


**FELICIDADE HEDÔNICA, EUDÔNICA E MAKARÍSTICA: DIÁLOGO DA  
FILOSOFIA ANTIGA COM A PSICOLOGIA POSITIVA**

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.037-102>

**Ágabo Borges de Sousa**

---

**RESUMO**

Este trabalho propõe levantar uma discussão sobre os conceitos de felicidade da Psicologia Positiva a partir das compreensões de felicidade na filosofia antiga, considerando o hedonismo cirenaico, a eudaimônia aristotélica, na *Ética a Nicômaco* e a makarística de Epicuro. Apresentando os três conceitos filosóficos, entende-se que a compreensão makarística de felicidade tem sido negligenciada na Psicologia Positiva, podendo ser incluída no construto psicológico para enriquecer a proposta de felicidade.

**Palavras-chave:** Psicologia Positiva. Felicidade. Filosofia Antiga. Epicuro.



## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 FELICIDADE NA PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva surge movida pela perspectiva de olhar para além do adoecimento psicológico, destacando o potencial positivo de existência do ser humano. A partir desta perspectiva, passou-se a investigar fatores que influenciam e contribuem para o bem-estar e para a felicidade. Neste esforço, vários instrumentos de avaliação foram desenvolvidos e validados em vários países, incluindo o Brasil. Surgiram, então, alguns trabalhos sobre a felicidade que ficaram conhecidos e que foram traduzidos para o Português, como: A Psicologia da Felicidade (CSIKSZENTMIHALYI, 1992); A Felicidade Autêntica (SELIGMAN, 2002); O Jeito Harvard de Ser Feliz (ACOHR, 2012); o texto de Omais sobre Felicidade no Manual de Psicologia Positiva (2018). Há, inclusive, um Relatório Mundial da Felicidade (World Happiness Report), que possui atualização anual.

Percebemos que a felicidade se tornou um construto bastante estudado cientificamente, sendo desenvolvida uma teoria que se chamou de PERMA, que possui cinco aspectos ligados ao bem-estar, os quais são: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido e realização.

Devemos, contudo, entender que este construto – Felicidade - ainda está em processo de construção na ciência psicológica e carece de algumas reflexões, especialmente porque ele sofre influência de diferentes compreensões filosóficas de felicidade.

A Psicologia Positiva parte de dois “tipos de Felicidade” (OMAIS, 2018, p.11) da filosofia antiga, mas desconhece uma compreensão muito importante de felicidade, da filosofia helenística, também da Grécia antiga, que iremos apresentar mais adiante.

O olhar para a felicidade da Psicologia Positiva ficou reduzida à compreensão hedônica e eudaimônica.

A felicidade hedônica vem da busca do prazer imediato e da redução do sofrimento e da dor, enquanto a felicidade eudaimônica seria uma felicidade mais duradoura, que vem na busca do bem moral, de uma vida mais plena e significativa e de uma seleção dos desejos a serem realizados. (OMAIS, 2018, p.11).

Deixou-se de observar uma terceira compreensão de felicidade, que estou chamando de *makarística*, por causa do conceito grego *makários*, que normalmente traduzimos por bem-aventurado.

Assim como os deuses, o ser humano deve estar entre os seus equivalentes ou semelhantes, vivendo entre os homens, como se fora um deus, pois teria alcançado a vida bem aventurada; uma vez que a imortalidade não é de sua natureza, deve o ser humano viver prudentemente, alimentando sua vida das virtudes, sem o medo da morte, mesmo sendo a vida efêmera. Desta forma afirmamos que a vida feliz, apresentada por Epicuro em sua *Carta a Meneceu*, é análoga à condição dos deuses, uma vida bem aventurada. (SOUSA, 2020, 31)

Este conceito é usado por Epicuro, um filósofo do período helenístico, que discute sua filosofia como forma de desenvolver-se em direção de uma vida feliz (*makários zein*). Ele discute também a



relação do prazer com a felicidade, o que pode levar alguns a uma leitura equivocada de que ele seria hedonista, porém seus escritos nos deixam claro que se trata de uma forma distinta de felicidade.

Vamos conhecer um pouco as três propostas filosóficas de felicidade com a finalidade de enriquecer a compreensão de felicidade como construto psicológico.

