

# Filosofia da alimentação e o caminho para a temperança em Nietzsche

*Philosophy of nutrition and the way to temperance in Nietzsche*

Eduardo Nasser<sup>1</sup>

## Resumo

Um dos tópicos mais significativos no âmbito das incursões fisiológicas de Nietzsche é a dietética, mais especificamente a fixação de um quadro classificatório de alimentos e seus efeitos sobre a saúde e valores. Nietzsche, que sofria com sérios problemas gastrointestinais, havia encontrando na dieta rigorosa a fonte para uma melhora palpável de suas condições físicas e mentais, algo que o incentivou a vislumbrar um programa educacional que incluísse estudos sobre a dieta e, no limite, a solicitar que fosse feita uma *filosofia da alimentação*. Decerto que em 1888 mudanças importantes são realizadas no projeto delineado em *A gaia ciência* quando, então, reivindica-se uma revisão dos vínculos entre causa e efeito. Originariamente, a filosofia da alimentação elege a dieta como *causa* dos estados fisiopsicológicos de uma cultura; posteriormente, as propensões dietéticas de indivíduos e sociedades passam a ser tratadas como *efeitos* provocados por influências transmitidas. Apesar dessas diferenças, o objetivo avistado pela filosofia da alimentação não muda, sendo ele o de criar condições para o surgimento de uma cultura mais apta à temperança.

**Palavras-chave:** Fisiologia. Alimentação. Temperança. Valores. Degenerescência.

## Abstract

One of the most significant topics within the scope of Nietzsche's physiological endeavors is dietetics, or more specifically, the establishment of classification framework for food and its effects on health and values. Nietzsche, who suffered from serious gastrointestinal problems, had found in a rigorous diet the source of a palpable improvement of his physical and mental conditions, something that encouraged him to envision an educational program that included studies on diet and, at best, require that a *philosophy of nutrition* be done. It is certain that in 1888, important changes are made in the project developed in *The Gay Science* when he calls for a revision of the bonds between cause and effect. Originally, the philosophy of nutrition elects diet as the *cause* of the physiopsychological states of a culture; later, the dietary choices of individuals and societies start to be treated as *effects* provoked by transmitted influences. Despite these differences, the objective of the philosophy of nutrition does not change; it is to create conditions for the emergence of a culture more suitable to temperance.

**Keywords:** Physiology. Nutrition. Temperance. Values. Degeneration.

---

<sup>1</sup> Professor de filosofia geral na Universidade Federal do ABC (UFABC). Membro do Grupo de Estudos Nietzsche (GEN), GT Nietzsche da ANPOF, Groupe International de Recherches sur Nietzsche (GIRN) e HyperNietzsche. Versão modificada do texto *Das Europäische Gift: Nietzsche und das Alkoholproblem*, apresentado na Universität Basel em 2016 por ocasião do "IX Congresso Internacional do GIRN. La question de la médecine dans la philosophie de Nietzsche / Die Frage der Medizin in Nietzsches Philosophie".

## Introdução

O problema da dieta irrompe para Nietzsche graças à centralidade que os temas do corpo e da saúde ocupam em sua vida, tanto pessoal quanto filosófica, sobretudo em meados da década de 1870. O incômodo nas vistas, as dores de cabeça e de estômago, a exaustão nervosa, fazem com que o corpo se imponha como uma realidade que não pode ser negligenciada. Nietzsche não só dedica boa parte de seu tempo à restauração da saúde debilitada – frequentando uma grande quantidade de especialistas, visitando retiros e consultando livros de medicina<sup>2</sup> –, como faz com que sua filosofia, a partir da época em que compõe *Humano, demasiado humano*, insira-se num cenário mais realista do que idealista, mais prático do que teórico. Neste período, ele foi envolvido por uma “sede abrasadora” que fez com que se dedicasse somente à “fisiologia, medicina e ciências naturais” (EH, “Humano, demasiado humano”, 3). Consiste na *filosofia da vida*, seu programa filosófico pessoal apoiado pelo método de observação psicológica, herdado de Paul Rée e dos moralistas franceses, método rapidamente aperfeiçoado através de leituras mais científicas – como Alexander Bain e outros precursores da psicologia experimental –, que requisitam que a investigação psicológica seja complementada pela fisiologia<sup>3</sup>. O interesse mais destacado pela fisiologia surge a partir de *Aurora*<sup>4</sup>. Nessa obra, lemos que “em toda parte em que predominou a doutrina da *pura espiritualidade*”, que ensina a “menosprezar, negligenciar ou atormentar o corpo”, seguiu-se a destruição das “forças nervosas” (A 39).

Um dos tópicos mais significativos no âmbito dessas incursões fisiológicas é a dietética, mais especificamente a fixação de um quadro classificatório de alimentos e seus efeitos sobre a saúde e valores. Nietzsche, que sofria com sérios problemas gastrointestinais, havia encontrando na dieta rigorosa a fonte para uma melhora palpável de suas condições físicas e mentais, algo que o incentivou a vislumbrar um programa educacional que incluísse estudos sobre a dieta<sup>5</sup> e, no limite, a solicitar que fosse feita uma *filosofia da alimentação*. O §7 de *A gaia ciência* manifesta inquietação com o fato de que “até o momento nada daquilo que deu colorido à existência teve história”; não se investigou os “efeitos morais dos

---

<sup>2</sup> Cf. MOORE, 2003, p. 71-90.

<sup>3</sup> Cf. NASSER, 2015 (c), p. 116-136.

<sup>4</sup> Sobre a intensificação do interesse de Nietzsche pela fisiologia no início da década de 1880, especialmente a partir de *Aurora*, cf. BROWN, 2003, p. 63-68.

<sup>5</sup> “O estudo do corpo e da dieta ainda não está entre as obrigações das escolas primárias ou superiores” (A 202). Cf. também: FP 1873 31[4].

alimentos” e tampouco buscou-se instituir uma “filosofia da alimentação” (*Philosophie der Ernährung*) (GC 7)<sup>6</sup>.

