



UFOP

**Universidade Federal
de Ouro Preto**

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
INSTITUTO DE FILOSOFIA ARTES E CULTURA**

**A ESSÊNCIA DA VIRTUDE, O CONCEITO DE VIDA NATURAL NAS
FILOSOFIAS HELENÍSTICAS.**

Beatriz da Silva Coimbra

Ouro Preto
MG 2024

BEATRIZ DA SILVA COIMBRA

A ESSÊNCIA DA VIRTUDE, O CONCEITO DE VIDA NATURAL NAS FILOSOFIAS
HELENÍSTICAS.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Filosofia da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para a obtenção do diploma de Bacharel em Filosofia.

Orientador: Prof. Dr. Olímpio José Pimenta Neto



FOLHA DE APROVAÇÃO

Beatriz da Silva Coimbra

A essência da virtude, o conceito de vida natural nas filosofias helenísticas

Monografia apresentada ao Curso de Filosofia da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Filosofia

Aprovada em 22 de fevereiro de 2024

Membros da banca

Dr. Olímpio José Pimenta Neto- Orientador (Universidade Federal de Ouro Preto)

Dra. Marta Luzie Frecheiras (Universidade Federal de Ouro Preto)

Dr. Guilherme Domingues da Motta (Universidade Federal de Ouro Preto)

Olímpio José Pimenta Neto, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 02/07/2024



Documento assinado eletronicamente por **Olimpio Jose Pimenta Neto, CHEFE DO DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA**, em 03/07/2024, às 19:20, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0729884** e o código CRC **3B569D0A**.

Dedico esse trabalho aos meus pais, Jussara Soares e André Gustavo, que tanto fizeram por mim, mesmo que eu escreva a vida toda não seriam dedicatórias o suficiente para mencioná-los. E a Professora Maria Lúcia Basílio Donoso, por proporcionar pra mim e pro meu irmão um belíssimo início a uma longa vida de estudos que me encaminho com muito gosto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a UFOP, e a todos seus servidores e professores, entre eles, em especial meu orientador Olimpio Jose Pimenta Neto, por compartilhar ideias malucas comigo. E agradeço ao meu irmão, Francis Coimbra, por ser o meu melhor amigo.

RESUMO

O trabalho em questão vai apresentar duas escolas filosóficas do período helenístico, epicurismo e estoicismo, analisando suas características, ensinamentos e princípios, tendo como objetivo procurar dentro dessas linhas aquilo que é considerado uma ‘vida natural’, expressão que designa, segundo as filosofias de então, a base de uma existência virtuosa. Será tratada a forma como os filósofos em questão se relacionam e lidam com essa vida natural, observando, por exemplo, se há para eles um respeito pelas imposições da natureza ou se a racionalidade humana a elas se sobrepõe.

Feita essa investigação de forma meticulosa, o trabalho passa a se ocupar com a explicitação de como os conceitos “natureza” e “natural”, que proporcionavam às escolas helenísticas em estudo a defesa de uma vida tranquila e atarácica, podem ser resgatados na vida moderna, tanto na filosofia quanto na rotina comum. Consideraremos também a pecha de trivialidade ou banalidade modernamente atribuídas a formulações epicuristas e estóicas, pensando em como se pode restaurar a dignidade de seus compromissos filosóficos, hoje em dia diluídos na versão em que o senso comum os admite.

Assim, procura-se trazer para o leitor e ouvinte do trabalho algum benefício no sentido prático de uma vida filosófica que proporciona virtude e engrandecimento da alma ao homem, além de oferecer contribuições para o esclarecimento do debate ético e historiográfico envolvendo formulações filosóficas relevantes na antiguidade.

PALAVRAS-CHAVE

Epicurismo, Estoicismo, Virtude, Natureza e Racionalidade.

ABSTRACT

The work in question will present two philosophical schools from the Hellenistic period, Epicureanism and Stoicism, analyzing their characteristics, teachings and principles, with the aim of looking within these lines for what is considered a 'natural life', an expression that designates, according to the philosophies of the time, the basis of a virtuous existence.

We will look at how the philosophers in question relate to and deal with this natural life, observing, for example, whether they respect the dictates of nature or whether human rationality overrides them.

Having carried out this meticulous investigation, the work then turns to explaining how the concepts of "nature" and "natural", which provided the Hellenistic schools under study with the defense of a peaceful and ataraxic life, can be recovered in modern life, both in philosophy and in common routine. We will also consider the triviality or banality modernly attributed to Epicurean and Stoic formulations, thinking about how we can restore the dignity of their philosophical commitments, nowadays diluted in the version in which common sense admits them.

In this way, the aim is to bring the reader and listener of the work some benefit in the practical sense of a philosophical life that brings virtue and the aggrandizement of the soul to man, as well as offering contributions to the clarification of the ethical and historiographical debate involving relevant philosophical formulations in antiquity.

KEY WORDS

Epicureanism, Stoicism, Virtue, Nature and Rationality.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	6
1.1. O exemplo de Sócrates	6
2. Desenvolvimento.....	8
2.1. Estoicismo	9
2.2. Epicurismo	11
2.3. A ocupação com o saber	15
3. Conclusão: Ser estoico ou epicurista hoje?.....	17
4. Bibliografia.....	22

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa vai trabalhar o conceito de “natureza” tal como formulado no período helenístico da filosofia antiga, momento da história da Grécia caracterizado por uma mudança drástica nas condições efetivas da vida social do povo grego. O período histórico em foco se inicia no Séc IV a.C. com a conquista da Grécia pelo macedônio Alexandre Magno, popularmente conhecido como Alexandre o Grande.

A nova ordem trouxe consigo, como principal mudança, a transformação do domínio da política: a tão orgulhosa democracia grega foi desfeita e em seu lugar uma monarquia foi estabelecida. A participação do povo nas decisões políticas passou a ser inexistente. Além disso, o grande desenvolvimento das artes e filosofias do período clássico da Grécia antiga, que deu origem a esculturas, pinturas e peças teatrais históricas, foi bruscamente interrompido pela implementação de novas estruturas de poder.

Como se sabe, o império de Alexandre, indivíduo educado na infância por Aristóteles, promoveu expedições e expandiu os domínios e contatos entre os povos, expondo a população grega a novos mercados, ideias e religiões, fatores que determinaram um choque entre as tradições gregas e a cultura oriental. E, embora tenha promovido o contato entre a Grécia e aquilo que antes seria por ela considerado ‘bárbaro’, o período Helenista não trouxe decadência. Muito pelo contrário, foi um momento de grande desenvolvimento social e econômico, sendo que as novas experiências e comunicações trouxeram grandes mudanças na arte, no ensino e nas crenças.

