

ISSN: 2176-5960

**PROMETEUS FILOSOFIA**  
**CATEDRA UNESCO ARCHAI VIVA VOX**  
abril de 2017 número 22

ISSN: 2176-5960



## **A ARTE DO BEM-VIVER E SEU MODELO ESTRUTURAL SEGUNDO A FILOSOFIA DE EPICETETO**

**Fernando Fontoura,  
Mestrando (PUC-RS).**

**RESUMO:** O objetivo deste artigo é reforçar a concepção de filosofia como prática voltada ao bem-viver e, conseqüentemente, do filósofo como aquele que age em direção a esse objetivo. Para tanto será considerada a *arte do bem-viver* de um filósofo específico, Epicteto (55 d.C. – 135 d.C.) e seu desenvolvimento de uma filosofia prática para a questão do bem-viver, isto é, como um modo de vida. A substancialidade de um *bem-viver* se dá dentro de alguma estrutura que possibilita essa prática e a definição desta estrutura, como modelo para uma *arte (techné)*, torna-se importante para delimitar quais escolhas e ações são possíveis e valorizadas dentro de uma concepção de *bem-viver*. Pode-se definir estruturas de ou modelos que aceitem um *viver*, mas nem todas estruturas ou modelos aceitam um *bem-viver* substancial, ainda mais na concepção de Epicteto. A diferenciação entre *viver* e *bem-viver* não se dá somente na qualidade ou no conteúdo das escolhas morais e *teleológicas*, mas também na estrutura adequada para ambas as posições. Uma vez definida a estrutura ou modelo de um *bem-viver*, na concepção de Epicteto, abre-se a possibilidade de correção do caminho até este *bem-viver* e também das escolhas apropriadas a efetivar essa substancialidade através dessa estrutura.

**PALAVRAS-CHAVE:** Epicteto. Bem-Viver. Técnica de Viver. Arte de Viver

**ABSTRACT:** The purpose of this article is to strengthen the concept of philosophy as practice focused on living well and hence the philosopher as one who acts toward that goal. To do so, I will be considering the art of good living of a specific philosopher, Epictetus (55 B.C. - 135 A.D.) and his development of a practical philosophy to the question of the good life, that is, as a way of life. The substantiality of a good life occurs within some structure and the definition of this structure, as a model for an art (*techné*), is important to define what choices and actions are possible and valued within a conception of the good life. You can define structures or models who accept a living, but not all the structure model accepts a substantial living well, even in the design of Epictetus. The differentiation between living and living well does not happen only in the quality or content of moral choices and teleological but also the appropriate framework for both positions. Once defined the structure or model of a good life in the design of Epictetus, it opens the possibility of the way to fix this good life and also the appropriate choices to accomplish this substantiality through that structure.

**KEYWORDS:** Epictetus. Living Well. Technique of Life. Art of Living

## INTRODUÇÃO

### O CONCEITO DE ARTE DO BEM-VIVER NA FILOSOFIA ANTIGA

Importante começar estabelecendo que *arte*, no que concerne a *arte de viver* (*techné peri ton bion*), é considerada aqui como *técnica* ou *saber-como* e não como realização estética. Então, *arte* e *técnica* referem-se, ambas, à mesma coisa e são relativas, uma equivalendo-se à outra. *Arte* refere-se a um conjunto de regras ou técnicas para a execução de algo ou de uma atividade e prima pela excelência (*areté*). Essa *areté* é o produto da arte e não a arte em si mesma. Neste sentido, a excelência humana não é uma *techné*, mas certo estado da alma (*psuché*) como resultado dessa *techné*. Essa *arte* produz algo, ela estabelece um resultado. Para os estoicos, esta arte está vinculada aos assentimentos<sup>1</sup> e não somente à prática sem alguma revisão racional interna. Então, “A ‘arte da vida’ (em alemão, ‘Lebenskunst’) muitas vezes se refere a habilidade de conduzir a vida social do indivíduo de uma maneira satisfatoriamente apropriada<sup>2</sup>.” Essa concepção estoica tem como referência o diálogo platônico *Alcebiades* onde é considerado como uma pessoa poderia atingir um progresso moral ou até mesmo a perfeição. Neste contexto Sócrates introduz a noção de *techné* como uma perícia, uma *arte*, uma habilidade. Neste sentido, ter uma *techné peri ton bion* é ter um método ou um conjunto de regras coerentes que *produzam* como resultado um bem-viver. E mais, pois se há um conjunto de regras e um método então esta arte pode ser ensinada e aprendida. É necessário, então, aprender e exercitar as ações apropriadas a uma arte do viver. Mas não somente as ações, mas aquilo que as fundamenta também, pois essa é a diferença entre *arte* e destreza, pois um *expert* em alguma *arte* tem que ser capaz, além de agir bem, de dar conta de forma racional (*logos*) daquilo que faz bem. *Arte*, então, neste sentido, é a união entre discurso racional daquilo que faz bem (*logos*) e ações (*ergon*).

<sup>1</sup> *Assentimento* é uma palavra técnica da do tópico da *lógica* estoica que lida com a revisão racional das primeiras impressões que o mundo externo nos imprime. Há toda uma dinâmica e passos que fazem dessa ação interna de nossa mente algo a termos muita atenção para o exercício constante do indivíduo em direção ao seu progresso na busca da sabedoria e do bem viver.

<sup>2</sup> TIELEMAN, Teun. *The art of life: an ancient idea and its survival*. In ΣΧΟΛΗ Vol. II. 2 (2008).

Para os estoicos a arte do bem-viver é concebida como um estado mental interno, uma atitude autorreflexiva. Assim como todo animal, e o homem está incluído neles, tem o princípio da autopreservação, o ser humano racional deve preservar o comportamento racional para cultivar sua excelência (*areté*). E é exatamente aí que transcende o mero animal e transforma-se em um ser moral. Por isso, como ser humano racional, sua única preocupação deve ser o cuidado da alma pois essa é a direção e o caminho para a *techné peri ton bion*. A arte do bem-viver está então relacionada com a preservação do racional no ser e, a partir disso, usar a racionalidade com método e disciplina em direção ao *bem-viver*.

## 1. FILÓSOFO

O filósofo é aquele que está em progresso em direção ao bem-viver. Para isso ele une, além de discurso e prática, um método capaz de lhe colocar na direção exata do caminho do bem-viver e, com esse método e muita disciplina, pode rever e corrigir seu rumo. Filósofo não é aquele que ensina, que lê, que interpreta livros, mas aquele que tem como único *telos* a autotransformação de si em direção à sabedoria e ao bem-viver.