## 2 FELICIDADE NA FILOSOFIA ANTIGA

### 2.1 HEDÔNICA

A compreensão hedônica da vida surge, especialmente, com Aristipo de Cirene e os Cirenaicos, que foram seguidores diretos ou indiretos de Aristipo. Para estes o *summum bonum* (sumo bem) era o prazer (*heidonê; heidos*), que “consiste em ‘movimento suave’, sendo a dor um ‘movimento brusco’ e o estado neutro de ‘imobilidade’” (Sextus Empiricus, 1933, xvii). Aristipo, discípulo de Sócrates, “foi o primeiro dos socráticos a cobrar honorários e mandar dinheiro ao mestre” (D.L, II, 65).

Para ele o fim supremo é o “movimento suave”, que proporciona a sensação, neste sentido o melhor não é se abster do prazer, mas ser capaz de dominá-lo, não sendo prejudicado por ele. Mais tarde, seus discípulos desenvolveram suas ideias admitindo dois estados da alma – prazer e dor, sendo a “imobilidade” a negação dos dois, como defendia o mestre de Cirene. Para eles, não havia diferença entre os prazeres, em qualidade ou em intensidade, contudo o prazer é físico, que é também o bem supremo. Neste sentido,

os cirenaicos sustentam que há uma diferença entre o bem supremo e felicidade. O bem supremo é na realidade o prazer isolado, enquanto a felicidade é a soma de todos os bens isolados, na qual se incluem também os prazeres passados e futuros. O prazer isolado é desejável por si mesmo, ao passo que a felicidade é desejável não por sua própria causa, e sim por causa dos prazeres isolados. A prova de que o prazer é o bem supremo está no fato de desde a infância sermos atraídos instintivamente para o prazer e, quando o obtemos, nada mais procuramos e evitamos tanto quando possível o seu oposto, a dor.” (DL,II, 87-88).

O prazer é o princípio da felicidade, pois esta, nada mais é que a soma dos prazeres vivenciados ao longo da existência. Para os cirenaicos, os prazeres e dores psíquicos estão diretamente ligados a dores e prazeres somáticos e por estes são determinados. Desta forma o corpo (*sôma*) determina o bem-estar ou mal-estar psicológico, assim a dor somática é pior que a dor psíquica, por isso, deve-se dar mais atenção ao corpo do que à alma (*psiquê*).

Discípulos mais tardios de Aristipo de Cirene irão afirmar:

A felicidade é totalmente impossível, pois o corpo é afetado por muitos sofrimentos, e a alma padece juntamente com o corpo e se perturba com ele, e a sorte impede a concretização de muitas esperanças; conseqüentemente a felicidade é inatingível. Além disso, a vida e a morte são desejáveis alternadamente. (DL, I,94).

A compreensão do prazer ligado ao corpo reduz, para os hedonistas cirenaicos, a possibilidade de pensar em felicidade, pela condição própria da natureza humana e suas condicionantes reais da vida. Os seguidores de Aníceris, um dos cirenaicos, entendem que a felicidade de um amigo, ou seja, do outro, não pode ser desejada por si mesma, pois não é sentida por aquele que deseja; porém, não negam a amizade, a gratidão e o respeito aos pais, que podem mover as pessoas a agir de forma que lhe cause constrangimento, contudo o “sábio não será menos feliz, ainda que lhe reste poucos prazeres” (DL, II, 96).

Percebe-se que a felicidade no contexto do hedonismo cirenaico terá um caráter eminentemente corpóreo, cuja tônica é a sensação ou o ‘movimento suave’; desta forma não são as coisas em si, que proporcionam a felicidade mas a sensação que estas provocam ao corpo. Aristipo destaca isso com seu *modus vivendi* cheio de luxo, uma “natureza luxuriosa” (DL, II 66), marcado por comida, festas e a companhia de “cortesãs”.

O prazer e a dor, para os hedonistas cirenaicos, especialmente Teodoros, estão em uma posição intermediária entre o bem e o mal; por um lado a sabedoria, a prudência e a justiça são derivados do bem supremo; enquanto a estultícia, a imprudência e a injustiça derivam do mal supremo.

## 2.2 EUDAIMÔNICA

Percebe-se que na história da filosofia, Aristóteles foi um dos mais conhecidos e discutidos filósofos que falou sobre a felicidade (*eudaimonia*) de maneira mais conceitual e sistêmica. Esta discussão aparece na *Ética a Nicômaco* (EN) de maneira muito direta. Por isso, quando pensamos em Felicidade (*eudaimonia*) em Aristóteles, pensamos logo em seu escrito a seu filho Nicômaco.

