

## **História antiga e usos do passado: ressignificações do pensamento de Sêneca pela abordagem cognitivo-comportamental da ciência psicológica**

Ancient history and classical reception: ressignifications of Seneca's philosophy by cognitive-behavioral therapy

Dominique Vieira Coelho dos Santos; Beatriz Isabel Zendron Range

Universidade Regional de Blumenau

---

### **RESUMO:**

Diversos autores apontam similaridades entre a psicoterapia cognitiva fundada por Albert Ellis, denominada Terapia Racional Emotiva Comportamental, e a filosofia estoica. Tal semelhança se daria particularmente em relação à interdependência entre razão e emoção e ao conflito entre crenças racionais e irracionais. Este estudo buscou compreender as possíveis relações entre Estoicismo e Terapia Racional Emotiva Comportamental por meio da análise de como o pensamento de Sêneca tem sido reapropriado e ressignificado no desenvolvimento das principais teorias e fundamentos da terapia fundada por Ellis. Recorreu-se aos conhecimentos de História Antiga e Psicologia, com o objetivo de efetuar uma melhor análise do fenômeno abordado.

**Palavras-chave:** História Antiga; Psicologia; Sêneca; Terapia Cognitiva

---

### **ABSTRACT:**

Several authors point out similarities between the cognitive psychotherapy founded by Albert Ellis, called Rational Emotive Behavioral Therapy, and Stoic philosophy. Such similarity would occur particularly in relation to the interdependence between reason and emotion and the conflict between rational and irrational beliefs. This study aimed to understand the possible relations between Stoicism and Rational Emotional Behavior Therapy through the analysis of how Seneca's thinking has been reappropriated and re-signified in the development of the main theories and foundations of the therapy founded by Ellis. It was used the knowledge of Ancient History and Psychology, with the objective of making a better analysis of the phenomenon approached.

**Key-words:** Ancient History; Psychology; Seneca; Cognitive Therapy

---

### **Introdução**

Diversos autores modernos da Ciência Psicológica sistematizaram interpretações que partiram ou consideraram elementos oriundos da Antiguidade, conferindo-lhes novas atribuições, significados, particularidades: Freud (complexo de Édipo, Moisés e o Monoteísmo, ID, Ego e Superego), Jung (Complexo de Electra e sua noção de arquétipo, relacionada com mitos da Antiguidade), Skinner (Tragédia e Gramática grega em sua obra 'Verbal Behavior') são apenas alguns exemplos. Walsh, Teo e Baydala

(2014) assinalam que interpretações sobre a filosofia grega antiga, de modo geral, continuam sendo realizadas na Europa, nos Estados Unidos, no Canadá, na Austrália, no Japão e na China, em razão da sua monumental contribuição às bases ideológicas da assim chamada cultura Ocidental. Os próprios autores elaboraram uma sistematização levando em conta o pensamento dos filósofos da Antiguidade em sua recente obra *A critical history and philosophy of psychology: Diversity of context, thought, and practice*, pois consideram que é essencial para o desenvolvimento da História e Filosofia da Psicologia a compreensão da Filosofia Antiga e sua influência na história de diferentes conceitos psicológicos.

Neste artigo, o foco recai sobre uma destas vertentes da Filosofia Antiga, o Estoicismo, que é uma escola de filosofia helenística reconhecidamente importante no desenvolvimento das ideias psicológicas. Sêneca, por exemplo, um dos principais representantes do estoicismo romano, exerceu importante influência na tradição da medicina da alma, ao abordar a superação racional das paixões tristes e dores da alma em seus escritos consolatórios (SILVA, 2007). Suas reflexões foram revisitadas e abordadas por inúmeros pensadores ao longo da história, a exemplo dos missionários da Companhia de Jesus, os quais, por sua vez, contribuíram enormemente para a construção de novas formas de conhecimento sobre os fenômenos psicológicos ao longo dos séculos XVI e XVII (MASSIMI, 2001).

Atualmente, diversos autores apontam similaridades e proximidades entre a filosofia estoica e as terapias cognitivas, mais especificamente entre as terapias fundadas por Albert Ellis e Aaron Beck. Na historiografia, convencionou-se denominar como “estudos de recepção” ou “estudos do passado” as pesquisas que abordam o uso do passado para fundamentar ideias do presente (FUNARI, FUNARI, 2015; GARRAFFONI, FUNARI, 2012; SILVA, 2007; SILVA, 2010). Para tentar compreender as ressignificações e apropriações do pensamento de Sêneca pela corrente cognitivo-comportamental da Psicologia, sempre que necessário for, este artigo ancora-se em abordagens desta natureza.