Este filósofo tem, então, uma relação muito particular entre discurso-prática-produto e é através dessa relação que temos que procurar reconhecer, tanto em nós como nos outros, tal filósofo. Reconhecer um filósofo é reconhecer conjuntamente uma forma de viver e os princípios que fundamentam esse viver. Esses princípios não são apenas pragmáticos, pois se fosse, qualquer um que tivesse ações e as fundamentasse, inclusive um tirano, poderia ser considerado um filósofo. E também não é qualquer produto que leva um homem a se considerado filósofo, pois o resultado deve ser uma elevação à virtude e do melhor que há no ser humano. Por isso Epicteto tanto lembra como considerar alguém um filósofo e quando tudo não passa de uma aparência. Ele quer estabelecer uma relação forte entre discurso-prática-produto.

“Este homem é um filósofo”. Por quê? “Porque ele usa um manto áspero e cabelos longos”. E o que os sacerdotes usam? É por isso, quando um homem vê alguém deles se comportando mal, ele imediatamente diz, “Veja o que o filósofo está fazendo<sup>3</sup>”?

---

<sup>3</sup> OLDFATHER, W. A *Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. Vol. II Discourses Books III and IV, the manual and fragments, London:Harvard University Press, 1952, LIVRO IV, capítulo VIII, 1-7, p. 377.

Porém, continua Epicteto

Pois se a concepção primeira e profissão do filósofo é usar um manto áspero e cabelos longos, as afirmações deles estarão corretas, mas se é ao invés disso, ser livre do erro, por que eles não tiram dele a designação de filósofo, porque ele não cumpre a posse dessa designação<sup>4</sup>?

Da mesma maneira que um indivíduo ao comprar um instrumento musical não pode ser considerado músico apenas por ter comprado tal instrumento, um indivíduo que aparenta ser um filósofo, pelas roupas que usa ou a barba e cabelos longos, não pode ser considerado um filósofo. Para considerar alguém como filósofo, continua Epicteto, veja como ele bebe, como ele dorme, como ele suporta, como ele se abstém, como ajuda, como emprega o desejo e como emprega a aversão, observe suas relações com os outros. Essas são as bases de julgamento para considerar alguém um filósofo (no caso, um filósofo estoico). Não adianta olhar para ver se o tal filósofo tem muitos alunos, pois isso não é função de um filósofo. Também não adianta procurar por alguém que sabe estabelecer princípios com grande precisão (no discurso). Tente verificar como o indivíduo encara o prazer e os fatos que parecem desagradáveis. Porém, se ele pensa que alguém o pode machucar, que alguém o pode ajudar, se deseja algo que não acontece ou se acontece coisas que gostaria que não acontecesse, esse é um miserável e não um filósofo. Para Epicteto, portanto, o filósofo se reconhece pelos atos de um filósofo que está em consonância com a arte de um filósofo e que objetiva um bem-viver. É pelo resultado de sua ação que se identifica um filósofo. E qual é a matéria de um filósofo? Neste trecho, Epicteto diz “O que, então, é a matéria para o filósofo? Não é um manto áspero, não é? Não, mas a razão<sup>5</sup>.” E qual o fim (*telos*) para um filósofo? Diz ele, “(...) manter a razão correta<sup>6</sup>.” Em outro trecho ele diz, “Isso, então, é o ponto inicial em filosofia – uma percepção do estado do princípio governante [razão] do próprio indivíduo<sup>7</sup>.” Neste sentido, então, podemos pensar que a matéria da arte do bem-viver é tanto a vida do próprio indivíduo (*bios*) quanto a razão (*reason*), mas que tudo começa pelo reconhecimento da segunda como princípio governante de toda essa

<sup>4</sup> OLDFATHER, W. A *Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. LIVRO IV, capítulo VIII, 1-7, p. 377.

<sup>5</sup> OLDFATHER, W. A *Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. LIVRO IV, capítulo VIII, 7-13, p. 379.

<sup>6</sup> OLDFATHER, W. A *Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. LIVRO IV, capítulo VIII, 7-13, p. 379.

<sup>7</sup> OLDFATHER, W. A *Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. Vol. I Discourses Books I and II, London:Harvard University Press, 1956, LIVRO I, capítulo XXVI, 9-15, p. 169.

arte. Ela se efetivará na vida do próprio indivíduo (*bios*) e se não se efetivar, não será considerado um filósofo que está em progresso. John Sellars pontua que essa disposição da alma ou razão como um estado mental interno (*areté*) está no interesse de se efetivar nas ações da vida do indivíduo (*bios*) e que essas duas acepções juntas formam a arte de viver (*techné peri ton bion*). Neste sentido, a filosofia não é a arte de viver, mas almeja a ela. O indivíduo está em direção a ela quando tem uma atitude autorreflexiva perante o cosmos, perante o conhecimento e perante suas escolhas. Sua única preocupação deve ser o cuidado de sua alma, de seu estado mental interno, pois este está totalmente sob seu controle. Essa é a direção para arte do bem-viver. A filosofia é processo que culmina na posse da sabedoria (*sophia*). E a sabedoria seria uma disposição mental ideal adquirida pelo exercício (*askésis*) através da técnica (*techné*) e do discurso (*logos*). Ser filósofo é ter comportamentos que reflitam esse progresso, como, por exemplo, ser indiferente às circunstâncias externas, não se preocupar com posses materiais ou ter imperturbabilidade frente à morte. Neste sentido, Epicteto diz

Os sinais de alguém que está fazendo progresso são: ele não censura ninguém, ele não elogia ninguém, ele não culpa ninguém, ele não acha erros em ninguém, ele não diz nada sobre si mesmo embora ele seja alguém ou saiba alguma coisa. Quando ele está em dificuldade ou impedido, ele culpa a si mesmo. E quando alguém o elogia, ele sorri para ele mesmo na pessoa elogiando; e quando alguém o censura, ele não se defende. [...] Ele removeu de si mesmo cada desejo; suas aversões ele as relegou para aquelas coisas das quais não estão de acordo com a natureza para entre as coisas que estão sob nosso controle. [...] Em uma palavra, ele fica de guarda sobre si mesmo como se fosse um inimigo à espreita<sup>8</sup>.

