



A FELICIDADE NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA: UMA FUNDAMENTAÇÃO FILOSÓFICA ¹

GLADI BUENO GARCIA²; ADRIANO MATTEI³

Resumo: O presente artigo tem como temática central a felicidade. Dessa forma a referida temática, que é imprescindível na psicologia, será fundamentado a partir de uma perspectiva filosófica. Para tanto serão visitadas três perspectivas filosóficas muito significativa do pensamento Humano: as concepções clássicas de Platão e Aristóteles e a concepção contemporânea de Nietzsche. Após uma análise das três concepções, as mesmas serão confrontadas com o olhar da filosofia cristã (e do próprio cristianismo) acerca da verdadeira felicidade, estabelecendo criticamente as aproximações possíveis bem como os distanciamentos das concepções analisadas.

Palavras-chave: Platão. Aristóteles. Eudaimonia. Nietzsche, Filosofia Cristã

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objetivo central olhar para a subjetividade humana em relação à felicidade e as divergências de alguns autores, e suas visões com respeito à felicidade. Que é alvo de estudo desde os primórdios, pois a felicidade é uma procura constante até nossos dias. A felicidade é um tema central da psicologia, pois está relacionada a emoções, bem-estar e qualidade de vida. A psicologia, além de outros objetivos, busca ensinar como cultivar a felicidade. Dentro dessa expectativa, entende-se que a felicidade é um fenômeno subjetivo, influenciado por traços de personalidade e postura perante a vida. Sendo composta por vários fatores, como emoções, sensações, bem-estar e traços de personalidade, e por estar relacionada a qualidade de vida, continua sendo um campo de estudo da psicologia.

A felicidade pode ser alcançada quando se busca gentileza, bom humor e coisas agradáveis do cotidiano, bem como, ao comportamento e ao modo de viver. Outro ponto muito pensado pelo ser humano é ter ideia de que a felicidade está no poder, no possuir, nas conquistas dos seus ideais. Lembrando que todas essas

¹ Artigo apresentado para a VII Mostra de Iniciação Científica do CESURG. Ano 2025.

² Centro de Ensino Superior Riograndense – gladigarcia@cesurg.com

³ Centro de Ensino Superior Riograndense – adrianomattei@cesurg.com



conquistas geram felicidade, bem como os sentimentos citados acima. Sendo também um aditivo para o mercado de trabalho, pois profissionais felizes produzem mais e conquistam melhores resultados.

A psicologia acredita que a busca pela felicidade deve ser constante. E que a felicidade é considerada um dos fatores mais importantes da vida do ser humano. Para isso, investe-se em conhecimento e diversas estratégias que auxiliem e inspirem o indivíduo para que encontre a tal felicidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A felicidade para Platão

Para Platão, a felicidade (eudaimonia, em grego) não está associada ao prazer momentâneo, à posse de bens materiais ou à satisfação dos desejos sensoriais. Pelo contrário, trata-se de um estado de harmonia interior que só pode ser alcançado por meio da prática da virtude, do autoconhecimento e da contemplação do Bem. Sua concepção de felicidade está intimamente ligada à ideia de alma justa e ordenada, ou seja, aquela que vive conforme sua natureza racional.

No diálogo "A República", Platão estrutura a alma humana em três partes: racional, irascível e apetitiva. A parte racional busca a verdade e deve governar a alma; a irascível está relacionada à coragem e ao espírito; e a apetitiva está ligada aos desejos e necessidades corporais. A felicidade só é possível quando essas partes estão em harmonia, com a razão exercendo o domínio.

Para o filósofo, "a justiça consiste em que cada parte da alma cumpra a sua função própria e não se intrometa nas funções das outras." (Platão, *A República*, Livro IV, 441e). Ou seja, a felicidade para Platão é um estado de equilíbrio da alma, em que a razão governa, auxiliada pela parte irascível, enquanto a parte apetitiva é moderada. Essa harmonia interna leva à justiça pessoal, e é esse estado de alma justa que permite alcançar a verdadeira felicidade.

