

FILOSOFIA ESTÓICA NO CONTEXTO TERAPÊUTICO

COLOMBO, M. A. A.¹; COLOMBO, A. A. A.²

Palavras-chave: Estoicismo. Saúde Mental. Terapêutico.

INTRODUÇÃO

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental (2022), isso mostra que - sem levar em consideração o período da pandemia da Covid 19 -, nos últimos tempos, houve um grande aumento do número de indivíduos com problemas relacionados à saúde mental, desde ansiedade, depressão, estresse, nervosismo, dentre outros. A falta de entendimento para os enfrentamentos da vida no cotidiano, o medo de falar sobre os próprios sentimentos e de expor suas vulnerabilidades, afetam as pessoas e faz com que muitas delas sofram emocionalmente.

A Filosofia estóica enfatiza a busca pelas virtudes, sabedorias e tranquilidade emocional através da aceitação do destino. Os estóicos acreditavam que a felicidade vinha por meio da natureza e das virtudes do caráter. Baseado na aceitação daquilo que não pode ser controlado, o estoicismo adota uma mentalidade resiliente, desempenhando um papel fundamental dentro da saúde mental. Como diz Sêneca em “Sobre a Brevidade da Vida” (2017, p. 11):

Quanto é tardio começar a viver só quando é hora de terminar! Que estúpido esquecimento da condição mortal adiar para os cinquenta e os sessenta anos as decisões sensatas, e então querer começar a vida num ponto até o qual poucos chegaram!

Deste modo, o presente trabalho tem como objetivo explorar a possibilidade da filosofia estóica se apresentar como meio de enfrentamento da saúde mental, e as possíveis relações com o ambiente terapêutico.

OBJETIVO

Compreender como a filosofia estóica pode contribuir para a saúde mental, bem como seus impactos na vida do indivíduo no contexto terapêutico.

¹ Maysa Aparecida Antonechen Colombo. Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana. FAP. Apucarana- PR. 2023

² Angélica Aparecida Antonechen Colombo. Orientadora da pesquisa. Doutora em Educação para a Ciências, Docente do Instituto Federal Do Paraná. Curitiba-PR. 2023

MÉTODO

A construção deste trabalho será realizada a partir da pesquisa bibliográfica exploratória, que consiste em descobrir novas ideias daquelas já existentes a partir de livros e artigos científicos, e assim adquirir maior conhecimento sobre o fenômeno pesquisado, abrindo possibilidades de novos estudos e novas formulações e análises sobre o fenômeno.

Segundo Marconi e Lakatos (2003) a pesquisa bibliográfica não é a cópia ou repetição de estudos já realizados, mas um exame sobre uma nova perspectiva ou abordagem, chegando a possíveis novos resultados.

Para o levantamento dos dados, foi definida uma amostragem de trabalhos publicados nos últimos 10 anos. A escolha deste marco temporal é devida a atualidade das discussões apresentadas nos textos. O levantamento de dados será realizado através dos bancos de dados Google Acadêmico, Pubmed e Portal Periódicos da Capes. A escolha dos artigos selecionados também irá se direcionar para publicações revisadas por pares. Usando as seguintes palavras-chave (*strings*): estoicismo, saúde mental e terapêutico.

RESULTADOS

A partir da coleta de dados, foi possível encontrar, de acordo com as palavras-chaves escolhidas, três artigos. São eles: “A arte de bem viver: aproximações entre o estoicismo e a terapia cognitivo-comportamental” de Felipe Costa de Oliveira e Josué Candido Silva de 2022, “História antiga e usos do passado: ressignificações do pensamento de Sêneca pela abordagem cognitivo-comportamental da ciência psicológica” de Dominique Vieira Coelho dos Santos, Beatriz Isabel Zendron Range de 2017 e, “A contribuição do estoicismo no enfrentamento das angústias existenciais no mundo contemporâneo” de Rafael Silva Verdival dos Santos de 2021.

□ Após a análise dos artigos, foi possível coletar informações que estiveram relacionadas ao objetivo deste estudo. Por meio da análise dos artigos verificou-se a existência da relação da filosofia estoica em um contexto de tratamento em saúde mental e das terapias comportamentais.

