

## A terapia epicurista segundo a *Carta a Meneceu*

### The Epicurean Therapy according to the Letter to Menoceus

Carla Cristina Perozzo  
Doutoranda em Filosofia do PPGF - UFRJ  
Bolsista da Capes

Resumo: Epicuro considera a felicidade (*eudaimonia*) a melhor expressão de saúde da alma. Ao mesmo tempo, ele descreve a humanidade adoecida, tomada pelas angústias oriundas de desejos sem limites e crenças infundadas. Diante deste quadro, é papel primordial da filosofia, administrar a terapia necessária à restituição da saúde anímica, e ainda, da vida feliz.

Nesta abordagem da *Carta a Meneceu*, buscaremos compreender melhor esta prática terapêutica, através do exame das recomendações feitas aos mais jovens e aos mais velhos. Além disso, também avaliaremos a importância da memória e da disposição anímica para a realização dos objetivos filosóficos e terapêuticos do epicurismo.

**Palavras-chave:** felicidade; terapia; memória; filosofia; epicurismo.

**Abstract:** Epicurus understands happiness (*eudaimonia*) as the best expression of the health of the soul. At the same time, he describes the humanity diseased, taken by the anguish arising from desires without limits and unfounded beliefs. Given this situation, is fundamental role of philosophy, administer the therapy needed to repayment of psychic health, and yet, of the happy life.

In this approach of Menoecus Letter, we'll try to better understand this therapeutic practice by examining the recommendations made to younger and older people. We'll also evaluate the importance of memory and the provision of the soul to the achievement of the therapeutic and philosophic goals of Epicurism.

**Key words:** happiness; therapy; memory; philosophy; epicurism.

A *Carta a Meneceu*<sup>1</sup> ficou popularmente conhecida como *a carta sobre a felicidade*. Como ressalta Marcel Conche, ela tem por tema as *condições imediatas* que devem ser observadas por todos aqueles que aspiram à felicidade (*eudaimonia*).<sup>2</sup> Desse modo, a carta consiste numa série de reflexões, através das quais Epicuro aconselha seu

---

<sup>1</sup> DIOGENES LAÉRCIO, *Vida e sentenças dos filósofos ilustres*, X, *Carta a Meneceu*.

<sup>2</sup> CONCHE, *Épicure. Lettres et Maximes*, p. 40. O autor denomina estas como “condições imediatas”, em comparação com a “condição das condições”, desenvolvida na *Carta a Heródoto*, onde Epicuro escreve sobre os princípios da física, ou seja, os átomos e seus movimentos, que explicam a organização da própria natureza.

discípulo, Meneceu, sobre como administrar suas crenças, desejos, opiniões e escolhas, para que possa alcançar uma prática de vida feliz. Pode-se dizer que a *Carta a Meneceu* é um pequeno tratado de ética, no sentido do entendimento aristotélico do termo, ou seja, suas propostas envolvem um estudo do caráter (*ethos*) humano e, especialmente, das ações que implicam a escolha do sujeito.<sup>3</sup>

Epicuro inicia a carta de maneira direta e incisiva: exortando todos a se dedicarem à filosofia, jovens e velhos, pois a filosofia é garantia de saúde- especialmente da alma- e também daquilo que “estando presente, tudo temos”, a felicidade:

Epicuro saúda a Meneceu. Nem o jovem hesite em filosofar, nem o velho de filosofar se canse. Ninguém é demasiado jovem ou demasiado velho para a saúde da alma. Quem afirma que não é ainda chegada a idade de filosofar, ou que a idade é já passada, é como se dissesse que ainda não chegou ou já passou a hora de ser feliz. Desse modo, filosofar deve tanto o jovem, quanto o velho: este para que envelhecendo, sinta-se rejuvenescer através da grata recordação do passado, aquele para que seja, ao mesmo tempo, jovem e maduro, sem sentir medo das coisas que estão por vir. É necessário, portanto, cuidar das coisas que trazem felicidade, já que, estando esta presente, tudo temos, e sem ela, tudo fazemos para alcançá-la. (*Carta a Meneceu*, 122)

Por que haveria de ter alguma época em especial da vida para se gozar de saúde e felicidade? Nunca é cedo ou tarde demais para ser saudável e feliz. Essas são conquistas que todos almejam e buscam, dia após dia, durante todos os dias de suas vidas.

