

A Representação da Felicidade na Antiguidade: Um Diálogo com a Psicologia Positiva

Fátima Niemeyer da Rocha

Universidade Severino Sombra, Centro de Ciências da Saúde,
Curso de Psicologia, fatimaniemeyer@uol.com.br

Silvia Maria Melo Gonçalves

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Departamento de
Educação, Curso de Psicologia, gsilviamm@gmail.com

Carlos Américo Alves Pereira

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de
Psicologia, Curso de Psicologia, camel@unisys.com.br

***Resumo:** O presente trabalho visa apresentar, de forma sucinta, algumas considerações a respeito do estudo da felicidade, tecendo correlações entre perspectivas de diversos pensadores da Antiguidade com relação à felicidade e resultados de estudos que vêm sendo desenvolvidos em Psicologia Positiva, no âmbito da Psicologia Social, sobre aspectos psicossociais relativos à felicidade, ao bem-estar subjetivo e à qualidade de vida.*

***Palavras Chave:** Felicidade. Bem-estar subjetivo. Qualidade de vida. Psicologia Positiva. Antiguidade.*

The Representation of Happiness in Old Age: a Dialogue with Positive Psychology

***Abstract:** The present article aims to display, in a resumed form, some considerations about the study of happiness, making correlations between the perspectives of some thinkers of Old Age about happiness and the results of studies that have been developed in Positive Psychology, in the field of Social Psychology, about the psychosocial aspects related to happiness, to subjective well-being and to the quality of life.*

***Keywords:** Happiness. Subjective well-being. Quality of life. Positive Psychology. Old Age.*

É necessário, portanto, cuidar das coisas que trazem a felicidade, já que, estando esta presente, tudo temos e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la (Epicuro, Século IV a.C.).

Reflexões acerca da ideia de felicidade têm estado presentes nas obras de muitos pensadores em todas as épocas. Mas a ciência psicológica, ao longo de sua história, deu pouca ênfase ao estudo da felicidade e as inferências sobre o assunto ficaram por longo tempo circunscritas no âmbito da literatura e, principalmente, da filosofia. Somente no final do século XX pesquisadores na área da Psicologia Social voltaram sua atenção para os estados de felicidade, o bem-estar emocional, a satisfação com a vida e a identificação de afetos positivos e negativos relacionados, em última instância, com o que podemos denominar de qualidade de vida. Assim, apenas há poucos anos a felicidade tornou-se objeto sistemático de estudo científico no seio da Psicologia.

A esse respeito Myers e Diener (1997) argumentam que:

Embora a investigação científica da felicidade tenha crescido muito rápido recentemente, as especulações sobre felicidade são antigas. [...] Em séculos passados, alguns filósofos sugeriram que a felicidade vem de viver uma vida virtuosa, outros, de favorecer prazeres; alguns que vem de saber a verdade, outros, de preservar as ilusões; alguns, que vem da restrição, e outros, de purgar a si mesmo da ira e da miséria. A lista vai longe, mas a implicação é clara: para descobrir a verdade sobre a felicidade, temos que nos perguntar como estas idéias se relacionam com a realidade. Em resumo, nós temos que estudar a felicidade cientificamente. (p.2)

Na mesma linha de pensamento, Csikszentmihalyi (1999, p.26) afirma que “até meados do século XX, os psicólogos relutavam em estudar a felicidade, porque o paradigma behaviorista reinante nas ciências sociais sustentava que emoções subjetivas eram vagas demais para que fossem objetos apropriados de pesquisa científica”. No entanto, nas últimas décadas, o “empirismo árido” foi diminuindo no meio acadêmico, o que permitiu que a importância das experiências subjetivas pudesse ser novamente reconhecida, e o estudo da felicidade foi retomado.

E Csikszentmihalyi (1999) acrescenta:

Profetas, poetas e filósofos vislumbraram verdades importantes no passado, verdades que são essenciais para a continuidade de nossa sobrevivência. Mas que essas verdades foram expressas no vocabulário conceitual de sua época, de modo que, para que sejam úteis, seu significado precisa ser redescoberto e reinterpretado a cada geração. (p.13)

Nesta perspectiva, nossa reflexão busca relacionar resultados de estudos acerca dos aspectos psicossociais da felicidade e do bem-estar subjetivo com ideias que nos legaram alguns pensadores da Antigüidade a respeito do estado de “ser feliz”. Na pesquisa em Psicologia Positiva, no âmbito da Psicologia Social, a investigação sobre felicidade,

bem-estar subjetivo e qualidade de vida tem crescido rapidamente, contribuindo para a compreensão do modo como as pessoas avaliam suas vidas, pelo estudo de variáveis como vida satisfatória, satisfação no casamento, ausência de depressão e ansiedade e emoções e estados de humor positivos. Esses estados subjetivos estão inter-relacionados e são definidos a partir da referência interna da pessoa, numa perspectiva em longo prazo, cujo foco são os sentimentos relativamente duradouros (Diener *et al.*, 1997) e não as emoções passageiras. A felicidade tem sido descrita como um estado subjetivo em que há preponderância dos afetos positivos sobre os afetos negativos; e vem sendo investigada em domínios como relações interpessoais, atividades de lazer, valores e motivação para auto-realização. Os estudos acerca da felicidade procuram esclarecer como os diferentes níveis de sentimentos de prazer e desprazer, objetivos de vida, estilos cognitivos, características de temperamento e estados de humor influenciam na definição de uma vida satisfatória.

