



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE EDUCAÇÃO - CEDUC  
DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA**

**MIKALINE CORDEIRO LEITE**

**COMO VIVER UMA BOA VIDA: O HEDONISMO PACÍFICO DE EPICURO**

**CAMPINA GRANDE  
2023**

**MIKALINE CORDEIRO LEITE**

**COMO VIVER UMA BOA VIDA: O HEDONISMO PACÍFICO DE EPICURO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação de Filosofia do Curso da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura plena em Filosofia.

**Área de concentração:** Ética

**Orientadora:** Profa. Dra. Eugênia Ribeiro Teles

**CAMPINA GRANDE  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L533c Leite, Mikaline Cordeiro.  
Como viver uma boa vida [manuscrito] : o hedonismo pacífico de Epicuro / Mikaline Cordeiro Leite. - 2023.  
30 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Filosofia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Educação, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Eugênia Ribeiro Teles, Departamento de Filosofia - CEDUC. "

1. Epicurismo. 2. Felicidade. 3. Hedonismo. 4. Amizade. I.  
Título

21. ed. CDD 100

**MIKALINE CORDEIRO LEITE**

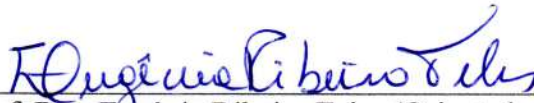
**COMO VIVER UMA BOA VIDA: O HEDONISMO PACÍFICO DE EPICURO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação de Filosofia do Curso da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura plena em Filosofia.

**Área de concentração:** Ética

Aprovada em: 29/11/2023.

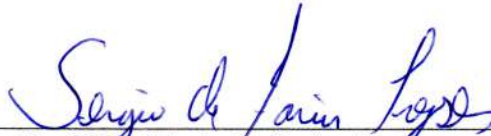
**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dra. Eugênia Ribeiro Teles (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Gilmara Coutinho Pereira  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Sérgio de Farias Lopes  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

À minha família e amigos, pela dedicação,  
companheirismo e amizade, DEDICO.

***“Nunca devemos nos esquecer de que o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não-nosso, para não sermos obrigados a esperá-lo como se estivesse por vir com toda a certeza, nem nos desesperarmos como se não estivesse por vir jamais.”***  
***Epicuro***

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	07
2	EPICURO E SEU TEMPO.....	09
3	A FILOSOFIA EPICURISTA.....	11
3.1	Principais características do epicurismo .....	12
4	OS CONSELHOS DE EPICURO.....	20
5	O HEDONISMO PACÍFICO NA ATUALIDADE .....	24
6	CONCLUSÃO.....	26
	REFERÊNCIAS.....	27

## COMO VIVER UMA BOA VIDA: O HEDONISMO PACÍFICO DE EPICURO

### HOW TO LIVE A GOOD LIFE: THE PEACEFUL HEDONISM OF EPICURUS

Mikaline Cordeiro Leite \*

#### RESUMO

O presente trabalho tem o objetivo de argumentar em favor da hipótese que a ética epicurista presente na *Carta a Meneceu* apresenta um hedonismo sereno ou pacífico que pode ser aplicado na atualidade para promover uma boa vida às pessoas. Essa hipótese está embasada nas passagens em que Epicuro aconselha seus seguidores a levarem uma vida modesta e contemplativa entre amigos. Sabendo-se que o epicurismo é uma corrente da Filosofia do Período Helenístico, uma de suas características primordiais é ser um pensamento essencialmente ético, isto é, que foca na conduta e nas ações humanas, visando a que o homem alcançasse o estado de *ataraxia* e, com isso, a felicidade. Seus traços principais são o sensacionismo, o atomismo e o semi-ateísmo, o que significa que Epicuro via nas sensações o critério da verdade e do bem, que a matéria seria composta de átomos; ele não era ateu, mas não acreditava que as divindades governassem o mundo ou se imiscuissem em assuntos humanos. Conhece-se Epicuro também como o “apóstolo da amizade”, o “profeta do prazer” e o “filósofo da felicidade”. Sendo assim, ele via a amizade como um sentimento primordial à vida, pois ela constitui um prazer imediato e favorece as correções mútuas entre os amigos. Já o prazer autêntico seria um dos meios para se alcançar o supremo bem, o bem último que dá significado à vida: a felicidade. O prazer autêntico é o prazer derivado da satisfação, sem excessos, das necessidades naturais. Além disso, é na *Carta a Meneceu* onde, entre outros elementos essenciais para se alcançar a felicidade, está seu famoso *tetrapharmakon*, os quatro remédios para se viver bem. Diante disso, pretende-se mostrar que esses “quatro remédios”, entre outros conselhos de Epicuro, continuam perfeitamente aplicáveis na atualidade e que são essenciais para se viver uma boa vida, baseada no hedonismo pacífico, ou seja, o prazer oriundo de uma vida virtuosa e moderadamente ascética.

**Palavras-chave:** Epicurismo. Felicidade. Hedonismo. Amizade.

#### ABSTRACT

The present work aims to argue in favor of the hypothesis that the Epicurean ethics present in the *Letter to Menoecus* presents a serene or peaceful hedonism that can be applied today to promote a good life for people. This hypothesis is based on passages in which Epicurus advises his followers to lead a modest and contemplative life among friends. Knowing that Epicureanism is a current of Philosophy from the Hellenistic Period, one of its primary characteristics is that it is an essentially ethical

---

\* Graduanda de filosofia pela Universidade Estadual da Paraíba.  
E-mail: mikaline.leite@aluno.uepb.edu.br



thought, that is, it focuses on human conduct and actions, aiming for man to reach the state of *ataraxia* and, with that, happiness. Its main features are sensationism, atomism and semi-atheism, which means that Epicurus saw sensations as the criterion of truth and good, that matter would be composed of atoms; and that the philosopher was not an atheist but did not believe that deities governed the world or meddled in human affairs. Epicurus is also known as the “apostle of friendship”, the “prophet of pleasure” and the “philosopher of happiness”. Therefore, he saw friendship as a primordial feeling in life, as it constitutes an immediate pleasure and favors mutual corrections between friends. Authentic pleasure would be one of the means to achieve the supreme good, the ultimate good that gives meaning to life: happiness. Authentic pleasure is the pleasure derived from the satisfaction, without excess, of natural needs. Furthermore, in the *Letter to Menoeceus*, it is where, among other essential elements for achieving happiness, there is his famous *tetrapharmakon*, the four remedies for living well. In view of this, we intend to show that this “*fourfold drug*”, among other advice from Epicurus, remains perfectly applicable today and that they are essential for a better quality of life, based on peaceful hedonism, that is, the pleasure arising from a virtuous and moderate life ascetic.

**Keywords:** Epicureanism. Happiness. Hedonism. Friendship.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, é muito comum nos depararmos com situações de estresse, ansiedade, depressão e infelicidade no geral. É curioso termos situações como essas quando supostamente deveria ser o contrário, pois avançamos em tecnologia, na conquista de bens materiais, em conhecimentos científicos, em coisas que visam facilitar as nossas interações e que deveriam melhorar a nossa qualidade de vida. Parece que estamos diante de um paradoxo, o que deveria nos trazer felicidade e uma boa vida não está trazendo. Dessa forma, o que motiva e motivou a conduta e as ações das pessoas é, provavelmente, a busca pelo bem viver, ou a busca pela felicidade. Porém, a boa vida pode ser algo muito subjetivo, a depender dos sonhos e das aspirações de cada um. Em que pese essa relativização, alguns clássicos da filosofia, a exemplo de Epicuro (341 a.C-270 a.C), ponderaram sobre o assunto, debruçando-se sobre a vida feliz, para descobrir em que ela consiste e como alcançá-la.

Assim sendo, este trabalho discorrerá sobre a ética epicurista, sem deixar de abordar também, mesmo que sucintamente, outro importante aspecto da filosofia de Epicuro que é a sua física, baseada no atomismo de Demócrito. É importante falarmos disso, pois, como veremos, a liberdade, um valor essencial no epicurismo, está imbricada no atomismo. Epicuro fez algumas alterações na teoria atômica de Demócrito exatamente para argumentar a origem natural desse princípio. E, assim explicou tanto o mundo físico como o ser humano em seu funcionamento físico e psíquico.

Na ética epicurista, que é primordialmente *eudaimonística*, como a ética de quase todos os filósofos gregos, a felicidade está intrinsecamente ligada à virtude (*areté*). Entretanto, os filósofos divergiam sobre de que forma se dava essa relação: se a virtude é idêntica à felicidade, ou se a virtude é o constituinte mais importante da felicidade, ou ainda, se a virtude é o único meio para a felicidade (Parry; Thorsrud, 2021). Para o epicurismo, a *areté* é o único meio para alcançar a *eudaimonia*, o que

se dá principalmente através da fruição, sem excessos, dos prazeres naturais e necessários, da amizade e da ausência de alguns medos, sobretudo em relação à morte e aos deuses.

Por definir a felicidade como prazer (*hêdonê*), Epicuro já foi tachado de dissoluto, de que via na luxúria, na vida nababesca e desregrada o fim último do homem. Entretanto, veremos que o hedonismo epicurista não é algo desregrado, muito menos pautado apenas no prazer sensorial, conforme encontramos na *Carta a Meneceu*<sup>2</sup> (ou, *Carta sobre a Felicidade*). Aliás, o prazer em Epicuro (2002, p. 37) é valorizado, é considerado “o início e o fim de uma vida feliz”, “ele é o bem primeiro e inerente ao ser humano”. Mas, não é todo tipo de prazer que é capaz de conferir uma vida feliz: são apenas os prazeres catastemáticos<sup>3</sup> que são o fim último a que tendem nossas ações.

Assim, o prazer resulta da satisfação, sem exacerbações, dos desejos naturais e necessários. No que concerne a tais desejos, dois fatos chamam a atenção: eles têm de ser satisfeitos, mas sua satisfação tem de ser moderada, pois tanto a falta (a não satisfação) quanto os excessos causam dores e, portanto, infelicizam o ser humano. Epicuro ensinava que as pessoas devem acostumar o corpo a se contentar com os bens simples, se não tiverem os requintados, na satisfação dos desejos (naturais e necessários). Em nenhum trecho da *Carta a Meneceu* ele manda evitar os bens mais sofisticados. Apenas aconselha que as pessoas devam habituar o organismo a sentir prazer e satisfação com o consumo, sem exageros, de bens simples, se não tiver outra opção. Como os bens simples não são difíceis de obter, as pessoas podem satisfazer os seus desejos básicos sem muitos esforços.

