

A ARTE DE BEM VIVER: APROXIMAÇÕES ENTRE O ESTOICISMO E A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

*Felipe Costa de Oliveira**

*Josué Cândido da Silva***

RESUMO: A arte de bem viver ou felicidade (*eudaimonia*) foi o centro das preocupações de muitos filósofos no campo da ética. É claro que o bem-estar do indivíduo não depende só de suas escolhas, mas de uma série de fatores que fogem ao seu controle, como ter onde morar, trabalhar, as interações sociais, condições de saúde, etc. Os filósofos estoicos direcionaram suas reflexões para as modificações que o sujeito pode realizar em si mesmo através de práticas e exercícios que constituiriam, nas palavras de Foucault, as tecnologias do cuidado de si capazes de nos proporcionar a tranquilidade da alma e o equilíbrio mental. Atualmente, os cuidados da alma estão entregues, em grande medida, aos psicólogos, mas ainda podemos ver muitos pontos de contato entre a filosofia estoica e certas práticas terapêuticas. Neste artigo, apresentaremos como os estoicos pretendiam realizar uma terapia filosófica da alma e como muitas de suas ideias filosóficas permanecem como fundamentos de determinadas correntes da Psicologia, particularmente da Terapia Cognitivo-Comportamental de Albert Ellis e Aaron Beck. Além dessas aproximações, exploraremos também os pontos de afastamento e especularemos se a filosofia dos estoicos teria ainda algo a nos dizer sobre o bem-viver no mundo contemporâneo.

PALAVRAS-CHAVE: Estoicismo, Terapia Cognitivo-Comportamental, Bem-viver.

THE ART OF GOOD LIVING: APPROACHES BETWEEN STOICISM AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

ABSTRACT: The art of good living or happiness (*eudaimonia*) has been the center of concerns of many philosophers in the field of ethics. Of course, the individual's welfare does not depend only on their choices, but on many factors that are beyond their control, such as having a place to live, work, social interactions, and health conditions. The stoic philosophers directed their reflections to the changes that the subject can carry out in themselves through practices and exercises that would constitute, in Foucault's words, the technologies of taking care of oneself, in order to providing us with tranquility of the soul and mental stability. Currently, the care of the soul is largely left to psychologists, but we can still see many points of contact between Stoic philosophy and certain therapeutic practices. In this paper, we will present how the Stoics intended to carry out a philosophical therapy of the soul and how many of their philosophical ideas remain as foundations of certain currents of Psychology, particularly the Cognitive Behavioral Therapy of Albert Ellis and Aaron Beck. In addition, we will also explore the points of departure and speculate whether the philosophy of the Stoics still has something to tell us about good living in the contemporary world.

KEY-WORDS: Stoicism, Cognitive Behavioral Therapy, Good Living

* Felipe Costa de Oliveira é graduado em Filosofia pela Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC).

E-mail: Felipcosta@outlook.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9986-3321>

** Josué Cândido da Silva é doutor em Filosofia pela PUC-SP. Professor pleno da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC). E-mail: josil@uesc.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0915-6522>

Introdução

A arte do bem-viver ou da felicidade (*Eudaimonia*) foi o centro das preocupações de muitos filósofos no campo da ética. É claro que o bem-estar do indivíduo não depende só de suas escolhas, mas de uma série de fatores que fogem ao seu controle, como ter onde morar, trabalhar, as interações sociais, condições de saúde, etc. Os filósofos estoicos direcionaram suas reflexões para aquelas causas do sofrimento humano que são dependentes de certas formas de pensar e que, portanto, seriam passíveis de modificação através de práticas e exercícios que constituiriam, nas palavras de Foucault, as tecnologias do cuidado de si. Tais tecnologias se constituem no conjunto de práticas e exercícios de voltar-se para si com intuito de refletir sobre os próprios pensamentos e ações com a finalidade de preparar a alma para as adversidades da vida e perturbações.

Atualmente, os cuidados da alma estão entregues, em grande medida, aos psicólogos, mas ainda podemos ver muitos pontos de contato entre a filosofia estoica e certas práticas terapêuticas. Nesse artigo, apresentaremos como os estoicos pretendiam realizar uma terapia filosófica da alma e como muitas de suas ideias filosóficas permanecem como fundamentos de determinadas correntes da Psicologia, particularmente da Terapia Cognitivo-Comportamental de Albert Ellis e Aaron Beck. Além das aproximações, exploraremos também os pontos de afastamento e especularemos se a filosofia dos estoicos teria ainda algo a nos dizer sobre o bem-viver no mundo contemporâneo.

O estoicismo e seu contexto

Frequentemente se considera que o declínio das cidades-Estados a partir do século III a.C. provocaram um recuo geral da vida política, o que teria levado as classes tradicionalmente dominantes a um retraimento para si através do qual “os representantes desses grupos privilegiados teriam transformado essa perda efetiva de autoridade em retiro voluntário, atribuindo desse modo cada vez mais valor à existência pessoal e à vida privada” (FOUCAULT, 1985, p. 88). Tal atitude teria se refletido na filosofia produzida no período helenístico que seria uma filosofia de “evasão”, de afastamento da vida pública mergulhando na banalidade da vida cotidiana. Tal posição se tornou predominante entre estudiosos como se observa no comentário de E. Joyau e G. Ribbeck:

Distanciada das preocupações políticas, a filosofia aspira ao estabelecimento de normas universais para a conduta humana e se propõe a dirigir as consciências: o problema ético torna-se o centro da especulação de diferentes correntes filosóficas. As éticas helenísticas partem à procura do bem individual, de uma sabedoria que represente a plenitude da realização subjetiva: o alcance da perfeita serenidade interior, independente das circunstâncias (EPICURO, 1980, p VIII¹).

¹ Como Emmanuel Joyau faleceu em 1924, não é possível que ele tenha escrito a introdução especificamente para antologia de textos de filósofos helenistas da coleção *Os pensadores*, o mais provável é que o texto tenha sido publicado originalmente em outra obra cuja referência foi omitida na edição de *Os pensadores*.