Observamos, tanto em Diener *et al.* (1997) quanto em Diener e Lucas (*apud* Lewis; Haviland, 2000), que a pessoa pode avaliar sua própria vida tanto em forma de cognição (ao julgar conscientemente aspectos de sua satisfação em relação à vida) como em forma de afeto (ao experimentar estados de humor e emoções de prazer ou desprazer), sendo que esses componentes – cognitivo e afetivo – frequentemente se inter-relacionam. Diener *et al.* (1997) distinguem três componentes primários do bem-estar subjetivo: satisfação, sentimento agradável e baixo nível de sentimento desagradável, formando um fator global de variáveis inter-relacionadas, apesar de cada um desses componentes poder ser subdividido: a satisfação global, em satisfação nos mais variados âmbitos da vida, como no lazer, no amor, na amizade e outros; o sentimento agradável, em emoções específicas, como alegria, carinho e amor-próprio; e o desprazer ou sentimento desagradável, em emoções e estados de humor como vergonha, culpa, tristeza, raiva e ansiedade. E propõem que, de modo geral, há uma tendência para a pessoa experimentar níveis semelhantes de bem-estar em diferentes aspectos de sua vida. Além disso, de acordo com Diener e Lucas (*apud* Lewis; Haviland, 2000), parece haver alguma estabilidade em longo prazo no montante de emoções prazerosas e desprazerosas que a pessoa experimenta.

A pessoa relata sentir um alto nível de felicidade quando experimenta uma vida satisfatória e alegria com mais frequência do que experimenta emoções desprazerosas. Tanto Diener *et al.* (1997) quanto Csikszentmihalyi (1999) indicam que a qualidade da vida de uma pessoa e seu bem-estar subjetivo podem ser determinados tanto por seus pensamentos e emoções, quanto pelo modo como percebe e concebe o mundo. Csikszentmihalyi (1999) afirma que, apesar de seus problemas e tragédias, as pessoas tendem a descrever a si mesmas muito mais como felizes do que como infelizes e considera a felicidade o protótipo das emoções positivas. Com referência aos sentimentos positivos, Platão (2001b), no *Banquete*, condiciona a felicidade ao amor; no discurso de Fedro, enfatiza: “de todos os deuses, o amor é o mais antigo, o mais augusto de todos, o mais capaz de tornar o homem virtuoso e feliz durante a vida e após a morte” (p.106); e no discurso de Aristófanes, argumenta: “A humanidade encontraria a perfeita felicidade se abandonasse às injunções do amor, encontrando cada um o seu próprio amor” (p.127).

Diener *et al.* (1997) constatam que uma pessoa que relata se sentir feliz também apresenta uma propensão para interpretar os acontecimentos ambíguos como bons e perceber os acontecimentos “neutros” mais positivamente. Também demonstram que a pessoa que expressa convicções religiosas é mais feliz do que aquelas que não as expressam. Quanto

a relação entre felicidade e religiosidade, Empédocles (1973) refere-se à necessidade de uma pia reverência aos deuses: “feliz o que de entranhas divinas adquiriu tesouro, e mísero o que sobre deuses obscura opinião mantém” (p.243).

Dos estudos transculturais da relação entre bem-estar material e felicidade, Diener *et al.* (1997) revelam que pessoas que vivem em nações pobres relatam níveis de felicidade ligeiramente abaixo do ponto neutro e as que vivem em países ricos - onde há liberdade, direitos humanos e ênfase no individualismo - relatam alto nível de felicidade. E Csikszentmihalyi (1999) observa que as pessoas que vivem em países que gozam de estabilidade política e têm melhor situação econômica consideram-se mais felizes. No entanto, pondera que, por mais que uma cultura valorize o individualismo, os outros com os quais uma pessoa convive ainda determinam, em grande parte, a sua qualidade de vida, porque seus atos e sentimentos estão sempre sendo influenciados pelas outras pessoas, quer elas estejam presentes ou não. Além disso, salienta que existem diferenças culturais quanto à intensidade com que alguém é influenciado pelos outros ou pela opinião internalizada dos outros nos momentos em que está sozinho. A esse respeito, em *A República*, Platão (2001a) se refere à felicidade no âmbito social, a felicidade da coletividade, condicionando-a a perfeita organização da cidade:

[...] nem de resto tínhamos fundado a cidade com o fito de que esta raça, apenas, fosse especialmente feliz, mas que o fosse, tanto quanto possível, a cidade inteira. Supúnhamos, na verdade, que seria numa cidade desta espécie que se encontraria mais a justiça, e na mais mal organizada que, inversamente, se acharia a injustiça. [...] Ora, precisamente estamos a modelar, segundo cremos, a cidade feliz, não tomando à parte um pequeno número, para elevá-los a este estado, mas a cidade inteira [...]. Deste modo, quando toda a cidade tiver aumentado e for bem administrada, consentir a cada classe que participe da felicidade conforme a sua natureza (p.112-114).