Como discurso e prática estão intimamente ligadas e delas resulta um produto, dessas citações dos textos de Epicteto, podemos enumerar algumas questões que, de forma implícita ou explícita, nos mostra um caminho para definir qual seria a arte apropriada à arte do bem-viver. Mas para isso precisamos considerar a filosofia não somente como um estudo de textos e interpretações.

## 2. FILOSOFIA COMO EXERCÍCIO

---

<sup>8</sup> BOTER, Gerard. *The Encheiridion of Epictetus & its Three Christian Adaptations*. Danvers: Brill, 1999, Encheiridion, ch. 48b 2-3, p. 332.

A filosofia como uma disciplina preocupada apenas com fundamentos e conceitos teóricos afastados de uma prática deu-se após a escola estoica<sup>9</sup> de Epicteto. Portanto, ainda em Epicteto, a filosofia era considerada primariamente como um exercício. Vale lembrar sobre como as escolas helenísticas e romanas concebiam a filosofia. Para Pierre Hadot

Os estoicos, por exemplo, declaram-no explicitamente: para eles, a filosofia é um exercício. A seus olhos, a filosofia não consiste no ensino de uma teoria abstrata, ainda menos na exegese de textos, mas numa arte de viver, numa atitude concreta, num estilo de vida determinado, que engloba toda a existência<sup>10</sup>.

Para tanto, a principal consequência desta concepção de filosofia é que, assim como qualquer outra arte ou técnica (*techné*), ela requer não apenas o domínio de uma parte teórica e seus princípios (*logos*), mas um treino, um exercício (*askésis*) para que esses princípios sejam colocados em prática. Como escreveu Duhot

A filosofia não é uma massa de informações que se acumula, que se organiza intelectualmente, ela tem de ser digerida e não amontoada. Não se trata de fazer filosofia, mas de ser filósofo. Não seria um absurdo meditar sobre o bem e o mal se tal meditação não servisse para a realização do bem? A filosofia não está, portanto, nos livros, eles são apenas um meio. A erudição pura não tem sentido<sup>11</sup>.

Mas também é importante notar que essa atividade filosófica não se realiza sozinho, mas em contato pessoal. A aquisição da teoria pode ser um ato pessoal e isolado, mas a confirmação dessa teoria, ou seja, a discussão sobre as interpretações de cada leitor já se dá no contato com o mestre e outros alunos. Também faz parte do exercício filosófico ele ser coletivo. E após isso vem a prática e o exercício que se dá em contato direto com o mundo e com as pessoas. De forma alguma, então, a filosofia é um exercício solipsista. Filosofia como exercício na construção de si próprio não era um ato isolado, mas uma prática social e não era apenas uma prática de compreensão – de si

---

<sup>9</sup> Hadot em *Exercícios espirituais e filosofia antiga* diz que essa concepção de filosofia como estudo puramente teórico e abstrato é uma herança da concepção de filosofia da Idade Média quando a filosofia foi absorvida pelo cristianismo. “(...) com a escolástica da Idade Média, *theologia* e *philosophia* distinguiram-se claramente. A teologia tomou consciência de sua autonomia como ciência suprema, e a filosofia, esvaziada dos exercícios espirituais que desde então passaram a fazer parte da mística e da moral cristã, foi reduzida ao posto de “serva da teologia”, fornecendo material conceitual, portanto puramente teórico, à teologia.”, p. 65.

<sup>10</sup> HADOT, P. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. Trad. Flávio Fontenelle Loque, Lorraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, Coleção Filosofia Atual, 2014, p. 22.

<sup>11</sup> DUHOT, Jean-Joël. *Epicteto e a sabedoria estoica*. Trad. Marcelo Perine. São Paulo: Edições Loyola, 2006, p. 40.

e do mundo – mas uma prática de ação onde o propósito era construir um modelo de *bem-viver*, de propor um caminho para a *felicidade*.

Epicteto levou, em seus *Discursos*, essa concepção da filosofia ao extremo, tendo como herança o estoicismo antigo desde Zenão<sup>12</sup>, o fundador da escola. Mas o que difere claramente em Epicteto, tanto de outras escolas filosóficas quanto do próprio estoicismo antigo, é que não apenas o conhecimento intelectual é necessário, mas que ele seja um impulso às ações corretas, à construção do caráter. Embora se tenha uma ideia inicial de que Sócrates, o modelo dos estoicos, identificava conhecimento (*epistème*) com princípios ou discurso (*logoi*), muito em função do que Aristóteles escreveu dele em sua *metafísica* e na *ética a Nicômaco*<sup>13</sup>, e por isso a filosofia estoica seria *intelectualista* assim como a de Sócrates, Sellars afirma que

Até onde nós vimos, Sócrates não identifica *epistème* com *logos* e não pensa que esses princípios serão o suficiente neles mesmos para transformar o comportamento de um indivíduo. Ao contrário, ele identifica *epistème* com *techné*, argumentando que é isso *que* impacta sobre o comportamento de um indivíduo, e não meramente a posse dos *logoi* subjacentes àquela *techné*<sup>14</sup>.

Sócrates, então, identificava o conhecimento (*epistème*) com a posse da arte (*techné*) em si, i.é., com seu discurso (*logos*) *mais* o treino (*askésis*), exercício ou prática. E é neste sentido que os exercícios são a principal preocupação de Epicteto, pois o conhecimento não é suficiente para uma arte de viver. Em umas das vezes que ele dá uma definição clara da filosofia em seus *Discursos*, ele diz “[...] a Filosofia não professa assegurar para o homem qualquer posse externa.<sup>15</sup>” Porque ela é voltada completamente para o interior do indivíduo, na organização de seus pensamentos, julgamentos, assentimentos, escolhas, desejos com o fim de gerar um comportamento adequado e conducente ao *bem-viver*. Michel Foucault também concorda com essa visão da filosofia quando sugere que a filosofia deve ser concebida como uma atividade em

<sup>12</sup> Em Diogenes Laertius aparece que Zenão se interessou pela filosofia após ler sobre Sócrates em *Memorabilia*, de Xenofonte. Diogenes Laertius II – Live of Eminent Philosophers, New York: Loeb Classical Library, VII, 2-4, p. 113.

<sup>13</sup> “Sócrates pensava, então, que as virtudes são princípios racionais, uma vez que afirma que são todas formas de conhecimento.” ARISTÓTELES, *Ética a Nicômaco*. Trad. Edson Bini, São Paulo: Edipro, 2013, 1144b1 28-30.

<sup>14</sup> SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*. p. 52.