As filosofias desse período em específico possuem um caráter prático, ou seja, elas procuravam que sua teoria não se limitasse apenas em papéis e buscavam que realmente elas tivessem algum impacto na vida de quem a seguia, essa característica foi herdada de Sócrates, um dos maiores nomes da história do pensamento grego—filósofo que nasceu em Atenas em 470/469 a.C. e morreu em 399 a.C., condenado à morte por corromper a juventude e não acreditar nos deuses.

1.1. O EXEMPLO DE SÓCRATES

Ao contrário dos demais grandes filósofos da época, Sócrates não possuía um ambiente fechado e pré-definido para transmitir seus ensinamentos: ele passava suas ideias nas ruas e conversava com qualquer um que tivesse interesse em participar do diálogo, chamando assim a atenção da cidadania e de muitos outros pensadores. Sócrates não escreveu nada, mas justamente por sua figura chamativa e enigmática existem relatos de diversos autores sobre suas mensagens e ideias. "Diante de qualquer forma de governo e de

qualquer autoridade constituída, Sócrates prestava primeiro obediência aos ditames de sua própria consciência" (PESSANHA, 1987, p. 17).

Segundo consta, no início de sua vida Sócrates se ocupava com questões relativas à *physis*, procurando um princípio geral de ordenação da realidade no âmbito da natureza das coisas mesmas. Na maturidade seu foco mudou, e ele começou a se interessar pelas questões relativas ao homem e ao que é humano. Foi esse o momento em que sua atuação passou a chamar a atenção do público ateniense. Sócrates criou diversas teorias e levantou enormes debates, mas, principalmente, deixou várias dúvidas em aberto.

A dedicação socrática às questões éticas e morais tem como cenário de fundo a busca pela verdade, a ser obtida por meio do exercício dialético. Para Sócrates a natureza se ordenava através do espírito do homem, e o bem supremo era a essência de todas as coisas, em vista disso, a questão da natureza se apresentava brevemente durante os diálogos sobre a justiça e demais virtudes, mas incidia apenas sobre a natureza do homem e não sobre a natureza e o mundo natural como um todo.

Sócrates possuía um compromisso evidente com a verdade, sua abordagem filosófica era conhecida como “método Socrático”. Era uma forma de diálogo onde o filósofo fazia perguntas aos seus interlocutores com intenção de explorar os conhecimentos e crenças. A maioria dos diálogos não acabavam com uma resposta definitiva, seu propósito se concentrava justamente no exame crítico de suas próprias ideias. Adotar essa abordagem mostra um compromisso profundo com a razão. Mesmo seguindo sua famosa premissa “só sei que nada sei”, que afirmava para todos que Sócrates na verdade não possuía conhecimento nenhum sobre verdades, ele destacava a importância de examinar as crenças e exercitar a razão como forma de oposição aos dogmas e mitos.

O filósofo incentivava uma verdade que seria atingida através de questionamento e reflexões. E essa responsabilidade o acompanhou fielmente até sua morte, onde preferiu ser executado do que comprometer seus princípios. Como visto acima, o filósofo foi condenado à morte sob alegação de ter cometido impiedade e corrupção da juventude. Seu julgamento foi feito publicamente e contou com voto de um júri de 500 cidadãos. Sócrates, apesar de inocente das acusações, conforme a visão de seus pares—afinal, não havia nenhuma prova de sacrilégio ou desrespeito à cidade—, provocou seus acusadores, que eram homens influentes, seguindo sua dialética e seus princípios até o desfecho do julgamento. Foi condenado a beber chá de cicuta, um poderoso veneno.

A principal de muitas das veias de suas questões que poderemos pontuar, que será de valia para o debate sobre a natureza, é a ideia de alma. Ele argumentava que o corpo era passageiro e estava sujeito a mudanças, enquanto a alma é imortal. Para Sócrates a alma era a

essência dos homens, aquilo que os diferenciava das coisas e de outros viventes, ou seja, a racionalidade ou a consciência foram pensadas por ele como traço distintivo da natureza dos seres que somos. Ora, se a virtude é entendida como busca pela excelência (*aretê*) daquilo que é a função essencial de um ser—assim como a excelência de um sofá é ser confortável e a excelência de uma casa é abrigar e proteger do mau tempo—, no caso dos homens ela necessariamente seria a excelência de sua razão, a perfeição da sua alma. Conclui-se, então, que a filosofia seria, para Sócrates, o meio mais promissor de purificação da alma e elevação das pessoas à excelência.

[...] se conclui que a postura socrática está inteiramente voltada para o saber pensar, para colocar as condições para se conseguir discursos corretos. E precisamente por isso, de cada vez, a questão esboça-se de modo diferente, sem preconceitos, maleavelmente, sem um saber já dado à partida; mais, num saber que se vem constituindo, uma e outra vez, através da própria pesquisa. (ADORNO, 1990. p. 19)

2. DESENVOLVIMENTO

Essa busca pela excelência humana, uma virtude ou conjunto delas, é o que origina o carácter prático das intervenções socráticas, e é essa característica que buscamos, para que se possa restaurar a devida 'vida filosófica', e buscar sobre seus benefícios, sem ultrapassar os limites que o passar do tempo nos estabeleceu, mas mesmo assim trazendo de volta do passado a busca pela virtude, a liberdade dos vícios e a *ataraxia*.

Para isso, vamos considerar duas das principais escolas do período, epicurismo e estoicismo, observando em cada uma delas o papel que o natural desempenha, seja mínimo ou extenso, tendo em vista suas definições e sua influência sobre a virtude. O estudo da *physis*, ou seja, da natureza, é presente na história da filosofia desde seu princípio, uma vez que já os filósofos pré-socráticos procuravam na natureza um princípio (*arché*) de todas as coisas, um elemento que fosse o fundador de todos os demais, conferindo a eles sua inteligibilidade. Porém o que procuramos da natureza aqui não será necessariamente um princípio universal das coisas, apesar de correremos o risco de esbarrar com esse conceito também. Procuramos o que é princípio para a natureza humana, suas ações, moralidades, emoções, buscando estabelecer segundo que razões os filósofos dessas escolas lidavam com o homem em sua dimensão natural.

