



O HÁBITO COMO EXERCÍCIO FILOSÓFICO EM EPICTETO

**Diogo da Luz*,
Mestre em Filosofia (PUCRS)**

Resumo: O hábito para os estoicos deve ser entendido de modo diferente da maneira descrita por Platão ou Aristóteles. Dado que, para estes, a formação do caráter é considerada a partir de uma psicologia que aborda a alma por meio de partes distintas, tal interpretação os levou a descrever o hábito como um elemento fundamental para a educação da parte irracional da alma, enquanto a parte racional é educada por meio da razão. Para os estoicos, no entanto, o hábito se faz importante para a alma como um todo, sem distinção entre racional e irracional. Seguindo essa perspectiva, Epicteto não trata da habituação de qualquer elemento irracional. Quando o filósofo fala em “habituar-se” a determinadas ações, ele não se refere a uma atividade de repetição que condiciona aspectos distintamente irracionais, mas, ao contrário, refere-se a uma atividade autonomamente filosófica, que envolve a razão, com atenção especial ao cuidado com as representações.

Palavras-chave: Epicteto. Estoicos. Hábito. *Hexis. Ethizein.*

Abstract: The habit for stoics must be treated differently from the manner described by Plato or Aristotle. Given that for the latter the formation of character is considered from a psychology that approaches the soul through distinct parts, such an interpretation led them to describe habit as a fundamental element for education of the irrational part of the soul, while the rational part is educated through reason. For the Stoics, however, habit is important for the soul as a whole, without distinction between rational and irrational. Following this perspective, Epictetus does not discourse about the habituation of any irrational element. When the philosopher speaks of "becoming accustomed" to certain actions, he does not refer to a repetitive activity that conditions distinctly irrational aspects, but instead refers to an autonomously philosophical activity involving reason, with special attention to the care with representations.

Keywords: Epictetus. Stoics. Habit. *Hexis. Ethizein.*

Introdução

O que exatamente Epicteto quer dizer quando recomenda aos seus alunos que é necessária uma mudança de hábitos? Essa é a pergunta que norteia a composição deste artigo, uma vez que aqui se pretende esclarecer a forma como Epicteto entende a prática habitual e como ela se relaciona com as atitudes viciosas e virtuosas do ser humano. Inicialmente, procuramos distinguir alguns termos utilizados pelos estoicos com o objetivo de proporcionar um melhor entendimento sobre a disposição habitual (*hexis*) e o papel que ela cumpre enquanto facilitadora ou dificultadora da virtude e do vício. Depois disso, voltamos a atenção para a atividade de se habituar (*ethizein*), uma vez que é por meio dela que se fortalece a *hexis*. Procuramos mostrar como a habituação estoica se distingue das abordagens de Platão e Aristóteles, pois assim podemos evitar algumas confusões no momento de interpretar a forma como essas linhas de pensamento se utilizam do hábito como um exercício útil para o caminho da virtude. Por fim, esclarecemos como o hábito aparece no pensamento de Epicteto e de que maneira ele se mostra como um expediente filosófico, uma vez que está relacionado intimamente com a distinção entre o interno, que depende de nós (*eph' hemin*), e o externo, que não depende (*ouk eph' hemin*).

1. *Hexis, schesis e diathesis* no estoicismo

A condição ou disposição habitual (*hexis*) cumpre um papel importante na ética estoica. Sob a perspectiva cosmológica, a *hexis* é o estado de algo na medida em que ele permanece unido em sua característica, podendo ser tanto orgânico quando inorgânico, como uma pedra ou uma planta. Isso ocorre porque, segundo os estoicos, o sopro racional (*pneuma*) que está na natureza é o responsável pela unificação dos corpos em uma determinada disposição¹. No caso da pedra, por exemplo – em que não estão presentes, dentre outros, impulso (*horme*), representações (*phantasiai*) nem racionalidade (*logos*) de forma autônoma – a *hexis* é mantida por meio da organização natural que a condiciona estar em conformidade com sua própria característica enquanto

¹ BOERI; SALLES, 2014, p. 269.

pedra. Por outro lado, no caso do ser humano – em que já estão presentes os elementos listados acima, principalmente o *logos* que lhe possibilita a liberdade – a *hexis* não é mais somente determinada pela organização natural a que está submetida: há também a parte que cabe à responsabilidade humana na sua formação. Nesse caso, o desenvolvimento da razão² permite que se molde a própria *hexis* de acordo com as escolhas ao longo da vida. É dessa forma que ela passa a ser condicionada de maneira autônoma, tomando a forma de uma *disposição habitual* que se acostuma por meio dos impulsos (*hormai*) que partem da ação humana.