Outro elemento central para se entender a felicidade platônica é a virtude (areté). Assim como Sócrates, Platão defende que ninguém é feliz se não for virtuoso. O conhecimento do Bem é, portanto, fundamental. Para ele, o Bem é a causa suprema de tudo o que é bom e verdadeiro — é a realidade mais elevada no mundo das Ideias:



“O Bem é o princípio de tudo o que é correto e belo.” (Platão, *A República*, Livro VI, 517b)

Logo, o caminho da felicidade passa necessariamente pelo conhecimento e pela filosofia. A educação da alma (*paideia*), voltada à busca da verdade e do Bem, é o meio pelo qual o ser humano se realiza plenamente.

Cabe destacar que Platão distingue dois mundos: o mundo sensível (imperfeito e mutável) e o mundo inteligível (imutável e eterno, onde residem as Ideias). A verdadeira felicidade não pode estar atrelada ao mundo sensível, pois este é marcado pela ilusão e pela impermanência. A felicidade reside no contato com o mundo inteligível, especialmente com a Ideia do Bem.

A alegoria da caverna, também em *A República*, ilustra esse processo: o ser humano precisa sair da escuridão da ignorância e contemplar a luz da verdade, representada pelo Sol (imagem do Bem). Só então poderá alcançar a verdadeira realização.

A felicidade para Aristóteles

A filosofia de Aristóteles apresenta uma das mais influentes e duradouras concepções de felicidade na tradição ocidental. Diferente de seu mestre Platão, que considerava a felicidade como consequência da contemplação do mundo das Ideias, Aristóteles desenvolveu uma teoria mais concreta e prática, fundamentada na natureza humana e na vida na pólis. Para ele, a felicidade (*eudaimonia*) é o fim último da existência humana, aquilo que todos os homens buscam por si mesmo, e não como meio para outra coisa.

Na obra *Ética a Nicômaco*, Aristóteles afirma que toda ação humana visa algum bem, e que há um bem supremo para o qual todas as outras ações estão subordinadas, a felicidade: “A felicidade é o bem supremo e o fim da vida humana.” (*Ética a Nicômaco*, I, 1, 1095a)

Para Aristóteles, a felicidade não é prazer, honra ou riqueza, pois essas coisas são buscadas como meios para outra finalidade. A felicidade, ao contrário, é um fim em si mesma — é auto suficiente e completa. Ela está relacionada com o modo como o ser humano realiza sua natureza essencial.



Segundo Aristóteles, para entender a felicidade, é necessário compreender a *função* (ergon) do ser humano. Assim como o olho tem como função ver, e o carpinteiro construir, o ser humano também possui uma função específica: a atividade racional. A felicidade está, portanto, no exercício da razão conforme à virtude: “A felicidade é uma atividade da alma conforme a virtude, em uma vida completa.” (*Ética a Nicômaco*, I, 7, 1098a).

A virtude (areté) é o estado de excelência da alma, que permite ao ser humano agir de maneira justa, corajosa, sábia e moderada. Viver virtuosamente significa usar bem a razão, escolhendo o *justo meio* entre os extremos dos vícios (excesso e deficiência), como a coragem entre a temeridade e a covardia.

Aristóteles distingue dois tipos de virtudes: Virtudes morais, como a coragem, a temperança e a justiça, que se desenvolvem por meio do hábito e da prática cotidiana e as Virtudes intelectuais, como a sabedoria (sophia) e a prudência (phronesis), que se desenvolvem pela instrução e pelo uso da razão.

A felicidade plena exige ambas: a excelência moral para agir bem no mundo prático, e a excelência intelectual para alcançar a contemplação da verdade, o que Aristóteles chama de vida teórica.

Apesar de reconhecer que a maioria das pessoas busca a felicidade nas atividades políticas, familiares ou sensoriais, Aristóteles considera que a forma mais elevada de felicidade está na vida contemplativa (bios theoretikos), ou seja, na atividade da razão em seu grau mais elevado, a filosofia: “A vida contemplativa é a mais feliz, pois é a mais conforme à razão, a mais contínua e a mais autossuficiente.” (*Ética a Nicômaco*, X, 7, 1177a).

Contudo, ele não descarta a importância da vida prática e da relação com a comunidade. O ser humano é um “animal político” (*zoon politikon*) e realiza parte de sua felicidade no convívio social e no cumprimento de deveres cívicos.

