



Rafael Batista Dias*

RESUMO

A filosofia antiga dedicou especial atenção ao papel das emoções na vida ética, desenvolvendo diferentes modelos para compreender e gerenciar seus efeitos sobre a virtude e a felicidade. Este artigo examina três perspectivas fundamentais: a ética aristotélica da moderação, o hedonismo racional de Epicuro e o estoicismo radical de Sêneca. Enquanto Aristóteles defendia que as paixões deveriam ser cultivadas em um justo meio-termo, evitando tanto o excesso quanto a falta, Epicuro propôs uma "cirurgia" dos desejos, selecionando apenas aqueles que conduzem à tranquilidade duradoura. Já Sêneca, representante do estoicismo romano, argumentou que as emoções são perturbações irracionais que devem ser completamente erradicadas para alcançar a serenidade da alma. Essas três abordagens, embora distintas, compartilham um objetivo comum: a busca da felicidade por meio do governo racional sobre os afetos. A comparação entre elas revela não apenas divergências metodológicas, mas também um diálogo profundo sobre o lugar das emoções na vida virtuosa. Este artigo explora essas diferenças e semelhanças, destacando como cada filósofo concebeu a relação entre razão, prazer e autocontrole, contribuições que permanecem relevantes para a ética e a psicologia moral contemporâneas.

Palavras-chave: Ética. Virtudes. Emoções. Epicurismo. Estoicismo.

Aristotle's ethics compared to Epicurus and Seneca: moderation and eradication of emotions in ancient philosophy

ABSTRACT

Ancient philosophy paid special attention to the role of emotions in ethical life, developing different models for understanding and managing their effects on virtue and happiness. This article examines three fundamental perspectives: the Aristotelian ethics of moderation, the rational hedonism of Epicurus and the radical Stoicism of Seneca. While Aristotle argued that the passions should be cultivated in a fair compromise, avoiding both excess and lack, Epicurus proposed a "surgery" of desires, selecting only those that lead to lasting tranquillity. Seneca, a representative of Roman Stoicism, argued that emotions are irrational disturbances that must be completely eradicated to achieve serenity of soul. These three approaches, although distinct, share a common goal: the pursuit of happiness through the rational governance of the affections. Comparing them reveals not only methodological divergences, but also a profound dialog about the place of emotions in the virtuous life. This article explores these differences and similarities, highlighting how each philosopher conceived the relationship between reason, pleasure and self-control, contributions that remain relevant to contemporary ethics and moral psychology.

Keywords: Ethics. Virtues. Emotions. Epicureanism. Stoicism.

Kairós: Revista Acadêmica
da Prainha

ISSN: 1807-5096

e-ISSN: 2357-9420

Fortaleza,

V. 21, n. 1, 2025

* Doutor em Filosofia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC, 2023). Mestre em Comunicação (2013) na área de Mídia e Estética pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Professor efetivo em Filosofia e servidor público da Secretaria Estadual de Educação do Mato Grosso do Sul (SED-MS). E-mail: diarafael@gmail.com. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7054274786132426>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7726-0335>.

1 Introdução

Na filosofia antiga, sobretudo a partir da ética helenística surgida aproximadamente no século IV a.C., a busca da serenidade exerce papel decisivo na “virada” racional do pensamento grego clássico. Conforme observa Pessanha (1985), o desenvolvimento de ciências particulares, a exemplo da matemática e da astronomia, bem como o declínio da vida política da *polis* deslocam o foco da filosofia para o conjunto das condutas humanas.

É importante ressaltar que as especulações em torno do conceito de Bem e suas implicações permanecem como cerne das preocupações no mundo grego clássico. No entanto, tal conceito sofre uma mudança epistemológica. Longe do sentido metafísico atribuído por Platão, o Bem terá um sentido pragmático e existencial: o bem comum aplicado ao cotidiano e às diferentes formas de vida. Mais do que isso, o caráter individual em conformidade a normas e regras estabelecidas segundo a razão ganha um novo *status* em meio ao processo de pertencimento à sociedade grega. Se antes a abordagem se dava do universal ao singular, agora ela se concentra no particular: a cidade cede lugar à alma do indivíduo.

Portanto, a investigação filosófica passa a se centrar no interior da subjetividade humana. Historicamente, várias correntes filosóficas, como o ceticismo e neoplatonismo, surgem neste período como respostas a questões acerca da dualidade responsabilidade ético-moral *versus* metafísica com pretensões universalistas. Dentre as principais linhas que se referem à construção moral, estão a moderação na *Ética das Virtudes* de Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.), a cirurgia de Epicuro (341 a.C. – 270 a. C.) e a extirpação dos estoicos de Sêneca (4 d. C – 65 d. C.).

