a honestidade intelectual precede uma visão própria válida sobre a realidade.

Devemos reconhecer que a realidade nos apresenta inúmeros fatores desconhecidos e inúmeras possibilidades de experiência e interpretação, e assim várias perspectivas

válidas sobre a mesma realidade. Sendo que podemos advogar e defender as nossas ideias perante as dos outros, e os hostilizar e procurar subjugar-los, mas a nossa vida eventualmente nos apresenta experiências que nos mostram errados ou mais limitados do que gostaríamos, nos condicionando à humilhação e à humildade. Assim é importante trabalhar a abertura mental e o respeito pelo outro, consciente do mistério (da vida) que nos une.

Como afirma o ditado popular:

“Duas pedras duras não fazem farinha.”

O imperador romano Marco Aurélio, e filósofo estoico, também aqui nos oferece a sua sabedoria ao dizer que:

“Se alguém me pode provar errado e me mostrar o meu erro em qualquer pensamento ou ação, eu com gratidão mudarei. Eu procuro a verdade, que nunca magoou ninguém: o mal está em persistir no autoengano e ignorância próprios.”

Mesmo que aquilo que o outro nos apresenta - ou nós nos apresentamos a nós próprios - seja tão perigoso e provocante que contrarie as nossas ideias mais fundamentais e ponha a nossa concepção da realidade e de nós próprios em crise, devemos admiti-lo. E podemos até ser incapazes de lidar com este processo, mas pelo menos devemos admitir isto. Porque na verdade pode não haver o conforto que desejamos, mas existe a realidade, e na realidade reside a possibilidade de crescimento e de transcendência do problema e do sofrimento associado. Existe a possibilidade de expansão e transformação do nosso entendimento e sensibilidade - a transformação de nós próprios. Existe o caminho para a nossa real maturação.

E até podemos invejar as ideias do outro e querer nos sobrepôr a ele, e também isto devemos admiti-lo, porque é um comportamento natural e novamente nos apresenta, na sua verdade, a possibilidade de crescimento pessoal, mas devemos nos refrear de procurar destruir projetos válidos, e pessoas.

Em síntese, devemos trabalhar a coragem e procurar pensar de forma honesta, inclusiva e respeitosa, e tentar conciliar de forma válida e intuitiva as nossas ideias com as dos outros - as diferentes visões da realidade. E aceitar as diferenças onde existem, e respeitá-las.

De notar que qualquer ideia tida como verdadeira pode a seu tempo se revelar como incompleta ou falsa. A Ciência, por exemplo, está constantemente em reformulação e evolução. Hipóteses são formuladas, são testadas, são provadas ou negadas, e o conhecimento científico é revisto e evolui. Havendo também, na Ciência, o problema da falsidade intelectual. Assim é muito importante ser-se fiel a aquilo em que genuinamente se acredita, mesmo contra o pensamento da época ou a cultura na qual estamos inseridos, por honestidade intelectual para conosco próprios e com os outros.

E com isto, agora, eu devo procurar identificar a base da experiência humana.

Primeiro, o ser humano, como qualquer ser vivo conhecido, nasce num planeta, num determinado espaço físico, limitado, com recursos limitados. Seja alimentação, água, materiais, ferramentas, pares e possíveis parceiros sexuais, numa quantidade finita. E, num mesmo meio, os diferentes seres vivos, e tanto mais para os da mesma espécie, competem pelos mesmos recursos, ainda que com desígnios especificamente diferentes. Vivemos numa realidade de competição. Embora os recursos, alimentação, água e produtos, em geral, não sejam um problema em termos absolutos, ao vivermos numa sociedade afluente, que prima pela abundância, e que, em geral, apenas limita o acesso a esses recursos. Nomeadamente pela aplicação de um sistema económico.

Desde a fecundação do óvulo e até à sua morte, o indivíduo, primeiro como embrião, depois como feto, depois bebé, criança, adolescente, adulto, idoso, ao longo da sua vida, passa por transformações físicas e psicológicas, que não mudam só a sua forma de viver, mas também a sua experiência - que transformam esse ser.

Na infância, o ser humano é essencialmente uma esponja cognitiva, um receptor, com uma lógica intrínseca natural, e conceitos próprios simples, que aprende, é educado, se educa e desenvolve principalmente pela sua experiência e pela sua interpretação dela, guiado normalmente pelos seus educadores, com reduzido sentido crítico e capacidade de autocontrolo, impulsivo. É nascido para uma existência terrena, como os filósofos Karl Jaspers e Martin Heidegger defendiam com os seus diferentes conceitos de Dasein (ser no mundo).

Segundo a investigadora Amrisha Vaish, do departamento de Psicologia da Universidade de Virginia, Estados Unidos da América, de acordo com a sua investigação na área da psicologia infantil, o ser humano não nasce egoísta, como defende Richard Dawkins na sua obra O Gene Egoísta, mas exhibe também, desde os primeiros anos, comportamento demarcadamente pró-social, altruísta, que lhe leva a acreditar que o ser humano nasce com potencialidades altruístas e egoístas, que vai desenvolvendo influenciado por fatores sociais, culturais. Assim, na sua opinião, nós

não somos somente bons nem maus, mas ambos, e essas inclinações estão conosco desde o princípio.

No íntimo do ser humano há um forte impulso à novidade. Um impulso criativo. Como Schelling defendia. Um impulso que não necessariamente obedece à razão, e aí a possibilidade da criação de ilusões.

Assim como há forte predisposição à busca de prazer e à fuga à dor. Que pode levar, com a procura de novidade, à imaginação de quimeras utópicas.

E - segundo o médico Gabor Matè - desde tenra idade, o ser humano enfrenta intimamente a tensão entre a procura de aceitação social e a sua autenticidade. Que em ambientes muito exigentes e pouco confortáveis podem levar a total falta de autenticidade no comportamento, em favor da procura por ser aceite socialmente.

O ser humano também não sabe exatamente de onde vem de um ponto de vista biológico e antropocêntrico. Se a comunidade científica coalesceu as suas teorias sobre a evolução humana à volta da ideia da evolução das espécies de Charles Darwin, e há registos esparsos de alguns seres vivos extintos que se creem antepassados do ser humano moderno - fósseis, pinturas, utensílios -, muitas dúvidas persistem e teorias há sobre aquilo que desconhecemos e a forma como tudo se conjugou no passado histórico da Humanidade.

Desta forma a famosa expressão de Jean Paul Sartre, de que a "a existência precede a essência" corresponde à verdade de uma forma empírica, já que o ser antes de se poder conhecer e compreender é forçado a agir, a ser. E é pela sua ação e pela sua experiência, em um mundo desconhecido, que amadurece a sua perspectiva sobre a realidade e, por extensão, sobre si próprio. E esta perspectiva pode levar o indivíduo em direções muito diferentes, ainda que confusas e até perturbadoras, pelo menos em algumas alturas, no processo de se criar a si próprio como indivíduo.

E assim o indivíduo apresentando-se num mundo estranho, limitado, e experienciando os seus próprios impulsos e comportamentos, cria as suas próprias interpretações e ideias, e forma de ser, com base no que existe e nas pressões que sofre. E isto inclui, como num computador, o casamento de uma componente material particular (o corpo como o hardware) e de uma componente abstrata particular (a mente como software), que lhe permite agir de forma consequente no mundo físico que se encontra a habitar. Há toda uma estrutura ordenada e funcional que lhe permite ser no mundo. E que mesmo que apresente as suas diferenças particulares (e.g. visão normal versus visão miópica), apresenta uma paridade nos processos que permite a



interação com sucesso e o estabelecimento de relações com os outros seres vivos que reconhece e pelos quais é reconhecido.

E esta estrutura física e abstrata permite a experiência do mundo, o raciocínio, a ação e a aprendizagem que transformam o indivíduo, e que começam algures na vida intrauterina fetal, com a tomada de consciência.

E como Jean Paul Sartre defendia, o ser humano vive caminhando para a morte. A sua experiência é influenciada pela sua finitude e proximidade - pelo menos mental - à sua morte, desde que adquiere entendimento sobre o tema.

E os seres humanos são seres sociais, que normalmente se associam entre si e se organizam em sociedades, mais ou menos numerosas e desenvolvidas. E de acordo com as regras criadas (normas e leis) destas sociedades - até as subentendidas - estes indivíduos interagem, se influenciam e se organizam, levando ao surgimento de formas de pensar mais ou menos realizadas e relativas a esses agrupamentos, ideologias, que refletem a especificidade desses grupos dentro das próprias sociedades e as próprias sociedades. E as comunidades, por sua vez, também interagem, se influenciam mutuamente e se podem organizar em estruturas maiores (distritos, países, organizações de países, etc.).

Assim o ser humano não se limita ao seu corpo e mente, como o filósofo Baruch Espinoza considerava, e é comum pensar, mas a verdadeira dimensão do ser humano é a total extensão da sua vida. É o seu corpo, a sua mente, a sua inteligência, a sua sensibilidade, o seu comportamento, e o seu trabalho, mas também as relações que estabelece e até inclui o próprio espaço que ocupa - enquanto e como o ocupa - pela influência que exerce sobre ele e pela forma como o integra, assim como inclui também os produtos da sua existência, e até é determinado em parte, o ser humano, pelas circunstâncias da sua vida (o meio ambiente, a cultura, as suas experiências). A verdadeira extensão do ser humano é a total extensão da sua vida, como ela é, que se intersecta com a existência dos outros. Um ser humano é, em si, um fenómeno natural.

E o foco da atenção do ser humano se divide entre si e o seu meio, e quando se foca no seu meio os seus limites naturais parecem-lhe se esbater e ele perceptualmente tende a se fundir com o objeto da sua atenção.

Como o filósofo Edmund Husserl afirmava, no processo do entendimento, nós observamos o objeto (da nossa atenção) e recriamo-lo no nosso pensamento para nós, definido de acordo com a nossa subjetividade, com um significado para nós. Não é

uma representação objetiva do objeto. E este processo é autorreferencial, pois é relativo a nós próprios, como conhecedores.

Mas ao contrário do que pensavam os existencialistas Camus e Sartre, nós criamos significado nas nossas vidas, sentido, mas não todo, pois os eventos em si, da nossa vida, já contém em si algum significado intrínseco. Como por exemplo, a morte. Independentemente de como a perspectivamos é o processo que conduz ao fim da nossa vida física.

Esta particular forma de viver torna válida uma infinidade de diferentes perspectivas sobre a realidade.

Sendo importante também salientar que, com a evolução da ciência e da tecnologia, foi criado novo conhecimento que pode informar quer antigas concepções da realidade e do ser humano quer oferecer novas realidades a considerar. Immanuel Kant acreditava na existência de objetos intangíveis à sensibilidade humana, "as coisas como são nelas próprias" (chamadas de númenos), a realidade absoluta, e estudos científicos recentes sobre o campo quântico apontam à existência de uma dimensão física para lá da quântica, que alguns chamam de meta-dimensão.

Também nós devemos assumir que fazemos parte de uma realidade exterior em constante transformação e perene. Não devemos orgulhosamente nos excluir totalmente dos sistemas de que fazemos parte, como das cadeias alimentares e ecossistemas, numa manifestação de excepcionalismo não merecido e ilusório.

E devemos aceitar que a vida não humana tem e demonstra a consciência necessária para viver com sucesso nos seus nichos ecológicos, incluindo a capacidade de sentir. E com isto não devemos menosprezar, desprezar ou maltratar a vida não humana. Ou a vida humana.

Como o neurocientista Anil Seth afirma:

“A consciência tem utilidade funcional em integrar grandes quantidades de informação relacionada à sobrevivência. (...) [Assim,] da perspectiva da evolução, a consciência proporciona uma solução muito efetiva ao problema de guiar o comportamento e regular a condição fisiológica do corpo, quando a realidade se torna suficientemente complexa.”

A consciência é uma estrutura abstrata fundamental ao ser vivo, com funções de interpretação e predição do meio envolvente, gestão da memória, e discussão e decisão do comportamento. Quase como um computador em operação.

De notar que para a consciência existir, nos moldes em que a identificamos, o corpo e o cérebro são fundamentais. Experimentalmente, quando o cérebro está intoxicado, com drogas (incluindo o álcool), ocorrem os chamados apagões, havendo uma memória desses eventos tão mais limitada quanto maior a intoxicação química. O mesmo é corroborado na ausência de atividade cerebral durante a morte, em pessoas cujo cérebro está de alguma forma inutilizado, como reportado em pessoas que tiveram a experiência de estarem clinicamente mortas e sobreviveram. O corpo assume-se essencial à experiência da consciência como a identificamos.

O próprio biólogo Charles Darwin, que criou a teoria da evolução das espécies por seleção natural, defendia que a diferença entre as espécies de seres vivos - em anatomia, fisiologia, comportamento, emoções - são uma questão de grau e não de tipo. Darwin via todas as espécies de seres vivos como relacionadas biologicamente.

O ser humano é, apesar das suas capacidades aparentemente únicas, biologicamente um animal.

E com isto o debate do que é natural e não é natural no comportamento humano não tem sentido, assentando na presunção sobre o excepcionalismo humano.

Tudo o que é possível de existir é necessariamente natural, isto é relativo à natureza. Natureza esta humana, biológica, etc., dependendo do tema em discussão.

Como o pensador Yuval Noah Harari afirmou:

“A partir de uma perspectiva biológica, nada é artificial. Tudo o que é possível é por definição natural. Um comportamento verdadeiramente artificial, um que vai contra as leis da natureza, simplesmente não pode existir, assim não precisaria de proibição.”

Mas isto não quer dizer que comportamentos, pela sua especificidade indesejável, não possam ser sancionados ou proibidos. Leis e normas também são, da mesma forma, parte da natureza humana. Simplesmente que a questão do que é ou não natural não tem lugar na discussão ética e moral.

E como o astrónomo Carl Sagan defendia, não existe só uma natureza humana. A humanidade e a sua natureza é moldável e flexível, tendo sido influenciada e mudada de forma visível ao longo dos tempos. A escravatura, que foi uma prática comum durante milhares de anos, foi maioritariamente erradicada. A emancipação das mulheres, conferindo-lhes poder político e económico, tradicionalmente lhes negado.

É, por último, também fundamental reconhecer, para uma análise completa do ser humano, e mesmo da realidade, que a nossa percepção não se reduz ao trabalho sobre os sentidos sobre o mundo físico. O ser humano experimenta sensações, sobre o mundo físico, mas também sobre o abstrato, e tem uma dimensão emocional que interage com o pensamento, e o estimula. E estas, ainda que menos tangíveis, não devem ser descartadas no processo de entendimento.

# Filosofia Versus Ciência

Atualmente no mundo acadêmico, laboral e político existe uma esforço, uma procura de marginalizar e extinguir a disciplina da filosofia. Como se a ciência e a avidez empresarial e políticas fossem suficientes para nos dar todas as respostas sobre um mundo que nos escapa ao entendimento. E desta forma, isto é errado e leva à destruição do pensamento crítico humano, e do ser humano. Sendo isto apressado pelo florescimento da Inteligência Artificial, que se propõe a pensar pelos seres humanos, e até a agir por eles, com os seus próprios preconceitos programados.

O verdadeiro domínio da filosofia é, e foi durante mais de dois milénios, a abstração da realidade. A filosofia moldou e molda a nossa forma de pensar, com as ideias de Sócrates, Platão, Aristóteles, Friedrich Nietzsche, Jean Paul Sartre, Albert Camus, mas também as atribuídas a Lao Tzu, Jesus Cristo, Gautama Buda e até a Sigmund Freud e Carl Gustav Jung.

Nisto vejo duas vertentes no campo da filosofia: como disciplina da atividade intelectual humana e como atividade profissional.

A mais importante das duas é sem dúvida a sua utilidade como disciplina do pensamento. É muito importante a sua presença à estruturação válida do pensamento e para informar sobre e criticar possibilidades concebidas abstratamente, permitindo ligar de forma válida e consequente diferentes áreas do saber humano (por exemplo, psicologia e sociologia) e chegar a conclusões válidas, ainda que não necessariamente verdadeiras, assim como estudar a sua validade e veracidade, incluindo perante nova informação. Por exemplo, eu posso, em toda a minha vida, apenas ter visto pessoas com olhos castanhos, e valida mas erroneamente assumir que todas as pessoas têm olhos castanhos. Mas também saber que, como há mais no mundo do que aquilo que experimentei - volta e meia realizo novo conhecimento -, que haverá à priori a possibilidade de haver pessoas com olhos de outras cores. Ainda que naturalmente pense que não há.

Como atividade profissional, a filosofia permite explorar de forma profunda e sustentada conceitos e ideias, abstratamente, e a própria experiência de pensar e viver, tendo sido fundamental no aparecimento e desenvolvimento da Lógica (com Platão, Aristóteles e Euclides, entre outros), à exploração da experiência de ser no mundo (com o movimento existencialista, por exemplo) e ao questionamento da própria estrutura da realidade (movimento idealista germânico, por exemplo).

Para o músico Frank Zappa:

“Sem desvio da norma, o progresso não é possível.”

E nisto a filosofia é fundamental, ao nos legar ferramentas testadas ao longo do desenvolvimento da civilização humana para pensar válida e originalmente.

# Religião: a construção mitológica

A religião é um fenómeno multifacetado, mas na sua essência é uma tentativa para conectar o ser humano com o divino.

Rituais religiosos, formas de adoração, cerimónias, códigos morais e sistemas de crenças ajudam a nos harmonizar com o sobrenatural.

A religião é construída sobre uma mitologia, que as suas diferentes seitas adaptam e transformam em perspectivas únicas, monolíticas e aglutinadoras. Por exemplo, no Cristianismo, o Catolicismo, o Protestantismo, a Igreja Ortodoxa, As Testemunhas de Jeová, entre outras.

Curiosamente, a palavra seita deriva do Latim *secta*, que significa caminho, linha de conduta, princípios, escola filosófica (de acordo com o [Dicionário Priberam da Língua Portuguesa](#)).

A base da religião, ou da seita, não é o profeta, mas a sua recriação do espírito do profeta, ou dos profetas, e outras figuras relevantes presentes para ilustrar a característica visão do mundo que lhe dá origem, que, por sua vez, é transformada por esta relação. Sendo esta visão posteriormente atribuída à figura de uma pessoa ou de uma personagem criada para o efeito (e.g. Jesus Cristo, Lao Tzu, etc.), um messias, um guia, um profeta.

A veracidade dos eventos é de importância secundária para com a mitologia e a visão unificadora que interpreta essa mitologia e por ela é influenciada. Também somos influenciados por romances, como Fernão Capelo Gaivota, e por ficções, como o Matrix.

E assim é de menor importância a procura da autenticidade dos profetas e das personagens que figuram nas parábolas religiosas. O essencial é a simbologia e a metáfora que nos transmite uma moral e uma visão particular da realidade - uma filosofia.

Embora seja importante distinguir entre religiões e cultos autênticos, que procuram fazer uma ligação genuína entre o ser humano e a realidade à sua volta numa forma abstrata, e religiões e cultos que procuram usar isto para obter benefícios essencialmente materiais e/ou sensuais.

Eu compartilho com a Teosofia e a Fé bahá'í a visão que expressa - até na religião mulçumana que vê Jesus Cristo como um seu profeta - a ideia de que as diferentes religiões genuínas estão relacionadas, oferecendo diferentes perspectivas sobre uma

mesma realidade, nomeadamente a espiritualidade (relação com o transcendente) e sobre o transcendente.