Também para Aristóteles (2001a), em *Ética a Nicômaco*, é possível a felicidade ser compartilhada por muitas pessoas, pois a virtude, da qual depende a felicidade, pode ser aprendida por todos: “a felicidade também deve ser partilhada por grande número de pessoas, pois quem quer que não esteja mutilado em sua capacidade para a virtude, pode conquistá-la por meio de certo tipo de estudo ou esforço” (p.31). E até mesmo as leis de uma sociedade, para Aristóteles (2001a), devem visar à felicidade coletiva:

Nas disposições sobre todos os assuntos, as leis visam à vantagem comum, seja a de todos, seja a dos melhores ou daqueles que detêm o poder ou algo semelhante, de tal modo que, em certo sentido, chamamos justos aos atos que tendem a produzir e a preservar a felicidade e os elementos que a compõem para a sociedade política (p.104-105).

Além disso, na *Política*, Aristóteles (2001b) afirma que “a finalidade do Estado é a finalidade da vida. Todas essas instituições visam à felicidade. A cidade é uma reunião de famílias e pequenos burgos que se associam para desfrutarem juntos uma existência

inteiramente feliz e independente” (p.94).

A respeito do efeito do temperamento sobre o bem-estar subjetivo, os estudos de Diener *et al.* (1997) sugerem que a intensidade emocional influencia a qualidade da felicidade e que o otimismo, a auto-estima e a extroversão são características de personalidade que, em geral, estão presentes em pessoas que relatam ser felizes. Relacionando felicidade e características pessoais, Platão as julga intimamente ligadas à virtude, definida por ele como a capacidade da alma de cumprir seu próprio dever e dirigir o homem da melhor maneira; o homem virtuoso é justo, vive bem, é feliz e venturoso (*apud* Abbagnano, 1970, p.412-413). Platão (2001a) apresenta quatro virtudes cardeais - sabedoria, coragem, sensatez e justiça -, e afirma:

A justiça é virtude e sabedoria, e a injustiça maldade e ignorância [...]. Então, a alma justa e o homem justo viverão bem, e o injusto, mal. [...] Mas sem dúvida o que vive bem é feliz e venturoso, e o que não vive bem, inversamente. [...] Logo, o homem justo é feliz, e o injusto é desgraçado. (p.38-43)

De acordo com Platão (2001a), a felicidade é uma espécie de recompensa pela ação justa e virtuosa: “[...] praticaremos por todas as formas a justiça com sabedoria, a fim de sermos caros a nós mesmos e aos deuses, enquanto permanecermos aqui; e, depois de termos ganho os prêmios da justiça, [...] seremos então felizes” (p.319). E aponta para o homem virtuoso, principalmente o honesto, como necessariamente auto-suficiente para ser o mais feliz: “um homem assim se basta perfeitamente a si mesmo para viver feliz e [...], diferentemente dos outros, precisa muito pouco de outrem” (p.76). Por seu turno, Aristóteles (2001a) também caracteriza a felicidade como auto-suficiente:

Ora, parece que a felicidade, acima de qualquer outra coisa, é considerada como esse sumo bem. Ela é buscada sempre por si mesma e nunca no interesse de outra coisa; enquanto a honra, o prazer, a razão, e todas as demais virtudes, ainda que as escolhamos por si mesmas [...], fazemos isso no interesse da felicidade, pensando que por meio dela seremos felizes. Mas a felicidade ninguém a escolhe tendo em vista alguma outra virtude, nem, de uma forma geral, qualquer coisa além dela própria. [...] E é desse modo que entendemos a felicidade; além disso, a consideramos a mais desejável de todas as coisas, e não como um bem entre outros, [...]. Assim, a felicidade é algo absoluto e auto-suficiente, e a finalidade da ação (p.25-26).

Aristóteles (2001a) considera, além disso, que cada indivíduo merece tanta felicidade quanto possua a virtude, o bom senso e a capacidade de agir em conformidade com eles: “também nossa concepção se harmoniza com a dos que identificam a felicidade com a virtude em geral ou com alguma virtude em particular, pois a felicidade é a atividade conforme a virtude” (p.29). Mas adverte que, dependendo das disposições e condutas pessoais, a felicidade e a virtude podem não estar ao nosso alcance:

É evidente que todos os homens desejam a virtude e a felicidade; porém alguns podem alcançá-las, outros não [...]. A virtude precisa de alguma quantidade de meios, que precisa ser pequena para os que são melhor dispostos, e maior para aqueles que possuem disposições menos favoráveis. Outros, por fim, extraviam-se desde o início na busca da ventura, ainda que tenham todas as faculdades requeridas, já que a finalidade que nós nos propomos é a busca da melhor constituição [...] (Aristóteles, 2001b, p.140)

Também Epicuro (2002), na *Carta a Meneceu*, apresenta a felicidade como dependente das virtudes: “porque as virtudes estão intimamente ligadas à felicidade, e a felicidade é inseparável delas” (p.47). Dentre as virtudes, se refere especialmente à prudência:

De todas essas coisas, a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia; é dela que originaram todas as demais virtudes; é ela que nos ensina que não existe vida feliz sem prudência, beleza e justiça, e que não existe prudência, beleza e justiça sem felicidade (p.45).

Da mesma forma, na percepção de Cícero, no *Diálogo Sobre a Amizade* (2001), a virtude é uma condição para a felicidade:

[...] é, digo, numa tal sociedade que se encontram todos os bens desejáveis, a honestidade, a glória, a tranquilidade e a alegria da alma, todos os bens, em uma palavra, que tornam a vida feliz, e sem a qual ela não poderia sê-lo. Se quisermos esta felicidade suprema, apliquemo-nos à virtude, sem a qual não poderíamos adquirir nem a amizade, nem um outro objeto dos nossos desejos (p.21).