Em comum, os dois pensadores gregos e o romano tomam a posição de defesa do domínio racional das emoções. Eles entendem que os afetos (*páthos*) interferem de modo preponderante nas decisões e nas atitudes daquilo que deve ser bom e justo na vida de cada homem. Outra semelhança é que todos se amparam em uma ética eudaimonista¹ do bem supremo que visa à felicidade, a satisfação duradoura do

¹ A noção de eudaimonia, referenciada por Zingano (2017) a partir de Aristóteles no livro *Ética a Nicômaco* (I 6 1098a16-18 e retomada em I 13 1102a5-6), tem uma conotação controversa. Afirma Zingano que a eudaimonia é “uma atividade e não um estado psicológico, pois é definida na *Ética Nicomaqueia* como uma atividade da alma com base na virtude moral”. Em nota de rodapé, o exegeta

sujeito. A diferença entre essas teorias é a forma como cada uma dessas possibilidades vislumbra a influência das emoções frente aos desafios da formação do caráter racional e, ainda, frente aos vícios. Às suas maneiras, eles descrevem como os afetos devem ser cultivados, tratados ou até extirpados. No próximo tópico, iremos detalhar cada uma delas.

2 As emoções em Aristóteles: a ideia do justo-meio

Aplicando o conceito de Bem platônico na vida prática, Aristóteles enxerga a virtude como chave filosófica para o indivíduo poder mensurar suas ações ou emoções. No caso dos afetos, a Ética de Virtudes empreende um esforço em especial por entender o desejo como um fator perigoso. Um exemplo é citado por Borges (2013) ao mencionar o poema *Le Lai d'Aristotle*, do poeta do Século XVIII Henri D'Andeli, que conta a história de Alexandre, o Grande, movido pela sedução da cortesã Phyllis. A lenda diz que Aristóteles orienta seu aluno a abandonar o amor de Phyllis em função do risco eminente, caso ele se renda a uma paixão efêmera. Alexandre acata o conselho, mas a atitude desperta a ira de Phyllis. Como forma de vingança, e de demonstrar o poder de sua beleza, a cortesã resolve conquistar Aristóteles, dançando descalça e com cabelos soltos à sua frente. Tomado pela paixão repentina, o filósofo se declara à musa, que decide aceitar o novo amor, desde que prove seu sentimento. Desejo atendido, ela o sela, sobe sobre ele e cavalga pelo jardim. Alexandre, ao ver a cena, indaga seu mestre o porquê de tamanha humilhação. A contradição se revela: como poderia um sábio perder o senso diante de uma simples sedução? Aristóteles explica que a situação é crítica quando o desejo é colocado em termos. O que faria um discípulo, menos sábio, frente a uma fraqueza emotiva irrefreável? – diz o mentor.

Para Aristóteles, o desejo pode levar, portanto, a ações não-morais. Podemos incorrer em faltas ou erros de caráter, se não calcularmos nossos impulsos. Nesse

continua: “nesta apresentação, comparece o termo τέλειον, cujo valor (perfeito ou completo) permanece não-elucidado, o que contribui para aumentar as controvérsias a respeito da natureza da eudaimonia. Há, assim, claramente uma estrutura de elucidação dos termos que comparecem na definição, ao mesmo tempo em que persiste uma certa obscuridade quanto ao modo como alguns deles devem ser compreendidos. Doravante vou traduzir eudaimonia por felicidade, supondo que isso não leve o leitor a tomá-la como um estado psicológico em que o agente se encontraria, mas como um modo de atividade em que está engajado e que caracteriza seu modo de viver (contextual)” (Zingano, 2017, p. 9).

sentido, as paixões se constituem em sentimentos difíceis de serem controlados que podem ter um efeito nefasto. Para demover o indivíduo das falhas que porventura o desvirtuem do seu caminho correto, de execução plena de suas funções, a *Ética de Virtudes* defende um modo de cultivo ou de modulação das emoções. Não se trata de um afastamento moral das paixões, mas, sim, de uma reaproximação segura: por meio do hábito e do treino cotidiano, o ser humano deve buscar modular seus desejos. O homem virtuoso escolhe, para cada caso e em conformidade com sua situação particular, o meio-termo entre dois vícios, nem que para isso precise modificar seu caráter no confronto com as emoções cotidianas. A partir da prática moral, ele alcançaria, assim, o estado de um novo ser.

Desse modo, a virtude liberta a humanidade do jugo da ira ou do amor desmedidos, na medida em que a própria virtude em si não depende das paixões. No entanto, a virtude guarda um valor intrínseco, já que estabelece algum tipo de relação com o que cada um experimenta na vida prática. Devemos, portanto, nos contentar com o pouco conforme nossos próprios limites, diminuir os desejos e levar em conta apenas aquilo da qual depende nossa vontade, que é a virtude.