E é também importante notar que as grandes religiões são movimentos com uma génese já muito antiga, perdida da História, e que se transformaram com os tempos, não sendo as mesmas religiões que foram a quando da sua fundação, e muito menos fiéis aos princípios ideológicos que se combinaram e as originaram. Especialmente as religiões após terem sido legitimadas pelos povos, convertendo-se de instrumento de consciência e disrupção social numa instituição pública (de controlo) ao serviço do Estado.

Assim como os seus escritos religiosos sofreram alterações ao longo dos tempos e foram compilados. Não sendo os originais.

É também importante notar o papel explicativo da realidade que as religiões tiveram, antes do florescimento da Ciência, e devido ao qual ainda sofrem crises de identidade no presente. Lidando com dificuldades com o progresso científico e com a diminuição do seu papel social.

O filósofo Karl Jaspers também tinha uma visão crítica sobre a religião.

Jaspers afirmava que o núcleo da religião é sempre formado por uma inválida objetivação ou generalização, que falha em reconhecer que a transcendência ocorre de várias formas, e que verdades transcendentais não podem ser tornadas concretas como um conjunto de afirmações factuais ou narrativas.

Para ele, perspectivas religiosas são exemplos de atitudes mentais limitadas, que procuram a proteção de uma doutrina uniforme para fugir a uma confrontação com a incerteza e instabilidade da transcendência espiritual.

Ao declarar a transcendência como um elemento concreto da revelação religiosa, a religião, para Jaspers, obstrui a capacidade para a transcendência espiritual que todas as pessoas possuem. Isto, em vez de oferecer a transcendência, como declara fervorosamente a religião.

Sobre isto Swami Vivekananda oferece o conselho:

“Se tu queres ser religioso, não entres no portão de nenhuma religião organizada. Elas fazem cem vezes mais mal que bem, porque elas param a evolução do desenvolvimento individual de cada um. Estuda tudo, mas mantém-te firme. Se seguires o meu conselho, não ponhas o teu pescoço na armadilha. O momento em que eles tentem pôr o seu nariz sobre ti, tira o teu pescoço e vai



para outro lugar. Como uma abelha colecionando pólen de muitas flores permanece livre, não aprisionada por nenhuma flor... Religião é apenas entre ti e o teu Deus, e nenhum terceiro elemento deve vir entre os dois.”

A revelação religiosa, como a base do dogma e da ortodoxia da doutrina, elimina o aspecto autocrítico e comunicativo da razão humana, e mina as precondições da transcendência e autoconhecimento existencial. Jaspers via a religião como uma obstrução à comunicação, pondo limites dogmáticos na capacidade comum humana para a verdade e a transcendência.

O psicólogo Carl Gustav Jung, por seu lado, sugeriu que a não ser que a religião possa gerar uma experiência religiosa íntima, o seu valor é limitado.

Swami Vivekananda afirmou que:

“O final de todas as religiões está em realizar Deus na alma. Esta é a única religião universal. Se existe uma verdade universal em todas as religiões, eu considero-a aqui – em realizar Deus. Ideias e métodos podem variar, mas esse é o ponto central.”

Uma prática religiosa dedicada, quando com sucesso, conduz à experiência religiosa, onde sentimos que estabelecemos algum tipo de conexão com o Divino.

Este tipo de experiências são de uma natureza profunda.

Karl Jaspers declarava mesmo que a verdade humana e, de forma mais geral, a ideia da humanidade não podem ser concebidas de forma válida sem a recuperação das abordagens interpretativas religiosas e sem um reconhecimento do facto de que a base ideológica é transcendente.

Iain McGilchrist fala sobre isto em:

“Eu não posso penetrar até ao centro do enigma da vida pelos meus esforços. Nem posso eu intencionalmente inventar mitos e rituais sem eles serem triviais e vazios. Isto é o porquê de termos tradições de arte, filosofia e, sobretudo, religião.”

Isto parece apoiar a posição de Fyodor Dostoevski sobre a religião e a ciência. Dostoevski não se via inteiramente convencido pela ciência e a modernidade, pois nestes não encontrava respostas sobre um sentido ou a felicidade. A religião, pelo contrário, serviu a humanidade por milhares de anos, dando conforto psicológico.

Entretanto o neurocientista Bobby Azarian defende que uma educação religiosa desde a infância, ensinando os mitos e o dogma religiosos como verdade absoluta, afeta negativamente o desenvolvimento do sentido crítico. A supressão do pensamento crítico é necessária para se acreditar nas histórias como absoluta verdade, em vez de como metáforas para como viver a vida com propósito. Atribuir causas místicas a ocorrências naturais também desencoraja os jovens de procurar evidências para as suas crenças.

Devemos procurar encontrar o místico na realidade quotidiana.

Consequentemente, as estruturas do cérebro que permitem o pensamento crítico e lógico não amadurecem totalmente. E isto torna estas pessoas mais vulneráveis a narrativas enganosas e manipulativas, como as afirmações e sugestões rebuscadas de figuras mediáticas.

Para Bobby Azarian, a educação religiosa deve ser contrabalançada com o ensino da ciência, à qual eu acrescento também a necessidade de uma educação do pensar, com a inclusão da filosofia.

## Mais que a razão

A nossa ação na realidade é informada por mais que a razão. Existem estímulos que objetivamente precipitam a nossa ação, quer exteriores ao corpo quer interiores. Existem emoções e sentimentos. E intuições, sobre pessoas, coisas, eventos, que por vezes se provam verdade, e outras vezes talvez não.

A análise da realidade e do indivíduo deve portanto transcender o uso da razão. Deve procurar usar todas as faculdades e dimensões do indivíduo. Deve procurar fazer uso de toda a sensibilidade do indivíduo, e para isso procurar a trabalhar e a compreender. Ainda que admitindo nas nossas ideias e crenças a possibilidade do erro.

Não devemos negar nada que não possamos provar em contrário, por exemplo, pelo princípio da identidade ou por redução ao absurdo. Conscientes de falácias da razão como o Redutio ad Hitlerum. [Aqui está uma lista vasta de preconceitos mentais.](#)

Devemos entreter a possibilidade do possível. O que também não significa a aceitar. Conscientes de que este comportamento requer esforço, ginástica mental e nos pode induzir a aceitar subconscientemente essa mesma ideia considerada possível, e a agir em função disso. Conscientes que nos pode induzir em erro.

# Realidade

Nós vivemos em um mundo que compreendemos pela metade. Vemos uma moeda cair e sabemos - pela Física - que sofre o efeito da gravidade, que a faz cair em direção ao solo. Mas não sabemos como a espuma quântica faz emergir particular quânticas por toda o espaço físico aparentemente ao acaso, provocando resultados com discrepâncias do esperado teoricamente.

Nós identificamos ordem no nosso cotidiano, nas nossas vidas, mas também falhamos em explicar eventos que parecem não obedecer a uma lógica familiar.

Talvez a realidade esteja subordinada na sua essência a uma simetria entre a ordem e a desordem. Como no caso de uma ampulheta de areia quando virada de cima para baixo. A areia começa a se depositar ordenadamente da sua metade previamente vazia. E chega a um momento incerto onde uma pequena avalanche de areia, por incapacidade da pequena base inicial sustentar um crescente número de grãos depositados em cima de si, faz essa base de areia se alargar pela base do vidro da ampulheta, tornando-se capaz de sustentar mais areia sobre si. Tudo isto numa observação em que conseguimos atribuir ordem e desordem a diferentes partes e momentos da experiência.

Georg Hegel acreditava na existência de um Espírito Absoluto criativo que se desdobrava e realizava ao longo da História, na arte, na religião, na filosofia, nos eventos mundiais, através dos seres humanos. Sendo o ser humano um agente do impulso criativo dessa totalidade. Eu concebo que, para lá do homem, todo o ser vivo possa ser um agente criativo e de evolução desse Espírito Absoluto, realizando-se criativa e necessariamente no desenrolar da realidade.

Então seria como afirma a sabedoria popular:

“De hora a hora, Deus melhora.”

O matemático e filósofo Alfred North Whitehead, por sua vez, considerava a criatividade como a fonte da realidade. E o fenômeno da criatividade em si como um processo em parte ordenado e inteligível, e por em outra parte instintivo e caótico, que produz um resultado final.

Arthur Schopenhauer via a realidade como determinada da vontade, comandada pela vontade, subjugada pela vontade.

Talvez o princípio criador da realidade seja criatividade e vontade, a vontade criativa.

Whitehead acreditava também, como Hegel, na evolução desse espírito absoluto, da qual a evolução da natureza, da biologia, da flora seriam demonstrações.

Segundo Martin Heidegger nunca podemos conhecer verdadeiramente ninguém porque cada ser está em transformação. Há uma parte nele que está em mudança, e assim impossível de conhecer. E se a realidade é assim também?

E se a progressão da realidade no passado infinito desconhecido até ao futuro infinito por conhecer for obra de um Ser Absoluto que se está a descobrir criativamente, a conhecer e a transformar? Como Hegel e Whitehead intuía?

Numa realidade total (o Absoluto) que transcende este espírito absoluto - como o filósofo idealista britânico Francis Herbert Bradley pensava - que procura compreender a realidade e a si próprio?

Para Hegel, no ato de tentar entender melhor o seu próprio ser, a inteligência compreende progressivamente mais o conceito de ser em si. A totalidade.

Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling considerava o ser humano incluído numa realidade inter-relacionada, hierarquizada numa série ascendente de potenciais, apresentando uma dualidade intrínseca, dos seres vivos concretos até à origem abstrata. E também via a arte necessariamente como uma representação de algo para lá do observável. Uma "espreitadela" ao reino incompreensível da própria natureza da realidade.

Nas palavras do escritor russo Anton Chekhov:

“O papel de um artista é levantar questões, não as responder.”

E se essa dualidade nos seres humanos estiver relacionada aos princípios de ordem e caos na simetria basilar, e se expressarem no contexto da função dos seres, do seu propósito, dentro da criação divina? Faria sentido, que uma consciência naturalmente orientada à sua realização pessoal, seguindo um anseio de ordem e harmonia, se encontrasse pesada por um polo caótico, que normalmente se expressa na desordem e destruição, na negação dessa função. Assim como faria sentido que esta bipolaridade entre ordem e caos estivesse relacionada com a instabilidade e limitação associada à evolução criativa, ao crescimento existencial do Ser Absoluto em face do Absoluto,

que fosse propriedade da base da existência em face da sua própria condição que a transcende, como acontece aos seus produtos.

E estas bipolaridades, assim, interagem entre si num conflito de antíteses, numa dialética entre extremos hegeliana (tese-antítese-síntese), onde a uma ideia (tese) se opõe outra diferente (antítese), procurando a conclusão do conflito em uma síntese que resulta de ambos os aspectos e da dinâmica entre eles.

Onde a realidade evolui não só em termos individuais, mas também coletivamente. Visto a realidade se organizar numa hierarquia. Universo, galáxia, sistema planetário, planeta, espécie, bando, corpo, órgão, célula, átomo, ... E nestas dimensões ocorrer também um fenómeno de dialética hegeliana.

E a isto pode-se adicionar a existência daquilo que se chama a Hipótese do Grande Filtro, onde para uma entidade (por exemplo, uma civilização) prosperar tem de ultrapassar determinados desafios existenciais (por exemplo, sustentabilidade ecológica) na sua evolução. E cuja falha causa a destruição profunda dessa entidade e a sua involução para um estado mais básico.

Bradley também considerava que há um determinado grau de realidade em todas as aparências.

Schelling defendia que os processos fundadores da realidade, que convertem o mundo não vivo para vivo são inconscientes. Estes estados que levam à formação da matéria orgânica, e da consciência e autoconsciência. E o acto da criação, segundo o qual toda a limitação ao criado é imposta, como condição de toda a consciência, não vem em si à consciência do criado.

Schelling também acreditava que a base da realidade só se manifestava através das suas criações, não se manifestando diretamente.

Talvez, como afirma o ditado popular:

“Pelos frutos se conhece a semente.”

Para Schelling, estes produtos criados (entre eles o ser humano) são essa base da realidade a se limitar a si mesma, sendo estes sempre incompletos em si próprios. São como ondas num rio, que temporariamente mantêm a sua forma pela resistência ao movimento geral do fluído que as cria, se evidenciando, apesar do mesmo material cambiante - que constitui o resto do rio - fluir nelas e por elas.

Assim o ser humano, como todas as outras criaturas, é uma criatura que se sustenta e prospera no movimento, na mudança, na transição, e que ao abrandar ou parar decai, degenera, vai morrendo.

Já diz a sabedoria popular:

“Parar é morrer.”

Albert Einstein também se referiu a isto ao proferir:

“A vida é como andar de bicicleta. Para maneres o teu equilíbrio, tu tens de te manter em movimento.”

Isto leva-me à religiosidade particular de cientistas como o próprio Einstein, da qual eu professo também:

“Eu acredito no Deus de Espinoza que se revela a si próprio na harmonia ordenada do que existe, não em um Deus que se preocupa com os destinos e ações dos seres humanos.”

Entretanto, uma equipa multidisciplinar de cientistas e filósofos dos Estados Unidos publicou um estudo na *Proceedings of the National Academy of Sciences* que sugere que a “lei do aumento da informação funcional” prevê que a evolução em todas as suas formas inevitavelmente leva a uma maior padronização, diversidade e complexidade nos sistemas naturais complexos.

A equipa concluiu que uma trajetória assimétrica com base na funcionalidade pode parecer antitética à análise científica, mas conjecturou que a seleção com base na funcionalidade é um processo universal que resulta em sistemas com informação funcional aumentada.

Com base nisto eu acredito que existe uma experiência e uma liberdade de arbítrio tão mais condicionada na consciência, quanto mais se move do Ser Absoluto para o indivíduo. Tendo o ser humano uma vontade condicionada interna e externamente por

toda a estrutura que o inclui, mas ainda assim dotado da capacidade de escolher, dentro de sua limitação.

Embora de forma semelhante ao que as religiões orientais defendem, nomeadamente o Budismo com a noção de *samsara*, os seres humanos sós, com pouca orientação, ignorantes, entregues a si próprios pela natureza e sujeitos aos seus impulsos e caprichos, e sem ameaças à sua supremacia no mundo natural, limitam-se ainda mais na sua própria capacidade, cedendo às suas paixões, medos e seduções, experimentando o frenesim de existir - criando e entregando-se a ilusões temporárias em que gastam a maior parte da sua vida, e às quais se apegam, até pela maior tangibilidade destas à sua sensibilidade, que o resto da realidade que o rodeia e experimentam.

Gottfried Wilhelm Leibniz tinha uma ideia de que era muito apreciador:

“Nada toma lugar subitamente, e é uma das minhas maiores e melhor confirmadas máximas que a natureza nunca dá saltos.”

Tudo na natureza ocorre de forma ordeira. Pequenas transformações, a princípio invisíveis, se acumulam e eventualmente torna-se visível a mudança delas composta. Com os fenómenos da natureza a exibirem um princípio, um meio e um fim na sua manifestação.

Da mesma forma acredito que seja a existência individual, até como fenómeno natural que é. Com o começo a ser - acredito eu - com a formação do espírito e o fim com a dissolução dele, com o meio correspondendo à sua existência.

E como os seres vivos são uma espécie de sistemas inteligentes autónomos, a sua morte os levará de volta à natureza, onde podem ser reutilizados, como um programa de computador, na sua totalidade ou apenas em alguns dos seus aspetos na evolução do Absoluto. Como afirma de certa forma o conceito da reencarnação.

Com isto eu acredito no conceito do destino. Não um imutável e pesado, mas um fléxivel e subtil. Uma espécie de prognóstico educado do Absoluto, que se manifesta nas nossas vidas como que por uma atração invisível que nos leva - aos seres vivos - a mover em uma determinada direção. Acredito que seja previsível e linear esta força, embora para nós se manifeste de forma misteriosa, por vezes nos surpreendendo e até chocando, porque ignoramos as causas que nos trouxeram até onde nos trouxeram e nos impelem na direção que nos impelem. Mas que pode ser contrariado, com isto



trazendo maior caos e desordem momentaneamente à existência individual e à realidade envolvente, que se manifesta visivelmente em alguma confusão, dor e sofrimento, um transtorno momentâneo, onde a realidade envolvente rapidamente se transforma para se adaptar e comportar a mudança, e proporcionar uma nova realidade, e destino.

Leibniz criou o chamado Princípio do Melhor, em que defendia que a realidade era como era por uma razão, e assim seria a melhor possível. Eu acredito que esta força do destino é a manifestação dessa intenção de forma absoluta. Uma pressão ao melhor desfecho, não para um indivíduo específico, mas para a totalidade da realidade.

Por sua vez, Arthur Schopenhauer acreditava que esta realidade era a pior de todas as possíveis, pela insuportável e opressora força da vontade que nos avassala e nos pressiona de forma imparável, e que não nos dá descanso.

Pessoalmente, eu acredito que esta é a realidade possível. A possível, de entre a melhor intenção e a pior necessidade.

Na problemática do mal - Porque o mal existe? - esta visão da realidade oferece uma resposta lógica. Acaba assim com o conflito entre duas divindades limitadas e opostas (o deus criador e bom e o seu contrário mau e destruidor) - de tantas religiões - considerando Deus limitado, apesar da sua dimensão ininteligível, que se manifesta somente no produto da sua criação. Um deus limitado pela sua própria natureza contingente a uma realidade absoluta, que o ultrapassa e não controla, e também ele a evoluir, com a sua inteligência e poder extraordinários, mas limitados, e assim expressando também uma bondade relativa. Desta forma, como diz na sabedoria popular:

“Deus escreve direito por linhas tortas.”

Outro problema relacionado à existência do mal é a questão da justiça. "Onde está a justiça?", muitas vezes nos perguntamos. E pela mesma lógica, uma justiça cega e verdadeiramente justa não serviria à evolução individual e coletiva do Absoluto. Pois se condenarmos forçosamente o assassino, pelo seu acto, a ser assassinado, a todo o evento que ele despoletou sobreviverá apenas a ferida por ele criada. A civilização humana, com a justiça dos tribunais, procura condenar mas também reabilitar à vida coletiva, e, na sua assumida incapacidade para o fazer, afastar o criminoso do resto da sociedade, idealmente. Assim os tribunais procuram realizar uma aproximação da real

justiça, ponderada pela sensibilidade. Pois a real justiça não serve os interesses do coletivo. Como defendia Mahatma Gandhi:

“Um olho por um olho, deixará o mundo todo cego.”

Um exemplo interessante disto, é a forma como Nelson Mandela procurou conduzir a África do Sul no seu mandato como presidente democraticamente eleito. Um homem que passou a maioria da sua vida como preso político, em vez de procurar retribuir a violência e o racismo com que foi tratado pelos seus captores, e vingar a perda de uma larga parte da sua vida, se esforçou em conciliar todos os sul africanos e criar uma nação homogênea.

Mas ações que pela sua especificidade desafiam a imaginação são impossíveis de avaliar com precisão, positivas ou negativas, resultam numa aproximação grosseira da sua justa recompensa. Crimes como o genocídio de judeus no Holocausto ou a responsabilidade do governo de Margaret Thatcher na disseminação da Encefalopatia espongiforme bovina (doença das vacas loucas) pela população mundial, descontando corrupção e tráfico de influências nos tribunais e na comunidade internacional, são impossíveis de conceber e assim impossível de fazer justiça. Mas também feitos magnânicos, como o trabalho do agrônomo americano Norman Borlaug, que liderou iniciativas pelo mundo fora que contribuíram para aumentos significativos na produção agrícola, e levaram a uma diminuição da fome a nível mundial.