Desde então, a ligação entre dieta e valor constitui um dos cerne da filosofia nietzschiana. Decerto que em 1888 mudanças importantes são realizadas na proposta delineada em *A gaia ciência* quando, então, reivindica-se uma revisão dos vínculos entre causa e efeito. Originariamente, a filosofia da alimentação elege a dieta como *causa* dos estados fisiopsicológicos de uma cultura; posteriormente, as propensões dietéticas de indivíduos e sociedades passam a ser tratadas como *efeitos* provocados por influências transmitidas. Apesar dessas diferenças, eu procurarei mostrar que o objetivo pretendido pela filosofia da alimentação não muda, sendo ele o de criar condições para o surgimento de uma cultura mais apta à temperança.

### Dietética e seus efeitos

Apesar de rotulado pelo senso comum como um promovedor da desmedida dionisíaca, Nietzsche foi, boa parte das vezes, defensor da temperança. Num póstumo de 1873, manifesta apreço pelas morais antigas, em detrimento das éticas modernas, idealistas; os antigos, moderados em sua vida cotidiana, almejavam “não perder o domínio sobre si” (FP 1873 31[4]). Numa outra anotação de 1880, que segue na mesma esteira, revela que seu propósito é levar uma vida prudente, o que inclui, dentre outras coisas, sono leve, caminhadas tranquilas, abstinência de mulheres, celebridades e jornais<sup>7</sup>.

A busca pela temperança contrasta com as inclinações modernas. O tema da inquietude moderna esteve no horizonte das observações psicológicas, constituindo um dos temas de apreciação do capítulo “Sinais de cultura superior e inferior” em *Humano, demasiado humano*<sup>8</sup>. O aceleramento da vida, a falta de tempo para pensar, a primazia dada à atividade, a vergonha para com o ócio, aspectos da vida moderna que denotam ausência de tempo para si – peculiar aos escravos, dirá Nietzsche – não só é tolerada, como é cultuada; “em nenhum outro tempo os ativos, i.e., os inquietos, valeram tanto” (HH I 285).

Contribui para a geração da inquietude o consumo de álcool. É possivelmente essa substância que está mais claramente associada ao avanço dos rumos perversos da cultura na modernidade.

---

<sup>6</sup> Não obstante o tom vanguardista dessa passagem, há de se salientar que a dietética é um tópico que esteve no centro das reflexões filosóficas, sobretudo na antiguidade e modernidade. Platão, Epiteto, Montaigne, Descartes, Espinosa, Rousseau, só para mencionar alguns ilustres, despenderam esforços substanciais a fim de tratar a relação entre dieta e virtudes.

<sup>7</sup> Cf. FP 1880 7[95].

<sup>8</sup>Cf. HH I 282-286.

O problema do consumo de bebidas alcóolicas recebeu uma grande atenção por parte de Nietzsche no contexto de sua preocupação com o declínio da cultura europeia. Outros narcóticos e excitantes, como ópio, haxixe e tabaco, são também listados como potencialmente prejudiciais; o álcool é uma das substâncias perniciosas que impulsiona a história ainda pouco conhecida da dita cultura superior<sup>9</sup>. Contudo, a posição de Nietzsche em relação a outras substâncias é notadamente mais ambígua, ou menos significativa, do que com o álcool. Uso de haxixe, por exemplo, é visto como uma forma de aperfeiçoamento da percepção<sup>10</sup>; ópio, por sua vez, ao invés de levar a uma perda da “razão” (*Verstand*), pode fazer com que ela seja recuperada<sup>11</sup>. Com efeito, o álcool é um tipo de narcótico tão poderoso que só pode ser comparado com o cristianismo; cristianismo e álcool são por vezes retratados conjuntamente como as drogas mais prejudiciais<sup>12</sup>.

O álcool está diretamente conectado à incapacidade de dispor de calma e vivenciar o tédio. O tédio é um sentimento que deve ser estimado; “o tédio é aquela desagradável calmaria da alma que precede a viagem venturosa e os ventos joviais”. Mas esse estado é interdito para o europeu. Ao contrário do asiático, que aprecia a calma, e sai em busca de narcóticos que facilitem a consecução desse temperamento, o europeu regozija-se com rapidez e álcool.

Algo que talvez distinga os asiáticos, em relação aos europeus, é o fato de serem capazes de uma mais prolongada e mais profunda calma do que estes; mesmo os seus narcóticos agem lentamente e exigem paciência, ao contrário da repulsiva rapidez do veneno europeu, o álcool (GC 42).

---

<sup>9</sup> “Oh, quem nos contará toda a história dos narcóticos! – É quase a história da “cultura”, da chamada cultura superior” (GC 86).

<sup>10</sup> Eu já procurei mostrar como o uso de haxixe é importante para Nietzsche desenvolver sua tese acerca do refinamento dos sentidos; o haxixe pode ser um instrumento de aperfeiçoamento perceptivo quando exhibe o caráter temporal das propriedades espaciais. Cf. NASSER, 2015 (a), p. 141-144.

<sup>11</sup> Essa articulação está contida numa carta a Lou Salomé e Paul Rée, quando Nietzsche revela que ingeriu, por desespero, uma grande quantidade de ópio. Cf. KSB 6, p. 307.