Diferentemente da *Ética teleológica utilitarista*, que enxerga a felicidade como a maximização do prazer e o hedonismo (“o prazer pelo prazer”), a *Ética das virtudes aristotélica* relaciona a virtude com um fim absoluto. Assim, a felicidade para Aristóteles, que expõe suas teorias no livro *Ética a Nicômaco*, revela um sentido mais amplo (e longe de ser apenas efêmero), já que, para além da finalidade, ele também vislumbra uma função do homem:

Tal felicidade não é uma alegria momentânea, nem uma euforia passageira, mas um estado duradouro de satisfação. Aristóteles nos leva a desconsiderar motivos pessoais e subjetivos para a felicidade: o homem é feliz quando realizar bem a sua função (*ergon*) própria, sua racionalidade. Então, o bem supremo consiste num estado de bem-estar duradouro, proveniente da realização da racionalidade humana. A forma de realizar a racionalidade é seguindo uma vida virtuosa. Apenas o desenvolvimento das capacidades racionais do ser humano o levará a uma vida plena. Tal desenvolvimento só é possível através da virtude, que é a excelência moral do ser humano (Borges, *et al.*, 2002, p. 6-7).

Posto isso, fica mais fácil compreender, porque Aristóteles evidencia a virtude como um caminho necessário para a felicidade que é um fim em si própria. Para ele, “toda ação e toda a escolha, assim como toda arte e investigação, possui um fim

próprio que é compreendido como um bem. Por isso, o bem é aquilo para o qual todas as coisas tendem” (Borges *et al.*, 2002, p. 59). Dessa forma, a felicidade aristotélica é o sumo bem, desejada por si própria e não com vista para outra coisa. Os exercícios de todos os seres humanos caminham para observar esse fim para o qual todos os outros fins (honra, prazer, razão, saúde etc.) convergem.

Na obra *Ética a Nicômaco*, na seção do livro II, parte 5, Aristóteles fala da definição de virtude e diz que há três espécies de coisas na alma: paixões, faculdades e disposições de caráter, a uma das quais a virtude se relaciona intimamente. As primeiras dizem respeito a sentimentos que são acompanhados de prazer ou dor, e podem ser exemplificados por apetites, medo, cólera, inveja, alegria, amizade, ódio, desejo, entre outros tipos de paixões (“*páthos*”). Já as faculdades (“*dínamis*”) correspondem à capacidade de sentir as paixões supracitadas, que podem se desdobrar em diversas inflexões da alma, como irar-se, compadecer-se ou magoar-se. Sobre as disposições de caráter (“*héxis*”), ele entende como “coisas em virtude das quais nossa posição em referência às paixões é boa ou má” (Aristóteles, 1103 a 18-1103 b 2 N. do T).

Assim, Aristóteles conclui que nossos vícios e virtudes não podem ser paixões ou faculdades, já que não somos julgados bons ou maus por elas, e, sim, em função de nossas disposições. As virtudes até se relacionam com as paixões, no entanto, o vício está mais intimamente ligado à “*héxis*”, ou seja, ao “*habitus*” da prática da virtude – ou da sua ausência. Em si mesmas, as paixões não são boas ou más. São nossas ações e a nossa relação com elas que as tornam corretas ou não do ponto de vista ético.

Chegamos, desse modo, à conclusão de que a virtude é uma disposição de caráter que se relaciona com a excelência do homem, na medida em que ser um homem bom é ser um homem excelente em sua função. No entanto, a virtude é também uma “*héxis proairetiké*”, isto é, uma disposição a agir de forma deliberada. O homem exerce uma escolha em torno da virtude, não contra a sua vontade ou de forma compulsória. É um tipo de ação voluntária, mas que não abrange aquelas ações movidas por paixões e apetites internos. Mesmo quando um ato é misto (entre o voluntário e o involuntário), Aristóteles defende que, nesse caso, a atitude se assemelha mais a uma deliberação, já que houve a escolha do indivíduo no momento da ação.