Para tornar essa distinção ainda mais precisa, é importante notar que os estoicos distinguiram a *hexis* da *schesis*, visto que esta última corresponde a um simples estado do indivíduo que não se mantém por si mesmo, pois é apenas externo, enquanto a outra é uma disposição que permanece por efeito de suas próprias forças internas³. Assim sendo, algo que independe da iniciativa do indivíduo não pode ser considerado como uma condição que influencia a *hexis*, sendo apenas uma expressão externa de seu estado, ou seja, uma *schesis*⁴.

Por outro lado, existem também as *disposições inalteráveis* (*diatheseis*), que são fixas, sendo diferentes das *disposições habituais* (*hexeis*) que, embora se fixem, são modificáveis na medida em que são reforçadas em seus impulsos correspondentes. As *diatheseis*, por sua própria característica, não possibilitam uma distinção de intensidade, (equivalente a “mais” ou “menos”) como se pode dizer de uma *hexis* mais ou menos habituada a determinado impulso.

Para facilitar essas distinções, podemos nos servir da descrição de Estobeu que afirma que, dentre os bens da alma, uns são *disposições inalteráveis*, outros são *disposições habituais* e outros não são nem um nem outro na medida em que são apenas atuações ou manifestações exteriores⁵. As disposições inalteráveis são as virtudes propriamente ditas, como a coragem e a justiça⁶, ao passo que as disposições habituais para as ações virtuosas são modificáveis e procedem de uma força interna. Para os estoicos, não é possível que alguém seja mais ou menos corajoso ou justo. As virtudes

² A partir dos catorze anos, a razão já se encontra madura nos seres humanos, cf. DIÔGENES LAËRTIOS. *Vitae Philosophorum*, VII, 55.

³ SIMPLÍCIO. *In Aristotelis Categorias Commentarium*, 238, 9.

⁴ *Schesis* também pode ser traduzida por “relação”. Em Epicteto, esse termo é utilizado para explicar as ações convenientes (*kathekonta*), cf. EPICTETO. *Encheiridion*, XXX.

⁵ *SVF*, II, 393.

⁶ GRAVER, 2007, p. 138.

são *diatheseis*, pois são impossíveis de serem tomadas em escala gradativa. Como afirma Elorduy:

A virtude não admite graus porque é uma coisa que se faz conatural, e nas maneiras de ser conaturais não há graus. Uma criança poderá ser melhor ou pior que outra, mas não *mais* criança. A infância é como a retidão que consiste em uma nota inalterável por mudanças acidentais. Seu crescimento é substantivo. O contrário ocorre com o vício⁷.

Ou seja, as pessoas não são mais ou menos virtuosas, elas possuem ou não as virtudes. Porém, para os estoicos não se obtêm umas virtudes e outras não; é impossível ser justo sem ser corajoso, por exemplo. Nesse sentido, eles professam a unidade das virtudes, situação que só pode ser encontrada no sábio⁸.

Além de atuar virtuosamente, o sábio também age de outras formas que podem ser caracterizadas como exemplares para os demais. São as atividades decorrentes do seu modo de vida, que podem ser descritas como habituais na medida em que estão comumente presentes em seu cotidiano: são as *epitedeumata* do sábio. Nelas encontramos a apreciação por literatura, música e outras ações que fornecem um caminho para o que concorda com a virtude através de uma determinada técnica (*techne*)⁹.

Por outro lado, como Epicteto mesmo defende, existe uma técnica que trata especificamente da vida e que está à disposição daquele que trilha o caminho da virtude, sendo própria para isso: a filosofia. Ela é a arte de viver, segundo o filósofo, pois serve para viver bem, assim como outras técnicas servem para executar bem suas tarefas atinentes, como tocar bem um instrumento ou escrever bem um texto¹⁰.

Sendo assim, para aquele que não possui as virtudes, mas que as reconhece como necessárias para viver bem, é-lhe possível formar *disposições habituais* que o coloquem no caminho da virtude, sendo essa uma das tarefas que despertaram a atenção dos estoicos¹¹. Crisipo parece salientar a importância disso quando afirmou que “o que progride ainda não é feliz, pois a felicidade sobrevém quando suas ações intermediárias

⁷ ELORDUY, 1972, p. 269.

⁸ DIÓGENES LAËRTIOS. *Vitae Philosophorum*, VII, 125.

⁹ GRAVER, 2007, p. 145.

¹⁰ EPICTETO. *Diatribes*, IV, 1, 62-64.