Diante disso, nossa hipótese é que a ética epicurista da *Carta a Meneceu* apresenta um hedonismo sereno ou pacífico, quando seu autor aconselha seus seguidores a levarem uma vida modesta e contemplativa entre as pessoas amigas e que esse tipo hedonismo pode ser buscado nos tempos atuais com a finalidade de diminuir as condições de sofrimento em que se encontram as pessoas em geral.

A motivação para a escolha deste tema – a ética epicurista – para elaborar o nosso TCC é exatamente porque se trata de um tema atual e que lida com algo relevante para os seres humanos: a felicidade. Ela é uma constante em poemas, em músicas e na cultura em geral; a infelicidade, por outro lado, lota os consultórios dos psicólogos e dos psiquiatras, com pessoas padecendo de vários distúrbios emocionais (ansiedade, depressão, estresse, síndrome do pânico e várias outras fobias). Talvez uma simples mudança no estilo de vida, conforme os ensinamentos de Epicuro, fosse suficiente para curar e principalmente evitar muitos desses males.

A fim de alcançarmos o objetivo almejado, a metodologia adotada foi a pesquisa bibliográfica, incluindo a leitura da *Carta a Meneceu*, o opúsculo de Epicuro onde se encontra sua filosofia moral: sobre a felicidade e os meios de alcançá-la. Além dessa obra principal, recorreremos a artigos e livros que tratam sobre a ética epicurista, conforme consta nas referências bibliográficas e ao longo do texto. Quanto à estrutura, este artigo está organizado de forma que na próxima seção apresentaremos a biografia de Epicuro e discorreremos sobre as influências do contexto histórico na sua filosofia. Na sequência, trataremos do epicurismo e de seus conceitos mais importantes e que de alguma forma se relacionam com a ética epicurista. Em seguida, nós nos dedicaremos aos conselhos de Epicuro na *Carta*, para se ter uma vida feliz, e, finalmente, refletiremos sobre a aplicabilidade desses conselhos na atualidade.

---

<sup>3</sup> Meneceu era discípulo de Epicuro.

## 2 EPICURO E SEU TEMPO

Epicuro tinha apenas três anos quando a Grécia foi invadida e dominada pelos macedônios. Então, ele viveu no Período Helenístico, iniciado a partir da Batalha de Queroneia (338 a.C.), um contexto histórico muito diferente daquele da Era Clássica Grega. Para conhecermos a vida de Epicuro, recorreremos a Diógenes Laércio, um historiador conhecido que abordou a vida de eminentes filósofos. No *Livro X: Epicuro* (Pereira, 2019), Diógenes traz uma biografia do Filósofo do Jardim, muito rica em referências como, por exemplo, Apolodoro (séc. II a.C.), Heródoto (séc. IV/III a. C.), Heráclides (séc. IV a.C.), dentre outros.

Epicuro (341 a.C - 270 a.C) nasceu em Atenas 19 anos antes da morte de Aristóteles e sete anos depois da morte de Platão. Assim, ele foi de uma geração imediatamente posterior à dos grandes clássicos da filosofia grega. No *Livro X* encontramos a sua linhagem familiar; ele era filho de Néocles e Queréstrate, pertencentes ao *demos* Gargetos e da família dos Filaídas, mostrando que Epicuro teve um nascimento nobre, segundo Metrodoro no seu *Do Nascimento Nobre*. De acordo com Heráclides, no seu *Epítome de Sótion*, Epicuro cresceu em Samos devido à migração de atenienses para a ilha com fins colonizadores. Porém, após a morte de Alexandre Magno, os colonizadores foram expulsos, o que levou Epicuro para Cólofon, para junto de seu pai.

Ainda jovem, estudou o atomismo de Demócrito, que influenciou muito o seu pensamento. Depois de ensinar filosofia em várias cidades (Cólofon, Mitilene e Lâmpsaco), Epicuro regressa para Atenas, funda sua própria escola em 306 a.C., chamada o Jardim, onde lecionou e praticou a sua filosofia, convivendo harmoniosa e alegremente com seus diletos amigos até a sua morte.

Na época em que Epicuro viveu, Atenas já não era tão gloriosa como antes. Havia perdido a Guerra do Peloponeso e, depois, com o domínio macedônico, sua independência e sua democracia. A *polis* havia perdido sua autonomia e as pessoas, a sua cidadania, pois já não participavam das deliberações políticas. Nesse contexto, as preocupações coletivas cederam lugar às preocupações pessoais. As escolas filosóficas passaram a se ocupar de questões mais práticas, a exemplo da questão ética de como viver feliz, e a refletir sobre regras de conduta para se alcançar esse objetivo. Assim, a filosofia adquiriu um caráter terapêutico e visava a proporcionar *ataraxia* às pessoas, que estavam desorientadas e inseguras naquele momento de transformações e de incertezas.

“A ação do médico-filósofo ou do filósofo-médico ressaltada desde Empédocles e Sócrates/Platão não conhece, porém, na linhagem epicurista, qualquer tipo de restrição quanto à escolha do paciente-discípulo: todos têm direito à cura, sem limitações sociais, econômicas, étnicas”. (Pessanha, 2012, p. 1).

Já não fazia sentido formar cidadãos para a vida pública e lhes ensinar a retórica. E, para encontrar refúgio, o Jardim era preferível à Academia e ao Liceu. Epicuro desaconselhava o interesse pela política, pois isso só traria intranquilidade à alma. A metafísica não interessava à filosofia helenística, que era marcada pelo antropocentrismo e pelo paganismo. O homem percebeu que seus problemas teriam causas e explicações humanas (e não transcendentais). Segundo Mariângela Areal Guimarães, no seu artigo *A era helenística: os reflexos do fim da pólis na formação do indivíduo com o declínio da polis*, a ética não só deixou de estar vinculada à política, mas também às divindades gregas. Em suas palavras:

“A ética da era helenística estava fundamentada no homem e nas relações humanas[...], o homem, então, que experimentava o enfraquecimento progressivo da cidade, via-se direcionado a buscar seu próprio valor. Constitutivo desse contexto, temos também questionados os valores religiosos. De fato, a total revolução do período abarcou completamente a religião grega, que foi perdendo sua força e progressivamente sendo substituída pelos cultos de mistérios oriundos da Ásia. Para os gregos, as divindades que não foram capazes de proteger nem as cidades nem os próprios homens, foram paulatinamente deixando de ser fonte de amparo. (Guimarães, 2011, p. 42).

É nesse contexto histórico que se encontra Epicuro. Inspirado a desenvolver uma filosofia de vida e nesse afã, tornou-se um exímio escritor. De acordo com Diógenes Laércio, Epicuro escreveu cerca de 300 obras, das quais nos restaram suas três cartas: uma sobre a natureza (*Carta a Heródoto*), uma sobre os meteoros (*Carta a Pítocles*) e outra sobre Ética (*Carta a Meneceu*). Além dessas cartas, foram descobertas as chamadas *Sentenças Vaticanas* em 1888, em um manuscrito na biblioteca do vaticano. Essas *Sentenças* (Máximas), foram atribuídas a Epicuro.

Outro aspecto digno de nota na vida de Epicuro é que a sua escola era, ao mesmo tempo, uma escola e uma comunidade de amigos, onde todos (mulheres, escravos, homens, jovens, idosos) eram bem-vindos. Epicuro não via razão para somente os poderosos e ricos terem acesso ao conhecimento. O Jardim, portanto, era uma escola inclusiva, ao contrário da Academia e do Liceu, das quais as mulheres e os escravos não participavam, o Jardim não discriminava ninguém. De acordo com Brunschwig (1976, *apud* Chauí, 2010, p. 83):

O jardim é, antes de tudo, verdadeira e institucionalmente, uma “escola nova”: já não é um centro aberto de livre investigação e de ensino sem ortodoxia, como foram a Academia de Platão e o Liceu de Aristóteles, mas uma comunidade de vida completa, agrupando nos mesmos lugares homens, mulheres, crianças, adultos, jovens e velhos.

Esse aspecto é bastante interessante e endossa a ideia de que a racionalidade não pertence a um único grupo de pessoas, mas que faz parte da humanidade; assim, todos os seres humanos, indistintamente, poderiam ter acesso à educação e à filosofia.

A vida de Epicuro foi relativamente longa: ele viveu por volta de setenta e dois anos e morreu de cálculos renais, após ter passado duas semanas doente, segundo retrata Hermarco (seu discípulo), nas suas cartas (Pereira, 2019, p. 470). Ainda segundo Pereira (2019), Hermipo (filósofo peripatético que escreveu sobre a vida de alguns filósofos) contou que ele entrou numa banheira de bronze com água quente, bebeu vinho e aconselhou seus amigos a lembrarem-se de suas doutrinas e morreu. Em suas palavras, “Alegrem-se e recordem os meus dogmas; isto Epicuro disse por último aos amigos antes de morrer; sentou-se num banho quente e o [vinho] puro emborcou; em seguida, sorveu o gélido Hades.” (*ibidem*)

Depois da morte de Epicuro, seu discípulo Hemarco de Mitilene passou a “dirigir” o Jardim, e o Epicurismo se difundiu por todo o mundo. Um de seus maiores seguidores em Roma foi Lucrécio, que escreveu *Da Natureza*, que proclama uma realidade humana em um universo livre de deuses e do medo da morte. É um poema por excelência epicurista. Diógenes de Enoanda (Capadócia) também deu continuidade ao que Epicuro ensinou. Ele mandou escrever frases nos muros de Enoanda no século II d.C. com ensinamentos epicuristas. Sobre os escritos de Epicuro nos muros de Enoanda, comenta José A. M. Pessanha:

A mensagem que esse cidadão de Enoanda e professor em Rodes procurou perpetuar e sua cidade é constituída por teses fundamentais da ética de Epicuro [...]. Testemunho comovente da admiração de um discípulo por seu mestre, o texto inscrito nas pedras da muralha parece conter uma carta que Epicuro endereçara à mãe, mas que Diógenes considera de imensa valia para qualquer pessoa, de qualquer época. Assim, movido pelo amor aos homens, procura partilhar indiscriminadamente os ensinamentos do mestre com qualquer um que passe diante da muralha de Enoanda. (Pessanha, 2012, p.1).

