



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA**

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76

Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016



**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**

**COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

## **XXVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2024**

### **O CONTROLE DAS PAIXÕES EM DESCARTES: UMA ANÁLISE SOBRE SUA RELAÇÃO COM A REGULAÇÃO EMOCIONAL E COM A QUALIDADE DE VIDA NA PSICOLOGIA**

**Iasmin Carneiro da Silva Cruz<sup>1</sup>; José Portugal dos Santos Ramos<sup>2</sup>**

1. Bolsista PROBIC/UEFS, Graduanda em Psicologia, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [iasmincruzps@gmail.com](mailto:iasmincruzps@gmail.com)

2. Orientador, Departamento de Ciências Humanas e Filosofia, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [domlusso@gmail.com](mailto:domlusso@gmail.com)

**PALAVRAS-CHAVE:** Descartes; paixões; regulação emocional.

### **INTRODUÇÃO**

Nascido em 31 de março de 1596, René Descartes, filósofo e matemático francês, inaugurou o pensamento cartesiano, dando origem à Filosofia Moderna. Seus estudos sobre a dualidade mente-corpo, que mesmo substancialmente diferentes interagem em uma relação causal, foram fundamentais para a formulação do seu tratado sobre as paixões (divididas entre paixões da alma e paixões do corpo) e, posteriormente, para as recomendações terapêuticas fornecidas pelo filósofo a princesa Elisabeth da Boêmia, visando o controle das emoções.

A partir disso, o objetivo central deste trabalho é, por um lado, expor a concepção filosófica de Descartes, destacando suas conceituações mais relevantes e, por outro, apresentar a forma como o controle das paixões relaciona-se com a perspectiva da regulação emocional na Psicologia, em especial na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), ao passo em que ambas se propõem a aumentar o bem-estar e a qualidade de vida dos sujeitos.

A relevância deste trabalho evidencia-se na necessidade de que discussões como estas atinjam um público cada vez maior, evidenciando a relação histórica entre a Psicologia e a Filosofia, e sendo capaz de beneficiar a saúde emocional dos homens à medida em que o controle das paixões e a regulação emocional apresentam-se como fatores intrínsecos a qualidade de vida.

### **MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)**

Em consonância com o que foi proposto no plano de trabalho referente à Iniciação Científica, o método adotado estruturou-se enquanto uma revisão bibliográfica, envolvendo a leitura e a análise crítica/comparativa das publicações *O Discurso do Método*, *Meditações Metafísicas*, *As paixões da alma*, *Terapia Cognitivo Comportamental: teoria e prática* e de outras obras, como as correspondências trocadas entre René Descartes e a princesa Elisabeth da Boêmia. Além disso, o método abrangeu, também, a pesquisa das atuais técnicas que envolvem a regulação emocional na prática clínica em Psicologia, de modo a buscar o estabelecimento de relações entre a teoria formulada pelo filósofo e a atual compreensão acerca da regulação emocional.

### **RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)**

Segundo Descartes (1999), o homem, enquanto um ser dotado de razão e intelecto, seria capaz de controlar um tipo especial de paixão, apreendendo as emoções consideradas como mais vantajosas e opondo-se àquelas que poderiam trazer-lhe algum prejuízo. O domínio das paixões aconteceria, então, por meio de artifícios cognitivos, vinculado a um desenvolvimento reflexivo e analítico, além de fazer-se necessário a utilização de ideias contrárias às paixões que não se deseja vivenciar. Uma vez obtido o controle sobre as emoções, tem-se estabelecido um maior controle sobre a vida, possibilitando ao homem viver com mais qualidade de vida e com uma saúde mental mais estruturada.

Em correspondências datadas a partir de 1643, René Descartes troca escritos com a princesa Elisabeth da Boêmia, que o procura visando adquirir um tratamento para a sua melancolia e para os transtornos psicossomáticos por ela vivenciados. O pensador francês afirma que a causa mais corriqueira da febre lenta é tristeza (Descartes, 1944) e desenvolve alguns ‘remédios’ para a princesa, para que, através deles, sua felicidade pudesse ser restituída. Dessa forma, o filósofo sugere à princesa que ela desvie o pensamento dos objetos que a entristecem e, no lugar deles, comprometa-se à distração dos sentidos - o que poderia ser feito ao observar os bosques, ao contemplar as flores e, acima de tudo, ao empregar o entendimento para considerar os maus pensamentos.