Nessa análise perceberemos que ambas as escolas, apesar de possuírem objetivos em comum, adotam e admitem meios bem diferentes de alcançá-los, definindo formas distintas de enxergar o natural e de lidar com ele, sendo justamente essas especificidades que precisam ser analisadas para entendermos sua relação com a busca pela virtude e pela verdade em cada um dos casos. Nessa tarefa de buscar uma volta à verdadeira vida filosófica, vamos examinar

com atenção as duas filosofias helenísticas em estudo e compará-las em vista das respetivas funções que atribuem à natureza e ao natural, buscando fixar seu conceito e estipular, por um lado, as diferenças conceituais vigentes entre elas e, por outro, o que têm em comum, para assim procurar algum tipo de adaptação que sobreviva ao devir do tempo.

Para fins de melhor entendimento, se propõe uma situação, a qual será revisitada durante o projeto, vejamos:

Um pesquisador se encontra muito próximo de uma grande descoberta em seu campo de estudo, poderia mudar todos os rumos do conhecimento e auxiliar diversas pessoas em diversas áreas. Mas em um dia qualquer uma tragédia lhe acomete, algo que o deixou sem reações e completamente perdido. Obviamente agora sua pesquisa se encontra parada, pois o pesquisador não tem mais condições de focar em seu trabalho, sua grande descoberta é deixada de lado.

Será feita uma análise desse caso, considerando mais uma vez o carácter prático das filosofias que serão vistas, buscando saber o que a luz de tais vidas filosóficas poderiam implicar no exemplo proposto, visando principalmente pensar sobre a reação do pesquisador diante do ocorrido, e os benefícios ou malefícios dessas possíveis reações.

Contudo não é completamente sem risco tal busca que se inicia, dado que não há uma forma consagrada de seguir fielmente algo que foi criado há muitos e muitos anos. Portanto, o que pretendemos não é uma receita para promover o ressurgimento completo das filosofias epicurista e estóica, mas apenas encontrar nessas escolas elementos que proponham como se possa viver virtuosamente ainda hoje sem cairmos em anacronismo. Chamar de adaptação seria presunçoso, o que se busca é uma fagulha de herança que possamos carregar e à qual se possa atribuir validade e significação defensáveis ainda hoje.

2.1. O ESTOICISMO

Começaremos pela exposição da filosofia Estóica, fundada no fim do século IV a. C. por Zenon. O filósofo nascido em Cítion em 334 a.C. em um dia, após sofrer um naufrágio, dirigiu-se até Atenas, lá encontrou uma livraria e começou a ler um livro de Xenofon, Memorabilia. Encantado, ele perguntou ao livreiro onde poderia encontrar homens como Sócrates, o livreiro, apontando para Crates que passava por lá disse ‘siga aquele homem’.

Desde então, mais ou menos no auge dos seus 30 anos, Zenon tornou-se discípulo de Crates, um filósofo cínico que prezava pelo despudor e pela luta contra as convenções sociais, assim como todos os outros cães. Mas o filósofo de Cítion por sua vez, era tímido, e passou grande parte de sua caminhada de aprendizado com Crates sendo repreendido por seu

mestre, como dá a ver a passagem seguinte:

Dizem que Zênon não gostava de misturar-se a muita gente, e por isso preferia sentar-se nas extremidades dos coxins [...] Às vezes pedia aos transeuntes uma moeda de bronze, de tal maneira que estes, temerosos de terem que dá-la, evitavam aproximar-se do filósofo. [...] (D. Laercius. 2008 p. 184 (14))

Em certo ponto da vida, abandonou Crates e migrou de mestre em mestre, colhendo conhecimento até tornar-se a si próprio provido de seguidores. A partir daí, Zenon dava suas lições em um local chamado *Poikile Stoá*, que significa Colunata Pintada, nome dado por haver em sua decoração pinturas do artista Polignotsos. Aos poucos os seguidores que frequentavam tal local para ouvir os ensinamentos de Zenon ficaram conhecidos como Estóicos, palavra derivada de Stoá, dando início à fama da escola filosófica do Estoicismo.

O ensinamento estóico é reconhecido por sua dedicação a atividades que buscavam estabelecer no homem uma superioridade da razão sobre os desejos. Os seguidores dessa escola eram instruídos a adaptar-se da melhor forma àquilo que não se pode controlar, acreditando que o que o destino propunha era inevitável e imutável. Eventos como doenças, mau tempo e falta de sorte, referidos à cota destinada a alguém, não deveriam causar incômodo à alma, pois não há nada que possa ser feito para alterá-los. Por conseguinte, tratava-se de elaborar a forma de receber tudo aquilo que lhes acontecia.

Para os estóicos, o mundo e todas as coisas, o universo e a existência humana eram parte de um único todo, e o princípio responsável por todos os acontecimentos era chamado de ‘Logos Superior’. Ao contrário do que parece à primeira vista, não se trata da prevalência de inclinações exatamente religiosas, mas apenas a constatação de que as coisas acontecem com uma certa ordem e dentro de uma certa lei, e que tudo que é ou vai acontecer é para acontecer exatamente daquela forma. Essa lei ditada pelo logos superior envolve tudo e todas as coisas, inclusive os homens e sua razão. É importante ressaltar que a função do filósofo nesse cosmos é colocar a sua razão em prática de forma discursiva, uma vez que ele é o único ser, ou o único ser conhecido, dotado dessa capacidade de expor suas ideias e repassar aos outros seus ensinamentos, portanto cabe ao homem usar esse dote para expor aos demais o que se sabe.

Além da existência do Logos superior, os estoicos também acreditavam que todo o cosmo possuía a mesma essência, ou seja, homens e coisas eram aspectos de uma mesma realidade integral. Essa realidade, uns assumiram, por exemplo, ser o fogo, e para os filósofos dessa linha o fogo seria o início de todas as coisas, e após essas cumprirem seu ciclo de existência, retornarão a ser fogo.

Porém a visão estoica não se limita a aceitar o mal iminente e a se conformar com ele. Ao contrário, seus adeptos eram extremamente rigorosos em seus treinamentos mentais e

procuravam treinar sua razão para reagir aos acontecimentos sempre à altura. Não é possível mudar os fatos regidos pelo destino, mas é possível mudar a forma como reagimos a eles. Feitas as contas, não é um objeto que lhes incomoda, é sua percepção dele.

A experiência estóica consiste em uma tomada de consciência aguda da situação trágica do homem condicionada pelo destino. Aparentemente não somos livres para nada, pois não depende absolutamente de nós ser belos, fortes, com boa saúde, ricos, experimentar o prazer ou escapar do sofrimento (HADOT, P. 1999. Pág 188)

Portanto os filósofos da escola também eram rigorosamente treinados para suprimir ao máximo seus desejos e paixões, pois esses, ao contrário dos fenômenos externos, poderiam ser controlados pela razão. Daí que a melhor forma de interagir com o logos superior seria se adaptar a ele, e se encaixar ao seu ditado, uma vez que o homem também é parte dele. Seria justamente a tarefa de entender que as coisas acontecem por um motivo e não nos deve acometer mal algum por causa disso.