Diógenes, por amor à humanidade, resolve ajudar a tratá-la de sua enfermidade decorrente das falsas crenças. Suas inscrições sobre o remédio de Epicuro poderiam servir, segundo Diógenes, não só para quem visitar Enoanda, que fica na atual Turquia, mas para toda a humanidade daquela época e futura. Afinal, seguindo o próprio conselho de Epicuro antes da sua partida desse mundo, para que seus discípulos não esquecessem seus ensinamentos. Assim, a sua obra se apresenta com um sistema no qual as partes constituintes se relacionam entre si, conforme veremos no próximo tópico.

### 3 A FILOSOFIA EPICURISTA

A filosofia de Epicuro caracteriza-se como um sistema completo (envolve uma ética, uma teoria do conhecimento e uma concepção de mundo e da natureza) e interdependente, pois, apresenta uma interligação no desenvolvimento de suas teorias. Enquanto a teoria do conhecimento defende que o fundamento do conhecimento é a sensação e que ela é sempre verdadeira, sua física atomista vai tentar explicar a causa dessas sensações e a sua ética lida com as sensações de prazer e dor. Esses três aspectos se unem à medida que a finalidade da ética é conduzir os seres humanos à felicidade que subjaz na libertação dos sofrimentos causados pelo medo decorrentes da ignorância das causas das coisas naturais (Chauí, 2010, p. 86). Além disso, o objetivo da vida humana é a felicidade que é resultante da ausência de dor física e perturbação mental. O conhecimento é compreendido de um ponto de vista empirista em que as sensações juntamente com a percepção do prazer e da dor são critérios infalíveis. A natureza é descrita baseada no materialismo atomista de Demócrito e um relato naturalista da evolução desde a formação do mundo até o surgimento das sociedades (Konstan, 2022).

Nessa perspectiva, encontramos um materialismo radical, de sorte que Epicuro intentou dispensar as entidades metafísicas como as Ideias platônicas, bem como refutar a possibilidade da alma eterna e passível de ser punida após a morte. Diante disso, queremos explanar de forma resumida a filosofia epicurista para que possamos compreender como a sua ética se interrelaciona com sua epistemologia e sua física.

Apesar de Epicuro ter elaborado um sistema filosófico, pode-se dizer que, em última instância, a sua filosofia visava a que o homem alcançasse a felicidade e esta consistia em dois estados: o de *aponia* (ausência de dor física) e o de *ataraxia* (ausência de perturbações na alma). Então, para Epicuro, a felicidade é o bem maior que o homem pode almejar, “já que, estando esta presente, tudo temos, e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la” (Epicuro, 2002, p. 23).

Particularmente, a imperturbabilidade da alma (a *ataraxia*) era a sua preocupação principal, até porque a dor física não pode, muitas vezes, ser evitada. O próprio Epicuro sofria de dores terríveis, pois ele tinha cálculos renais. O que ele

frisava era que nós poderíamos escapar de ter muitas dessas dores, evitando-se os excessos na fruição dos prazeres. Os prazeres desmedidos poderiam trazer dores como consequência. Ele também lembrava que as dores agudas eram intensas, mas passageiras, e as dores crônicas duravam muito tempo, mas não eram tão intensas ou a elas o corpo se acostumaria, sendo, portando, suportáveis. Para Epicuro, a melhor maneira de suportá-las seria com as lembranças dos bons momentos vivenciados nos prazeres moderados e na convivência com os amigos.

Segundo Epicuro, as dores da alma são piores do que as dores do corpo, pois elas são mais difíceis de se lidar porque podem continuar perturbando por longo tempo depois de despertadas. Para essas, Epicuro recomenda a reflexão, pois elas, quase sempre, associam-se às frustrações dos desejos não satisfeitos. Epicuro percebeu que, na natureza, todos os animais, inclusive o homem, agem sempre de modo a fugir da dor e a se aproximar do prazer. Assim, segundo esse filósofo, não há referências melhores do que essas para avaliar o que é bom e o que é ruim. Ele se valeu dessas balizas da própria natureza para construir a sua filosofia.

Nesse sentido, é pertinente que explanemos a características principais do seu sistema, observando como as características se relacionam, conforme podemos ver na seção abaixo.

### 3.1 Principais características do epicurismo

Conforme mencionado acima, a filosofia epicurista é composta por uma ética, uma teoria do conhecimento e uma física; assim sendo, no cerne desse sistema existem alguns aspectos que são relevantes para compreender o pensamento de Epicuro, dentre os quais destacaremos o sensacionismo e a certeza que estão na base de sua epistemologia; o atomismo, a crença em deuses que não participam do mundo, juntamente com a liberdade humana são conceitos que estão na base de sua física. Por fim, o prazer, os desejos, a prudência e a autarquia como os conceitos-chave de sua ética.

A epistemologia epicurista é empirista e anticética e tem como característica principal o **sensacionismo** (Abbagnano, 2007). Trata-se da ideia de que o conhecimento vem da sensação e que podemos confiar nos sentidos se eles forem propriamente utilizados. De acordo com Diógenes Laércio (Pereira, 2019, p. 453) “[...] no Canon, Epicuro refere que as nossas sensações, pressuposições e sentimentos são critérios de verdade”. Assim, Epicuro elenca as sensações como o primeiro dentre os critérios de verdade, pois,

A “sensação” é, para Epicuro e os epicuristas, o primeiro “critério da verdade” e exerce um papel inalienável em seu pensamento filosófico, ou seja, todo conhecimento parte dela e só se confirma por intermédio dela. Neste sentido, pode-se afirmar que a sensação tem um domínio quase completo do verdadeiro, fundamentando a realidade sensível e possibilitando a postulação dos princípios do entendimento, como também, os elementos primeiros: átomos e o vazio (Damásio, 2017, p. 1).

A forma como esse critério de verdade se desenvolve é bastante simples. Primeiramente, em contato com o mundo, são as sensações que nos dão informações sobre ele, entretanto, não significa necessariamente que, à primeira vista, um julgamento sobre algum objeto do mundo esteja isento de questionamentos. Por exemplo, um julgamento provisório baseado nas sensações de que uma flor é branca pode ser testado contra sensações decorrentes de outros momentos para ser corroborado ou refutado. Se a luz do sol mudar em um determinado horário do dia, a

pessoa pode ter a sensação de que a flor é rosa clarinho. Assim, a sensação de que a flor era branca foi refutada pela sensação de que a flor é rosa e que foi vista como branca por causa da intensidade da luz solar quando foi vista em outro horário. Nesse sentido, Epicuro faz uma distinção bastante pertinente entre a sensação e os julgamentos que fazemos a partir das sensações.

A sensação em si nunca está errada, o erro ocorre quando fazemos julgamentos sobre o mundo porque a sensação em si é apenas a recepção passiva através dos órgãos dos sentidos; a faculdade do julgamento não pertence às sensações, mas ao intelecto. Portanto, no que se refere à aquisição do conhecimento, não haveria conhecimento inato, ao contrário do que pensava Platão, para quem o conhecimento verdadeiro e seguro não poderia estar nas sensações, que nos trazem apenas sombras ou ideias imperfeitas do Mundo das Ideias.

Todavia, como a sensação “é sem palavra (*álogos*/ incapaz de qualquer memória; não é posta em movimento por si mesma e, quando posta em movimento por alguma outra coisa não pode acrescentar-lhe ou retirar-lhe algo” (Diógenes de Laércio, x, 32 *apud* Chauí, 2010, p. 90-91); é necessário que a pessoa já tenha algo antecipadamente, que esteja de posse de certos conceitos básicos, que não precisam de mais nenhuma prova ou definição, se não entraria em uma regressão ao infinito. Isso que existe anterior à sensação é o outro critério de verdade elencado por Epicuro. Trata-se de conceitos preconcebidos ou uma pré-noção, assim outras ideias são formadas a partir dessas ideias básicas, negando a tese platônica das ideias inatas, pois as ideias básicas são formadas por experiências sensoriais repetidas dos objetos externos.

Epicuro pensa que temos certos “conceitos pré-concebidos” – conceitos como “corpo”, “pessoa”, “utilidade”, e “verdade” – que são formados em nossas mentes (materiais) como resultado de repetidas experiências sensoriais de objetos semelhantes. Outras ideias são formadas por processos de analogia ou similaridade ou pela combinação desses conceitos básicos. Assim, todas as ideias são, em última análise, formadas com base na experiência sensorial. (O’Keefe, 2023, p. 8; tradução nossa)<sup>4</sup>.

Dessa maneira, todas as ideias são formadas, em última instância, com base na experiência sensorial e os sentimentos de prazer e dor são os critérios básicos que impellem ao que deve ser procurado e o que deve ser evitado.

A epistemologia epicurista era anticética, ou seja, ele acreditava na possibilidade do conhecimento, conforme vimos. Para ele, é a partir do contato dos órgãos dos sentidos com objetos particulares que alcançaria a **certeza** e as ideias gerais. Assim sendo, ele apresentou três argumentos criticando o ceticismo (O’Keefe, 2023): o primeiro é que para Epicuro é impossível viver como cético, pois se alguém realmente acreditasse não saber de nada, então não teria razões para escolher ou se engajar em um curso de ação em vez de outro. Ou seja, de acordo com esse argumento, o cético ficaria imobilizado sem saber que curso de ação tomar, pois não saberia qual escolher. Além disso, o ato de não escolher nenhum curso de ação também não seria uma escolha?

Outro argumento apresentado é que se um cético afirma que nada pode ser conhecido, então como ele sabe que nada pode ser conhecido? Isso seria o que Epicuro chamou de autocontradição, pois se ele disser que sabe, então está se contradizendo; se ele disser que não sabe, então não está falando nada.

---

<sup>4</sup> São prazeres em repouso resultante da satisfação completa dos desejos.

Tendo em vista que existe a possibilidade de conhecimento e que esse conhecimento é proveniente das sensações, outro aspecto importante da filosofia epicurista é como ele explica a realidade de forma materialista, sem recorrer a entidades ou causas metafísicas, mas apenas aos átomos. Assim, podemos dizer que o **atomismo e a liberdade** são dois conceitos extremamente relevantes.

Para Epicuro, tudo o que existe é matéria. Não há transcendência nem entes espirituais. Tudo é constituído de átomos, inclusive a alma, que é mortal. Ela e a carne formariam o corpo. Quando esse corpo morre, seus átomos se desintegram e ficam livres para formar outros corpos. Esses átomos seriam eternos e indestrutíveis, conforme Demócrito concebia em sua teoria. O atomismo de Epicuro, no entanto, diferenciava-se um pouco do de Demócrito. Este achava que o encontro dos átomos para formar a matéria ocorria necessariamente. Já para Epicuro, o encontro ocorreria fortuitamente. Haveria uma leve inclinação na trajetória dos átomos, que lhes permitia se chocarem entre si para constituir a matéria e também livrá-los do determinismo da Natureza.