Uma das formas de abordagem terapêutica, a Terapia Cognitiva Comportamental conhecida como TCC, afirma que nossas crenças e cognições são

ancoradas em atitudes, ou seja, desenvolvidas através de experiências anteriores e que determinam nossa forma de comportamento e planejamentos futuros.

Desde a época do surgimento da filosofia, os pensadores da escola helenística estoíca, originada em Atenas, na Grécia, e fundada aproximadamente 300 a.C por Zenão de Cítio, se debruçaram em entender de forma mais aprimorada como funciona nosso estado mental e as questões emocionais, no sentido da alma e daquilo que é demonstrado no dia a dia.

Existe uma aproximação entre os autores estoícos e criadores das abordagens da TCCs, por estudarem as dificuldades emocionais e auxiliarem as pessoas a desenvolverem a aceitação do momento presente e as circunstâncias imutáveis da vida. Atualmente, diversos autores buscam se aproximar das terapias cognitivas comportamentais e da filosofia estoíca, como Albert Ellis, Aaron Beck, Alfred Adler, Albert Bandura, entre outros, e de acordo com Santos e Range (2017, p. 254), "é possível observar, há inúmeros autores que apontam uma aproximação entre estoicismo e as psicoterapias cognitivas."

De maneira análoga à filosofia estoíca, aquele que se opõe às convicções irracionais pode promover autoajuda e experimentar uma redução de turbulências emocionais. 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 (50), Marco Aurélio (180) e outros filósofos iniciais – e sustente que as crenças irracionais levam a perturbação humana, eles frequentemente deduzem que todas as irracionalidades produzem desordens emocionais.

É possível analisar como as emoções humanas se baseiam em pensamentos, gerando assim comportamentos, questionamentos que influenciam a vida do indivíduo, assim também, como ocorre com a própria filosofia, que atua ativamente nas questões existenciais do ser humano.

As origens filosóficas da terapia cognitiva podem ser encontradas nos filósofos estoicistas, especialmente em Zenão de Cítio (século IV a.C.), Crísipo, Cícero, Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio. Epicteto escreveu, no *Enchiridion*: "Os homens não são perturbado pelas coisas, mas pelas visões que têm delas". (Beck, 1997, p. 22).

CONCLUSÃO

A partir da revisão bibliográfica, pode-se concluir que a filosofia estóica mostrou-se relevante para a saúde mental. A filosofia estóica tem uma grande similaridade com as terapias comportamentais, no que diz respeito à ressignificação do pensamento disfuncional e na atribuição de uma nova percepção de vida para o indivíduo. Porém, é necessário investigar com mais profundidade, como o estoicismo pode auxiliar no ambiente terapêutico, pois, os artigos selecionados apresentaram discussões pouco aprofundadas nesse aspecto, demonstrando a relevância do tema, para que essa investigação possa continuar. Desta forma, o objetivo do trabalho mostra-se relevante para as pesquisas em saúde mental.

REFERÊNCIAS

BECK, A. T. *et al.* **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

COSTA DE OLIVEIRA, F. ; SILVA, J. C. A arte de bem viver: aproximações entre o estoicismo e a terapia cognitivo-comportamental. **APRENDER - Caderno De Filosofia E Psicologia Da Educação**, (27), 84-99, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/aprender.i27.10723>. Acesso em: 17 ago. 2023.

EPICTETO. **A arte de viver bem**: uma nova interpretação de Sharon Lebell. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

LAKATOS, E. M. ; MARCONI, A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

RUSSELL, B. Estoicismo e Saúde Mental. **Prometheus - Journal of Philosophy**, 7(15), 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.52052/issn.2176-5960.pro.v7i15.1959>. Acesso em: 17 ago. 2023.

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, p. 252-274, 2017.

SÊNECA, **Sobre a brevidade da vida. Sobre a firmeza do sábio** 1 ed.- São Paulo: Penguin Classics Companhia de Letras, 2017.

SILVA, Verdial dos Santos. A contribuição do estoicismo no enfrentamento das angústias existenciais no mundo contemporâneo. **Revista Opinião Filosófica**, 12, 1–18, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36592/opiniaofilosofica.v12.977>. Acesso em: 17 ago. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all** (report), 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> Acesso em: 17 ago. 2023.