¹¹ EPICTETO. *Diatribes*, III, 8, 1-4.

adquirem firmeza, uma disposição habitual (*ektikon*) e uma peculiar fixação”¹². Ou seja, o hábito arraigado em determinadas ações possui importância capital para se ter uma vida feliz. Nesse sentido, ainda mais esclarecedor é o exemplo que Epicteto utiliza para ilustrar isso na *Diatribes* II, 18:

Toda disposição habitual (*hexis*) e capacidade (*dynamis*) aumenta e se mantém por meio de ações correspondentes: a de passear, por meio do passeio; a de correr, por meio da corrida. Se queres ser leitor, leia; se escritor, escreva. Porém, se durante trinta dias não leres, mas fizeres outra coisa, nota o que acontece. Da mesma forma, se ficares deitado durante dez dias, ao levantar, tenta andar uma distância grande e verás. Portanto, em geral, se queres fazer algo, faça-o habitualmente (*ektikon*). Se queres deixar de fazer algo, não o faça, mas habitua-te (*ethison*) a fazer outra coisa no lugar dele. Assim ocorre no que se refere à alma. Quando te irritares, percebe que não somente te ocorre algo mau, mas também que tua disposição habitual (*hexis*) aumenta, e que isso é como lançar um graveto ao fogo. Quando cederes a uma relação sexual com alguém, não consideres isso somente uma derrota, mas, além disso, que alimentas tua incontinência, que a aumentas. Pois é impossível que com os atos correspondentes [1] surjam disposições habituais (*hexeis*) que antes não existiam e [2] que não se intensifiquem e se fortaleçam as capacidades (*dynameis*)¹³.

Nesse trecho, é possível identificar que os vícios são igualmente capazes de fixação quando praticados habitualmente. Por causa disso, Epicteto indica um caminho a ser seguido para quem quer deixar de agir mal: fazer outra coisa no lugar. Aliás, não só isso, mas *habituar-se* a fazer outra coisa no lugar. Contudo, nesse último caso, é preciso entender o hábito não por uma disposição que fica arraigada no indivíduo, mas como uma *ação* que condiciona essa disposição, ou seja, a atividade de habituar-se (*ethiszein*).

No entanto, antes de abordarmos o hábito (*ethos*) enquanto atividade em Epicteto, é importante fazer algumas distinções para que não se interprete mal aquilo que o filósofo de Nicópolis tinha em mente.

2. Atividade habitual para Platão, Aristóteles e Estoicos

¹² *SVF*, III, 510.

¹³ EPICTETO. *Diatribes*, II, XVIII, 5-7

Como observa Christopher Gill em *The Structured Self in Hellenistic and Roman Thought*, é preciso notar que há um fator significativo envolvido tanto na filosofia de Platão quanto na de Aristóteles que os diferencia da perspectiva estoica no que se refere à formação do caráter. Diferentemente dos estoicos (e dos epicuristas), Platão e Aristóteles defenderam uma psicologia fragmentada, pois consideraram a alma dividida em parte racional e parte irracional. Os estoicos, por sua vez, interpretaram a alma por um viés holístico, ou seja, como um todo, em que impulso e razão estão envolvidos, não sendo possível desconsiderar essa interação no âmbito educacional ou terapêutico¹⁴.

De acordo com Platão, a alma humana possui três partes, duas irracionais e uma racional. As irracionais são a irascível (*to thymoiedes*) e a apetitiva (*to epithymetikon*), e a racional corresponde ao *logistikon*¹⁵. Por causa dessa separação, Platão distinguiu duas estratégias para a formação do caráter, uma atinente às partes irracionais e outra à parte racional. Na primeira podemos encontrar a habituação (*ethismos*) como uma das ferramentas para o condicionamento da alma, visto que conduz as partes irracionais para o que convém aos ensinamentos prescritos pela razão¹⁶. Quanto à segunda, refere-se à atividade racional ou cognitiva, focada no desenvolvimento intelectual¹⁷.

De fato, Platão articula essas duas estratégias pedagógicas de forma que uma complemente a outra, pois para ele apenas a habituação “nunca conduz a uma virtude genuína, mas pode somente conduzir a uma mera sobra da virtude¹⁸”.

Já Aristóteles aprofunda essa divisão elaborada por Platão. O filósofo do Liceu descreve a alma de forma diferente de seu mestre, mas ainda assim a considera a partir de duas partes ou faculdades diferentes – uma racional e outra irracional – tratando a educação de cada uma de modo diferente. Para ele, a virtude ética é distinta da virtude intelectual (*dianoética*), visto que aquela “envolve o aspecto não-racional de nossa personalidade”¹⁹. O filósofo inclusive afirma que nosso caráter (*ethos* com *eta*) é formado por nossos hábitos (*ethos* com *epsilon*)²⁰. Dessa forma, Aristóteles aumenta ainda mais a distinção elaborada por Platão, dado que a *razão prática* é separada da

¹⁴ GILL, 2006, p. 413-414.

¹⁵ PLATÃO. *República*, IV.

¹⁶ Mesmo que Platão não tenha ignorado a potência de outras formas de educação não-rationais (como a *mimesis*, por exemplo), iremos nos ater especificamente à habituação. Cf. SEDLEY, 1999, p. 152.

¹⁷ GILL, 2006, p. 377.

¹⁸ EBREY, p. 24.

¹⁹ GILL, 2006, p. 105.

²⁰ ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*, 1103a17.

teórica, e adquire a virtude pela habituação em uma justa medida que se impõe a cada caso²¹. À vista disso, mesmo que se possa ressaltar a existência da racionalidade na razão prática, tal fato não impede de considerarmos que há na ética aristotélica uma junção entre razão e disciplina do irracional.

