



A ARTE DO BEM VIVER E DA VIDA FELIZ: UMA ABORDAGEM A PARTIR DA PERSPECTIVA DO EPICURISMO E A ÂNSIA CONTEMPORÂNEA ¹

NICOLI LUISA ZANOVELLO²; ADRIANO MATTEI³

Resumo: Ao abordar a temática da felicidade, o presente artigo reflete e problematiza o referido conceito a partir da concepção epicurista, que tinha por excelência a preocupação com a vida feliz ou o bem viver. Para essa escola helenista, a felicidade guardava uma íntima relação com uma vida voltada aos prazeres e o distanciamento dos sofrimentos. Prazeres aqui entendidos dentro de uma dimensão bem específica, relacionado a simplicidade e aos elementos essenciais para a manutenção da saúde do corpo e tranquilidade da alma. Essa perspectiva de felicidade é confrontada com o modo de vida contemporâneo, que reorganiza e redefine o ideal de felicidade do homem atual. Essa mudança paradigmática no entendimento da felicidade humana reflete também na maneira como a psicologia deve se posicionar frente a essa temática, tão cara e central na atuação do psicólogo/a.

Palavras-chave: Consumo; prazer; felicidade; helenismo; frustração

1 INTRODUÇÃO

A busca pela felicidade na contemporaneidade tornou-se um processo solitário, árduo e exaustivo. Em uma sociedade marcada pelo hiperconsumo, valorização excessiva da imagem e sobrecarga, o ser humano moderno é pressionado a corresponder a ideias de sucesso e bem-estar que se revelam cada vez mais inalcançáveis na prática. A ideia de realização por meio de acúmulo de bens, da aparência, da beleza ideal e da autonomia total não eliminam a frustração, a ansiedade e a insatisfação no cotidiano da vida atual. Nesse cenário, não é apenas pertinente, mas se faz necessário, refletir sobre a felicidade e sua busca através de outras perspectivas.

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

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

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



A filosofia helenística, com destaque para o epicurismo, possui uma abordagem profundamente distinta da praticada na atualidade. Para pensadores como Epicuro, felicidade era uma condição interna, acessível por meio da moderação dos desejos, da valorização do essencial e da auto suficiência emocional. Um modelo de vida que contrasta diretamente com a dos padrões contemporâneos, ao defender que o bem-estar não depende de fatores externos, mas da maneira do sujeito se relacionar com o prazer, a dor e os próprios pensamentos.

Diante disso, este artigo tem como objetivo principal analisar o contraste entre a concepção helenística de felicidade e a contemporânea da realização baseada no consumo. Serão discutidos os fundamentos filosóficos do epicurismo, o conceito de bem-estar e sua distorção nos dias atuais. Além disso, será explorada a relevância atual do pensamento helenístico, em um contexto em que a insatisfação existencial se torna sintoma social recorrente. A proposta é refletir sobre como antigas concepções de felicidade podem oferecer possibilidades para a vida presente.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Na filosofia helenística, o conceito de felicidade se opunha à busca por bens materiais. Os filósofos dessa corrente compreendiam que esses bens eram instáveis e podiam ser perdidos a qualquer momento, ao passo que a verdadeira felicidade era vista como algo interno, individual e duradouro. Assim, a realização plena não dependia das conquistas materiais do indivíduo, mas sim de uma vida guiada por princípios ético-filosóficos que tinham a felicidade como objetivo.

A felicidade, por estar enraizada no interior do ser humano, era considerada resistente às adversidades externas e acessível a todos que escolhessem viver de acordo com tais valores, conforme Long (1984), os filósofos helenísticos compartilhavam interesse em internalizar a felicidade, tendo como projeto principal, fazer a felicidade depender unicamente das crenças do agente assim minimizando ou reduzindo a sua dependência de contingências externas, o que significa viver de forma simples e suprimindo as necessidades humanas de forma mais básica possível, valorizando apenas o que realmente importa e dispensando a busca pelo supérfluo,



seguindo o ideal de que é melhor viver e ser feliz com o pouco e necessário, do que correr o risco de não ser.

O helenismo tem como sua proposta a busca do “bem” num sentido diferenciado, onde os indivíduos possam através de suas escolhas individuais alcançar a serenidade interior diante de qualquer circunstância adversa da vida (Costa,2020).

Para Bergsma (2008) e McCarty (2009) na perspectiva de Candilha (2010) a discussão do conceito de necessidade retoma ao pensamento filosófico, de acordo com autores como Epicuro, que se dedicou a estudar este conceito, para ele o indivíduo deveria necessitar de pouco para satisfazer as suas necessidades, dado que o objetivo principal destes deveria passar pela obtenção de bem-estar mental e espiritual. Bem-estar esse que o autor entende como o estado que beneficia a pessoa, no seu interesse, ou faz a sua vida correr melhor. Apesar de Epicuro entender o conceito de “bem-estar” e “felicidade” como codependentes, Candilha (2010), ao citar Eid & Larsen e Vasco (2009) considera que essa ideia não é aceita por todos os autores, que acreditam que os dois construtos são independentes um do outro e também que a busca por felicidade não deve ser o objetivo principal do ser humano.

