

## 16º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP - 2025

### ESTOICISMO, FELICIDADE E “AMOR FATI”: ENSINAMENTOS DE EPICTETO PARA O SER HUMANO ENFRENTAR AS FRUSTRAÇÕES E O ESVAZIAMENTO EXISTENCIAL

LETICIA COSTA DO. ALTO<sup>1</sup>, FERNANDO CESAR. PILAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Estudante do curso Técnico em Automação Industrial Integrado ao Ensino Médio, Bolsista PIBIFSP, IFSP, *Campus* Boituva, [leticia.alto@aluno.ifsp.edu.br](mailto:leticia.alto@aluno.ifsp.edu.br)

<sup>2</sup> Professor EBTT, área de Filosofia/Educação, IFSP, *Campus* Boituva, [ferpilan@ifsp.edu.br](mailto:ferpilan@ifsp.edu.br)

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 7.01.00.00-4 Filosofia - Ciências Humanas

**RESUMO:** Em busca de alternativas filosóficas que ajudem à entender e lidar com as frustrações impostas pelo mundo contemporâneo, este trabalho tem como objetivo refletir sobre o esvaziamento existencial e o aumento de transtornos psíquicos, como a depressão, com a corrente filosófica estoica, especialmente dos ensinamentos de Epicteto. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que envolve leitura crítica de obras de Epicteto e comentadores do estoicismo, para analisar os principais fundamentos dessa corrente filosófica. Os resultados apontam que a filosofia estoica propõe a divisão dos comportamentos em boas, más e indiferentes. Epicteto faz a divisão entre coisas que estão sob nosso controle e coisas que não estão, propondo que a felicidade não depende de fatores externos, mas da compreensão clara sobre essa divisão, e de como lidamos com o que não está sob nosso controle. Conclui-se que o estoicismo é uma filosofia que pode ser importante para a vida humana no enfrentamento dos desafios existenciais, como os fenômenos contemporâneos da ansiedade patológica e da depressão, por exemplo, ao incentivar que o ser humano equilibre-se buscando o autocontrole, amando seu destino, o “amor-fati”, tornando-se indiferente perante as coisas que não estão sob o controle individual, como método de vida para alcançar a verdadeira felicidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** estoicismo; felicidade; amor-fati; esvaziamento existencial; sentido da vida.

### STOICISM, HAPPINESS AND “AMOR FATI”: EPICTETUS’ TEACHINGS FOR HUMAN BEINGS TO FACE FRUSTRATIONS AND EXISTENTIAL EMPTINESS

**ABSTRACT:** Seeking philosophical alternatives that help us understand and deal with the frustrations imposed by the contemporary world, this work aims to reflect on existential emptiness and the rise of psychological disorders, such as depression, through the Stoic philosophical current, especially the teachings of Epictetus. It uses bibliographical research and critical readings of classical and modern authors on Stoicism to analyze the main foundations of this philosophical current. The results indicate that Stoic philosophy proposes the division of behaviors into good, bad, and indifferent, but Epictetus distinguishes between things that are within our control and things that are not, proposing that happiness does not depend on external factors, but on a clear understanding of this division and how we deal with what is beyond our control. The conclusion is that Stoicism can be an effective tool for confronting modern angst, encouraging us to seek a balance between being devout and indifferent to things beyond our control to achieve true happiness.

**KEYWORDS:** stoicism; happiness; amor-fati; existential emptying; meaning of life.

## **INTRODUÇÃO**

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país, na América Latina, com maior prevalência de depressão, além de ser o segundo nas Américas. A depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofrem com esse transtorno, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas). Isso nos faz refletir sobre a crise para com a dimensão psíquica humana que estamos passando, tendo origem na busca por um sentido ideal, sensação de infelicidade, estado de impotência do ser humano em sua existência, etc.