Aristóteles constrói sua discussão sobre a felicidade, partindo do princípio que “toda arte e toda investigação, assim como toda ação e toda escolha, têm em mira um bem qualquer” (EN,I,1). Desta forma, podemos dizer que “o bem é aquilo a que todas as coisas tendem” (EN,I,1). Este princípio é importante, pois a felicidade seria um bem, ou mesmo o sumo bem. Contudo, a questão do bem deve levar em consideração que há “bens em si mesmos” e outros bens relacionados a estes.

Ele mesmo irá dizer:

Se só existe um fim absoluto, será o que estamos procurando; e, se existe mais de um, o mais absoluto de todos será o que buscamos.

Ora, nós chamamos aquilo que merece ser buscado por si mesmo, mais absoluto do que aquilo que merece ser buscado com vistas em outra coisa, e aquilo que nunca é desejável no interesse de outra coisa, mais absoluto do que as coisas desejáveis tanto em si mesmas como no interesse de uma terceira; por isso chamamos de absoluto e incondicional aquilo que é sempre desejável em si mesmo e nunca no interesse de outra coisa.

Ora, esse é o conceito que preeminente fazemos da felicidade. É ela procurada sempre por si mesma e nunca com vistas em outra coisa, ao passo que à honra, ao prazer, à razão e a todas as virtudes nós de fato escolhemos por si mesmos (pois, ainda que nada resultasse daí, continuaríamos a escolher cada um deles); mas também os escolhemos no interesse da felicidade, pensando que a posse deles nos tornará felizes. A felicidade, todavia, ninguém a



escolhe tendo em vista algum destes, nem, em geral, qualquer coisa que não seja ela própria. (EN,I,7).

Aristóteles rejeita a compreensão hedonista, de que a felicidade esteja direta e inseparavelmente vinculada ao prazer corpóreo. Porém, é importante considerar que a felicidade (eudaimônica) é o bem mais desejável, que não se conta entre outros bens, mas compreende estes “outros bens” como instrumentais a serviço da felicidade e nunca o contrário.

Sendo o bem “aquilo em cujo interesse se fazem todas as coisas”, qual seria a “função do ser humano”, que dariam direção ao seu pensar, suas escolhas e seu agir?

afirmamos ser a função do homem uma certa espécie de vida, e esta vida uma atividade ou ações da alma que implicam um princípio racional; e acrescentamos que a função de um bom homem é uma boa e nobre realização das mesmas; e se qualquer ação é bem realizada quando está de acordo com a excelência que lhe é própria; se realmente assim é, o bem do homem nos aparece como uma atividade da alma em consonância com a virtude, e, se há mais de uma virtude, com a melhor e mais completa. (EN,I,7).

Deste modo, Aristóteles afirma que a felicidade é “uma espécie de boa vida e boa ação” (EN,I,8). Percebe-se que há uma compreensão de estado (uma ideia de passividade) e uma compreensão dinâmica, provocada pela ação em uma atividade virtuosa, pois há, para ele, uma relação direta entre felicidade e virtude. Contudo, Aristóteles não nega a realidade da vida, que está vinculada a coisas e pessoas influenciando o ser do ser humano. Não se pode exercer a virtude sem os devidos meios e “em muitas ações utilizamos como instrumentos os amigos, a riqueza e o poder político” (EN,I,8). Assim, as circunstâncias, incluindo uma espécie de prosperidade econômico-estrutural, influencia na felicidade do ser humano.

A felicidade, para Aristóteles, é uma atividade virtuosa da alma”. (EN,I,9) “Dos demais bens, alguns devem necessariamente estar presentes como condições prévias da felicidade, e outros são naturalmente cooperantes e úteis como instrumentos.” (EN,I,9) Contudo, devemos destacar que para a felicidade, nada falta, pois ela é auto suficiente; assim sendo, a felicidade é desejável em si mesma e não procura nada além de sua própria atividade.

Deste modo a felicidade está ligada a atividades de vida que condizem com a condição do ser humano, pois a virtude é aquilo que faz do ser o que ele deve ser. Aristóteles, com isso, não compreende a felicidade como resultado da passividade, como algo que lhe afeta de fora, mas como construção do ser, que lhe afirma enquanto ser.

Aristóteles admite uma “felicidade perfeita” (*teleia eudamonia*), mas também uma felicidade “divina”, que seria uma espécie de “bem-aventurança”, uma felicidade *makarística*.