Outro tópico recorrente nas reflexões de filósofos e psicólogos ao longo dos séculos é a relação entre prazer e dor. Com o tempo as necessidades de prazer e minimização da dor foram essencialmente entendidas com um carácter quase exclusivamente fisiológico e referente a uma satisfação física, não havendo especial ênfase na vertente psicológica destas necessidades, e de como esta pode ter influência na sensação de bem-estar e satisfação do indivíduo (Cadilha, 2010).

Mais recentemente, a investigação enaltece a importância do carácter psicológico da dor ou do prazer, e de como este interfere na interpretação e significado que os indivíduos dão às experiências da sua vida. Inclusivamente, há referência aos conceitos de prazer e dor psicológicos, na medida em que estes deverão ter uma importância significativa na vida do indivíduo, contribuindo para o seu nível de bem-estar e influenciando os seus comportamentos. São vários os aspectos que influenciam a percepção de bem-estar no indivíduo e a forma como estes regulam as suas necessidades de prazer e dor, como a regulação emocional ou as atribuições e sentido que



"Resiliência Científica – Desafios e Oportunidades"



estes atribuem às várias formas de prazer ou sofrimento (e.g. Tice & Bratslavsky, 2000) apud (Candilha, 2011, p. 9 e 10).

A filosofia Epicurista vai em desencontro com os modelos de consumo da atualidade, onde de acordo com a ideia defendida por Silva a sociedade, sendo hipermaterialista, busca a felicidade cada vez mais na exterioridade, na materialidade (2009).

Se por um lado o sujeito tem acesso às coisas e aos bens materiais, se pode ter cada vez um maior número de produtos voltados para o seu consumo, bem-estar e melhoria de qualidade de vida, ele tampouco deixou de querer ter felicidade e esta busca o consome. Para manter a beleza, a boa-forma, por exemplo, o sujeito é premido, sente-se acuado, precisa frear seus instintos, suas vontades, seu querer, não por uma determinação ou pressão coletiva, mas unicamente por sua própria vontade; ele está sozinho, vivencia momentos de angústias, de ansiedade, *stress*, a busca é árdua, intensa e interminável. Necessita de policiamento ininterrupto do que e como comer, fazer, buscar para alcançar algo que está a todo momento em construção, que é transitório – a beleza e a forma-ideal. (SILVA, 2009, p.3).

Silva, continua e ainda defende que nessa era em que os princípios consumistas alcançaram todas as esferas da vida social e individual, a insatisfação existencial faz-se presente. A interminável busca da felicidade torna-se uma luta solitária e constante, marcada pela frustração, medo e exaustão de ter que ser, todos os dias, um sujeito responsável por suas competências, tarefa cada vez mais desgastante e opressiva. Silva conclui sua ideia afirmando que se por um lado na sociedade do hiperconsumo o indivíduo que alcançou o progresso das ciências e das técnicas tão almejadas tem toda a liberdade de escolha e sofre cada vez menor intervenção social coletiva, há algo que não coaduna com essa realidade, ele não está feliz e cada vez mais necessita de medicamentos para garantir a alegria, a esperança, ou até mesmo o apetite, o sono, princípios esses contrários dos defendidos pelo Helenismo.



3 MATERIAL(AIS) E MÉTODOS

O presente artigo caracteriza-se quanto aos seus objetivos como sendo uma pesquisa exploratória, pois conforme Gil (2002) destaca, a pesquisa exploratória apresenta-se como sendo aquela que tem como objetivo principal o aprofundamento de idéias a partir de pesquisas bibliográficas ou documentais.

Da mesma forma, também segundo Gil (2002) pode-se destacar que frente aos procedimentos técnicos afirma-se que se trata de uma pesquisa bibliográfica, haja visto que desenvolveu-se tendo por base material já elaborado (livros e artigos).

Dessa forma, ao buscar desenvolver uma reflexão acerca do conceito de felicidade e bem viver, recorreu-se as teorias helenistas, principalmente o epicurismo, estabelecendo correlações com o contexto contemporâneo.

4 RESULTADOS

Frente ao cenário contemporâneo, onde a felicidade é compreendida como sinônimo de consumo, aparência e performance, é evidente o esvaziamento do seu sentido real e mais profundo. A tentativa de preencher o vazio com excesso tem se mostrado ineficaz, enquanto a insatisfação existencial aparece cada vez mais presente na vida cotidiana. Não é apenas um problema pontual, mas uma condição social que revela o quanto nos distanciamos de uma experiência de vida consciente e verdadeiramente significativa.