Dentre os autores que apontam haver influência do Estoicismo nas concepções teóricas da psicoterapia cognitiva está Judith Beck (2010), que ao definir a expressão “Terapia Cognitiva” na *Corsini Encyclopedia of Psychology*, afirma que esta abordagem foi influenciada por filósofos gregos estoicos e por inúmeros teóricos contemporâneos, como Adler, Alexander, Horney, Sullivan, Kelly, Arnold, Ellis, Lazarus, Bandura, Lewinsohn, e Meichenbaum. Atento a estas questões, Mahoney

(1995) destaca que houve grande influência do pensamento dos estoicos e epicuristas nos métodos clínicos atuais, além de pontuar que as psicoterapias de Ellis e Beck são heranças dos filósofos clássicos. Brookshire (2010), Robertson (2010) e Still e Dryden (2012) também fizeram pesquisas aprofundadas sobre a questão e afirmam haver relação entre as terapias racionais e cognitivas e o estoicismo. Segundo Robertson, por exemplo, as origens filosóficas da terapia cognitiva repousam sobre a antiga tradição estoica, e se utilizam da mesma máxima de Epiteto – de que os homens não são perturbados pelas coisas, e sim pela opinião que têm delas - para ilustrar o modelo cognitivo da depressão (Robertson, 2012).

Outros psicólogos reiteraram esta influência do estoicismo sobre as psicoterapias racionais e cognitivas. Neenan e Dryden (2004), em diálogo com Robertson (2010), sugerem que foram Marco Aurélio e Sêneca que forneceram o fundamento filosófico para a terapia cognitivo-comportamental.

O filósofo Marc Roberts (2015), também utilizando o mesmo Robertson (2010) como referência, pontua que os atenienses advogavam uma série de técnicas e exercícios psicológicos consistentes com a contemporânea terapia cognitiva. A mesma ideia é compartilhada por Robert Woolfolk (2015), segundo o qual há uma inegável analogia entre a terapia cognitiva e a filosofia estoica, pois os filósofos estoicos teriam estudado as dificuldades emocionais, e desenvolveram a ideia de aceitação das circunstâncias imutáveis da vida. Além disso, Aaron Beck, Ellis e Paul Dubois reconheceram a importância da filosofia estoica no desenvolvimento da terapia cognitiva, afirma Woolfolk (2015).

Como é possível observar, há inúmeros autores que apontam uma aproximação entre estoicismo e as psicoterapias cognitivas. Todavia, nem sempre estas assertivas são acompanhadas do devido rigor historiográfico, sendo que muitos psicólogos, ao abordarem tais questões, assumem que haveria uma continuidade, biológica e cultural, entre os gregos e os modernos, ou, até mesmo, como se as diferenças culturais fossem indiferentes para o estudo do ser humano, o que acaba gerando incontáveis anacronismos. É preciso uma reflexão mais aprofundada sobre a questão; por isso, nos detemos em uma análise de como Ellis utilizou o pensamento de Sêneca para elaborar suas teorias, algo que pode nos auxiliar a compreender melhor esta relação entre o Estoicismo e a Terapia Racional Emotiva Comportamental. Isto implica, antes de avançarmos ao nosso tema central, tecer algumas considerações tanto sobre a terapia desenvolvida por Ellis quanto sobre o Estoicismo.

## **1. Sobre a terapia racional emotiva comportamental (REBT)**

Terapias cognitivas são um grupo de terapias baseadas no pressuposto de que as emoções e os comportamentos das pessoas são influenciados pelo modo como elas raciocinam sobre suas experiências (CARDWELL, 2014). Assim, a psicoterapia cognitiva visa modificar as crenças, expectativas, suposições e estilos de pensamento das pessoas, assumindo que tais padrões errôneos de pensamento ou distorções da percepção da realidade podem acarretar problemas psicológicos (COLMAN, 2015). A primeira forma largamente utilizada de terapia cognitiva foi a Terapia Racional Emotiva, desenvolvida por Albert Ellis; posteriormente tornou-se influente o modelo de Aaron Beck.

A Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT, na sigla em inglês) é uma forma de psicoterapia desenvolvida por Ellis (1913-2007) em meados do século passado, cuja principal suposição é que os problemas psicológicos resultam da interpretação irracional que as pessoas fazem de eventos cotidianos por elas vivenciados (COLMAN, 2015). Tal terapia envolve minimizar o pensamento irracional, os sentimentos inapropriados, e o comportamento disfuncional, pois estes três aspectos contribuem para o distúrbio emocional (ELLIS, 2015). Destaca-se que a REBT é uma terapia de reestruturação cognitiva, a qual baseia-se no chamado modelo ABC, que propõe que determinada experiência ou evento (A) no mundo externo ativa, em nossa mente, crenças individuais (B), as quais geram consequências (C) emocionais, comportamentais e fisiológicas (KNAPP e BECK, 2008). Assim, o que faz com que duas pessoas se comportem de maneira diferente frente à mesma situação são crenças, as quais auxiliam na avaliação do acontecimento e na escolha do comportamento. Em uma situação de grande temor, como um incêndio em uma casa, um indivíduo pode decidir fugir, pois tem a crença de ser perigoso permanecer no local, enquanto outro resolverá ajudar os demais, pois acredita ser seu dever fazê-lo.

Ellis (2015) aponta que a psicoterapia racional emotiva não objetiva somente ensinar as pessoas a minimizar os problemas emocionais e comportamentais, mas também as ajudar a ter uma vida mais vibrante e completa.

