



**XXVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS  
SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2024**

**A COMPREENSÃO DE FRONESIS NA CARTA A MENECEU E MÁXIMAS PRINCIPAIS DE EPICURO E O BEM ESTAR, A PARTIR DAS FORÇAS DE CARÁTER NA PSICOLOGIA POSITIVA**

**Pedro Lucas Oliveira Santos<sup>1</sup>; Ágabo Borges de Sousa<sup>2</sup>**

1. Voluntário PVIC/UEFS, Graduando em Psicologia, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail:  
[ped.oliversantos@gmail.com](mailto:ped.oliversantos@gmail.com)

2. Orientador, Departamento de Ciências Humanas e Filosofia, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail:  
[dr\\_agabo@uefs.br](mailto:dr_agabo@uefs.br)

**PALAVRAS-CHAVE:** Prudência; Sabedoria; Felicidade; Bem-Estar; Forças de Caráter.

## **INTRODUÇÃO**

Dentre as abordagens teóricas que se dedicam a analisar a vida e a atividade humana, é frequente encontrar perspectivas que enfatizam a teorização de construtos relacionados aos aspectos disfuncionais ou patológicos do ser humano e, consequentemente, elaboram técnicas e esforços direcionados mais a recuperação do bem-estar do que a sua promoção. Na contramão dessa compreensão, desenvolveram-se ao longo do tempo abordagens teóricas preocupadas em teorizar as qualidades ou aspectos positivos do viver humano, enfatizando a compreensão de temas como a felicidade e o prazer.

No período da Grécia Antiga destacou-se dentre as escolas que pensaram a felicidade a filosofia Epicurista que, em meados do século III a.C. já se preocupava em delinear formas de maximizar o prazer e diminuir o sofrimento para que fosse possível o alcance de uma vida feliz. Mais recentemente, por volta dos anos 90, surge a Psicologia Positiva, com a proposta de valorizar as qualidades positivas ou virtudes humanas e mostra-se muito relevante ao apontar novos conhecimentos capazes de caracterizar o bem-estar humano, orientando caminhos pelos quais seja possível alcançar satisfação com a vida, crescimento pessoal, autonomia e auto realização. Conforme a Psicologia Positiva (Omais, 2018), a chave para alcançar uma vida feliz é o desenvolvimento saudável das forças e virtudes humanas, praticado em todos os âmbitos do cotidiano, desde o trabalho aos relacionamentos.

O objetivo geral da presente pesquisa é, portanto, relacionar a filosofia Epicurista contida na Carta que Epicuro enviou a Meneceu exortando sobre o alcance da vida feliz, com a proposta da Psicologia Positiva sobre o desenvolvimento das forças de caráter para o alcance do bem-estar. Acredita-se que tal paralelo seja possível pois ambas perspectivas partem do pressuposto de que a vida feliz se alcança por meio da ação virtuosa guiada por um raciocínio sóbrio examinador. Tal raciocínio é um saber prático capaz de orientar os critérios para a realização das escolhas e as rejeições na ação concreta, compreendido também como prudência (*fronesis*). Poranto, de modo específico, pretende-se examinar o modo como as perspectivas teóricas supracitadas concebem a sabedoria e a prudência (*fronesis*).

## **MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA**

Assim, a presente pesquisa, conforme Gil (2002), é do tipo exploratória, de caráter bibliográfico e abordagem qualitativa. Possui como fontes primárias de pesquisa a Carta de Epicuro a Meneceu, contida no Livro X de Diógenes Laércio traduzido por Pereira (2019), um Manual de Psicologia Positiva de Omais (2018) e outro manual de Psicoterapia Positiva escrito por Rashid e Seligman (2019). Somado a essa bibliografia principal, estão obras de outros comentadores sobre a temática no formato de livros, artigos, teses e dissertações eletrônicos ou impressos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na Carta a Meneceu (Laercio, Livro X *apud* Pereira, 2019), Epicuro aponta que ao longo de sua vida, o ser humano age praticando todas as coisas de modo a não ter nem dor, nem temor, nem o anseio de andar procurando tudo aquilo que completará o bem da alma e do corpo. Baseado nisso, assume a concepção de que viver feliz é, portanto, viver sem perturbações no corpo e na alma. A felicidade, para o filósofo, é aquilo que move o ser humano, pois dentre suas atividades, o filosofar é aquela que gera a saúde da alma, sendo alcançada a qualquer tempo tanto por jovens quanto por velhos. Nessa perspectiva, através do filosofar é possível alcançar a sabedoria que garante o fim da vida feliz: proporcionar saúde para o corpo e tranquilidade para a alma sabendo o que escolher e o que rejeitar.