Eis alguns exemplos de virtudes contidos no livro *Ética a Nicômaco*: 1) magnificência, com os vícios da mesquinhez (falta) e da vulgaridade (excesso). Nesse tipo de virtude, a relação é com o gasto de altas quantias. Por exemplo, um governante que decide construir um hospital que cumpre sua função de forma excelente: então o governante foi magnífico em seu ato de administração pública. Porém, se ele decide construir um hospital e economiza em aquisição de portas, passa a ser mesquinho; mas se escolhe instalar portas de ouro, vira vulgar a sua decisão. 2) veracidade, com os vícios da falsa modéstia (falta) e da jactância (excesso). Esta virtude diz respeito ao valor próprio e à maneira como o indivíduo constrói sua autoimagem pelo discurso². Se a descrição à sua personalidade condiz com a verdade, atribui-se que ele foi veraz. No entanto, se ele se julga menor do que é, dizendo ter pouca inteligência, por exemplo, ele incorre na falsa modéstia; por outro lado, se ele se vangloria de ser um gênio de alto QI, sem ter prêmios ou honras que o endossem, ele erra ao jactar-se demais. 3) virtude da gentileza/calma, com os vícios da fleugma/pacatez (falta) e da irascibilidade (excesso). Essa terceira virtude se relaciona com o “*páthos*” da cólera. Um exemplo prático são os assassinatos ou crimes passionais: aqueles que matam a esposa ao testemunhar uma traição foram tomados pela raiva. Já se o indivíduo não esboça qualquer reação ao ver sua esposa com outro, agindo de forma muito condescendente, diz-se que este peca na calma extrema. O correto, nesta situação, é responder com calma e de forma racional, sem

² Também chamado, em grego, de “*lógos*”, ou seja, razão, lógica, ao qual Aristóteles responde no livro *Retórica*, que aborda os entinemas em diálogos. Os entinemas (“*en*” + “*thymos*”, que significa impulso vital/coração) são parte fundamental na retórica de Aristóteles. Ele defende que, num embate filosófico, o conteúdo exposto pelo orador deve atingir o coração do ouvinte, levando em consideração características e questões emotivas do público-alvo de quem se pretende demover ou convencer de algo. Para isso, o silogismo retórico, e não o silogismo lógico, deve ser a chave para acessar a mente e a emoção das pessoas. A tese aristotélica se aproxima de discursos que se conectam a uma rede de emoções (apeço pela honra, a ira etc.) capazes de acionar diferentes paixões (“*páthos*”) diante de uma construção retórica pública – e não mais pelo simples raciocínio lógico dedutivo, afastado da realidade. Por isso, será importante, por exemplo, levar em conta num discurso se o ouvinte é jovem ou idoso, se é rico ou pobre. Os entinemas também introduzem outro aspecto distinto da prática sofista: diferente desses que usavam um corpo de premissas falsas que poderiam se tornar verdadeiras, Aristóteles apela para um corpo de persuasão, centrada na capacidade argumentativa do orador. O “*lógos*”, enquanto ente do discurso e da razão, vai ser central para a arte de persuasão aristotélica. Nesse sentido, será fundamental para o conceito de entinema aristotélico a ideia dos “silogismos encurtados”. Ou seja, um argumento que contém pelo menos uma premissa não formulada, habitualmente designada por premissa implícita. Pode-se também dizer que se trata de uma premissa subentendida ou oculta. Por exemplo: no argumento “Gustavo é médico, logo o Heitor tem formação universitária” a premissa implícita é “médicos têm formação universitária”. Sem esta premissa o argumento não seria válido. Portanto, Aristóteles usa premissas já embutidas e raciocínios emotivos para reforçar o poder persuasivo.

exagerar ou arrefecer a raiva: aqui, portanto, é um elogio à cólera; para Aristóteles, ter cólera de menos ou de mais é um vício, mas tê-la não configura um erro; 4) a virtude da temperança, com os vícios da intemperança (excesso) e da insensibilidade/apatia (falta), concernentes à capacidade de sentir dor e prazer. Essa virtude é o “*fronimos*” por excelência: o homem que sente comedido, com prudência, sem exageros. Fala-se assim que alguém que, diante de um desafio, guarda equilíbrio para vencer as dificuldades, sem menosprezar os obstáculos nem subestimar ou superestimar seus algozes. Quem for arrogante no desafio, terá sido intemperante; quem se julgar já vencido, terá sido apático. Nos dois casos viciantes, as chances de perder são grandes.

Vale ressaltar ainda outro detalhe fundamental da ética aristotélica, que diz respeito à apologia da moderação. A virtude é uma mediania entre dois extremos: o excesso e a falta. Ou seja, ela é um ponto não-aritmético, portanto não determinado matematicamente e de forma universal, entre dois vícios. Isso significa que para cada indivíduo existe um meio-termo distinto. Um atleta, por exemplo, precisará ter acesso a comida em maior quantidade que um homem comum, assim, nesse caso, a gula terá uma medida moral diferente, o limite do bem comer, de um em relação ao outro. No caso de objetos, a medida aritmética tem sua validade, mas para os seres humanos pode ser um erro adotá-la. É importante ainda ressaltar que o meio-termo da virtude não diz respeito apenas às paixões, mas também às ações. Cabe ao homem prudente (“*fronimos*”), diante de atos ou sentimentos, descobrir também o tempo certo de sentir ou agir. Com sua capacidade racional, da sabedoria prática (episteme da ciência) e disposto à vivência do hábito, o ser humano deve saber a ocasião, a referência e o objeto apropriados em acordo com a maneira conveniente. Trata-se de uma tese ética exigente, já que coloca em questão vários fatores a serem considerados: é a ideia de uma temperança no uso de desejos e paixões.