Nesse sentido, os átomos, segundo Epicuro, têm uma tendência natural e regular de se moverem para baixo, mas, ocasionalmente e em movimentos aleatórios, eles se desviam para o lado. Daí as colisões atômicas. Se o único movimento deles fosse cair diretamente para baixo, com velocidade uniforme, eles jamais colidiriam entre si e não formariam corpos macroscópicos. Esse desvio aleatório livra o átomo do determinismo e garante ao homem a liberdade, pois, se as leis desse movimento fossem determinísticas, elas determinariam todos os acontecimentos, inclusive as ações humanas. Sobre tal desvio, O’Keffe (2023, p. 4 e 5) afirma:

A segunda razão para pensar que os átomos se desviam é que é necessário um movimento atômico aleatório para preservar a liberdade humana e “quebrar os laços do destino”, como diz Lucrecio. Se as leis do movimento atômico são determinísticas, então as posições passadas dos átomos no universo, mais essas leis, determinam tudo o que ocorrerá, incluindo a ação humana. (tradução nossa)<sup>5</sup>

Se os átomos só se movimentassem mecanicamente, o homem, feito de átomos, não passaria de um ser autômato e o fatalismo seria a lei do universo. Ao repudiar a interpretação mecanicista da vida, Epicuro se distancia do pensamento de Demócrito e do Estoicismo. O Estoicismo não só concebia o mundo como uma máquina, mas também recomendava que os homens aceitassem de bom grado o fatalismo como condição para ser feliz.

Segundo Pessanha (2012), essa física retoma a tese fundamental das cosmogonias helênicas, a da eternidade da matéria. Por isso, Epicuro afirmava que “nada provém do nada”. Criar a partir do nada é “inadmissível para a investigação estritamente racional, introduz a desrazão no nascedouro do ser. Essa irracionalidade originária surge como fundo obscuro, insondável, impedindo a compreensão plenamente racional do mundo” dando lugar ao imprevisível e ao incontrolável” (Pessanha, 2012, p. 11).

Conforme mencionamos, a física epicurista é baseada na noção atomista e deixa de lado as concepções tradicionais dos deuses criadores e regentes da

---

<sup>5</sup> Epicurus thinks that we have certain ‘preconceptions’—concepts such as ‘body,’ ‘person,’ ‘usefulness,’ and ‘truth’—which are formed in our (material) minds as the result of repeated sense-experiences of similar objects. Further ideas are formed by processes of analogy or similarity or by compounding these basic concepts. Thus, all ideas are ultimately formed on the basis of sense-experience.



realidade humana. Nesse sentido, por não evocar os deuses, podemos dizer que Epicuro assume um posicionamento.

O que designamos aqui como **semi-ateísmo** é a crença na existência dos deuses, mas que, no entanto, não desempenham qualquer papel na formação e no governo do mundo. Segundo Epicuro, os deuses não são seres instáveis nem passionais. Eles não tencionam atormentar o homem. O temor que se tem deles resulta da superstição humana, da concepção equivocada dos deuses. Epicuro, então, procurou tranquilizar as pessoas quanto aos tormentos pós-túmulos. Nas palavras de Epicuro (2002, p. 25):

Com efeito, os juízos do povo a respeito dos deuses não se baseiam em noções inatas, mas em opiniões falsas. Daí a crença de que eles causam os maiores malefícios aos maus e os maiores benefícios aos bons. Irrmanados pelas suas próprias virtudes, eles só aceitam a convivência com seus semelhantes e consideram estranho tudo que seja diferente deles.

Diante disso, não há razão para se temer os deuses, até porque, depois de mortos, cessam todos os nossos sentidos e, portanto, será impossível sentir alguma coisa. Então, a morte também não deve ser temida. Na época de Epicuro, os deuses eram popularmente concebidos como seres supremos, felizes e abençoados. Epicuro concebia os deuses como seres perfeitos, que “viviam” na bem-aventurança. Então, ele não era ateu, mas não aceitava a noção de um deus preocupado com assuntos humanos. Para ele, seria um fardo pesadíssimo para os deuses ter de ocupar-se das mazelas da humanidade.

Dessa forma, os deuses não teriam nenhuma afeição especial pelos seres humanos, talvez nem sequer soubessem da existência destes, servindo apenas como ideais morais dos quais a humanidade poderia tentar se aproximar. O homem não é filho de deus e vive por acaso, não havendo outra vida depois da morte. Ao observar o problema do mal, Epicuro conclui que os deuses não poderiam estar preocupados com o bem-estar da humanidade. Então, o melhor que o homem pode fazer é tornar a vida presente (a única que existe) a melhor possível, cultivando a felicidade da vida simples e dos prazeres simples.

De fato, dentro do projeto filosófico epicurista, esse posicionamento é importante e está relacionado diretamente com a sua ética, pois uma das coisas que vão de encontro à *ataraxia* é o medo dos deuses e da morte. Não é à toa que há pessoas que vivem em ansiedade, temendo o que acontecerá no futuro quando se deparar com a morte e, assim, esquecem-se de viver o presente.

O medo é um incômodo e há pessoas que vivem nessa constante sensação não tem como experienciar o **prazer** que é o conceito principal da ética epicurista. Epicuro é considerado um hedonista por sua centralidade no prazer. Contudo, o prazer que Epicuro propõe é aquele decorrente da satisfação dos desejos naturais e necessários. Tais desejos, se satisfeitos de forma moderada, trazem prazer. Porém, se não forem satisfeitos ou se forem satisfeitos de modo exagerado, em ambos os casos o que teremos são dores.

Parece óbvio que os prazeres sem comedimento trazem dores para o corpo e perturbação para a alma. Vamos a um exemplo. Digamos que, para saciar a fome de uma pessoa, um prato de certa iguaria seja suficiente. Sem tal alimento, essa pessoa vai experimentar a dor da fome, mas se ela, em vez de um, comer quatro pratos dessa comida, claro que ela não se sentirá bem. Em ambos os casos, ela sofrerá dores, que são incompatíveis com a felicidade. Saciar a fome, sem exageros, seja simples ou requintado o alimento, e sentir prazer, eis o que importa para a felicidade. Epicuro

recomenda prudência na escolha dos prazeres, pois, às vezes, é preferível um sofrimento momentâneo a um prazer imediato. Tudo depende das consequências dessa escolha. Sobre isso, ele ensina:

Embora o prazer seja nosso bem primeiro e inato, nem por isso escolhemos qualquer prazer: há ocasiões em que evitamos muitos prazeres, quando deles advêm efeitos o mais das vezes desagradáveis; ao passo que consideramos muitos sofrimentos preferíveis aos prazeres, se um prazer maior advier depois de suportarmos essas dores por muito tempo. (Epicuro, 2002, p. 37).

Nesse sentido, constata-se que o prazer de que fala Epicuro é o que proporciona a saúde do corpo e o sossego da alma, a saúde física e a emocional. A felicidade, realmente, consiste nesses dois preciosos bens. É indispensável satisfazer, sem excessos, as necessidades naturais, mas esse prazer não é suficiente para se atingir a felicidade, que é o fim último do homem. São necessários outros fatores, entre os quais não temer nem os deuses nem a morte. É um equívoco dizer que, para Epicuro, o prazer é o supremo bem. Ademais, Epicuro diz que: “É por essa razão que afirmamos que o prazer é o início e o fim de uma vida feliz” (Epicuro, 2002, p. 37), ou seja, a felicidade começa com a experiência do prazer e termina (deixa de existir) se o prazer cessar.

Esses ensinamentos apontam para a hipótese de que Epicuro defendia um hedonismo pacífico, no sentido de que, ao contrário dos cirenaicos, o ser humano não deveria buscar qualquer tipo de prazer. Mas, por que será que o Filósofo do Jardim confere tanta relevância ao prazer? Inicialmente, podemos dizer que o pressuposto do prazer é a ausência da dor, seja no corpo ou na alma, mas diante de tantos revezes na vida, de tantas coisas que nos fogem do controle, como é possível se eximir desses sofrimentos? Epicuro traz uma solução bastante prática. Na perspectiva do corpo, seria atender às necessidades básicas quando elas são demandadas, ou seja, comer quando se tem fome, dormir quando se tem sono, procurar um médico quando se está doente e assim por diante. No que concerne à alma, extirpar seus sofrimentos significa se libertar de todas as coisas que perturbam a alma, como por exemplo, o medo da morte e do castigo dos deuses.

Além disso, na análise sobre o prazer, Epicuro faz a distinção entre dois tipos: os prazeres em movimento ou cinéticos e os prazeres estáticos ou catastemáticos. Dentre os dois o que realmente propicia a felicidade são os prazeres do segundo tipo. Por quê? Os prazeres cinéticos são decorrentes do processo de satisfação de algum desejo. Por exemplo, comer um queijo de manteiga com café e pão quando se está com fome. Esses prazeres envolvem uma atividade dos sentidos, pois sentimos o cheiro do café passado na hora, sentimos o cheiro e a textura do pão quentinho e vemos o queijo bem apetitoso à nossa frente e essas sensações são prazerosas. Entretanto, depois que o desejo de comer for satisfeito, o estado de saciedade e de não ter mais necessidade de comer é em si prazeroso, não porque se tem a necessidade de algo, mas simplesmente por se estar saciado, sem necessidades. Esse tipo de prazer Epicuro chama de estático e diz que são os melhores prazeres.

Os prazeres cinéticos são cíclicos no sentido de que desaparecem quando são saciados e reaparecem quando surge a necessidade e depois, a saciedade dessa necessidade. Por outro lado, os prazeres catastemáticos são aqueles que surgem da ausência completa das dores e das perturbações. É essa classe de prazer que é o fim último das nossas ações; por isso, o sábio deve saber discernir entre as ações que conduzirão a esse tipo mais elevado de prazer, cujo ápice é a *ataraxia* e a *aponia*, ou seja, a própria *eudaimonia*. Na *Carta a Meneceu*, encontramos essa alusão,

Quando então dizemos que o fim último é o prazer, não nos referimos aos prazeres dos intemperantes ou aos que consistem no gozo dos sentidos, como acreditam certas pessoas que ignoram o nosso pensamento, ou não concordam com ele, ou o interpretam erroneamente, mas ao prazer que é ausência de sofrimentos físicos e de perturbação da alma. Não são, pois, bebidas nem banquetes contínuos, nem a posse de mulheres e de rapazes, nem o sabor dos peixes ou das outras iguarias de uma mesa farta que tornam doce uma vida, mas um exame cuidadoso (*nephón logismós*) que investigue as causas de toda escolha e de toda rejeição e que remova as opiniões falsas em virtude das quais uma imensa perturbação toma conta dos espíritos (Epicuro, 2002, p. 43-45).