Essa compreensão de felicidade na contemporâneo é fruto de uma construção coletiva, conforme destacam Silva e Carvalhaes (2016), que relacionam a mesma a um objeto a ser adquirido, e como a ânsia pelo ter nem sempre pode ser totalmente satisfeita, o indivíduo contemporâneo está constantemente convivendo com a frustração e o adoecimento psíquico.

Essa ideia de consumo estende-se ainda mais, pois abarca também “ a cultura da imagem, o culto exagerado ao corpo, a busca desenfreada pelo sucesso profissional, mostram que os ideais da atualidade concentram-se na esfera individual e não coletiva (AUDINO, 2015, p.82), ou seja, a busca por um reconhecimento social atendendo determinados padrões sociais toma tempo e energia do homem



"Resiliência Científica – Desafios e Oportunidades"



contemporâneo, empurrando o mesmo para uma linha limítrofe entre a realização e a invisibilidade social. A concepção contemporânea se distancia de tal modo da perspectiva epicurista que parece que estamos falando de duas espécies distintas na sua busca pela felicidade.

Desse modo, destaca-se que a cabe a psicologia problematizar a temática da felicidade no contexto contemporâneo, provocando uma reflexão aprofundada, pois não se pode ser conivente que a instância que reflete a realização plena do indivíduo seja sinônimo da sua degeneração.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar o pensamento helenístico, sobretudo o epicurista, encontramos uma proposta que rompe com a lógica dominante vivida nos dias atuais. Propõe uma forma de viver sem dependência de acúmulo, mas sim da escolha consciente por aquilo que é essencial. A felicidade, nesse contexto, é cultivada internamente por uma ética da simplicidade, da autonomia emocional e da reflexão sobre o que realmente importa.

Essas ideias não pertencem exclusivamente ao passado. Elas oferecem possibilidades reais e cada vez mais relevantes para a forma como conduzimos a vida hoje. Retomar esses princípios não se trata de negar as transformações do presente, mas sim abrir espaço para outras possibilidades de existir. Possibilidades essas que acolham a calma, o limite e o autoconhecimento, e que principalmente resgatem o valor do ser diante da lógica do ter. Talvez, repensar o que entendemos por felicidade seja justamente o passo necessário para restituir à vida um sentido menos performático e mais humano, o sentido da real felicidade que vive dentro de cada um de nós.



REFERÊNCIAS

AUDINO, Tatiana Fagundes. **O Imperativo da Felicidade na Contemporaneidade**. 2015, Dissertação de Mestrado (Mestre em Teoria Psicanalítica), UFRJ, Rio de Janeiro, 2015.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) nº 9394/96**. Brasília, 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. **RESOLUÇÃO N o. 01/2021 DE 25 DE MAIO DE 2021 (*)**. Brasília, 2021.

DI PIERRO, Maria Clara. Descentralização, focalização e parceria: uma análise das tendências nas políticas públicas de educação de jovens e adultos. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 321-337, jul./dez. 2001.

FREIRE, P. **A importância do ato de ler: em três artigos que se completam**. São Paulo: Autores Associados. Cortez, 1989.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOHN, Maria da Glória. Movimentos sociais na contemporaneidade. In: **Revista Brasileira de Educação**, v.16 n. 47. Rio de Janeiro: ANPEd, 2011, p. 333-361.

MACHADO, Maria Margarida. **Política educacional para jovens e adultos: a experiência do projeto AJA (1993-1996) na Secretaria de Educação Municipal de Goiânia**. Dissertação (Mestrado em Educação Escolar Brasileira) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiânia, 1997

MELO.; LOPES. **UM BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS NO BRASIL**. 2020. Acesso em: 24/09/2023. Disponível em: <https://revista.institutoiesa.com/wp-content/uploads/2020/11/12-UM-BREVE-HISTORICO-DA-EDUCACAO-DE-JOVENS-E-ADULTOS-NOSandra-Maria.pdf>.

PAIVA, Vanilda. P. **Educação popular e educação de adultos**. 2. ed. São Paulo: Loyola, 1983.

SILVA, Rafael B., CARVALHAES, Flávia F. Consumo e felicidade na contemporaneidade. **Revista Espaço Acadêmico**, n.187, Dez/2016. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/>>. Acesso em: 09/10/25.

STEPHANOU, M; BASTOS, M.H.C. **História e memórias da educação no Brasil - Século XX**. Petrópolis, Vozes, 2005.



"Resiliência Científica – Desafios e Oportunidades"



VIEIRA, M. C. **Fundamentos históricos, políticos e sociais da educação de jovens e adultos**. v. 1: aspectos históricos da educação de jovens e adultos no Brasil. Universidade de Brasília, Brasília, 2004.

ZANETTI, Maria Aparecida. As políticas educacionais recentes para a Educação de Jovens e Adultos. **Caderno Pedagógico**, n.2. APP – Sindicato, 1999.