Desse modo, já que é preciso “cuidar das coisas que trazem felicidade”, faz-se mister que se cuide de *fazer filosofia*. A idéia da filosofia enquanto fazer implica que ela seja uma verdadeira prática de vida, uma atividade cujo exercício regular possa tornar a felicidade uma experiência fruto do cotidiano, ao alcance de todos, em qualquer

---

<sup>3</sup> O julgamento ético e moral das ações humanas só faz sentido numa perspectiva de livre escolha. Estas ações necessitam ser voluntárias: “A excelência moral se relaciona com as emoções e ações, e somente as emoções e ações voluntárias são louvadas e censuradas, enquanto as involuntárias são perdoadas e, às vezes, inspiram piedade.” (ARISTÓTELES, *Ética a Nicômaco*, 1109 b).

tempo ou idade. Porque em qualquer tempo ou idade é preciso e possível afastar o medo do desconhecido e do porvir. Em qualquer tempo ou idade, é preciso saber fazer uso do *cálculo* (*logismós*) que respeita os contornos da natureza, dando limites aos desejos.

Na juventude porque a ignorância, expressão legítima da falta de experiência, é a grande responsável pela insegurança e medo frente à natureza e seus mistérios. Além disso, nos jovens, os desejos tendem a ser irrefreados, outra consequência da ignorância dos limites possíveis. Esta, em especial, parece ser a tendência que aflora com maior frequência nessa fase, o que explica a recomendação da *Sentença Vaticana* 80, especialmente voltada à saúde do jovem. Ela enfatiza a importância da vigilância sobre os desejos, diante da ameaça de desmedida e tirania, trazida pelos mesmos: “Para o jovem, a principal parte da saúde é a preservação da juventude e a vigilância contra tudo o que corrompe segundo a fúria dos desejos”<sup>4</sup>

Preservar a juventude é uma idéia que, nesse contexto, leva a pensar, não no comportamento ardoroso e apaixonado, mesmo intempestivo, “segundo a fúria dos desejos”, costumeiramente associado à juventude, e que Epicuro também observava nos jovens de sua época, mas sim num estado de ânimo mais tranqüilo e temperante. Uma disposição que, desvencilhada das exigências dos desejos, permita *estar mais disponível*. Estar mais disponível para aproveitar a vida: aproveitar a própria juventude, fazendo descobertas no mundo, gozando das conquistas e alegrias, experimentando as perdas e tristezas. Estar disponível para desfrutar todo tempo consigo mesmo e nos colóquios com os amigos. Estar disponível para a própria felicidade.

Para que tudo isso seja possível, é preciso estar disponível para o presente; é preciso estar presente ou se fazer presente, em sintonia com o que se apresenta a cada momento, o que traz à recordação, a célebre expressão de Horácio, *Carpe diem, desfrute o dia*: “Enquanto nós falamos, o invejoso tempo fugiu: desfrute o dia, contando o mínimo possível com o amanhã.”<sup>5</sup>

<sup>4</sup> *Sentença Vaticana*, 80.

<sup>5</sup> HORÁCIO, *Odes* I, 11, 7-8. A maioria dos estudiosos concorda que a expressão *carpe diem* seja uma herança epicurista, recebida por Horácio, através de Lucrécio. Cf. SCHIMID in *Reallex*, V, col. 723.