Schopenhauer defendia que a vontade, em si, é o motor da realidade, que é a base de tudo o que existe. E a necessidade, em si, é um fenómeno secundário, superficial. Mas eu defendo que a vontade e a necessidade correspondem à natureza, à essência, da realidade. Pois, empiricamente, a vida humana depende da vontade do ser humano, mas também é determinada pelas suas circunstâncias e pelas ramificações inevitáveis da ação, que em conjunto concretizam - de forma necessária - a realidade da vida humana.

Assim eu acredito que nos devemos abster de aplicar noções de moralidade humana, a uma existência que apesar de ininteligível na sua totalidade, talvez se assuma como marcadamente limitada e familiar. Ou se o queremos fazer, devemos nos olhar ao espelho sinceramente, e deixar de nos refugiarmos na nossa limitação humana como resposta à percepção dos nossos erros, assumindo a totalidade da responsabilidade pelas nossas ações num mundo estranho, que nos ultrapassa. E veremos que isto é incoerente. Devemos sim, por fim, aceitar Deus - se acreditamos

na existência de Deus- e nos aceitarmos a nós por inteiro. Com as nossas virtudes e defeitos, limitações e vontades, sem fugas psicológicas.

A existência humana como um reflexo limitado e temporário de uma realidade ilimitada e intemporal, de uma existência absoluta que é primeiramente uma certeza abstrata.

E se este Absoluto fosse o 'Nada', a que os budistas aludem, para a essência da existência humana?

Empiricamente, quando procuramos imaginar "nada" surge sempre algo. Talvez um espaço populado pelo negrume, talvez uma divisão vazia. Mas sempre alguma coisa.

E a própria física aceita que o absolutamente nada não existe.

Talvez a base da realidade seja realmente uma dimensão abstrata viva primordial - um nada -, que é a base sensível de tudo: a natureza em si própria. Que, como Schelling afirmava, não era passível de ser observada, porque é a origem de tudo o que é observável. Manifestando-se apenas no que cria.

Talvez a origem de tudo o que existe tenha sido uma hipótese primeira aventada pela articulação deste Nada entre si. Uma causa primeira feita necessária pela entropia, que condiciona constante mudança e transformação. E será ao Nada que eventualmente todo o Universo irá, portanto, colapsar quando a articulação dessa hipótese primordial se exaurir e terminar.

Na ciência é aventada a hipótese do universo ocorrer de forma cíclica, num encadeado de expansão, manutenção e contração, que se repete continuamente. Talvez esta seja uma dinâmica à qual obedece a realidade na sua totalidade. Num contínuo ciclo de reinvenção e colapso.

Investigação científica recente da Australian National University, aponta que o começo do universo, o lugar onde a mecânica quântica encontrou a relatividade geral foi o mais pequeno objecto possível: um *instanton*. Sugerindo que o universo pode se ter formado como um *instanton*, que tem um tamanho e massa específicos, em vez de uma singularidade, que é um hipotético ponto de infinita densidade e temperatura, que se expande no Big Bang.

E de acordo com a Teoria da Simulação, este universo concreto (material) pode ser uma simulação, como um programa de computador.

Pessoalmente eu acredito numa nova hipótese aventada: a teoria da auto-simulação do universo. Onde o universo é concebido como um ambiente para testar diferentes

possibilidades lógicas de forma limitada, temporária e segura. Representando os seres essas mesmas possibilidades em teste, num sistema de realidade de ideias encapsuladas umas dentro de outras, como numa boneca russa. O universo como uma sub-ideia, e o ser humano como uma sub-ideia contida dentro da sub-ideia universo, contida dentro da sub-ideia de um multiverso.

Uma explicação para a matéria física, sugerida por físicos, é que são compostos energéticos estáveis, que assim mantêm a sua forma.

Todas estas ideias culminam na visão da realidade como essencialmente abstrata, baseada na energia, que se manifesta através da física - astrofísica, física clássica, física quântica, e para lá destas -, na biologia, na sociologia, ... Ininteligível na sua totalidade. Apenas possível de ser discutida e estimada, de forma limitada.

Mas claro que isto tudo é somente uma concepção da realidade, uma especulação educada, baseada em inúmeros factores, nomeadamente conceitos e investigação científicos, conceitos e ideias da história da filosofia, conceitos espirituais e religiosos, e experiências pessoais e entendimento íntimo, sem a possibilidade de ser testada - e comprovada ou rejeitada - na sua totalidade. Na qual não posso, em boa consciência, negar a possibilidade de estar a escolher e a rejeitar subconscientemente factos, de forma a apoiar e defender.

E se quisermos ter uma percepção da realidade, segundo o filósofo britânico Bradley, podemos considerar um estado pré-conceptual de experiência imediata no qual há diferenças, mas não separações. Um estado do qual a nossa consciência humana familiar, cognitiva e madura surge pela imposição de distinções conceptuais sobre as diferenças.

Para Bradley, a realidade era como este estado primitivo, mas não exatamente igual, pois transcende o pensamento em vez de ficar aquém dele, e tudo, até o próprio pensamento conceptual, está incluído em um todo abrangente e harmonioso.

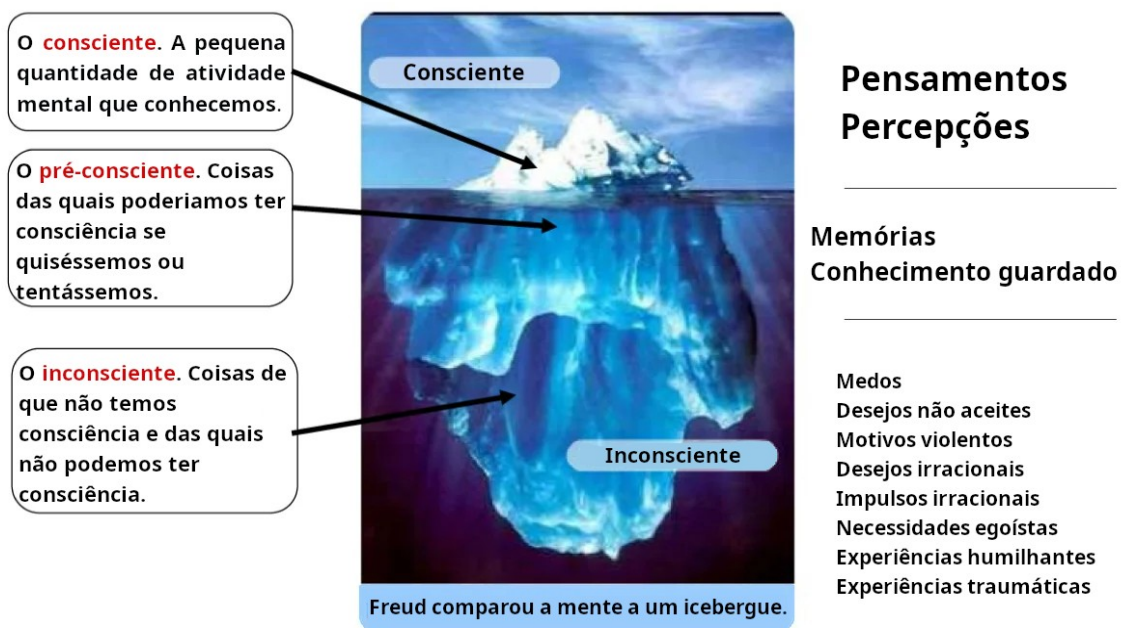
# Ser Humano

Em termos gerais, o ser humano é um animal que inclui uma psicologia particular inerente. E essa psicologia comporta uma natural variabilidade, associada às diferenças individuais, e é expressa de formas diferentes em diferentes circunstâncias.

Esta psicologia assenta em forças primordiais poderosas que influenciam fortemente o nosso comportamento, como aludiu Friedrich Nietzsche. O impulso sexual, o impulso à violência e ao poder, o impulso a proteger, o impulso à sobrevivência, o impulso à concupiscência e ao prazer. Impulsos com que forçosamente temos de lidar.

O psicólogo Sigmund Freud dividiu a atividade da psique humana em três níveis: consciente, pré-consciente e inconsciente (ou subconsciente). Com o consciente e o pré-consciente separados do inconsciente por um filtro mental, que impede que conteúdos demasiado perturbadores para o indivíduo se tornem conscientes. Esta filtragem é feita com recurso a ferramentas que a psique usa para autorregular os seus conteúdos mentais, tais como a ofuscação, a repressão e o recalçamento. Mas com a perda da consciência, como quando se usam drogas (incluindo bebidas alcoólicas) e durante o sono, esse filtro torna-se menos eficaz, levando, por vezes, a experiências perturbadoras como alucinações e pesadelos.

## A Mente para Sigmund Freud



De mencionar que sonhos também podem dramatizar a procura de satisfação de desejos frustrados e até inconfessos, a procura de resolução para problemas ou de respostas.

E o psicólogo Carl Jung estruturou a própria psique humana em três instâncias interagindo entre si: id, ego e superego. O id dizendo respeito aos instintos animais, aos impulsos básicos. O superego, na articulação dos nossos ideais. Com o ego a procurar gerir ambos, o lado instintivo e o lado ideal.

O ego é uma estrutura psíquica vulnerável que vai evoluindo com as experiências e a vida mental, com a socialização do ser humano, que procura se desapegar da sua natureza impulsiva e das exortações do meio percebidas e integradas.

Assim quando falamos vulgarmente de egocentrismo, ou egoísmo, não estamos exatamente a falar do ego, como estrutura psíquica, mas na sua inflação, no seu exagero, que leva ao narcisismo.

E da mesma forma que o ego pode ser exagerado, também pode ser diminuto, com traumas e outras experiências negativas que bloqueiam o seu desenvolvimento e por vezes até o fazem regredir, enfraquecendo-o e reduzindo a sua capacidade para gerir as outras estruturas psíquicas, nomeadamente o id e o superego.

E comumente é considerada a totalidade da nossa psique como o nosso "eu". Um "eu" que é o centro decisor do nosso próprio comportamento na vida quotidiana.

Este "eu" é aparentemente uma estrutura apenas ao nível mundano, que em experiências espirituais, como a meditação, parece se esbater, dando lugar à experiência de integração cognitiva com o meio envolvente, quebrando as barreiras cognitivas entre o indivíduo e o seu meio envolvente, havendo a experiência do estado chamado *mindful*, o foco da actualmente popular técnica de relaxamento chamada Mindfulness.

E o ser humano manifesta-se em mais que as suas ideias e expressão verbal. É também caracterizado pelos seus comportamentos não verbais, pelas suas ações no sentido lato. E nisto eu acredito na existência de um espírito para lá do corpo, energético, que é marcada pelos nossos comportamentos e resultados deles, pela nossa vida íntima e social. Não guarda memórias, mas guarda o registo energético de experiências significativas ao eu, como traumas e aprendizagens, e creio ser em parte a origem da nossa individualidade, com as determinações impostas ou influenciadas pelas nossas características.

John Locke afirmou que o que dá a um ser humano unidade no tempo é a memória. A memória presente do passado.

A percepção é frequentemente considerada como um processo de inferência ativa, onde expectativas são combinadas com sensações complexas para estimar a estrutura do mundo. Isto usando uma forma de processamento e perspectivação particulares, que introduzem à partida expectativas próprias sobre a realidade, que vão sendo atualizadas com a experiência e a reflexão.

Immanuel Kant aludiu ao facto do "eu" está unificado na ação. O indivíduo agir como uma unidade ao ser, pensar, experimentar, na ação própria.

Como Kant, eu acredito na existência de uma essência moral no ser humano. Uma base intrínseca à moralidade pessoal, para lá da genética ou da educação. Kant chamou-lhe imperativo categórico. Eu acredito que o sentido moral, assente no imperativo categórico, no ser humano sofre a influência e é transformado pela socialização e a cultura, sendo a sua maturação mediada pelo nosso sentido crítico.

Um dos precursores da filosofia existencialista chamava-se Karl Jaspers. Ele incluía na sua filosofia o conceito de Deus, que era central às suas ideias. No entanto ele era bastante crítico da teologia da revelação cristã, e das religiões ortodoxas em geral. A sua fé numa dimensão transcendente também foi a razão porque revelava profundo desinteresse sobre os outros pensadores da sua época que se incluíam no mesmo movimento filosófico existencialista, que seguiam a linha de Nietzsche, que Deus morreu, e conceptualizavam um mundo sem Deus, como Jean Paul Sartre ou Albert Camus.

Jaspers, por seu lado, considerava que o ser humano se encontra no mundo, mas não em harmonia com o mundo.

Nós podemos raciocinar sobre a realidade que nos transcende, mas isso também implica que nos tornamos conscientes sobre as partes trágicas na nossa própria existência, como a experiência da morte, como notou o filósofo norueguês Peter Wessel Zapffe.

O filósofo do Idealismo Germânico Johann Gottlieb Fichte na sua reflexão sobre a existência ou não de corpos físicos, conclui sobre a sua incapacidade para chegar a uma conclusão, mas no seu esforço identificou uma antítese que está na essência da realidade cognoscível: o eu versus o não-eu. Uma oposição dialéctica entre o eu e o seu meio envolvente, no pensamento do indivíduo.

Isto é percebido com o emprego da consciência, que como se fosse uma lente, permite ao ser humano projetar no seu pensamento uma imagem geral da realidade, a sua realidade. Onde essa imagem é feita à medida do ego, que identifica algo que o transcende, o contrasta e limita: o não-eu, que mais não é que tudo aquilo com que o indivíduo não se identifica e que ele agrega, de forma melhor ou pior concertada, sob um só conceito. E assim o indivíduo identifica uma realidade exterior a si, normalmente considerada mais ou menos neutra: o mundo.

Mas também podem sentir sentimentos de perseguição e azar ou de proteção e sorte em relação à realidade, que alimentam paranóia, complexos de inferioridade, arrogância e complexos de superioridade, entre outras coisas.

Assim o nosso pensamento e a própria linguagem têm também efeitos práticos, servindo para prever, solucionar problemas, agir, influenciar.

O movimento filosófico do existencialismo desde Søren Kierkegaard, passando por Jean Paul Sartre e Albert Camus, expressou as inquietações do espírito humano sobre a sua existência imersa no mundo. O temor do momento da escolha individual em face do desconhecido, a aparente finalidade da morte, a incompreensibilidade da realidade e a dificuldade em encontrar um sentido intrínseco à existência, por exemplo.

O ser humano é acossado por dúvidas que minam o seu próprio pensamento, e que ameaçam até a sua saúde psicológica e a sua sanidade, condicionando-o, por exemplo, ao niilismo (nas suas diferentes formas) e à decadência.

Para se proteger na percepção destas realidades difíceis de suportar, o ser humano emprega mecanismos de defesa, de acordo com o filósofo norueguês Peter Wessell Zapffe. Nomeadamente faz uso dos mecanismos de isolamento - procurando reprimir o pensamento destas realidades -, de apego - abraçando coisas na vida que oferecem a ilusão da segurança -, de diversão - nos distraindo da realidade pela ofuscação - e de sublimação - usando a capacidade de eufemizar, tornando leves verdades pesadas.

E segundo a neurociência, o ser humano também tem uma predisposição a acreditar na informação que recebe, por vezes independentemente da sua veracidade, e a seguir outras formas de comportamento mais simples e menos exigentes. Pôr em causa criticamente a informação que se recebe exige um esforço suplementar, que requer maior atividade cerebral e maiores recursos mentais, que existem em quantidade limitada no ser humano. Esta tendência natural à credulidade e sugestibilidade embora mais pronunciada na infância, permanece durante toda a vida.



E na experiência disto tudo, o ser humano, durante a sua vida, vive intimamente a tensão entre a sua procura por aceitação social e a sua procura por autenticidade. E com o medo de não ser aceite como é, muitas vezes sacrifica a sua autenticidade pela esperança de aceitação social, segundo o médico Gabor Matè. Experimentando o medo de não ser aceite e sentindo a pressão social, o indivíduo escolhe suprimir a sua forma particular de ser para satisfazer a sociedade e se integrar. E a incapacidade significativa do ser humano conseguir se expressar autenticamente leva progressivamente a problemas psicológicos e mesmo a doenças somáticas, cujo esforço na procura da expressão autêntica de quem se é, segundo o médico Gabor Matè, ajuda a curar.

E apesar disto há a capacidade de permanecer otimista. À capacidade de permanecer otimista perante experiências desconfortáveis como a dor, a culpa e a morte, a que o psiquiatra austríaco Viktor Frankl chamou de otimismo trágico. Na dor será possível encontrar realização pessoal, na culpa existirá a possibilidade de aprimoramento, e na morte a oportunidade de reconhecer a transitoriedade da vida e utilizá-la como catalisador para decisões responsáveis.

Viktor Frankl baseando-se na sua identificação com a filosofia existencialista e apoiando-se nas suas vivências trágicas, que incluíram o encarceramento em campos de concentração nazis, reconhecia no ser humano uma profunda necessidade por significado pessoal. Uma busca por significado e um desejo de, agindo de acordo, o cumprir, de forma a se realizar e ser feliz.

Frankl salientou no entanto que o sofrimento não é necessário para descobrir o sentido de vida, e que só se configura como necessário quando é inevitável.

Por sua vez o filósofo Arthur Schopenhauer via o ser humano escravizado pelo desejo. Vítima de um desejar contínuo ou, na sua contrariedade, a experiência do aborrecimento e da dor. Ele via neste mundo apenas desejo insatisfeito, vontade não realizada, aborrecimento e dor.

Karl Jaspers, que começou como psiquiatra, tendo depois se dedicado à psicologia e eventualmente à filosofia, delineou três fases essenciais da existência humana: orientação, existência e transcendência metafísica. Onde a consciência humana começa por levantar questões subjetivas e existenciais sobre si própria - por exemplo "Quem sou eu?" - e sobre a base do seu pensamento, que não consegue responder a este nível, e encontra conflitos internos que a urgem a refletir existencialmente sobre si própria e a evoluir para o nível de autorreflexão existencial. No nível de introspecção existencial, então, o ser humano levanta questões metafísicas sobre si

próprio e a sua origem, que não pode começar a responder sem a consciência que a existência é, a um nível fundamental, transcendente, e que a verdade é metafísica.

O psiquiatra e filósofo Iain McGilchrist aborda isto ao escrever:

“Como surgiu o facto de que há um processo, ou movimento, ou um ponto no tempo, de todo – agora or alguma vez?

A resposta a esta questão é de uma totalmente diferente ordem, e deve estar num plano diferente de, e mais profundo que, tudo o resto. A questão não pode ser respondida em termos de uma entidade física ou processo, porque isso já pressupõe o que perguntamos – porque é que existe entidades físicas e processos.

O objeto apropriado desta questão é aquilo que suporta, intemporal e eternamente, o que existe: por outras palavras, o chão de Ser.”

Perante a teoria mecanicista da realidade, decorrente de René Descartes, de que a essência da matéria é extensão, e assim a matéria é basicamente formas geométricas tornadas concretas, que têm uma forma e um tamanho e que estão em movimento, Gottfried Wilhelm Leibniz contrapunha que desta forma na sua natureza não há uma origem para a sua atividade.

Jaspers via na existência humana a experiência de uma fé em algo maior que nos sentimos compelidos a acreditar. E na procura de transcendência, associada a essa experiência, há um movimento em direção a uma unidade e uma estabilidade maiores, que aparentemente nunca cessa.