Diante disso, a partir do estudo do estoicismo, uma das correntes filosóficas que implicam um modo de vida e uma disposição do ser humano diante dos acontecimentos que o cercam, o trabalho visa refletir sobre esta dimensão de perda do sentido da vida humana, inspirando-se nas lições de um dos grandes filósofos dessa corrente: Epicteto (135 d.C). O esperado é desenvolver uma reflexão sobre a autodeterminação do indivíduo em meio aos infortúnios sugerida pelo estoicismo, de maneira que torne possível a superação ou pelo menos a disposição de lidar de forma autônoma e autêntica com o esvaziamento que muitas vezes a vida humana culmina. Principalmente no mundo contemporâneo, marcado por ideais de felicidade baseados em consumo, por padrões de comportamento homogeneizados em que se esperam receitas prontas para resolver os problemas individuais, no mundo contemporâneo cada vez mais as pessoas encontram-se vulneráveis e subservientes aos padrões impostos pela sociedade e pelo modo de vida atual, aos quais os corpos precisam obedecer.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

O método utilizado foi pesquisa bibliográfica que, por meio de uma leitura filosófica e crítica, busca identificar as principais ideias e contribuições do estoicismo para compreensão do fenômeno da depressão em uma perspectiva filosófica. Os materiais da pesquisa foram os seguintes livros: “Estoicismo” de John Sellars; “Fundamentos de Filosofia” de Gilberto Cotrim e Mirna Fernandes; “História da Filosofia: Antiguidade e Idade Média” de Dario Antiseri e Giovanni Reale; “Lições de um estóico: Usando a filosofia antiga para viver bem no mundo moderno” de Epicteto.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir dos materiais didáticos utilizados, foram produzidos registros bibliográficos, que visavam buscar pontos relevantes, que ajudassem a compreender a filosofia estóica de Epicteto, analisar como ela pode contribuir para o ser humano lidar com os infortúnios existenciais.

De acordo com o autor John Sellars (2024), a filosofia estóica é um modo de vida, que afirma a virtude como suficiente para a felicidade, e os bens externos, por sua vez, como irrelevantes. Tendo este princípio, o estoicismo firma-se como uma filosofia de vida propondo um modo de existir que se adeque à lógica presente na realidade, virtude a ser buscada pelo sábio estóico. A sabedoria deveria levar o indivíduo a almejar um estado perfeitamente racional, agindo bem em todos os aspectos de sua vida. Este bem, contudo, não deriva de valores morais estabelecidos, mas se origina de uma perspectiva harmônica da realidade, na qual a vida humana aparece como uma parte de um grande todo inteligente, que independe das vontades individuais para existir. Sendo assim, muitas vezes, os anseios pessoais que provocam o ser humano a buscar o controle sobre o seu destino e sobre seus acontecimentos podem gerar um processo de auto-engano, nos retendo na esfera dos desejos pessoais que podem não coadunar com a lógica do mundo e, conseqüentemente, gerar preocupações desnecessárias ao ser humano. O estoicismo nos remete à importância de o ser humano se tornar indiferente às suas circunstâncias e

buscar ser feliz em qualquer circunstância. Buscar a felicidade, para Epicteto, é saber analisar nossas experiências do mundo entre o que “são encargos nossos” (eph’ hēmin) e o que “não são encargos nossos” (ouk eph’ hēmin). Em consequência disso, a miséria do mundo é causada pela falta de compreensão dessa diferença e pela falsa crença de que temos controle de todos os eventos, baseando nossa felicidade em coisas externas que “não são encargos delas”, tornando-a altamente vulnerável às mudanças de circunstâncias. Em vez disso, devemos fundamentar nossa felicidade nas coisas que “são encargos nossos”, em que não nos podem ser tomadas, assim a tornando invulnerável.

De acordo com Gilberto Cotrim e Mirna Fernandes (2017), uma pessoa feliz, de acordo com estóicos, é aquela que entende que todos os acontecimentos estão predeterminados, seguem uma lógica harmônica necessária, incluindo o destino de cada pessoa, e que é impossível ser verdadeiramente feliz ao basear a nossa felicidade em ter tudo que desejamos. A partir desse raciocínio, Epicteto procura orientar a vida humana entendendo os comportamentos como podendo ser divididos em três tipos: bons, maus e indiferentes. Os bons são aqueles que dependem de nós e que devemos buscar durante a vida para sermos felizes, como as virtudes (ser prudente, justo, corajoso). Os maus são aqueles que dependem de nós, porém devemos evitar durante a vida para sermos felizes, como os vícios e as paixões (ser imprudente, injusto, covarde, guloso, raivoso). E por último, os indiferentes, são aqueles que não dependem de nós, e como os quais não devemos nos preocupar, para não nos causar infelicidade, como a morte, o poder, a saúde ou doença, a riqueza ou pobreza, etc.

