

## Epicuro, estoicismo e a vida sábia na pandemia

Arthur Fernandes Lopes de Andrade<sup>1</sup>

**Resumo:** O objetivo deste artigo é trazer à tona alguns ensinamentos que a filosofia helenística pode nos passar para termos neste período de pandemia a melhor vida e a mais feliz possível. Foi tema deste texto o Epicurismo e o Estoicismo, duas escolas do século III a.C, as quais refletiam sobre a ética do homem com a natureza, em detrimento de seus antecessores do período áureo da pólis grega, Sócrates, Platão e Aristóteles, os quais associavam ética, metafísica e política. A vida feliz (*makários zên*) é o fim que buscavam nossos pensadores helenísticos, assim como todos nós a buscamos sempre, ainda mais em um momento tão difícil como o que passamos.

**Palavras-chave:** Epicurismo; Estoicismo; Ética; Vida feliz

**Abstract:** The purpose of this article is to introduce some teachings from hellenistic philosophy for us to have the Best and the happiest life possible during this pandemic period. The theme of this text was Epicureanism and Stoicism. Two schools of the third century BC which reflected on the ethics of man with nature, to the detriment of its predecessors from the heyday of the Greek polis, Socrates, Plato and Aristotle, who associated ethics, metaphysics and politics. The happy life (*makários zên*) is the end sought by our Hellenistic philosophers just as we all always seek, especially in a moment as difficult as the one we are going through.

**Key-Words:** Epicureanism; Stoicism; Ethics; Happy life

Pretendi revelar a cada ser humano sua força interior, espiritual, capaz de fazê-lo encontrar-se, bastar-se, jamais sentir-se isolado, sozinho, desamparado.

(CASCUDO, 2014, p.37).

### I) INTRODUÇÃO

Na atual conjuntura, com a pandemia que nos assola, resta ao mundo buscar meios para amenizar ao máximo os ânimos e procurar viver melhor com a problemática do COVID-19 e da reclusão vivenciada. É claro que a reclusão é regalia de parte da população brasileira, contudo, a vida feliz é o objetivo de todos e cabe a cada um de nós tentar chegar o mais próximo possível deste estado.

Partindo desta introdução, pretendo por meio deste artigo trazer uma reflexão baseada nas filosofias éticas recém-promovidas ao centro da filosofia na antiguidade pós *pólis* grega. As filosofias das quais tratarei são a epicúrea e a estoica. Será que elas têm algo a acrescentar às pessoas neste momento difícil?

Como havia comentado anteriormente, estas filosofias foram promovidas ao centro das atenções após a queda do Império Alexandrino e conseqüentemente da *pólis* grega, em detrimento da invasão e crescimento do Império Romano. Com o domínio romano, toda estrutura política se desfez e o caos tomou conta do ambiente social grego. E foi este fato que fez com que Epicuro de Samos decidisse sair do centro do caos, o qual se chama Atenas, e se direcionar a um lugar afastado, nominado Jardim, com seus seguidores. Tendo noção do contexto histórico do período e da forma como agiu Epicuro, é possível captar uma forte característica da filosofia helenística. Toda essa modificação social e política resultou em uma mudança no foco filosófico observado pelos homens. Saímos da metafísica e da política, as quais são temas-chave das

---

<sup>1</sup> Aluno na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal (Brasil).

filosofias antigas de Sócrates, Platão e Aristóteles, e vamos em direção da ética ligada ao individualismo e da busca da *autarkeia* (autonomia). Não é mais saudável ser o animal político, o qual pregava Aristóteles, mas cabe agora ser ético de maneira que a vida, agora privada, possa ser bem vivida. Este será o foco da filosofia Helenística.

## II) EPICURISMO

O Epicurismo surgiu no início do século III a.C e teve como seu fundador, de forma esperada, Epicuro de Samos, um materialista e atomista que seguiu ideias de Demócrito e, ademais, criou uma filosofia pautada no prazer (*hedoné*).

A filosofia epicúrea sofre desde o período da idade média grande preconceito advindo de uma interpretação distorcida das suas ideias. Muitos tratam o pensamento epicurista como algo que almeja o prazer e só o prazer, seja ele a orgia, a bebedeira ou os excessos de forma geral. Contudo, Epicuro nunca afirmou nada parecido com este discurso deturpado. Podemos enxergar o quão impactante era ser epicurista com o seguinte trecho escrito por Luís da Câmara Cascudo:

Farinata degli Uberti, em 1283, dezenove anos depois de morto, teve os descendentes no exílio, confiscada a fortuna, maldito o nome, pelos magistrados guelfos de Florença. O crime? Era epicurista. A alma morria com o corpo. Dante Alighieri instalou-o no quinto círculo do Inferno.<sup>2</sup>

Epicuro de Samos, na verdade, foi um pensador que tratou a filosofia como um saber para a vida. O fim para a ética epicúrea é a vida feliz (*makários zên*) e para alcançá-la devemos viver de forma sábia e, por consequência, equilibrada, de maneira que alcancemos a não perturbação da alma (*ataraxia*) e do corpo (*aporia*).