A terapia cognitiva de Beck assume que crenças ou cognições são baseadas em atitudes ou suposições desenvolvidas em experiências anteriores, os quais determinam comportamentos futuros (BECK, 1979). Por ter características semelhantes à terapia

racional emotiva de Ellis, os mesmos autores que viram uma proximidade das teorias de Ellis com os filósofos estoicos também atribuíram este vínculo ao pensamento de Aaron Beck. No entanto, por questões de delimitação, neste artigo será abordado apenas essa possível influência no desenvolvimento da teoria cognitiva de Albert Ellis.

Nesse ínterim, é importante assinalar que Ellis (1980) destaca inúmeras diferenças entre o seu modelo de terapia e as demais psicoterapias cognitivas-comportamentais. Uma destas diferenças é a ênfase filosófica, que, segundo ele, é muito mais específica na REBT do que na maior parte das outras terapias. Para este modelo, o ser humano é um filósofo nato, criador de significados, que usa a razão para predizer o futuro. Segundo o psicólogo, a REBT visa fazer com que as pessoas compreendam que grande parte de seus problemas emocionais se devem a crenças absolutas e irracionais sobre eventos e outros indivíduos; assim, tais pessoas devem trabalhar ativamente para modificar seu pensamentos, sentimentos e comportamentos prejudiciais à sua própria felicidade e bem-estar.

Ao contrário de outras psicoterapias, a REBT possui intrinsecamente um olhar humanista-existencial, incorporando em sua teoria a visão de Alfred Adler, Kurt Goldstein, Karen Horney, Viktor Frankl e Carl Rogers. A terapia de Ellis vê as pessoas como holísticas, com objetivos, que têm importância no mundo apenas porque são humanas, e foca especialmente sobre as suas experiências e valores, incluindo a sua auto-realização potencial (ELLIS, 2015).

Por fim, é importante ter em mente como Ellis compreende as emoções. Segundo ele próprio, sua psicoterapia discrimina especialmente as emoções negativas, como sofrimento, arrependimento e frustração, que se originam quando uma pessoa não realizou aquilo que desejava, das emoções como depressão, pânico, raiva e inadequação, as quais são fruto de um pensamento irracional, no qual prevalece a sensação de “devo” ser ou fazer, ou ainda “preciso” ter (ELLIS, 1980).

## **2. Sobre o estoicismo**

Estoicismo foi um movimento filosófico do período Helenístico, que pode ser dividido em três fases: Estoicismo antigo, Médio Estoicismo e Estoicismo Romano (SEDLEY, 2003). Seus fundadores foram Zenão de Cítio (335-264 a. C.), seu sucessor Cleantes de Assos (331-232 a.C.) e, sobretudo, o sucessor deste, Crísipo de Solis (280-232), todos da primeira fase.

Pode-se dividir a teoria estoica antiga em três partes: Física, Lógica e Ética. Estas não devem ser entendidas isoladamente, pois todas fazem parte do ideal maior da doutrina, que seria a de fornecer ao homem regras morais necessárias para o bem viver (GONÇALVES e DI MESQUITA, 2010).

Sobre cada um desses elementos, de forma breve, Ribeiro (2009) explicita: *logos* – *lógica* - seria a razão que rege o mundo, à qual o ser humano deve submeter-se. Por meio da lógica seria possível conhecer o mundo e seus princípios, e a partir disso, alcançar a verdade (COELHO e PEREIRA MELO, 2008). Assim, em relação ao processo de conhecimento, Zenão compreendia que o meio pelo qual o homem conhece o mundo é a partir das impressões provocados pelo objeto aos seus órgãos sensoriais (COELHO e PEREIRA MELO, 2008). Os autores apontam que para os filósofos estoicos antigos não havia uma alma incorpórea, transcendente, e sim uma essência invisível e intangível que se constitui como corpo. Nesse ínterim, as tristezas, o amor, as angústias, deus, enfim, tudo que tenha capacidade de ação e interação com o homem constituíam-se como matéria.

Por sua vez, a natureza (*physis*) não seria um mundo com movimentos arbitrários, e sim uma totalidade dinâmica e unitária ordenada pelo *logos* (RIBEIRO, 2009). Gonçalves e Di Mesquita (2010) apontam que os estoicos possuíam como lema de vida a máxima “viver de acordo com a natureza”. Nesse sentido, a ética estoica pautava-se pela ação, a forma correta de viver de acordo com a compreensão e aceitação da ação do *logos* no universo, visando a harmonia entre si e o *cosmos*. A própria razão humana era parte do espírito divino, prologando-se no corpo humano. O homem deveria buscar uma vida baseada na razão e no saber, porque a paixão, movimento irracional da alma, levava o homem à desordem, fazendo-o agir de forma incorreta (COELHO e PEREIRA MELO, 2008). A escolha das ações corretas configurava-se como uma busca pela virtude, que levaria o homem à felicidade.

A segunda fase da escola, denominada Médio Estoicismo, foi desenvolvida pelos filósofos Panécio de Rodes (c. 185 – c.110) e Posidônio (c. 135 – c 50). O primeiro suavizou determinadas posições estoicas clássicas, sendo sua ética mais pragmática e menos preocupada com o sábio idealizado, enquanto o segundo tornou o Estoicismo mais aberto às ideias Platônicas e Aristotélicas, revivendo a inclusão platônica dos componentes irracionais da alma (SEDLEY, 1999).