<sup>15</sup> OLDFATHER, W. A *Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. Vol. I Discourses Books I and II, London: Harvard University Press, 1956, Livro I, Cap. X, 1-8, p. 107.

direção a transformar ou tornar a vida do indivíduo uma obra de arte<sup>16</sup>. “O que me impressiona é o fato de que, em nossa sociedade, a arte tornou-se algo a qual é relacionada apenas a objetos e não a indivíduos ou à vida<sup>17</sup>.” Essa concepção de “filosofia prática” é a união completa entre filosofia e vida, entre teoria (*logos*) e ação (*ergon*), e culmina, assim, em uma *arte do bem-viver (techné peri ton bion)*. A filosofia é então expressa, primariamente, na vida do sujeito, em seu comportamento, em sua biografia. Aliás, sua biografia expressa sua filosofia.

Adquirir técnica (*techné*) requer exercício (*askésis*) e esses exercícios envolvem teoria (*logos*). Por isso para a filosofia estoica, e para Epicteto em particular, a *arte do bem-viver (techné peri ton bion)* é fundada em princípios racionais que são expressos no comportamento do indivíduo depois de um período de treino prático. Mas é bom diferenciar *filosofia* de *arte do bem-viver*, pois a primeira almeja a segunda, ou seja, ela é o processo que culmina na posse da sabedoria (*sophos*) e que é sábio *vive bem*. A *filosofia* como que traduz os discursos (*logoi*) filosóficos em atos (*ergon*) filosóficos. O discurso (*logos*) é o primeiro passo do aprendiz na *arte do bem-viver*, mas a prática (*erga*) é a parte mais importante pois é nela que o exercício (*askésis*) acaba por formar o hábito (*etismós*).

Somente a experiência pode nos ensinar quais são os reais valores em torno dos quais se articulam nossa ação, e só ela, ao término de um longo trabalho de treinamento intelectual, mental e físico, nos permite confrontar nossos valores aos bens e aos males<sup>18</sup>.

Ser filósofo é, então, ter comportamentos de filósofo como resultado de uma ação conjunta entre discurso e prática. Para Epicteto, comportamentos apropriados a um filósofo são basicamente três, embora não se restrinjam a eles: ser indiferente às circunstâncias externas, não se preocupar com posses materiais e ser imperturbado frente a morte. Para isso é preciso aprender a usar as *representações*, termo técnico para designar nossas reações frente aquilo que nos acontece. Usar bem as representações faz

<sup>16</sup> No livro já citado aqui, *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga*, de Pierre Hadot, na parte VI do livro há um capítulo intitulado *Um diálogo interrompido com Michel Foucault: convergências e divergências* onde Hadot trata da concepção, e sua divergência, de *estética da existência* que Foucault defende como herança da filosofia antiga.

<sup>17</sup> FOUCAULT, M. *The Essentials works of Michel Foucault*. Vol. 1, *Ethics: subjectivity and truth*, Trad. Robert Hurley and others, New York: New Press, 1997, p. 261.

<sup>18</sup> DUHOT, Jean-Joël. *Epicteto e a sabedoria estoica*, p. 133.



como que ajamos como filósofos. Se ser filósofo é ter ações que correspondam ao comportamento de um filósofo, podemos então falar de ato filosófico?

### 3. ATO FILOSÓFICO

Se a filosofia antiga era considerada, de forma geral, como uma maneira de viver, John Sellars diz

Ser um filósofo na antiguidade – um Platonista, um Estoico, um Epicurista, um Cínico, um Neoplatônico, mesmo um Aristotelista – significava que o indivíduo vivia de uma maneira filosófica específica<sup>19</sup>.

A atividade teórica filosófica estava situada, então, em uma perspectiva diferente da que usualmente corresponde a nossa visão contemporânea de filosofia. Diz Pierre Hadot

Em primeiro lugar, pelo menos desde o tempo de Sócrates, a escolha de uma maneira de viver não estava localizada no fim do processo de uma atividade filosófica, como uma espécie de acessório ou apêndice. Ao contrário, ficava no início, em uma complexa inter-relação com uma reação crítica a outras atitudes existenciais, com uma visão global de uma certa maneira de viver e de ver o mundo, e com uma decisão voluntária nela mesma<sup>20</sup>.

Se a filosofia é colocada dessa maneira, como uma prática e uma arte de viver, podemos falar de *ato filosófico*? O que seria um ato filosófico nesta concepção? Pierre Hadot diz:

O ato filosófico não se situa somente na ordem do conhecimento, mas na ordem do “eu” e do ser: é um progresso que nos faz ser mais, que nos torna melhores. É uma conversão que subverte toda a vida, que muda o ser daquele que a realiza. Ela o faz passar de um estado de vida inautêntico, obscurecido pela inconsciência, corroída pela preocupação, para um estado de vida autêntico, no qual o homem atinge a consciência de si, a visão exata do mundo, a paz e a liberdade interiores<sup>21</sup>.

Isso quer dizer que as ideias filosóficas têm um impacto a nível individual, pessoal e que esse impacto pode estruturar toda uma forma de pensar e agir no mundo. Mas a quem visa essa arte de viver, esse ato filosófico? Ao próprio sujeito, à construção de seu autoconhecimento, à atividade de uma vida auto-examinada. Neste sentido, o ato filosófico visa a transformar a própria vida do sujeito e não a ser uma medida para

---

<sup>19</sup> SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, p. 5.

<sup>20</sup> HADOT, P. *What is ancient philosophy?* Trad. Michael Chase, London: Cambridge, 2002, p. 3.

<sup>21</sup> HADOT, P. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, p. 22.

avaliar o mundo ou o outro como que destacados do avaliador. Isso se torna ainda mais forte em Epicteto, onde os fatos do mundo e as ações dos outros são encaradas na forma de aceitação e indiferença para aquele que leva a arte de viver a sério e a coloca em prática. O ato filosófico não é intelectual ou, melhor dizendo, *somente* intelectual ou resumido a isso. Epicteto diz:

Quem, então, está fazendo progresso? O homem que lê muitos tratados de Crisipo? O que, é a virtude não mais do que isso? – ter ganho conhecimento de Crisipo? [...] Mas agora, enquanto reconhecemos que a virtude produz uma coisa, nós estamos declarando a aproximação à virtude, a qual é progresso, produz alguma coisa mais<sup>22</sup>.