Assim, combinando toda a disciplina e educação dos sentidos que são praticadas, eles alcançariam a *apatheia*, ou seja, a imperturbabilidade em relação às paixões. Nesta filosofia, essa era a forma de alcançar a virtude da razão, uma vida virtuosa.

E nisso consiste a excelência do homem feliz, e consiste o curso suave da vida, quando todas as ações praticadas promovem a harmonia entre o espírito existente em cada um de nós e a vontade ordenadora do universo. (D. Laercius, 2008.. p.202 (89))

Zenon define a excelência como viver de acordo com a natureza, e a nossa natureza nos impulsiona para o bem. Cada natureza individual gera a personalidade racional de cada ser, mas todas elas fazem parte da natureza universal. Para tais pensadores a natureza consistia na razão, que possuímos individualmente, regida pela razão superior, e ambas devem ditar os caminhos para a virtude. Por sua vez, a prática da filosofia estóica partia do exercício de sua lógica. Funcionava da seguinte forma: usando dos princípios de sua escola e colocando todos os acontecimentos humanos sob uma avaliação lógica, o filósofo conseguia se enxergar novamente como uma parte do todo. Ou seja, ao colocar em prática a lógica o estóico retorna ao seu estado de ataraxia e relembra os fundamentos básicos de sua filosofia. Com isso eles viviam uma vida plena em acordo com a filosofia que ensinavam.

Um grande exemplo de uso do estoicismo se encontra quando este se tornou uma filosofia muito popular durante o nascimento da tradição cristã, a ética estóica foi apropriada de várias formas pelo catolicismo. Alguns pontos de conexão são vistos no ênfase que ambas as linhas propõem na virtude, no autocontrole do homem e seus desejos e também na

aceitação do destino que os espera. O conceito de um princípio divino que governa o universo e a ideia de uma 'irmandade' entre todos os seres também fazem parte das características que o catolicismo abraçou do estoicismo. Mas apesar disso, as diferenças entre as tradições ainda se destacam, uma vez que a filosofia carrega sua busca pela verdade e a religião se preocupa com a preservação de sua fé, os conceitos teológicos são o que separa o cristianismo do estoicismo.

Outro exemplo da presença do estoicismo se encontra em Marco Aurélio, um imperador romano que governou em 161 a.C., durante um período conturbado e de grandes conflitos militares, e mesmo assim conseguiu sua marca como um dos cinco bons imperadores da Roma antiga. O governante era um seguidor dedicado do estoicismo, ele enfatizava a importância da virtude como objetivo supremo da vida, e também, assim como os demais filósofos da escola, destacava a importância de viver em acordo com a natureza e reconhecer a inevitabilidade de eventos fora de nosso controle. Marco Aurélio via o serviço público como uma expressão concreta da virtude, por isso ele usava de seus conhecimentos estoicos para lidar com serenidade com os desafios do governo, ele buscava o bem estar de seus súditos e de seu império.

Voltemos então pela primeira vez na história de nosso pesquisador hipotético, que foi acometido por um mal do qual não pode fazer nada a respeito e se encontra perdido em seu trabalho e sua vida. Suponhamos que o pesquisador é adepto ao estoicismo, o estudou e durante toda sua vida adotou a filosofia como parte de suas decisões e atividades. Se esse fosse o caso, a grande descoberta que estava ao seu alcance não seria interrompida pelo acontecido, pois estaria em seus princípios filosóficos que os males fazem parte de sua jornada, e que esses deveriam ser aceitos e driblados com tranquilidade, sem deixar de seguir sua racionalidade.

A vida filosófica estoica era metódica e colocava a razão como o caminho para a felicidade, e os prazeres como obstáculos para esse caminho, pois os prazeres seriam responsáveis por deixar o homem irracional e imparcial, e essas características são incompatíveis com a excelência. Tais características permitem uma vida pacífica aos seguidores de tal linha.

2.2. O EPICURISMO

Falaremos agora do Epicurismo. Epicuro, o fundador de tal escola, era ateniense, e teve seu primeiro contato com a filosofia aos 14 anos. Superou todos seus antecessores como escritor, e foi o que mais escreveu obras. Foi mestre de diversas escolas até o momento em

que se cansou e decidiu se dedicar a vida filosófica de forma genuína.

A escola do Epicurismo foi fundada no século IV a.C. e andava completamente na contramão das demais escolas do período e do pensar dos grandes mestres. Epicuro, aos 35 anos, encontrou em um prédio com um grande jardim um abrigo para seus seguidores e fundou lá o tão conhecido o Jardim de Epicuro. O local era afastado da civilização e longe de barulhos e movimentações, era um ambiente próprio e propício para a execução desta filosofia.

Adeus, e lembrai-vos da minha doutrina!” essas foram as últimas palavras de Epicuro moribundo aos amigos; entrando então na tina de água quente, bebeu um gole de vinho puro e no mesmo gole o frio do Hades (Antologia Palatina, VII a.C., 106)

Os ensinamentos do filósofo não procuravam ser intelectualmente atrativos, mas, sim, colocar em prática de forma genuína a sua forma de vida. Esses ensinamentos foram completamente criados por seu fundador, apenas com intenções de ser reproduzida e repassada aos seus seguidores do jeito que foi feita. Os textos dos epicuristas são todos dogmáticos, feitos para transmitir a um possível novo discípulo, ou algum já obtido, as doutrinas para uma vida feliz.

Tais ensinamentos estavam principalmente voltados para a *autarkeia*, ou seja, a independência do homem. Para Epicuro, o homem era perfeitamente capaz de ser feliz e virtuoso por si só, e não precisava de nenhuma interferência.

A filosofia epicurista era extremamente apegada ao físico, ao palpável, e, portanto, sua principal fonte de verdade e conhecimento eram os sentidos. Para eles, epicuristas, os sentidos eram incapazes de falhar e, portanto, excelentes por natureza. Eles podem prover através da dor e do prazer a melhor distinção daquilo que é bom ou mal, como uma perfeita balança de juízo. “A voz da carne: não passar fome, nem sede, nem frio; aquele que dispõe disso e tem segurança de permanecer dispondo pode também disputar a felicidade” (Epicuro, 2015. 33 p.30).