Cícero (2001) estabelece um vínculo entre virtude, amor, amizade e felicidade:

Sendo a virtude [...] que concilia as amizades, quando, pelos seus primeiros clarões, a simpatia aproxima e une as almas, surge daí, necessariamente, o amor. Com efeito, que há de mais absurdo que comprazer-se com outras coisas vãs, como são as honras, a glória, a casa, as roupas e o adorno, e não gozar a posse de um coração virtuoso, que pode amar-nos e, por assim dizer, corresponder ao nosso amor? Porque, nada mais doce do que esta troca de carinhos, e esta reciprocidade de zelo e de afeto. Bem mais, se acrescentarmos o que é bem possível, que, de todas as seduções, de todas as atrações, a mais poderosa é a semelhança de almas, que convida à amizade, concederemos sem dúvida que os bons se amam e se procuram entre si, como se fossem unidos por parentesco e pela natureza. Pois nada existe que procure mais seus semelhantes e que mais força tenha para atraí-los do que a natureza. Assim, é a meu ver constante [...] que entre as pessoas de bem existe necessariamente a afeição, e que lá está o princípio da amizade indicado pela natureza. Porém esta mesma afeição se estende a todos os homens; porque não é inumana a virtude, nem exclusiva, nem desdenhosa; de

todos cuida, pois vemo-la defender a povos inteiros, velar pela sua felicidade (p.13).

Já para Marco Aurélio (2002), em *Meditações*, para ser feliz a pessoa deve estar atenta a sua própria honra, agindo com dignidade, humanidade, independência e justiça. E pondera que não se deve deixar levar pela vontade alheia:

Ó alma minha, que mal, que mal vós estais a fazer a vós própria; e muito em breve vós já não tereis mais tempo para fazerdes justiça a vós própria. O homem não tem senão uma vida; e a vossa está já próxima do fim, contudo, continuais a não ter olhos para a vossa própria honra e estais a hipotecar a vossa felicidade às almas de outros homens (p.36).

No entanto, na concepção de Aristóteles (2001b), a virtude, enquanto necessária à felicidade, não se restringe ao indivíduo, abrangendo o Estado:

Admitamos, portanto, que para o homem não existe ventura maior do que a virtude e a razão, e que, igualmente por isso, ele deve regular o seu procedimento. [...] Uma consequência fundada nos mesmos motivos é ser o Estado perfeito concomitantemente feliz e próspero. Ora, não é possível ser feliz quando não se faz o bem, e o bem nunca é possível, tanto para um homem quanto para um Estado, sem a virtude e a razão. (p.119)

Aristóteles (2001a) insiste, por outro lado, quanto ao caráter contemplativo da felicidade, que habilita o homem a suportar as dificuldades que a vida lhe impõe: [esta é uma característica do] “homem feliz, que o será por toda a vida, pois estará sempre, ou quase sempre, empenhado na ação ou contemplação do que é conforme a virtude, e suportará as vicissitudes da vida com a maior nobreza e decoro” (p.33), pois:

A felicidade chega somente onde há contemplação, e as pessoas que são mais capazes de exercer a atividade contemplativa são as que mais fruem a felicidade, não como simples acessório, mas em razão da contemplação mesma, pois esta é preciosa por si mesma. E assim, a felicidade deve ser alguma forma de contemplação. (p.233)

Thales de Mileto considera feliz o homem que possui um corpo sadio, forte, e uma alma bem formada. De acordo com a visão de Thales é a boa saúde, o feliz êxito da vida e o sucesso da formação individual que constituem os elementos da felicidade, considerados por ele como inerentes à situação do homem no mundo e entre os outros homens (*apud* Abbagnano, 1970). No mesmo sentido, Aristóteles (2001a) argumenta: “o homem feliz, enquanto homem, necessita também de bens exteriores, pois nossa natureza não basta a si mesma para os fins da contemplação. Nosso corpo também necessita, para ser saudável, de ser alimentado e cuidado” (p.233).

No estudo da relação entre o dinheiro e a felicidade, tanto em Diener *et al.*(1997) como

em Csikszentmihalyi (1999), encontramos uma fraca relação entre a renda e a satisfação com a vida. Indivíduos que aumentaram ou diminuíram suas rendas não mudaram em termos de bem-estar subjetivo, parecendo que a influência entre essas variáveis ocorre apenas quando as necessidades primárias estão em jogo e que o aumento da riqueza faz pequena diferença para a felicidade – ou seja, ultrapassado o limite da pobreza, os recursos acrescentados não aumentam de modo significativo a probabilidade de uma pessoa ser feliz. Sobre esse aspecto, Demócrito (*apud* Abbagnano, 1970, p.412), além de afirmar que, para ser feliz, o homem deve manter-se afastado de qualquer defeito e qualquer excesso, considera que é pela prática de uma vida reta e sábia que os homens são felizes, não pela satisfação das necessidades do corpo ou através de suas posses. Segundo Demócrito (1973), “não é pelo corpo, nem pela riqueza que os homens são felizes, mas pela retidão e muita sabedoria” (p.330), posto que “[...] a felicidade não mora em rebanhos nem em ouro” (p.341). Aconselha, ainda, o indivíduo a comparar a própria vida com a dos que vivem em piores condições:

Quem admira os que possuem e são chamados felizes pelos outros homens e os têm presentes a toda hora em seu pensamento, sempre é forçado a empreender uma nova tarefa e a lançar-se por desejo de algo, na realização de uma ação irremediável que as leis proíbem. Por isso, é preciso não ficar pensando muito naquelas coisas, mas com base nessas, ter ânimo comparando a própria vida com a dos que vivem pior e dar-se por feliz pensando no que eles sofrem e no quanto melhor é a tua condição e a sua vida. (Demócrito, 1973, p.343)

Em Aristóteles (2001a), no entanto, a felicidade depende, até certo ponto, dos bens que a produzem; e as pessoas felizes possuem as três espécies de bens: os externos, os do corpo e os da alma. Os bens externos são úteis como meios; e os bens da alma, os bens espirituais, são tanto mais úteis quanto mais abundantes. Aristóteles insiste na necessidade dos bens externos que proporcionam a felicidade, afirmando ser impossível praticar ações nobres sem os meios necessários:

A felicidade necessita igualmente dos bens exteriores, pois é impossível, ou pelo menos não é fácil, praticar ações nobres sem os devidos meios. Em muitas ações usamos como instrumentos os amigos, a riqueza e o poder político; e há coisas cuja ausência empana a felicidade – como a estirpe, a boa descendência, a beleza. (Aristóteles, 2001a, p.30)

Entretanto, o estagirita condena os excessos: “Mesmo com recursos moderados, pode-se proceder virtuosamente [...], basta que tenhamos o necessário para isso, pois a vida das pessoas que agem em conformidade com a virtude será feliz” (Aristóteles, 2001a, p.233).

Epicuro (2002), em contrapartida, acredita que a felicidade não está condicionada à riqueza ou ao poder: “nem a posse das riquezas, nem a abundância das coisas, nem a obtenção de cargos ou o poder produzem a felicidade e a bem-aventurança; produzem-na

a ausência de dores, a moderação nos afetos e a disposição de espírito que se mantenha nos limites impostos pela natureza” (p.17). Da mesma maneira, Epicteto (1957), em *O Manual*, alerta que a busca da riqueza pode dificultar o alcance da felicidade: “e se você gostaria de também vir a possuir estes [...] - cargo e riqueza - pode ser que você não venha a alcançar os altos intentos, apenas pelo fato que o seu desejo está fixado nos primeiros e certamente falhará em alcançar aquelas coisas que trazem consigo a liberdade e a felicidade” (p.468-484).

E Epicuro (2002) apresenta a amizade como a maior de todas aquisições que a sabedoria pode oferecer ao ser humano para alcançar a felicidade: “de todas as coisas que nos oferece a sabedoria para a felicidade de toda a vida, a maior é a aquisição da amizade” (Epicuro, 2002, p.20). Na *Política*, Aristóteles (2001b) também afirma que “é a amizade que leva o homem à vida social” (p.94). E em *Ética a Nicômaco* (Aristóteles, 2001a), pondera:

Parece estranho, quando se atribui tudo que é bom ao homem feliz, não lhe dar amigos, que são considerados os maiores bens exteriores. [...] Não seria menos estranho fazer do homem sumamente feliz um solitário, pois ninguém desejaria ser dono do mundo se para isso a condição fosse viver só, pois o homem é um ser político e está em sua natureza viver em sociedade. Portanto, mesmo o homem bom deverá viver em companhia de outros, visto possuir ele as coisas que são boas por natureza. E certamente é melhor passar os dias com amigos e pessoas boas que com estranhos ou companheiros casuais. Desse modo, o homem feliz necessita de amigos (p.209-210).

Da mesma forma, Cícero (2001), através do discurso de Lélcio, afirma sobre um de seus amigos: “que Cipião haja nascido, é o que faz a nossa felicidade e será para Roma, enquanto ela existir, um tema de alegria. [...] a lembrança da nossa amizade é para mim tão grata, que tenho por felicidade o viver por haver vivido com Cipião” (p.5). E completa: “a felicidade de um amigo dilata um coração virtuoso, assim como o contrai uma desventura” (Cícero, 2001, p.13).

As pessoas parecem ter sentimentos durante todo o tempo em que estão em estado de vigília e isso contribui, agradavelmente ou não, para experiências pessoais ininterruptas. Entretanto, Diener e Lucas (*apud* Lewis; Haviland, 2000) sugerem que, como raramente as emoções são intensas, quando a pessoa avalia seu bem-estar e fala sobre sua felicidade atribui um grande peso à quantidade de tempo em que experimenta afetos prazerosos ou não, estando o julgamento do bem-estar baseado mais na frequência do afeto prazeroso do que na sua intensidade. Nesse sentido, Aristóteles (2001a) pondera que “o bem do homem vem a ser a atividade da alma em consonância com a virtude [...]. Mas é preciso acrescentar ‘em uma vida inteira’, pois uma andorinha não faz verão, nem um dia tampouco; e da mesma forma um só dia, ou um curto espaço de tempo, não faz um homem feliz e venturoso” (p.27).