Dessa forma, a infelicidade ou insatisfação geralmente ocorre quando conduzimos nossos pensamentos, desejos e vontades para tentarmos evitar os infortúnios, aos quais deveríamos ser indiferentes. Quando nos preocupamos com coisas que deveriam ser indiferentes para nós, como a morte, por exemplo, criamos juízos errôneos ou opiniões equivocadas e auto-enganosas sobre os acontecimentos, e consequentemente despertando paixões entristecedoras em nós. Diante disso, podemos concluir que as paixões são o uso inadequado da razão, enquanto a virtude é a ação que se desenvolve com a razão, nos levando ao autocontrole frente ao tipo de acontecimentos que não estão sob o nosso domínio. Assim, o objetivo principal da ética estóica é dominar as paixões que nos inclinam a querer controlar acontecimentos que não cabe a nós controlar. Para isso é fundamental o esforço para controlar os pensamentos, pois é o pensamento equivocado que gera as condições para surgir as paixões. E para atingir a felicidade há dois percursos: a via negativa, que se dá pela negação das paixões e das causas da infelicidade, e pela via positiva, chamada “*amor fati*” que significa “amor aos fatos, aos acontecimentos”, como o próprio destino.

De acordo com Giovanni Reale e Dario Antiseri (1990), para os estóicos, a finalidade de viver é a obtenção de felicidade, onde a mesma, se persegue vivendo “segundo a natureza”, ou seja, significa viver realizando plenamente a conciliação do próprio ser e daquilo que o conserva e ativa, além de equilibrar o impulso primitivo com a razão e mantê-los em harmonia. Também que, o bem moral é aquilo que melhora o nosso princípio racional (*logos*) e o mal é aquilo que o causa dano. O verdadeiro bem, para o homem, é somente a virtude; o verdadeiro mal é só vício. Suas tendências são de negar a todos estas coisas o apreciativo de “bem” e de “mal”, que são somente aquilo que é útil e aquilo que é nocivo ao *logos*. Por isso, todas as coisas relativas ao corpo, nocivas ou não, são consideradas “indiferentes” (*adiáphora*), entre elas estão as coisas físicas e biologicamente positivas, como a vida, saúde, beleza, riqueza, etc., e as negativas, como a morte, pobreza, ser escravo ou imperador, etc. Essa separação é um dos traços mais característicos da ética estóica.

Diante disso, os estóicos podiam abrigar o homem dos males da época em que viviam, que eram simplesmente negados como males e confinados entre os “indiferentes”. Um modo bem audacioso de dar uma nova segurança ao homem, ensinado que bens e males derivam somente do interior do próprio eu e não do exterior, concluindo que a felicidade podia ser conseguido de modo independente dos eventos externos e podendo ser feliz apesar dos tormentos físicos, como também dizia Epicuro. Entre a interpretação do viver social dos estóicos apresenta-se que, em resumo, a natureza impõe o amar a si mesmo, mas também amar aos que geramos e aqueles que os geraram; e é a natureza que incentiva o indivíduo a unir-se aos outros e também a ser útil a eles. Encerrado em sua individualidade, como queria Epicuro, o homem torna-se “animal comunitário”. Demonstrando que não era uma simples retomada do pensamento aristotélico, que definia o homem como “animal político”, mas também que ele foi feito

para unir-se com todos os homens. Nessa base, os estóicos só podiam ser fautores de um ideal fortemente cosmopolita. Um último ponto a considerar é a famosa doutrina da “apatia”. As paixões são, para os estóicos, erros da razão ou, de qualquer modo, consequências deles e devem ser destruídas e erradicadas totalmente. Essa é a famosa “apatia” estóica, ou seja, a ausência de toda paixão, que é sempre e só perturbação do espírito. Portanto, a felicidade é a apatia e a impassibilidade. Essa apatia estóica é extrema, se tornando verdadeiramente apavorante e até inumana. Considerando que piedade, compaixão e misericórdia são paixões, os estóicos devem eliminá-las de si. E qualquer ajuda que o estóico oferece a outro homem deve ser limpa, longe de qualquer “simpatia” humana. Assim o estóico deve agir entre seus semelhantes em atitude de total distanciamento, seja em política, casamento, amizades, filhos, tornando-se estranho à própria vida: com efeito, o estóico não é um entusiasta e nem um amante da vida, como o epicurista.