Viver como um *sophós* (sábio) é compreender sua realidade e estudá-la, é investigar a natureza, isso é chamado de *physiología*, pois a *physis* é a realidade, logo é tudo o que existe. Então, Epicuro, assim como Demócrito que o antecedeu, propõe um modo de viver segundo a natureza. Um modo de viver equilibrado, próprio para o bem-estar do homem, de forma que seu corpo e sua mente estejam saciados. Sem excessos ou carências. Cabe então ao *sophós* saber escolher (*logismós*) aquilo que realmente é necessário naturalmente para saciar suas necessidades.

(...) dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida. E o reconhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo.<sup>3</sup>

Desta maneira, tendo domínio de si (*autárkeia*), conhecendo seu corpo, o homem é capaz de saber o que necessita para realizar suas condições básicas e então se encontrar em equilíbrio, e não em estado de enfermidade por estar privado de algo que a ele seria satisfatório. O ser que consegue ter clareza das suas necessidades é um indivíduo com sua *phrónesis* (virtude ou excelência) bem evoluída e isto ocasiona facilidade na hora de encontrar aquilo que lhe serve e está disposto na *physis*.

Um fato interessante é perceber a semelhança que a filosofia epicúrea e a medicina possuem, devido a se utilizarem da importância de saber acerca da natureza. O conceito

<sup>2</sup>CASCUDO, *Prelúdio e fuga do real*, p. 30.

<sup>3</sup>ARRIGHETTI, *Carta sobre a felicidade*, p.2.

epicúreo de *physiología* e as semelhanças entre as áreas são comentados por Markus Figueira da Silva:

(...) a medicina, do mesmo modo que a filosofia, constrói um saber acerca da natureza, o que Epicuro chamou *physiología*. Mediante isto percebemos que tanto para a filosofia epicúrea quanto para a medicina antiga, a *phýsis* é a questão fundamental que enseja toda e qualquer busca pelo conhecimento, sendo por isso, ao mesmo tempo, princípio e finalidade do conhecimento médico e do conhecimento filosófico. E é desde a compreensão da *phýsis* que se pode estruturar a ação do médico ou filósofo. <sup>4</sup>

Uma vez que se sabe viver acerca da natureza, o indivíduo experimenta da paz e da tranquilidade, segundo Markus Figueira<sup>5</sup>, enquanto àquele que se opõe ao modo de vida autárquico engendra na angústia e no desespero, sendo ignorante e acreditando em opiniões vãs as quais lhe perturbam. Eis a importância do modo de vida sábio, *éthos* do *sophós*. O *sophós*, ao abrir mão daquilo que não o proporciona prazer, vê-se livre daquilo que é doloroso e que poderia perturbá-lo, sendo assim possível alcançar a vida feliz (*makários zén*).

### III) ESTOICISMO

O Estoicismo é contemporâneo do Epicurismo e seu fundador foi Zenão de Cítio, no início do século III a.C. Além de Zenão, a filosofia estoica também teve outros representantes no decorrer do tempo, sendo o maior e último nome deles o Imperador Marco Aurélio, na segunda metade do século II d.C. Não houve mudanças relevantes quanto ao pensamento ético entre estes dois marcos. Os estoicos, desde os primórdios, tinham como grande exemplo Sócrates, devido à sua atitude frente ao seu julgamento e frente à morte. A ação de Sócrates foi exatamente o que segue a ética do Estoicismo, muito ligada a reações de aceitação do curso das coisas.

Zenão é conhecido como um materialista e viveu em um período cercado de pensamentos metafísicos, os quais ele buscava combater. Zenão acreditava na virtude e via que tanto a física, quanto a metafísica, só existiam em função dela. Então, a filosofia dos estoicos, por não enxergar valor na metafísica vigente, irá utilizar-se de uma metafísica própria, como afirma Russell<sup>6</sup>, baseada no determinismo cósmico e na liberdade humana. Para o Estoicismo, o homem é um microcosmo dentro do macrocosmo, sendo assim parte da natureza, como afirma Marcondes<sup>7</sup>. Desta forma, seu agir ético deve estar em harmonia com o cosmo para poder propiciar felicidade. O *pneuma* (sopro vital) é o que movimenta o mundo e ele é a razão universal de tudo; logo, cabe aos homens viverem de acordo com esta ordem universal para alcançarem a felicidade. Assim, a noção de destino (*heimarmené*) passa a ser imprescindível e tudo o que vier no decorrer da vida deve ser aceito, mesmo que não se entenda o motivo. O trecho a seguir reproduzido reforça a ideia ora defendida:

Se o mundo é regido por uma providência racional, o importante é que cada um se reconheça como parte dela, aceitando impassivelmente (sem paixão) a sua condição. Nisso consiste a liberdade, e é por esse motivo que o homem pode ser livre mesmo quando escravo.<sup>8</sup>

<sup>4</sup>SILVA, *Epicuro: Sabedoria e jardim*, p.55.

<sup>5</sup>SILVA, *Epicuro: Sabedoria e jardim*, p.58.

<sup>6</sup>RUSSEL, *História da Filosofia ocidental*, p.314.