Baseado nos estudos de F. M. Sandbach, Foucault defenderá uma posição totalmente distinta sobre a atividade política e a filosofia do período helenístico.

Em vez de uma redução ou de uma anulação das atividades políticas, pelos efeitos de um imperialismo centralizado, convém pensar na organização de um espaço complexo: muito mais vasto, muito mais descontínuo, muito menos fechado do que poderia sê-lo o espaço das pequenas cidades-Estado, ele também é mais flexível, mais diferenciado, menos estritamente hierarquizado do que, mais tarde será o Império autoritário e burocrático que, após a grande crise do século III, tentar-se-á a organizar. É um espaço onde os focos do poder são múltiplos, onde eles se desenvolvem de acordo com várias dimensões, e onde os equilíbrios são obtidos por meio de transações variadas (FOUCAULT, 1985, p. 89).

Ou seja, longe de termos um arrefecimento da atividade política, ocorre uma complexificação da mesma, com o desenvolvimento de uma burocracia muito mais sofisticada do que dispunham as cidades-Estado antes do século III a.C. Da mesma forma, a reflexão filosófica tende a se deslocar do campo das projeções sobre sistemas ideais de governo para as questões que o novo sistema político lhe impunha. Longe de se evadir da vida pública, a filosofia helenística está intimamente ligada à reflexão política e social de sua época.

E se quisermos compreender o interesse, nessas elites, pela ética pessoal, pela moral do comportamento cotidiano, pela vida privada e pelos prazeres, não é tanto de decadência, de frustração e de retiro enfadonho que se deve falar; é preciso, ao contrário, ver aí a procura de uma nova maneira de refletir a relação que convém ter com o próprio *status*, com as próprias funções, as próprias atividades e obrigações (FOUCAULT, 1985, p. 91).

Os novos problemas éticos que surgem da mudança do jogo político remetem, portanto, a uma diferença básica entre a forma de poder praticada anteriormente nas cidades-Estados, em que estética da vida deveria estar em conformidade com o *status*. Já no período helenístico o que ocorre é justamente o contrário. Na sociedade romana se instituem dois caracteres essenciais: a publicidade da existência e uma verticalização muito forte em que a distância entre ricos e pobres vai se tornando cada vez maior. Nesse quadro, a ostentação e a representação social de *status* e hierarquia se tornam algo importante na vida pública. Daí poderiam ocorrer dois fenômenos opostos, de um lado, o indivíduo poderia fixar sua identidade em seu status e nos elementos visíveis que o manifestam. Ou, no extremo oposto, fixar o que se é em uma relação pura consigo mesmo:

trata-se, então, de constituir-se e reconhecer-se enquanto sujeito de suas próprias ações, não através de um sistema de signos marcando poder sobre os outros, mas através de uma relação tanto quanto possível independente do *status* e de suas formas exteriores, já que ela se realiza na soberania que se exerce sobre si próprio” (FOUCAULT, 1985, p. 92).

Com o desenvolvimento de novas necessidades surge no século III a.C. a maior das escolas helenísticas: a estoica. Fundada em Atenas por Zenão de Cítio, era comum presenciar seus diálogos feitos

sob a colunata da Ágora, segundo Reale (1990, p. 252), “[...] como Zenão não era cidadão ateniense, não tinha direito de adquirir um prédio; por isso administrava suas aulas no pórtico que fora pintado pelo pintor Polinhoto. Em grego, “pórtico” diz-se *stóá*”. Daí o termo “estoico” que vem de “*stóá*” ou pórtico.

Após a morte de Zenão, a escola deu continuidade e tiveram alguns sucessores, Cleanto, Crisipo, Zenão de Tarso, Diógenes de Selêucia, Antipater de Tarso e Panécio de Rodes. É importante ressaltar que grande parte desses diálogos ou escritos feitos por estoicos foram perdidos, e restaram apenas pequenos fragmentos ou testemunhos de discípulos da escola estoica. Deve-se a Crisipo a difusão da escola estoica pelo império romano. Ao longo do seu desenvolvimento e antes mesmo do seu florescimento é possível observar três divisões da escola estoica; a primeira é o período antigo, fundamentada por Zenão e sistematizada por alguns discípulos da doutrina. Da segunda divisão, denominada de estoicismo médio, não se sabe muita coisa, pois poucos diálogos e escritos foram encontrados dessa época. Sobretudo, na terceira divisão, a filosofia estoica floresce, ela se inicia no período romano e na era cristã; possui alguns fragmentos importantes de Epicteto que foram restaurados e consolidados dentro da doutrina, ademais, obras completas como a dos estoicos Sêneca e Marco Aurélio. Contudo, apesar de existir um hábito da divisão o estoicismo em três períodos, segundo J.-B. Gourinat e J. Barnes (2013, p. 19) “[...] a tripartição, que não se encontra em nenhum texto antigo, é apenas uma ficção cômoda”.

No centro das preocupações dos estoicos está em constituir uma ética guiada pela razão. Dessa forma, os estoicos dividem a filosofia em três partes: lógica, física e ética; os estoicos explicam como cada uma se dedica a determinada divisão:

As virtudes mais genéricas são três: física, ética, lógica, e por isso a filosofia tem, também ela, três partes: física, ética e lógica. O estudo da física diz respeito ao mundo e ao que nele se encontra. A ética se dedica à vida humana, e a lógica trata da razão ([Plutarco], *Opiniões* I, pref., 874 E = LS 26 A).

Diante disso, segundo J.-B. Gourinat (2013, p. 18) na lógica, o estoicismo defende que todos nossos conhecimentos são possíveis por meio da experiência, isto é, a defesa do empirismo. Portanto, para essa linha filosófica a origem do conhecimento se fundamenta a partir da percepção sensível, deixando evidente a não existência de ideias inatas ou contato da realidade inteligível. Exemplifica Gourinat (2013, p. 37):

Quando se percebeu algo como a cor branca, fica uma lembrança depois de seu desaparecimento: muitas lembranças constituem uma experiência e é assim que se forma um conceito do branco. É essa noção natural que os estoicos chamam de “preensão”. É, pois, a partir de impressões sensíveis “estocadas” na alma que se formam nossas primeiras noções, e depois, por diversas formas de operação, como a composição ou a analogia, noções mais complexas.