Tendo em vista essas considerações, podemos identificar que há tanto em Platão quanto em Aristóteles uma distinção de âmbitos no desenvolvimento educacional. Além do mais, pode-se dizer que eles correspondem a dois estágios inter-relacionados no desenvolvimento ético (e também político). Como afirma Christopher Gill:

O primeiro estágio é a habituação a normas, papéis e práticas da própria comunidade; o segundo é o da reflexão racional em ética, baseada nas crenças desenvolvidas no primeiro estágio. Esses estágios estão correlacionados com o desenvolvimento de diferentes partes da personalidade. O primeiro estágio é visto primariamente como um processo de formar disposições apropriadas de emoção e desejo, enquanto o segundo é mais puramente racional e cognitivo, embora também considere o desenvolvimento da emoção e do desejo²².

É interessante que Gill não deixa de destacar, inclusive, o papel norteador que as práticas da comunidade exercem sobre a habituação no que ele chamou de padrão platônico-aristotélico. Nesse caso, o âmbito político também é considerado para a formação do caráter, abrindo o condicionamento da parte irracional a uma dimensão ainda maior²³.

Em contraste com o padrão platônico-aristotélico, encontramos no estoicismo uma abordagem ética que, de forma geral, não se separa em questões racionais e irracionais. No entanto, no período do médio estoicismo, quando se nota um forte sincretismo na doutrina, podemos perceber uma maior aproximação com doutrinas de outros filósofos, principalmente a de Platão. Possidônio, por exemplo, reconfigurou a psicologia tripartite de Platão ao contexto estoico, afirmando que as partes irracionais que foram descritas pelo filósofo ateniense correspondem a afinidades naturais da alma (*oikeioseon hyparchouson physei*)²⁴. Além disso, defendeu, assim como Platão, a habituação como ferramenta educativa para o condicionamento dessas forças naturais.

²¹ WOLFF, 2010, p. 74.

²² GILL, 2006, p. 377.

²³ Cf. ARISTÓTELES. *Política*. 1334a7-1335a4 e PLATÃO. *Leis*, 653a-660a. Para uma análise do papel da educação do irracional no contexto político em Platão, ver DODDS, 2002, p. 213-214.

²⁴ EDELSTEIN; KIDD, 1989, Fr. 160.

No entanto, as informações que obtemos da ética possidoniana se encontram basicamente nos escritos de Galeno, num contexto de crítica à teoria de Crisipo, sendo possível encontrar elementos questionáveis motivados talvez pelo platonismo de Galeno²⁵. De toda forma, ele relata que Possidônio recomendou a habituação irracional (*ethismos alogos*) como método terapêutico²⁶.

O estoicismo do período imperial romano, por outro lado, basicamente retoma a concepção holística, ou seja, não faz uma demarcação entre o racional e o irracional na alma. É sob essa perspectiva que encontramos as referências de Sêneca ao hábito, tanto em seus alertas para que os vícios não se tornem habituais quanto na sua defesa no sentido de que se crie o hábito de extirpar os vícios. Numa dessas passagens, ele faz uma crítica ao hábito do vulgo de *desejar o secreto, o oculto*, ao invés de atentar para o que é acessível²⁷. Casos como esse, por exemplo, devem ser sempre interpretados como envolvendo a racionalidade, uma vez que o desejo, para Sêneca e os demais estoicos, é condicionado por opiniões²⁸.

Por sua vez, o filósofo que mais distintamente abordou a atividade habitual no estoicismo parece ser Musônio Rufo. Para ele, no que se refere à *prática*, os hábitos são hierarquicamente mais importantes que a teoria (*logos*). Mas, diferentemente de Platão e Aristóteles²⁹, Musônio faz questão de ressaltar que o hábito é *posterior* à teoria, uma vez que segue a aprendizagem dos conhecimentos que se referem a cada virtude³⁰. Ou seja, ele não é um condicionamento alienado do processo racional, pois não se toma em consideração um hábito irrefletido³¹.

O estoicismo julga o hábito como uma atividade que respeita a autonomia, visto que não é dependente de direcionamentos alheios. De modo algum ele se estrutura passivamente, uma vez que isso seria negligenciar o aspecto mais importante do ser humano: o *logos*. Nesse sentido, mantendo-se fiel ao veio filosófico socrático-cínico, o estoicismo preza por uma independência na aprendizagem (inclusive de questões políticas), diferenciando-se do padrão platônico-aristotélico.

²⁵ COOPER, 1999, p. 449-484.

²⁶ EDELSTEIN; KIDD, 1989, Fr. 31.

²⁷ SÊNECA. *Cartas*, 68, 4.

²⁸ STRANGE, 2004, p. 34.

²⁹ GILL, 2006, p. 377.

³⁰ MUSÔNIO RUFO, *Diatribes*, VI, 23, 13-15.