MASSON, *Lucretius: Epicurean and Poet*, vol. 1, p.73-74, afirma a influência de Epicuro sobre Horácio, contudo, não a ponto de torná-lo um epicurista propriamente dito. Uma das idéias centrais do epicurismo, presente de forma marcante nos textos de

Essa é a mesma idéia que se encontra na *Carta a Meneceu* 127, onde Epicuro ainda acrescenta que, tanto não se deve esperar pela chegada do amanhã, visto que ele “não é totalmente nosso,” como também não se deve esperar que ele não venha jamais, já que ele também “não é totalmente não nosso.” É preciso manter o desapego capaz de realmente libertar de qualquer espera, permitindo a melhor receptividade, uma vigorosa ou jovial receptividade para a vida: “Nunca devemos nos esquecer de que o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não nosso, a fim de que, não o esperemos como se estivesse por vir com toda certeza, nem nos desesperemos como se não estivesse por vir jamais.”<sup>6</sup>

Preservar a juventude, então, significa ser capaz de manter-se bem disposto para usufruir do presente, liberto da tirania dos desejos e, ao mesmo tempo, das expectativas acerca do futuro. Ser jovem é viver como se cada dia valesse a pena, por encerrar em si todos os propósitos da vida, tornando sem sentido o desejo, a espera ou o temor do amanhã. Essa é uma disposição vital que, em qualquer idade, torna mais agradável o hoje e a chegada do amanhã: “Quem menos deseja o amanhã, ao amanhã se encaminha com mais satisfação.”<sup>7</sup>

Por isso, Epicuro também destaca como importante papel da filosofia o poder que ela tem de proporcionar ao homem que, *envelhecendo, possa sentir-se rejuvenescer*. É fundamental que a velhice possa manter o vigor necessário a quem vive plenamente cada dia, ou ainda, a quem vive a plenitude de cada dia.

---

Horácio é a de que as leis da natureza não deixariam espaço para a intervenção divina no mundo.

Além disso, Masson observa que Horácio teria recebido as influências do epicurismo através de Lucrécio. Este sim teria sido seu grande mestre, embora Horácio nunca o tenha reconhecido nominalmente. Este silêncio seria explicado pelo fato de Horácio, assim como Virgílio, manter relações oficiais na corte, onde Lucrécio, por ter atacado a religião oficial, não seria bem tolerado. É curioso observarmos que, de todo modo, Horácio não tenha se furtado a tecer reflexões que envolviam a religião, já que defendia a não intervenção dos deuses sobre os homens.

<sup>6</sup> DIOGENES LAÉRCIO, *Vida e sentenças dos filósofos ilustres*, X, *Carta a Meneceu*, 127.

<sup>7</sup> PLUTARCO, *De tranquillitate animi*, 16, 474c. Plutarco atribui a autoria desta sentença a Epicuro.

PARENTE, *Opere di Epicuro*, p. 464, chama a atenção para a proximidade de seu conteúdo e a expressão horaciana *carpe diem* que também, segundo a autora, é uma expressão genuinamente epicurista.

A filosofia se faz atuante na vida dos mais velhos, acima de tudo, por consistir na realização de um determinado *modo de vida*. Desta feita, ela é um *caminho de vida* - não uma posse que se adquira de forma definitiva durante a mesma – e, como tal, precisa ser trilhada permanentemente. A filosofia precisa ser trilhada em regime de dedicação integral, do momento de sua escolha, até o final da vida: o homem lida o tempo inteiro com seus desejos, recebendo os mais variados estímulos do mundo. É fundamental cultivar o exercício da moderação de forma contínua. Os mais jovens podem ser mais vulneráveis. Contudo, isso não significa que amadurecer de forma saudável consista na abolição dos desejos, e muito menos, em deixar de ser por eles movido. Estar vivo é, sobretudo, experimentar os sentidos despertados e atuantes o tempo todo, servindo, sobretudo, como critério de avaliação dos conhecimentos e da própria conduta, e os desejos são os maiores propulsores das trocas sensíveis com o mundo: “Se te opuseres a todas as sensações, não terás nem ao menos algum critério ao qual se referir, para julgares aquilo que declarares errôneo.”<sup>8</sup>