O psicólogo e filósofo William James afirma sobre isto que:

“(...) um pode dizer que [religião] consiste na crença de que existe uma ordem invisível, e que o nosso supremo bem está em harmonicamente nos ajustarmos a isso.”

Frankl via no homem a necessidade de uma tensão interior, gerada pela diferença entre aquilo que a pessoa é e aquilo que deveria ser, numa intensidade moderada. Vendo-a como algo imprescindível para a saúde mental, para que o ser humano consiga se tornar aquilo que ele pode ser.

E quando privado desta tensão, o ser humano encontrará uma maneira de criá-la:

“A tensão, sim, é que é necessária. [...]. Quando um jovem é privado dela, como é normal por exemplo na *affluent society*, na sociedade do consumo e do bem-estar, arrumará algum modo de obtê-la, de uma forma mais saudável ou menos saudável.”

Abraham Harold Maslow, famoso psicólogo, criador da pirâmide da hierarquia das necessidades humanas, supostamente identificou mais tarde na sua carreira um estado para lá do topo da atualização pessoal no seu diagrama, que chamou de autotranscendência. A sua inspiração veio de pessoas como a Madre Teresa de Calcutá, que observava que, no seu comportamento, transcendiam o egocentrismo dos padrões de pensamento quotidianos, e se colocavam para lá da noção do ego individual. Pessoas que tinham atingido o estado de atualização pessoal e que tinham o desejo aparente de se identificar com algo maior que o ego individual, onde as necessidades do indivíduo são subordinadas de forma significativa ao serviço aos outros.

Segundo Jaspers, o estado de procura incessante (espiritual) é como nos relacionamos simbolicamente com o transcendente abstrato, que é comunicado ao indivíduo através de símbolos. No mundo nós podemos identificar vestígios ou símbolos do transcendente: na arte, na religião, na natureza, na filosofia, nas nossas vidas quotidianas. Até quando reconhecemos algo novo como verdadeiro para nós, e experimentamos felicidade.

O filósofo e escritor americano David Bentley Hart observou que:

“Todas [as maiores tradições religiosas] concordam que Deus pode genuinamente ser conhecido: que é... encontrado intimamente [e] diretamente experienciado com uma riqueza superando a mera compreensão conceptual.”

Para o filósofo do idealismo germânico Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling, a arte tinha necessariamente de invocar o transcendente, ilustrando o que não pode ser dito, ou não pode ser classificada como arte.

E como não surge à mente uma imagem concreta da transcendência, ela não pode se materializar diretamente na existência. A transcendência tem de ser intuída e decifrada com base em símbolos através da subjetividade pessoal, segundo Jaspers.

Este processo de decodificação ajuda a ilustrar a incerteza e a inquietação da existência e a sua natureza dinâmica e transitória: traz a transcendência à mente, mas não de uma forma em que a transcendência, Deus ou a simbologia destes sejam de todo compreendidos. Assim, pensamos a transcendência, Deus e a própria existência por intermédio de símbolos, se a consciência está receptiva.

Iain McGilchrist sobre isto afirma que:

“[A experiência religiosa] permite-nos reconhecer que há algo muito antes, atrás, acima, e para lá de nós próprios; que esse algo não é inerte ou remoto, mas ‘fala’ a nós e impele-nos a responder, e que nós sentimos a necessidade de fazê-lo com seriedade, reverência e gratidão. E é isso o que dá significado à vida. Em síntese, criação e o mistério do que está atrás dela tornam-se sagrados; e a disposição que vê isto assim é o que é considerado como a disposição religiosa. É uma disposição que percepção profundidade.”

Assim nós somos seres - também como Kierkegaard afirmava - que procuram transcender os seus limites, pelas situações que escolhemos ou somos forçados a enfrentar e as opções que se apresentam ao nosso entendimento, imersos numa realidade fluída, transiente e ininteligível, que tem de ser interpretada. Imersos num ambiente educativo apelidado de "perverso", onde os estímulos recebidos não são necessariamente fidedignos e as regras (do mundo, da sociedade) não são imutáveis, nem necessariamente rígidas, com uma aplicação relativa. Em contraste com os ambientes educativos "doces" onde os estímulos são fidedignos e as regras fixas, como num jogo de xadrez.

E perante a realidade quotidiana devemos decidir sobre nós próprios, concluir por nós próprios, e fazê-lo sem qualquer certeza ou apoio exterior, ou conhecimento objetivo total. Isto para viver autenticamente. Ou deixamos que o curso dos eventos decida sobre nós, nos omitindo e desaparecendo no avançar da história coletiva. Ou, pelo contrário, lidamos com os eventos nós próprios, assumindo a responsabilidade e tomando decisões próprias, e aceitando e abraçando as consequências, e aprendendo com elas.

E assim, mais que tempo, o momento presente, o que realmente temos, como seres humanos, é a possibilidade - e a realidade - de ser, em cada momento, aquilo que queremos ser, e com isto nos definirmos como seres. Onde toda a realidade se conjuga para nos dar essa oportunidade. E assim a verdadeira capacidade, no ser humano, é a de escolher, mediante o possível da situação, como proceder. E é aqui que pode ser encontrada a real virtude no ser humano. No entanto a percepção correta do comportamento, e do seu valor, normalmente já é impossível até ao próprio.

Viktor Frankl atribuía total importância à procura de significado e ao próprio significado, advindos da ação individual. Para ele, o significado íntimo dependia da ação própria no sentido de participar na realidade, na beleza dela, procurando encontrar e cumprir um significado pessoal, perante uma diversidade, uma riqueza de possibilidades de como a abordar.

Como diz a sabedoria popular portuguesa:

“Cada um é para o que nasce.”

Nas palavras de Frankl:

“Em última análise, viver não significa outra coisa se não arcar com a responsabilidade de responder adequadamente às perguntas da vida, pelo cumprimento das tarefas colocadas pela vida a cada indivíduo, pelo cumprimento da exigência do momento.”

Com a incapacidade de encontrar sentido e significado na sua vida, o ser humano, segundo Frankl, experimenta frustração existencial. Esta frustração pode ser agravada pela falta da receptividade do meio social às interrogações do indivíduo.

As sociedades ocidentais de uma forma mais ou menos premeditada e explícita procuram dar um sentido de vida aos seus cidadãos. Objetivos como a procura por prazer, por felicidade, a procura por satisfação de desejos e impulsos - que a mesma sociedade alimenta e incentiva a criar -, viajar, ter carro, namorar, casar, ter filhos, ter um segundo e terceiro carros, uma segunda habitação, uma terceira habitação. E o pensamento dominante contemporâneo não dá qualquer crédito à ideia de um sentido de vida transcendental. De facto, em geral é argumentado que a vida não tem sentido nem significado. E isto tudo, de acordo com Frankl, conduz a um vazio existencial, e

a um materialismo exacerbado. Isto por não oferecer um sentido verdadeiramente válido para o indivíduo e por propôr - herança de algumas vertentes do Existencialismo - que o único significado que a vida tem é aquele que o próprio indivíduo cria.

Este mal estar é agravado pela noção de pandeterminismo, que afirma o ser humano como um ente condicionado e determinado. Em outras palavras, como alguém sem liberdade para agir: uma vítima da realidade.

Frankl atribuiu esta situação e a propagação do vazio existencial nas sociedades ocidentais a duas perdas que a humanidade sofreu ao longo de sua história:

- a humanidade perdeu ou rejeitou alguns instintos animais básicos que ditavam o seu comportamento, e que a informavam do que tinha que fazer;
- a tradição perdeu o seu poder de influenciar o comportamento individual na modernidade. Assim, o homem deixou de contar com ela para lhe dizer o que deveria fazer.

E este vazio existencial, decorrente da falta de um sentido de vida pessoal, leva a um ser humano que não sabe verdadeiramente o que quer. E nessa carência e confusão, ele pode submergir seu querer e vontade fazendo o que os outros fazem, o que resulta no conformismo, ou fazendo aquilo que os outros exigem dele, entregando-se a um totalitarismo ideológico social.

Isto significa que, em decorrência do sentimento de falta de sentido pessoal, o homem tende a perder sua autonomia individual, entregando-se a fenómenos coletivos que procuram recriar esse sentido e dar significado à sua vida.

Atualmente nas sociedades ocidentais, a vida da maioria dos cidadãos está fundamentalmente determinada por uma lógica e necessidade empresarial. Que ordena a vida da maioria dos cidadãos e lhes dá um propósito dentro da máquina industrial. Mas ainda assim muita gente reporta não encontrar sentido no seu trabalho, limitando-se a trabalhar para viver.

E na ordem mundial atual, o capitalismo tornou-se mais do que um sistema económico e financeiro. Comumente assiste-se à conflagração errónea do capitalismo com a natureza humana, com base nos traços comportamentais da ganância, do egoísmo e da competitividade, que tornam este sistema económico no que se crê ser a expressão natural do ser humano. E com isto abolimos os seus limites lógicos, de sistema económico, levando a uma invasão progressiva de todas as áreas da vida humana de uma ótica capitalista, de negócio.

Isto é especialmente fácil de identificar no conceito da "marca pessoal", na qual uma pessoa se converte numa espécie de marca empresarial, subordinando toda a sua vida à lógica do mercado. Como acontece com certos youtubers, estrelas de Instagram, etc.

Esta tendência é associada a problemas psicológicos como solidão, baixa autoestima, exaustão e depressão.

Mas não só vedetas das redes sociais se tornam vítimas desta ideologia, mas toda a população exposta ao capitalismo, que progressivamente tem passado a pensar de uma forma mais desapaixonada, economicista e individualista, preterindo valores humanos como a compaixão, a misericórdia, a reciprocidade, a amizade e mesmo o amor. Os seres humanos cada vez mais pensam exclusivamente em termos de "O que há nesta situação para mim?" e "Porque investir em algo que não me dá dinheiro?", arrefecendo os seus corações e as suas relações, tornando-se profundamente cínicos e egoístas, e com isto se isolando dos outros.

Também o ser humano, na experiência do seu próprio vazio existencial, pode procurar recriar esse significado e sentido pessoais através da procura de poder - como Nietzsche descreveu - ou se submergindo num hedonismo impulsivo e total.

Entretanto, como o prazer deveria ser um resultado, a pessoa perde de vista toda e qualquer razão para senti-lo, todo e qualquer fundamento para ser feliz. Como resultado, acaba caindo no exagero e no desequilíbrio, perdendo-se.

O desejo de poder opera de maneira semelhante. Enquanto no desejo de prazer se buscam os resultados de ter um sentido da vida, na procura de poder, buscam-se os meios para alcançá-lo.

O poder é um meio para o sentido da vida, mas quando o homem é incapaz de ou se recusa a ver o sentido, concentrar-se-á em obter o poder.

O desejo de dinheiro é descrita por Frankl como a forma mais primitiva da procura de poder.

Segundo Viktor Frankl:

“Uma vida baseada no êxito ou no prazer confunde os fins com os meios: põe o foco nos meios de subsistência e esquece as metas transcendentais. Conduz assim, de frustração em frustração ao desequilíbrio psíquico, pois não é sofrer que é insuportável, mas sim o viver sem um ideal.”

Outro resultado possível ao lidar com os problemas relacionados com a procura de um sentido para a vida, segundo Viktor Frankl, é a frustração existencial.

A frustração existencial acontece quando as pessoas duvidam do sentido da sua vida ou já perderam as esperanças de encontrá-lo. Isto não constitui por si só uma patologia. No entanto, ela pode ocasionar psicoses, como o vazio existencial.

Já diz a sabedoria popular:

“Saco vazio não se tem de pé.”

Para a Logoterapia (psicoterapia baseada nas ideias de Viktor Frankl) o vazio existencial é a psicose coletiva atual, e apresenta três sintomas básicos: depressão, agressividade, vício e a excesso de sexualidade.

Isto tem conduzido as sociedades ocidentais a um materialismo, consumismo e hedonismo exacerbados, e a um ressurgimento do ímpeto nacionalista suportados por uma visão redutora da vida, caracterizada pelo exaltamento do egoísmo e do egocentrismo, pela perda de valores morais, pelo declínio de padrões éticos. Isto tudo condiciona o conflito interpessoal e a falência e dissolução da sociedade e da própria civilização, levando a uma sociedade decadente, progressivamente sem moral, submergida numa visão absolutamente materialista e egoísta da vida - virada para o eu -, ativamente destruindo as relações humanas e deixando os seres humanos sós e isolados, atomizados.

Frankl apontava em suas obras para um processo emergente de adoecimento espiritual da sociedade, para uma psicose crescente da humanidade.

Nisto também deve ser reconhecida a influência dos meios de comunicação, da publicidade, da propaganda e da indústria de relações públicas no condicionamento e na manipulação ao longo da história do comportamento dos seres humanos, individualmente e das populações, à guerra, à agressividade, à competição, ao conformismo, ao isolamento, ao totalitarismo, não necessariamente de acordo com os interesses reais destes. Muitas vezes vendendo os seus serviços de forma mercenária a quem os pode pagar e trabalhando para fins antiéticos e imorais.

Com isto a comunicação social, a política e a indústria do entretenimento usam o poder das ideias para manipular as populações.



E nisto há uma muito célebre experiência chamada de Universo 25, do psicólogo e etólogo americano John Bumpass Calhoun, que procurou criar uma utopia para ratos, que eventualmente colapsou por excesso de população, de socialização e de competição, declinando assim como os seus habitantes, até morrerem quase todos os ratos.

Esta experiência muito interessante por várias razões, incluindo implicações para as sociedades humanas, apresentou uma ideia muito importante: a existência de um limite para a sociabilidade, a partir do qual o comportamento animal, em especial o social, começa a colapsar, levando a uma degeneração comportamental do animal.

Atualmente vivemos, na sociedade ocidental, um ambiente de contínua sobrestimulação e de pressão social extrema que contribui para um sentimento de depressão e degeneração do comportamento humano, pela pressão a excedermos os nossos limites de sociabilização.

Fyodor Dostoevski, escritor russo do século XIX, afirmou:

“O mundo diz: 'tu tens necessidades - satisfaz-las. Tens tanto direito como os ricos e os poderosos. Não hesites em satisfazer as tuas necessidades; de facto, expande as tuas necessidades e exige mais.' Esta é a doutrina terrena de hoje. E eles acreditam que isto é liberdade. O resultado para o rico é isolamento e suicídio, para o pobre, inveja e assassinio.”

Por outro lado, para os primeiros filósofos na Grécia antiga e para os filósofos do Idealismo Germânico, o indivíduo é um microcosmos da realidade exterior que o inclui. Para os antigos gregos, a realidade exterior da cidade-estado e do cosmos físico, e para os idealistas, da ordenação do mundo das ideias, refletido na cultura, arte, religião, filosofia.

De acordo com a Logoterapia, o homem é um ser que goza de liberdade e de responsabilidade.

A liberdade do ser humano é condicionada, pelas forças não compreendidas e não dominadas do seu subconsciente, pelos seus impulsos, pelas suas emoções, experiências e conjuntura social, pelo menos. E essa liberdade à priori também não é irrestrita, mas limitada. Não é possível ao homem fazer tudo o que quer. Ele tem limitações na sua capacidade.

O ser humano é livre na medida em que é capaz de se impôr acima dos condicionamentos biológicos, hereditários, ambientais, instintivos. Desde que o homem possa e queira exercer sua liberdade, não será dominado por eles. Há, no entanto, aspectos psicológicos que são as bases da identidade do indivíduo, e tentar mudá-los, ou mudá-los, muda o indivíduo.

Trata-se, portanto, da liberdade de vivenciar seus valores e de tomar uma posição em face dos seus condicionamentos e determinações.

“A experiência da vida no campo de concentração mostrou-nos que a pessoa pode muito bem agir 'fora do esquema'. Há suficientes exemplos, muitos deles heroicos, que demonstraram ser possível superar a apatia e reprimir a irritação; e que continua existindo, portanto, um resquício de liberdade do espírito humano, de atitude livre do eu frente ao meio ambiente, mesmo nessa situação de coação aparentemente absoluta, tanto exterior como interior [...]; [...] no campo de concentração, pode se privar a pessoa de tudo, menos da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente às condições dadas.”

“Aquilo que sucede interiormente com a pessoa, aquilo em que o campo de concentração parece 'transformá-la', revela ser o resultado de uma decisão interior. Em princípio, portanto, toda pessoa, mesmo sob aquelas circunstâncias, pode decidir de alguma maneira no que ela acabará sendo, em sentido espiritual: um típico prisioneiro de campo de concentração, ou então uma pessoa, que também ali permanece sendo ser humano e conserva a sua dignidade.”

Esta liberdade de que o ser humano dispõe para fazer suas escolhas é expressa pelo conceito de liberdade de vontade.

É justamente por conta dessa liberdade, que não pode ser tirada do ser humano, que pode, até seu último suspiro, configurar sua vida de modo a que tenha sentido, de acordo com as possibilidades que se lhe apresentam.

“Lá [em Auschwitz], as 'diferenças individuais' não se 'apagaram', mas, ao contrário, as pessoas ficaram mais diferenciadas.”

A liberdade de vontade está diretamente relacionada com a responsabilidade.

Na liberdade de escolher é que o homem pode ser responsabilizado por suas decisões, pelas condutas que adota na sua vida.

Em outras palavras, a liberdade torna o homem responsável pelas respostas que oferece ao mundo.

Para Frankl, quando a liberdade não é vivida com responsabilidade, corre o risco de degenerar-se em arbitrariedade. Assim como destrói a psicologicamente a pessoa.

E nisto, a ideia clássica de perfeição de ser, de um ser humano que nunca erra, é uma impossibilidade. Porque a realidade muda constantemente e por vezes de forma radical. E isso é impossível de acompanhar. Assim a perfeição que pode existir, ao nível do comportamento, é a de ser receptivo à realidade e flexível psicologicamente para mudar em função dela, procurando a acompanhar. Ainda que, por vezes, este movimento de crescimento, de adaptação, leve a resultados que consideramos tudo menos perfeitos. A perfeição que consideramos normalmente é uma perfeição de resultados, que depende de toda uma conjuntura que nos ultrapassa e é imprevisível e ininteligível na sua globalidade.

E embora vivamos num contexto de competição, por recursos - que em geral existem atualmente em maior abundância que o necessário -, devemos ter uma atitude de brincadeira, leveza, lealdade, desportivismo, compreensão e misericórdia, porque a existência - embora nós a vejamos em geral de um ponto de vista particular, nosso, atribuindo especial importância à nossa própria vida - é primeiramente um fenómeno coletivo, social, onde a Natureza subsiste e progride pelo destino das gerações das suas criações transitórias e finitas. Numa infinita corrente de vida, da qual somos apenas um elo.

Nesta realidade, nós, como também os outros animais deverão certamente fazer, criamos interpretações de um mundo que nos transcende, e promete sempre o fazer. Fazemo-las para procurar compreender o meio à nossa volta, e até para tentar procurar comunicar com facetas da natureza que identificamos. Criamos codificações, onde algo incompreensível passa a ter uma forma, um significado e sentido racional e objetivo, recriando essas coisas para nós, como falava Jean Paul Sartre. Criando, por exemplo, uma relação pessoal com um Deus oculto. Esta divindade, como a transcendência, permanece velado para nós, mas criando uma relação com esse Deus, uma conceptualização da transcendência se torna tangível

para nós. Isto cria uma magia, um entusiasmo pela beleza da existência por nós reconhecida.