O ato filosófico, então, é aquele que é conducente à transformação de uma atitude ou de um comportamento em vista ao ideal do sábio (*sophos*). Embora tenha um conteúdo teórico anterior (*logoi*), como os textos filosóficos e os tópicos de estudos estoicos como ética, lógica e física, eles são uma propedêutica ao ato filosófico propriamente dito. A arte do bem-viver está diretamente relacionada ao exercício (*askésis*) que visa ao domínio de si, i.é., ao ato filosófico que visa a transformação pessoal. A filosofia tem a função educadora do próprio sujeito para que ele alcance ao bem e à felicidade, e no caso de Epicteto, a tranquilidade da alma (*ataraxia*) e à indiferença às coisas indiferentes. Não é à toa que essa forma de filosofia pode ser definida, como alguns fazem, inclusive Pierre Hadot e Michel Foucault, como terapia da alma (da própria alma). Para Epicteto, a transformação de um comportamento associada a um entendimento filosófico, será certamente expresso em suas ações (*ergon*). John Sellars diz:

Uma generalização provisória poderia dizer que para filósofos tais como Aristóteles, Hegel, e Williams, a filosofia é concebida como primariamente uma matéria do *logos*; para Sócrates, os Estoicos, Nietzsche, e Foucault, a filosofia é concebida como uma *techné*, e em particular uma *techné* preocupada com a transformação da *bios* de um indivíduo<sup>23</sup>.

Para diferenciar essa arte do bem-viver filosófica de qualquer outra maneira de viver que tem como fundamento a religião, Sellars coloca que a principal diferença, na qual Epicteto tanto se esforça para mostrar a seus pupilos, é o entendimento (*understanding*) racional que está em jogo. Esse entendimento (*understanding*) racional não é suficiente, mas é uma condição necessária para o desenvolvimento de uma arte do

---

<sup>22</sup> OLDFATHER, W. *A Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*, Livro I, Cap. IV, 1-10, p. 29.

<sup>23</sup> SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, p. 6.

bem-viver filosófica. Uma ação correta sem o entendimento racional das causas que o fizeram chegar a essa ação, não é um ato filosófico, para Epicteto, pois este sujeito ainda está na ignorância e assim não garante que consiga manter essa atitude no futuro. É central, então, que essa arte do bem-viver tenha exercício ou treino que desempenhe um papel importante ao longo dos estudos e do discurso racional. Está em Epicteto a certeza de que uma filosofia concebida como uma arte (*techné*) acaba por impactar a vida do indivíduo exatamente por ela não ser apenas de natureza discursiva, mas principalmente exercício.

Epicteto sugere aos seus alunos que observem eles mesmos suas ações no dia-a-dia para descobrir qual escola filosófica eles pertencem, pois se elas não estiverem de acordo com os ensinamentos estoicos, provavelmente haverá aí um problema, uma contradição performática.

Observe vocês mesmos assim em suas ações e vocês descobrirão em qual grupo de filósofos vocês pertencem. Vocês descobrirão que muitos de vocês são Epicuristas, alguns poucos Peripatéticos, mas estes sem nenhuma determinação<sup>24</sup>.

Ele continua pedindo a seus pupilos que mostrem a ele um verdadeiro estoico, mas o máximo que conseguirão, diz ele, é mostrar muitos que recitam argumentos estoicos, assim como recitam argumentos de outras escolas filosóficas. Um verdadeiro estoico deveria adaptar suas ações (*ergon*) aos julgamentos que profere (*logoi*). O propósito de suas lições é ensinar aos alunos que eles podem fazer um trabalho perfeito no sentido de seu caráter nesta vida, se se exercitarem em suas lições.

E meu propósito é este – fazer de você um trabalho perfeito, seguro contra restrição, compulsão, e obstáculo, livre, próspero, feliz, olhando para Deus em todas as coisas ambas pequenas e grandes; e você está aqui com o propósito de aprender e praticar tudo isso<sup>25</sup>.

Ser um aluno, então, na escola de Epicteto – como em todas as outras escolas filosóficas da antiguidade helenística e romana<sup>26</sup> - não era apenas uma questão de debater e entender os argumentos filosóficos complexos dos autores, mas era se engajar em uma

<sup>24</sup> OLDFATHER, W. *A Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. Livro II, Capítulo XIX, 20-26, p. 367.

<sup>25</sup> OLDFATHER, W. *A Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. Livro II, Capítulo XIX, 26-33, p. 369.

<sup>26</sup> Ver em SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, uma discussão mais completa sobre esse tema a partir do capítulo 3 *The philosophy Bios* da pág. 21 e em *Exercícios Espirituais e filosofia antiga* de Pierre Hadot, parte IV sobre A Lição da Filosofia Antiga, a partir da p. 231.

transformação pessoal do seu caráter (*ethos*) que, como consequência e objetivo, transformasse sua própria maneira de viver.

#### 4. A ARTE DO BEM-VIVER E OS DIFERENTES MODELOS DE ARTE

Considerando a filosofia como uma prática, o ato filosófico como aquele conducente à transformação pessoal, o filosofar como uma experiência de união entre discurso e prática, o filósofo como aquele que está fazendo progresso em direção à sabedoria e à arte do bem-viver, qual técnica ou arte seria a mais apropriada a servir de modelo para esse exercício de filosofar? E que produto deriva dela?

Vale notar que o importante para Epicteto é tanto a ideia de que a matéria prima da arte do bem-viver é a própria vida do indivíduo como a ideia de que seu produto não é externo ao próprio indivíduo, i.é., está totalmente sob seu controle.

Os filósofos, portanto, nos exercitam primeiro na teoria onde há menos dificuldade, e então depois que nos levam às questões mais difíceis; pois na teoria não há nada o qual nos retenha de prosseguir o que nós estamos ensinando, mas nos assuntos da vida há muitas coisas às quais nos dispersam. Ele é ridículo, então, aquele que diz que deseja começar com o último<sup>27</sup>.

Nesta passagem Epicteto deixa clara a combinação entre discurso e prática e a ordem pedagógica de ação entre ambos. Mas uma arte só se dá efetivamente quando a prática está em conformidade com a teoria e em vista do objetivo daquela arte. O objetivo da *arte do bem-viver* é atingir a sabedoria, mas esta tem que ser visível em atos. Considerando, então, o *telos* do filósofo como a arte do bem-viver segundo o sábio, qual o modelo concebido para esse fim?