A respeito da relação entre a felicidade e o prazer, Heráclito afirma, segundo Alberto Magno (*De Vegetatione*, VI, 401 In Heráclito, 1973, p.85), que a felicidade não está na satisfação dos prazeres corporais: “Heráclito disse que se felicidade estivesse nos prazeres

do corpo, diríamos felizes os bois, quando encontram ervilhas para comer”. Aristóteles (2001a) também observa a relação que, por vezes, as pessoas estabelecem entre prazer e felicidade: “A julgar pela vida que os homens levam, estes, em sua maioria e os mais vulgares entre eles, parecem (não sem um certo fundamento) identificar o bem ou a felicidade com o prazer, e por isso amam a vida agradável” (p.21). E salienta:

Se certos prazeres são maus, isso não impede que o sumo bem seja algum prazer, da mesma forma que o sumo bem pode ser alguma espécie de conhecimento, embora certas espécies de conhecimento sejam más. Talvez seja até necessário, se a cada disposição pode corresponder uma atividade desimpedida, que, sendo a felicidade a atividade sem obstáculos de todas as nossas disposições ou de algumas delas, seja essa disposição a coisa mais digna de nossa escolha; e essa atividade é prazer (p.167).

Aristóteles (2001a) argumenta que, para ser feliz, a pessoa precisa dos bens do corpo, que envolvem o prazer:

Por isso, todas as pessoas pensam que a vida feliz deve ser agradável e introduzem o prazer no seu ideal da felicidade – e, aliás, não sem razão, uma vez que nenhuma atividade é perfeita quando impedida, e a felicidade é uma coisa perfeita. É por isso que o homem feliz necessita dos bens do corpo e dos bens exteriores, ou seja, os da fortuna, para não ser obstado nesses campos (p.168).

Na ética epicurista (Epicuro, 1998) o essencial para a felicidade está no prazer, considerado o bem inato, a ausência de perturbação e de sofrimento físico; e a felicidade é o estado em que a pessoa está livre dos sofrimentos do corpo e das perturbações da alma e implica a moderação nos afetos e uma disposição de espírito que se mantenha nos limites impostos pela natureza:

De fato, só sentimos necessidade do prazer quando sofremos pela sua ausência; ao contrário, quando não sofremos, essa necessidade não se faz sentir. [...] É por essa razão que afirmamos que o prazer é o início e o fim de uma vida feliz. Com efeito, nós o identificamos como o bem primeiro e inerente ao ser humano, em razão dele praticamos toda escolha e toda recusa, e a ele chegamos escolhendo todo bem de acordo com a distinção entre prazer e dor (Epicuro, 1998, p.37).

Mas enquanto Platão recusa a ideia de que a felicidade consista no prazer (*apud* Abbagnano, 1970), Aristóteles (2001a) argumenta que, no entanto, o prazer também pode ser proporcionado pela prática da atividade filosófica:

E pensamos que a felicidade tem um elemento de prazer, e que a atividade da sabedoria filosófica é reconhecidamente a mais agradável das atividades virtuosas; pelo menos, supõe-se que o seu cultivo oferece

prazeres maravilhosos pela pureza e pela perenidade [...] segue-se, então, que essa [a atividade racional] será a felicidade completa do homem, desde que tal atividade lhe seja agregada por toda existência, pois nenhum dos atributos da felicidade pode ser incompleto [...]; dessa forma, para o homem a vida conforme a razão é a melhor e a mais agradável, pois a razão, mais do que qualquer outra coisa, é o homem. Conclui-se daí que essa vida é também a mais feliz. (p.229-231)

Observa-se em Diener *et al.* (1997) que as causas do bem-estar subjetivo diferem entre as pessoas e podem mudar com o tempo, mas dependem tanto do sucesso em atingir seus objetivos, quanto dos seus valores e desejos. Sobre a questão da satisfação dos desejos, Epicuro (1998) diz que a felicidade que o prazer proporciona está condicionada ao conhecimento e ao controle dos desejos:

Dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida. E o conhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo. (p.35)

Quando se trata de alcançar metas, Diener *et al.* (1997) constata a influência do grau de envolvimento psicológico da pessoa com seus objetivos e suas circunstâncias de vida. As pessoas relatam sentir bem-estar subjetivo maior quando se concentram em objetivos tangíveis e são otimistas acerca do futuro. Além disso, a congruência entre a busca de atividades e o contexto social leva, geralmente, a experiências emocionais positivas. Tanto Csikszentmihalyi (1999) como Diener *et al.* (1997) indicam que a qualidade de vida e o bem-estar subjetivo dependem, então, do que a pessoa faz efetivamente para ser feliz – se desenvolve metas que dão significado à sua existência, se usa plenamente a sua capacidade intelectual para atingir objetivos e satisfazer necessidades e se transcende os limites do hedonismo ao refletir valores mais profundos do que o prazer físico e as emoções efêmeras.