Além disso, a relação dos filósofos dessa escola com o mundo físico ia mais além, para os epicuristas a paz de um ser era alcançada através da ausência de sofrimento, e a única forma de ter ausência de sofrimento é saciando os desejos do ser, causando-lhe prazer. Porém, não era assim tão simples, nem todos os desejos do homem são responsáveis apenas por gerar prazer, alguns deles geram uma dor posterior, ou um vício, que posteriormente se torna em sofrimento. Para poder distinguir quais são as vontades que seriam provedoras apenas de prazer e evitariam completamente o surgimento de sofrimento, Epicuro sugere a existência de três tipos de prazer.

O primeiro prazer é o não necessário e não natural, é aquele desejo do homem por

fama, sucesso, dinheiro e poder. Esse tipo envolve os prazeres mais prejudiciais, que não são da natureza do homem, mas condicionados pela sociedade. São instantâneos mas efêmeros e a sua consumação provoca uma insatisfação por querer sempre mais coisas que não podem ser alcançadas, o que no fim acaba em sofrimento novamente.

O segundo prazer é aquele que é natural mas não é necessário, seria a vontade que sentimos de comer alguma comida em específico, ou de beber bebidas alcoólicas e até mesmo o desejo sexual. São aqueles desejos que apesar de fazerem parte da natureza do homem, não são necessários, pois apenas satisfazem futilidades que não são prioridades para a sobrevivência, e podem ser evitados para não causar a dificuldade de busca ou sofrimento pela ausência dos mesmos.

Por fim, o terceiro prazer é aquele que é necessário e natural. Para Epicuro, esses são aqueles que devem ser atendidos a todo custo para manter na alma uma ausência de sofrimento. Entre eles estão a fome, a sede, o frio e tudo aquilo que o corpo e a alma humana pedem para se manter saudáveis e saciados.

Epicuro buscava curar a alma do impulso humano de querer sempre mais, e prezava por aquilo que era fácil de alcançar. Dizia o filósofo que os prazeres intensos e inalcançáveis são 'móveis' e efêmeros, esses devem ser evitados. Por outro lado, os prazeres simples são duradouros e fáceis de serem alcançados, estes satisfazem a alma e apaziguam o corpo, não podem ser melhorados pois já são o suficiente para manter o estado de repouso do homem.

Os epicuristas estudavam a natureza e seus fenômenos apenas com a função de afastar o medo da morte desencadeado por eles. Afirmavam que as coisas da natureza são imprevisíveis e aleatórias e não seguem nenhum tipo de ordem que nos faça capaz de compreendê-los e prevê-los, portanto não cabe a nós a preocupação sobre acontecimentos naturais.

Para esse estudo Epicuro desenvolveu uma teoria atomista, que compartilhava semelhanças com os pré-socráticos, Demócrito e Lucrecio, que contribuíram com a ideia de que a complexidade do mundo pode ser reduzida a unidades fundamentais indivisíveis, e ao vazio no qual se movem. Segundo Epicuro, tudo no universo é composto por átomos eternos e infinitamente numerosos que fundamentavam toda a matéria. Para ele os átomos se moviam constantemente em um vazio, um vácuo, e essa existência proporcionava que essas partículas se movessem de forma aleatória e em todas as direções. Apesar desse movimento aleatório, Epicuro introduz a ideia de que a nível microscópico, os átomos se movem através do vazio de forma determinada. No entanto, essa determinação não se estende ao nível macroscópico da vida humana, permitindo espaço para o livre arbítrio do homem.

Essa visão da física libertava seus seguidores do medo e superstição, promovendo

uma compreensão mais tranquila da natureza, e de fatos inquestionáveis e imutáveis como a morte e a vida do homem.

O epicurismo era extremamente rigoroso quanto à vida filosófica, e para esses filósofos qualquer tipo de interferência dos costumes sociais na condução de seus assuntos seriam distrações desnecessárias para a existência na filosofia. A sociedade seria responsável por influenciar desejos que seriam prejudiciais aos filósofos e causariam miséria e tristeza. Por isso a criação do Jardim de Epicuro, um ambiente afastado da sociedade, se torna indispensável.

Aqueles que, graças principalmente a seus vizinhos, conseguiram colocar-se em segurança, também convivem nutrindo a mais firme confiança, da maneira a mais prazerosa e, tendo desfrutado a mais completa amizade, não se lamentam, como se faz por piedade, quando algum deles morre antes dos demais. (Epicuro, 2015. Pág 107 (XL))

Os exercícios epicuristas não eram apenas viver no Jardim e saciar suas vontades básicas, é necessária uma disciplina para atingir o ponto onde não se necessita mais do que apenas o básico para se sentir satisfeito e em paz consigo mesmo. Portanto a existência no jardim era baseada em meditações e diálogos entre mestres e aprendizes, procurando fixar, durante suas meditações, o conteúdo de quatro máximas nucleares. Primeiro, que os Deuses não eram para ser temidos, e que esses em nada se preocupavam com a existência dos homens; segundo que a morte não deveria ser amedrontadora, pois nada a respeito dela era certo; terceiro que o bem supremo era fácil de se alcançar, pois não carregava consigo nenhuma carga de sofrimento e, em quarto e último lugar, que o mal intenso era fácil de suportar, uma vez que seria momentâneo, pois seria uma rápida procura para se livrar dele.

Usando essas quatro máximas, os epicuristas pretendiam alcançar a paz sobre qualquer preocupação que pudesse haver sobre a existência. Por fim, Epicuro afirmava que a solidão era extremamente prejudicial para um homem, e que este precisava de bons e verdadeiros amigos com quem pudessem expressar-se livremente e procurar diálogos formadores. Portanto o jardim também existia para suprir essa necessidade, os epicuristas estavam lá buscando salvar outras almas, assim como seus mestres fizeram com eles, assim como Epicuro fez com os mestres dos mestres, e assim como seria pela eternidade.

Pensaremos então novamente no pesquisador proposto como exemplo, que foi acometido por um grande mal que não pôde ser evitado por ele. Se fosse o caso desse estudioso ter em sua vida adotado a filosofia epicurista e baseia suas vivências e decisões em suas máximas, mais uma vez o conhecimento que ele se encontrava prestes a produzir se encontraria intacto. Uma vez que sua filosofia de vida faria com que ele levasse esse mal

como irrelevante, visto que em sua vida ele é bem dotado de todas as necessidades que o acomete, e procuraria qualquer conforto que precisasse em seus familiares e amigos. Mais uma vez a vida epicurista garantiria um seguimento pacífico em sua história.