A arte *produtiva* (*poietiké*) por exemplo, é aquela em que há um produto físico como resultado que se diferencia do processo de fazer esse produto. Neste caso, um sapateiro deve ser avaliado pelo resultado que alcançou e não meramente pelas ações (*ergon*) que levaram até o produto final. Um bom sapateiro faz bons sapatos. Se faz maus sapatos, é um mau sapateiro. Essa técnica não é um bom modelo para a arte do bem-viver, pois ao viver não objetivamos um produto separado de nós mesmos. Não

---

<sup>27</sup> OLDFATHER, W. *A Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. LIVRO I, capítulo XXVI, 1-9, p.167.

somos avaliados pelo que conquistamos ou produzimos fora de nós mesmos, pois é bom lembrar que Epicteto diz que a filosofia não assegura a posse de nenhum bem externo<sup>28</sup>. Nossa avaliação se dá sobre nosso próprio comportamento, como diz Epicteto. Portanto a arte do sapateiro não é a *techné* da arte do bem-viver.

Outro tipo de arte é a *aquisitiva (ktetiké)* e ela pode ser comparada à atividade do pescador. Um bom pescador também é avaliado pelo produto que traz de sua atividade, embora esse produto não seja fruto de suas próprias ações, como no caso do sapateiro. Mas um bom pescador, traz muitos peixes e um mau pescador traz poucos peixes. Porém, pelo fato de seu produto não estar vinculado diretamente às coisas que estão sob seu controle, dificilmente Epicteto aceitaria essa arte como modelo da arte do bem-viver. De qualquer forma, não *adquirimos* de fora (das coisas externas a nós) o bem-viver ou a sabedoria. Elas são, para Epicteto, disposições internas e não alienáveis.

Outra arte que pode parecer como paradigma da arte de viver é a chamada arte *estocástica (stochastiké)*. Nela estaria a arte da medicina onde se busca um objetivo distinto da prática da própria arte. Um médico que pratica essa arte objetiva a saúde, mas pode não conseguir alcançar esse objetivo por seus próprios meios. Isso quer dizer que mesmo as melhores práticas e conhecimentos sobre a medicina podem não garantir a saúde de um paciente, pois para isso o médico depende de fatores externos, no caso, do próprio paciente e seus comportamentos. Precisa que ele coopere, que siga as orientações, que não abandone o tratamento, e outros fatores externos à arte do médico em si. O objetivo de um excelente médico seria então, segundo essa arte, fazer o melhor que pode dentro daquilo que está sob seu controle, mas não, efetivamente, manter ou restaurar a saúde. Mas qual o propósito da arte da medicina? Curar e manter a saúde ou fazer o melhor que pode? A questão é como fazer uma relação entre o propósito da arte e a posse das faculdades, conhecimentos, habilidades práticas e teorias que requerem treino para atingir o objetivo específico porque se a medicina não mais se preocupar em restaurar ou manter a saúde como propósito, pois isso não depende exclusivamente do médico que pratica essa arte, mas sim em ter as melhores ações possíveis conducentes à saúde mesmo que o objetivo não seja atingido, isso não entraria em contradição com a própria natureza dessa arte? Afinal, ninguém se torna médico para ter as melhores ações possíveis, mas para curar ou manter a saúde. Poderia, então, um indivíduo que faz tudo

---

<sup>28</sup> Cf. nota 15, p.7.

o que está ao seu alcance para um bem-viver não estar preocupado em tornar essas ações efetivamente em bem-viver? Para Epicteto, não. Pelo menos não na arte do *bem-viver*. Como vimos antes, a avaliação de um filósofo ou daquele que está fazendo progresso deve ser no efetivo “produto” de suas ações como indivíduo, não apenas pelo seu esforço, por mais que isso seja parte integrante do exercício de tornar-se um sábio. Vai ver que é por isso que Epicteto não considera quase nenhum exemplo de sábio, fora Diógenes (o Cínico) e Sócrates. Aliás, nem ele próprio se dá como exemplo. Pois efetivamente as ações necessitam ser um produto avaliável de valor de um sábio. Além desse problema, ao comparar a arte estocástica com a arte do bem-viver, surge outra questão, como coloca Sellars:

É relatado que o objetivo (*telos*) da arte de viver Estoica é o cultivo do bem-viver ou felicidade (*eudaimonia*). Se alguém concebe a arte de viver como uma arte estocástica então este objetivo de *eudaimonia* – como a saúde no caso da medicina – não necessariamente seguirá de um correto desempenho dessa arte. Em vez disso ela será dependente de outros fatores externos. Isso deve estar errado na medida em que a arte de viver Estoica (identificada com a *78eri78*) é repetidamente dita ser condição suficiente para a felicidade (*eudaimonia*) por ela mesma (isso é precisamente o que distingue ela de uma posição Peripatética). Se fosse a arte estocástica, a perícia não seria suficiente para garantir o objetivo, *eudaimonia*<sup>29</sup>.

Se não é o suficiente ter as melhores ações que estão sob seu controle para efetivar o resultado de uma arte de viver (do bem-viver), e ter que depender de fatores externos para ela se efetivar, então para Epicteto, essa arte não poderia ser a *techné 78eri ton bion*.

Outra forma de arte é a *performativa (praktiké)* a qual a dança é um bom modelo. A principal característica desta *techné* é que o produto dela não é distinto da própria prática. Um bom dançarino *pratica* bem e seu resultado é uma boa dança. Ele é avaliado por sua *performance*. Um bom dançarino dança bem, um mau dançarino não *performa* bem. Ele tem controle sobre todas as suas ações, habilidades e técnicas e o resultado mostra diretamente seu desempenho como um todo, tanto pelo domínio do processo (técnica, teoria, habilidades) quanto pelo resultado de sua *performance*. A matéria-prima de sua atividade é seu próprio corpo e ele mostra o resultado de uma prática que também é resultado de uma união entre a teoria e o exercício, entre a razão (como processo de correto pensar) e a prática. Essa arte satisfaz tanto a questão do controle daquilo que é próprio de seu controle, quanto a avaliação pelo resultado de seu

<sup>29</sup> SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, p. 73.

próprio desempenho. Ambas as questões de importância central para a *techné 79eri ton bion* estoica e de Epicteto. Na arte *performativa* não há um produto separado do processo, e, por outro lado, há uma avaliação pelo resultado final que acompanha aquele que domina (ou não) o processo. O bom dançarino é aquele que *performa* bem. Na arte *performativa* as ações e avaliações do indivíduo (no caso, o dançarino) sobre o que considerar ou realizar (ou não) estão sob inteira responsabilidade daquele que a executa, e está diretamente ligada ao resultado de sua *performance*, o que não acontece na arte estocástica onde ações e resultado estão separados. Sendo toda filosofia de Epicteto uma filosofia de vida *responsabilista*, a arte *performativa* encaixa tanto na responsabilidade do processo, seja de escolhas ou de ações, quanto na responsabilidade do resultado. E, na arte estocástica, por mais que a responsabilidade das melhores ações esteja no médico, por exemplo, não garante que terá sucesso em seu resultado. De acordo com Cícero:

Nós não consideramos que a sabedoria se assemelhe a navegação ou a medicina, mas é mais como os gestos antes mencionados, e como a dança, no que o exercício (*effectio*) real da habilidade é em si mesmo, e não objetiva um objeto externo<sup>30</sup>.