A segunda divisão é a física, ela se desdobra em fazer investigações “sobre o mundo e sobre o que está no mundo” ([Plutarco] *Opiniões* I, pref., 874 E (LS 26 A)). Segundo Diógenes Laércio (VII, 132), existe duas divisões da física; a primeira seria uma divisão específica, ou seja, o corpo, os princípios, os elementos, os deuses, os limites, o lugar e o vazio; e a segunda seria uma divisão genérica em três: o mundo, os elementos e a busca das causas. A partir disso, de acordo Hadot (2014, p. 189-190) é preciso compreender que: “[...] como entre os epicuristas, a física entre os estoicos não é desenvolvida por si mesma, mas tem finalidade ética: a física é ensinada somente para que se possa ensinar a distinção que é necessária estabelecer entre os bens e os males”. Ademais, Hadot (2014, p. 190), argumenta que “[...] a física estoica é indispensável à ética, pois ensina o homem a reconhecer que há coisas que não estão em seu poder, mas dependem de causas exteriores a ele que se encadeiam de maneira necessária e racional”.

Portanto, inicialmente é preciso entender que: “[...] desde o primeiro instante de sua existência, o ser vivo é conciliado consigo mesmo: tende a conservar-se a si mesmo e a amar sua própria existência e tudo o que pode conservá-la”. Nesse mesmo aspecto, segundo Hadot, o mundo se comporta da mesma maneira, ou seja, ele é coerente e concilia-se consigo mesmo em uma unidade orgânica que relaciona tudo com todos. Em suma, o mundo ou cosmo é considerado pelos estoicos como um universo racional (Cf. HADOT, 2014, p.190). Nesse sentido, os estoicos entendem que para viver de forma harmoniosa e alcançar a tranquilidade é preciso viver de acordo com a natureza.

Sabendo que o universo é um grande organismo vivo que possui uma ordem e racionalidade perfeita, e para que possa estar em harmonia é preciso viver de acordo com ele, se faz necessário uma explicação sobre a liberdade do indivíduo dentro desse cosmo. Antes dessa explicação, é preciso perceber que “o mundo é um todo orgânico, e tudo acontece por necessidade racional; no tempo infinito, há um único cosmo que se repete uma infinidade de vezes” (HADOT, 2014, p.191). Posterior a esse entendimento, é preciso saber também que “tudo se encadeia necessariamente, de acordo com o princípio de causalidade”.

Diante ao que foi posto, Hadot (2014, p.192) ainda complementa que, por menor que seja o acontecimento, existe por trás desse evento um encadeamento de causas antecedentes. Nesse sentido, independente do querer do homem as coisas acontecem como devem acontecer, pois, a natureza ou cosmo é perfeitamente racional e ordenada. Referente a esse pensamento, pode surgir o questionamento se é possível o indivíduo escolher ir contra a natureza ou não viver de acordo com ela. Seguindo ainda o pensamento do autor, para o estoico, o indivíduo que escolhe recusar a ordem universal e negar a natureza se torna “um grande exilado da grande cidade do mundo” (HADOT, 2014, p.193). Ademais, “segundo a fórmula do estoico Cleanto, retomada por Sêneca: os destinos guiam quem os aceita, arrastam quem a eles resiste”. Contraditoriamente, a liberdade está justamente em não se opor à ordem natural, tendo uma vida racional em conformidade com o ordenamento mais geral do cosmos, estando em sintonia com o Logos.

A ética estoica

Entendendo a física dos estoicos podemos ver como a ética é um prolongamento direto da mesma. Como observa Bénatouïl (2013, p.117) “[...] a ética estoica tem a originalidade de ser radicalmente naturalista, e poder-se-ia dizer que ela considera a moralidade um fenômeno natural. Ela não requer nenhuma luta contra nossa natureza, mas seu desenvolvimento integral”. Tal desenvolvimento tem em vista o conhecimento de si mesmo e de como lidar com as agitações de nossa alma. Nesse sentido, segundo Diógenes Laércio, podemos atribuir a Crisipo e seus discípulos a seguinte divisão da ética: “Na parte ética da filosofia eles distinguem o lugar referente ao impulso, aquele referente aos bens e aos males, aquele referente às paixões, referente às conveniências, o que é preciso aconselhar e desaconselhar” (BÉNATOUÏL, 2013, p. 118).

No que se refere ao impulso, o que precisa ser entendido segundo os estoicos, é que o próprio impulso é o ponto de partida da ética segundo as afirmações de Cícero e Diógenes Laércio, nesse sentido, o impulso é uma das faculdades características dos animais, aquele que explica seus movimentos. Resumidamente, é possível observar que os animais e também os bebês possuem uma espontaneidade desde seu nascimento, ou seja, são atraídos por aquilo que lhes é natural. Por exemplo, os animais recebem da natureza uma apropriação ou afinidade capaz de distinguir em seu ambiente as “coisas naturais”, como, comida, que é algo que lhes conserva e não prejudica e as coisas “contranatureza” que possivelmente podem ser prejudiciais, como um predador. A partir do exame sobre o impulso, é possível distinguir os bens e os males, “[...] à medida que se mostrem benévolas ou malévolas, as coisas serão consideradas ‘bem’ ou ‘mal’. O bem é vantajoso e útil; mal é o nocivo” (REALE, 1990. p. 262). Ao que se refere às paixões, Bénatouïl (2013, p.124) contribui afirmando que:

Para os estoicos, uma paixão é com efeito, um impulso irracional produzido por uma falsa opinião, que toma como um bem ou um mal algo indiferente. Essa análise permite explicar porque o homem fracassa tantas vezes em encontrar seu próprio bem.

