

## Que é necessário para ser feliz? Uma reflexão a partir do pensamento epicurista

Daniel Donato Piasecki<sup>6</sup>

### Resumo

Esse relato de experiência tem como tema central a felicidade, a partir do pensamento do filósofo grego Epicuro, promovendo uma reflexão relacionada ao consumismo da sociedade contemporânea, com o objetivo de refletir sobre o que realmente pode nos tornar felizes, o que realmente queremos quando adquirimos um objeto, compreender a ética epicurista e como ela pode contribuir nas nossas reflexões e ações cotidianas.

*Palavras-chave:* Consumismo, Epicuro, Felicidade.

### Introdução

Esse relato de experiência foi um dos selecionados a participarem da Associação Nacional de Pós-Graduação em Filosofia – ANPOF Ensino Médio, no ano de 2013 em Curitiba-PR e baseia-se no pensamento do filósofo Epicuro, tratando do tema felicidade e relacionando suas ideias no combate ao consumismo, com o objetivo de refletir sobre o que realmente pode nos tornar felizes e o que realmente queremos quando adquirimos um objeto, compreender a ética epicurista e como ela pode contribuir nas nossas reflexões e ações cotidianas. A experiência relatada já foi desenvolvida com alunos de 8º ano do ensino fundamental e do 2º ano do ensino médio, em escolas particulares e colégios estaduais no Paraná, onde lecionei.

Para o filósofo Epicuro, a felicidade e a ausência de dor são o que todos aspiram, mas na busca desses objetivos podemos nos enganar e acabar seguindo caminhos que nos afastam deles, sendo seduzidos por objetos supérfluos que exigem poder aquisitivo para sua obtenção e escondem a nossa real necessidade.

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 (EPICURO, 2002 p. 35).

A sua tese gira em torno da ideia de que a amizade, a liberdade e a reflexão são os itens essenciais para a obtenção da felicidade, e não a busca incansável em correr atrás de dinheiro e poder consumir qualquer produto. Dessa maneira, através do pensamento epicurista é possível fazer a análise de nossos desejos e avaliar se nossas ações tendem à

<sup>6</sup>Professor da Rede Estadual de Educação do Paraná. E-mail: [dadosecki@seed.pr.gov.br](mailto:dadosecki@seed.pr.gov.br)

felicidade ou é necessário tomar outra rota, segundo a sua concepção. Assim como o filósofo Botton (2001, p. 73) afirma:

Sem dúvida, é improvável que a riqueza sempre traga a infelicidade. Mas o ponto crucial da tese de Epicuro é que, se temos dinheiro e não temos amigos, liberdade e uma vida baseada na reflexão, jamais seremos verdadeiramente felizes. E, se temos tudo, com exceção do dinheiro, jamais seremos infelizes.

Portanto, a reflexão não pretende uma negação às facilidades que o desenvolvimento humano possibilita, mas sim interrogar quanto aos desejos, se forem realizados ou não, o que nos acontecerá? Libertando-nos ou até mesmo, possibilitando que a reflexão anterior a qualquer consumo, possa combater o consumismo que sempre é impulsivo e não refletido.

### **Desenvolvimento**

Primeiramente deve ser discutido com os alunos o que é a felicidade ou o que os torna felizes. Partindo de suas concepções, o professor pode refletir com eles e analisar cada definição. Por exemplo: pode ser que algum aluno diga que o que lhe torna feliz é ter muito dinheiro, dessa forma ele conseguiria comprar o que quisesse e as pessoas andariam com ele. Pode-se então refletir com os alunos o que é necessário para que tenha uma vida confortável e longe da dor; por que consumimos tanto e trocamos rapidamente de produtos que ainda funcionam como computadores, celulares e, se por trás dessa “necessidade” de ter dinheiro e comprar o que quiser, não está escondido apenas a necessidade de ter companhia.