Para Jaspers este movimento de transcendência tem de ser direcionado a Deus. Direcioná-lo para o mundo material resulta em fracasso. Permanecer focado no mundo material, fragmentado e imperfeito como ele e nós somos, leva ao falhanço.

Para Frankl, a transcendência de si mesmo, ou autotranscendência, diz respeito ao fato de que o ser humano sempre se dirige para além de si próprio. Na visão do psiquiatra quando o ser humano se concentra em si mesmo, ele se distorce.

E esta autotranscendência tende a acontecer em função do sentido, e não do bem-estar pessoal.

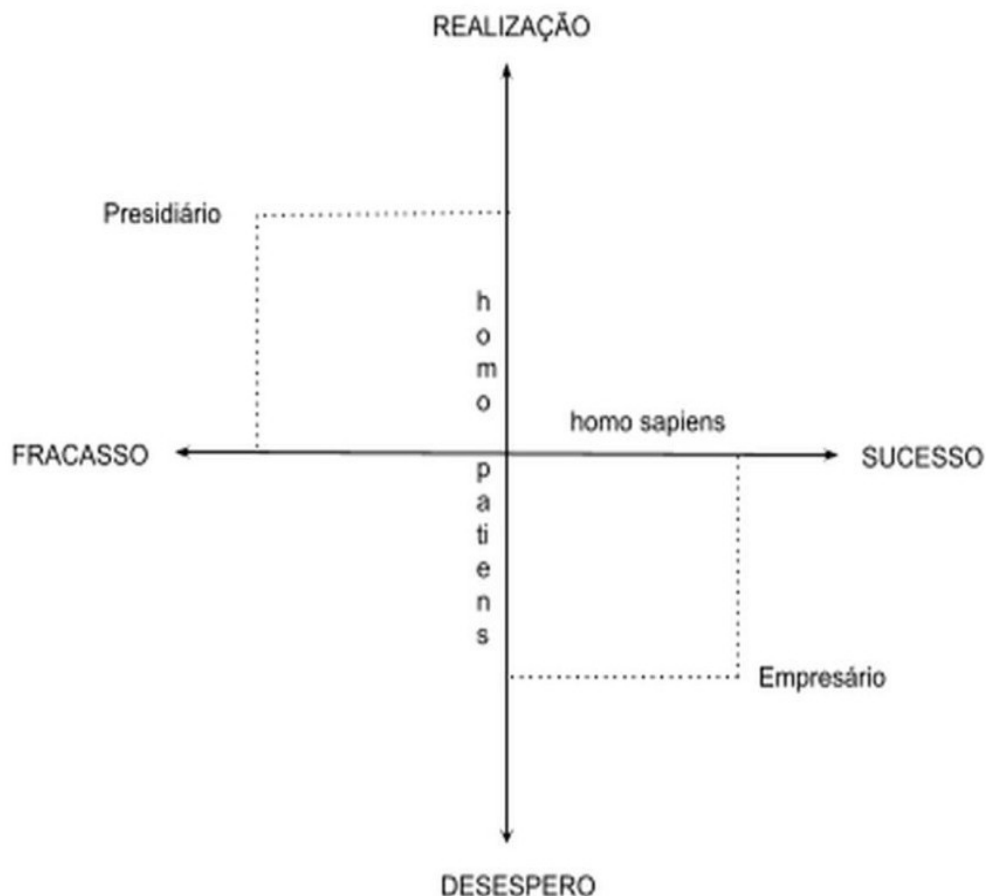
Para se tornar inteiramente ela mesma e se realizar, a pessoa precisa de se dedicar a uma tarefa ou a alguém, sendo a autorrealização um efeito colateral da plenitude de sentido, da transcendência pessoal.

Também para Frankl, a felicidade não pode ser procurada. A procura da felicidade obrigatoriamente faz com que o indivíduo se afaste dela. E assim o ser humano não deve buscar a felicidade, mas sim uma razão para ser feliz.

Essa razão reside precisamente na realização do significado que a pessoa é convocada pela vida a realizar nos acontecimentos do seu dia a dia. O que faz a pessoa feliz, quando é bem sucedida na busca do sentido. Mais do que isso: ela se realiza.

Nos eventos que compõem as nossas vidas e naqueles que observamos na vida dos outros, vemos sucesso e fracasso, vitória e derrota, bom e mau. Estas dualidades correspondem abstratamente ao fortalecimento e à destruição da vida, ao fenómeno que dá vida e ao que tira a vida. O sucesso que nos anima e o fracasso que nos abate.

Para Frankl, a dualidade sucesso/insucesso no plano da vida social está intimamente relacionada com os sentimentos pessoais de desespero e realização. Sendo que o sucesso pode conviver com desespero, e o insucesso social pode coexistir com sentimentos de realização pessoal.



Nisto há a capacidade de lidar com a realidade e através do uso da imaginação e de perspectiva, reinterpretar e resignificar o evento, transformando algo negativo numa experiência positiva, e algo positivo numa experiência negativa, levando a sentimentos de realização e desespero.

Como disse o poeta John Milton:

“A mente é o seu próprio lugar, e em si própria pode criar um céu de um inferno, um inferno de um céu.”

O artigo científico “The Self-Simulation Hypothesis Interpretation of Quantum Mechanics”, do instituto Quantum Gravity Research de Los Angeles, supõe que a realidade é uma autossimulação que se gera a si própria, e que os seres vivos são sub-ideias, que populam sistemas de ideias (o mundo, o universo), utilizadas para testar

possibilidades para a evolução da realidade absoluta. São como hipóteses lançadas para um ambiente seguro, onde podem ser testadas, durante um espaço de tempo.

Schelling defendia que no íntimo de cada ser existe uma oposição polar. Comparava-o a um ímã, cujos polos opostos são inseparáveis um do outro, ainda que opostos.

Assim eu considero que o ser humano contém em si uma bipolaridade em relação à sua essência - à hipótese que lhe deu origem -, que representa ao longo da sua vida, sobre as diferentes facetas da sua existência individual. Oscilando sobre polos opostos ideológicos, que podem parecer estranhos e exóticos a quem observa de fora, mas são compreensíveis e familiares a quem os vive. Num fenómeno de dialética hegeliana que caracteriza a sua forma de ser e é demonstrada no seu percurso de vida.

Uma bipolaridade criativa construída sobre a lógica intrínseca à nossa mente, que pode fazer e faz uso na nossa ideia de razão. Esta realidade é explorada pela disciplina humana da psicologia.

E a nossa própria dificuldade em aceitarmos esta contradição em nós e as correntes de pensamento, ideias e comportamentos resultantes, a dificuldade em pugnar pela nossa autenticidade e as nossas frustrações não resolvidas alimentam aquilo que Carl Jung chamava de "lado sombra". Um polo do nosso eu que existe em direta oposição à nossa forma de ser consciente e reprimida, e que influencia o nosso comportamento e até o dita segundo a nossa vontade ou com as circunstâncias.

E o ser humano usa, como já mencionado, ferramentas como a repressão, o recalçamento, a ofuscação, e o *forcing* de ideias para manipular o conteúdo da sua consciência e manter ideias indesejáveis inconscientes. Estas geralmente se manifestam mais nitidamente em períodos de menor consciência, como nos sonhos ou quando a pessoa está embriagada ou sonolenta.

Esta especificidade do ser humano se manifesta geralmente em problemas existenciais. Na experiência de situações que nos insatisfazem profundamente, e até nos alarmam, e que estão em oposição à nossa própria vontade consciente, que no entanto, na sua fraqueza, frequentemente sucumbe ao que acredita que não quer.

A psicóloga Jane Loevinger propôs em 1976 uma escala de desenvolvimento do ego, na qual é teorizado o ego maturar e evoluir progressivamente através de diferentes níveis ao longo da vida, como o resultado da interação dinâmica entre o eu e o ambiente exterior.

Este sistema de classificação do ego dá ênfase ao desenvolvimento moral, mas aplica uma perspectiva mais abrangente, e tem por base estudos empíricos.

Loevinger descreve o ego como um processo, em vez de como um objeto. É a estrutura de referência (a lente) que o indivíduo usa para interpretar o mundo e agir. Contém o controle de impulsos e o desenvolvimento da personalidade, com a forma de relação interpessoal e preocupações cognitivas, incluindo a consideração de si próprio.

O modelo de Loevinger esboça uma sequência de nove estados, com cada um deles apresentando uma perspectiva progressivamente mais complexa do indivíduo se ver a si próprio em relação ao mundo. Cada estado proporciona uma forma de referência para organizar e definir experiências ao longo da vida do indivíduo:

“Como cada novo estado do ego ou estrutura de referência constrói sobre o anterior e o integra, ninguém pode evitar um estado... Um ainda não adquiriu a lógica interpessoal.”

No desenvolvimento do ego adulto, Loevinger considerava a emergência de um sentido de consciência pessoal no qual o indivíduo se torna consciente das discrepâncias entre as convenções e o comportamento próprio. Para alguns, o desenvolvimento atinge um platô e não continua; para outros, maior integração e diferenciação do ego tem lugar. Seis dos estados no desenvolvimento do ego ocorrem na idade adulta: conformista, autoconsciente, consciencioso, individualista, autônomo e integrado. Loevinger acreditava que a maioria dos adultos estavam no nível autoconsciente.

Com a aceitação da escala do desenvolvimento do ego de Loevinger por investigadores internacionais do desenvolvimento humano surgiu a concepção de um décimo estado de desenvolvimento - identificado pelo termo "Fluindo", que eu adicionei em baixo.

Eu apliquei ligeiras alterações aos estados originais de Loevinger, nomeadamente ao pré-social e ao impulsivo, pois, segundo desenvolvimentos recentes da investigação científica, do estado impulsivo adiante também deverá estar incluída a experiência de impulsos altruístas e programações pró-sociais, como o choro quando ouve outras crianças a chorar ou a tentativa de ajudar adultos quando identificada essa necessidade pela criança, e - ao acreditar me lembrar do meu processo de

nascimento e do meu comportamento nele e devido a experiências que apontam à existência de uma lógica interna natural ao bebê aos 19 meses, que antecede a aprendizagem da fala - eu acredito que o estado pré-social termina antes do nascimento do bebê.

Investigadores da Universidade de Pompeu Fabra, Barcelona, Espanha, concluíram, baseado em dois estudos, que bebês com 19 meses revelam indícios conclusivos do uso de uma lógica interna natural, antes de aprenderem a falar, para lidar com incertezas sobre a sua experiência. Esta lógica natural ajuda na aprendizagem da linguagem e em outras áreas do conhecimento.

A escala de desenvolvimento do ego de Jane Loevinger adaptada apresenta assim os estados:

1. **Pré-social:** o feto, que está à mercê do mundo à sua volta (e das suas necessidades), não tem um ego até se começar a diferenciar da sua mãe ainda no útero materno e das exigências do meio intrauterino, com o surgimento da sua própria autoconsciência;
2. **Impulsivo:** a criança afirma a sua crescente identidade, e vê o mundo em termos egocêntricos. A criança é guiada pelos seus impulsos, incluindo sexuais, agressivos e altruístas apropriados à idade. Imersa no momento, ela vê o mundo em termos de como as coisas a afetam e ao meio envolvente. Impulsos afirmam a identidade, mas são reprimidos pelo ambiente social. Quando alguém satisfaz as necessidades da criança, é considerado por ela como "bom"; se ele não satisfaz essas necessidades, é considerado "mau" (frequentemente resultando em retaliação impulsiva, como a fuga ou o choro). A disciplina é vista pela criança como repressão; recompensas e castigos são vistos como "bom para mim" e "mau para mim" respectivamente. As necessidades e sentimentos da criança são principalmente em relação ao corpo e o foco da criança neste nível é quase exclusivamente o presente, em vez do passado ou do futuro;
3. **Autoprotetor:** o estado autoprotetor é o primeiro passo no controlo de impulsos. Neste estado a pessoa tem a noção de culpa, mas remete-a para outras pessoas ou para as circunstâncias. A criança deseja uma ordem (de regras e normas) moralmente estabelecida, rigidamente aplicada, invariável, que especifica como ela deve agir. Se mantida neste estado por demasiado tempo, uma criança mais velha - ou adulto - pode-se tornar oportunista, deceptiva e preocupada com poder, num hedonismo instrumental ingênuo.



Apesar de um grau de coesão conceptual ter sido atingido, a moralidade é essencialmente uma questão de antecipar recompensas e castigos (com o lema "Não sejas apanhada");

**4. Conformista:** a maioria das crianças em idade escolar avança para este estado. Indivíduos neste estado tornam-se mais conscientes da sociedade e da necessidade de pertencer a grupos, começando a se ver e aos outros conformando com códigos e normas socialmente aprovadas, e interiorizam preconceitos e estereótipos grupais. Loevinger descreve este estado como tendo a maior simplicidade cognitiva. Há uma forma certa e uma forma errada de agir e é o mesmo para todos, ou para classes de pessoas de acordo com o grupo. Um exemplo de grupos conformando nesta faixa etária, por sexo: rapazes e raparigas; indivíduos estão focados em pertencer, ou obter a aprovação de, grupos. O comportamento é julgado externamente, não por intenções, e este conceito de pertencer ao grupo (família ou pares) é o mais valorizado. A criança passa a identificar o seu bem-estar com o bem-estar do grupo; para este estado ser consolidado, tem de haver uma forte confiança. A habilidade para entender regras sociais aparece; a reprovação de um elemento do grupo torna-se uma sanção, em adição ao medo de punição. Regras e normas, no entanto, não são ainda distinguidas. Enquanto o conformista gosta e confia em outras pessoas dentro do seu grupo, trata pessoas fora desse grupo com suspeita. Ele pode definir esse seu grupo de forma mais precisa e rejeitar todo e qualquer outro grupo, e também certos estereótipos com base na desejabilidade social. Um elemento importante em termos de coesão para o grupo é um sentimento de confiança nos outros membros;

**5. Autoconsciente ou Consciencioso-conformista:** o paradigma para a maioria dos adultos na sociedade, a que poucos chegam, pelo menos, antes da idade de 25 anos. O estado tem como características um aumento da autoconsciência e surgimento da capacidade de imaginar múltiplas possibilidades em situações de vida. Oferece uma posição estável na vida adulta, marcada pelo desenvolvimento de autoconsciência e autocrítica rudimentares. Há uma consciência maior da diferença entre o "eu real" e o "eu esperado", apesar do ego ainda estar parcialmente influenciado por pressões conformistas. Revela-se a natureza contraditória deste estado, entre o conformismo e a apreciação de diferenças individuais (patente nos níveis mais avançados desta classificação). Este nível está associado com um interesse mais profundo em relações interpessoais;

6. **Conscencioso:** os indivíduos neste estado começam a considerar espontaneamente o tema do desenvolvimento psicológico. A internalização das regras da sociedade é completa neste estado, apesar de exceções e contingências especiais serem reconhecidas. Objetivos e ideais são reconhecidos, e há um novo sentido de responsabilidade; a culpa é sentida pelo ego por magoar outro, em vez de por quebrar regras. A tendência para ver as coisas num contexto social mais abrangente é desencadeada por uma visão de si próprio como à parte do grupo, mas de um ponto de vista exterior. O sentido crítico torna-se mais realista, reconhecendo maior complexidade nas pessoas, concebendo motivos internos, para lá das ações. Valores são escolhidos pelo indivíduo, e são distinguidos das (boas) maneiras. Uma pessoa conscienciosa vê a vida em função das escolhas que faz e da responsabilidade que assume pelas suas próprias ações. Aspira a realizações pessoais - *ad astra per aspera* (pelas dificuldades até às estrelas);

7. **Individualista:** neste estado a pessoa demonstra respeito pela individualidade e pelas relações interpessoais. Para entrar neste estado um indivíduo tem de se tornar mais tolerante de si próprio e de outros, a partir do reconhecimento de diferenças individuais e da complexidade das circunstâncias. O ego individualizado tem uma tolerância generalizada e respeito pela autonomia própria e dos outros. Com um novo distanciamento de estereótipos, o moralismo começa a ser substituído por uma consciência de conflito interno, e o novo estado é caracterizado por um sentido intensificado de individualidade e uma preocupação com a dependência emocional. Experiência subjetiva é oposta à realidade objetiva, realidade interior à aparência exterior: versões íntimas de ideias em contraposição aos clichés dos níveis inferiores. Uma preocupação crescente com a causação e o desenvolvimento psicológicos vai de mão dada com maior complexidade em concepções de interações interpessoais;

8. **Autónomo:** este estado é a libertação da pessoa das exigências opressivas da consciência do estado anterior. As pessoas neste estado são capazes de integrar ideias abstratas. A pessoa autónoma reconhece as limitações da autonomia, que a interdependência emocional é inevitável, e que pode experimentar o confronto com as limitações das habilidades e papéis como parte do aprofundamento da autoaceitação. A autorrealização torna-se frequentemente um objetivo, em parte suplantando o sucesso social, e deve surgir uma maior capacidade para reconhecer e lidar com conflitos internos (tais como entre necessidades e deveres). Surge também uma grande tolerância sobre a

ambiguidade e complexidade conceptual (a capacidade para abraçar as polaridades da vida, discernir a complexidade e ver diversas facetas nas situações, e integrar ideias) e respeito claro pela necessidade de autonomia de outras pessoas;

**9. Integrado:** neste estado a aprendizagem é entendida como inevitável. O impossível de atingir é renunciado. O ego exibe sabedoria, empatia generalizada e profunda para o próprio e para os outros, e a capacidade de estar consciente de conflitos internos (como o ego individualista), para tolerá-los (como o ego autónomo) e fazer paz com eles. Alto grau de autoaceitação. Reconciliar conflitos internos e valorizar a individualidade (em si e em outros) são elementos-chave para a autoatualização, com um ego totalmente formada e maduro que inclui aceitação do destino próprio. Este estado é similar ao conceito de "autoatualização" de Maslow (o último estado da pirâmide de Maslow);

**10. Fluindo:** neste estado a necessidade de avaliar coisas e pessoas é abandonada como projeto de vida. Fusão com o mundo, desaparecimento do apego, e relacionamento caracterizado pelo acompanhar do fluir das coisas. Alternância com leveza entre seriedade e trivialidade, combinação de diferentes estados de consciência, pensamento em ciclos de tempo e dimensões históricas, aceitação total de diferenças e das pessoas como elas são. Um estado de leve brincadeira está presente com uma séria e profunda interpretação dos mistérios da vida.

E esta experiência tem fim? A existência tem fim?

Existe a hipótese real, que precisa de ser considerada, de que a morte física é o final da existência, nos decompondo, com ela, em elementos básicos da Natureza, assim como a concepção intrauterina será, então, a nossa origem, em uma realidade sem um sentido profundo.

Para lá dessa hipótese, os filósofos Arthur Schopenhauer e Eduard von Hartmann conceberam, até pela proximidade das suas sensibilidades, duas hipóteses para o fim da existência, que embora semelhantes, se revelam diametralmente opostas.

Schopenhauer via no ascetismo, através da negação da vontade, negando os seus desejos e negando perseguir as sedução do mundo, a forma de atingir a paz. Negação do sexo, e outros desejos, assumindo uma indiferença perante tudo: a renúncia deste mundo em favor do nada. Isto à imagem de crentes e santos cristãos, e

seguidores de outras religiões, como hindus e budistas. A abolição da vontade que resulta em um ser vazio. Em nada.