A felicidade para Nietzsche

A concepção de felicidade em Friedrich Nietzsche rompe radicalmente com as tradições filosóficas anteriores, especialmente com a visão racionalista de Aristóteles e a metafísica de Platão. Para Nietzsche, a felicidade não está ligada à virtude, à razão



ou à busca de uma verdade absoluta, mas sim à afirmação da vida em toda a sua complexidade, com seus sofrimentos, contradições e impulsos. É uma felicidade marcada pelo trágico, pelo instinto e pela superação constante de si mesmo.

Nietzsche combate duramente a moral cristã e platônica, que associa felicidade à negação dos instintos, ao sacrifício de si mesmo e à valorização de um mundo ideal ou transcendente. Ele a chama de moral do rebanho, que promove a submissão e a negação da vida: "O homem prefere ainda querer o nada a não querer absolutamente." (*Genealogia da Moral*, III, §28)

Para Nietzsche, essas concepções negam os impulsos vitais e criativos do ser humano, promovendo uma ideia de felicidade baseada na culpa, no sofrimento e na renúncia. Ao invés disso, ele propõe uma nova forma de pensar a existência, fundada na afirmação dos instintos e na criação de novos valores.

A felicidade, para Nietzsche, está ligada ao exercício da vontade de potência (*Wille zur Macht*), que é a tendência natural da vida a crescer, a se expandir, a superar obstáculos e a afirmar-se. Não é um estado de repouso ou equilíbrio, como em Aristóteles, mas um constante movimento de criação e destruição, um fluxo dinâmico. O referido filósofo questiona "O que é bom? – Tudo o que eleva o sentimento de potência, a vontade de potência, o próprio poder no homem." (*O Anticristo*, §2)

Nesse sentido, o homem feliz é o que consegue transformar a dor, o caos e o sofrimento em forças criativas. Nietzsche propõe o tipo nobre como aquele que, em vez de se ressentir da vida, a assume em sua totalidade e intensidade.

A verdadeira felicidade, para Nietzsche, está em viver de tal forma que se deseje reviver eternamente cada momento. Isso implica dizer "sim" à vida, mesmo (e sobretudo) em seus aspectos mais dolorosos e caóticos. Felicidade, então, não é evitar o sofrimento, mas saber dançar com ele.

A felicidade nietzschiana também se expressa na figura do além-do-homem (ou *Übermensch*), aquele que cria seus próprios valores, que rompe com a moral do rebanho e afirma a vida com total responsabilidade. Esse ser não busca a felicidade como um estado de bem-estar, mas como uma expressão de poder criador: "O homem é algo que deve ser superado." (*Assim Falou Zaratustra*, Prólogo, §3). A felicidade, para Nietzsche, é um efeito da plenitude da vida, da superação de si mesmo e da



criação livre de significados. É o contrário da conformidade: é a coragem estética e existencial.

3 MATERIAL(AIS) E MÉTODOS

O presente artigo foi desenvolvido na disciplina de Fundamentos Filosóficos e Sociológicos da Psicologia, o qual contou com a escolha do tema, o mesmo foi definido durante as aulas, realizadas no primeiro semestre da graduação (2025-1).

Os estudos iniciaram por meio de pesquisas realizadas nas bases de dados, Google Acadêmico, Livros e artigos, as Palavras – chaves utilizadas nas buscas foram: Felicidade, Platão, Aristóteles, Nietzsche e Filosofia Cristã. Após a seleção de artigos, foi realizada uma análise buscando relacionar a estrutura filosófica com a temática central: a felicidade.

Dessa forma, pode-se caracterizar o referido trabalho como uma pesquisa exploratória, tendo como metodologia a pesquisa bibliográfica, que na concepção Gil (2002, p.44) “é desenvolvida com base em materiais já publicados, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

4 RESULTADOS

Ao analisarmos as concepções de felicidade de Platão, Aristóteles e Nietzsche, percebemos três caminhos distintos — mas todos marcados por uma busca profunda pelo sentido da vida. Cada filósofo oferece uma lente própria para entender o que torna a existência humana digna, plena e significativa. No entanto, à luz da filosofia cristã, essas visões podem ser acolhidas criticamente e ressignificadas a partir de uma verdade transcendente: a felicidade plena e verdadeira só é possível em Deus.