<sup>12</sup> “*Pergunta e resposta* – O que os povos selvagens tomam primeiramente dos europeus? Aguardente e cristianismo, os narcóticos europeus. – E o que os leva mais rapidamente à ruína? – Os narcóticos europeus” (GC 147). “Falando em termos gerais, o ideal ascético e seu culto moral-sublime, essa tão inventiva, inconsiderada, perigosa sistematização de todos os meios conducentes ao excesso do sentimento (*Gefühls*), sob a capa das mais santas intenções, o ideal ascético inscreveu-se de maneira terrível e inesquecível em toda a história do homem; e, infelizmente, *não só* em sua história...Eu não saberia nomear outra coisa que agisse tão destruidoramente sobre a *saúde* e a força de raça, a saber, dos europeus, do que esse ideal; pode-se denominá-lo, sem qualquer exagero, a *genuína fatalidade* na história da saúde do europeu. Quando muito, à sua influência se poderia comparar à influência especificamente germânica: refiro-me à intoxicação alcoólica da Europa, que até hoje acompanhou passo a passo a preponderância política e racial dos germanos (- onde inocularam seu sangue, eles inocularam também seu vício)” (GM III 21). “O que o espírito alemão poderia ser, quem já não teve seus pensamentos melancólicos a respeito disso! Mas esse povo se imbeciliza voluntariamente há quase mil anos: em nenhum outro lugar se abusou tão viciosamente dos dois grandes narcóticos europeus, o álcool e o cristianismo” (CI O que falta aos alemães 2). “A nobreza alemã está quase *ausente* na história da cultura (*Cultur*) elevada: adivinha-se a razão...cristianismo, álcool – os dois grandes *meios* de corrupção” (AC 60).

O álcool é uma fonte de consolo para o homem cansado do cotidiano, deixando-o mais suscetível a aceitar o estilo de vida veloz da modernidade. Com a obtenção da embriaguez, a ânsia por fortes sentimentos é ela mesma incentivada; a distração, consentânea com as emoções perturbadas do cotidiano, toma, então, o lugar da *vita contemplativa*.

Mas o poder causal do álcool deve ser compreendido em relação com hábitos dietéticos bastante específicos; há uma direta ligação entre consumo de narcóticos e alimentação vegetariana.

*Perigo dos vegetarianos* – O consumo imensamente prevalente do arroz leva à utilização do ópio e narcóticos, assim como o consumo imensamente prevalente da batata leva ao aguardente -: mas também leva, num efeito posterior mais sutil, a maneiras de pensar e sentir que atuam como narcóticos (GC 145).

Essa é uma posição incomum, visto que era frequente promovedores do modo de viver absterem-se ao vegetarianismo. Primitivistas e românticos, todos de alguma maneira vinculados ao chamado *movimento da temperança*, surgido entre 1820 e 1830, e que faziam campanha para um retorno à natureza, distante do modelo embrutecido do homem clássico, nutrido exclusivamente por carne, incluíam em seu programa reformador vegetarianismo e abstinência<sup>13</sup>. Ademais, o próprio Nietzsche, no póstumo já citado de 1873, enxerga no vegetarianismo um regime alimentar auspicioso que enseja a moderação; “os vegetarianos, ao nos prescreverem uma alimentação mais simples e menos abundante, foram mais úteis do que todos os recentes sistemas morais” (FP 1873 31[4]).

As evidências mais antigas do anti-vegetarianismo de Nietzsche estão presentes numa interessante troca de carta com Carl von Gersdorff em 1869. Após Gersdorff comunicar que havia iniciado um novo regime alimentar vegetariano, assinalando as suas vantagens, tanto morais quanto físicas, e convidando o amigo a experimentá-la<sup>14</sup>, Nietzsche responde lamentando não poder subscrever a proposta, ainda que se mostre disposto a seguir a dieta por respeito. Respalando-se nas experiências malogradas de Wagner com o vegetarianismo, bem como no pessimismo filosófico de Schopenhauer, aponta para os “paradoxos vegetarianos”, sendo o principal deles violar a natureza que constrange a comer carne. Jovens intelectuais como eles, “naturezas espiritualmente produtivas e intensamente joviais, *precisam* de carne” (KSB 3, p. 58). Gersdorff, numa segunda carta na qual procura abrandar a polêmica, sem, contudo, deixar de reiterar os benefícios que encontrava nessa dieta até aquele momento<sup>15</sup>, não sensibiliza Nietzsche, que mantém a mesma posição no transcorrer de sua vida

<sup>13</sup> Cf. LESSENICH, 2014, p. 81-91.

<sup>14</sup> Cf. KGB II 2, p. 42-44.

<sup>15</sup> Cf. KGB II 2, p. 55 – 57.

intelectualmente ativa. Nesse sentido, o texto de 1873 parece ser um desvio pontual, possivelmente um reflexo da influência dos filósofos pré-platônicos – então objeto de seus cursos na Basileia –, como Pitágoras e Empédocles, que advogam doutrinas filosóficas vegetarianas às quais Nietzsche tematiza em seus cursos<sup>16</sup>. Pois essa posição ganhará suporte adicional nos anos vindouros, sobretudo após iniciar o tratamento de suas dores estomacais com o especialista Josef Wiel. Em seu livro *Diätetische Koch-Buch mit besonderer Rücksicht auf dem Tisch für Magenkranke* – que Nietzsche adquire em 1875 –, Wiel sublinha a enorme importância da carne para o homem – a carne é “o alimento mais importante para todos os homens”, tornando-os mais fortes do que com uma dieta baseada em alimentos do “reino vegetal” (1876, p. 37 e 38) –, receitando ao seu paciente refeições baseadas no consumo desse alimento, com poucos vegetais. Em cartas nas quais narra detalhes de sua nova dieta, Nietzsche fala com frequência de como a carne é o elemento principal; numa carta a Marie Baumgartner, por exemplo, relata que agora deve consumir refeições em pouca quantidade, “quase somente carne, sem água, sem sopa, sem vegetais, sem pão” (KSB 5, p. 82)<sup>17</sup>.