Nesse sentido, o princípio do bem supremo, e a coisa mais preciosa da filosofia na visão de Epicuro, é a prudência (*phronesis*), a partir da qual brotam todas as demais virtudes, pois essa é a mais capaz de levar o ser humano a uma vida agradável e prazerosa,

visto que consiste no uso da sabedoria (razão) para o discernimento apropriado. É a razão que julga as ações para que delas resulte o melhor, por isso todo bem proporcionado pelas ações procede da razão, bem como o filósofo afirma que a virtude é inseparável do prazer, de modo que as virtudes são escolhidas, não em si mesmas, mas em função do prazer que são capazes de proporcionar. Dentre os prazeres e dores, as da alma são maiores que as do corpo, pois enquanto o corpo é afetado apenas pelo presente, a alma, em contrário, é afetada pelo passado, presente e futuro.

Já na Psicologia Positiva, as forças de caráter, aponta Omais (2018), são traços estáveis que representam o que há de melhor nas pessoas, sendo utilizadas em diversas situações do cotidiano, em maior ou menor intensidade, cabendo ao indivíduo buscar o equilíbrio. Conforme sua utilização, as forças podem ser desenvolvidas e aprimoradas, aumentando, consequentemente, o potencial de crescimento e desenvolvimento das pessoas que investem tempo e energia nessa tarefa. Conhecer as forças de assinatura utilizadas no cotidiano, bem como seus níveis de utilização, torna as pessoas capazes de fazer com que as funções e trabalhos que desempenham sejam adaptadas a suas habilidades naturais, aumentando o desempenho, o desenvolvimento e produzindo maior gratificação.

Enquanto construtos da Psicologia Positiva, as forças de caráter são parte de um modelo teórico mais amplo que se dedica a conceituar o bem-estar e o organiza em cinco componentes mensuráveis e manejáveis: Emoções Positivas (*Positive Emotion*), Engajamento (*Engaging*), Relações (*Relationship*), Significado (*Meaning*), Realizações (*Achievements*), por isso também denominado modelo PERMA (Omais, 2018). Seligman incluiu as forças de caráter na categoria “engajamento” da teoria PERMA, pois as pessoas associam suas forças às atividades normais que realizam no dia a dia promovendo maior envolvimento no trabalho. Conforme apontam Rashid e Seligman (2019), as forças de caráter orientam o comportamento, oferecendo princípios para refletir sobre as ações e decisões que tomamos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Psicologia Positiva aponta que cada indivíduo, para alcançar a felicidade, necessita ponderar a frequência de experiências emocionais positivas e negativas, através da avaliação pessoal da própria vida (expectativas, sentimentos, princípios e experiências anteriores) baseado em concepções diretamente relacionadas com o mundo subjetivo do eu, e neste movimento dispõem dos aspectos afetivos e cognitivos como critérios de

julgamento. Omais (2018, p.86) aponta que “o bem-estar das pessoas está muito mais ligado aos filtros mentais e à maneira como elas interpretam fatos do dia a dia do que a fatores externos propriamente ditos”, assim, na medida em que são capazes de avaliar suas experiências e realizar suas escolhas, as pessoas podem desenvolver sua autonomia, estabelecer seus próprios objetivos e alcançar a felicidade.

De modo análogo, na filosofia epicurista há a compreensão de que a “sorte”, entendida na cultura antiga como um destino quase inexorável determinado pelos deuses, pouco interfere na vida do sábio pois este, na medida em que usa sua sabedoria, é capaz de administrar os assuntos mais importantes ocorridos no passado, presente ou futuro, de modo que se torna também capaz de suportar os maiores tormentos; bem como, os deuses pouco interferem na vida humana, pois vivem sua felicidade nos intermundos. Assim, a sabedoria é a característica que garante o fim da vida feliz, pois é através dela que o ser humano é capaz de suportar as perturbações do corpo e da alma, orientando-se na vida de modo a saber o que escolher e o que rejeitar. A centralidade da sabedoria como um dos determinantes para uma vida feliz, demonstra que na filosofia de Epicuro há uma preocupação com o desenvolvimento de autonomia ou autodeterminação, na medida em que há o deslocamento das motivações externas para as motivações internas nas atividades humanas.

Em suma, as contribuições da filosofia de Epicuro e das teorizações da Psicologia Positiva, embora assumam modelos metodológicos e classificatórios por vezes distintos, orientam a compreensões semelhantes. Tanto ao apontar que a vida feliz e autodeterminada é possível de ser alcançada por todos a qualquer momento bastando, para isso, a ação, que por sua vez deriva do autoexame e autoconhecimento, quanto ao apontar a prudência como elemento importante para a autonomia.

## REFERÊNCIAS

- GIL, A. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- LAÉRCIO, Diógenes. **Livro X: Epicuro – Notas Preliminares e Tradução Reina Marisol Troca Pereira.** LaborHistórico, Rio de Janeiro, 5(2): 443-51, Jul./Dez. 2019. Disponível em: <<http://revistas.ufrj.br/index.php/lh/>>. Acesso em: 11 abril. 2024.
- OMAIS, S. **Manual de Psicologia Positiva:** tudo o que você precisa saber sobre o movimento que vem mudando a forma de olhar o ser humano, despertando o melhor das pessoas e unindo: ciência, felicidade e bem-estar. 1. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2018.
- RASHID, T.; SELIGMAN, M. **Psicoterapia positiva:** manual do terapeuta. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2019.