Tal Bem Supremo está, portanto, atrelado a uma ideia de virtude (“*areté*”), de excelência e de função bem executada. A felicidade aristotélica, que também pode ser entendida como eudaimonia (execução excelente), é sinônimo de uma apropriada execução da função do homem. Tal função atua conforme uma atividade da alma que segue a razão. Ter uma boa saúde, por exemplo, é um tipo de felicidade, representando um fim em si, mas ser saudável é também um meio para algo maior: o bem-estar. Vários fins levam a outros fins, num sistema em cadeia próprio de uma

vida virtuosa, que chega finalmente à eudaimonia. O Bem Supremo corresponde, assim, a um florescimento das capacidades racionais humanas.

Outro ponto importante a mencionar é que a Ética de virtudes é uma ética normativa teleológica, ou seja, um conjunto ou escopo teórico que visa determinar, do ponto de vista racional, as bases do que seja correto ou incorreto, bom ou mal, justo ou injusto, que devem ser pactuados pela sociedade para uma boa vida. É uma virtude que opera, portanto, com noções conceituais de ética e de justiça. E é teleológica, porque se baseia numa finalidade (conforme um “*télos*”, que em grego traduz-se geralmente como “fim”). De acordo com essa corrente, o julgamento ético depende de cada situação e do caráter moral e virtuoso do indivíduo.

Assim, a ética aristotélica está mais centrada no particular, em conformidade a uma cadeia de meios e fins, e vinculada ao seu tempo histórico. Dessa forma, ela não é deontológica, pois prescinde de regras e normas pré-determinadas. No entanto, sua base aristotélica que parte da ideia de uma vida boa de ser vivida, valorosa, construída por meio de um acúmulo de virtudes, mantém sua atualidade com a retomada teórica dos autores contemporâneos Elizabeth Anscombe (2010) e Alasdair MacIntyre (2001).

3 A cirurgia de Epicuro e o hedonismo racional

Diferentemente da moderação aristotélica, Epicuro constrói uma ética associada ao prazer em acordo com um tipo de “hedonismo moderado”. Diz respeito a uma moralidade de elogio ao prazer livre do sofrimento do corpo e da perturbação da alma. Como afirma Epicuro em suas *Cartas sobre a felicidade*: “Nem a posse das riquezas nem a abundância das coisas nem a obtenção de cargos ou o poder produzem a felicidade e a bem-aventurança; produzem-na a ausência de dores, a moderação nos afetos e a disposição de espírito que se mantenha nos limites impostos pela natureza” (Epicuro *apud* Pessanha, 1985, p. 56).

Ética da temperança, o Epicurismo difere do pensamento de Aristóteles por se posicionar contra a riqueza. A tranquilidade é um objetivo a ser perseguido e que deve ser cumprido, metaforicamente, por meio do método da “cirurgia” das emoções: apenas o que é moderado e que leva à felicidade duradoura será um sentimento bom e correto. A eudaimonia epicurista apresenta ainda uma escala de valores a partir de uma satisfação dos prazeres do repouso (catastemáticos) e dos desejos naturais e

necessários (a exemplo da fome, sede e frio). Os desejos não-naturais e não-necessários (riqueza, poder, honra, entre outros) são rechaçados por se entender que eles trazem prazer instantâneo e insatisfação e, por conseguinte, dor. Assim, o Epicurismo se comporta como uma filosofia do prazer mitigado, não excessivo e da justa medida.

A analogia com a medicina não é casual: Epicuro e seus discípulos falavam em um *tetrapharmakon*³ (τετραφάρμακον), os quatro remédios, para a cura da alma: 1) não há nada a temer dos deuses, pois eles se bastam em si mesmos e não se preocupam em nos punir; 2) não há nada a temer na morte, já que, quando ela está, não estamos; 3) é possível ter prazer; 4) é possível suportar a dor. O *tetrapharmakon* é um protocolo ético para desmontar as ilusões que paralisam o ser humano. Sua força está na combinação de física (para entender a realidade), canônica (para discernir verdades) e ética (para aplicar esse conhecimento). Epicuro transforma a filosofia em uma *techne tou biou* (arte de viver), antecipando preocupações da filosofia existencialista e da psicologia positiva.