Nessa perspectiva, para o estoico, para encontrar o caminho do bem ou até mesmo o caminho da reta razão, é preciso um aperfeiçoamento das noções dedutivas para que não sejamos enganados por opiniões falsas criadas pelos próprios sentidos ou até mesmo pelas convenções sociais. Diante da necessidade do aperfeiçoamento, segue a terceira divisão da ética: a virtude. De acordo com Bénatouïl (2013, p.125) “[...] a virtude não é senão a disposição de agir honradamente, ela é a excelência da natureza humana, quer dizer, a razão perfeita ou reta, e, portanto, a coerência absoluta do espírito e da conduta”. Dessa forma, para os estoicos, a virtude é a “arte da vida”. O indivíduo que é virtuoso, consegue realizar todos seus atos com excelência. Ademais, a virtude é autossuficiente para a felicidade e certamente aquele que é virtuoso possui a felicidade.

Posto alguns fundamentos da escola estoica, seu contexto, e suas divisões, nesse momento é possível destacar três filósofos que contribuíram para a filosofia estoica e sobretudo a suas contribuições éticas: Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio.

Lúcio Anneo Sêneca nasceu em Córdoba, Espanha, em 1 a.C ou d.C, onde recebeu uma educação filosófica, tendo se mudado para Roma, em pouco tempo tornou-se advogado. Ganhou prestígio político e tornou-se membro do Senado romano. Ao longo da vida, no ano 50, Sêneca torna-se tutor do imperador Nero e um dos seus principais homens de confiança. Infelizmente em 65, Nero ordena Sêneca a suicidar-se, acusado de participar na Conjuração de Pisão.

Antes de tudo, o filósofo deixou obras importantes, principalmente sobre questões morais, tendo escrito cartas sobre a brevidade da vida, a tranquilidade da alma, sobre o ócio, o luto e a ira. É certo que essas obras se tornaram clássicos no período romano, entretanto, seus diálogos perpetuam nos dias de hoje contribuindo de forma admirável. Na sua obra *Da felicidade*, por exemplo, Sêneca afirma que a felicidade se constrói através da razão através de uma vida sem excessos para evitar doenças do corpo e da mente. A filosofia é para ele um remédio para os males da alma e um ensinamento que conduz os homens para o exercício da virtude.

Segundo J.-B. Gourinat e J. Barnes (2013), nascido em Roma em 55, Epicteto era escravo de Epafrodite. Apesar da sua condição, podia frequentar a escola estoica. Após sua liberdade, conseguiu seguir seu caminho e ensinar filosofia, posteriormente Epicteto consegue fundar sua própria escola. Reale (1990, p. 309) também afirma que “[...] querendo ater-se ao modelo socrático do filosofar Epicteto não escreveu nada”. Contudo, suas aulas eram frequentadas pelo historiador Flávio Ariano e, por ele, os diálogos de Epicteto sobreviveram, construindo assim o *Manual de Epicteto*. Como observa Reale (1990, p. 309):

O grande princípio da filosofia de Epicteto consiste na divisão das coisas em duas classes: a) aquelas que estão em nosso poder (ou seja, opiniões, desejos, impulsos e repulsões) e b) aquelas que não estão em nosso poder (ou seja, todas as coisas que não são atividades nossas, como por exemplo, corpo, parentes, haveres, reputação e semelhantes).

Marco Aurélio nasceu em 121, subiu ao trono do império Romano com 40 anos em 161 e morreu em 180 d.C. De todos os estoicos romanos foi o mais objetivo dentro de suas formulações. Em suas *Meditações*, que foi sua principal e única obra, suas frases e formulas são curtas e precisas. É possível observar de acordo com E. Joyau e G. Ribbeck (1980, p. XX) “[...] em Marco Aurélio – como também nas Máximas de Epicteto – a questão central da filosofia é o problema de como se deve encarar a vida para que possa viver bem”. É necessário destacar que o imperador era um homem bastante religioso, apesar de ser estoico, algumas de suas filosofias eram divergentes às origens gregas.

A Terapia Cognitivo-Comportamental e suas variantes

De modo geral, segundo Kasdin (1978, p. 337) “[...] o termo ‘comportamento e de cognições’ abrange tratamentos que visam mudar o comportamento alterando pensamentos, interpretações, pressupostos e estratégias de resposta”. Nesse sentido, Knapp e Beck (2008, p. 56) destacam também que, “[...] em resumo, uma característica definidora da TCC [Terapia Cognitivo-Comportamental] é o conceito de que os sintomas e os comportamentos disfuncionais são cognitivamente mediados e, logo, a melhora pode ser produzida pela modificação do pensamento e de crenças disfuncionais”. Após resumir a definição, é possível destacar as seguintes divisões principais:

As TCCs podem ser classificadas em três divisões principais: 1) terapias de habilidades de enfrentamento, que enfatizam o desenvolvimento de um repertório de habilidades que objetivam fornecer ao paciente instrumentos para lidar com uma série de situações problemáticas; 2) terapia de solução de problemas, que enfatiza o desenvolvimento de estratégias gerais para lidar com uma ampla variedade de dificuldades pessoais; e 3) terapias de reestruturação, que enfatizam a pressuposição de que problemas emocionais são uma consequência de pensamentos mal adaptativos, sendo a meta do tratamento reformular pensamentos distorcidos e promover pensamentos adaptativos (KNAPP; BECK, 2008, p. 55).

Segundo a mesma perspectiva, os autores apresentam três proposições fundamentais sobre a TCC. A primeira delas é a que a cognição é afetada pelo comportamento. Dessa forma, possui um modelo mediacional, esse modelo segundo (KNAPP; BECK, 2008, p. 56) “[...] afirma que há sempre um processamento cognitivo e avaliação de eventos internos e externos que podem afetar a resposta a esses eventos”. A segunda divisão afirma que a atividade cognitiva pode ser monitorada, alterada e medida. Já a terceira é o resultado da primeira divisão, ou seja, através do modelo mediacional, demonstra que a mudança de comportamentos pode ser efetuada através da mudança cognitiva.