2.3. A OCUPAÇÃO COM O SABER

Percebe-se após nossa sucinta exposição que essas filosofias são portadoras de duas visões bem diferentes a respeito de como a natureza se compõe e de como devemos nos relacionar com ela. Algumas aproximações podem ser feitas, mas primeiramente uma rememoração.

No estoicismo a natureza se apresenta segundo aquilo que é várias vezes tratado como 'sorte', vale dizer, os momentos e acontecimentos da vida que ignoram qualquer tipo de planejamento ou previsão do homem e não se preocupam se vão ou não favorecer a vida de certo indivíduo. Nessa filosofia todas as coisas que existem são parte de uma só coisa, todos os eventos que a sorte proporciona desencadeiam outros e outros de forma racional. O natural para os estoicos é quase como algo místico, uma instância superior de onde provêm todos os acontecimentos, e o papel do homem é buscar sua integração enquanto parte no todo, para atingir uma paz e poder exercitar sua sabedoria.

Conforme o epicurismo, vemos o natural como algo que é completamente aleatório e em desordem. Os epicuristas demonstram de todas as formas possíveis de que o natural é incontrolável, e que até mesmo os deuses não estão mais em vigilância sobre o que acontece ou deixa de acontecer com os homens. Portanto é dentro dessa aura caótica que trabalham em controlar seus desejos e saciá-los da melhor forma para que esses não voltem a perturbá-los, e eles possam se ocupar com o exercício da alma.

Mas, em certo ponto os conceitos se aproximam bastante, que é o momento de tratar da relação do homem com o saber, o conhecer. De certa forma, para ambas as filosofias a busca pela sabedoria seria a forma máxima de excelência da alma humana, e apenas através do exercício da filosofia poderíamos seguir com a missão de atingir a vida virtuosa. O que não poderia deixar de ser, uma vez que a filosofia tem responsabilidade com a verdade, os filósofos de qualquer linha não poderiam deixar de procurá-la.

Sêneca, um grande filósofo estóico afirmava em seus escritos que os exercícios de sua filosofia eram preparação da alma para a busca e encontro da verdade.

As coisas grandes precisam ser julgadas com grandeza de espírito; do contrário atribuiríamos às coisas defeitos que são nossos. Assim, uma vara reta, quando imersa na água parece curva e quebrada a quem observa. O que conta não é apenas o que olhas, mas de que modo olhas: nosso espírito se ofusca ao olhar para a

verdade. (Sêneca, 50d.C.)

Observamos que o ocupar-se com a sabedoria é sempre o último passo dado pelos filósofos do estoicismo e do epicurismo. O exercício do saber, a procura pela verdade, são como ‘recompensas’ pela vida virtuosa alcançada por esses filósofos. Por que então desenvolver tantos exercícios e princípios se eles não se preocupam com a verdade? A resposta é realmente bem simples: como pode um homem que possui diversas perturbações, vícios, distrações e tendências preocupar-se com a busca pela verdade? Não seria esse homem provedor de uma ‘verdade’ completamente tendenciosa e errônea? É tarefa primeira do filósofo aquietar seus vícios, sanar suas necessidades, e encontrar-se em estado de imparcialidade para que possa cumprir corretamente sua tarefa com o saber. A filosofia nasce de uma mente virtuosa.

Pode-se perceber então que o papel final da busca de ambas as escolas é fazer o vivente encontrar-se em paz consigo mesmo, encontrar uma forma de vida que lhes proporcione o encontro com a virtude. Sua principal diferença se encaixa na forma como cada filósofo lida com a natureza, no que consideram a melhor forma de encontrar-se em paz dentro de tudo que acomete o homem, seja lá qual for o motivo pelo qual acontece.

Portanto pode-se dizer, remetendo ao título do trabalho, que não necessariamente o conceito de natureza seria a essência da virtude, e sim a forma com a qual lidamos com a nossa própria natureza. Então o que seria correto? Subjugá-la em alguns aspectos como os estóicos? Ou tratá-la como guia para nossos pensamentos como os epicuristas?

A referência aos ensinamentos de Sócrates também ajuda muito nessa busca, o famoso “conhece-te a ti mesmo” mostra que, na verdade, seria tarefa de cada indivíduo mensurar o quanto de cada filosofia lhe cabe. Tal conceito apresentado pelo filósofo trata sobre a capacidade de cada ser de conhecer a sua essência, ou seja, o estudo do homem de sua própria lei, daquilo que ele mesmo tem como prioridades, e que só a partir deste autoconhecimento, alguém deveria partir para possíveis especulações sobre o outro. Além disso é importante lembrar da teoria da *anamnesis* de Sócrates, ou seja, recordação, que sugere que o conhecimento não é adquirido, e sim lembrado pela alma do homem que já possuía esse conhecimento esquecido em algum lugar.

Sendo então a alma imortal e tendo nascido muitas vezes, e tendo visto as coisas <que estão> aqui quanto as <que estão> no Hades, enfim todas as coisas, não há o que não tenha aprendido; de modo que não é nada de se admirar, tanto com respeito à virtude quanto aos demais, ser possível a ela rememorar aquelas coisas justamente que já antes conhecia. (PLATÃO, 2001. Pág 51 (81-c))

Portanto, para o filósofo, o autoconhecimento não trabalha somente no processo de busca por um ser mais virtuoso e justo, mas também contribui na busca pela verdade e conhecimento.

A luz deste ensinamento socrático podemos dizer que o quão epicurista ou estóico o homem é, é tarefa do próprio homem decidir, por que, como percebido anteriormente, a natureza de cada um é involuntária, e é impossível lutar contra ela para que se torne igual às demais. Portanto cabe ao indivíduo mensurar a melhor forma de lidar com a sua própria existência e realidade, e conhecer a si mesmo em tal nível que consiga dizer o que lhe fará bem.

Uma coisa podemos afirmar, independente de como lidamos com a natureza humana, a virtude converge sempre para a busca pelo conhecimento, e é essa busca que traz ao filósofo a nobreza de suas atitudes, elas são parte da busca pela verdade. E também é certo que a única forma de atingir a excelência da alma está em procurar compreendê-la de forma individual e depois como parte do mundo. É sabendo cuidar de si que se pode alcançar uma verdade sobre si.