A terceira fase, Estoicismo Romano, é representada por Sêneca (1 d. C. – 65 d. C.), Epiteto (55 d. C. – 135 d. C.), e Marco Aurélio (212 a. C. – 80 a. C.). Tal fase continuou a tendência definida por Panécio, com foco maior na ética prática e pessoal (SEDLEY, 1999).

Não pode haver dúvidas de que os estoicos adquiriram uma forte posição em Roma, especialmente durante a transição da República para o Império (SEDLEY, 2003). Souza e Venturini (2008) afirmam que o Estoicismo foi uma das correntes filosóficas mais influentes na antiguidade romana, tendo papel fundamental na constituição do pensamento político da época. Os autores apontam que tal transição foi marcada não apenas pela alternância do sistema de poder político, mas, principalmente, pela forma que passou a ser entendido pela sociedade. Segundo eles, o conceito de poder e sociedade eram baseados no estatuto cívico, sem a interferência de um sentido moral. Fundamentado nas virtudes da alma, o Estoicismo passou a nortear a visão do cidadão romano a respeito do mundo. Guarinello (1996) afirma que o estoicismo romano atuava como uma fonte de ética pessoal e coletiva, possuindo uma forte dimensão política. Esses novos valores do Estoicismo, que influenciaram a política romana, concretizaram-se com a presença de Sêneca, cuja proposta ética solidificou o exercício da prática moral na vida pública (EHRHARDT, 2009).

### **3. A importância da filosofia estoica para Albert Ellis**

A filosofia possuía uma importância muito grande para Albert Ellis, que começou a interessar-se por ela aos quinze anos (O’KELLY e COLLARD, 2015). A importância atribuída por ele à Filosofia é tamanha que Ellis chega a afirmar que talvez sequer teria desenvolvido a específica concepção da REBT se não tivesse lido filosofia por mais de quinze anos, conforme podemos observar no fragmento abaixo:

*A concepção geral de crenças racionais e irracionais tem muitos séculos de idade e eu (Albert Ellis) provavelmente não teria chegado a mais específica concepção REBT se não tivesse feito da filosofia um passamento no meu décimo quinto ano a bordo (DAVID, LYNN e ELLIS, 2010, p. 5).<sup>1</sup>*

Overholser (2003) descreve a resposta de Albert Ellis ao ser questionado sobre quais seriam as figuras históricas mais influentes no seu pensamento no desenvolvimento inicial da terapia racional-emotiva comportamental:

*Principalmente filósofos, porque eu derivei a teoria da REBT principalmente dos filósofos antigos asiáticos, como Gautama Buda, Lao Tse e Confúcio, e os Gregos e*

*Romanos, Epiteto, Marco Aurélio, Epicuro, Sêneca, e outros. Eu também a derivei de muitos filósofos construtivistas, com Immanuel Kant, Bertrand Russell, John Dewey, e Ludwig Wittgenstein” (ELLIS, 2003).<sup>2</sup>*

Verifica-se no trecho da entrevista mencionado acima que os estoicos aparecem, juntamente com outros filósofos, como extremamente importantes para Ellis no desenvolvimento de sua psicoterapia, sendo que ele teria “derivado sua terapia das ideias de muitos deles”. Ellis chegou a afirmar que a criação da REBT foi mais influenciada por filósofos do que por psicólogos por ele estudados (DRYDEN, DAVID e ELLIS, 2009).

Albert Ellis enfatizava a importância de alguns pensadores em sua teoria, pois considerava que muitos dos conceitos e princípios utilizados por ele já teriam sido “descobertos” por pensadores mais antigos, e, portanto, não seria ideias originais suas. Verifica-se abaixo tal concepção:

*A concepção geral de que os seres humanos têm crenças racionais e irracionais foi gerada por vários filósofos antigos, embora eles não tenham usado exatamente esta terminologia. Gautama Buda falou sobre as Quatro Nobres Verdades, que incluíam crenças racionais, e crenças destrutivas, o que incluíam as irracionais. Os antigos filósofos gregos, incluindo Aristóteles, Platão, Sócrates, Epicuro e Zenão de Cítio, e vários filósofos Romanos antigos incluindo Cícero, Sêneca, Epiteto, e Marco Aurélio também declararam que as crenças afetam significativamente os problemas emocionais (DAVID, LYNN e ELLIS, 2010, P. 5).<sup>3</sup>*

No caso acima, o psicólogo afirma que outros pensadores teriam, muito antes dele, desenvolvido a concepção de que os seres humanos possuem crenças racionais e irracionais sobre coisas e eventos. As crenças racionais e irracionais são centrais na teoria psicológica de Ellis, pois postula que crenças racionais estão associadas a emoções negativas saudáveis, como tristeza e desapontamento, enquanto as irracionais às emoções negativas prejudiciais, como depressão e vergonha (DRYDEN, DAVID e ELLIS, 2009).