Platão associa a felicidade à harmonia da alma e à contemplação do Bem, entendido como a realidade suprema e eterna. A tradição cristã se aproxima desse ideal com o filósofo Agostinho de Hipona ao reconhecer que o ser humano possui uma alma imortal e que sua realização está em Deus, o Sumo Bem e verdadeira felicidade. No entanto, o cristianismo vai além: não é apenas o conhecimento do Bem que salva,



mas a graça de Deus, revelada em Jesus Cristo, que reconcilia a alma com seu Criador: “Fizeste-nos para Ti, e inquieto está o nosso coração enquanto não repousa em Ti.” (Santo Agostinho, *Confissões*, I, 1)

Aristóteles compreende a felicidade como a realização racional e virtuosa do ser humano ao longo da vida. Embora essa visão valorize o agir ético e a busca pela excelência humana, ela ainda está limitada ao plano natural. O cristianismo reconhece o valor das virtudes, mas as eleva com as virtudes teologais: fé, esperança e amor (1 Coríntios 13:13).

Assim, a verdadeira felicidade não é apenas fruto do esforço humano, mas da união com Deus por meio do amor: “Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus.” (Mateus 5:8)

Nietzsche propõe uma felicidade trágica e estética, enraizada na superação individual e na afirmação dos instintos. Sua crítica à moral cristã reflete uma rejeição da submissão, da humildade e da renúncia. Para ele, esses valores enfraquecem o ser humano. No entanto, do ponto de vista cristão, a verdadeira grandeza não está na negação do sofrimento, mas em vivê-lo com sentido e esperança — como fez o próprio Cristo na cruz.

O sofrimento, quando unido ao amor, transforma-se em caminho de salvação e felicidade eterna: “Na tua presença há plenitude de alegria; à tua direita há delícias perpetuamente.” (Salmos 16:11)

Diante dessas três filosofias, o cristianismo oferece uma visão mais completa: a felicidade não é uma conquista humana, mas um dom divino. Ela se inicia nesta vida — por meio da comunhão com Deus, da prática do amor e da esperança na ressurreição —, mas se consoma na eternidade. É uma felicidade que inclui o sofrimento, mas que o transcende pelo poder redentor de Cristo.

Assim, frente a Platão, Aristóteles e Nietzsche, a fé cristã afirma que a felicidade verdadeira não está na razão pura, na excelência moral nem na potência vital, mas na entrega amorosa a Deus, que é fonte de toda plenitude: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.” (João 10:10).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS



"Resiliência Científica – Desafios e Oportunidades"



Apesar de, entender que a felicidade pode ser a vivência com a paz interior, alegria e contentamento ligado a possuir bens, sucesso ou qualquer satisfação neste plano. Sinto-me mais segura, quando vivencio a felicidade pautada em uma mente tranquila vinda de uma relação de confiança e fé em Deus. Que o contentamento está na capacidade de se satisfazer com o que se tem, e não com o que poderá conquistar ou não. Entendendo que a frustração pela não conquista, abre espaço para uma vida medíocre, triste e depressiva.

Dessa forma, viver uma vida pautada em princípios e valores bíblicos, exercitando a fé em Deus e obedecendo aos seus mandamentos, que são as maiores fontes de felicidade. Sendo assim, o ser humano conhecerá a verdadeira felicidade.

REFERÊNCIAS

ABBAGNANO, Nicola. *Dicionário de Filosofia*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

AGOSTINHO, Santo. *Confissões*. São Paulo: Nova Cultural, 2004.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. Tradução de Mário da Gama Kury. Brasília: UNB, 2001.

BÍBLIA. *Bíblia Sagrada*. Edição 50ª. Brasília: Vozes, 2005.

CHAUÍ, Marilena. *Convite à Filosofia*. São Paulo: Ática, 2000.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**.

NIETZSCHE, Friedrich. *A Gaia Ciência*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

NIETZSCHE, Friedrich. *Assim Falou Zaratustra*. Tradução de Mário da Gama Kury. São Paulo: Martin Claret, 2000.

NIETZSCHE, Friedrich. *O Anticristo*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.

NIETZSCHE, Friedrich. *Genealogia da Moral*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

REALE, Giovanni. *História da Filosofia Antiga, vol. 1: Platão e Aristóteles*. São Paulo: Loyola, 2003.



"Resiliência Científica – Desafios e Oportunidades"



PLATÃO. *A República*. Tradução de Maria Helena da Rocha Pereira. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2006.

SAFATLE, Vladimir. *Cinismo e Falência da Crítica*. São Paulo: Boitempo, 2008.