³¹ MUSÔNIO RUFO, *Diatribes*, V, 21, 25.

De nossa parte, entendemos que os estoicos se preocuparam em preservar a racionalidade no contexto das práticas habituais justamente para evitar a passividade que implica ser habituado pela reflexão alheia. O motivo disso parece vincular-se bem à seguinte percepção de Gross expressa no livro *The Secret History of Emotion*:

Scholars têm largamente negligenciado o papel cumprido pela passividade cristã na história das ciências humanas, particularmente na teoria política. (...) Mas quando nós provocamos as conotações aristotélicas esquecidas desses sermões parlamentares [antes citados], nós percebemos que a passividade cristã é necessária para explicar como a natureza humana pode ser movida em tudo, seja por meio do hábito (segunda natureza [aristotélica]), por intervenção divina (*supernature*), ou por ambos em cooperação. E este é, em parte, o meu propósito aqui: sugerir que a passividade não pode ser facilmente erradicada dos projetos de transformação humana, independentemente de qual possa ser a finalidade política³².

O que os estoicos prezam, em oposição a essa passividade descrita por Gross, é a resposta ativa do indivíduo às situações, chamando para si a responsabilidade pelo próprio posicionamento. Mas isso não significa desprezar o papel das influências do meio no comportamento, pois tal foi considerado pela ética estoica. Além do mais, Crisipo inclusive foi ainda mais específico, pois salientou influências até mesmo de questões inatas³³; Cleanthes, por sua vez, defendeu haver uma transmissão de aspectos não só físicos mas também anímicos dos pais para os filhos³⁴. Sendo assim, podemos constatar que os estoicos tratam, na verdade, do reconhecimento de que temos a liberdade de nos posicionar moralmente, sem recorrer a irracionalidades na educação e sem tratar os aspectos irrefletidos do caráter como determinações inevitáveis.

3. Epicteto

A partir dessa visão sobre o papel do hábito no estoicismo, podemos agora interpretar melhor o que Epicteto tinha em mente ao falar sobre o papel da disposição habitual (*hexis*) e da atividade de habituar-se (*ethizein*). Mencionamos anteriormente que a *hexis* para Epicteto aparece como uma disposição que se fortalece em

³² GROSS, 2006, p. 96.

³³ GRAVER, 2007, p. 151.

³⁴ *SVF*, I, 518.

determinadas atividades. Nesse sentido, ao se repetir determinadas ações, forma-se uma *hexis* mais acostuada, criando uma resposta mais prontamente “à mão” para as próximas situações. Para que isso ocorra, é preciso habituar-se (*ethizein*) corretamente, de maneira que as boas práticas fortaleçam quem pretende seguir o caminho filosófico proposto por Epicteto.

De modo geral, o filósofo parece ter absorvido o que seu mestre Musônio ensinou acerca do hábito. Na *Diatribes* IV, 1 Epicteto ressalta a importância de se colocar em prática o que se aprende em filosofia, pois é um problema quando alguém só se habitua a falar mas não a agir como um filósofo³⁵. Em outro momento, ele ressalta a tarefa de se habituar a evitar as más ações, visto que não obtemos castigo por essas ações da mesma forma que obtemos os castigos corporais, pois enquanto a memória das dores físicas serve como um instrumento para se evitar cair em determinados erros, o mesmo não acontece (ao menos de forma tão evidente) como o que diz respeito aos erros na esfera ética³⁶.

Por outro lado, uma característica interessante do *hábito* (*ethos*) e da *ação de se habituar* (*ethizein*) na filosofia de Epicteto é que elas se voltam para os aspectos mentais do indivíduo. Interpretamos que isso faz sentido nos ensinamentos do filósofo na medida em que ele se preocupa, a todo momento, em separar as coisas que são internas (encargos nossos) das coisas externas (não são encargos nossos)³⁷. E isso não significa, por exemplo, que Epicteto não relacione a prática habitual ao condicionamento de condutas corretas nas relações³⁸ (tópico do *impulso*³⁹), mas é que essas condutas, assim como as que se referem aos *topoi* do *desejo* e do *assentimento* (*notas como acima*), referem-se sempre à dimensão interna, psicológica, a saber, ao que depende de nós. Mesmo no caso em que Epicteto elogia o hábito de se considerar a importância/dignidade pessoal (*prosopon*) nas situações⁴⁰, tal episódio não se desvincula do paradigma da referência interna, uma vez que ela não diz respeito ao valor que os outros atribuem a nós, mas à nossa própria consideração sobre nós

³⁵ EPICTETO. *Diatribes*, IV, 1, 138-143.

³⁶ EPICTETO. *Diatribes*, III, 25, 9-10.

³⁷ EPICTETO. *Encheiridion*, I.

³⁸ EPICTETO. *Encheiridion*, XXX.

³⁹ *Horme*.