Em outras entrevistas e artigos, Ellis também apontou diferentes princípios psicológicos utilizados por ele que teriam sido descobertos por pensadores de épocas diferentes, desde filósofos antigos gregos e romanos até os modernos, conforme podemos observar no trecho a seguir:

*Este princípio, o qual nós recentemente redescobrimos de materiais de muitas sessões psicoterapêuticas com dezenas de clientes, foi originalmente percebido por inúmeros filósofos antigos Gregos e Romanos, e talvez melhor estabelecido pelo famoso estoico Epiteto, o qual no primeiro século depois de Cristo escreveu no Enchiridion: Os homens são perturbados não pelas coisas, mas pela visão que eles têm delas. William*



*Shakespeare, muitos séculos depois, parafraseou esse pensamento em Hamlet: ‘Não há nada bom ou mau, mas pensar o faz ser’.* (ELLIS e HARPER, 1961, p. 33).<sup>4</sup>

Assim, para o fundador da REBT, o princípio de que “Os homens são perturbados não pelas coisas, mas pela visão que têm delas” foi postulado por pensadores diferentes em contextos culturais ainda mais díspares. O primeiro postulado relevante da REBT, segundo Ellis, é que o distúrbio psicológico é primariamente determinado pelas crenças rígidas e extremas que as pessoas mantem sobre eventos negativos na vida (DRYDEN, DAVID e ELLIS, 2009).

Há ainda um outro princípio que seria válido em épocas diferentes, apontado por Ellis em uma entrevista mais recente. Trata-se do princípio: “você pode ajudar a si mesmo com seus problemas emocionais”. Tal pensamento verifica-se abaixo:

*Por milhares de anos filósofos e pregadores tem dito e escrito: Você pode ajudar a si mesmo com seus problemas emocionais. Os Antigos asiáticos, como por exemplo: Confúcio, Gautama, Buda, Lao-Tse, e muitos outros. Os antigos gregos e romanos: Zeno de Cítio, Epiteto, Cícero, Sêneca, Marco Aurélio, e outros. Os judeus e cristãos primitivos: Moisés, os escritores de Provérbios, comentaristas Talmúdicos, Jesus, Paulo e outros* (ELLIS, 1999, p. 29).<sup>5</sup>

Para Ellis, as pessoas praticando pensando, sentindo e agindo contra crenças irracionais podem muda-las e sentir-se menos perturbadas (DRYDEN, DAVID e ELLIS, 2009).

Considerando as passagens destacadas até então, é possível inferir que o fundador da REBT acreditava na existência de “princípios psicológicos” válidos para todas as épocas e contextos culturais, tanto que recorre, para encontrá-los, igualmente a pensadores da Antiguidade e da Modernidade, de países orientais e países ocidentais. O psicólogo estadunidense se entende, então, como um “redescobridor” moderno dessas verdades científicas, guiado pelos estudos filosóficos que realizou, assim como ele seria um guia para os terapeutas atuais. Em suas palavras:

*Embora quase todas as terapias cognitivas e cognitivas-comportamentais tenham seguido minha liderança – assim como eu segui a de Epiteto (1890), Marco Aurélio (1980) e outros filósofos iniciais – e sustente que as crenças irracionais levam a perturbação humana, eles frequentemente deduzem que todas as irracionalidades produzem desordens emocionais”* (ELLIS, 2015, p. 112)<sup>6</sup>.

Still e Dryden (2012) apontam que uma das dificuldades dessa maneira de pensar – de que muitos pensadores teriam dito o mesmo acerca da vida humana - é que se assume que as palavras originais ou traduzidas dos estoicos ou outros filósofos significaria o mesmo que seus equivalentes modernos. A resposta será positiva se se

assumir que há uma realidade humana comum, independente da cultura, e que a linguagem reflete unicamente a evolução das formas de descrever essa realidade. Isso pressupõe uma realidade humana invariável, ainda que as palavras usadas para descrevê-la mudem (STILL e DRYDEN, 2012). Ainda, assume-se que a linguagem e forma de exposição de ideias não afetaria a forma como pensamos e compreendemos a realidade.

Ellis entendia estar desenvolvendo uma terapia válida para todos os seres humanos. Ele argumentava que haveria evidências de bases biológicas da irracionalidade humana, ligadas à moderna psicologia evolutiva (DRYDEN, DAVID e ELLIS, 2009). Um desses pressupostos seria de que, virtualmente, todos os seres humanos apresentam pensamentos irracionais. Um segundo pressuposto seria que tais irracionalidades são encontradas em todos os grupos sociais e culturais estudados historicamente e antropologicamente.

Para o psicólogo então, assim como as leis da física seriam válidas em todos os lugares e tempos históricos, podendo ser descobertas pelas mais diferentes pessoas, também o seriam determinados princípios psicológicos. Segundo Leahy (2002), essa visão ahistórica do ser humano foi um dos aspectos criticados das terapias racionalistas do século passado, que inclui a de Ellis.