Essa passagem é crucial para sustentar a hipótese de que o hedonismo encontrado em Epicuro é um hedonismo pacífico, visto que se trata de prazeres que levam à tranquilidade (*ataraxia*). Por isso, como iremos mostrar mais adiante, a ética epicurista pode trazer grandes contribuições à solução dos problemas atuais. Mas, antes de falarmos sobre isso é importante compreendermos a relação que existe entre o prazer e os desejos. É devido a uma estreita ligação entre ambos que Epicuro dedicou uma boa parte das suas reflexões sobre os diferentes tipos de desejos.

O **desejo** é a busca pelo desfrute de algo e sua satisfação gera o prazer. Epicuro classificou os desejos assim: *desejos naturais necessários*, que são indispensáveis ao corpo (proteção, abrigo) e à vida (nutrição, sono); *desejos naturais e não necessários*, que é a busca pelo que é agradável, mas que não são necessários; e *desejos inúteis* ou *vãos*, que podem ser artificiais (glória, poder, riqueza) ou irrealizáveis (como o da imortalidade).

Para Epicuro, os desejos que trazem felicidade são os naturais e necessários. Caso eles não sejam satisfeitos, vêm as dores na carne e na alma. Os demais são inúteis e podem causar dores. Daí a necessidade da filosofia para saber quais os desejos que devem ou não ser satisfeitos. O sábio não se interessa pelos prazeres dos desejos inúteis (os artificiais e os irrealizáveis) nem se exacerba na satisfação dos desejos naturais e necessários, pois em ambos os casos, em vez da *eudaimonia*, experimentar-se-á dores.

Para que a pessoa saiba como escolher os desejos que corroboram com os prazeres mais elevados é necessário o concurso das virtudes. Dentre elas, Epicuro destaca especialmente a **prudência**, pois ela prevê e procura evitar os perigos. O prudente é calmo e age com precaução. É a virtude por excelência, pois leva o homem a escolhas refletidas e governa as demais virtudes. Então, sem a prudência não é possível alcançar a felicidade: “De todas essas coisas, a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia” (Epicuro, 2002, p. 45). Para Epicuro, a prudência é a chave da felicidade, pois através dela o homem é capaz de controlar os seus desejos. E, controlando os seus prazeres, ele alcança a *ataraxia*. Para Epicuro, alguns prazeres são superiores a outros. Então, temos de agir com prudência racional para saber julgar a ação de cada um deles.

Além da prudência, é preciso que o ser humano desenvolva a **autossuficiência** e a **autarquia**, visto que são duas características também importantes para a fruição dos prazeres elevados. Assim, governar-se e bastar-se a si próprio são as virtudes do autocontrole e de ter o que é necessário para viver, sem depender de outras pessoas. Quem as tem não se preocupa em ter reconhecimento e é feliz independentemente das circunstâncias externas. Não precisa de ninguém para se satisfazer ou alcançar seus objetivos, dependendo apenas de si para ter vida plena e ser feliz. Conhece-se bem e não precisa de valores universais para guiar-se na vida. Esse, segundo Epicuro, é o princípio fundamental para se alcançar a felicidade e ressalta que:

[...] consideramos a autossuficiência um bem, não para, em todos os casos, nos servirmos de pouco, mas para nos servirmos de pouco, se não tivermos muitas coisas, verdadeiramente persuadidos de que os que têm menos necessidade desfrutam mais agradavelmente a abundância; e que tudo o que é natural é fácil de conseguir, ao passo que o vão é difícil de conseguir. Os sabores simples trazem igual prazer do que um modo de vida extravagante, quando se elimina todo o sofrimento pela falta; (Epicuro *apud* Pereira, 2019, p. 499).

Sendo assim, a autossuficiência se relaciona com a capacidade do indivíduo evitar tudo que possa causar dependência física ou mental. É, portanto, um grande bem. Ele leva a pessoa a se contentar com o pouco, se não tiver o muito, honestamente convencido de que desfrutam melhor a abundância os que menos dependem dela. Isto resulta numa vida de contentamento e de serenidade, que não é alterada pelas circunstâncias materiais.

Se por um lado, Epicuro defende a ideia da autossuficiência na qual a pessoa deve procurar não depender de ninguém, por outro, ele ressalta a importância e o valor da **amizade**. Dessa forma, parece haver um paradoxo entre os valores da autossuficiência e da amizade no pensamento de Epicuro, ambos constituintes do estado de *ataraxia*. Uma aponta para a ideia de que uma vida totalmente independente de outras pessoas é condição de felicidade. A outra (a amizade) aponta para a necessidade da convivência como condição da felicidade. No entanto, podemos pensar na possibilidade da “convivência de autarquias”, ou melhor, na convivência de pessoas que podem ser felizes vivendo sozinhas, mas que procuram a convivência com amigos para serem mais felizes ainda, pois a própria amizade é um grande bem, um prazer.

Se procuramos em outras fontes como a amizade é definida, encontraremos muitas definições como, por exemplo, no dicionário de Abbagnano (2007), que ressalta sua importância com as seguintes palavras: “é o que há de mais necessário à vida, já que os bens que a vida oferece, como riqueza, poder, etc, não podem ser conservados nem usados sem os amigos”. Já Voltaire, em seu *Dicionário Filosófico* (2001), diz que a amizade “É um contrato tácito entre duas pessoas sensíveis e virtuosas”. Na *Ética a Nicômaco*, Aristóteles vê a amizade como uma relação fundada no bem e na reciprocidade.

Na mesma linha de reflexão, Epicuro vê a amizade como algo importante para a *eudaimonia*, por isso, não é à toa que ele é tido como “o filósofo da amizade”. A amizade seria um presente que a sabedoria nos oferece para que tenhamos uma vida feliz. Ela é primordial à vida, pois promove a troca de opiniões, ensejando a busca do prazer. Aqueles que desfrutam uma relação de amizade e de gentileza encontram o prazer imediato. Além disso, ela é essencial à ética, pois proporciona que as falhas mútuas sejam corrigidas. A doutrina da amizade de Epicuro tem como fonte principal as *Sentenças Vaticanas*.

Epicuro condenava o egoísmo, no sentido que alguém que só pensa em si ou que vive às custas dos outros. Daí ele afirmar “Nem é verdadeiro amigo quem, a propósito de qualquer coisa, busca ajuda, nem quem nunca ajuda, pois aquele regateia a devolução do favor feito e este corta pela raiz a possibilidade de poder esperar dele algo de bom no futuro.” (Epicuro, 2014; *Sentenças Vaticanas*, 39). Para ele também não há a possibilidade de existir amizade entre os ricos e os poderosos, pois ela não estaria embasada na sabedoria (na virtude), mas em interesses banais. Já o sábio, que não sacrifica a sua liberdade, prioriza a amizade em detrimento de eventuais riquezas, pois ele sabe valorizar os amigos. Epicuro diz poeticamente que “A amizade percorre o mundo inteiro proclamando a todos que se despertem

imediatamente para a felicidade.” (Epicuro, 2014; *Sentenças Vaticanas*, 52), vendo a amizade como um prazer, talvez o maior dos prazeres. A amizade chega a ser a própria celebração da felicidade.

Epicuro diz que “Toda amizade é por si mesma desejável, porém recebe sua razão de ser da necessidade de ajuda”, (Epicuro, 2014; *Sentenças Vaticanas*, 23), ou seja, a amizade surge de um interesse recíproco e gera benefícios mútuos, mas deve ser buscada no fundamento da virtude, isto é, no equilíbrio dos desejos e dos prazeres, pois sem isso não é possível fazer amigos. A reciprocidade na amizade é regulada pela sabedoria e não por interesses banais, que não trazem felicidade. Na realidade, para Epicuro, não pode haver amizade, quando um dos “amigos” é egoísta ou quando não há convivência ou, pelo menos, contatos entre eles e que a amizade implica uma convivência próxima, recíproca e cúmplice.

Para Epicuro, o que faz as pessoas construírem as amizades é a sensibilidade e a nobreza de caráter. Ele ressalta ainda que a riqueza e o poder podem fazer as pessoas terem bajuladores e não amigos. Nas suas palavras:

Uma vida livre não pode adquirir muitas riquezas, porque isso não é fácil de fazer sem dar espaço ao servilismo da turba ou dos poderosos, mas conquista todas as coisas necessárias mediante uma contínua liberdade. Porém, se por casualidade, consegue adquirir muitas riquezas também lhe é fácil distribuí-las e conseguir a gratidão do próximo. (Epicuro, 2014; *Sentenças Vaticanas*, 67).

O problema com os bajuladores é que tão logo a pessoa adulada perca seus bens e poder, o bajulador se afastará, pois ele só se aproxima de quem pode lhe oferecer algo em troca. Nesse sentido, a amizade não é compreendida como algo instrumental, mas como um fim em si mesmo, visto que ela não pode ser utilizada com a finalidade de angariar algum benefício. Além disso, ela deve estar sedimentada na empatia, quando Epicuro diz que um homem sábio sentiria a tortura de um amigo como se fosse sua e morreria por um amigo em vez de traí-lo, conforme podemos ver na passagem 56-57 das *Sentenças Vaticanas*. Não é de admirar que diante de ensinamentos tão elevados sobre a amizade, no Jardim ela teria um lugar de destaque. Nas palavras de Miguel Spinelli (2011, p. 20):

Está visto, pois, que a noção de amizade (*da philía*) em Epicuro, é distinta de todo um utilitarismo reles que lhe atribuem. Ela até mesmo comporta perspectivas próprias da idéia cristã do amor, a ponto, por exemplo, de requerer que o verdadeiro amigo é aquele capaz de antepor o amigo a si mesmo, chegando, inclusive, a sacrificar a própria vida (o maior de todos os bens) em favor dele. Não se trata de se anular em favor do outro (do amigo) feito alguém que se compraz com a própria anulação, ou então como quem aguarda recompensas extras dos deuses ou das divindades, e sim de um fazer em benefício da própria amizade a título de um dever inerente ao pacto de amizade. Quem, portanto, age em favor do amigo aguardando benefícios extras, assim o faz em vista de outros interesses, de modo que atraiçoa o dever e os interesses inerentes à própria amizade.