⁴⁰ EPICTETO. *Diatribes*, I, 2, 28.

mesmos; ou seja, não se precisa do reconhecimento⁴¹ nas opiniões alheias, mas nas próprias opiniões. Situação semelhante ocorre quando o filósofo se refere ao autodomínio (*enkrateia*), à perseverança (*karteria*) e à paciência (*anexikakia*) na seguinte passagem do *Manual*:

Quanto a cada uma das coisas que sucedem contigo, lembra, voltando a atenção para ti mesmo, de buscar alguma capacidade que sirva para cada uma delas. Caso vires um belo homem ou uma bela mulher, descobrirás para isso a capacidade do autodomínio. Caso uma tarefa extenuante se apresente, descobrirás a perseverança. Caso a injúria, a paciência. Habitando-te desse modo, as representações não te arrebatarão⁴².

Para enfrentar uma situação que leva ao vício, Epicteto recomenda o hábito de voltar-se para si mesmo (*epistrephon epi seauton*) para buscar as capacidades que forneçam uma direção oposta ao vício. Nesse caso, é interessante que tal característica de oposição é também encontrada na *Diatribes* III, 12, onde o filósofo defende a ideia da utilização de um hábito contrário ao hábito vicioso:

E posto que o hábito (*ethos*) nos precede com firmeza, habituados a usar o desejo e a aversão somente nelas [nas coisas exteriores], é preciso opor a este hábito o hábito contrário (*enantion ethos*); e onde haja grandes deslizes das representações, ali opor o exercício (*askesis*).

“Eu tenho inclinação ao prazer. Irei para o lado contrário, para sobre o comedido para me exercitar. Tenho aversão ao trabalho mais pesado. Insistirei e treinarei as representações para desviar a aversão de todo esse tipo de coisa.” Então, quem é o que se exercita (*tis gar estin asketes*)? Aquele que se aplica (*melete*) em não utilizar o desejo e em utilizar a aversão somente no que se refere ao que está submetido à preferência (*ta proairetika*), e, além disso, é o que se aplica sobretudo ao mais difícil⁴³.

Essa relação de oposição que se mostra tanto no hábito quanto no exercício indica um *modus operandi* na abordagem epictetiana. Isso é tão relevante que inclusive Epicteto defende que quem não se opõe aos antigos hábitos não se torna filósofo, mas

⁴¹ A importância de nossa pessoa é reconhecida por nós, e não criada por nós. O papel pessoal é atribuído pela divindade, cf. EPICTETO. *Encheiridion*, XVII.

⁴² EPICTETO. *Encheiridion*, X.

⁴³ EPICTETO. *Diatribes*, III,12,6-8

apenas intérprete de doutrinas alheias⁴⁴. Por isso, a *atitude filosófica* de contraposição habitual é necessária, e se faz por meio de práticas efetivas como as que apareceram no trecho acima. Tomando o tópico do desejo como principal referência, o filósofo ensina que se deve fazer o contrário da ação errônea, ou seja, não desejar o externo, e voltar a própria aversão para o que se pode realmente declinar, isto é, para as coisas que estão no interior, pois o importante é saber se relacionar corretamente com as coisas que de fato podem ser preferidas (*ta proairetika*).

Na filosofia epictetiana, a distinção entre o que cabe à preferência e o que não cabe (o *proairetikon* e o *aproaireton*) cumpre um papel central. Tudo que é alheio, externo, é não-preferível, pois só é preferido por meio do erro. As coisas externas à mente (*hegemonikon*) só podem ser tomadas como bens por equívoco, pois estão todas submetidas a outro, não sendo de fato próprias. Em vista disso, o filósofo recomenda o hábito de nos exercitarmos nas representações que corrigem nossos desejos por coisas que não dependem de nós, que não cabem à nossa preferência:

Da mesma forma que nos exercitamos nas questões sofisticadas, assim também deveríamos nos exercitar todos os dias nas representações. Elas também nos colocam questões. “Morreu o filho de fulano”. Responde: “Não cabe à preferência (*aproaireton*), não é um mal”. “O pai de fulano o deserdou”. O que te parece? “Não cabe à preferência, não é um mal. “O César lhe condenou”. “Não cabe à preferência, não é um mal”. “Por isso ficou triste”. “Cabe à preferência (*proairetikon*), é um mal”. “Suportou nobremente”. “Cabe à preferência, é um bem”. E se nos habituarmos a isso, progrediremos, pois somente prestaremos assentimento ao que nasce de uma representação compreensiva⁴⁵.