<sup>7</sup>MARCONDES, *Iniciação à história da Filosofia dos Pré-Socráticos a Wittgenstein*, p. 91.

<sup>8</sup>\_, *A história da Filosofia*, p.76.

É compreensível, então, o motivo dos estoicos possuírem como grande exemplo Sócrates, devido à sua atitude frente ao seu julgamento e à condenação à morte. A ação de Sócrates foi exatamente o que segue a ética do Estoicismo, muito ligada a reações de aceitação do curso das coisas.

Por fim, para o Estoicismo, o destino não se mostra cego ou arbitrário, como afirma Marcondes<sup>9</sup>, mas a racionalidade real, a qual devemos aceitar com apatia, ausência de paixão, como um sábio.

Para o estoicismo, a felicidade (*eudaimonia*) consiste na tranquilidade (*ataraxia*), ou ausência de perturbação. Alcançamos esse estado através do autocontrole, da contenção e da austeridade, aceitando o curso dos acontecimentos. Porém, só o sábio perfeito é capaz disso, e tal perfeição é difícil de se atingir, embora devamos almejá-la e buscá-la.<sup>10</sup>

#### IV) REFLEXÕES

Em um cenário de pandemia e de isolamento social, não é difícil se desesperar, considerando ainda, um elevado número de *fake news*, tratando de informações que muitas vezes só buscam o desespero e a desinformação de quem lê, acrescido da solidão e da tristeza ante a situação da pandemia, da preocupação com familiares, da possibilidade de redução salarial e mesmo até do desemprego. Tudo isso é passível de desequilibrar qualquer indivíduo, e, com o desequilíbrio, sua alma e seu corpo são diretamente afetados. Logo, maus pensamentos, má alimentação, em síntese, maus hábitos podem ser encontrados em pessoas que não se encontram em equilíbrio. A filosofia helenística se apresenta como uma solução para este incômodo no corpo e na alma. A tranquilidade estoica, aliada à compreensão do momento, é uma forma de manter minimamente a calma, enquanto o sopro vital não modifica o rumo da razão universal. Uma boa alimentação, se possível, minimamente equilibrada, praticar ações que nos trazem prazer, saber escolher o que é natural e necessário e até não acreditar em todas as informações recebidas, podem ser as principais contribuições epicúreas, neste momento em que a *aporia* e a *ataraxia* se mostram de mais difícil acesso. Em situações como a vigente, viver de maneira sábia é cada vez mais necessário para buscar a aproximação de uma vida feliz.

#### V) CONCLUSÃO

Tendo em vista o que foi explanado no decorrer do texto a respeito do Epicurismo e do Estoicismo, podemos compreender que, na situação de pandemia em que nos encontramos, cabe a nós nos utilizarmos da nossa capacidade de escolher (*logismós*) aquilo que nos faz bem e viver em equilíbrio; buscarmos o mínimo de perturbação possível, tanto da alma, quanto do corpo, fazendo atividades que resultem em prazer; procurarmos nos alimentar o melhor possível, de acordo com a nossa realidade; lermos mais, organizarmos a casa, praticarmos atividade física, entre tantas outras coisas nas quais se pode encontrar satisfação. Ademais, é importante enxergar que esta fase de pandemia é originada de um sopro vital (*pneuma*), algo que não conseguimos combater de frente, cabendo a nós nos adaptarmos a esse momento do COVID-19, compreendendo-o como parte do mundo no qual vivemos e lidando com ele da forma

<sup>9</sup>MARCONDES, *Iniciação à história da Filosofia dos Pré-Socráticos a Wittgenstein*, p.92

<sup>10</sup>MARCONDES, *Iniciação à história da Filosofia dos Pré-Socráticos a Wittgenstein*, p.92

mais tranquila que formos capazes, agindo sabiamente, sempre tendo como meta uma vida feliz ou conseguir chegar o mais perto possível dela, aceitando o curso das coisas.

## REFERÊNCIAS

- A HISTÓRIA DA FILOSOFIA – São Paulo – Editora Nova Cultural Ltda – 2004 – Páginas 71 a 76.
- CASCUDO, L.C. Prelúdio e fuga do real. 2ª Edição. São Paulo: Global, 2014.
- Farofa Filosófica. Carta sobre a felicidade (a Meneceu). Farofa Filosófica, 2007. Disponível em: <https://farofafilosofica.files.wordpress.com/2016/11/carta-sobre-a-felicidade-epicuro-farofa-filosofica.pdf>. Acesso em: 17/04/2020.
- MARCONDES, M. Iniciação à história da filosofia: Dos pré-Socráticos a Wittgenstein. 17ª Edição. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.
- ROHDEN, H. O pensamento filosófico da antiguidade. São Paulo: Martin Claret, 2008.
- RUSSEL, B. História da filosofia ocidental: Livro 1: A filosofia antiga. Tradução de Hugo Langone. 1º. Ed.: Nova Fronteira., 2015. 313 p.
- SILVA, M.F. Epicuro: Sabedoria e jardim. Rio de Janeiro: RelumeDumará, 2003.