Vale salientar que, na *pólis* grega inexistia uma relação rígida entre governantes e governados, pois ela constituía uma comunidade de cidadãos, na qual todos eram responsáveis pela preservação e pela prosperidade da cidade, seguindo o preceito de “dar ao outro o que lhe é devido”, e esse outro não era o homem em geral, mas sim o cidadão individual. Essa busca pelo que é justo, Epicuro a levou para o Jardim, onde a amizade era cultivada como uma relação moderada (nem dar nem receber demais): o trabalho era conjunto e a colheita beneficiava a todos.

Sabendo-se que a ética é uma área da filosofia voltada para os problemas práticos do ser humano, na ética epicurista encontramos conselhos de como o ser humano deve agir a fim de viver bem. Para Epicuro, uma das causas do sofrimento da humanidade é a ignorância, pois sem compreender como a natureza de fato funciona, as pessoas ficam atormentadas pelo medo da morte, do castigo dos deuses, e pela ansiedade. Diante disso, somente a sabedoria seria capaz de libertar as pessoas dessa ignorância; por isso, ele propôs alguns conselhos que deveriam ser adotados para suprimir esses medos.

#### 4 OS CONSELHOS DE EPICURO

Quatro conselhos tiveram destaque no pensamento de Epicuro, os quais ficaram conhecidos como *tetrapharmakon* ou os quatro remédios. Esses remédios tinham por objetivo curar os males da alma. Assim, os *pharmakon* estão divididos em duas partes. A primeira está embasada no conhecimento da física epicurista, que possibilitará à pessoa lidar com a finitude da vida e com o temor dos deuses. Nesse ponto, fica bastante claro a interligação da física com a ética no pensamento de Epicuro. A segunda parte dos conselhos está relacionada à escolha dos prazeres e da superação da dor, trazendo um destaque sobre a viabilidade da felicidade e a superação da dor. Mas, é possível encontrar outros conselhos na *Carta a Meneceu*, por isso, além dos quatro, iremos falar sobre outros que também são importantes para alcançar a felicidade.

Os dois primeiros remédios são: **1. não temer os deuses** e **2. Não temer a morte**. Para Epicuro, o medo em relação à morte e aos deuses perturba a alma humana, deixando-a ansiosa. Esse medo poderia ser superado se o homem entendesse a natureza da morte e dos deuses. Epicuro não era ateu, mas conforme mencionamos na seção anterior, ele era semi-ateu visto que acreditava na existência dos deuses de uma forma bastante específica. Ele afirmava que as divindades são muito diferentes do que as pessoas em geral imaginavam. A visão popular era falsa, pois os deuses, segundo Epicuro, não interferiam nos assuntos da vida humana. A ética epicurista se esforçava para libertar as pessoas de suas crenças assustadoras, e, com isso, fazê-las alcançar a felicidade, que consistiria na tranquilidade da alma. Epicuro pensava nos deuses como seres felizes, completos e tranquilos, e alheios aos assuntos humanos. Vejamos esse trecho sobre os deuses na *Carta a Meneceu*:

Os deuses de fato existem e é evidente o conhecimento que temos deles; já a imagem que deles faz a maioria das pessoas, essa não existe: as pessoas não costumam preservar a noção que têm dos deuses. [...] Com efeito, os juízos do povo a respeito dos deuses não se baseiam em noções inatas, mas em opiniões falsas. Daí a crença de que eles causam os maiores malefícios aos maus e os maiores benefícios aos bons. Irmanados pelas suas próprias virtudes, eles só aceitam a convivência com seus semelhantes e consideram estranho tudo que seja diferente deles. (Epicuro, 2002, p. 25).

O homem, frágil e impotente em sua condição, ignorando como e por que veio parar no mundo, encontra nos deuses a explicação para tudo o que existe e tudo o que ocorre. Além disso, projetou nas divindades os seus próprios sentimentos e suas paixões, passando a ter sobre os deuses uma imagem bastante equivocada e aterrorizante. Epicuro percebeu que o temor que as pessoas tinham das divindades as intranquilizava. Por isso, ele fez todo um esforço para mostrar-lhes que aquelas,

bem-aventuradas que são, não iriam interferir na vida humana. Então, aconselhava as pessoas a não temerem as divindades.

Quanto à morte, Epicuro julgava impropriedade temê-la, pois quando ela ocorre, a vida se aniquila por completo. Igual à carne, a alma é composta de átomos, que se desagregam totalmente com a morte. Não há alma imortal. Então, é tolice temer a morte, que, para ele, não é nada. As sensações (sofrimento, felicidade, prazer) que existem em vida, desaparecem com a morte. A morte é o fim da existência, das sensações, não há outra vida para a alma. Então, não há por que temer a morte. O homem e a morte não coexistem na mesma pessoa. Quando o homem vive, a morte está ausente. Quando ela está presente, o homem (que morreu) está ausente. Então, vivamos o presente, o aqui e o agora, da maneira mais feliz possível, pois só temos essa vida. Vejamos o que Epicuro diz sobre a morte:

Acostuma-te à idéia de que a morte para nós não é nada, visto que todo o bem e todo o mal residem nas sensações, e a morte é justamente a privação das sensações. A consciência clara de que a morte não significa nada para nós proporciona a fruição da vida efêmera [...] o mais terrível de todos os males, a morte, não significa nada para nós, justamente porque, quando estamos vivos, é a morte que não está presente; ao contrário, quando a morte está presente, nós é que não estamos. A morte, portanto, não é nada, nem para os vivos, nem para os mortos. (Epicuro, 2002, p. 27e 29).

Então, eis mais um conselho bastante pertinente para mitigar as perturbações perante a finitude da vida. A vida acaba totalmente quando a morte chega. Já os deuses, bem-aventurados que são, não se interessam pela vida dos homens. O homem não é recompensado pelos deuses quando pratica o bem, nem é castigado quando pratica o mal.

A segunda parte dos conselhos versa sobre o medo da impossibilidade de se alcançar a felicidade, assim temos: **3. É preciso reconhecer que a felicidade é possível e 4. É possível suportar o mal.**

**3. É preciso reconhecer que a felicidade é possível:** essa asserção é uma resposta ao medo que as pessoas têm de não atingir determinados bens. A causa desse medo são as falsas suposições e julgamentos que as pessoas formam sobre a dor causada pela falta de bens que almejam. Para Epicuro, não é difícil atingir o bem, mas é preciso que a pessoa saiba escolher os seus objetos de desejo. Esses estão intimamente relacionados com o tipo de prazer que buscamos, pois prazer resulta da satisfação de um desejo.

Para Epicuro, a busca da felicidade é a finalidade da vida, e um dos caminhos para alcançá-la é se afastando da dor e buscando o prazer. Porém, não é qualquer prazer que traz a felicidade. Há de se avaliar o “custo-benefício” de cada prazer, pois, por vezes, certos prazeres resultam em mais dores do que em prazeres duradouros.

Lembrando que Epicuro classifica os desejos em: naturais e necessários; naturais, mas não necessários; e inúteis. Essa análise pormenorizada dos desejos é essencial para que não se tenha uma ideia errônea do hedonismo epicurista, pois não é todo e qualquer tipo de prazer que está vinculado à ideia de *eudaimonia*, visto que Epicuro observa que só os desejos naturais e necessários, cuja satisfação é imperiosa, trazem felicidade, pois são prazeres permanentes e que não conduzem ao sofrimento. Além disso, satisfazê-los é fácil, por não serem custosos. Saber escolher os desejos a serem satisfeitos, portanto, é importante para evitar as dores. Nas palavras de Epicuro:

E o conhecimento 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. Uma vez que tenhamos atingido esse estado, toda a tempestade da alma se aplaca, e o ser vivo, não tendo que ir em busca de algo que lhe falta, nem procurar outra coisa a não ser o bem da alma e do corpo, estará satisfeito. (Epicuro, 2002, p. 35).

Eis mais um conselho de Epicuro para que se tenha uma vida feliz: a satisfação dos desejos naturais e necessários, com comedimento. Sem a satisfação deles, o corpo e o espírito padecerão de grandes dores e sofrimentos, mas, se houver exageros, tais prazeres causam outros tipos de sofrimentos. Para Epicuro, todas as ações do homem (e as de outros animais) são no sentido de alcançar o prazer ou evitar a dor.

**4. É possível suportar o mal.** Esta asserção visa dirimir o medo que as pessoas têm do mal. De fato, esse sentimento é a causa de muito sofrimento entre os humanos. Porém, o que Epicuro traz é que com coragem e reflexão, as dores físicas podem ser suportáveis, pois se elas não forem fortes, o sofrimento não é grande, e, se forem severas, são passageiras. Segundo Bruno (2007, p. 167), “A primeira das virtudes do sábio é a impassibilidade: nada o pode afligir ou abater. É uma espécie de desprezo pelo sofrimento não se deixar afetar.”

A causa desse medo está relacionada às falsas suposições que as pessoas fazem sobre as dores que podem lhes acometer, ou seja, é uma espécie de antecipação em que as pessoas sofrem ao supor a quantidade de males que podem lhes acontecer e na possibilidade de não serem capazes de suportá-los. Nesse quarto conselho, Epicuro deseja mostrar a insensatez de sofrer pelas suposições ou falsos julgamentos, que são imaginações e que não necessariamente irão ocorrer. Seria um remédio para o que hoje denominaríamos de sofrer por antecipação. Quando, muitas vezes, um mal realmente ocorre, a dor decorrente é bem mais suportável do que foi imaginada.

Por isso, a importância de reconhecer o erro decorrente dessa representação mental baseada em suposições. A correção dessa propensão de tomar a imaginação por realidade ocorre à medida que a mente está apegada à representação do prazer catastrófico que se configura como o equilíbrio completo, cuja consequência é a *ataraxia* e a *aponia*, atingindo assim, o estado pleno de bem-aventurança. O prazer catastrófico só é alcançado através do raciocínio, da reflexão, pois é [...] o raciocínio sóbrio que examina as causas de toda a escolha e rejeição e bane as opiniões a partir de onde o tumulto se apodera da maior parte da alma” (Pereira, 2019, p. 499).