Mas é possível que não tenha sido somente em virtude das idiossincrasias de seu estado de saúde, seguido de um regime muito peculiar, que o anti-vegetarianismo de Nietzsche prospera, podendo também ser reflexo de teses muito populares divulgadas na época a respeito da ligação entre alimentos e valores. O slogan “o homem é o que ele come” (*der Mensch ist, was er isst*) teve um grande impacto em círculos acadêmicos propensos ao materialismo na segunda metade do século XIX após a publicação do livro de Jacob Moleschott, *Lehre der Nahrungsmittel*<sup>18</sup>. Nesse livro, Moleschott examina os efeitos dos alimentos sobre os traços fisiológicos, psicológicos e morais dominantes em diferentes povos, expondo a importância de uma dieta rica em fósforo para o pleno desenvolvimento das capacidades intelectuais – substância encontrada na carne, pão e ervilha –, bem como alertando para os danos provocados pelo excessivo consumo de alimentos como a batata. Assentindo a tese de que a batata enfraquece os músculos, o cérebro e a vontade, exibida por Moleschott, que Feuerbach chega à conclusão de que a vitória da reação política em 1848 foi decorrente do excessivo consumo de batata pelo povo<sup>19</sup>. Nietzsche parece adaptar essa influente abordagem materialista à sua crítica ao vegetarianismo quando elege o consumo

---

<sup>16</sup> Cf. *Os filósofos pré-platônicos*, KGW II 4, p. 257 e 317

<sup>17</sup> Cf. também: KSB 5, p. 79-81; p. 84 e 85.

<sup>18</sup> Eu já fiz algumas considerações sobre essa escola materialista. Cf. NASSER, 2015 (b), p. 31-46.

<sup>19</sup> Cf. FREULER, 1997, p. 61.

excessivo de batata como um caminho para maneiras de pensar e sentir que agem como narcóticos<sup>20</sup>.

### Degeneração e inversão causal

Vimos, até aqui, que a dieta é uma importante fonte para a instauração dos valores de uma cultura. Todavia, em 1888, esse esquema é, senão abandonado, complexificado, devido ao contato com a teoria da degenerescência.

A esse respeito, começemos com uma passagem de *Crepúsculo dos ídolos*.

*Erro da confusão de causa e consequência* – Não há erro mais perigoso do que confundir a consequência e a causa: eu o denomino a verdadeira corrupção da razão. Porém, esse erro pertence aos mais antigos e mais novos hábitos da humanidade: ele é até santificado entre nós, leva o nome de religião, moral. Cada sentença formulada pela religião e pela moral o contém; sacerdotes e legisladores da moral são os autores dessa corrupção da razão. – Eis um exemplo: todos conhecem o livro do famoso Cornaro, em que ele reconhece sua exígua dieta como receita para uma vida longa e feliz – e também virtuosa. Poucas obras foram tão lidas, ainda agora milhares de exemplares são impressos anualmente na Inglaterra. Duvido que algum livro (excetuando-se, naturalmente, a Bíblia), tenha causado tanto mal, tenha encurtado tantas vidas, como esse bem intencionado curiosum. Razão para isso: a confusão entre consequência com causa. O bom italiano via em sua dieta a causa de sua longa vida: ao passo que a pré-condição para uma longa vida, a extraordinária lentidão do metabolismo, o baixo consumo, era a causa de sua exígua dieta. Ele não tinha liberdade de comer pouco ou muito, sua frugalidade não era um “livre arbítrio” (*freie Wille*): ele ficava doente quando comia mais. Mas quem não é uma carpa não só fez bem, mas tem necessidade de comer propriamente. Um erudito de nossa época, com seu rápido consumo de força nervosa, destruiria-se com o regime de Cornaro. Crede experto. – (CI Os quatro grandes erros 1).

Fica aqui manifesta as discordâncias com Cornaro – e também com a tradição que prospera no iluminismo, especialmente na Inglaterra, sob a influência de *Trattato de la vita sobria* – que empreende uma retomada inovadora dos tratados higienistas de inspiração hipocrático-galênica. O pioneirismo de Cornaro acha-se na ênfase oferecida à individualidade, na exortação a um tipo de razão crítica que encoraja cada um ser *médico de si*, capaz de deliberar sobre qual o modo de viver mais sensato para conservar a saúde e promover a longevidade, um plano inexistente nos antigos manuais dietéticos<sup>21</sup>. É justamente contra essa inovação que Nietzsche se coloca, amparando-se numa tese fortemente determinista. Cornaro não elaborou sua dieta devido ao uso sagaz da razão e do livre arbítrio; mas foi forçosamente conduzido a ela pelas disposições dominantes em seu organismo. Se essa trama é encoberta,

---

<sup>20</sup> Andreas Urs Sommer realizou um estimulante estudo comparativo entre Feuerbach e Nietzsche. Apesar de ambos filósofos compartilharem o apreço pelo problema da alimentação, contra uma tradição que trivializa o assunto, existem, ainda assim, muitas diferenças entre eles. Cf. SOMMER, 2012, p. 319-342.

<sup>21</sup> Cf. OLIVEIRA, 2006, p. 83-99.

isso se deve ao antigo erro da razão que confunde causas e consequências, um erro que demanda constantes correções. Porém, ao incitar essa correção, Nietzsche é também levado a rever a proposta originária da filosofia da alimentação, na medida em que o poder causal da dieta é atenuado.

Estados fisiológicos herdados precedem os hábitos. Essa nova fórmula é amplamente utilizada em 1888, fundamentando a tese de que a propensão ao vício é um traço congênito de tipos muito particulares: os degenerados. “O vício (*Laster*) não é causa; o vício é consequência. ‘Vício’ é um termo definido arbitrariamente para resumir certas consequências da degeneração fisiológica” (FP 1888 14[113])<sup>22</sup>. O vício é uma inclinação inerente a tipos degenerados que tende a se agravar em futuras gerações. Assim, a dieta inadequada deixa de ser retratada tão somente como causa do declínio, passando a ser problematizada enquanto consequência de gerações degeneradas. Nietzsche chega a essa articulação por meio da frequência das teorias da degenerescência<sup>23</sup>.