É comprovado empiricamente que o ser humano quando começa a ter uma vida menos ativa (por exemplo, com um período de férias) começa a degenerar. A mente perde objetividade, o corpo perde resistência, musculatura, capacidade, o humor é afetado adversamente por isto. O ser experimenta um declínio de capacidades. Normalmente se experimenta um nervosismo miudinho e inquietação, acompanhado pelo vulgar pensamento de que "não consigo estar parado". Muitas vezes conota-se essa pessoa com a "preguiça", e até se comenta socialmente que "se está a deixar ir" quando essa inatividade se prolonga. Tudo apontando para uma perda de qualidades desse mesmo indivíduo. Como se estivesse lentamente a se decompor.

Também existe o ditado popular que expressa um sentimento semelhante:

“Cabeça vazia, oficina do diabo.”

O provérbio "cabeça vazia, oficina do diabo" é muito utilizado para se referir à falta de ocupação resultando em maus pensamentos e suas consequências, além de valorizar a ocupação, o preenchimento do ócio. Reflete uma visão de mundo em que o ócio é visto como ameaçador da moral. Dessa forma, o ócio desorganizador, que traz a delinquência, a loucura, deve ser preenchido pela ocupação organizadora.

Ao tempo livre associado ao ócio é associado valores negativos através dos tempos. Incorporou ao longo da história o valor maléfico, promotor do enfraquecimento.

Também existe a ideia que quando uma pessoa chega à reforma e não tem nada que queira fazer com ela, tende a morrer rapidamente.

O ser humano é um ser que prospera em fluxo, com sonhos, objetivos e trabalhando para eles. Sem isto, se entrega à inatividade, se abate e esmorece.

Com isto não quero dizer que quem morre, pelo em parte, devido à inatividade deixa de existir, pois eu acredito na existência de uma consciência para lá do corpo (a alma). Seguindo esta lógica, onde a vontade do indivíduo é decisiva na sua existência, só perdendo totalmente o desejo de seguir existindo, se perderá a existência individual.

Eduard von Hartmann, por outro lado, acreditava que a felicidade do indivíduo não era possível de obter, aqui ou no futuro. Ele difere de Schopenhauer em fazer a

salvação pela negação da vontade de viver depender de um esforço social coletivo, e não em ascetismo individual. Nós devemos, de forma provisional, afirmar a vida e nos devotarmos à evolução social, em vez de perseguirmos uma felicidade que é impossível.

A moralidade em Hartmann assenta no entendimento de que tudo é, em última instância, uno e que, apesar de todos os esforços para conquistar a felicidade serem ilusórios, ainda assim antes da libertação ser possível, todas as formas da ilusão devem aparecer e ser tentadas ao máximo. Até aquele que reconhece a vacuidade da vida, melhor serve os desígnios mais elevados dando-se a si próprio à ilusão, e vivendo com tanta intensidade como se acreditasse que a vida é boa. Isto porque é só através da tentativa constante de ganhar a felicidade que as pessoas podem aprender a atração do nada. E quando este conhecimento se tornar universal, ou pelo menos generalizado, a salvação virá e o mundo deixará de existir. Hartmann advoca as diferentes formas como os seres humanos esperam encontrar a felicidade e foram levados inconscientemente a trabalhar para o objetivo final, de desejar a inexistência. Tudo promessas vãs, e reconhecidas como tal no estado final, que vê todo o desejo humano como igualmente vão e o único bem na paz do nada.

Em largo acordo com Hartmann, eu vejo um fim à existência do indivíduo pela exaustão da sua capacidade de desejar. Abstratamente pela exaustão das possibilidades de evolução associadas à hipótese formulada que originou a nossa existência individual, que a conduz à sua conclusão e término. E quando coletivamente todos - ou a maioria - dos seres individuais não desejarem realmente existir e não existir uma vontade absoluta suficiente para existir coletivamente, dando-se um esgotamento das possibilidades da existência, a existência coletiva colapsar-se-á no Nada, e o Absoluto repousará temporariamente, até a entropia levar a uma nova criação, diferente, mais evoluída, e o ciclo repetir-se-á outra vez.

Com as experiências, um ser individual evolui, mesmo que não as aproveite para refletir e mudar o seu comportamento. A experiência em si produz uma transformação no sujeito, que se expressa energética, biológica e comportamentalmente. O mesmo acredito que se passe com o Absoluto.

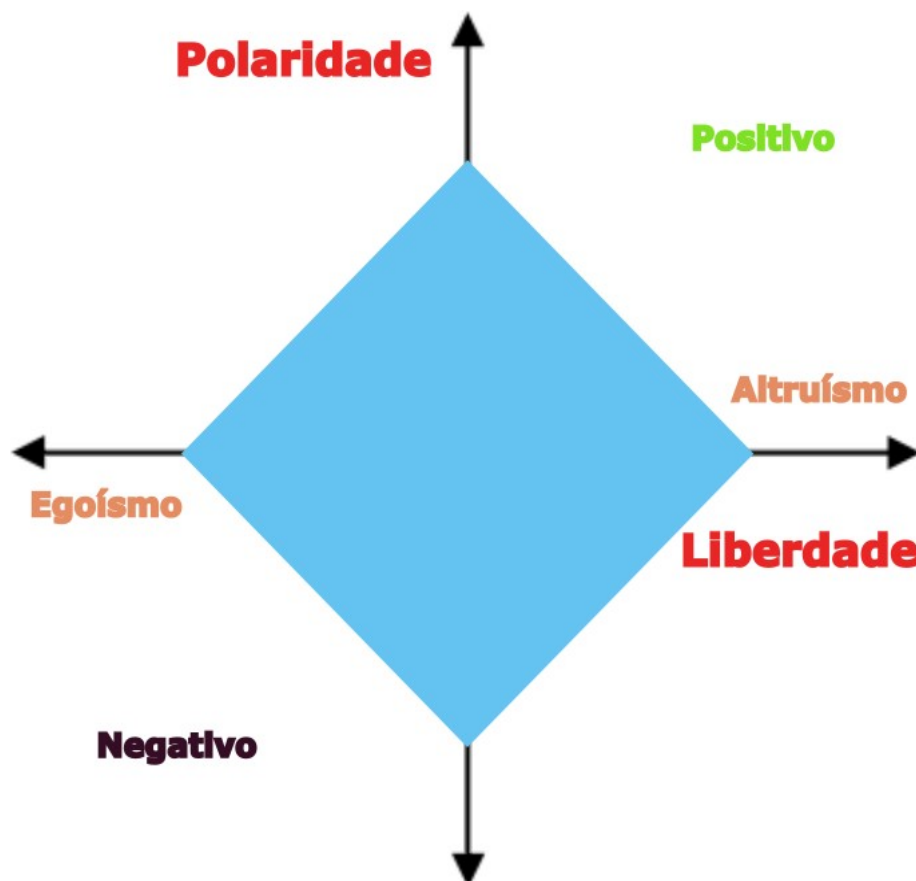
Mas como Schopenhauer defendia, e o budismo defende, podemos tentar "atalhar" o caminho para a inexistência ao procurar negar conscientemente o desejo. Mas será uma batalha muito difícil contra os nossos impulsos à existência e realização pessoais.

Existe uma condição medicamente reconhecida chamada de morte psicogénica, que é descrita como ocorrendo quando a pessoa desiste de viver.

Disto a sabedoria popular também parece ter conhecimento, ao afirmar:

“Ninho feito, pega morta.”

O ser humano já normalmente, de forma subconsciente, oscila entre a negação pessoal e a autorrealização, pela adoção de condutas autodestrutivas, que conduzem à involução, e de condutas saudáveis e afirmadoras da vida, que levam à evolução. E também pela estagnação, que, por entropia, conduz à involução. Sendo que isto é respectivamente o verdadeiro mal e o verdadeiro bem, o negativo e o positivo, em termos existenciais. Porque como Friedrich Nietzsche afirmava, todo o ser tem o desejo de poder e afirmação pessoal, e a sua negação conduz à frustração dessa hipótese.



Com a evolução no sentido positivo ou negativo, a capacidade de pensar a ação pessoal vai-se especializando, e estreitando o seu potencial na área da dinâmica do egoísmo-altruísmo. Quando o ser está a progredir nos quadrantes positivos, abandona ideias mais extremas altruístas e egoístas, e quando progride nos quadrantes negativos abandona também ideias extremas. Quando o ser estagna num estado aproximadamente neutro, e mais instável, experimenta todo o tipo de ideias e

persuasões, numa maior liberdade de conceber a sua própria ação. Isto em função dos temas discutidos, fortemente influenciados pelo estado do indivíduo na oposição positivo-negativo (eixo vertical).

Há no entanto uma maior atração ao pólo negativo no ser humano. Pois é mais fácil destruir, que construir. Evoluir positivamente de forma continuada exige predisposição a fazê-lo, esforço e fortaleza mental. Assim como também há uma forma atração no ser humano, especialmente atualmente, pelo fácil e confortável da estagnação, da omissão, da fusão com a massa popular.

A sabedoria popular alude a isto com:

“Para baixo todos os santos ajudam, para cima é que as coisas mudam.”

De salientar que no absoluto extremo de egoísmo ou altruísmo (eixo horizontal), como nos extremos positivo e negativo (eixo vertical), a existência finda, porque na incapacidade de conceber a polaridade oposta, termina a dialéctica hegeliana que sustenta a existência permitindo-lhe evoluir pelo conflito entre extremos. A possibilidade de crescer desaparece e com ela cessa a existência individual.

Egoísmo aqui é entendido como ação focada no benefício próprio e altruísmo como ação focada no bem dos outros.

Embora o verdadeiro altruísmo, para mim, inclui o pensar no benefício próprio também, mas na relação com o benefício dos outros, procurando maximizar o bem estar comum. Isto porque é impossível exercer uma ação prolongada em favor de alguém ou algo se nos descuramos a nós próprios.

Estados emocionais, experiências, interpretações e condutas positivas favorecem a evolução positiva e maturação, e vivências negativas condicionam à involução e autodestruição. Onde o ser humano é naturalmente atraído pelas duas polaridades (positiva e negativa), e experimenta por isto, especialmente em determinados momentos, a beleza e o peso de viver.

Sendo que não devemos associar uma conduta saudável e afirmadora da vida com a rejeição da morte. O sacrifício por outro, ou outros, ou um ideal, pode ser um acto afirmador da vida, e que conduz à criação de significado pessoal e crescimento, para além daqueles que tem a possibilidade de fazer o mesmo e o rejeitam. Mas também a vida não deve ser desperdiçada.

E seguindo maioritariamente um caminho de involução pessoal - de decadência - o indivíduo caminha para a sua autodestruição, não só física, mas também psicológica, incluindo espiritual, que deverá encontrar o seu fim com a destruição total de si próprio.

De referir também que os seres humanos, pelo menos, têm uma atração natural pela auto-aniquilação e pela morte, e pela integração na Natureza. Muitas vezes referenciada no chamado "peso de viver".

Os antigos gregos tinham o conceito de "henosis", que descrevia a união do indivíduo com o Uno, a Fonte ou a Mónada (o Absoluto). Em imitar o Ser Absoluto, um une-se com o Absoluto, culminando na fusão.

Arthur Schopenhauer considerava que a fusão do indivíduo com o Absoluto proporcionava uma solução ao problema da normal subordinação a um desejo contínuo.

Eu acredito que na incapacidade de um ser evoluir para integrar positivamente o Absoluto, eventualmente, de forma voluntária, o ser se entrega a um processo de autodestruição total e final, cujo resíduo resultante é absorvido pelo Absoluto.

E o sentido da vida?

Um popular sentido à vida é a reprodução. Ter filhos. Mas apenas conduz à sublimação do indivíduo de forma patológica na vida dos filhos. Procurando viver através dos filhos. E que, numa realidade que escapa largamente ao entendimento e controlo dos pais, leva à rebeldia e a uma perpetuação de forma inconsciente da família genética. Semelhante a todos os outros seres vivos, que se procuram reproduzir o máximo possível e proteger a sua herança genética.

Mas pessoalmente, ainda que como uma pessoa sem filhos nem grande desejo de os ter, vejo a reprodução misturada com um hedonismo exacerbado como uma forma vazia de viver. Que não preenche o ser humano.

Eu acredito que o sentido da vida humana, e não humana, divide-se em duas facetas:

1. a realização pessoal, na perspetiva acima descrita por mim;
2. fazer um legado, daquilo nosso que pode sustentar e/ou melhorar o global da existência.



Quando falo em fazer um legado, inclui-se a reprodução, mas pode não se restringir a esse caso, ou até o nem incluir, podendo ser também de cultura, de conhecimento, de forma de ser, de bondade. Um exemplo.

Viktor Frankl associava a estes comportamentos a realização de significado. Através deles o ser humano encontra significado na sua vida e se realiza.

Frankl, provavelmente devido em grande parte à sua história de vida particularmente difícil, via que esse significado na vida também podia ser encontrado pelo ser humano em situações extremas, onde ele identifica aquilo que a situação lhe pede, vê um sentido, e o realiza. Frankl acreditava que era possível encontrar um sentido e significado pessoais em qualquer situação.

A nossa sociedade atual assenta no legado de incontáveis civilizações que desapareceram (como os Etruscos), muitas delas até desconhecidas, e o mesmo em relação a pessoas que nos legaram o seu conhecimento (como Stephen Hawkins) e a sua forma de ser (Nelson Mandela e Sophie Scholl). Sophie Scholl quando foi executada pelos Nazis era demasiado nova para ter sido mãe, mas deixou um legado que continua a inspirar a humanidade.

O ser humano é composto de átomos, de eletrões, de prótons, e a forma de ser da pessoa afeta o seu corpo e os ambientes em que vive, e as pessoas com as quais entra em contacto, e é legada. Que seja um bom legado.

Sobre a reprodução, eu acredito que um filho deve vir ao mundo, não por acidente, pelo desejo fervoroso dos pais de ter um filho, ou de governantes de ter mais uma pessoa sobre a qual governarem, mas porque no contexto da vida como se apresenta tem sentido não só para os pais, para a sociedade, para o contexto geral, mas para a criança também. Um mundo no qual há sentido ela o habitar. E da mesma forma, um filho precisa de mais do que dinheiro, precisa de atenção, amor, liberdade e de que os pais defendam o seu futuro, para que ele seja melhor, pelo menos do que seria caso contrário.

# Morte

Desde que ganhamos consciência no útero materno começamos a viver em direção à morte. Inicialmente de forma inconsciente, mas com o confronto com a ideia da morte, começamos a viver com ela em mente, frequentemente pré-consciente ou inconsciente, mas parte dos nossos conteúdos mentais.

A morte tem uma dimensão pessoal e coletiva. É um fenômeno que é processado individual e coletivamente, e que realça a intransmissibilidade da experiência individual, onde quem experimenta a sua morte vive-a como um fenômeno solitário, mas com uma expressão e vivência que ultrapassam a sua experiência nas circunstâncias que a rodeiam, normalmente tomando, nos tempos atuais, uma dimensão social.

Para Jean Paul Sartre a morte era um trauma irrazoável. Como podia toda a existência se reduzir a nada?!

O ser humano, no seu orgulho excessivo e prepotência, vê-se como separado da natureza. Como um ser à parte. Um deus.

Mas como todo o ser vivo, nasce, cresce, vive a sua maturidade corporal, envelhece e declina, e morre, se tiver um processo normal de vida que vai até à velhice, nas suas próprias circunstâncias.

Mas também como os outros animais pode morrer prematuramente, de forma esperada ou surpreendente.

Sendo que a morte ocorre em circunstâncias únicas, mais rápida ou lentamente, de uma forma ou de outra, mas com o mesmo fim.

A ciência aponta a que, se o ser humano morrer lentamente com o cérebro intacto, alucina o fenômeno da morte. Imagina, processa a morte. Com a atividade cerebral a prolongar-se depois da paragem do coração, durante algum tempo, com a ocorrência de outros processos biológicos no corpo.

Nesta alucinação, o ser conscientemente percorre eventos da sua vida num *flashback* e vem a aceitar a sua própria morte, fazendo paz com a vida que levou e está para terminar. Digo isto baseado na minha experiência de quase-morte.

Mas se o cérebro estiver incapacitado, por danos sofridos ou intoxicação, não alucina o processo da morte. Não experimenta conscientemente. Segundo relatos de pessoas, sob o efeito de drogas, que experimentaram paragem cardíaca e foram

ressuscitadas, foi como se um interruptor se tivesse apagado quando ficaram inconscientes, não havendo memória da experiência.

No desconhecimento do que está para lá da morte e no apego a esta vida e experiência, e talvez com receio da verdade que a morte vela, assim como do processo da sua morte, o ser humano teme a morte e o que está para lá dela.

Mas a Natureza é um fenómeno criativo e diversificado, de formas transitórias a que é dado um tempo limitado para existir, às quais é programado e condicionado o instinto à reprodução e à sobrevivência, e incluído todo um sistema corporal que gere o seu desenvolvimento, manutenção, declínio biológico e morte.

Num meio natural onde todos os recursos são limitados, para novos seres vivos poderem surgir, prosperar e existir, outras formas mais velhas têm de perecer. Tem de haver uma substituição, com os velhos a dar lugar aos novos. Tem de haver um equilíbrio natural, ou senão os ecossistemas entram em ruptura. Não podemos viver para sempre, nem existir em números ilimitados.

A Natureza evolui por gerações, onde o novo cresce sobre o velho. Novas ideias sobre velhas ideias. Novas relações sob velhos tectos.

E se o velho se recusar a morrer, o novo não pode tomar o seu lugar no ciclo natural, havendo uma perturbação do mesmo e um acréscimo de utilização de recursos.

Mesmo socialmente, quando pessoas idosas se recusam a retirar da vida profissional na velhice, em áreas como a política ou mesmo empresarial, isto causa que as pessoas que lhes sucedem normalmente não tenham uma competência aproximada destes, pois os substituem tarde e muitas vezes não contaram com a ajuda dos seus antecessores no processo, tornando a transição mais complicada.

A mente humana também não acredito que esteja preparada para experimentar tempo infinito. Dias, anos, décadas costumam ser o suficiente para abater o espírito e o preparar para a inevitável morte. Viver cerca de um século agora parece ser perto do máximo a que a vida humana é capaz de se estender. Mas poderá viver para lá disto?

Existir implica processar experiências, pensar e agir. Implica memorizar e lembrar. Implica aprender e mudar. Ganhar novos horizontes, vendo a sua vida se expandir e perder velhos horizontes e ver a sua vida se contrair. Implica aguentar com os choques da vida e ter fôlego e animo para um novo dia. E num mundo em cada vez mais rápida mudança, implica, para a sobrevivência do indivíduo, fazer um esforço

para o acompanhar. É um processo extenuante. Que se estendido por mais tempo, mais exigente se tornará física e psicologicamente.

Na existência tudo o que nos é dado ou ganhamos estamos destinados a perder.

Quando a saúde falha, a oportunidade de existir nesta vida concedida pela Natureza está a chegar ao fim. E nesta altura devemos nos preocupar mais em viver com qualidade e de uma forma que nos satisfaça intimamente, do que nos deixarmos apodrecer numa morte lenta, mais dolorosa e sofrida.

Devemos ser humildes e respeitar o ciclo da vida, respeitar aqueles que nos rodeiam e a natureza que nos trouxe à existência, em vez de a tentar deformar a ser o que não é, criando perturbações e desequilíbrios.

E talvez a morte física não seja realmente o fim na nossa individualidade. Mas como seres limitados e transitórios que aparentemente somos, produtos do tempo, em determinado momento devemos morrer, decompor e regressar à Natureza, renunciando à nossa individualidade, para ajudar a criar nova vida, a nova forma do fenómeno que é a Natureza, do qual todos, humanos e não humanos, fazemos parte. O novo estado, a nova evolução da Natureza.