Além desses *tetrapharmakon*, encontramos outros conselhos na *Carta*. Um bastante importante e que tem relação com a necessária sabedoria para fazer as boas escolhas é **guiar a vida pela filosofia**, que seria um instrumento prático de orientação das escolhas e das ações pessoais, no sentido de se viver feliz e prazerosamente. Filosofar e refletir sobre a vida seriam o meio de compreender a natureza das coisas, as necessidades e os desejos e, dessa forma, levar uma vida mais consciente e sábia.

Para Epicuro, a filosofia seria algo mais para ser praticado e vivenciado do que uma disciplina a ser ensinada. A filosofia seria uma sabedoria de vida, portanto prática, sem a qual não se alcançaria a felicidade. Era uma filosofia da vida (e do tempo) presente, a única existente, para tornar a vida a melhor possível, onde o usufruto dos prazeres simples, sem a inquietação de ambicionar mais do que se dispõe, é condição para uma vida feliz. Ela poderia ser praticada pelo jovem e pelo idoso, pois todos almejam a felicidade. Nas palavras de Epicuro:



Que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se canse de fazê-lo depois de velho, porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito. Quem afirma que a hora de dedicar-se à filosofia ainda não chegou, ou que ela já passou, é como se dissesse que ainda não chegou, ou que já passou a hora de ser feliz. (Epicuro, 2002, p. 21).

Epicuro, como se percebe, compara o filosofar à própria felicidade. E ninguém é demasiado velho ou demasiado novo para ser feliz. Ela é útil a todos.

Além disso, outro conselho deveras valioso é a **simplicidade, moderação e equilíbrio ao buscar o prazer**. A moderação é fundamental para alcançar uma vida equilibrada e feliz, evitando-se a dor devido à falta e/ou ao excesso. Para Epicuro, conseguir o que é natural é mais fácil do que o que é artificial. Desde que se remova a dor da abstinência, os alimentos simples e as iguarias requintadas trazem o mesmo prazer. Então, para que nos preparemos para enfrentar os contratempos da vida, é necessário que nos habituemos às coisas simples. O simples é fácil de conseguir; o sofisticado, não.

Por fim, não menos importante é o destaque que Epicuro dá às virtudes como **a Temperança e a Prudência**, pois a ética epicurista é uma ética *eudaimonista*, no sentido que Epicuro defende que a virtude é o único meio para se chegar à felicidade. Considerar a virtude como um *meio* para se chegar a *eudaimonia* distingue a doutrina epicurista das filosofias platônica e aristotélica, nas quais a virtude era vista como fazendo parte da *eudaimonia* (Parry; Harald, 2021). Assim sendo, uma questão pertinente é como a virtude se configura enquanto meio para se obter a felicidade?

Essas são duas virtudes necessárias para se escolher os prazeres com sabedoria e, portanto, sem desregramentos: o prazer natural, necessário, simples e temperante. Esse prazer, o prazer simples e temperante, afasta a dor da carência e as dores das exacerbações. Epicuro pregava o prazer temperante; daí a necessidade da prudência para se saber escolher os desejos a serem satisfeitos e em que medida o fazer. Sobre isso, vejamos o que o filósofo diz:

Quando então dizemos que o fim último é o prazer, não nos referimos aos prazeres dos intemperantes [...], mas ao prazer que é ausência de sofrimentos físicos e de perturbações da alma. [...]. De todas essas coisas, a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia; é dela que originaram todas as demais virtudes; é ela que nos ensina que não existe vida feliz sem prudência, beleza e justiça, e que não existe prudência, beleza e justiça sem felicidade. Porque as virtudes estão intimamente ligadas à felicidade, e a felicidade é inseparável delas. (Epicuro, 2002, p. 43-45).

Esse conselho, o da temperança e o da prudência, asseguram a paz, a saúde e a felicidade. Pelo trecho de Epicuro acima, não é justo tachar Epicuro de hedonista, de adepto dos prazeres exagerados. Ele só é hedonista no sentido de não rejeitar o prazer, considerando-o como um contraponto à dor e necessário à felicidade.

Portanto, seguindo a terapia do Jardim, o homem alcança a felicidade. Vale observar que o medo que se tem dos deuses e o medo que se tem da morte, principalmente depois do advento do Cristianismo, estão intimamente relacionados. Com efeito, muitos temem a morte mais pelo desconhecimento do que virá depois dela do que a morte em si. Entre os gregos, a visão que se tinha do Hades não era boa. A visão que se tem do Inferno, para os cristãos, é apavorante. Ao afirmar que os deuses não se intrometem nos assuntos humanos, nem para o bem nem para o mal, Epicuro afugentava um dos grandes medos das pessoas: o de ser punido na vida do

além-túmulo. E, com isso, também aplacava o medo que as pessoas têm da morte. Para que se alcance a felicidade, Epicuro recomenda ainda: a amizade, a valorização do presente em detrimento do futuro, o desapego a tudo que é supérfluo, a independência e a autossuficiência.

## **5 O HEDONISMO PACÍFICO NA ATUALIDADE**

Como vimos, o hedonismo pacífico defende a ideia de que não devemos buscar qualquer tipo de prazer, mas sim os prazeres serenos, temperantes e simples. Somente desse modo, se alcançaria a felicidade. Porém, vemos que a sociedade atual sofre com diversos problemas como ansiedade, estresse, depressão e isso faz com que elas não consigam ter uma felicidade plena como Epicuro recomendava. Esses problemas ocorrem possivelmente pelo fato de as pessoas não saberem quais desejos a serem satisfeitos, pois algumas pessoas procuram ter prazeres inúteis como obtenção de riqueza, poder, glória. Talvez um bom uso dos prazeres os quais Epicuro recomenda (naturais e necessários), fossem um meio para amenizar a maioria desses males. Dessa forma, o hedonismo pacífico de Epicuro deixaria as pessoas mais tranquilas e assim também se evitaria muitas das perturbações mentais

Além de valorizar o prazer moderado e simples, Epicuro destacava o valor da amizade, e a busca por relacionamentos interpessoais duradouros e saudáveis, coisas que continuam a valer hoje, pois vemos que ter uma pessoa para poder compartilhar momentos felizes e para te apoiar em momentos difíceis é muito necessário prazeroso. Como vimos, Epicuro também ensinava a evitar dores desnecessárias, e a busca por um estilo de vida saudável, livre de estresse e ansiedades exageradas permanece atual, embora, somente poucas pessoas o adote em sua vida. Ele pregava um estilo moderado e simples de vida, que se coaduna com o minimalismo e a redução do consumismo que alguns defendem hoje para se ter uma vida mais equilibrada e sustentável. Ele pregava um prazer tranquilo e duradouro, que está de acordo com a busca de uma satisfação a longo prazo, em vez de uma satisfação instantânea.

Epicuro se interessava em entender e explicar a natureza e os fenômenos naturais, e essa filosofia natural se manifesta hoje no interesse pela ciência e pela compreensão do mundo natural. Ele era um entusiasta da liberdade humana, e hoje se tem a liberdade individual como um grande valor. Vimos que Epicuro, tinha a independência e a autossuficiência como valores importantes, que podem ser hoje identificados com o incentivo à autonomia e ao desenvolvimento pessoal. Em contrapartida vimos que, Epicuro valorizava uma busca por conhecimento, como hoje é valorizada em todo o mundo. Apesar, de que no Brasil ela tem sido negligenciada. Portanto percebemos, quase tudo que Epicuro ensinou e aconselhou permanece atual e que o seu pensamento é capaz de amenizar os problemas da atualidade. Vejamos isso mais detalhadamente.

A civilização contemporânea associa a felicidade à obtenção de bens de consumo, a exemplo de automóveis, alimentos requintados, dispositivos eletrônicos, roupas e diversos itens de luxo. Esse hedonismo extremo é causa de muitas dores e de muitas inquietações, pois há sempre a preocupação de se seguir a moda e de se adquirir todas as novidades no campo do consumo, levando as pessoas a estarem sempre em apuros financeiros. Claro que essa conduta acarreta insatisfação, dores e ansiedade, pois nem sempre as pessoas podem adquirir tudo que seu desejo manda, até porque este se torna insaciável. Isso tudo resulta em infelicidade, cuja cura pode estar no Epicurismo, isto é, na mudança do estilo de vida.

Como vimos, Epicuro e seus discípulos falavam no *tetrapharmakon*, “a receita da felicidade”, bem detalhada e explicada na *Carta a Meneceu*, e que permanece atual. Ela pode perfeitamente ser aplicada na vida hodierna. Assim, os conselhos de Epicuro podem ser adaptados para orientar uma vida satisfatória e equilibrada nos dias atuais. Afinal de contas, Epicuro aconselhou as pessoas a se afastarem da dor e a buscarem o prazer de forma equilibrada, a cultivar amizades (relacionamentos significativos), a serem simples e moderadas, a serem autossuficientes e independentes (dependem o mínimo das outras pessoas ou do Estado para viverem bem), a refletirem sobre a vida (a filosofar), a valorizarem o momento em que se vive.

Tais conselhos não valem para os dias de hoje? Claro que valem, pois se deve buscar experiências gratificantes, mas conscientemente (pensando nas suas consequências a longo prazo). Deve-se cultivar amizades sinceras, pois relacionamentos significativos contribuem para o bem-estar emocional e a felicidade. Deve-se ser simples e moderado a partir de um hedonismo pacífico, pois os excessos quase sempre trazem dores e inquietações. Deve-se desenvolver habilidades profissionais para que não sejamos um peso para os outros. Deve-se refletir sobre as ações, os valores e os propósitos de vida para que as pessoas tomem decisões mais conscientes. Numa época de ansiedade e estresse nada é melhor do que tentar viver de forma plena o presente, sem preocupação excessiva com o futuro.

Segundo Epicuro, os prazeres do corpo são causa de ansiedade e sofrimento. Mas, para isso, para que a alma não sofra perturbações, é preciso limitar os prazeres materiais. É virtuoso quem é capaz de usufruir do prazer com moderação. Essa atitude o leva ao cultivo dos prazeres espirituais.

Deste modo, constata-se que o epicurismo, de fato, tem um grande valor para responder aos desafios da atualidade. O consumo simples e comedido que ele recomendava pode ser entendido hoje como consumo consciente. O objetivo do filósofo era proporcionar prazer sem risco de provocar dores. Esse objetivo vale para hoje, mas atende também à necessidade de preservação ambiental. Epicuro defendia que vivêssemos próximo da natureza e longe do tumulto das multidões, visando a uma vida feliz. A filosofia de Epicuro era um estilo de vida sábio. Quem o adotar, em qualquer época e em qualquer lugar, pode sentir a mesma experiência que ele e seus discípulos tiveram no Jardim: paz de espírito e, assim, felicidade. Os conselhos de Epicuro para evitar a inquietude da alma podem servir perfeitamente hoje como remédios para prevenir e até curar males como a ansiedade, a depressão e o estresse. Muitos males físicos e emocionais seriam evitados seguindo-se os conselhos desse filósofo.