Degenerescência é um conceito difícil de ser elucidado, visto que foi muito utilizado durante o século XIX em campos diversos – em ficções literárias, comentários sócio-políticos, etc. –, relativizando, assim, seu sentido. Não obstante, no âmbito de seu nascimento, o médico-psiquiátrico, seu significado possui alguma fixidez, especialmente no terreno da psiquiatria francesa, mais receptivo do que a psiquiatria inglesa e alemã às ideias evolucionistas. Os estudos de Esquirol, Prosper Lucas e Moreau, que buscavam defender a influência hereditária na produção de doenças mentais, criou uma atmosfera fecunda para que Benedict Morel elaborasse uma teoria da degenerescência. Reunindo estudos que comprovam a ideia, religiosa e filosófica, da degradação do homem, Morel concebe sua teoria da degenerescência da espécie humana “*como um desvio doentio de um tipo primitivo*” ou “*desvio doentio do tipo normal da humanidade*” (MOREL, 1873, p. 5). Trata-se de transtornos mórbidos, físicos ou morais, transmitidos para as futuras gerações por hereditariedade; “uma das características mais essenciais da degenerescência é aquela da transmissão hereditária” (MOREL, 1873, p. 4). Essa proposta não é particularmente nova. O

---

<sup>22</sup> Cf também: FP 1888 14[74].

<sup>23</sup> A preocupação de Nietzsche com a degenerescência inscreve-se no problema muito mais amplo da decadência europeia que não pode ser atrelado a um único momento de seu percurso filosófico. Como bem mostrou Gregory Moore, muito embora o tema seja habitualmente tratado no contexto do contato pontual com o ensaio de Paul Bourget sobre Baudelaire, *Essai de psychologie contemporaine*, a questão do declínio cultural goza de proeminência desde seus escritos de juventude, já embrenhados por um vocabulário médico, ao menos desde *O nascimento da tragédia*. Cf. MOORE, 2002, p. 121. Posto isso, deixo claro que não pretendo trazer à baila esse complexo tema em toda sua abrangência, mas tão somente ressaltar que a preocupação nietzschiana com o declínio cultural europeu adquire uma feição muito particular em 1888, devido ao seu prolífico contato com teóricos da degenerescência.

que singulariza a visão de Morel é o entendimento da degenerescência transmitida de forma cumulativa. Por exemplo, uma primeira geração, que apresenta sinais de esgotamento nervoso, pode dar lugar a gerações posteriores marcadas por sérias enfermidades mentais que, no limite, desembocam, numa quarta geração acometida pela idiotia e, assim, na autodestruição da família. O mapeamento desses desvios é, para Morel, uma tarefa de cunho social e médica, pois o progresso da humanidade é bloqueado quando degenerados entram em contato com “a parte sadia da população” (MOREL, 1873, p. 6).

Destarte, imprime-se um profundo enfraquecimento dos valores liberais que, até então, serviam de alicerce para o argumento do meio enquanto causa de distúrbios físicos e mentais. Admitindo a influência da hereditariedade, os defensores da degenerescência receiam que as teorias do meio sejam pouco eficazes, pois não reconhecem que a degeneração é causa de anomalias<sup>24</sup>. A degenerescência era entendida como uma espécie de força misteriosa que provocava lesões invisíveis no sistema nervoso transmitidas por gerações, um aporte original, incompatível, portanto, com o tratamento aparentemente similar empreendido pela frenologia e o seu projeto de demarcar as patologias por meio de estudos das formas e pesos dos crânios<sup>25</sup>. De qualquer modo, importantes expoentes das escolas francesas e inglesas relutavam em subscrever um tipo de fatalismo biológico, como o defendido por Lombroso na Itália e pelas linhas mais radicais do social-darwinismo alemão, supondo, antes, uma compatibilização entre meio e hereditariedade. Essa interação evitava a aceitação de uma perspectiva imoralista – ou que concedesse supremacia à medicina em detrimento da ética –, deixando aberta a possibilidade de alguma forma de reversão de estados degenerados, ainda que reservado a casos particulares. Veremos que Nietzsche está mais próximo dessa tendência.

Nos escritos de 1888, Nietzsche procura abalizar as características dos degenerados, interrogando as razões que conduzem à necessidade de se entreter com hábitos dietéticos viciosos. A principal característica sublinhada é a busca dos degenerados por estimulantes. Assim, mesmo após a transformação da filosofia da alimentação, a preocupação continua sendo com a ausência de moderação e tranquilidade na modernidade.

Ressalte-se que, nesse período, Nietzsche manifesta interesse por estudos acerca do problema do *tempo de reação*. Nesse sentido, foi importante o livro de Alexander Herzen, consultado entre 1887 – 88, *Le cerveau et l'activité cérébrale au point de vue psychophysiologique*. Herzen examina experimentos do tempo de reação com o intuito de

---

<sup>24</sup> Cf. WEINDLING, 1989, p. 80-90.

<sup>25</sup> Cf. PICK, 1989, p. 21, 51-52 e 136.

demonstrar a tese sobre o caráter material e mecânico dos atos psíquicos. Conforme se verifica que os atos psíquicos não são instantâneos, consumindo sempre algum tempo, e assumindo-se que tudo que requer tempo é movimento, então a atividade psíquica também deve ser um tipo de movimento, o que faz com que seja preciso tratá-la da mesma forma que outros fenômenos naturais<sup>26</sup>. Nietzsche parece ter ficado intrigado com esse estudo, em grande parte com os resultados listados por Herzen acerca dos tempos de reação em indivíduos de diferentes faixas etárias, gêneros e nacionalidades. Numa das anotações de 1888, faz menção a esses experimentos de Herzen, dizendo “a mulher age mais lentamente do que o homem, o chinês mais lentamente do que o europeu...” (FP 1888 14[67]). Herzen manifesta preocupação com aqueles cujo tempo de reação é demasiado lento, pois, como ele assinala, é característica de alienados<sup>27</sup>. O foco das inquietações de Nietzsche, por outro lado, é com a exagerada redução do tempo de reação, um típico sinal de fraqueza, uma qualidade de degenerados, que conduz a comportamentos viciosos.