A arte de viver é uma *atividade* que não visa nenhum objetivo além dessa própria atividade, pois a boa *performance* está concebida dentro dessa atividade. Podemos dizer, junto com A. A. Long, que a pedagogia de Epicteto é direcionada para a *performance*<sup>31</sup>. Tanto que em uma das passagens do *Encheiridion* ele usa a metáfora da peça teatral

Lembre-se que você é um ator em uma peça de teatro e que seu personagem é aquele determinado pelo dramaturgo: uma peça curta, se ele quiser que seja curta; uma peça longa, se ele quiser que seja longa; se ele quiser que você atue como um mendigo, lembre-se de atuar neste papel apropriadamente também; e da mesma maneira se ele quiser que você atue como um aleijado, um oficial, uma pessoa privada. Pois isto é que tem de fazer: atuar bem o papel que é atribuído a você; mas tirá-lo do papel é tarefa de outro.<sup>32</sup>

A filosofia da ação de Epicteto é desenhada para o desempenho da arte do bem-viver e a pressão das circunstâncias externas com o correto uso das impressões revelarão as pessoas e seus valores internos. É o bom desempenho dessa *performance*

<sup>30</sup> CICERO. *De Finibus Bonorum et Malorum*. Trad. H. Rackham, Cambridge: Harvard University Press, 1914, Livro 3.24.

<sup>31</sup> LONG, A.A. *A stoic and Socratic guide to life*, p. 242.

<sup>32</sup> BOTER, Gerard. *Epictetus – the Encheiridion of Epictetus and Its Three Christian Adaptations*, Danvers: Brill, 1999, p. 294.

em si mesma que é a felicidade ou bem-viver, para Epicteto. Por isso, para ele, é concebível ser feliz mesmo sendo torturado, sendo pobre, escravo ou ameaçado fisicamente. Essa *atividade* é interna, está totalmente sob seu controle e não depende de fatores externos. A arte *performativa*, então é um bom paradigma para a *arte do bem-viver*.

Porém, não podemos descartar a arte estocástica completamente do âmbito da arte de viver de Epicteto. Para tanto, podemos separar as ações (*ergon*) da *arte do bem-viver*, que é conducente à *sabedoria* e à vida do *sábio*, das ações (*ergon*) *apropriadas*. Para efetivar as ações em direção à *sabedoria* o filósofo deve considerar todas as coisas externas a ele como indiferentes, pois estão fora do seu âmbito moral. Casar, tomar parte na política, fazer comércio, servir ao país são ações que não dependem totalmente do agente, tanto no processo quanto no resultado almejado em cada uma dessas esferas, por isso essas ações não fazem parte das ações que conduzem à sabedoria e ao *bem-viver*. Ações relativas a essas esferas – casar, tomar parte na política, fazer comércio, servir ao país e etc. - são consideradas *ações apropriadas*. Segundo Hadot “Essa teoria permite ao beneficiário da ação achar material sobre o qual pode praticar, ser guiado por um código de condutas práticas, e atribuir um valor relativo para as coisas indiferentes, às quais em princípio são sem valor<sup>33</sup>.” As ações apropriadas são escolhidas porque respondem a tendências naturais assim como o amor à própria vida ou o amor a uma criança ou o bem-viver entre os cidadãos assim também como ações úteis ao viver. Essas ações são apropriadas à vida humana, à sua natureza, e por isso têm um valor relativo. Vale lembrar que esse valor, por ser relativo, faz com que não possamos fiar nosso *bem-viver* em almejar conquistar o resultado dessas ações apropriadas. No *Encheiridion* Epicteto diz:

Com todas as coisas que atraem você ou que são úteis ou que são apreciadas lembre-se de dizer qual tipo de coisa ela é, começando pelas pequenas coisas. Se você está afeiçoado por um jarro, diga “Eu estou afeiçoado por um jarro”; pois se ele se quebrar, você não ficará chateado.<sup>34</sup>

Neste sentido, mesmo ações mais triviais, como o apego a um utensílio doméstico, podem ser apropriadas, mas deve-se, então, dar o valor real e objetivo que ele tem, no caso, de uma utilidade doméstica, nada mais.

<sup>33</sup> HADOT, P. *What is ancient philosophy?*, p. 134.

<sup>34</sup> BOTER, Gerard. *The Encheiridion of Epictetus & its Three Christian Adaptations*, p. 280, ch.3.



Ações apropriadas também têm os animais não racionais na medida em que os têm para preservar suas próprias vidas. Porém, eles não possuem virtude por não terem racionalidade e consciência de suas escolhas. Por isso somente o homem pode ser feliz na medida em que age virtuosamente.

Nas ações apropriadas, parte delas depende de nós e parte não depende de nós e, portanto, o resultado delas é no máximo *provável* e não absolutamente certo. Neste sentido, o que conta não é o resultado de nossas ações, mas a intenção de fazer o melhor que podemos. A arte estocástica, então, pode ser aí um bom paradigma das *ações apropriadas*.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao mesmo tempo em que podemos afirmar que a arte (*techné*) da arte do bem-viver é a arte *performativa* e não a *estocástica*, a filosofia antiga no geral, desde Sócrates, faz a comparação da arte do bem-viver com a arte da medicina, que, afirmado aqui, é um modelo de arte estocástica. Assim como a medicina é a arte da saúde do corpo, a arte de viver é a arte da saúde da alma. Sellars escreve:

Esta ideia de uma arte preocupada com o cuidado da alma análoga a medicina como a arte preocupada com o cuidado do corpo foi desenvolvida por um grande número de Estoicos, mas em particular por Crisipo<sup>35</sup>.