Para progredir na filosofia, Epicteto sugere que o treinamento nessas representações seja habitual. Porém, não se confunda esse hábito com nenhum tipo de autossugestão, pois os assentimentos prestados se repetem não por tentativas de convencimento de uma parte de si a outra parte de si⁴⁶, mas por causa da inevitabilidade de se assentir de forma diferente quando se considera autonomamente o bem em cada

⁴⁴ Diz Epicteto: “Por isso exortam os filósofos ‘a não se concentrar somente em aprender (*mathein*), mas a acrescentar ademais o interesse (*melete*) e logo também o exercício (*askesis*)’, pois nos habituamos durante muito tempo a fazer o contrário e usamos ainda as suposições contrárias às corretas. Portanto, caso não coloquemos em prática as corretas, não seremos mais que intérpretes de doutrinas alheias. (EPICTETO. *Diatribes*, II, 9, 13-14).

⁴⁵ EPICTETO. *Diatribes*, III, 8,1-4.

⁴⁶ Como em uma vontade fragmentada.

situação. Essa questão é particularmente importante porquanto evidencia que Epicteto segue o caráter epistemológico da ética estoica.

Além disso, para que não haja negligência nas considerações do que se deve preferir, é importante também ter o hábito de ficar atento às situações. De acordo com o filósofo, o pior de todos os hábitos é a falta de atenção⁴⁷. Não se deve descuidar de si, submetendo-se ao externo, mas cuidar para compatibilizar-se com o que o destino dispuser, preferindo somente a parte que nos cabe: o bom uso das representações⁴⁸.

Quanto a essa restrição do hábito ao uso das representações, é importante lembrar que isso em nada contradiz as demais recomendações preceptivas de Epicteto, tais como bem se portar num banquete⁴⁹, num espetáculo⁵⁰ ou em uma viagem⁵¹, visto que elas têm importância na medida em que são *compreendidas e respaldadas teoricamente* pela análise das representações. Nesse sentido, o que ajuda a compreender essa questão é lembrar o que foi dito por Musônio acerca das práticas serem baseadas na teoria⁵².

Dada essa restrição ao mental realizada por Epicteto por meio da afirmação de que o que nos cabe é o uso das representações, podemos notar que os hábitos recomendados por ele também se inserem nesse contexto. Deve-se voltar o cuidado para as representações que são assentidas, pois é nelas que se encontram os problemas. Por exemplo, quando o filósofo alerta para não se deixar envolver por uma mulher sedutora, ele não se refere a um aspecto não-representacional de sedução, mas à representação de que é preciso “possuir” a respectiva mulher para satisfazer-se⁵³.

No capítulo “*Sobre como se deve lutar com as representações*” do livro II das *Diatribes*, Epicteto relata o que talvez seja o exemplo mais significativo para se compreender o papel do hábito como exercício filosófico:

⁴⁷ EPICTETO. *Diatribes*, IV, 12.

⁴⁸ “Por conseguinte, e como procedia, os deuses fizeram com que dependesse somente de nós o mais poderoso de tudo e que dominasse os demais: o uso correto das representações; enquanto o resto não depende de nós”. (EPICTETO. *Diatribes*, I, 1, 7-8.)

⁴⁹ EPICTETO. *Encheiridion*, XLVI, 1.

⁵⁰ EPICTETO. *Encheiridion*, XXXIII, 10.

⁵¹ EPICTETO. *Encheiridion*, VII.

⁵² Nesse caso, talvez Sêneca também possa servir de auxílio quando, na Carta 95, defende a insuficiência dos preceitos (*praecepta*) para a instrução, sendo também necessário o ensino dos princípios (*decreta*). (SÊNECA. *Cartas*, 95, 12).

⁵³ EPICTETO. *Encheiridion*, X.

Em primeiro lugar, (1) não te deixes arrebatado por sua intensidade [da representação], mas diga: ‘Espere um pouco, representação (*phantasia*); deixes que eu veja quem és e do que tratas, deixes que eu te ponha à prova’. (2) E, depois, não a deixes avançar pintando o que vier em seguida. Caso contrário, ela te reterá e irá para onde ela quiser; mas, pelo contrário, (3) introduza tu, por ti mesmo, alguma outra representação bela e nobre e expulsa a imunda. E se te habituares (*ethisthes*) a te exercitar (*gymnazesthai*) desse modo, verás que ombros terás, que tendões, que vigor! Por enquanto, somente argumentinhos e nada mais.⁵⁴

Nesse trecho percebemos que o hábito cumpre um papel importante no que podemos chamar de *três estágios na luta com as representações*: no primeiro momento, não devemos nos deixar arrebatado pela representação sem perceber do que se trata; no segundo, não permitir que ela nos domine e nos arraste; e, por fim, tratar de introduzir uma representação correta para extirpar o erro. À vista disso, a recomendação para se exercitar habitualmente nesses três estágios serve como um ótimo exemplo de como Epicteto considera o hábito como uma forma de exercício filosófico, uma vez que a filosofia é mais do que apenas possuir bons argumentos.

Considerações finais

Para os estoicos, o hábito se realiza de uma forma que não se desvincula da própria reflexão. Assim sendo, ele então se mostra como uma atividade que se desenvolve de maneira autônoma, que não aliena a responsabilidade em função de sua prática. Justamente por isso, entendemos que, para os estoicos, o hábito é uma atividade que parte de si, não podendo nunca ser considerado a partir de um treinamento determinado por terceiros.