Em resumo, Epicteto (2021), em sua obra “Lições de um Estóico: Usando a filosofia antiga para viver bem no mundo moderno”, faz uma divisão das coisas do mundo, sendo elas coisas que estão sob nosso controle (juízos, impulsos e desejos) e coisas que não estão sob nosso controle (indiferentes). As coisas sob nosso controle podem ser boas ou más, enquanto as que não estão sob nosso controle não são nem boas, nem más. As primeiras são as que podemos efetivamente escolher, pois estão totalmente sob nosso controle. Entretanto, as coisas exteriores, seguem leis que lhes são imanes, como a lei da física, instintos e escolhas dos demais humanos, elas são como são e não podem ser escolhidas por nós. Todavia, não quer dizer que não devemos nos importar ou que devemos ignorá-las para garantir a felicidade. Devemos fazer uso das coisas exteriores com grande cuidado, pois o seu uso não é indiferente. Não temos controle sobre coisas exteriores, porém podemos escolher o que fazer com elas em nossa situação. Dessa forma, Epicteto afirma que o segredo da felicidade está em equilibrar em ser devoto e indiferente perante as coisas que não estão sob nosso controle.

## CONCLUSÕES

Através da leitura dos materiais descritos, foi possível analisar que uma das principais características da corrente estóica é a divisão do mundo em três tipos: boas (virtudes), más (vícios) e indiferentes. Porém Epicteto faz uma divisão um pouco diferente, sendo elas, coisas que estão sob nosso controle (juízos, impulsos e desejos) e coisas que não estão sob nosso controle (indiferentes). Compreender a diferença entre esses dois é de suma importância, pois dessa forma poderemos fundamentar nossa felicidade nas coisas que “são encargos nossos” e aprender a lidar com as coisas externas que “não são encargos delas”. Esse novo pensamento nos ajuda a enfrentar as frustrações e a falta de sentido na existência, que se faz muito presente no mundo contemporâneo, além de até mesmo criar uma relação de amor ao destino (*amor-fati*) com as coisas externas que, apesar, de ser algo que não podemos controlar, podemos escolher como lidar com elas.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

L.C.A. contribuiu no projeto realizando levantamentos bibliográficos dos materiais didáticos, seguidos por um resumo de cada um, além de atuar na redação e revisão do trabalho. F.C.P. foi responsável pela orientação dos estudos e pela organização e revisão da escrita do trabalho.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do IFSP, o PIBIFSP, pelo financiamento desta pesquisa de iniciação científica de ensino médio, um processo muito

importante para a formação da jovem estudante, e sua inserção no universo da pesquisa acadêmica e científica, que sem dúvida é uma experiência importantíssima para o desenvolvimento intelectual.

## REFERÊNCIAS

COTRIM, Gilberto; FERNANDES, Mirna. *Fundamentos de Filosofia*. São Paulo: Saraiva, 2017.

EPICTETO. *Lições de um estóico: Usando a filosofia antiga para viver bem no mundo moderno*.

Traduzido e organizado por Aldo Dinucci. 1. ed. Campinas, SP: Auster, 2021.

LABOISSIÈRE, Paula. **Brasil tem o maior número de casos de depressão da América Latina**.

Agência Brasil de Notícias - EBC, 2017. Disponível em:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-02/depressao-brasil-tem-maior-prevalencia-de-casos-na-america-latina>. Acesso em: 28, maio e 2023.

REALE, Giovanni; ANTISERI, Dario. *História da Filosofia: Antiguidade e Idade Média*. 3. ed. São Paulo: Paulus, 1990.

SELLARS, John. *Estoicismo*. Tradução de Israel Vilas Boas. 1. ed. Petrópolis: Vozes Nobilis, 2024.