A ética de Epicuro está profundamente enraizada em sua filosofia como um projeto terapêutico, visando a ataraxia (ausência de perturbação) e a aponia (ausência de dor corporal). O *tetrapharmakon*, ou "quatro remédios", sintetiza sua abordagem para a cura da alma, operando como um guia prático para superar os principais obstáculos à felicidade. A analogia com a medicina não é meramente retórica, mas reflete a concepção epicurista da filosofia como uma arte de curar as falsas crenças que geram angústia.

No remédio "os deuses não são fonte de temor", Epicuro não nega a existência dos deuses, mas os desvincula da ideia de intervenção punitiva no mundo. Sua teologia é baseada no isolamento beatífico: os deuses vivem em perfeita ataraxia nos intermundos (*metakosmía*) e não se ocupam com os assuntos humanos. O temor, portanto, é um erro epistemológico — fruto de projeções humanas de moralidade e vingança sobre o divino. Essa crítica antecipa concepções modernas, a exemplo da filosofia de Feuerbach (2012).

³ O *tetrapharmakon* aparece em fragmentos atribuídos a Epicuro e é citado por Filodemo de Gadara (século I a.C.), um epicurista cujos papiros foram recuperados em Herculano. A formulação compacta sugere uma didática para leigos, alinhada ao projeto epicurista de democratizar a filosofia. Críticos como Cícero (*De Finibus*) acusaram Epicuro de reduzir a ética a um "cálculo de prazeres", mas estudos recentes (por exemplo, Martha Nussbaum em *The Therapy of Desire*, 1994) ressaltam sua sofisticação psicológica, comparando-a a terapias cognitivo-comportamentais modernas.

Por sua vez, no segundo fármaco “a morte não é um mal”, Epicuro recorre a um argumento ontológico: a morte é a dissolução do agregado atômico que compõe a alma. Como a consciência depende desse agregado, no *post mortem* não há sujeito para experimentar sofrimento. O famoso silogismo — “Quando a morte está presente, nós não estamos; quando estamos presentes, a morte não está” — é uma negação radical da antecipação ansiosa da morte, que para ele corrompe o prazer presente.

Já no terceiro fármaco “o prazer é atingível”, o prazer (*hedoné*) é o telos da vida, mas Epicuro distingue cuidadosamente entre prazeres cinéticos (momentâneos, como comer) e prazeres catastêmicos (estáveis, como a saúde do corpo e a serenidade da alma). O sábio busca estes últimos, que dependem da autarquia (autossuficiência) e da moderação. Contra a caricatura do “Epicurismo como libertinagem”, ele defende um hedonismo racional: o maior prazer é a ausência de dor (aponia), não a busca desenfreada de sensações.

Por último, no remédio “a dor é suportável”, Epicuro argumenta que a dor física intensa é breve (ou leva à morte, tornando-se irrelevante pelo segundo fármaco), e a dor prolongada é moderada. A alma, treinada pela filosofia, pode sobrepor-se à dor corporal mediante a *mneme* (recordação) de prazeres passados e a *prolepse* (antecipação) de prazeres futuros. Esse princípio influenciou estoicos como Sêneca, que também via a mente como árbitra do sofrimento.

4 A extirpação das emoções para Sêneca

É justamente sobre essa questão da dor que Sêneca irá se dispor contra: é a ela que os estoicos irão impor refutação. Sêneca, o maior pensador do Estoicismo na fase do Império Romano, vai afirmar que o prazer nunca poderá ser dissociado do *páthos* doloroso. Ao formular sua tese, o pensador romano forma uma junção das ideias do grego Chrysippus (279 a. C – 206 a. C.) e Zeno (490 a. C. – 430 a. C.), fundadores dos ideais estoicos, defendendo que emoções são ou envolvem juízos. Afetos são vistos como a completa perturbação da alma e, por isso, devem ser rejeitados em sua totalidade. É a ideia da ataraxia, a anulação das inquietações de espírito, levada a cabo de forma irrestrita:

Both the believers in moderate emotion and the believers in freedom were in the post-Aristotelian period trying to offer some kind of tranquility. That might be conceived in terms of Democritu's word *euthymia* 'cheerfulness' as it was by the Stoic Seneca, who offers *tranquillitas* as the Latin translation, and by the Platonist Plutarch. Or it might be conceived in terms of *ataraxia* freedom from disturbance, as it was by the Epicureans and the Pyrrhonian sceptics. One objection to emotions is that they are disturbing and so preclude tranquility. This point is emphasized when Cicero overtranslates the Greek word for emotion, *pathos*, choosing the Latin term *perturbatio*, which actually means disturbance (Sorabji, 2000, p. 182).