Still e Dryden (2012) contrapõem tal maneira de pensar explicando que a nossa linguagem afeta a forma como vivenciamos a realidade. Destacam que o significado da palavra não é dado por uma realidade que lhe corresponde, mas por seu lugar na formação discursiva. Portanto, não podemos analisar uma palavra ou prática fora de uma formação discursiva e assumir que esta significa a mesma de sua suposta equivalente palavra ou prática em outra formação discursiva.<sup>7</sup>

A posição dos autores está de acordo com um dos maiores estudiosos da linguagem e do desenvolvimento humano, Lev Vygotsky, o qual enfatiza que “A palavra ganha sentido no contexto da frase, mas a frase ganha sentido no contexto do parágrafo, o parágrafo o deve ao contexto do livro e o livro o adquire no contexto de toda a criação do autor” (VYGOTSKY, 1993<sup>a</sup>, p. 333, apud GÓES E CRUZ, 2016). Portanto, as palavras não podem ser consideradas isoladas de seu acontecimento concreto, tendo em vista que a variação dos contextos de ocorrência faz com que os sentidos sejam ilimitados e mostrem-se sempre inacabados (GÓES E CRUZ, 2016).

A crítica do presente estudo recai, portanto, sobre a possibilidade de diferentes pensadores estarem de fato afirmando o mesmo princípio. Não está em análise se a

terapia desenvolvida por Ellis é universalmente válida – o que Ellis poderia estar correto em afirmar – e sim que não se pode pressupor que filósofos e cientistas afirmem o mesmo, desconsiderando, assim, seu contexto social, linguístico, cultural e familiar.

Destaca-se que, como o psicólogo estadunidense objetivava desenvolver a terapia racional sob uma base universal que considerasse todos os seres humanos, por consequência, ele não se debruçou com a mesma intensidade sobre a formação do discurso e contexto histórico de cada filósofo. Ainda assim, não podemos afirmar que o psicólogo fundador da REBT ignorava completamente as diferenças existentes entre a compreensão atual do que seria filosofia e a compreensão de pensadores de outras épocas.

Destaca-se que o psicólogo acreditava que, assim como ele, outros pensadores liam os filósofos antigos e deles se usaram em seu pensamento:

*Zenão de Cítio, por exemplo, que floresceu no século III a. C., fundou a escola grega estoica de Filosofia. O filósofo grego, Epicuro; O Frígio, Epiteto; o imperador romano, Marcos Aurélio; o judeu alemão, Baruch Spinoza. Estes foram apenas alguns dos pensadores racionais de destaque que, depois de ler sobre os ensinamentos dos antigos pensadores (Heráclito e Demócrito, entre outros), e fazer algumas reflexões suas próprias, não só tendo adotado entusiasticamente filosofias radicalmente diferentes das suas crenças originais - o que é mais que o propósito da presente discussão – na verdade começaram a viver essas filosofias, agindo de acordo com elas (ELLIS, 1961, p. 5)<sup>8</sup>.*

Assim, não só ele teria visualizado grandes informações em filósofos antigos, como outros importantes pensadores também. Todos seriam, segundo Ellis, pensadores “racionais” de destaque, que teriam começado a viver de acordo com essas filosofias.

Apresenta-se, então, a seguir, a última parte deste artigo, que objetiva discutir sobre uma possível imprecisão conceitual de Ellis em sua insistência em afirmar que diferentes pensadores concluíram os mesmos princípios. Para isso, analisa-se, de forma específica, a utilização que Albert Ellis fez da obra e do pensamento de Sêneca.

#### **4. Considerações sobre os usos da obra e do pensamento de Sêneca por Albert Ellis, fundador da REBT**

Como já apontado, Ellis considerou essencial, para o desenvolvimento de sua teoria leituras filosóficas realizadas durante toda sua vida. Destaca-se a citação apontada por Still e Dryden (2012), na qual Ellis afirma:

*Eu introduzi este princípio do Abc da perturbação emocionais de trabalhar com centenas de clientes a partir de 1943 a 1955. Mas eu também levei isto de muitos filósofos que eu estudei de 1929 (quanto eu tinha 16 anos) em diante... O mais claro*

*dentre todos os antigos eram os estoicos gregos e romanos, especialmente Zenão (o fundador da escola), Crísipo, Panécio de Rodes, Cícero, Sêneca, Epiteto, e Marco Aurélio (ELLIS, 1994, p. 64, apud STILL e DRYDEN, 2012).<sup>9</sup>*

O psicólogo estadunidense descreve como extremamente influentes no seu modelo ABC, um dos pilares da terapia racional, os filósofos estoicos, tanto da primeira fase (Zenão de Cítio), quanto do médio estoicismo (Panécio) e do estoicismo romano (Cícero, Sêneca, Epiteto e Marco Aurélio).

Ellis (1997, p. 74), ao abordar o desenvolvimento da terapia por ele fundada, explica o valor de Sêneca para a descoberta de um dos mais relevantes princípios da terapia racional:

*Eu particularmente notei, quando descobri que minha ansiedade sobre meu sono estava interferindo em meu sono, que eu estava com ambos os sintomas primários e secundários de minhas neuroses. Eu posso ter sido ajudado a esse respeito pelos filósofos, alguns dos quais notaram a mesma coisa. Assim, Sêneca, mais de dois mil anos atrás, foi talvez o primeiro a notar o que o escritor de história de fantasmas Franklin d. Roosevelt mais tarde plagiou dele: 'Não temos nada a temer senão nosso próprio medo' (ELLIS, 1997, p. 74).<sup>10</sup>*