Ele mesmo dirá: “Por conseguinte, a atividade de Deus, que ultrapassa todas as outras pela bem-aventurança, deve ser contemplativa; e das atividades humanas, que mais afinidade tem com esta é a que mais deve participar da felicidade.” (EN,X,8).



Essa atividade contemplativa estabelece uma “afinidade” com os deuses; então, o ser humano que assim procede “será, presumivelmente, também o mais feliz. De sorte que também neste sentido o filósofo será o mais feliz dos homens” (EN,X,8).

Esta compreensão de Aristóteles já nos abre uma outra ideia de felicidade, discutida por Epicuro em sua Carta a Meneceu.

### 2.3 MAKARÍSTICA

Aristóteles menciona em sua *Ética a Nicômaco* o *makários*, ou a felicidade makarística, bem-aventurada; porém, para ele, esta vida feliz, completa é inacessível ao ser humano.

Mas uma tal vida é inacessível ao homem, pois não será na medida em que é homem que ele viverá assim, mas na medida em que possui em si algo de divino; e tanto quanto esse elemento é superior à nossa natureza composta, o é também a sua atividade ao exercício da outra espécie de virtude. (EN,X,7).

Epicuro traz uma grande contribuição a esta questão, pois considera plenamente possível viver “como um deus entre os homens”. Diogenes Laertius dedica o livro X (DL,X) aos ensinamentos de Epicuro, que destaca sua importância ao pensamento grego do período helenístico.

Na carta a Meneceu fica bem claro que a felicidade *makarística* pode ser vivenciada pelo ser humano: “Uma contemplação reta (*aplanes theoria*) dessas coisas conhece toda a escolha e rejeição para a saúde do corpo e tranquilidade da alma (*psiquê*), uma vez que isso é o fim de uma vida feliz (*makarious zên*).” (DL, X, 128). Em outras palavras, é o conhecimento seguro da doutrina ensinada no Jardim, a escola de Epicuro, que possibilita a escolha ou rejeição nos eventos da vida, dos prazeres, por exemplo, levando à saúde do corpo e à tranquilidade da alma (*psiquê*), pois esta é a finalidade da vida feliz, bem-aventurada, da felicidade *makarística*.

Percebe-se já aqui, que esta felicidade a que se refere Epicuro, envolve o todo do ser humano: sua completude, corpo e alma; parece tratar de uma plena realização deste ser humano, incluindo saúde e imperturbabilidade. A perturbação, para Epicuro, vem da crença de que a natureza possa ser beata (*makarística*) e incorruptível, como os deuses o seriam.

Então, ‘colocar em prática’ ou ‘meditar’ sobre os princípios fundamentais da doutrina, os estoicos, de certo modo insere o homem na via das coisas que conduz à bem-aventurança. Nisso distinguimos a beatitude enquanto atributo essencial dos deuses e atributo acidental dos homens. (SAPARERRO, 2014, p.18).

O ser humano pode chegar a uma vida bem-aventurada, ou seja, à felicidade *makarística*, não como próprio de sua natureza, mas como resultado de seu *modus vivendi*, como propõe a filosofia do Jardim.

Podemos dizer que a compreensão *makarística* de felicidade para Epicuro tem um fator psicológico fundamental, pois requer esforço filosófico, que inclui a defesa e a preservação daquilo que conduz o ser humano a uma vida bem-aventurada (*makarious zên*). “Todas as coisas a que te exortei continuamente, alcança-as e pratica-as, tomando-as como sendo rudimentos de bem viver (*kalous zên*).” (DL, X, 123)

Não se trata de uma filosofia solipsista, marcada pela reflexão do indivíduo, mas um *modus vivendi*, no qual as escolhas e rejeições dos prazeres fazem parte, bem como o outro está incluso pela amizade (amor – *philia*).

Deve também refletir-se que dos desejos, uns são naturais, outros vão. E dos naturais, uns são necessários, outros apenas naturais; dos necessários, uns são necessários para a felicidade, outros para a libertação de perturbação do corpo, alguns, para viver. [128] Uma contemplação reta dessas coisas conhece toda a escolha e rejeição para a saúde do corpo e tranquilidade <da alma>, uma vez que isso é o fim de uma vida feliz. Para bem disso, praticamos todas as coisas, de maneira a não termos dor, nem termos medo. Uma vez conseguido isso relativamente a nós, acalma-se toda a tempestade da alma, não tendo o ser vivo de andar como procurando algo e procurar outra coisa com a qual se completará o bem da alma e do corpo. Então, temos falta de prazer quando sentimos sofrimento pelo facto de o prazer não estar presente; <quando não sofremos,> já não necessitamos de prazer.