Sorabji, assim, destaca que, no período pós-aristotélico, tanto defensores das emoções moderadas (como estoicos e platônicos), quanto os que buscavam a libertação delas (como epicuristas e céticos) compartilhavam um ideal de tranquilidade (*euthymia* ou *ataraxia*). A crítica às emoções (*páthos*) como fontes de perturbação (*perturbatio*) revela uma preocupação comum em evitar desequilíbrios da alma, ainda que as escolas divergissem em método e grau de rejeição às paixões. A tradução enfática de Cícero, ao converter *páthos* em *perturbatio*, reforça essa visão negativa das emoções como obstáculo à serenidade.

Para a aplicação prática da ideia da tranquilidade estoica, Sêneca define as emoções em três estágios: a) os primeiros movimentos, que correspondem às contrações ou expansões fisiológicas involuntárias; b) o momento da avaliação ou juízo, quando entra a expressão voluntária; e, por fim, c) o assentimento, que é a emoção propriamente dita. Dessa forma, institui-se a teoria de que os males, no caso as emoções, devem ser extirpadas na raiz, antes mesmo de vir a nascer. Sêneca oferece um modelo rigoroso de autodomínio, no qual a tranquilidade estoica é conquistada não pela supressão das sensações, mas pelo governo racional sobre elas. Sua divisão tripartite das emoções revela uma estratégia preventiva: vencer as paixões antes que elas vençam a alma.

A ética de Sêneca opera como uma terapia das paixões, buscando a tranquilidade da alma (*tranquillitas animi*) por meio do domínio racional sobre as emoções (*pathé*). Sua análise das emoções em três estágios reflete uma psicologia moral sofisticada, que combina influências estoicas (especialmente de Chrysippus) com preocupações práticas voltadas para a vida cotidiana. Nos primeiros movimentos (*propatheiai*), as reações fisiológicas involuntárias, como o tremor diante do perigo ou o rubor da vergonha. Sêneca reconhece que esses impulsos são naturais e

inevitáveis, mas não são emoções propriamente ditas, pois ainda não passaram pelo crivo da razão.

Já no segundo estágio, de avaliação ou Juízo (*opinio*), a mente interpreta o estímulo inicial, atribuindo-lhe valor (ex.: "Isso é um perigo" ou "Isso é uma ofensa"). Aqui, o indivíduo já começa a exercer sua liberdade, pois, embora a situação seja externa, a interpretação depende dele. E na terceira e última fase, a do assentimento (*adsensus*), trata-se do momento decisivo, em que o indivíduo concorda com a avaliação e adota a emoção (a exemplo do medo, ira, inveja etc.). Para Sêneca, a emoção só existe plenamente quando há assentimento racional — e é justamente aqui que o sábio estoico deve intervir, recusando-se a legitimar paixões destrutivas.

Sêneca argumenta que as emoções não devem ser moderadas, mas extirpadas antes mesmo de nascerem, pois, uma vez assentidas, tornam-se doenças da alma (*morbus animi*). Essa visão radical diferencia-se, por exemplo, da ética aristotélica, que defendia a moderação (*metriopatheia*). Para Sêneca, a tranquilidade só é possível quando a razão domina inteiramente os impulsos, evitando que se transformem em paixões.

Conforme dito antes, Sêneca segue a doutrina de Chrysippus, a quem as emoções são julgamentos errôneos, mas aprofunda a dimensão terapêutica, como visto em obras como *De Ira* e *Cartas a Lucílio*. Autores como Galeno (médico romano) e, mais tarde, Agostinho, questionaram se é realmente possível (ou desejável) erradicar todas as emoções, defendendo que algumas (como a compaixão) podem ser moralmente válidas.

Desse modo, tal qual a *Ética de Virtudes*, o estoico deve aderir ao hábito e à prática de exercícios para viver uma boa vida. Porém, em vez de buscar o meio-termo entre dois vícios, o indivíduo deve se manter perfilado à ataraxia, à aponia (ausência de dor) e à apatia (sem *páthos*), com a total extirpação dessa última. Parte-se da ideia de que aquilo que está sujeito à vontade humana não importa para a felicidade. Tanto estoicos quanto epicuristas acreditam que emoções e paixões são forças que não auxiliam a vida moral.

5 Considerações Finais

A Ética de Virtudes, o Epicurismo e o Estoicismo postulam diferentes estratégias para a busca da essência da moralidade e da definição de um conjunto de regras e condutas humanas, mas guardam semelhanças e proximidades, não somente temporais, mas também em relação ao *corpus* filosófico. A emoção as une.

Figuram, cada uma a seu modo, em posição mais radical ou moderada acerca dos afetos. Apesar de serem cartilhas distintas, todas expõem um escopo ético com vistas a uma felicidade comum compartilhada, eudaimonista, de preocupação racional com a auto conduta dos indivíduos. Diferem, em certo sentido, nas suas dosagens emotivas, mas traçam um caminho com fins a uma satisfação plena.