Em Epicteto, podemos notar que a perspectiva de hábito no estoicismo ganha contornos mais específicos em função de sua orientação para o cuidado com o que é interno. Dessa forma, ressalta-se ainda mais a condição racional das práticas habituais, voltando-as para o campo mental (*hegemonikon*) sob a forma de um exercício que lida com representações.

⁵⁴ EPICTETO. *Diatribes*, II, 18, 23-26.

REFERÊNCIAS:

Epicteto

ARRIANO, Flávio. *O Encheirídion de Epicteto*. Edição Bilingue. Tradução de Aldo Dinucci e Alfredo Julilen. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, 2012.

EPICTETO. *The Discourses as reported by Arrian, The Manual, and Fragments*.

Tradução de W. A. Oldfather. Londres: Heinemann, 1956. v. 1.

EPICTETO. *The Discourses as reported by Arrian, The Manual, and Fragments*.

Tradução de W. A. Oldfather. Londres: Heinemann, 1952. v. 2.

EPICTETO. *The Discourses of Epictetus with the Encheiridion and Fragments*.

Tradução de George Long. Londres: George Bell, 1887.

EPICTETO. *Disertaciones por Arriano*. Tradução de Paloma Ortiz García. Madrid:

Gredos, 1993.

Referencias gerais

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. Tradução do grego de António de Castro Caiero. São Paulo: Atlas, 2009.

ARISTÓTELES. *Política*. Trad. Manuela García Valdés. Madrid: Gredos, 1988.

ARNIM, H von. *Stoicorum Veterum Fragmenta*. Leipzig: Teubner, 1903-1905, v. 1-3, 1924, v. 4. (Índices por M. Adler).

BOERI, M. D.; SALLES, R. *Los Filósofos Estoicos: Ontología, Lógica, Física y Ética*. Sankt Agustin: Academia Verlag, 2014.

COOPER, J. *Reason and Emotion. Essays on Ancient Moral Psychology and Ethical Theory*. Princeton: Princeton University Press, 1999.

CRISIPO DE SOLOS. *Testimonios y Fragmentos*. Tradução de F. Javier Campos Daroca e Mariano Nava Contreras. Madrid: Gredos, 2006. v. 1 e 2.

DINUCCI, A L. Diatribes 5 e 6 de Musônio Rufo: Sobre a relação entre teoria, hábito e exercício. *Anais de Filosofia Clássica*, v. 7, n. 14, p. 87-97, 2013.

DIÓGENES LAËRTIOS. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Tradução de Mário da Gama. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2008.

- DODDS, E. R. *Os gregos e o irracional*. Trad. Paulo Domenech Neto. São Paulo: Escuta, 2002.
- EBREY, D. *The Difference between Teaching and Habituation in Plato and Aristotle*. (Work in Progress, talk).
- EDELSTEIN, L.; KIDD, I. G. (ed.). *Posidonius: The fragments*. Cambridge: Cambridge, 1989.
- ELORDUY, E. *El Estoicismo*. Madrid: Gredos, 1972, v. 1.
- GARCÍA, P. O. *Tabla de Cebes. Dissertationes de Musônio. Fragmentos menores; Manual de Epicteto. Fragmentos*. Madri: Gredos, 1995.
- GILL, C. *The Structured Self in Hellenistic and Roman Thought*. New York: Oxford, 2006.
- GRAVER, M. *Stoicism and Emotion*. University of Chicago Press, 2007.
- LONG, A. A.; SEDLEY, D. N. (ed.). *The Hellenistic Philosophers*. Cambridge: Cambridge University Press, 1987, v. 2.
- GROSS, D. M. *The Secret History of Emotion: from Aristotle's Rhetoric to modern brain science*. Chicago: The University Chicago Press, 2006.
- PLATÃO. *A República de Platão*. Tradução e organização de J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 2012.
- PLATÃO. *Diálogos VIII: Leyes (libros I-IV)*. Trad. Francisco Lisi. Madrid: Gredos, 1999.
- SEDLEY, D. The Stoic-Platonist Debate on Kathêkonta, In: IERODIAKONOU, K. *Topics in Stoic Philosophy*. Oxford: Oxford, 1999.
- SÊNECA. *Cartas a Lucilio*. Tradução de Vicente López Soto. 4 ed. Barcelona: Editorial Juventud, 2012.
- SIMPLICIUS. *On Aristotle Categories 7-8*. Trad. Barrie Fleet. Bloomsbory, 2014.
- STRANGE, S. K. On the Voluntariness of the Passion, In: STRANGE, S.; ZUPKO, J. (ed.). *Stoicism: Traditions and Transformations*. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.
- WOLFF, U. *A Ética a Nicômaco de Aristóteles*. Tradução de Enio Paulo Giachini. São Paulo: Edições Loyola, 2010.