Por isso, dizemos que o prazer é o início e o fim de viver feliz; [129] entendemo-lo como bem primeiro e inerente, e a partir dele iniciamos toda a escolha e rejeição, e chegamos a ele, julgando todo o bem tendo o sentimento como regra. E uma vez que esse é o bem primeiro e congénito, por essa razão não escolhemos todo o prazer, mas passar sobre muitos prazeres quando nos sobrevém um aborrecimento maior a partir deles; e consideramos muitos sofrimentos melhores do que os prazeres, quando segue um grande prazer a um grande tempo a suportarmos dores. De facto, todo o prazer, porque tem uma natureza próxima, é um bem, todavia nem todo [ele] deve escolher-se; assim como toda a dor é um mal, mas nem toda [ela] é para evitar-se. [130] Portanto, devem discernir-se todas as coisas de modo apropriado, por comparação, utilidade e dano. (DL, X, 127-130).

A despeito de Epicuro afirmar que o prazer é o início e o objetivo, finalidade, o prazer deve ser medido em seu resultado, para sua aceitação ou rejeição. Trata-se de uma forma de vida na qual se aplicam os ensinamentos para evitarmos o sofrimento e a perturbabilidade; é importante destacar que não se trata apenas de uma dicotomia entre prazer e dor. Isto fica mais claro na Sentença Vaticana 5, que diz: “Não é possível viver prazerosamente sem viver com prudência (*phronismos*), retidão (*kalous* - beleza) e justiça (*dikaious*); quando isso não ocorre, não é possível viver prazerosamente (não é uma vida prazerosa – *ouk estin hédous zên*).” (SV,5)

Outro aspecto fundamental para a felicidade *makarística* em Epicuro, que mostra não se tratar de uma filosofia solipsista, é a compreensão da amizade, da *philia*, ou seja, o amor de amigo. Temos isso estabelecido nas Máximas Principais e nas Sentenças Vaticanas (SV): “Das coisas que a sabedoria proporciona para a felicidade pela vida toda, a aquisição de amizade é, de longe, a maior.” (DL,X, 148,(27)). “A amizade conduz sua dança pelo mundo inteiro, convidando todos nós a despertar para a celebração da felicidade.” (SV, 52).

As Sentenças Vaticanas vão nos mostrar que a filosofia de Epicuro indica um *modus vivendi*, bem mais que uma reflexão que abstrai o ser humano da realidade, tirando-o dos encontros reais da vida.

“É preciso rir ao filosofar e também administrar a casa e se servir de todas as coisas que nos são próprias, sem nunca cessar de propor as palavras da filosofia correta.” (SV, 41).

“Não se deve simular filosofar, mas filosofar efetivamente; pois não precisamos parecer saudáveis, mas ter saúde verdadeira.” (SV,54).

Epicuro inicia a carta a Pítocles ressaltando a positividade do afeto, que fica marcado na memória, que contribui para uma vida bem-aventurada, uma vida *makarística*, feliz. “Na tua carta, que Cléon me trouxe, continuas a mostrar-me afeto que mereci pela devoção que te tenho e tu tentas, não sem sucesso, recordar as considerações do que torna uma vida feliz (*makarion bion*).” (DL, X,84).

Estes aspectos mostram, a meu ver com clareza, que a filosofia de Epicuro se distancia da proposta da filosofia clássica, especialmente com Platão e Aristóteles, trazendo a filosofia para o dia-a-dia da vida em sua concretude no tempo e no espaço, como afirma a Sentença Vaticana 17:

Não devemos considerar feliz (*makaristós*) o jovem, mas sim o velho cuja vida foi afortunada. O jovem, repleto de vigor, segue, ao sabor da fortuna, o pensamento alheio; o velho chega à velhice como a um porto, onde abrigou os bens cuja expectativa era antes incerta e que agora conserva na segurança do reconhecimento. (SV,17).

A felicidade *makarística* é uma construção de vida, que se desenvolve ao longo de toda a existência. Isso não quer dizer que se deve pensar que o caminho para a vida bem-aventurada (*makarística*) é coisa de idosos, mas só no transcurso da história de existência é que se percebe a vida feliz.