Além disso, para que a filosofia possa, de fato, se tornar uma prática de todos os dias, é fundamental o papel desempenhado pela memória. Nesse sentido, são significativas as últimas palavras proferidas por Epicuro, antes de morrer, de acordo com o seguinte epigrama, conservado por Diógenes Laércio :

*“Regozijai-vos e recordai-vos das minhas doutrinas.”* Isso Epicuro disse, últimas palavras, aos seus amigos, morrendo. Entrou no banho quente, aspirou vinho puro, depois aspirou o frio do Hades.  
(DIOGENES LAÉRCIO X, 16)

É movimento essencial do exercício filosófico a recordação de toda sabedoria sobre a qual a filosofia versa. Por isso, Epicuro deixou grande parte de sua doutrina sob a forma de sentenças curtas ou sintéticas, fáceis de serem decoradas. Seja através da memorização dessas sentenças ou máximas doutrinárias, seja através da recordação de experiências positivas da prática filosófica, em qualquer fase da vida, a memória é recurso filosófico e terapêutico.

<sup>8</sup> DIOGENES LAÉRCIO, *Vida e sentenças dos filósofos ilustres*, X, *Máxima Principal*, XXIII.

Assim, a velhice é um período no qual, como em qualquer outro, a filosofia pode e deve atuar trazendo muitos benefícios, mas também é quando ela tende a afirmar-se em toda sua plenitude. A filosofia, com o passar do tempo, pode apoiar-se nas experiências pessoais daqueles que a cultivaram, ao longo da existência. Desse modo, seus preceitos podem se tornar muito mais que belas sentenças.

A filosofia é recomendada à saúde dos mais velhos porque, por seu intermédio, é possível ao homem que, “envelhecendo, sintase rejuvenescer.” Faltava acrescentar as palavras seguintes da Carta, explicando que isso se dá graças à “grata recordação do passado.”<sup>9</sup> Por isso, tal como afirma a *Sentença Vaticana* 17, aquele que é realmente feliz, de uma forma *sublime ou beata (makaristós)*, não é o jovem, mas sim o velho, que, através da filosofia, “chega à velhice como a um tranqüilo porto”, liberto dos medos e regozijando-se com boas lembranças:

Não é o jovem feliz, mas o velho que viveu uma bela vida; porque o jovem na flor da idade erra ludibriado pela sorte; o velho, ao contrário, chega à velhice como a um tranqüilo porto, e tudo aquilo que primeiro havia esperado com dúvida, agora possui com segurança, na tranqüila alegria da recordação. (*Sentença Vaticana*, 17)

A expectativa da morte, apesar de poder se manifestar em qualquer tempo ou idade, através da doença e da guerra, por exemplo, acompanha naturalmente a velhice. Portanto, sendo essa uma fase propícia a grandes sofrimentos, tanto do corpo, quanto da alma, ela recebe atenção especial da terapia filosófica. Epicuro pôs em prática essa *terapia para os últimos dias*, ao enfrentar, com idade avançada, a doença que o levaria à morte, como relata em sua última carta, escrita a Idomeneu:

“Neste dia feliz que também é o último dia da minha vida, escrevo-te esta carta. As dores da vesícula e das vísceras são tais que não podem ser maiores; contudo, a tudo isso se opõe a alegria da minha

---

<sup>9</sup> DIOGENES LAÉRCIO, *Vida e sentenças dos filósofos ilustres*, X, *Carta a Meneceu*, 122.

---

alma por relembrar os nossos colóquios  
filosóficos passados (...)"(DIOGENES  
LAÉRCIO, X, 22)

Mais uma vez, a filosofia é retratada como uma atividade para toda a vida. Uma ocupação para o presente de cada dia, mesmo que através da recordação dos bons e filosóficos momentos vividos, até o último dos dias.

Não há contradição de propósitos filosóficos no conjugar o presente e o passado, através da recordação. O futuro é vazio e ilimitado, e incita o homem, através do desejo, a procurar preenchê-lo. Com a pretensa abertura de inúmeras possibilidades, o futuro tem tudo para aprisionar, no movimento sem termo de tudo aquilo que não admite limites. Na verdade, o futuro não oferece nada; ele não existe, a não ser na imaginação movida pela trama de desejos e crenças.