Ainda sobre o tema da morte, eu recomendo a ver o vídeo do filósofo Vlad Vexler na bibliografia (<https://www.youtube.com/watch?v=Jwxep257eBY>), que explora o tema da morte num contexto de doença crónica e incapacitante, fazendo observações muito interessantes.

## Bem e Mal

A noção comum de bem e mal, a visão bipolar que matiza o julgamento das diferentes facetas da vida dentro da nossa cultura ocidental, advém de uma moralidade bipolar. Uma moralidade humana, afetada e limitada.

Bem e mal qualifica a ação humana, de pessoas que consideramos melhores ou piores. Boas e más. Mas que na realidade estão no seu próprio processo de evolução. Estão a aprender, como se diz comumente "até à morte". Não são pessoas boas nem más, mas pessoas no seu particular estado de evolução, num contexto particular e ininteligível. Na sua existência têm por vezes momentos mais fáceis e melhores que outros, mas eventualmente o fácil se torna difícil, o doce se converte em amargo, e sucedem-se experiências difíceis também na história das suas vidas. Vivem nas suas botas, e ninguém mais as pode calçar, por muito que quisesse.

Como o poeta Khalil Gibran escreveu:

“Porque o que é o mal senão o bem torturado pela sua própria fome e sede? Verifica que quando o bem está esfomeado procura comida até em cavernas escuras, e quando tem sede bebe até de águas estagnadas.”

Assim eu não acredito na dualidade do bem e do mal, mas em diferentes estados de evolução e diferentes momentos na existência particular de cada ser, que se conjugam com a vontade pessoal para criar um estado de espírito particular, que condiciona a vontade na tomada de decisão e na ação. Ação esta realizada em função de objetivos particulares, relacionados ao estado de evolução.

Sendo que procurar comparar diferentes pessoas e os seus estados de evolução é um exercício difícil e injusto, porque cada um está no seu próprio percurso, diferente, caminhando de acordo com as suas capacidades e segundo as suas próprias ideias e ações que lhe fazem sentido, em direção à aquilo que atrai o seu próprio ser.

O imperador romano filósofo Marco Aurélio avisou-nos a ter a consciência de que nós próprios cometemos erros suficientes. Para não cairmos no narcisismo, porque somos como os outros. E, assim, se evitámos cometer alguns dos erros que outros cometem, devemos reconhecer o potencial para cometer ainda maiores.

Sendo que um erro é um comportamento desadequado que resulta de uma má compreensão ou de análise deficiente de um fato ou de um assunto, na procura de um objetivo considerado válido. Desta forma uma escolha consciente não é um erro.

A cultura contemporânea procura massificar formas de ser supérfluas, mas cada ser humano é diferente e a sua vida segue um percurso único. Não há duas pessoas iguais, nem duas vidas iguais.

O verdadeiro bem e mal, não acredito que se aplique em relação às particularidades da conduta, mas em relação a seguir aquilo em que se acredita ou não que se deve fazer, respectivamente. Em crescer para aquilo que o indivíduo quer ser e fazer - o seu ideal - com uma responsabilidade nascida do assumir do risco e das consequência dessa conduta. Ou por lado escolher por adiar esse esforço, ou até se recusar a fazê-lo, prolongando a sua vivência condicionada à sombra daquilo que quer ser e fazer, vendo os seus sonhos morrendo, e perecendo também com as circunstâncias.

Há um momento, em que se não agarrarmos o nosso sonho, ele morre, e a nossa esperança sobre a vida vai morrendo também em nós.

No Oriente nasceu o conceito de "Karma", normalmente associado no Ocidente a um castigo por uma má ação ou comportamento. Mas o Karma, mais que um castigo é a situação condicionada pela nossa forma de ser, que de acordo com os nossos pensamentos, capacidades, ações e estado, influencia a realidade que experimentamos. Por vezes nos fazendo enfrentar repetidamente situações semelhantes. Talvez porque a nossa mente subconscientemente nos condicionou de volta ao mesmo tipo de situação. Talvez conspirando para nos pensar, e crescer, ser de forma diferente, de forma a sair do ciclo em que nos vemos.

E a culpa? Devemos nos sentir culpados?

Na vida tudo o que pode acontecer e ser feito é permitido. Não existem intrinsecamente à vida "direitos" que não se manifestem à partida. O que é possível é legítimo. Mas da mesma forma essa ação tem consequências. E isto leva naturalmente, de forma orgânica, à aprendizagem, evolução do comportamento individual e coletivo e ao estabelecimento de regras pessoais e sociais.

A culpa é uma questão emocional e racional. Na vida não há obrigações. A pessoa pode desprezar quem lhe fez bem. Não é obrigatório retribuir o bem. Mas isto psiquicamente pesa, ao ir contra as concepções do nosso superego e contra o nosso sentido moral interior, causando desapontamento íntimo, sofrimento e conflito interior. Isto condiciona subconscientemente o ser humano, e provoca uma pior

realidade social direta e indiretamente. Leva à experiência de um peso compassivo latente, que acompanha a pessoa, e a infesta.

Mas, mesmo quando experimentamos aversão a pensar na causa da culpa que sentimos, devemos ser racionais e pensar sobre o que é legítimos de nos sentimos culpados, e o que não é. Procurando não sofrer ilegítima e desnecessariamente.

E no caso de nos continuarmos a se sentir responsáveis, de forma legítima, devemos procurar amenizar a situação indesejável provocada na medida do possível e mudar o nosso comportamento para melhor, pois esse é o único desfecho positivo de uma ação que verdadeiramente lamentamos.

Mas em sociedade, comportamentos que magoam e/ou desapontam, para serem esquecidos, exigem tempo e demonstração de mudança do comportamento. Mas perdoar depende de quem se sente lesado.

O perdão, como a culpa, são comportamentos baseados em vivências emocionais, sentimentais e racionais, relativos a um ser subjetivo.

E possivelmente na orgânica do Universo, nós seremos as principais testemunhas, júris, juízes e carrascos da nossa própria existência. Como o poeta John Milton escreveu:

“A mente é o seu próprio lugar, e em si pode criar um céu do inferno, um inferno do céu.”

# O Suicídio

O suicídio é uma opção possível de ser tomada na vida. E que deve ser respeitada se realmente for a vontade da pessoa, ou do animal. Embora uma pessoa possa ser educada sobre ele.

Ninguém deve ser forçado a viver. Por mais doloroso que seja para os outros à sua volta.

Mas o suicídio pode aparecer como solução para problemas temporários. Sofrimentos amorosos, perdas materiais, humilhação, incertezas profundas e apavorantes. Mas o suicídio é uma solução permanente para um problema temporário. O suicídio não pode ser emendado.

E mais importante que isso, como uma pessoa poderá induzir a sua morte física por sua vontade (morte psicogénica), se desejar realmente morrer, deverá ter realmente o poder de extinguir esse mesmo espírito ou consciência, com existência para lá do corpo. A pessoa poderá ter o poder de se extinguir.

Ou no caso da pessoa sobreviver à tentativa, terá o trauma e as marcas, incluindo energéticas, desse mesmo ato.

Não esquecendo as pessoas à sua volta que sofrerão e serão marcadas pela perda irrecuperável da morte de alguém próximo, e até querido, e das circunstâncias em que ela ocorre, ou até pelo próprio ato, mesmo que sem sucesso.

O suicídio é uma opção muito séria, com consequências traumáticas, e possivelmente finais. Mas é uma opção.



## O aborto

O aborto é um tema que invoca sentimentos religiosos, de sobrevivência (individual e coletiva) e políticos de extrema direita.

Mas essencialmente um embrião ou um feto não é um ser humano biologicamente plenamente dotado - independente - como geralmente caímos no erro de considerar ao ponderar sobre esta questão. É um ser humano em desenvolvimento dependente de um ser humano suficientemente maturado fisicamente para poder dar à luz, que existe independentemente em termos biológicos. O feto ou o embrião são formas de vida mas em estrita dependência de outra forma de vida, a mãe.

Assim cabe primeiramente a este ser humano maturado - a mãe -, o destino da gravidez. Porque até nascer o potencial bebé é uma parte do corpo da mulher, e deve ser ela a decidir primeiramente sobre o seu corpo.

O homem, mesmo o pai, não carrega o filho durante o período de gestação nem tem o papel vital e marcante psicológica e socialmente que este período origina. Assim deve ser a mulher a decidir sobre a vida que neste momento é essencialmente a sua.

E esta decisão de ter um filho (ou não) deve estar entregue aos pais, e não forçada por ideologias religiosas, sociais ou políticas. E idealmente deve ser tomada de forma responsável, com a ajuda da família e amigos próximos. Deve ser uma decisão apoiada de forma saudável e responsável.

É compreensível a preocupação social com os nascimentos, pois eles garantem a juventude e o futuro do ser humano e da sociedade, e a preocupação da política de extrema direita, pois é uma postura popular. Mas as pessoas que apresentam estas sensibilidades são em geral as mesmas que se recusam a assumir responsabilidade pela sua posição ideológica e se recusam a ajudar a suportar a gravidez e a educação de uma criança até um estado avançado de maturação física e psicológica. E assim devem estar arredados de toda e qualquer poder de decisão neste assunto.

Segundo o filósofo Leonard Peikoff:

“Aquele pequeno crescimento, aquela massa de protoplasma, existe como uma parte do corpo de uma mulher. Não é um independente, biologicamente formado organismo, e muito menos uma pessoa. [...] Sentenciar uma mulher a sacrificar a sua vida a um embrião não é defender o 'direito à vida'. A declaração dos

antiabortistas de serem "pró-vida" é uma clássica grande mentira. Tu não podes ser em favor da vida e ainda exigir o sacrifício de um atual, vivo indivíduo por uma massa de tecido [biológico]. Antiabortistas não são amantes da vida - amantes de tecido, talvez. Mas a sua posição marca-os como odiadores de reais seres humanos.”

Ainda assim o aborto implica a morte de uma forma de vida em desenvolvimento, um potencial ser humano, e assim implica uma perda, e quando tomado por razões fora do necessário, confere responsabilidade a quem o decide, com que terão de ser lidados intimamente.

## Sexo e Género

A discussão dos temas do sexo e do género, como muitos outros, podem ser simplificados pela percepção objetiva da realidade.

Estes, e temas como estes, no entanto geram paixões com origem na psicologia e dinâmica dos indivíduos e dos grupos, que procuram de uma forma mais ou menos consciente ofuscar a realidade e deturpá-la de acordo com a sua ideologia e interesses.

O ser humano é um mamífero cuja população se divide naturalmente em dois grupos determinados por características sexuais diferentes: sexo masculino e sexo feminino. Existindo diferenças físicas - para lá das sexuais, como musculatura - e psicológicas associadas aos sexos. A reprodução natural da espécie exige a interação entre dois indivíduos de sexos diferentes, assumindo papéis diferentes em relação à reprodução.

Assim sendo não existe um sexo forte e um sexo fraco. Não sendo a força física ou a dimensão do cromossoma X em relação ao cromossoma Y que determina o melhor dos sexos. A existência dos sexos masculino e feminino, em mamíferos, é complementar.

Também é um facto que a homossexualidade é um comportamento menos comum que a heterossexualidade no reino animal, mas ainda assim documentada em múltiplas espécies de animais, entre elas o ser humano.

E vivemos numa época da história da humanidade que nos permite reprodução sem sexo e com manipulação genética, sem intervenção masculina, e que promete viabilizar também fazê-la sem qualquer intervenção feminina, criando a possibilidade de uma forma de viver mais livre, mais autêntica e menos dogmática.

Ainda assim a raça humana sobreviveu desde a sua concepção até aos dias de hoje suportada pelas relações heterossexuais. E a incidência da homossexualidade no reino animal é significativamente menor que a heterossexualidade.

Desta forma é errado assumir uma igual validade, em geral, na escolha entre heterossexualidade e homossexualidade. Não são escolhas de vida verdadeiramente comparáveis a nível antropológico, e a ilusão de igualdade assenta no conforto tecnológico que a época de progresso que vivemos como civilização nos permite, essencialmente degradando a importância da sexualidade para o nível de estilo de vida.

E a divisão entre sexo masculino e feminino e as particularidades características de cada um dos sexos levou mais ou menos naturalmente a uma divisão dos papéis sociais. Sendo debatível o que é próprio do homem e da mulher, e o que foram condicionados a assumir como papéis e inclinações por forças sociais ao longo dos tempos. No entanto é inegável a existência de esforços de dominação masculina sobre a sociedade e sobre as mulheres, o chamado "patriarcado", assim como uma procura de subversão das mulheres desta realidade.

Apesar disto, a procura da transformação da natureza humana de acordo com anseios e caprichos tem consequências sérias, que devem ser tidas em conta e estudadas. A realidade é a que é por razões que a condicionam a ser o que é.

Mas isto não significa que essa liberdade de escolha, em termos sexuais ou outra, deva ou sequer possa ser retirada aos seres humanos. Cada pessoa deve ter o direito a viver como quer, e a acreditar no que quer, no seu espaço privado, desde que não interfira negativamente com o igual direito dos outros. E socialmente devemos procurar estabelecer e honrar um contrato social funcional, respeitando, ou pelo menos procurando tolerar, e trabalhando com outros seres humanos para fins comuns, de forma a haver uma sociedade mais igual e justa entre seres humanos diferentes.

Nestes temas como em outros, deve também haver um cuidado dos cidadãos e do Estado para não se legislar em excesso sobre a vida dos cidadãos, caindo no ridículo e retirando liberdade às populações, engaiolando-as desnecessariamente, as oprimindo.

Também é errado, na minha opinião, estar a procurar propagandear ideologia de género a crianças sem maturidade suficiente para compreender o tema, procurando de uma forma precoce formatar a sua perspectiva sobre a sexualidade e sobre o género. A educação sobre este tema, assim como todos os outros, deve ser no sentido de informar e orientar os seres humanos na exploração individual do seu potencial e de fomentar o respeito mútuo. Não deve ser uma ferramenta para programação social.

Por problemas emocionais, psicológicos ou a procura de benefício não devemos procurar propagandear mentiras sobre estas questões ou outras, deturpando a visão coletiva sobre os temas e tentando deformar seres humanos.

É importante compreender e informar descartando preconceitos inúteis ou tóxicos sobre sexo ou género, ou qualquer outro tema, respeitando a verdade.

Não devemos procurar negar a realidade, como fazem referência os Monty Python num *sketch*, concluindo com:

“É simbólico da sua luta contra a realidade.”

## Nota final importante

Estas ideias expostas são fruto de uma vida de interrogações e da procura de resposta a estas questões, desde criança pequena.

Mas também são produto de um ser humano, como tu.

Neste sentido, não substituas as tuas ideias pelas minhas, se as tuas te soaram mais verdadeiras que as minhas. Sê crítico, não só com as tuas ideias, mas também com as minhas. E não só com as minhas ideias, mas também com as tuas.

Não tomes a palavra de ninguém como verdade absoluta, nem dês autoridade a ninguém sem te convencer o julgamento. Em vez disso procura aquilo que é verdade para ti. E se aquilo que é verdade para ti se mostrar falso, ou pelo menos insatisfatório, com consciência e coragem para o risco que assumes, procura abrir a tua mente a novas possibilidades, e procura crescer, na medida em que faz sentido para ti, assumindo a possibilidade de erro e as consequências disto.

Mas não procures ir mais além da tua capacidade. Não te obceques, porque a obsessão empobrece a tua vida de forma geral, enriquecendo a atividade em que te focas, mas podendo chegar a um ponto em que essa atividade, ou até a tua vida, se torna difícil de suportar, ou mesmo insuportável.

Sê tu próprio, assumindo responsabilidade pela tua vida e as tuas ações.

E como o filósofo inglês Francis Herbert Bradley defendia, as nossas ideias e concepções sobre a realidade são limitadas e desfasadas, porque ao procurarmos analisar o mundo separamos elementos que existem em conjunto na natureza, compartimentalizamos, abstraímos.

Obrigado pela tua atenção.

## Bibliografia

- 1) «*As Above So Below Occult Phrase and Origin*», artigo do espaço Learn Religions, disponível [aqui](https://www.learnreligions.com/as-above-so-below-occult-phrase-origin-4589922) (https://www.learnreligions.com/as-above-so-below-occult-phrase-origin-4589922);
- 2) «*Navalha de Occam*», artigo do espaço Info Escola, disponível [aqui](https://www.infoescola.com/filosofia/navalha-de-occam/) (https://www.infoescola.com/filosofia/navalha-de-occam/);
- 3) «*Quem foi Marco Aurélio, o "Imperador Filósofo"*», artigo do espaço Estoicismo Prático, disponível [aqui](https://estoicismopratico.com/blog/quem-foi-marco-aurelio-o-imperador-filosofo) (https://estoicismopratico.com/blog/quem-foi-marco-aurelio-o-imperador-filosofo);
- 4) «*Do we Need God? – The Loss of God and the Decay of Society*», artigo do espaço Academy of Ideas, disponível [aqui](https://academyofideas.com/2023/11/do-we-need-god-the-loss-of-god-and-the-decay-of-society/) (https://academyofideas.com/2023/11/do-we-need-god-the-loss-of-god-and-the-decay-of-society/);
- 5) «*Forgotten existentialist*», artigo de Deborah Casewell, palestrante de Filosofia da Religião da Universidade de Chester, para o espaço Aeon, disponível [aqui](https://aeon.co/essays/karl-jaspers-the-forgotten-father-of-existentialism) (https://aeon.co/essays/karl-jaspers-the-forgotten-father-of-existentialism);
- 6) «*A History of Philosophy | 70 Husserl and Heidegger*», vídeo de Arthur F. Holmes, professor de Filosofia da Universidade de Wheaton, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=j6l4pqU98vw) (https://www.youtube.com/watch?v=j6l4pqU98vw);
- 7) «*Dasein*», artigo da Wikipedia, disponível [aqui](https://en.wikipedia.org/wiki/Dasein) (https://en.wikipedia.org/wiki/Dasein);
- 8) «*22 | Do Young Children Care About Others? Searching For The Seeds Of Human Morality ~ Amrisha Vaish*», podcast de Ilari Mäkelä, licenciado em Filosofia e Psicologia na Universidade de Oxford e mestre em Filosofia na Universidade de Pequim, disponível [aqui](https://on-humans.podcastpage.io/episode/22-do-young-children-care-about-others-searching-for-the-seeds-of-human-morality-amrisha-vaish) (https://on-humans.podcastpage.io/episode/22-do-young-children-care-about-others-searching-for-the-seeds-of-human-morality-amrisha-vaish);
- 9) «*A History of Philosophy | 71 Jean-Paul Satre*», vídeo de Arthur F. Holmes, professor de Filosofia da Universidade de Wheaton, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=MLeyHalImBc) (https://www.youtube.com/watch?v=MLeyHalImBc);

10) «*Espinosa*», artigo do espaço de filosofia Razão Inadequada, disponível [aqui](https://razaoinadequada.com/filosofos/espinosa/) (https://razaoinadequada.com/filosofos/espinosa/);

11) «*Albert Camus*», artigo do espaço Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/camus/) (https://plato.stanford.edu/entries/camus/);

12) «*A History of Philosophy | 52 Kant's Epistemology*», vídeo de Arthur F. Holmes, professor de Filosofia da Universidade de Wheaton, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=s7n9Vs6m-fA) (https://www.youtube.com/watch?v=s7n9Vs6m-fA);