De acordo com Dobson e Scherrer (2004), há uma diversidade de fatores que contribuíram para o crescimento das TCCs durante os últimos anos. É possível destacar também, que apesar de todas as terapias cognitivas-comportamentais possuírem fundamentações semelhantes, há uma grande diversidade de princípios e procedimentos entre elas. Essa diversidade pode ser explicada a partir de diferentes fundamentações teóricas iniciadas por meio de autores como Albert Ellis, que desenvolveu a terapia racional-emotivo-comportamental (TREC) e Aaron Beck, fundador da terapia cognitiva (TC). De um ponto de vista panorâmico, apresentaremos brevemente ambas as perspectivas, embora nosso foco seja a TCC de uma maneira geral,

Como posto anteriormente, a terapia racional-emotivo-comportamental (TREC) foi desenvolvida por Albert Ellis e, segundo Dobson e Scherrer (2004), muitos a consideram como principal exemplo para abordagem cognitivo-comportamental. De acordo ainda com os autores, o objetivo principal da TREC é identificar crenças irracionais. Ellis entendia que a maior parte dos problemas emocionais se deve à influência de pensamentos irracionais. Nesse sentido, Dobson e Scherrer (2004, p. 46) complementam:

“Como se pressupõe que as pessoas têm tendências inatas e adquiridas de pensar e se comportar irracionalmente o indivíduo deve constantemente monitorar e contestar seu sistema de crença básica para manter o estado de saúde mental”.

Um dos comportamentos irracionais é a disposição de tirar conclusões de maneira extrema e negativas de tudo que acontece em volta, o pensamento racional nesse sentido irá produzir o efeito oposto das consequências doentias. Através dessa abordagem, segundo Dobson e Dozois (2006, p. 25) Ellis “[...] gradualmente formulou uma teoria da perturbação emocional e um conjunto de métodos de tratamento que enfatizavam uma abordagem prática para lidar com os problemas da vida”. A partir dessa perspectiva, é importante ressaltar que a diferença da abordagem de Ellis com as outras terapias é a característica filosófica, e essa particularidade filosófica faz parte da TREC. Ademais, do ponto de vista de Dobson e Dozois (2006, p. 25):

Interesse pessoal, interesse social, direcionamento, tolerância para consigo mesmo e outras pessoas, flexibilidade, aceitação da incerteza, comprometimento com interesses vitais, aceitação pessoal, pensamento científico e uma perspectiva não-utópica da vida. A TREC pressupõe que os indivíduos que adotam esse tipo de filosofia racional sentem o mínimo de perturbação emocional.

Portanto, Ellis parte do pressuposto que o pensamento e emoções estão necessariamente interligados e, a partir disso, propõe o modelo ABC, por exemplo: sintomas ou consequências neuróticas (C) são determinados pelo sistema de crenças do indivíduo (B) sobre determinadas experiências ou fatos ativadores (A).

Outra corrente da TCC foi fundada por Aaron Beck, a terapia cognitiva (TC). Essa terapia foi conduzida e construída de acordo com as pesquisas para explicar os processos psicológicos da depressão. De acordo com Knapp e Beck (2008) através das pesquisas e observações, Beck sugeriu que os sintomas da depressão poderiam ser explicados por meio de termos cognitivos como “[...] interpretações tendenciosas das situações, atribuídas à ativação de representações negativas de si mesmo, do mundo pessoal e do futuro (a tríade cognitiva)”. É possível perceber então que o princípio fundamental da TC é fazer com que o indivíduo perceba e processe a realidade e como esse processo influencia em seu comportamento. Dessa forma, “[...] o objetivo terapêutico da TC, desde seus primórdios, tem sido reestruturar e corrigir esses pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais” (KNAPP; BECK, 2008, p. 55).

A terapia cognitiva rotula que há fronteiras da consciência que ocorrem de forma espontânea e rápida de qualquer situação e, a partir dessa captação de pensamentos, há uma interpretação. Segundo Knapp e Beck (2008), esse tipo de ocorrência é chamado de pensamentos automáticos e através desses pensamentos é possível observar que nem todos indivíduos estão devidamente conscientes para julgá-los e avaliá-los como verdadeiros. Quando não há essa consciência, acontecemos pensamentos disfuncionais.

Resumidamente, de acordo com Dobson e Dozois (2006), o objetivo da terapia cognitiva é fazer com que o paciente faça modificações, avaliações e substituições sobre pensamentos distorcidos da realidade, melhor dizendo, pensamentos disfuncionais. O tratamento baseia-se em uma abordagem psicoeducacional e cooperativa. Essa abordagem faz com que o paciente aprenda através de suas experiências, como: monitorando pensamentos automáticos; reconhecendo as relações entre cognição, o afeto e o comportamento; testando a validade de pensamentos automáticos; substituindo pensamentos distorcidos por cognições mais realistas; e por último, identificando e alterando crenças subjacentes, pressupostos ou esquemas que predisponham indivíduos a ter padrões de pensamento deficientes.

Contribuições do estoicismo à terapia cognitivo-comportamental

Como é possível observar, há semelhanças entre as TCCs e o estoicismo, tal aproximação não é simplesmente casual, já que os teóricos das TCCs estudaram ativamente o estoicismo, particularmente Epicteto. As terapias cognitivas comportamentais partem do pressuposto que “[...] não são as coisas que perturbam as pessoas, mas os pareceres a respeito das coisas” (EPICTETO, 2021, p. 21). Ou seja, essa afirmação de Epicteto, segundo Robertson (2019) é o que fundamenta diretamente as definições das TCCs que têm como objetivo ajudar o indivíduo avaliar, questionar e ser consciente das distorções cognitivas sobre a realidade.

De acordo com Santos e Range (2017), a psicoterapia racional emotiva de Ellis mostra que não só objetiva orientar o indivíduo a minimizar os problemas emocionais e comportamentais, mas, do mesmo modo, ajuda também ter uma vida mais vibrante e completa. Ademais, os autores complementam que a terapia cognitiva de Aaron Beck, afirma que as crenças ou cognições são fundamentadas em atitudes, ou suposições desenvolvidas em experiências anteriores, determinando, dessa forma, comportamentos futuros. Por essas e outras proximidades de pensamentos e autores que se atribui as TCCs serem fundamentadas no estoicismo.