Assim, se a felicidade e a qualidade da vida de uma pessoa, segundo Csikszentmihalyi (1999), são determinadas pelo conteúdo da sua experiência de viver e esta experiência ocorre no tempo, torna-se essencial a sua escolha sobre como investir o seu tempo. A esse respeito, encontramos em Aristóteles (2001a) que

o desejo se relaciona com os fins e a escolha com os meios. Por exemplo, *desejamos* ter saúde, mas *escolhemos* os atos que nos tornarão saudáveis, desejamos ser felizes, e confessamos esse desejo, mas não podemos dizer acertadamente que ‘escolhemos’ ser felizes, pois, em geral, a escolha parece relacionar-se com as coisas que estão ao nosso alcance. (p.61)

Essa escolha, para Csikszentmihalyi (1999), em geral, se dá entre três tipos de atividades: as atividades produtivas (o que a pessoa faz para sua sobrevivência e conforto, como trabalhar e estudar); as atividades de manutenção (os cuidados com a casa e com a alimentação, como cozinhar, limpar, fazer compras, e os cuidados pessoais, como tomar banho, vestir-se); e as atividades de lazer (assistir TV, leitura, ocupar-se com *hobbies*, esportes, contato social e repouso) (Csikszentmihalyi, 1999).

Neste aspecto, também para Aristóteles (2001a) a felicidade está condicionada à escolha da ação correta: “Se as atividades são, como dissemos, o que dá caráter à vida, nenhum homem feliz pode tornar-se desgraçado, pois ele jamais praticará atos odiosos ou ignóbeis” (p.34). Considerando o bem agir equivalente a ser feliz, afirma que a felicidade é auto-suficiente e é o objetivo de toda ação:

Definimos a auto-suficiência como aquilo que, em si mesmo, torna a vida desejável por não ser carente de nada. E é desse modo que entendemos a felicidade; além disso, a consideramos a mais desejável de todas as coisas, e não como um bem entre outros [...]. Assim, a felicidade é algo absoluto e auto-suficiente, e a finalidade da ação (Aristóteles, 2001a, p.26).

Marco Aurélio (2002), no entanto, aconselha o indivíduo a desviar-se das preocupações exteriores, a aprender a refrear sua inquietação e a defender-se do erro de desperdiçar seus dias com ocupações que carecem de um objetivo em que possa concentrar o seu esforço e o seu pensamento, pois “difícilmente encontrarás um homem a quem a indiferença pelas atividades de outra alma traga infelicidade; mas para aqueles que não prestam atenção aos movimentos da sua própria, a infelicidade é certamente a recompensa” (p.36). O envolvimento em atividades interessantes e prazerosas, para Csikszentmihalyi (1999), proporciona bem-estar subjetivo na medida em que provê um nível ótimo de novas informações ao indivíduo e produz uma experiência altamente aprazível de ‘fluxo’, caso o desafio da atividade seja equivalente às habilidades da pessoa.

O conceito de ‘experiência de fluxo’, desenvolvido por Csikszentmihalyi (1999), corresponde à serenidade experimentada pela pessoa quando seus desejos, intenções e pensamentos participam harmoniosamente do mesmo evento. As experiências de fluxo são momentos excepcionais, descritos como uma sensação de ação sem esforço, equivalente a ‘atingir o êxtase’, que costuma ocorrer quando a pessoa se concentra num conjunto claro de metas que exigem dela respostas compatíveis com suas habilidades, oferecendo-lhe um *feedback* imediato do seu desempenho. Fazendo uma analogia entre a experiência de fluxo e o ‘estado divino da virtude’ descrito por Sócrates, destacamos: “a virtude se identificava com a própria felicidade. O conceito de virtude, para Sócrates, era o de cuidado da alma para aperfeiçoá-la, para torná-la mais próxima do estado divino” (*apud* Navarro, 2001, p.35). Neste sentido, para Sócrates, aquele que se dedica à filosofia e à ciência é um bem-aventurado, cumulado de felicidade, pois cria em si mesmo uma contínua fonte de satisfação espiritual independente do exterior (*apud* Navarro, 2001, p.35). A felicidade do sábio é produzida pela ação virtuosa de quem se dedica à ciência:

A felicidade do sábio não está senão dentro de si mesmo. Ela transcende as contingências mundanas e prescinde de fundamentos exteriores a si própria. [...] Deste modo, a ação virtuosa (que se identifica com a ciência) produz a felicidade, a beatitude, que é uma condição de autonomia do espírito, que não se turba em face das contingências exteriores, nem tampouco é feliz em virtude delas. Ao buscar o reto agir, a sabedoria realiza uma purificação da alma, seu aperfeiçoamento, que a faz aproximar-se do estado divino, da condição feliz do deus. [...] A purificação da alma produz a felicidade e traz a esperança de um 'benefício perpétuo', que é clara alusão à vida futura, imortal e divina. [...] O amor, assim como as virtudes todas, tem valor por si mesmo e em si mesmo. A felicidade nasce da própria prática de tais virtudes. [apud Navarro, 2001, p.35-37]

Aristóteles (2001a) também considera que a felicidade é mais acessível ao sábio, posto que este mais facilmente basta-se a si mesmo (*apud* Abbagnano, 1970, p.413). E afirma:

O homem que exerce e cultiva a sua razão parece desfrutar a melhor disposição de espírito e ser mais caro aos deuses. [...] e conduzindo com justiça e nobreza. É evidente que todas essas qualidades pertencem, sobretudo, ao filósofo. É ele, portanto, entre todos os homens, o mais querido aos deuses, e provavelmente, também, o homem que estiver nessas condições será o mais feliz. E assim, também nesse sentido o filósofo é o mais feliz dos homens (p.234).