13) «*A 5th dimension may explain quantum theory*», artigo de Tim Andersen, doutorado, publicado no espaço Medium, disponível [aqui](https://medium.com/the-infinite-universe/what-is-the-5th-dimension-3259da45d032) (https://medium.com/the-infinite-universe/what-is-the-5th-dimension-3259da45d032);

14) «*Searching for dark matter through the fifth dimension*», artigo da Universidade de Mainz, Alemanha, para o espaço Physics.org, disponível [aqui](https://phys.org/news/2021-02-dark-dimension.html) (https://phys.org/news/2021-02-dark-dimension.html);

15) «*Pessimistic starlings, depressed parrots, sad baboons - the surprising implications of animal sentience*», artigo de Scot Lehigh, repórter e colunista de longa data, para o jornal Boston Globe, disponível [aqui](https://www.bostonglobe.com/2022/09/29/opinion/pessimistic-starlings-depressed-parrots-sad-baboons-surprising-implications-animal-sentience/) (https://www.bostonglobe.com/2022/09/29/opinion/pessimistic-starlings-depressed-parrots-sad-baboons-surprising-implications-animal-sentience/);

16) «*Anil Seth: The hallucination of consciousness*», artigo de Riccardo Manzotti, professor de Filosofia da Universidade IULM (Milão), e de Anil Seth, professor de Neurociência Cognitiva e Computacional, da Universidade de Sussex, para o espaço Iai, disponível [aqui](https://iai.tv/articles/anil-seth-the-hallucination-of-consciousness-auid-2525) (https://iai.tv/articles/anil-seth-the-hallucination-of-consciousness-auid-2525);

17) «*"Nothing Humans Do Is Unnatural" (Vlad reacts to Harari)*», vídeo de Vlad Vexler, filósofo, no Youtube, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=f97eZ2gCUNA) (https://www.youtube.com/watch?v=f97eZ2gCUNA);

18) «*Carl Sagan - Who Speaks for Earth*», vídeo do canal TheKubeTube, no Youtube, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=HjrmK8t6VYk) (https://www.youtube.com/watch?v=HjrmK8t6VYk);

19) «*"Lucifer" to the Archbishop of Canterbury - Greeting*», carta de Helena Petrovna Blavatsky, disponível [aqui](#)



(<https://www.theosophy.world/sites/default/files/ebooks/Blavatsky%20Phamplets/An%20Open%20Letter%20to%20the%20Archbishop%20of%20Canturbury.pdf>);

20) «*Karl Jaspers*», artigo de Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/jaspers/) (<https://plato.stanford.edu/entries/jaspers/>);

21) «*Dostoevsky's Genius Life Philosophy*», vídeo do canal Fiction Beast no Youtube, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=vEFlbz9SSEU) (<https://www.youtube.com/watch?v=vEFlbz9SSEU>);

22) «*Religious Fundamentalism: A Side Effect of Lazy Brains?*», artigo de Bobby Azarian, neurocientista cognitivo, para o espaço The Daily Beast, disponível [aqui](https://www.thedailybeast.com/religious-fundamentalism-a-side-effect-of-lazy-brains) (<https://www.thedailybeast.com/religious-fundamentalism-a-side-effect-of-lazy-brains>);

23) «*A neuroscientist explains why MAGA supporters refuse to accept Trump's 91 felony charges*», artigo de Bobby Azarian, neurocientista cognitivo, para o espaço Raw Story, disponível [aqui](https://www.rawstory.com/raw-investigates/donald-trump-supporters/) (<https://www.rawstory.com/raw-investigates/donald-trump-supporters/>);

24) «*"Nothing" doesn't exist. Instead, there is "quantum foam"*», artigo de Don Lincoln, doutorado, cientista no Fermilab, para o espaço Big Think, disponível [aqui](https://bigthink.com/hard-science/nothing-exist-quantum-foam/) (<https://bigthink.com/hard-science/nothing-exist-quantum-foam/>);

25) «*A surprise new "theory of everything" involves the symmetry between order and disorder*», artigo de Denis Noble, fisiologista e biólogo, para o espaço Big Think, disponível [aqui](https://bigthink.com/hard-science/surprise-theory-of-everything-symmetry-order-disorder/) (<https://bigthink.com/hard-science/surprise-theory-of-everything-symmetry-order-disorder/>);

26) «*A History of Philosophy | 59 Hegel on Absolute Spirit*», vídeo de Arthur F. Holmes, professor de Filosofia da Universidade de Wheaton, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=HGVhjGb6eRY) (<https://www.youtube.com/watch?v=HGVhjGb6eRY>);

27) «*A History of Philosophy | 61 Whitehead's Process Philosophy*», vídeo de Arthur F. Holmes, professor de Filosofia da Universidade de Wheaton, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=ysTx1c5-A7s) (<https://www.youtube.com/watch?v=ysTx1c5-A7s>);

28) «*A History of Philosophy | 60 Post-Hegelian Idealism*», vídeo de Arthur F. Holmes, professor de Filosofia da Universidade de Wheaton, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=K4G5-L2LcGs) (<https://www.youtube.com/watch?v=K4G5-L2LcGs>);

29) «*Francis Herbert Bradley*», artigo de Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/bradley/) (https://plato.stanford.edu/entries/bradley/);

30) «*Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling*», artigo de Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/schelling/) (https://plato.stanford.edu/entries/schelling/);

31) «*The Great Filter: a possible solution to the Fermi Paradox*», artigo de Doug Adler, para o espaço Astronomy, disponível [aqui](https://www.astronomy.com/science/the-great-filter-a-possible-solution-to-the-fermi-paradox/) (https://www.astronomy.com/science/the-great-filter-a-possible-solution-to-the-fermi-paradox/);

32) «*Nelson Mandela*», artigo de Dilva Frazão, biblioteconomista e professora, para Ebiografia, disponível [aqui](https://www.ebiografia.com/nelson_mandela/) (https://www.ebiografia.com/nelson\_mandela/);

33) «*Albert Einstein*», artigo de Dilva Frazão, biblioteconomista e professora, para Ebiografia, disponível [aqui](https://www.ebiografia.com/albert_einstein/) (https://www.ebiografia.com/albert\_einstein/);

34) «"Cientistas descobrem uma "lei da evolução perdida" que se aplica a todas as coisas», artigo do espaço Zap.aeiou, disponível [aqui](https://zap.aeiou.pt/lei-evolucao-perdida-aplica-todas-coisas-563585) (https://zap.aeiou.pt/lei-evolucao-perdida-aplica-todas-coisas-563585);

35) «"What Does "Samsara" Mean in Buddhism?", artigo de Barbara O'Brien, jornalista, para o espaço Learn Religions, disponível [aqui](https://www.learnreligions.com/samsara-449968) (https://www.learnreligions.com/samsara-449968);

36) «*Gottfried Wilhelm Leibniz*», artigo de Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/leibniz/) (https://plato.stanford.edu/entries/leibniz/);

37) «*Arthur Schopenhauer*», artigo de Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/schopenhauer/) (https://plato.stanford.edu/entries/schopenhauer/);

38) «*Mahatma Gandhi*», artigo de Dilva Frazão, biblioteconomista e professora, para Ebiografia, disponível [aqui](https://www.ebiografia.com/mahatma_ghandi/) (https://www.ebiografia.com/mahatma\_ghandi/);

39) «*Introdução ao Holocausto*», artigo do espaço Enciclopédia do Holocausto, disponível [aqui](https://encyclopedia.ushmm.org/content/pt-br/article/introduction-to-the-holocaust) (https://encyclopedia.ushmm.org/content/pt-br/article/introduction-to-the-holocaust);

40) «*TV Documentary on Mad Cow Disease (2019)*», vídeo do canal Mad Cow Disease Videos 2, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=meYnivLLl-A) (https://www.youtube.com/watch?v=meYnivLLl-A);

41) «*Norman Borlaug Nobel Symposia*», artigo do espaço The Nobel Prize, disponível [aqui](https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1970/borlaug/symposia/) (https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1970/borlaug/symposia/);

42) «*Emptiness (Śūnyatā)*», artigo de Guy Newland, professor, para o espaço Oxford Biographies, disponível [aqui](https://www.oxfordbibliographies.com/display/document/obo-9780195393521/obo-9780195393521-0007.xml) (https://www.oxfordbibliographies.com/display/document/obo-9780195393521/obo-9780195393521-0007.xml);

43) «*A new view of all objects in the universe*», artigo da Australian National University para o espaço Phys.org, disponível [aqui](https://phys.org/news/2023-10-view-universe.html) (https://phys.org/news/2023-10-view-universe.html);

44) «*Do we live in a computer simulation like in The Matrix? My proposed new law of physics backs up the idea*», artigo do doutor Melvin Vopson para o espaço da Universidade de Portsmouth, disponível [aqui](https://www.port.ac.uk/news-events-and-blogs/blogs/future-and-emerging-technologies/do-we-live-in-a-computer-simulation-like-in-the-matrix-my-proposed-new-law-of-physics-backs-up-the-idea) (https://www.port.ac.uk/news-events-and-blogs/blogs/future-and-emerging-technologies/do-we-live-in-a-computer-simulation-like-in-the-matrix-my-proposed-new-law-of-physics-backs-up-the-idea);

45) «*The Self-Simulation Hypothesis Interpretation of Quantum Mechanics*», artigo do espaço MDPI Open Access Journals, disponível [aqui](https://www.mdpi.com/1099-4300/22/2/247) (https://www.mdpi.com/1099-4300/22/2/247);

46) «*Why is matter stable?*», artigo de Philip Ball, químico e físico, para o espaço Chemistry World, disponível [aqui](https://www.chemistryworld.com/opinion/why-is-matter-stable/4013146.article) (https://www.chemistryworld.com/opinion/why-is-matter-stable/4013146.article);

47) «*Nietzsche and the Will to Power*», vídeo de Academy of Ideas, no Youtube, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=MZhw6Zbc7LM) (https://www.youtube.com/watch?v=MZhw6Zbc7LM);

48) «*Freud and the Unconscious Mind (Iceberg Theory)*», artigo de Simply Psychology, disponível [aqui](https://www.simplypsychology.org/unconscious-mind.html) (https://www.simplypsychology.org/unconscious-mind.html);

49) «*What is Jungian Psychology?*», artigo de Routledge Taylor & Francis Group, disponível [aqui](https://www.routledge.com/blog/article/what-is-jungian-psychology) (https://www.routledge.com/blog/article/what-is-jungian-psychology);

50) «*Mindfulness*», artigo de Psychology Today, disponível [aqui](https://www.psychologytoday.com/us/basics/mindfulness) (https://www.psychologytoday.com/us/basics/mindfulness);

51) «*Neural tuning instantiates prior expectations in the human visual system*», artigo científico dos investigadores William J. Harrison, Paul M. Bays e Reuben Rideaux, em Nature Communications, disponível [aqui](https://www.nature.com/articles/s41467-023-41027-w) (https://www.nature.com/articles/s41467-023-41027-w);

52) «*A History of Philosophy | 56 German Idealism*», vídeo de Arthur F. Holmes, professor de Filosofia da Universidade de Wheaton, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=DNA0mrEeHXY) (https://www.youtube.com/watch?v=DNA0mrEeHXY);

53) «*Forgotten Philosophers: Peter Wessel Zapffe | The Pessimistic Mountain Climber*», vídeo do canal PhilosophyToons, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=idUufa1-yPQ) (https://www.youtube.com/watch?v=idUufa1-yPQ);

54) «*Introduction to Kierkegaard: The Existential Problem*», vídeo do canal Academy of Ideas, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=iw36V_iXR2k) (https://www.youtube.com/watch?v=iw36V\_iXR2k);

55) «*Introduction to Camus: The Absurd, Revolt, and Rebellion*», vídeo do canal Academy of Ideas, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=w7EBDF_Ixjg) (https://www.youtube.com/watch?v=w7EBDF\_Ixjg);

56) «*Os Perigos de Ser Muito Gentil: A História que Você Não Ouviu | Dr. Gabor Maté*», vídeo do canal Motivation Quotes, disponível no Youtube, [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=nELp9W0dfBM) (https://www.youtube.com/watch?v=nELp9W0dfBM);

57) «*Como encontrar o sentido de sua vida com Viktor Frankl?*», artigo de Brasil Paralelo, disponível [aqui](https://www.brasilparalelo.com.br/artigos/sentido-da-vida-viktor-frankl) (https://www.brasilparalelo.com.br/artigos/sentido-da-vida-viktor-frankl);

58) «*Viktor Frankl: Self-Actualization is not the goal*», vídeo de Noetic Films, disponível no Youtube, [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=OL8DyVusLeE) (https://www.youtube.com/watch?v=OL8DyVusLeE);

59) «*The Psychology of Malignant Narcissists – People of the Lie*», artigo do espaço Academy of Ideas, disponível [aqui](https://academyofideas.com/2023/10/the-psychology-of-malignant-narcissists-people-of-the-lie/) (https://academyofideas.com/2023/10/the-psychology-of-malignant-narcissists-people-of-the-lie/);

60) «*Personal Branding: como ser a escolha óbvia para o seu futuro cliente? A estratégia definitiva*», artigo do espaço Semrush Blog, disponível [aqui](https://pt.semrush.com/blog/personal-branding/) (https://pt.semrush.com/blog/personal-branding/);

61) «*Mirror, mirror on the digital wall! Narcissism and personal branding (Part II): Who is the fairest freelancer of them all?*», artigo de Carin-Isabel Knoop, diretora executiva da Harvard Business School, para o espaço Medium, disponível [aqui](https://carinisabelknoop.medium.com/mirror-on-the-digital-wall-part-ii-personal-branding-and-the-fairest-freelancer-of-them-fe4eaf1e5c7a) (https://carinisabelknoop.medium.com/mirror-on-the-digital-wall-part-ii-personal-branding-and-the-fairest-freelancer-of-them-fe4eaf1e5c7a);

62) «*John B. Calhoun Film 7.1 [edited], (NIMH, 1970-1972)*», vídeo do canal de Youtube National Library of Medicine, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=iOFveSUMh9U) (https://www.youtube.com/watch?v=iOFveSUMh9U);

63) «*Maslow's forgotten pinnacle: Self-transcendence*», artigo de Big Think, disponível [aqui](https://bigthink.com/neuropsych/maslow-self-transcendence/) (https://bigthink.com/neuropsych/maslow-self-transcendence/);

64) «*Georg Wilhelm Friedrich Hegel*», artigo de Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/hegel/) (https://plato.stanford.edu/entries/hegel/);

65) «*Ego Development*», obra de Jane Loevinger, disponível [aqui](https://academic.udayton.edu/jackbauer/Readings%20595/Loevinger.pdf) (https://academic.udayton.edu/jackbauer/Readings%20595/Loevinger.pdf);

66) «*Loevinger's stages of ego development*», artigo da Wikipedia, disponível [aqui](https://en.wikipedia.org/wiki/Loevinger's_stages_of_ego_development) (https://en.wikipedia.org/wiki/Loevinger's\_stages\_of\_ego\_development);

67) «*Toddlers learn to reason logically before they learn to speak, according to a study by UPF*», artigo de Universitat Pompeu Fabra, disponível [aqui](https://www.upf.edu/en/web/focus/noticies/-/asset_publisher/qOocsyZZDGHL/content/els-infants-aprenen-abans-a-raonar-l%C3%B2gicament-que-a-parlar-segons-un-estudi-de-la-upf/10193/maximized) (https://www.upf.edu/en/web/focus/noticies/-/asset\_publisher/qOocsyZZDGHL/content/els-infants-aprenen-abans-a-raonar-l%C3%B2gicament-que-a-parlar-segons-un-estudi-de-la-upf/10193/maximized);

68) «*Eduard von Hartmann*», artigo da Wikipedia, disponível [aqui](https://en.wikipedia.org/wiki/Eduard_von_Hartmann) (https://en.wikipedia.org/wiki/Eduard\_von\_Hartmann);

69) «*Henosis*», artigo da Wikipedia, disponível [aqui](https://en.wikipedia.org/wiki/Henosis) (https://en.wikipedia.org/wiki/Henosis);

70) «*Sophie Scholl: Student who resisted Hitler and inspires Germany*», artigo de Jenny Hill, correspondente da BBC em Berlim, para a BBC News, disponível [aqui](https://www.bbc.com/news/world-europe-57008360) (https://www.bbc.com/news/world-europe-57008360);

71) «*Hannah Arendt's Philosophy of Natality*», artigo de Patricia Bowen-Moore, da Universidade de Nazareth em Rochester, Estados Unidos, para Springer Link, disponível [aqui](https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-349-20125-9) (https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-349-20125-9);

72) «*Martin Heidegger*», artigo de Stanford Encyclopedia of Philosophy, disponível [aqui](https://plato.stanford.edu/entries/heidegger/) (https://plato.stanford.edu/entries/heidegger/);

73) «*Sartre on Death in Being and Nothingness*», artigo do espaço That-which, disponível [aqui](https://that-which.com/sartre-on-death-in-being-and-nothingness/) (https://that-which.com/sartre-on-death-in-being-and-nothingness/);

74) «*Study of cardiac arrest survivors reveals insight into near-death experiences*», artigo da NBC News, disponível [aqui](https://www.nbcnews.com/health/health-news/cardiac-arrest-near-death-experiences-rcna104812) (https://www.nbcnews.com/health/health-news/cardiac-arrest-near-death-experiences-rcna104812);

75) «*Near-death experiences tied to brain activity after death, study says*», artigo da CNN, disponível [aqui](https://edition.cnn.com/2023/09/14/health/near-death-experience-study-wellness/index.html) (https://edition.cnn.com/2023/09/14/health/near-death-experience-study-wellness/index.html);

76) «*Infrequent near death experiences in severe brain injury survivors - A quantitative and qualitative study*», artigo científico no PubMed Central, disponível [aqui](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3644787/) (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3644787/);

77) «*The Afterlife Is in Our Heads*», artigo de Kristen French, para o espaço Nautilus, disponível [aqui](https://nautil.us/the-afterlife-is-in-our-heads-240441/) (https://nautil.us/the-afterlife-is-in-our-heads-240441/);

78) «*After you die, some things in your body keep on ticking, this video reveals*», artigo do espaço Science, disponível [aqui](https://www.science.org/content/article/after-you-die-some-things-your-body-keep-ticking-video-reveals) (https://www.science.org/content/article/after-you-die-some-things-your-body-keep-ticking-video-reveals);

79) «*Vlad Vexler On The Meaning Of Death*», vídeo do canal Vlad Vexler Philosophy no Youtube, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=Jwxep257eBY) (https://www.youtube.com/watch?v=Jwxep257eBY);

80) «*As pessoas podem morrer por “desistir da vida”*», artigo do espaço Zap.aeiou, disponível [aqui](https://zap.aeiou.pt/as-pessoas-podem-morrer-desistir-da-vida-224244) (https://zap.aeiou.pt/as-pessoas-podem-morrer-desistir-da-vida-224244);

81) «*Biografia*», artigo do espaço pessoal de Leonard Peikoff, disponível [aqui](https://peikoff.com/biography/) (https://peikoff.com/biography/);

82) «*Monty Python's Life Of Brian (1979) - I want to be a woman (Stan wants to become Loretta) [HD]*», vídeo do canal WW Movie Clips, disponível [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=rN8UNGwCbuw) (https://www.youtube.com/watch?v=rN8UNGwCbuw).