Além dos autores já citados, Santos e Range (2017) complementa também alguns outros autores que atribuíram grande influência do estoicismo para TCC, esses autores são: Adler, Alexander, Horney, Sullivan, Kelly, Arnold, Lazarus, Bandura, Lewinsohn e Meichenbaum. Seguindo o mesmo pensamento, Santos e Range afirma que na perspectiva de Robert Woolfolk, “[...] há uma inegável analogia entre a terapia cognitiva e a filosofia estoica, pois os filósofos estoicos teriam estudado as dificuldades emocionais, e desenvolveram a ideia de aceitação das circunstâncias imutáveis da vida” (2017, p. 254).

Ao longo do texto percebe-se que existe algo em comum quando se trata da influência estoica, Santos e Range (2017) mostram também que Albert Ellis concretiza essa fundamentação em algumas das suas falas, afirmam ainda que seu conhecimento sobre a TCC possui mais influência na filosofia do que a própria psicologia. Segundo os autores ainda, Albert Ellis afirma que alguns dos seus princípios foram

descobertos por filósofos mais antigos, como na citação abaixo de uma das falas de Ellis (2010, p. 5, APUD, Santos; Range 2017, p. 259):

A concepção geral de que os seres humanos têm crenças racionais e irracionais foi gerada por vários filósofos antigos, embora eles não tenham usado exatamente esta terminologia. Gautama Buda falou sobre as Quatro Nobres Verdades, que incluíam crenças racionais, e crenças destrutivas, o que incluíam as irracionais. Os antigos filósofos gregos, incluindo Aristóteles, Platão, Sócrates, Epicuro e Zenão de Cítio, e vários filósofos romanos antigos incluindo Cícero, Sêneca, Epicteto, e Marco Aurélio também declararam que as crenças afetam significativamente os problemas emocionais.

De modo semelhante ao estoicismo, o indivíduo que vai contra as crenças irracionais pode ajudar a si mesmo e sentir menos perturbado. Tais princípios se encontram nas filosofias de Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio, como o próprio Ellis reconhece (2015, p. 112 APUD Santos; Range 2017, p. 260):

Embora quase todas as terapias cognitivas e cognitivas-comportamentais tenham seguido minha liderança – assim como eu segui a de Epicteto (1890), Marco Aurélio (1980) e outros filósofos iniciais – e sustente que as crenças irracionais levam a perturbação humana, eles frequentemente deduzem que todas as irracionalidades produzem desordens emocionais.

Distorções cognitivas e perturbações da alma

Anteriormente foi exposto as fundamentações e as influências estoicas percebidas por psicólogos ao que se refere a terapia cognitiva comportamental. Foi também mostrado o problema central onde a terapia dialoga, ou seja, investigar distorções cognitivas ou pensamento distorcido do indivíduo com objetivo de melhorar a sua saúde mental e lidar com suas crenças sobre a realidade e emoções. Além disso, é possível observar que essas distorções cognitivas são de fato ações que levam a perturbação da alma ou do indivíduo, nesse sentido, Santos e Range (2017, p. 265) afirmam que:

[...] a Terapia Racional Emotiva assume que sentimentos perturbadores, como ansiedade, depressão, hostilidade, bem como comportamento/s autodestrutivos – procrastinação, vícios, evitação – decorrem, consciente ou inconscientemente, de crenças irracionais ou racionais (B) que as pessoas têm acerca de Eventos Ativadores (A) indesejáveis que ocorrem na vida diária.

A questão das perturbações da alma provocadas por pensamentos e expectativas é também um dos temas principais dos estoicos. Por exemplo, uma das distorções cognitivas citadas é chamada de imperativos (“Deveria” e “Tenho que”). Exemplificando: “Eu tenho que ter o total controle da minha vida”. Tendo essa situação como modelo, podemos destacar algumas questões que geram a ansiedade e perturbação ao indivíduo, como, por exemplo o comportamento de querer controlar tudo. Ao que se refere ao controlar certo de tipo de situações da nossa vida Epicteto (2021, p.15) aponta que:

Entre as coisas que existem, há aquelas subordinadas a nós e as não subordinadas a nós. As subordinadas a nós são o pensamento, o impulso, o desejo, o evitar e, em síntese, todas as operações que executamos; as não subordinadas a nós são o corpo, os bens, a reputação, os cargos e, em síntese, tudo aquilo que não são operações que executamos.

Quando tentamos controlar o incontrolável geramos diversas frustrações, e para que isso seja resolvido é preciso saber diferenciar aquilo que está em nosso controle, caso isso não aconteça Epicteto (2021, p. 15) ainda complementa “[...] verás diante de obstáculos, sofrerás aflição, perturbação, e incriminarás os deuses e seres humanos [...]”. Outra distorção bem comum é predição do futuro, esse comportamento se manifesta nos indivíduos que fazem previsões somente negativas do futuro. Exemplificando: “Minha vida será um fracasso após sair desse emprego”, Marco Aurélio (1980, p. 289) por outro lado em sua obra *Meditações*, mostra um caráter de não preocupação com o que pode vir: “Não te inquiete o futuro; a ele chegarás, se for preciso, levando a mesma razão de que ora te vales nas questões presentes”. Foi posto anteriormente que os estoicos defendem que para alcançar a própria felicidade é preciso estar em harmonia com a natureza e aceitar o destino, dessa forma, Sêneca (2009, p. 69) também colabora afirmando que:

Que o homem não se deixe corromper nem dominar pelas coisas exteriores e somente olhe para si mesmo, que confie em seu próprio espírito e esteja preparado para que o destino lhe envie, isto é, que seja o próprio artífice de sua vida.