Verifica-se que Ellis chegou a conclusões sobre a ansiedade por meio de experiências próprias, mas encontrou em Sêneca um pensador que ele acreditava reiterar sua opinião e elaborado conclusões semelhantes às suas. Sêneca, ao longo de seus mais de sessenta anos de vida, escreveu inúmeras obras e percorreu tanto a parte Ocidental e Oriental do Império Romano (FAVERSANI, 2012). Não é de se surpreender que Ellis tenha encontrado nos ensinamentos de Sêneca relevantes posicionamentos sobre a felicidade e o bem viver. Luciane Omena (2011) aponta que, ainda que existissem várias maneiras de definir filosofia, Sêneca a interpretava como sendo o estudo da virtude, pois filosofia e virtude eram inseparáveis. O estoico, então, dedicou parte de sua filosofia à descrição de modos de viver virtuosamente, e assim, chegar à felicidade. Por exemplo, a autora aponta que, na obra *De Tranquillitate Animi*, o filósofo discutiu a relação dos males que sobrevêm ao homem, e indicou remédios proporcionados pela filosofia.

Ellis acreditava ter elaborado concepções semelhantes às de Sêneca, novamente, quando decide abordar a emoção raiva, ou ira.

*Uma perspectiva um pouco diferente emergiu mais de dois mil anos atrás a partir de alguns filósofos Asiáticos, gregos e romanos. Em um dos primeiros ensaios sobre a raiva, o filósofo estoico Sêneca descreveu em a ira como 'a mais hedionda e frenética de todas as emoções'. Os Estoicos observaram que a raiva tem a capacidade de nublar a habilidade das pessoas de raciocinar de forma eficaz. Entre os numerosos*

*clientes que temos visto com problemas de raiva, muitos são bastante inteligentes e têm boas habilidades para a resolução de conflitos e dificuldades - quando eles não estão enfurecidos* (ELLIS e TAFRATE, 1998, p.8).<sup>11</sup>

Neste ponto de sua obra, Ellis faz uma referência direta aos escritos de Sêneca. Para analisar o papel que a raiva, ou a ira, desempenha entre as diversas emoções, o psicólogo recorre a um trecho da obra *Annaei Senecae ad Novatvm de Ira*, amplamente conhecida apenas como 'De Ira', na qual o filósofo romano afirma o seguinte:

*Exigiste de mim, Novato, que escrevesse como moderar a ira. E me parece que você teme particularmente a esta paixão, que é a mais tenebrosa e desenfreada dentre todas. Nas outras, com efeito, há um tanto de calma e placidez; essa é repleta de agitação e impetuosa, frenética no desejo desumano pela dor, por combates, sangue e suplícios. Esquece de si, obstinada por ferir aos outros, lançando-se em meio às suas espadas, é ávida por vingança que por sua vez leva consigo o vingador* (Sêneca, L. *Annaei Senecae ad Novatvm de Ira*, Liber I, 1. Tradução de Lima, 2015, P. 41)<sup>12</sup>.

O trecho reapropriado por Ellis é: "*maxime ex omnibus taetrum ac rabidum*", ou seja, a Ira é "a mais tenebrosa e desenfreada dentre todas" as paixões. Ellis argumentava que conseguiu chegar aos mesmos princípios que os filósofos antigos tinham já enunciado, como se tal paralelo conferisse uma espécie de autoridade e veracidade às descobertas que fazia na contemporaneidade, enfatizando que observava em seus clientes as mesmas interferências emocionais vistas por Sêneca e outros estoicos, a de que a raiva tem a capacidade de nublar a habilidade das pessoas de raciocinar de forma eficaz. Nesta citação é possível observar que Ellis não só considerou verdadeira a opinião de Sêneca, mas, verificando tal manifestação da raiva em seus pacientes, estabeleceu uma equivalência entre uma afirmação elaborada em contexto romano, ou seja, relacionada com situações ocorridas em outro tempo e lugar, muito diferentes dos seus, como se as percepções sobre as emoções ou as próprias emoções fossem atemporais e não pudessem ser historicizadas.

Ocorre que a visão estoica sobre as emoções é muito diferente da compreensão de Albert Ellis. Brennan (1998) aponta que a teoria das emoções do estoicismo só pode ser compreendida tendo como referência suas teorias mais amplas sobre física, ética e epistemologia. Ainda, deve-se atentar que se está abordando especialmente o estoicismo vivenciado por Sêneca, assim sendo, o do período Imperial Romano. Christopher Gill (2003) caracteriza essa fase do estoicismo como: um período em que o tema estoico dominante era a Ética, mas que ainda se mantinha o currículo educacional dividido nas três áreas tradicionais – lógica, ética e física; e um momento em que o Estoicismo

estava fortemente embebido na cultura Greco-Romana, e até certo ponto, em sua vida política. Tais características são coerentes com a própria vida de Sêneca. O autor destaca que o filósofo foi uma figura importante política e filosoficamente, por ter sido tutor do jovem imperador Nero e prolífico escritor sobre temas que abordavam a Ética estoica. Assinala, inclusive, que eram nesses ensaios sobre a Ética que se davam os estudos das emoções ou paixões (*pathê*).