A fraqueza consiste no constrangimento a reagir. A incapacidade de furtar-se à ação é uma “forma de degenerescência” (CI Moral como contranatureza 2); denota, muitas vezes, “enfermidade, declínio, sintoma de esgotamento – quase tudo que a crueza não filosófica designa como ‘vício’ é apenas essa incapacidade fisiológica de não reagir” (CI O que falta aos alemães 6). Do estado perturbado da fraqueza distingue-se a força, um tipo de *adiaforia*. “A força de uma natureza se mostra na espera e no atraso da reação” (FP 1888 14[102]). Trata-se de uma *calma da força* – em termos estéticos, o *clássico* – peculiar àqueles possuidores de suas forças defensivas que, senhores de si, não submetem-se a todas as solicitações que chegam<sup>28</sup>. Porém, aqui é preciso alguma cautela, pois é próprio aos degenerados um tipo de calma; mas uma “calma do esgotamento, do estupor, até a anestesia” (FP 1888 14[65]). Esse estado de torpor determina as duas características daqueles que sofrem de empobrecimento vital: (1) necessidade de sono e (2) perturbação; “da arte e da filosofia silêncio, quietude, mar liso *ou* embriaguez, entorpecimento, convulsão” (NW Nós, antípodas). Esses estados, apesar de antagônicos, não estão necessariamente dissociados. Se os degenerados são incapazes de não reagir, isso se deve a uma inclinação fisiológica mais acentuada por excitantes, porque é somente através das excitações que os combalidos podem abrandar o esgotamento. A “necessidade de excitantes”, “a necessidade de narcóticos, a devassidão na música e no álcool

---

<sup>26</sup> Cf. HERZEN, 1887, p. 86 e 94.

<sup>27</sup> Cf. HERZEN, 1887, p. 101.

<sup>28</sup> Cf. FP 1888 14[43], 14[65], 14[83], 15[43].

(também *livro*)” são fenômenos *décadents*<sup>29</sup> (FP 1888 15[32]). É certo que, no interior daquilo que podemos chamar de teoria nietzschiana das excitações, o vivente precisa ser excitado, sob pena de deteriorar a economia da vida enquanto vontade de potência; Nietzsche é enfático a esse respeito, sobretudo em anotações póstumas de 1883<sup>30</sup>. O ponto é que, em organismos saudáveis, fortes, isso se dá numa trama de atividade e passividade, ao passo que em organismos degenerados a capacidade de agir sobre o que chega diminui. Donde a relação de servidão dos degenerados perante excitantes. A dificuldade, porém, é que os excitantes somente agravam a condição doentia e, dessa forma, o esgotamento é também consequência da “excitação excessiva” (FP 1888 14[174]).

Essa ligação entre fraqueza, degenerescência, ânsia por excitações e vício foi em larga medida inspirada pelas leituras empreendidas das obras de Charles Féré: *Sensation et mouvement* e *Dégénérescence et criminalité*. Féré, defensor da teoria da degenerescência, exerce uma grande influência sobre os escritos de 1888, e muitos dos fragmentos póstumos da época são paráfrases ou citações literais dessas obras<sup>31</sup>. Uma consulta desse material fornece elementos suplementares para compreendermos com maior exatidão as razões que fazem com que os degenerados sejam ávidos por estimulantes.

Segundo Féré, sujeitos degenerados são mais suscetíveis a excitações vindas de fora; “neles uma impressão requer ação urgente e intensa”, ao contrário do sujeito robusto, que possuidor de uma maior força estática, é capaz de “resistir tanto às excitações quanto ao esgotamento”, apresentando, assim, somente “reações moderadas”. Este sujeito é forte pois impassível, haja vista que a “impassibilidade é um signo de força” (FÉRÉ, 1887, p. 132, 133). O degenerado necessita de excitações para aliviar o esgotamento, sobretudo nas sociedades industriais. “A necessidade de excitações aumenta na medida em que o indivíduo ou a raça enfraquece” (FÉRÉ, 1888, p. 92). Relatando seus precusores experimentos com o dinamômetro, Féré faz notar a dependência de degenerados, como histéricos, para com excitações sensoriais; nesses indivíduos, cuja fraqueza intelectual é correlata à fraqueza

---

<sup>29</sup> Nessa época, Nietzsche estabelece paralelos entre música, sobretudo a música wagneriana, com narcóticos. A necessidade moderna pela música “aparece na história ao mesmo tempo que a crescente necessidade por narcóticos” (FP 1885 2[113]); “Wagner atua como a ingestão continuada de álcool. Ele embota, ele obstrui o estômago. Efeito específico: degeneração do senso rítmico” (CW Pós-escrito). “Quem quer se livrar de uma pressão intolerável necessita de haxixe. Pois bem, eu necessitava de Wagner” (EH Por que sou tão sagaz 6); “Na Alemanha, no ‘Reich’, para falar inequivocadamente, não são poucos os condenados a decidir-se prematuramente e logo *definhar*, sob um peso de que já não podem se desvencilhar...Estes anseiam por Wagner como por um *opiato*” (EH Humano, demasiado humano 6).

<sup>30</sup> Cf. FP 1883 7[95], 7[98], 7[195].

<sup>31</sup> Lampel e Wahrig-Schmidt já mostraram a marcante presença dessas obras nos fragmentos póstumos reunidos no volume 13 da KSA, oferecendo uma listagem escrupulosa dos trechos que foram extraídos de Féré. Cf. LAMPL, 1986, p. 225 – 264. WAHRIG-SCHMIDT, 1988, p. 434 – 464.

muscular, excitações fortes, como, por exemplo, a cor vermelha, provoca uma elevação significativa de pressão no dinamômetro, o que denota aumento de energia. É essa necessidade de suplantar o esgotamento com fortes excitações que explica a constante busca dos degenerados por estimulantes. Estimulantes, como café, tabaco e álcool, viabilizam o aumento de energia na medida em que diminui o tempo de reação<sup>32</sup>. “O álcool, o tabaco, o chá, etc.”, diz Féré, “parecem reanimar momentaneamente seres degenerados” (FÉRÉ, 1888, p. 91). O problema, porém, é que apesar de servir como consolo momentâneo, estimulantes somente agravam a enfermidade. “O álcool, como o ópio, o haxixe e outros excitantes da mesma ordem, determina momentaneamente uma excitação física e intelectual à qual sucede um período de esgotamento” (FÉRÉ, 1888, p. 88). O excitante, que eleva a energia, ocasiona uma descarga que vem acompanhada por uma drástica diminuição de força; “quando a sensação de prazer é levada ao seu máximo, quando a tensão da energia potencial torna-se excessiva, produz-se uma descarga, sob a forma de movimentos, secreção, etc., determinando um esgotamento” (FÉRÉ, 1887, p. 130). Esse é o destino trágico do degenerado, pois “cada nova excitação deixa em seguida um esgotamento proporcional, de modo que ela continua, no final das contas, a precipitar a degenerescência” (FÉRÉ, 1888, p. 92).