Epicuro diz no início da Carta a Meneceu:

Que ninguém, sendo jovem, adie filosofar, nem, sendo velho, comece a cansar-se do estudo. De facto, nenhuma idade é prematura ou tardia para a saúde da alma. Quem afirma que a altura para estudar filosofia ainda não chegou, ou que passou, é o mesmo que dizer que a altura para a felicidade (*eudaimonian*) ainda não chegou ou já não existe agora. Por conseguinte, tanto no jovem como no velho, deve procurar-se a sabedoria: num, para que, à medida a que vai envelhecendo, seja jovem nas coisas boas, em virtude da grata recordação do que passou; ao passo que o outro, para que possa ser simultaneamente jovem e velho, porquanto não é temeroso das coisas que estão para vir. Então, deve cuidar-se das coisas que fazem a felicidade (*poiounta tèn eudaimonian*), uma vez que, se tal estiver presente, possuímos tudo dela, e, se ausente, fazemos tudo para tê-la.(DL,X, 122)

Aqui, Epicuro fala da *eudaimonian*, da felicidade *eudaimônica*, que assim como a ‘vida bela’ e o ‘prazer’ faz parte de uma vida bem-aventurada, uma vida *makarística*, ou uma vida feliz.

Para fechar nossa reflexão sobre a felicidade *makarística* de Epicuro, devemos mencionar o chamado *tretrapharmaco*, ou os quatro remédios da filosofia de Epicuro, que nos ajudam e perceber sua proposta filosófica como *modus vivendi*.





1. Não temer os deuses: “O ser feliz e eterno não tem perturbações nem imputa a ninguém, por conseguinte, não existe para as iras, nem para os agradecimentos; na realidade, tudo isso [existe] no que é fraco.” (DL, X,139(1)).

Isto vale para os deuses que não castigam nem se envolvem com o ser humano para não afetar sua imperturbabilidade; mas entendo que se aplica ao ser humano com uma vida *makarística*, também. Quem está bem e pleno, bem aventurado, não tem perturbações em sua *psique*, nem perturba a outros; não afeta nem é afetado em sua alma.

2. Não teme a morte: “Acostuma-te a considerar que a morte não é nada para nós; pois todo o bem e mal está na sensação, e a morte é a perda de sensação.” (DL, X, 124).

Então a morte, o mais terrível dos males, não é nada para nós, uma vez que, quando existimos, a morte não está presente; e, quando a morte está presente, nós não existimos. Por conseguinte, não é nada, tanto para os vivos como para os mortos, pois no respeitante àqueles [vivos], não existe, e aos outros [mortos], já não existem. (DL, X, 125).

3. Saber lidar com o prazer: “O limite da magnitude dos prazeres [é] a remoção de todo o sofrimento. Onde o prazer estiver presente, enquanto durar, não há dor, ou perturbação ou ambos juntos.” (DL,X, 139(3)). A amplitude do prazer no corpo estabelece a presença do que carece seu organismo e a ausência do que lhe faz sofrer. Mas, devemos lembrar que para Epicuro deve haver a análise para a aceitação e rejeição do prazer, para que este não lhe traga mais sofrimento do que este prazer proporciona de satisfação.

4. É possível suportar o mal, pois este não é eterno:

“A dor contínua na carne não dura, mas, a grande está presente pouco tempo, e também a que apenas se equipara ao prazer através da carne, não permanece por muitos dias. As doenças prolongadas têm um prazer maior na carne do que a dor.” (DL,X, 140,(4)). Neste sentido, não faz sentido angustiar-se pelo sofrimento, pois ele é efêmero, saber lidar com a dor na vida é uma das fórmulas para o bem viver e conseqüentemente, seguiu para uma vida bem-aventurada, *makarística*.

Percebe-se que a proposta de felicidade *makarística* de Epicuro se distingue das propostas hedônica e eudaimônica, já bem conhecidas na Psicologia Positiva.

### 3 INCLUSÃO DO CONCEITO DE FELICIDADE *MAKARÍSTICA*

Percebe-se que a discussão sobre a felicidade na filosofia antiga tem um lugar especial e pode ser um elemento enriquecedor para compreensão de felicidade na Psicologia Positiva.