No primeiro tópico, abordamos Aristóteles e sua Ética de Virtudes, que propõe a moderação (*“metriopatheia”*), onde a virtude é um justo-meio entre excesso e falta, cultivado pelo hábito. As emoções não são boas ou más em si, mas dependem da disposição moral (*“héxis”*) do agente, que deve deliberar racionalmente. A felicidade surge da excelência (*“areté”*) na função humana: a vida guiada pela razão.

Na segunda parte do desenvolvimento, trouxemos Epicuro e a defesa de um hedonismo racional, onde o prazer (*“hedoné”*) é a ausência de dor física (aponia) e perturbação da alma (ataraxia). Seu *“tetrapharmakon”* ("quatro remédios") combate ilusões (como o medo dos deuses e da morte) para alcançar a tranquilidade. Distingue prazeres naturais e necessários (com moderação) dos vazios (como riqueza), que geram ansiedade.

E na última e terceira seção do artigo, evidenciamos a percepção ética de Sêneca (estoico) que se radicaliza: as emoções são perturbações (*“perturbatio”*) que devem ser extirpadas na raiz antes do assentimento racional. Divididas em três estágios (movimento involuntário, juízo e consentimento), só são controladas pela negação total, visando a *“tranquillitas animi”*.

Embora divergissem nos métodos (moderação, cirurgia ou extirpação), todas compartilhavam o ideal de domínio racional sobre as paixões, visando uma vida feliz e equilibrada. Suas reflexões ecoam em debates contemporâneos sobre ética, psicologia e autonomia emocional.

Referências

- AGOSTINHO. **Confissões**. São Paulo: Edições Paulinas, 1984.
- ANSCOMBE, G. E. M. A filosofia moral moderna. *In*: ZINGANO, M. (Org.). **Sobre a ética nicomaqueia de Aristóteles**: textos selecionados. São Paulo: Odysseus, 2010.
- ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Trad. Antônio de Castro Caeiro. São Paulo: Atlas, 2009.
- ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução, textos adicionais e notas Edson Bini. São Paulo: EDIPRO, 2014. (Série Clássicos Edipro).
- ARISTÓTELES. **Retórica das paixões**. Introdução, notas e tradução do grego Isis Borges B. Da Fonseca. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- BORGES, M. Desejo, deliberação e fraqueza da vontade. **Princípios Revista de Filosofia**, Natal, v. 20, n. 33, p. 123-136, 2013.
- BORGES, M. L. *et al.* **O que você precisa saber sobre ética**. Rio de Janeiro: DP&A Editora, 2003.
- EPICURO. **Carta sobre a felicidade** (a Meneceu). Tradução e apresentação Álvaro Lorencini e Enzo del Carratore. São Paulo: Unesp, 2002.
- FEUERBACH, L. **A Essência do Cristianismo**. Tradução e notas de José da Silva Brandão. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.
- GUARIGLIA, O. **La Ética en Aristóteles**: o la moral de la virtud. Buenos Aires: Eudeba, 1997.
- HUGHES, G. J. **Aristotle on ethics**. London: Routledge, 2001.
- JAEGER, W. **Aristóteles**: bases para la historia de su desarrollo. Trad. José Gaos. México: Fondo de Cultura Económica, 1994.
- MACINTYRE, A. **Depois da Virtude**: um estudo em teoria moral. Trad. Jussara Simões. Revisão técnica Helder Buenos Aires de Carvalho. Bauru: Edusc, 2001.
- PESSANHA, J. A. M. (Org.). **Epicuro, Lucrecio, Cícero, Sêneca, Marco Aurélio**. São Paulo: Abril Cultural, 1985. (Coleção Os Pensadores).
- SÊNECA. **Consolações a Hélvia**. São Paulo: Abril Cultural, 1980. (Coleção Os Pensadores).
- SÊNECA. **Medéia**. São Paulo: Abril Cultural, 1980. (Coleção Os Pensadores).

SÊNECA. **Sobre a brevidade da vida**. Trad. Lúcia Sá Rebello, Ellen Itanajara e Gabriel Nocchi Macedo. Porto Alegre: L&PM, 2010.

SORABJI, R. **Emotion and Peace of mind**: from Stoic agitation to Christian temptation. New York: Oxford University Press, 2000.

SOUZA, J. C. de (Org.). **Os pré-socráticos**: fragmentos, doxografia e comentários. 2. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1978. (Os Pensadores).

ZINGANO, M. Eudaimonia, Razão e Contemplação na ética aristotélica. **Analytica**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 9-46, 2017.

Recebido: 20/04/2025
Aprovado: 06/06/2025