Deve-se conceder prioridade à figura do degenerado para se desvendar a necessidade por uma dieta viciosa. Assim, Nietzsche claramente se beneficia das apreciações de Féré. Mas ele aparenta admitir uma possibilidade mais especulativa, promovida pela escola italiana de criminologia, de que existiria uma ligação entre degeneração e atavismo, uma possibilidade energeticamente recusada por Féré. Essa ligação foi considerada por Lombroso que, baseando-se em investigações sobre os crânios de criminosos, alega ter descoberto a presença de sinais de primatas e selvagens, donde a hipótese de que, nas sociedades modernas, os criminosos representam uma humanidade rudimentar que não acompanhou a marcha da evolução. Féré, além de interrogar a legitimidade do método de investigação dos caracteres anatômicos dos crânios, repreende o atavismo devido à ausência de provas contundentes; “a origem atávica do crime é uma pura hipótese, em favor da qual existem poucos fatos” (FÉRÉ, 1888, p. 70). Nietzsche, por outro lado, parece ser mais receptivo às ideias da antropologia criminal italiana. Muito embora não tenha lido diretamente Lombroso, estava bastante familiarizado com os debates levantados por essa escola – a propósito, Féré foi uma das principais fontes para esse acesso indireto –, demonstrando alguma simpatia metodológica com o estudo das

---

<sup>32</sup> Cf. FÉRÉ, 1887, p. 50.

fisionomias<sup>33</sup>, assim como com a hipótese atávica. Tome-se um póstumo de 1888, no qual lemos que “pelo álcool e a música traz-se de volta níveis da cultura e da não-cultura superados pelos nossos ancestrais: desse modo, nada é mais instrutivo, nada mais ‘científico’, do que se intoxicar” (FP 1888 14[43]). Aqui fica evidente que a ânsia por narcóticos não é tão somente uma necessidade de degenerados, mas de tipos primitivos pertencentes a um passado superado. Decerto que atavismo não necessariamente denota ocaso. Mas a ideia de que o consumo de narcóticos serve de veículo para formas menos evoluídas e inferiores de homens é realçada na anotação intitulada “*alcoholismo*”. Ali, Nietzsche recorta um trecho da tradução francesa das leis de Manu, realizada por Jacolliot, na qual se indica que o “brâmane que se intoxica, esquecendo da substância divina que constitui sua pessoa, cai ao nível do impuro sudra<sup>34</sup>” (FP 1888 14[176]).

Vimos, portanto, de que modo Nietzsche, em 1888, ao se alinhar de forma mais decidida com teóricos da degenerescência, confere grande importância à hereditariedade. Isso não significa que ele deixe de reconhecer a influência do meio. Um fragmento póstumo do início deste ano aborda o “esgotamento *adquirido*, não herdado”. “Ser influenciado pelo meio também faz parte da *décadence*” e, nesse quadro, algo como “o alcoholismo” não é instinto, “mas o habitual, a imitação estúpida, a adaptação covarde e vaidosa de um regime dominante”. Visto por este prisma, o esgotamento é um estado que se segue à “excitação e superexcitação” causadas por “bebidas alcóolicas” (FP 1888 15[80]). Esse esquema demonstra que Nietzsche não se limitou a abandonar suas posições sobre o poder da dietética, anteriores a 1888, aproximando-se da perspectiva compatibilista dos teóricos franceses e ingleses da degenerescência, que assume ser a degeneração tanto causa quanto consequência. Essa complacência com o influxo externo pode ser ainda um reflexo da crescente suspeita – especialmente divulgadas por estudiosos do assunto, como August Weismann, no início de 1890<sup>35</sup> –, acerca da plausibilidade do primado hereditário, uma vez que as evidências da não hereditariedade para a formação de degenerados eram igualmente fortes. Com isso, Nietzsche deixa também aberta a possibilidade de reversão da degeneração por meio da transformação de hábitos. “Contra o contágio da neurose”, diz o filósofo, deve-se empreender uma “escolha dos lugares, das coisas, dos livros”; deve-se escolher climas e dietas fortificantes, reduzir a quantidade de impressões (FP 1888 14[206]). Trechos como esse transmitem uma perspectiva

---

<sup>33</sup> Cf. CI O problema de Sócrates 3. Lampl assinala que Nietzsche, nessa época, estava bastante familiarizado tanto com os argumentos dos defensores de Lombroso, como também de seus adversários. Cf. LAMPL, 1986, p. 226 e 227.

<sup>34</sup> Cf. JACOLLIOT, 1876, p. 446.

<sup>35</sup> Cf. BYNUM, W.F., 1984, p. 66.

mais otimista do que boa parte dos teóricos da degenerescência, que admitiam que mudanças de regime e clima, aliadas a um estilo de vida calmo, poderiam abrandar os quadros patológicos, sem, contudo, modificar substancialmente o destino hereditário, irremediavelmente selado.