Dessa forma, os alunos partem da concepção que eles têm de felicidade e o que é realmente necessário para uma vida feliz. Partindo disso, pode ser utilizado o texto de apoio que consta no livro *As consolações da Filosofia* de Alain de Botton e solicitar uma pesquisa dos alunos para que seja discutido em sala de aula o contexto do período em que Epicuro vivia. Levantar questões e aprofundar aquelas ideias iniciais: o que é necessário e por que consumimos tanto? Baseados agora no texto.

Após a discussão do texto, definidos conceitos e contextualizado o período vivido pelo filósofo, pode ser solicitado que em grupos, os alunos elaborem um quadro composto pelos conceitos que Epicuro define para analisar nossas necessidades, que são: 1) natural e necessário (alimentação, reflexão, amigos, vestuário); 2) natural, mas desnecessário (palacete, banquetes) e; 3) nem natural, nem necessário (fama, poder). A partir disso, os alunos podem criar o seu próprio quadro, e apresentar aos seus colegas.

Posterior a isso, pode ser assistido o programa apresentado pelo filósofo Alain de Botton intitulado *Um guia para a felicidade* (que está disponível em vários canais do YouTube) cujo vídeo é inspirado no texto, mas que foca mais na nossa necessidade de consumir e como as propagandas influenciam nas nossas escolhas.

Após assistir e debater, solicitar que os alunos observem propagandas nos meios de

comunicação e que tragam algumas para que possam ser analisadas pela turma, como por exemplo: comerciais de bebida alcoólica, que frequentemente transmitem a imagem de reunião com os amigos, alegria, evidenciando que ao consumir aquela bebida ele sempre terá amigos ao seu redor para momentos alegres e descontraídos, para tanto é necessário que se consuma. Ou, então, os clássicos comerciais de margarina que transmitem a ideia de família feliz, que levantam animadas e tomam café em conjunto. Lojas de móveis, refrigerantes, chocolates, shoppings e até consultórios odontológicos associam o seu produto à felicidade, possibilitando que os alunos percebam que, ironicamente, ser feliz é muito fácil nessa perspectiva, necessitando apenas consumir.

A próxima etapa é propor que sejam feitas “propagandas reflexivas” pelos alunos no colégio (em cartazes ou em vídeo), que estimulem as pessoas a pensar nas suas necessidades e ampliando para o espaço fora da escola. Uma proposta pode ser estimular os alunos a escrever frases reflexivas no vidro traseiro dos carros de seus pais ou dos professores, como: Consumir para viver ou viver para consumir?

Após essas ações, problematizar com os alunos: Como seria uma sociedade baseada no pensamento epicurista? Sem o desenvolvimento tecnológico que temos hoje, mas feliz?

Como última proposta de avaliação, pode ser solicitada um texto em que os alunos expressem sua reflexão a respeito da felicidade, já com essas discussões realizadas em grupo, possibilitando mais um momento para que ele pense sobre esses assuntos e visualize, se ele se mantém o mesmo que antes ou se houve mudanças relacionados aos assuntos tratados: felicidade e consumo.

O tempo de desenvolvimento dessas atividades depende da condução que é dada para cada parte, mas ela pode ser realizada entre seis a oito aulas.

## **Resultados**

Dos resultados obtidos, pôde ser observado que os alunos em grande parte mudaram seu olhar sobre a vida e relataram que começaram a fazer análises antes de suas compras, verificando se a aquisição desses produtos era necessária para a sua felicidade. Nos relatos e conversas que tivemos, afirmaram que muitas vezes correm em busca de um objeto para ser incluído em algum grupo, mas que na verdade o que realmente estavam querendo era a companhia das pessoas. Mas que na sociedade em que vivemos realmente conta se uma pessoa possui bens materiais, mas que isso não deve ser visto como o principal, e nem sempre isso é motivo de felicidade para quem possui.

**Submetido em janeiro de 2014.**

**Aprovado para publicação em março de 2014.**

## REFERENCIAS

DE BOTTON, Alain. **As consolações da filosofia**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

SAMOS, Epicuro de. **Carta Sobre a felicidade a Meneceu**. São Paulo: UNESP, 2002.