A partir do exposto, pode-se instituir uma análise entre o controle das paixões em Descartes e a regulação emocional na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Percebe-se que para controlar as paixões o matemático francês envolve a capacidade de reflexão sobre as próprias emoções e a avaliação do correto ou virtuoso, visando evitar ações impulsivas ou irracionais. De maneira semelhante, a regulação emocional é um processo psicológico que envolve a habilidade de gerenciar e controlar as emoções de

forma consciente, amplamente utilizada na Psicologia, em especial na TCC. Formulada por Aaron Beck, a Terapia Cognitivo Comportamental concentra a sua teoria na identificação e na modificação de pensamentos e padrões de comportamentos disfuncionais, que favorecem problemas emocionais e cognitivos. Ao considerar as técnicas de regulação emocional fornecidas pela abordagem citada acima, percebe-se algumas correlações com as recomendações terapêuticas fornecidas por Descartes no tratamento de Elisabeth da Boêmia. Algumas técnicas referem-se a utilização de *mindfulness* para desligar-se de pensamentos perturbadores, o engajamento em atividades tranquilizadoras (como caminhar ao ar livre ou ouvir músicas suaves) e a avaliação dos próprios pensamentos negativos, terapêuticas que, igualmente, relacionam-se ao que foi direcionado pelo pensador a princesa.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS (ou Conclusão)**

Dessa forma, pode-se concluir que a teoria sobre as paixões formulada por René Descartes em 1649, apesar de anteceder, em alguns séculos, o surgimento da Psicologia e da Terapia Cognitivo Comportamental, é fundamental para a compreensão atual acerca de certos processos psicológicos e das intervenções hoje adotadas para o tratamento dos transtornos psicológicos que envolvem, em maior ou menor grau, aspectos emocionais dos sujeitos.

Suas formulações referentes ao conhecimento da verdade e o método por ele desenvolvido, o dualismo mente-corpo, a teoria das paixões e as suas terapêuticas atravessam a Psicologia em diferentes sentidos e tornam-se imprescindíveis para que avanços na Ciência continuem a acontecer, de modo a alavancar a Filosofia e a Psicologia.

### **REFERÊNCIAS**

- ALVES, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Josiane Gomes de. O controle das paixões e ações mediante o hábito segundo Descartes. **Kínesis-Revista de Estudos dos Pós-Graduandos em Filosofia**, v. 8, n. 17, p. 171-191, 2016.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental-: teoria e prática**. 3.ed. São Paulo, SP: Artmed Editora, 2021.
- COELHO, Rafael Teruel. Descartes, Elisabeth e a melancolia:(tradução de cartas escolhidas). **Cadernos Espinosanos**, n. 46, p. 257-293, 2022.
- COQUARD, D. ‘Il l’écoute et il parle’. **La correspondance entre Descartes et Élisabeth: une rencontre originale**. Psychanalyse, v. 3, n. 19, (pp. 107-117), 2010.
- DE OLIVEIRA, Maria Aparecida. A Dinâmica dos Afetos, da busca da Liberdade, da Felicidade e do pensamento ético em Benedictus de Spinoza. **Conatus: filosofia de Spinoza**, v. 15, n. 26, p.37-41, 2023.

- DESCARTES, René. **As Paixões da Alma.** São Paulo: Editora; Nova Cultural, 1999b. (Coleção Os Pensadores)
- DESCARTES, René. **Discurso do método.** São Paulo: Martins Fontes, 2001. Tradução de Maria Ermantina Galvão.
- DESCARTES, René. **Meditações Metafísicas.** São Paulo: Editora; Nova Cultural, 1999. (Coleção Os Pensadores)
- DESCARTES, René. **Las pasiones del alma; y, Cartas sobre psicología afectiva.** Impr. López, 1944.
- DESCARTES, René. **Oeuvres de Descartes** (at). Paris: Librairie Philosophique J. Vrin, 1973.
- DONATELLI, M. **Os Excerpta anatômica de Descartes: anotações sobre a Fisiologia e a terapêutica.** Scientiae Studia, São Paulo, v. 6, n. 2 (pp. 235-52), 2008.