Do mesmo modo, Epicuro (2002) insistem que o exercício constante da verdadeira filosofia é o caminho para alcançar a saúde do espírito, para a suprema felicidade: "Quem afirma que a hora de dedicar-se à filosofia ainda não chegou, ou que ela já passou, é como se dissesse que ainda não chegou ou já passou a hora de ser feliz" (p.21). E indaga:

Será que pode existir alguém mais feliz do que o sábio, que tem um juízo reverente acerca dos deuses, que se comporta de modo absolutamente indiferente perante a morte, que bem compreende a finalidade da natureza, que discerne que o bem supremo está nas coisas simples e fáceis de obter, e que o mal supremo ou dura pouco ou só nos causa sofrimentos leves? Que nega o destino, apresentado por alguns como o senhor de tudo, já que as coisas acontecem ou por necessidade ou por acaso ou por vontade nossa; e que a necessidade é incoercível, o acaso, instável, enquanto nossa vontade é livre, razão pela qual nos acompanham a censura e o louvor? (Epicuro, 2002, p.47).

E Epicuro (2002) também argumenta que a felicidade não depende da sorte ou da fortuna:

a sorte [...] o sábio não crê que ela proporcione aos homens nenhum bem ou nenhum mal que sejam fundamentais para uma vida feliz, mas, sim, que dela pode surgir o início de grandes bens e de grandes males.

A seu ver, é preferível ser desafortunado e sábio, a ser afortunado e tolo (p.49).

Assim, podemos observar que, desde a Antiguidade, a felicidade tem sido entendida de formas bastante diversas. Ora é compreendida como um estado relacionado com a condição íntima do indivíduo, incluindo aspectos como a saúde, a ausência de sofrimento, a satisfação de necessidades corporais - isto é, a felicidade da própria pessoa, seu prazer individual -, ora adquire um sentido social e político, relativo à situação dos indivíduos inseridos no seu contexto sociocultural - ou seja, a felicidade da sociedade, da coletividade. Em certos momentos, a felicidade está relacionada à obtenção de bens materiais, de prosperidade, de sucesso e, em outros, transcende a realidade objetiva e aparece como fundamento da moral, ligada à fruição da virtude, da sabedoria e da razão, além de uma realização espiritual, religiosa.

No entanto, a despeito dos esforços que atualmente a Psicologia Social e, mais especificamente, a Psicologia Positiva têm empreendido no sentido de entender como o estado de felicidade tem sido representado, muito ainda há que ser pesquisado sobre o tema para que a psicologia contemporânea alcance a compreensão da ampla dimensão do significado de ser feliz.

Referências

- Abbagnano, N. (1970) *Dicionário de filosofia*. São Paulo: Mestre Jou.
- Aristóteles. (2001a) *Ética a Nicômaco*. São Paulo: Martin Claret.
- _____. (2001b) *Política*. São Paulo: Martin Claret.
- Cícero. (2001) Diálogo Sobre a Amizade. *Encyclopedia of Philosophy*. Disponível em: < www.livros_gratis/dialogo_sobre_amizade.htm >. Acesso em: 15 jan. 2004.
- Csikszentmihalyi, M. (1999) *A descoberta do fluxo. A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Demócrito. (1973) Sentenças e fragmentos. *In: Os pré-socráticos*. São Paulo: Abril. Col. Os Pensadores, v.I.
- Diener, E. *et al.* (1997) Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March. Disponível em: www.psych.uiuc.edu/~ediener. Acesso em: 07 jul. 2001.
- Diener, E.; Lucas, R. E. (2000) Subjective emotional well-being. *In* LEWIS, M.; Haviland, J. M. (Eds.) *Handbook of emotions*. 2nd.ed. New York: Guilford. p.325-337.
- Epicteto. (1957) O manual. **The stoic and epicurean philosophers**. New York, p.468-484. Disponível em: <http://members.xoom.virgilio.it/odialetivo/index9.html>. Acesso em: 15 jan. 2004.
- Epicuro. (2002) *Carta sobre a felicidade* (a Meneceu). 3.reimp. São Paulo: UNESP.
- _____, Lucrécio, Cícero, Sêneca. (1998) *Vida e obra*. São Paulo: Nova Cultural. Col. Os Pensadores.
- Empédocles. (1973) Purificações. Fragmentos. *In: Os pré-socráticos*. São Paulo: Abril. Col. Os Pensadores, v.I.
- Heráclito. (1973) Sobre a natureza. Fragmentos. *In: Os pré-socráticos*. São Paulo: Abril. Col. Os Pensadores, v.I.
- Marco Aurélio (2002). *Meditações*. Espinho, Portugal: versão eletrônica portuguesa da tradução inglesa do original da edição da Penguin Books. http://www2.uol.com.br/cultvox/gratis_filosofia_politica.html. Acesso em: 16 jan. 2004.
- Myers, D. G.; Diener, E. (1997) The science of happiness. *The Futurist*, Washington, Sep/Oct, v.31, n.5, p.S1-S7.
- Navarro, E. A. (2001) Sócrates, o mestre da Grécia e do mundo. Perfil biográfico. *In: Apologia de Sócrates*. Banquete. São Paulo: Martin Claret.
- Platão. (2001a) *A república*. São Paulo: Martin Claret.
- _____. (2001b). *Banquete*. São Paulo: Martin Claret.