O passado, ao contrário, permite lidar com a satisfação do que possui limites claros, liberto do apelo de vazios a serem preenchidos. Assim, o passado pode *libertar no presente*, ao não provocar perturbações, mas, ao contrário, resgatar- terapeuticamente- um estado de ânimo bem-disposto e sereno, mesmo nos momentos difíceis da vida: “Deve-se tratar dos infortúnios pela alegre recordação do que é passado e pelo reconhecimento de que não se pode desfazer o que foi feito.”<sup>10</sup>

Entretanto, esta sentença introduz outro cuidado importante na forma de lidar com as recordações: é fundamental saber que “não se pode desfazer o que foi feito” e não lutar contra isso. De outro modo, há o risco de que também o passado se torne uma prisão para a alma, de maneira semelhante ao futuro. Seria também uma forma de projeção de desejos, só que não para frente, não sobre uma página em branco, mas para trás, avaliando todas as páginas escritas da própria vida.

Esse exercício da memória que insiste no pensar *outros passados perdidos* é uma grave ameaça à saúde. No lugar da ansiedade, experimentada por todos que vivem a busca de um amanhã idealizado, a amargura daqueles que não conseguem viver satisfeitos com suas memórias. Ambos perdem a liberdade e confiança, indispensáveis para a melhor sintonia com o presente.

---

<sup>10</sup>Sentença Vaticana 55.

O curioso é que só pelo fato de não se acreditar que as coisas deveriam ter sido diferentes daquilo que realmente foram, é possível tornar as vivências em geral, boas recordações, fontes de alegria e recurso terapêutico. Terapia para todos os dias, mas, especialmente, para aqueles em que sobrevierem maiores dificuldades.

Enfim, Epicuro nos leva a pensar que a felicidade talvez dependa muito mais do ânimo ou da *disposição* (*diathesis*) para a vida, do que das coisas que venham a ser realizadas durante a mesma. Contudo, certamente não se trata de uma disposição gratuita, gerada de maneira passiva. Essa disposição precisa ser conquistada, e dela os homens devem se tornar senhores, todos os dias, através da Filosofia: “O cume da felicidade consiste em nossa disposição, da qual nós somos senhores (...).”<sup>11</sup>

## Referências bibliográficas

### FONTES PRIMÁRIAS.

ARRIGHETTI, G. *Epicuro. Opere*. Introduzione, testo crítico, traduzione e note. Torino: Einaudi, 1960.

BAILEY, C. *Epicurus. The Extant Remains*. Oxford: Clarendon, 1926.

CONCHE, M. *Épicure. Lettres et Maximes*. Paris: P.U.F., 1992 [3<sup>a</sup> ed.].

CONCHE, M. *Lucrèce*. Paris : Éditions de Mégare, 1996 [4a.ed.].

PARENTE, M. I. *Opere di Epicuro*. Torino: Unione Tipografico-Editrice Torinese, 1983.

SMITH, M. FERGUSON. *Diogenes de Oinoanda. The Epicurean Inscription*. Napoli: Bibliopolis, 1993.

### FONTES SECUNDÁRIAS.

---

<sup>11</sup> DIOGENES DE OENOANDA, Smith, fr. 112.

GIANNANTONI, G. e GIGANTE, M. *Epicureismo Greco e Romano. Atti del Congresso Internazionale*. Napoli: Bibliopolis, 1993.

GUAL, C.G. *Epicuro*. Madrid: Alianza Editorial, 1993 [5<sup>a</sup> ed.].

HADOT, P. *O que é a Filosofia Antiga*. São Paulo: Loyola, 1999.

MASSON, J. *Lucretius: Epicurean and Poet*, 2 Vols. Londres: 1907.

SANTORO, F. *Arqueologia dos prazeres*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