3. CONCLUSÃO: SER ESTOICO OU EPICURISTA HOJE?

Como poderia então o homem da modernidade, cercado de futilidade e distrações, recorrer à vida natural que estoicos e epicuristas praticavam na antiguidade? É de forma leiga que vemos por aí nas redes e conversas de buteco o uso de frases como “eu sou um homem muito estoico” ou “fulano de tal é epicurista”. É quando nos inteiramos de que muito raramente se sabe sobre todos os princípios e tarefas a que os grandes pensadores da Grécia eram submetidos para poderem se categorizar com tais filosofias. Mas dessa forma leiga se desperta a curiosidade, por que as pessoas estão se referindo de tal forma?

De acordo com Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, Michaelis, o significado das palavras:

Estoico - Relativo ao estoicismo.

1 FILOS. Que ou aquele que é adepto do estoicismo ou é simpatizante das ideias de Zenão de Cítio (c. 335-264 a.C.).

2 Que ou pessoa que se mostra impassível ou resignada perante a desgraça ou a adversidade.

3 Que ou pessoa austera e rígida quanto a seus valores e princípios.

Epicurista

1 FILOS Diz-se de ou pessoa sectária de Epicuro ou do epicurismo.

2 FIG Diz-se de ou quem busca as delícias da mesa e do amor.

Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/>. Acesso em 24/10/2023 às 16:20.

Leigamente os termos são usados com bastante frequência, referindo-se a características pessoais que não possuem nenhum embasamento em suas práticas. Usamos para chamar as pessoas de ‘forte’ ou ‘rígida’ o termo estóico, e para chamar alguém que se aproveita muito dos prazeres da carne de epicurista. Não podemos considerar que essas referências são completamente erradas, mas podemos afirmar que essas características são o objetivo final de toda a filosofia, e que nenhum estoico ou epicurista nasce com as características que a vida filosófica lhe atribuiu. Diversamente, é justo a prática dos princípios e ideias com frequência que geram suas características finais. É o modo como a existência se molda à natureza que forma a personalidade e influencia as decisões humanas.

Mas nada sobrevive intacto ao devir do tempo, nenhuma filosofia que nasceu em outras épocas poderia ser exatamente recriada nos tempos modernos. Porém depois de tantas demonstrações e exposições feitas, fica claro que a razão do homem é a única coisa que nos proporciona total controle, e cabe a nós decidir como. Não é perfeitamente possível encaixar na vida moderna um novo jardim de Epicuro, ou então a *apatheia* total dos estóicos, vivemos cheios de distrações e responsabilidades que na Grécia antiga não estavam presentes. Mas é tarefa de todo filósofo responsabilizar-se com a verdade, e isso não mudou desde a antiguidade, e a única ferramenta que o pensador tem para realizar seus experimentos é a sua racionalidade. Portanto, é de responsabilidade também do filósofo garantir que sua ferramenta de trabalho esteja pronta, sem desvios ou tendências. Assim como um biólogo não vai observar uma mitocôndria em um microscópio sujo ou quebrado, não cabe ao filósofo fazer suas análises sob o domínio de uma mente turva.

Em seus breves ditos sobre a natureza, apresentados no diálogo Fédon, Sócrates apresenta uma ideia semelhante aquela que defendo aqui.

E se alguém quiser achar, para cada coisa, a causa que faz nascer, parecer ou existir, não tem que mais achar aquilo que para ela é mais ajustado: se existir, se sofrer qualquer processo ou ter parte activa nele. Nesta ordem de ideias, portanto, a única coisa que o homem devia ter em vista, tanto nesse objecto específico como nos demais, era a ideia da perfeição, do supremo bem. (PLATÃO, 1988. (97 c-d))

Entende-se que para o renomado filósofo conhecer, ‘saber o por que’, parte do

processo de buscar pela ideia da perfeição da coisa mesma, como poderia então o homem procurar saber algo sobre si mesmo se não busca primeiro a perfeição de sua alma, a virtude? E como pode o homem procurar saber sobre outras coisas se nem sobre si mesmo entende? Essa ideia não mora somente na antiguidade e nas escolas que herdaram os ensinamentos de Sócrates, elas ainda são defendidas até hoje, não só neste trabalho.

Carlos Rovelli, um dos mais bem sucedidos físicos da atualidade, trata em seu livro “A realidade não é o que parece” sobre a origem do pensamento científico e da compreensão do homem, ele parte dos pré-socráticos e avança até as ideias mais recentes da física contemporânea. Em momentos finais de seu livro o físico conclui que aquilo que conhecemos é uma relação entre as coisas que observamos com a interpretação que damos para ela. E essa interpretação parte de estruturas pessoais do nosso inteligível, que nós mesmos selecionamos e gerenciamos para gerar uma melhor informação.

Enquanto “homens”, somos aquilo que os outros conhecem de nós, aquilo que nós mesmos conhecemos de nós e daquilo que os outros conhecem de nós. Somos complexos de uma riquíssima rede de informações recíprocas. Tudo isso não é uma teoria. São pistas sobre as quais estamos nos movendo — acredito — para tentar compreender melhor o mundo que nos rodeia. Ainda nos resta muitíssimo a compreender[...] (Rovelli. 2014. Pg. 187)

Percebe-se, que para esse grande pensador, conhecer-se é essencial para gerar ciência, encontrar a verdade.

Ainda adiante, Carlo Rovelli lembra Sócrates, e pontua que todas as coisas que aprendemos fazem parte de assumir que somos ignorantes sobre o assunto. Saber o limite do seu próprio conhecimento é a forma que o físico elogia, e provavelmente adota para si, de livrar-se de crenças e intuições falhas, e preparar seu próprio intelecto para buscar a verdade.

Ainda, em diversos de seus escritos, Nietzsche, um dos mais conhecidos e importantes filósofos de sua época, aborda o processo de conhecimento de maneira crítica e provocativa. Ele questiona a objetividade absoluta do conhecimento e explora a influência das perspectivas individuais na formação de ideias. O filósofo destaca a importância das forças subjetivas, como a vontade de poder e as paixões, na interpretação do mundo. Ele argumenta que o conhecimento é moldado por nossas experiências, desejos e instintos, em vez de ser uma representação objetiva e imparcial da realidade.

Além disso, Nietzsche critica a confiança excessiva na razão e na lógica, sugerindo que as emoções desempenham um papel vital na busca do entendimento. Ele desafia a noção tradicional de verdade, propondo uma abordagem mais perspectivista, onde diferentes pontos de vista oferecem visões complementares, mas não necessariamente contraditórias, da

realidade. O filósofo alemão também possuía seus preceitos e formas de encarar de forma correta a busca pelo conhecimento, e muito além disso, ele critica aqueles que se esqueceram da existência dessas etapas que precedem a verdade.