Devemos entender que há três compreensões de felicidade que são distintas: a hedônica, a eudaimônica e a *makarística*. Cada uma delas ressalta aspectos importantes, como o prazer, sendo a felicidade a soma destes no transcurso da vida; a virtude, aquilo que faz do ser o que ele deve ser; e



uma plenitude de ser humano em sua *psique* e em seu corpo, como saúde do corpo e imperturbabilidade da alma (*ataraxia*). Nesta compreensão as dimensões biopsicossocial e “teológica” estão inclusas.

Elementos como autossuficiência (*autarqueia*), prudência (*phronesis*), justiça (*dikaios*) não são negadas, muito pelo contrário, são parte integrante desta vida feliz, bem como a amizade (*filia*). Esta compreensão de felicidade responsabiliza o ser humano em seus afetos positivos e o cuidado com os afetos negativos, ajudando-o a se compreender em suas fragilidades e potencialidades.

A felicidade makarística tem um forte aspecto de responsabilidade pessoal (*autarqueia*), mas não se limita aos aspectos da virtude (*phronesis*, *dikaios* e outros). Implica na capacidade de resistir aos ataques externos que lhe tiram a tranquilidade (*ataraxia*), uma espécie de blindagem, que evita ser afetado por coisas que lhe são negativas, exercitando a positividade, o bem-estar. Esta felicidade makarística requer a capacidade “crítica” (análise com critérios) diante dos prazeres, percebendo sua potencialidade de proporcionar mais dor, assim como a “crítica” das dores, que podem proporcionar mais satisfação.

Outro aspecto importante nesta felicidade makarística é a resiliência, ou seja, a capacidade de resistência à dor, na compreensão de que nenhuma dor é eterna.

Podemos perceber que há muito o que explorar nesta compreensão epicurista de felicidade, que precisa ser percebida para que o conceito de felicidade como construto psicológico na Psicologia Positiva seja ampliado.



## REFERÊNCIAS

ACHOR, Shwan. O Jeito Havard de Ser Feliz: Curso mais Concorrido de uma das melhores universidades do mundo [trad. Cristiana Yamagami], São Paulo, Saraiva, 2012.

ARISTÓTELES. Metafísica: Livros 1 e Livro 2; Ética a Nicômaco; Poética, [trad. Vincenzo Cocco et al], Os Pensadores, São Paulo: Abril Cultural, 1984.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. A Psicologia da Felicidade [trad. Denise Maria Bolanho]. São Paulo, Saraiva, 1992.

EPICURO, Sentenças Vaticanas [tradução e comentários João Quatim de Moraes], São Paulo, Edições Loyola, 2014.

LAÉRCIO, Diógenes. Livro X: Epicuro – Notas Preliminares e Tradução [Trad. Reina Marisol Troca Pereira]. In: LaborHistórico, Rio de Janeiro, 5(2): 443-51, Jul./Dez. 2019. Disponível em: <<http://revistas.ufrj.br/index.php/lh/>>. Acesso em: 11 fev. 2020.

LAÉRTIOS, Diôgenes. Vida e Doutrinas dos Filósofos Ilustres [Tradução Introdução e Notas Mário da Gama] 2. Ed. Brasília: Editora UNB, 2008.

OMAS, Sálua. Manual de Psicologia Positiva. Tudo que você precisa saber sobre o movimento que vem mudando a forma de olhar o ser humano, despertando o melhor das pessoas e unindo: Ciência, Felicidade e Bem-Estar. Rio de Janeiro, Qualltymark Editora, 2018.

SAPARERRO, Fernando Rocha. Makario,thj em Epicuro: Noção e Teologia. São Paulo, 2014. Tese de Doutorado em Filosofia. Departamento de Estudos Pós-Graduados em Filosofia, PUC-SP.

SELIGMAN, M.E. Felicidade Autêntica. Rio de Janeiro, Objetiva, 2002.

SEXTUS EMPIRICOS, Outlines of Pirrhorism [trad. R.G. Burry], Harvard University Press, Cambidge/Lodon, 1933.

SNYDER, C.R e SHANE, J.L. Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas [trad. Roberto Cataldo Costa]. Porto Alegre, Artmed, 2009.

SOUSA, Ágabo Borges. Reflexões sobre a Carta de Epicuro a Meneceu: Felicidade como Bem-Aventura. Revista Ideação - Dossiê Especial NEF-UEFS, Feira de Santana, 2020, 20-32.

World Happiness Report 2021 <<https://worldhappiness.report/ed/2021/>> Acesso em 28 jun 2021.