Porém, o problema é que Nietzsche não foi suficientemente claro a respeito da possibilidade de cura dos degenerados. O investimento numa estratégia reformista, guiada pelo primado educacional, é prejudicado quando lemos que “vício, crime, morbidez, loucura, libertinagem, incluindo a intelectual, são consequências da *décadence*, são sintomas dela – eles são, portanto, incuráveis” (FP 1888 15[43]). Essa alternativa também é enfraquecida quando medidas eugenistas são elencadas enquanto única solução em face da degeneração<sup>36</sup>. Poder-se-ia supor que Nietzsche julgou ser razoável recuperar a degeneração contraída pelo meio e não a degeneração herdada; ou ainda, como Morel no caso do cretinismo, que existem tipos de degenerados que podem ser curados. Certamente casos como os de dependência de álcool poderiam ser melhor combatidos com abstinência e dieta do que, por exemplo, a epilepsia, doença que os médicos pouco sabiam o que fazer. Existe ainda a opção de que Nietzsche não propagaria a exclusão e sequer a reforma dos degenerados em virtude da importância desses seres para a economia geral da vida enquanto vontade de potência; ele alega ser uma “vergonha” pensar que poderiam existir “circunstâncias, combinações sociais, nas quais o vício, a doença, a prostituição, a *aflição* não mais prosperam”, pois isso seria “condenar a vida” (FP 1888 14[75]).

## Conclusão

A filosofia nietzschiana tem como uma de suas maiores marcas identificar que o europeu moderno expressa o momento mais agudo da ruína do homem, agora portador de uma grande quantidade de traços doentios e perversos. Um dos traços mais preocupantes é o aumento da irritabilidade e o subsequente esgotamento nervoso. Esse era um diagnóstico frequente oferecido por muitos intelectuais da segunda metade do século XIX, que enxergavam na modernidade uma *época nervosa*, desprovida de virilidade, perturbada e superficial. Assim, Nietzsche era tão somente uma das personagens de uma grande mobilização que sai em busca dos agentes causadores desse quadro preocupante. Para ele, tal como procurei evidenciar, a dieta insalubre perpetrada pelo homem europeu foi uma das maiores causas para o aumento da irritabilidade. Em 1888, esse cenário é transformado

---

<sup>36</sup> Cf. FP 1888 15[41] e 15[110].

quando se assume, em concordância com os teóricos da degenerescência, que a degeneração não é mais causada, sendo causadora. Contudo, mesmo nesse momento Nietzsche não deixa de admitir que nos casos de esgotamento adquirido, em detrimento do transmitido, a dieta equivocada continua sendo fonte de declínio cultural.

### Referências bibliográficas

BROWN, Richard S.G. “Nietzsche : ‘That Profound Physiologist’”. In: MOORE, Gregory, BROBJER, Thomas (Ed.) *Nietzsche and Science*, Hampshire: Ashgate, 2003.

BYNUM, W.F.. *Alcoholism and Degeneration in 19<sup>th</sup> Century European Medicine and Psychiatry*. In: British Journal of Addiction, 79, 1984.

FÉRÉ, Charles. *Sensation et mouvement. Études expérimentales de psycho-mécanique*. Paris: Félix Alcan, 1887.

\_\_\_\_\_. *Dégénérescence et criminalité. Essai physiologique*. Paris: Félix Alcan, 1888.

FREULER, Léo. *La crise de la philosophie au XIX<sup>e</sup> siècle*. Paris: Vrin, 1997.

HERZEN, Alexandre. *Le cerveau et l’activité cérébrale au point de vue psychophysiologique*. Paris: Librairie J.-B. Baillière et Fils, 1887.

JACOLLIOT, Louis. *Les législateurs religieux. Manou – Moïse – Mahomet*. Paris: Librairie internationale A. Lacroix, 1876.

LAMPL, Hans Erich. “Ex Oblivione: Das Féré-Palimpsest. Noten zur Beziehung Friedrich Nietzsche – Charles Féré (1857 – 1907)”. In: *Nietzsche Studien*, 15, 1986.

LESSENICH, Rolf. “Romantical Radicalism and the Temperance Movement” in: SCHMID, Susanne, SCHMIDT-HABERKAMP, Barbara (Ed.) *Drink in the Eighteenth and Nineteenth Centuries*, London, Prickering & Chatto, 2014.

MOORE, Gregory, *Nietzsche, Biology and Metaphor*, Cambridge: Cambridge University Press, 2002.

\_\_\_\_\_. “Nietzsche, Medicine and Metereology”. In: MOORE, Gregory, BROBJER, Thomas (Ed.) *Nietzsche and Science*. Hampshire: Ashgate, 2003.

MOREL, Benedict, *Traité des dégénérescences physiques, intellectuelles et morales de l’espèce humaine et des causes qui produisent ses varieties malades*. Paris: J.B. Baillière, 1873.

NASSER, Eduardo. *Nietzsche e a ontologia do vir-a-ser*. São Paulo: Edições Loyola, 2015 (a).

\_\_\_\_\_. “O materialismo e o destino da filosofia no século XIX”. In: *Dissertatio*, 41, 2015 (b).

\_\_\_\_\_. “Nietzsche e a revista *Mind*: o filósofo da vida antes os novos rumos da filosofia acadêmica”. In: *Estudos Nietzsche*, v. 6, n. 1, 2015 (c).

OLIVEIRA, Claire Craignon. “Ser sóbrio e racional: os usos ambíguos da razão na literatura dietética dos primórdios das luzes inglesas” in: *Scientiae Studia*, v. 4, n. 1, 2006.

PICK, Daniel. *Faces of Degeneration. A European Disorder, c. 1848 – c. 1918*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

SOMMER, Andreas Urs. “Inwiefern ist Ernährung ein philosophisches Problem? Ludwig Feuerbach und Friedrich Nietzsche als Relativierungsdenker”. In: *Perspektiven der Philosophie* 38 (1), 2012.

WAHRIG-SCHMIDT, Bettina. “’Irgendwie, Jedenfalls Physiologisch’. Friedrich Nietzsche, Alexandre Herzen (fils) und Charles Féré 1888” in: *Nietzsche Studien*, 17, 1988.

WEINDLING, Paul. *Health, Race, and German Politics Between National Unification and Nazism, 1870 – 1945*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

WIEL, Josef. *Diätetische Koch-Buch mit besonderer Rücksicht auf dem Tisch für Magenranke*. Freiburg: Wagner’sche Buchlandung, 1876.