O curso dos pensamentos e inferências lógicas, em nosso cérebro atual, corresponde a um processo e uma luta entre impulsos que, tomados separadamente, são todos muito ilógicos e injustos; habitualmente experimentamos apenas o resultado da luta: tão rápido e tão oculto opera hoje em nós esse antigo mecanismo. (NIETZSCHE, 2001. Pág. 139-140 (110))

Como já vimos diversas vezes, procurar formas de lidar com a natureza humana é também uma característica de filósofos estóicos e epicuristas para preparar o seu próprio ser para encontrar-se com o saber. Portanto, apesar dos princípios das filosofias epicurista e estóica não serem de propriedade apenas de filósofos, é necessário para os filósofos, também cientistas e, dizendo de forma mais ousada, todos os pesquisadores que se importam com a qualidade e veracidade do saber que estão buscando, que encontrem, não obrigatoriamente nessas duas linhas de pensamento, uma forma de manter seu instrumento de trabalho tão bem cuidado quanto os axiomas que perseguem.

Voltemos então pela última vez na história do pesquisador que propusemos no início do trabalho é vejamos seu decorrer. Tal pensador ao início de sua história se encontrava a beira de uma grande descoberta quando foi acometido por um grande mal, que abalou suas estruturas. Tomado pela tristeza, desmotivação e até a cólera, ele seria incapaz de chegar a algum lugar, sua grande descoberta estaria fadada ao esquecimento, ou mesmo que fosse atingida o seu trabalho intelectual estaria comprometido por uma mente nebulosa de sentimentos. Sua produção poderia ser tendenciosa dependendo do tema ou até mesmo falsa.

É parte do trabalho desse pesquisador, e de todos os outros, “colocar a cabeça no lugar”, e seguir com sua responsabilidade com o conhecimento, se ele fará isso com o estoicismo ou com o epicurismo se torna irrelevante, o que preocupa é retomar seu estado racional, e garantir um uso virtuoso de seu instrumento de trabalho, a mente.

Trazer de volta os princípios do helenismo seria como restabelecer os primeiros passos da filosofia e começar ‘de baixo’ para depois buscar saberes mais abstratos. Uma vez que a filosofia, desde a modernidade, se encontra tão desconectada das coisas realmente palpáveis da vida humana, essa reabilitação consegue também aproximar o filósofo de seu saber, preocupando-se também em fazer com que a verdade não seja somente uma busca árdua e abstrata, mas seja novamente algo prazeroso e desejável.

4. BIBLIOGRAFIA

1. LAERCIUS, Diogenes. Tradução por: Mário da Gama Kury. **Vidas e Doutrinas dos Filósofos Ilustres**. Segunda edição. Brasília: UNB, 2008.
2. HADOT, Pierre. Tradução por: Dion Davi Macedo. **O que é a filosofia antiga?**. São Paulo: Loyola, 1999.
3. HADOT, Pierre. Tradução por: Flávio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É realizações, 2014.
4. REALE, Giovanni. ANTISERI, Dario. **História da filosofia: antiguidade e idade média, volume I**. São Paulo, SP: Edições Paulinas, 1990.

5. WOLF, Francis. Tradução de Mariana Echalar. **Pensar com os antigos: uma riqueza de todo sempre**. São Paulo. Editora UNESP, 2021.
6. XENOFONTE, **Banquete; Apologia de Sócrates**. Tradução de A. E. Pinheiro. São Paulo: Annablume, 2011.
7. NIETZSCHE, Friedrich. Tradução de Gabriel Valladão Silva. **A filosofia na era trágica dos gregos**. Porto Alegre, RS: L&PM, 2011
8. STONE, I. F. Tradução de: Paulo Henriques Britto. **O Julgamento de Sócrates**. São Paulo, SP: Companhia Edições de Bolso, 2005
9. LUCRÉCIO. Tradução de: Luís Manuel Gaspar Cerqueira. **Da Natureza das Coisas**. Lisboa: Relógio d'água editores, Janeiro de 2015.
10. PLATÃO, Tradução de Maria Helena da Rocha Pereira. **A República**. Edições 70, 2012.
11. BRANDÃO, J. L. **Nós e os gregos**. In: MARQUES, H. Os gregos. Coleção Convite ao Pensar, Belo Horizonte: Autêntica/PUC Minas. 2002.
12. ADORNO, F. Tradução de A.J.P. Ribeiro. **Sócrates**. Edições 70, 1990.
13. PESSANHA, J. A. M. **Sócrates - Vida e Obra**. São Paulo: Nova Cultural, 1987.
14. ROVELLI, Carlo. **A realidade não é o que parece: o mundo quântico, o universo espaço-temporal e o que está além**. 1. ed. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2014. 288 p.
15. ROVELLI, Carlo. Tradução de Silvana Cobucci Leite. **Anaximandro de Mileto ou o Nascimento do Pensamento Científico**. 1ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
16. EPICURO. Tradução de João Quartim de Moraes. **Sentenças Vaticanas e, Máximas principais**. São Paulo: Folha de São Paulo, 2015.
17. NIETZSCHE, F. Tradução de Paulo César de Souza. **A Gaia Ciência**. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2001.

18. PLATÃO. Tradução de Maura Iglésias. **Menôn**. São Paulo: Editora Loyola, 2001.
19. PLATÃO. Tradução de Maria Teresa Schiappa de Azevedo. **Fédon**. Coimbra: Livraria Minerva, 1988.
20. SÊNECA. Tradução de Lúcia Helena Galvão Maya. **Sobre a Brevidade da Vida**. Editora Camelot, 2022.
21. Irvine, William B. "Stoicism as a Philosophy of Life." **Philosophy Now**, vol. 85, 2011.
22. Inwood, Brad. "Epicureanism." **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, 2020. (<https://plato.stanford.edu/entries/epicureanism/>) acesso em 18/12/2023.
23. Robertson, Donald. "Stoicism and the Art of Happiness." **Philosophy Now**, vol. 56, 2006.
24. Warren, James. "Epicurus on the Value of Friendship." **Ancient Philosophy**, vol. 25, no. 1, 2005.
25. Cassiana Lopes Stephan, **MICHEL FOUCAULT E PIERRE HADOT: UM DIÁLOGO CONTEMPORÂNEO SOBRE A CONCEPÇÃO ESTOICA DO SI MESMO**, Universidade Federal do Paraná, 2015
26. Lucas Alves Nunes, Cesar Augusto Veras, Marcio Bogaz Trevizan, **A COMPREENSÃO DE ‘EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS’ EM PIERRE HADOT**, SYNESIS - ISSN(E) 1984-6754