Após essas considerações sobre o futuro, Sêneca apresenta também concepções do passado, ou seja, esses dois momentos que se relacionam diretamente com a vida humana podem ser motivos de preocupações e perturbações. Em termos da TCC, existem mais duas distorções cognitivas chamadas de “generalização” que se comporta em colocar um padrão negativo baseado em um único evento e a “rotulação”, que se comporta em rotular de maneira negativa o outro, uma situação ou a si mesmo. Entendo isso, vejamos logo abaixo o que Sêneca, na carta a Lucílio 78, tem a contribuir:

Cada um só é desgraçado na justa medida em que se considera tal. Em meu entender, há que pôr termo às lamentações por dores já passadas, e que evitar palavras tais como: “Nunca alguém esteve tão mal como eu! Que dores, que sofrimentos eu padeci! Ninguém imaginava que eu iria recuperar! Quantas vezes a família chegou a chorar-me e os médicos a abandonarem-me como morto! Os supliciados na mesa de tortura não sofrem tormentos iguais aos meus!” Mesmo que tudo isto fosse verdade, pertence já ao passado. O que é que se ganha em *re-sentir* os sofrimentos passados, qual a vantagem de, por o ter sido uma vez, se continuar a sentir desgraçado? E não é verdade que toda a gente exagera consideravelmente os próprios males, mentindo, afinal, a si mesma? Ao fim e ao cabo, uma coisa penosa de suportar torna-se agradável quando a vemos já no passado: sentir prazer com o termo da própria infelicidade é um sentimento natural. Há, portanto, dois sentimentos que devemos eliminar decididamente: o medo do futuro e a recordação da desgraça já passada; esta já não me diz respeito, o primeiro ainda o não faz (SÊNeca, 2004, pp. 332-333).

Em primeiro lugar é possível perceber que Sêneca mostra alguns exemplos que possuem uma relação com as duas distorções citadas anteriormente. Por exemplo, o fato de ter sido infeliz algumas

vezes não significa que pode acontecer novamente, isso trata de uma generalização, por outro lado, possui também uma rotulação do que ocorreu de negativo em determinado momento e a partir disso é julgado e determinado que pode acontecer no futuro. Posto isso, Sêneca reflete sobre duas questões cruciais: o peso do passado e a incerteza do futuro. De fato, as duas situações geram comportamentos e pensamentos não saudáveis, entretanto, o filósofo nos mostra que, o passado está morto e o futuro nem nasceu, dessa forma, não se deve desgastar-se emocionalmente e se preocupar por algo que já não existe e ou outro nem existe ainda. Acerca do assunto Marco Aurélio (1980, p. 268) também complementa, “[...] de fato, não podemos perder o passado nem o futuro; como nos poderiam tirar o que não temos?”, de acordo com essas duas perspectivas dos estoicos, é possível deduzir o que verdadeiramente importa de fato é nos dedicar ao presente.

Seguindo ao que se refere as perturbações e preocupações do indivíduo, é de suma importância citar sobre um dos maiores medos e angústias da vida humana, o temor a morte. Evidentemente esse temor é algo natural da vida, entretanto, como posto anteriormente, é algo que não podemos controlar de fato. Para que uma excessiva preocupação com a morte não nos afete a ponto de atrapalhar nossa vida, é preciso ter outra concepção do fim da vida, portanto os estoicos nos apresentam grandes contribuições para corrigir essa perturbação. A primeira delas é de Marco Aurélio (1980, p. 302) “Portanto, diante da morte, a atitude do homem que raciocina não é recebê-la com revolta, violência ou soberba, mas aguardá-la como uma das operações naturais” ou ainda, “não desprezes a morte; dá-lhe boa acolhida, como uma das coisas que a natureza quer”. Segundo o princípio estoico de viver de acordo com a natureza, não aceitar a morte é ir contra natureza, logo, a não aceitação gera a perturbação. Ademais, novamente na carta 78 de Sêneca a Lucílio ressalta que “Nenhum motivo de tristeza que pode haver quando nos libertamos do medo de morrer” (SÊNeca, 2004, p. 329). Percebe-se que para conviver com o temor da morte é preciso entender que é algo inevitável e que não podemos controlar, nesse sentido, é preciso compreender que para os estoicos a morte também não é o fim, pois, de acordo com Marco Aurélio (1980, p. 296-297), “[...] aquilo que morre não cai fora do mundo. Se aqui fica, aqui também se transforma e se decompõe nos elementos próprios, que são os do mundo e os teus. Os elementos mesmo se transformam e não resmungam”.

Assim, para os estoicos, a morte não é o fim, como citado por Marco Aurélio, no momento da morte ainda participamos ativamente em conjunto com a natureza, ou seja, não é o fim, mas, uma transformação. Ademais, é um evento natural e devemos entender que não possuímos controle sobre ele, e aquilo que não controlamos não deve ser fonte de angústias e perturbações. De fato, ao longo das exposições da própria filosofia estoica e dos fundamentos da terapia cognitiva comportamental, é perceptível que há um ponto inicial onde tanto a terapia quanto a filosofia partem: a racionalidade. Retomando o objetivo da terapia, Dobson e Dozois (2006, p. 25) afirma que “O objetivo da terapia é identificar e desafiar as crenças irracionais que estão na raiz da perturbação emocional” e nessa mesma

linha de pensamento ainda complementa que a TCC “pressupõe que os indivíduos que adotam esse tipo de filosofia racional sentem o mínimo de perturbação emocional”.

Nas práticas estoicas, a virtude nos prepara para lidar com as adversidades, pois, para Sêneca é feliz quem tem um julgamento correto. Ou seja, para que possamos identificar distorções cognitivas é necessário saber julgar corretamente aquilo que sentimos e acreditamos. Além disso, o filósofo ainda discorre sobre a virtude: “Só a virtude pode lá chegar; passo a passo dominará o caminho, mantendo-se firme, suportando todos os imprevistos, sem resignação, mas com alegria, consciente de que adversidades da vida fazem parte da lei da natureza” (SÊNECA, 2009, p.78).