Assim como há uma saúde e doença do corpo, há também uma saúde e doença da alma. Assim como a arte do corpo é a medicina, a arte da alma é a filosofia, a que deve tratar das doenças e perturbações do intelecto, da razão e da alma. Porém, diferente dos médicos, os antigos sugeriam que a medicina da alma teria atenção em si mesmo e não em outros indivíduos. O filósofo, é então aquele que se preocupa consigo mesmo e com as doenças de sua própria alma. A filosofia teria, então, a função de cura da alma, da alma do próprio indivíduo que *vive* a filosofia. Se o tratamento de si mesmo vai se dar pelas emoções, pelo julgamento das impressões, pela imperturbabilidade da alma (*ataraxia*) ou por outra forma de *askésis*, neste momento não importa. O que é interessante deixar claro é que a arte do bem-viver comparada à arte da medicina pode ser relacionada em um aspecto fundamental, mas não em toda sua extensão, como se fossem equivalentes todos os atributos da arte da medicina com a arte do bem-viver,

---

<sup>35</sup> SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, p. 64.

pois vimos que isso não se efetiva. Um aspecto análogo entre a arte da medicina e a arte de viver é que:

A medicina é uma arte que envolve conhecimento teórico complexo e é claramente orientada em direção a um objetivo prático. Parece oferecer um excelente modelo para uma concepção de filosofia envolvendo tanto teoria complexa (*logos*) quanto exercício prático (*askésis*) diretamente em direção à transformação da vida (*bios*) do indivíduo<sup>36</sup>.

Assim, se uma arte de viver para Epicteto é uma combinação entre discurso e ações (*erga kai logoi*), i.é., comportamento e discurso em harmonia, a arte da medicina é uma boa comparação. Ninguém se torna médico apenas por ler livros de medicina. E, no final, sua prática tem que confirmar seu conhecimento sobre a arte médica. Esse é um aspecto que é muito enfatizado na antiguidade por quase todos os filósofos preocupados com o cultivo da alma e do bem-viver.

Porém, a meu ver, o aspecto fundamental que pode ser comparado entre a arte da medicina e a arte do bem-viver é a questão do *cuidado* (*therapeia*). O médico tem cuidado com seu paciente, assim como o indivíduo também pode ter *cuidado* consigo mesmo e, portanto, transferir esse cuidado à sua própria saúde. Neste caso, o aspecto que as liga, a arte da medicina com a arte do bem-viver, não é algo estrutural como as formas de ações, o produto, ou o *telos*, mas algo interno em cada uma delas, o aspecto do *cuidado* que ambas têm em seu interior. Esse aspecto do *cuidado de si* é enfatizado por Foucault: “O preceito “ser preocupado consigo mesmo” era, para os Gregos, um dos principais princípios de cidades, uma das principais regras para a conduta social e pessoal e para a arte da vida<sup>37</sup>”. A arte do bem-viver requer, segundo Epicteto, uma vigilância constante sobre si mesmo, sobre suas escolhas, julgamentos, emoções e assentimentos. Essa vigilância é para assegurar a auto-preservação daquilo que a natureza (*Zeus*) nos deu: nossa razão. Preservar o comportamento racional para cultivar a virtude (*areté*) da alma. O *cuidado de si*, é para Epicteto, uma condição necessária para o progresso em direção ao bem-viver, assim como o *cuidado* é condição necessária para a arte da medicina. É nesse aspecto interno das duas artes onde elas se tocam e se combinam. Como disse Foucault, “Na cultura Greco-Romana o conhecimento de si mesmo aparecia como a consequência do cuidado de si mesmo<sup>38</sup>.” A ação de autoconhecimento só tem razão de ser na medida em que, antes, temos a ação

<sup>36</sup> SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, p. 68.

<sup>37</sup> FOUCAULT, M. *Technologies of the self*. London: Tavistock Publications, 1988, p. 19.

<sup>38</sup> FOUCAULT, M. *Technologies of the self*. London: Tavistock Publications, 1988, p. 22.

fundamental de olharmos para nós mesmos e dispensarmos tempo em cuidar de nosso interior. Duhot escreve sobre o cuidado de si para os estoicos: “O trabalho sobre si se efetua sobre três eixos: a disciplina intelectual, o controle físico e o treinamento mental<sup>39</sup>.” Se, para Epicteto, só podemos realizar aquilo que está sob nosso controle e a arte do bem-viver está toda sob nosso poder, a decisão de cuidar de si mesmo é, em si, uma ação moral que vai em direção à *arte do bem-viver*.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARISTÓTELES, *Ética a Nicômaco*. Trad. Edson Bini, São Paulo: Edipro, 2013.
- BOTER, Gerard. *The Encheiridion of Epictetus & its Three Christian Adaptations*. Danvers: Brill, 1999.
- CÍCERO. *De Finibus Bonorum et Malorum*. Trad. H. Rackham, Cambridge: Harvard University Press, 1914.
- DIOGENES LAERTIUS. *Diogenes Laertius: Live of Eminent Philosophers*, Trad. R. D. Hicks, Vol. II, Cambridge: Harvard University Press, 1925.
- DUHOT, Jean-Joël. *Epicteto e a sabedoria estoica*. Trad. Marcelo Perine. São Paulo: Edições Loyola, 2006.
- FOUCAULT, M. *Technologies of the self*. London: Tavistock Publications, 1988.
- \_\_\_\_\_. *The Essentials works of Michel Foucault*. Vol. 1, *Ethics: subjectivity and truth*, Trad. Robert Hurley and otehrs, New York: New Press, 1997.
- HADOT, P. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. Trad. Flávio Fontenelle Loque, Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, Coleção Filosofia Atual, 2014.
- \_\_\_\_\_. *What is ancient philosophy?* Trad. Michael Chase, London: Cambridge, 2002.
- LONG, A.A. *A stoic and Socratic guide to life*. New York: Oxford University Press, 2007.
- OLDFATHER, W. A. *Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. Vol. I Discourses Books I and II, London: Harvard University Press, 1956.
- \_\_\_\_\_. *A. Epictetus – the discourses as reported by Arrian, the manual and fragments*. Vol. II Discourses Books III and IV, the manual and fragments, London: Harvard University Press, 1952.

<sup>39</sup> DUHOT, Jean-Joël. *Epicteto e a sabedoria estoica*, p. 151.

SELLARS, J. *The art of living – The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*.

2<sup>a</sup> ed. London: Bloomsbury, 2009.

TIELEMAN, Teun. *The art of life: an ancient idea and its survival*. In ΣΧΟΛΗ Vol. II.

2 (2008).