Afastar de si o querer ilimitado e insaciável, que só traz insatisfações e frustrações, afastar de si os medos diversos, e adotar um estilo de vida simples e sem ambições não há dúvidas de que evitariam muitas doenças emocionais que atingem a maioria das pessoas. Certamente os conselhos de Epicuro para se ter uma vida feliz, sem perturbações da alma poderiam perfeitamente ser utilizados em consultórios de psicólogos e psiquiatras com grande proveito. Talvez isso ajudasse a mudar muitos paradigmas da vida contemporânea que trazem muitos transtornos mentais e físicos.

Vamos a um exemplo de como os conselhos de Epicuro poderiam ser aplicados hoje, na forma como se costuma lidar com os conceitos de sucesso e de felicidade. Pensemos em uma pessoa que esteja mergulhada numa carreira exigente e competitiva, numa perpétua busca por prestígio, dinheiro e reconhecimento. Se ela fosse seguir os conselhos de Epicuro, ela poderia reconsiderar suas prioridades. Em vez de deixar-se consumir pela eterna busca por conquistas externas, ela poderia buscar um equilíbrio entre trabalho e lazer, valorizando os momentos de tranquilidade

e diversão. Também poderia se dedicar mais a cultivar amizades e a desfrutar de prazeres simples, tais como apreciar mais o nascer e o pôr do sol, contemplar as estrelas, cozinhar um alimento saboroso para a família e para os amigos ou praticar hobbies que tragam satisfação pessoal. Tal iniciativa, baseada nos ensinamentos de Epicuro, visa a alcançar a felicidade na simplicidade e nos relacionamentos, em vez de se deixar consumir por uma busca sem parar por sucesso material.

Em resumo, o pensamento de Epicuro permanece atual no que concerne à ética, pois o valor da busca por uma vida feliz, através de prazeres simples e moderados, e da convivência com amigos, são atemporais. Porque ele pode ser aplicado na psicologia, pois promove o bem-estar e a redução do sofrimento. Porque a moderação no consumo (consumo consciente) se alinha aos valores ecológicos da preservação ambiental. Porque a ênfase na amizade pode influir positivamente nas relações sociais.

## 6 CONCLUSÃO

Ao concluir este trabalho, entendemos por que Epicuro é referido pelas perífrases de “apóstolo da amizade”, “profeta do prazer” e “filósofo da felicidade”. É que ele colocou a felicidade como fim último da vida e a amizade e o prazer como bens muito valiosos. Porém, conforme discorreremos neste artigo, Epicuro apontou outras condições para que se alcance a *aponia* e a *ataraxia* (a felicidade), como, por exemplo, a liberdade, a prudência, a autarquia, a autossuficiência e libertação do medo da morte e das divindades. Epicuro constatou que o homem não pode abrir mão dos prazeres, pois eles são a alternativa à dor. Afinal de contas, a fome, a sede, o sono, no momento que são satisfeitos, trazem prazeres, e a não satisfação desses desejos traz dores. Porém, ao analisar a filosofia de Epicuro no seu conjunto, percebe-se que o objetivo principal da vida humana não é ter prazeres, mesmo os resultantes dos desejos naturais e necessários, mas alcançar a felicidade. Isso está bem claro na *Carta a Meneceu*, do início ao fim dela.

Diferentemente dos filósofos clássicos gregos, Epicuro não se dedicava a especulações metafísicas (essência e fundamento comum dos seres, finalidade da existência, divindades). Em vez disso, Epicuro focava a conduta e as ações dos homens, recomendando-lhes prudência na escolha dos prazeres para que eles alcançassem a *eudaimonia*. Além disso, ele não ficava só em teorizações de como se chegar à felicidade. Sua filosofia era, sobretudo, vivenciada. Epicuro, no Jardim, viveu com seus amigos exatamente conforme seus ensinamentos. Vimos que para construir sua filosofia ética, Epicuro recorreu à natureza. Por isso, dedicou-se à física (ao conhecimento da natureza), principalmente ao atomismo de Demócrito, o qual ele alterou para se harmonizar com a sua filosofia ética, visando dar uma origem natural à liberdade humana. O atomismo epicurista era o alicerce natural da liberdade do homem e, portanto, da felicidade. Ele servia também para o homem não temer a vida do além-túmulo, já que corpo e alma chegavam ao fim com a morte.

Epicuro ensinou que a felicidade não estaria nas honrarias, na vida pública, na fama, na riqueza, nos prazeres extravagantes. Esses prazeres artificiais trariam dores e inquietude e, portanto, infelicidade. A felicidade estaria na fruição de coisas simples e a todos acessíveis, na amizade, na sabedoria, na prática da filosofia e na superação dos medos da morte e dos deuses.

Vimos que o Epicurismo impactou o pensamento humano e seus princípios continuaram a influenciar o pensamento ao longo dos séculos, deixando um legado

duradouro na ética, na filosofia moral e em questões relacionadas ao bem-estar e à busca pela felicidade.

Epicuro ensinou que só temos uma vida e que ela deve ser virtuosa e gratificante. Os princípios de sua filosofia na busca da felicidade permanecem atuais, conforme discutiremos neste trabalho. Sua ideia de consumo moderado se coaduna perfeitamente com o conceito de consumo consciente atual, que visa à preservação ambiental. As críticas ao epicurismo não foram feitas ao real epicurismo, mas à caricatura dele, às ideias falsas sobre ele, como a de identificar essa filosofia com o hedonismo exacerbado ou tê-la como uma busca pelo prazer egoísta, que ignora a amizade, e à busca de prazer imediato.

Para Epicuro, o prazer não era o objetivo final da vida, muito menos o prazer desenfreado. Ele defendia um hedonismo pacífico, aquele resultante da satisfação das necessidades naturais e necessárias. O prazer de Epicuro não era egoísta nem à custa dos outros, pois ele via a amizade, os relacionamentos interpessoais, como fonte de prazer e de felicidade. Epicuro buscava os prazeres mais duradouros (e não apenas os momentâneos); daí a necessidade de se pensar nas consequências das escolhas com prudência. Epicuro tentava minimizar sofrimentos desnecessários, mas não concluía que as dores inevitáveis seriam suficientes para afastar a felicidade. Ele mesmo sofria de dores renais atroztes. Epicuro valorizava o prazer (simples e necessário) e reconhecia o valor da ética. A virtude seria essencial para alcançar uma vida feliz. Uma pessoa que se contentasse com os prazeres modestos e simples seria virtuosa.

Enfim, a chave para a felicidade, segundo Epicuro, estaria na moderação, na contemplação filosófica, na amizade, na autarquia, nos prazeres simples naturais e, sobretudo, na libertação dos medos da morte e dos deuses, que traz ansiedade e angústia. Sua ética era um caminho para a felicidade através de um estilo de vida equilibrado e moderado. Às vezes se perde muito tempo e recursos com a discussão de questões inúteis para o bem-estar da humanidade e assuntos importantes como o epicurismo são quase esquecidos. Sugerimos que o epicurismo seja mais debatido e estudado, pois os ensinamentos de Epicuro são atemporais. Da filosofia de Epicuro, e parafraseando-o, podem tirar proveito dela o jovem e o idoso, pois ninguém é velho ou novo demais para ser sábio e feliz.

## REFERÊNCIAS

ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**. 1 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

BRUNO, Flávia. Epicuro e os *tetrapharmakon*. **Aprender** - Cad. de Filosofia e Psic. da Educação, Vitória da Conquista, ano V, n. 8, p. 161-170, 2007.

CHAUÍ, M. **Introdução à história da filosofia**. v. II: As escolas helenísticas. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

DAMÁSIO, M. R. Considerações Sobre a Natureza e o Papel da “Sensação” na Filosofia de Epicuro. **Revista Contextura**, UFMG, v. 9, n.10, p. 1-10, 2017.  
Disponível em:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistacontextura/article/view/3800>. Acesso em: 25 set. 2023.

EPICURO. **Carta Sobre a felicidade (a Meneceu\ Epicuro)**; Tradução e apresentação de Álvaro Lorencini e Enzo del Carratore. São Paulo: Editora Unesp, 2002.

EPICURO. **Sentenças Vaticanas**. Tradução e comentários de João Quartim de Moraes. São Paulo: Loyola, 2014.

GUIMARÃES, Mariângela. A era helenística: os reflexos do fim da pólis na formação do indivíduo. **Revista Itaca**, Rio de Janeiro, n 17, p. 35-51, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ltaca/article/view/229>. Acesso em: 03 nov. 2023.

O'KEEFE, Tim. Epistemologia Naturalística, por Chase B. Wrenn. **The Internet Encyclopedia of Philosophy**, ISSN 2161-0002. Disponível em: <https://iep.utm.edu/>. Acesso em: 19 out. 2023.

PARRY, Richard; HARALD, Thorsrud, Ancient Ethical Theory. *In*: ZALTA, Edward N. (ed.). **The Stanford Encyclopedia of Philosophy** (Fall 2021 Edition). Disponível em: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/ethics-ancient>. Acesso em 19 out. 2023.

PEREIRA, Reina. Diógenes, Laércio, Livro X: Epicuro. Notas preliminares e tradução. **Laborhistórico**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 443-511, jul.- dez. 2019.

PESSANHA, José. **As Delícias do Jardim**. 2012. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7423937/mod\\_resource/content/1/As%20del%C3%ADcias%20do%20jardim%20-%20Jos%C3%A9%20Am%C3%A9rico%20Motta%20Pessanha.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7423937/mod_resource/content/1/As%20del%C3%ADcias%20do%20jardim%20-%20Jos%C3%A9%20Am%C3%A9rico%20Motta%20Pessanha.pdf). Acesso em: 23 set. 2023.

SPINELLI, Miguel. Epicuro e o tema da amizade: a philía vinculada ao éros da tradição e ao êthos cívico da pólis. **Princípios**: Revista de filosofia, UFRN, v.18, n 29, p. 5-35, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/principios/article/view/1304>. Acesso em: 03 nov. 2023.

VOLTAIRE. **Dicionário Filosófico**. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cv000022.pdf>. Acesso em: 26 out. 2023.