Podemos julgar também, que ser uma pessoa virtuosa está relacionado como uso das virtudes ou até mesmo ter disposição a não praticar ações ruins, ou seja, os vícios. Nesse caso, ao que se refere a relação da busca do conhecimento para ser uma pessoa virtuosa está ligado necessariamente o tratamento das distorções cognitivas, exemplificando: para que possamos mudar qualquer comportamento é preciso o uso da coragem, para que possamos julgar ou estabelecer verdades é preciso o uso da justiça, para que possamos desvincular crenças irracionais é preciso o uso da paciência, para que possamos ter domínio dos nossos desejos ou impulsos é preciso o uso da temperança, para que possamos agir de forma cuidadosa dos nossos comportamentos, pensamentos e emoções é preciso da prudência.

Considerações finais

Na perspectiva de um bem viver, o estoicismo mostra-se ainda atual, na medida em que constitui um conjunto de práticas e exercícios que visam o bem estar psíquico das pessoas. Nesse sentido, filósofos estoicos como Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio possuem uma ligação direta com teorias e fundamentos da TCC. Entretanto, é possível destacar algumas particularidades e diferenças dessa relação. A primeira delas é que toda ética estoica está fundamenta na física, então para que haja uma apropriada compreensão da sua ética e tudo o que se relaciona com ela, é preciso ter conhecimento sobre o que a física estoica discute, isto é: a natureza ou cosmo, o destino, o logos, a liberdade, os deuses ou a teologia. Nesse sentido, embora a TCC se fundamente no estoicismo, ela não o compreende como um todo.

Um segundo ponto a destacar e de suma importância é que apesar de contribuir de forma significativa para a superação e entendimento de problemas individuais, existe algo no estoicismo que vai além dessa característica: a filosofia estoica é um exercício puramente racional. Ou seja, ela não pode ser confundida como uma escola de “autoajuda” ou uma doutrina que defende acima de tudo aceitação de acontecimentos ruins de forma irracional. A sua filosofia trabalha, sobretudo, com um bom uso da razão e das virtudes, da compreensão e do entendimento para conhecer melhor o mundo, o outro e a si mesmo.

Um terceiro elemento é que o estoicismo não se limita a um enfoque localizado de resolver um problema particular do indivíduo a ser tratado de modo isolado. A TCC é uma fonte importante de ajuda para que as pessoas possam superar seus sofrimentos mais imediatos, mas não consideramos que seja

suficiente. Ou seja, não basta corrigir apenas uma forma distorcida de pensar, é preciso mudar a forma de pensar como um todo. O estoicismo, como filosofia, exige uma adesão a certas teses metafísicas que modifiquem nossa forma de pensar, sentir e agir. Como em qualquer outra filosofia que tem em vista o cuidado de si, não existe a possibilidade de uma adesão parcial, isto é, trata-se daquilo que Foucault chamou de espiritualidade: o conjunto de modificações que o sujeito precisa operar em si mesmo para ter acesso à verdade. Esse passo, que exige uma conversão do sujeito, está além da perspectiva do profissional e sua relação com os pacientes. Nesse sentido, haveria espaço para que as pessoas pudessem, a partir da conscientização da raiz de suas patologias psíquicas, aprofundarem a compreensão da ética do cuidado de si, como uma ética imanente em que os sujeitos possam realizar as modificações necessárias para atingir a verdade do eu, libertando-se das formas de assujeitamento impostas de maneira heterônoma pelas formas de condicionamento social. Dessa forma, poderia haver uma colaboração recíproca entre o tratamento clínico e a formação de comunidades terapêuticas, no sentido de Epicteto, de aprofundamento filosófico.

REFERÊNCIAS

AURÉLIO, M. *Meditações*. 2. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1980.

BÉNATOUÏL, Thomas. A virtude, a felicidade e a natureza. In: _____. (ORGS.). *Ler os estoicos*. São Paulo: Loyola, 2013, p. 117-134.

DOBSON, Keith S.; DOZOIS, David J. A. Fundamentos históricos e filosóficos das terapias cognitivo-comportamentais. In: DOBSON, Keith S. (ORG.). *Manual de terapias cognitivo-comportamentais*. Porto Alegre: Artmed, 2006, p. 17-43.

DOBSON, K. S.; SCHERRER, M. C. História e futuro das terapias cognitivo comportamentais. In: KNAPP, Paulo (ORG.). *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed, 2004, p. 42-57.

EPICTETO. *Manual de Epicteto: a arte de viver melhor*. São Paulo: Edipro, 2021.

EPICURO. *Antologia de textos*. Estudos introdutórios de E. Joyau e G. Ribbeck. São Paulo: Abril Cultural, 1980. (Os Pensadores).

FOUCAULT, M. *História da Sexualidade 3: o cuidado de si*. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

GOURINAT, Jean-Baptiste; BARNES, Jonathan. Introdução. In: _____. (ORGS.). *Ler os estoicos*. São Paulo: Loyola, 2013, p. 15-32.

GOURINAT, Jean-Baptiste. Epistemologia, retórica e gramática. In: _____. (ORGS.). *Ler os estoicos*. São Paulo: Loyola, 2013, p. 35-52.

HADOT, P. *O que é filosofia antiga?* 6 ed. São Paulo: Loyola, 2014.

KAZDIN, A. E. *History of behavior modification: experimental foundations of contemporary research*. Baltimore: University Park Press, 1978.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 30, (Supl. II), 2008, p. 54-64.

REALE, G. *História da filosofia: antiguidade e Idade Média*. 3 ed. São Paulo: Paulus, 1990.

ROBERTSON, D. *Resiliência*. Porto Alegre: CDG, 2019.

SANTOS; Dominique Vieira Coelho dos; RANGE, Beatriz Isabel Zendron. História antiga e usos do passado: ressignificações do pensamento de Sêneca pela abordagem cognitivo-comportamental da ciência psicológica. *Mnemosine*, 13, n. 2, 2017, p. 252-274.

SÊNECA. *Cartas a Lucílio*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004.

SÊNECA. *Da tranquilidade da alma . Da vida retirada . Da felicidade*. 2 ed. Porto Alegre: L&PM, 2009.

*Recebido em: 30 de abril de 2022.
Aprovado em: 23 de maio de 2022.*