A filósofa Martha Nussbaum (2009) aborda a relação entre as paixões, a virtude e Ética. Ela sustenta que, para os estoicos, as paixões ou emoções não são simplesmente “ondas cegas de afeto”, “agitações” e “sensações”, mas sim “formas de julgamentos”. Julgamentos podem ser definidos como afirmações acerca da realidade que foram completamente aceitas ou reconhecidas pelo sujeito. Assim, existiriam quatro emoções básicas: (1) julgamento de que algo que está atualmente em mãos é bom: chamado prazer (*ἡδονή/Hēdonē*); (2) julgamento de que algum bem no futuro é bom ou valioso: chamado saudade ou apetição (*ἐπιθυμία/epithumia*); (3) julgamento de que o que está atualmente em mãos é ruim: chamado aflição (*λύπη/Lupē; lýpē; lypē; ou lypi*)<sup>13</sup>; e (4) julgamento de que o que ainda está no futuro é ruim: chamado medo (*φόβος/phobos*).

Gill (2003) afirma que Sêneca, em sua obra *De Ira*, enfatiza a necessidade de extirpar as paixões do indivíduo que por elas é acometido. Para Nussbaum (2009), Sêneca defende tal ideia porque compreende que as paixões tumultuam a mente, pelo fato de serem julgamentos que atribuem um alto valor aos bens e às vantagens, e não à virtude. Apenas a virtude possui valor ético e deve guiar as ações dos homens. Assim, técnicas terapêuticas que se utilizassem da arte racional de modo suficiente para substituir tais julgamentos falsos por corretos bastariam para moderar as paixões e eventualmente curar as pessoas das doenças por elas causadas. Para o filósofo estoico, a busca permanente pela virtude levaria ao afastamento das paixões, as quais encolerizavam os indivíduos e os distanciavam do autodomínio (OMENA, 2011).

Albert Ellis e Ted Crawford (1989) não abordam os sentimentos como decorrentes ou relacionados com escolhas morais. Para eles, a Terapia Racional Emotiva assume que sentimentos perturbadores, como ansiedade, depressão, hostilidade, bem como comportamento/s autodestrutivos – procrastinação, vícios, evitação – decorrem, consciente ou inconscientemente, de crenças irracionais ou racionais (B) que as pessoas têm acerca de Eventos Ativadores (A) indesejáveis que ocorrem na vida diária. Estes sentimentos e comportamentos perturbadores seriam as

consequências (C) dessa interpretação irracional dos eventos – modelo ABC da Terapia Racional Emotiva Comportamental.

Crawford e Ellis (1989) fazem uma lista de pensamentos e crenças que podem levar o indivíduo a vivenciar determinada emoção, em artigo denominado “Um Dicionário de Sentimentos e Comportamentos Racionais-Emotivos<sup>14</sup>”, que seria “Um manual para explorar e acessar sentimentos e comportamentos inapropriados e perturbadores, com algumas das mais comuns crenças racionais (rCs) e crenças irracionais (iCs) que os acompanham e os criam”<sup>15</sup>. Eles se utilizam raiva para ilustrar como tal dicionário funciona:

*Se você começar com o primeiro sentimento autodestrutivo listado – raiva – você irá encontrar 14 formas frequentes e típicas para tornar a si mesmo enraivecido por pensar e dizer a si mesmo, em primeiro lugar, um conjunto racional de crenças (rCs), e, em segundo lugar, um conjunto irracional de crenças (iCs). Estes 14 pensamentos não incluem todas as possibilidades de crenças irracionais que você poderia usar para tornar a si mesmo furioso (CRAWFORD e ELLIS, 1989, p. 6).<sup>16</sup>*

É possível que a raiva seja um sentimento que se origine e se expresse de forma semelhante em todos os seres humanos – e que Ellis, em seu modelo de terapia, esteja muito próximo de entender essa universalidade. No entanto, é patente a necessidade de contextualizar historicamente Sêneca para entender como ele compreendia a raiva, dentre outros sentimentos. Além de diferenças culturais e temporais que afastam Sêneca de Ellis, os pensadores em análise partem de razões epistemológicas diversas para abordar temas aparentemente iguais, como as emoções.

Destaca-se ainda que as frequentes tragédias de Sêneca têm um caráter parabólico, utilizando-as como exempla que ilustram as consequências do descontrole dos sentimentos e das paixões (CARDOSO, 1999). Elas assumem uma função moralista e didática, cujo ensinamento principal seria de que só a razão bem conduzida confere ao homem a *apátheia* de que ele necessita para integrar-se no cosmos, enquanto as paixões, a exacerbação dos sentimentos, a liberação dos instintos, são desencadeadores das catástrofes, provocando desordem, o desequilíbrio, desgraças e o caos (CARDOSO, 1999). Assim, Sêneca visava difundir os ensinamentos da ética estoica por meio de seus escritos. As leituras que Ellis realizou de Sêneca são sintetizadas em uma interpretação moderna das obras do filósofo estoico.

Considerando as reflexões desenvolvidas, é possível afirmar, então, que, ainda que a terapia desenvolvida pelo psicólogo estadunidense em muito se pareça com as

teorias dos filósofos estoicos romanos, suas características epistemológicas e contextuais são distintas.

Uma noção que pode nos auxiliar a refletir sobre esta questão é a de "apropriação", formulada por Roger Chartier. Segundo o autor francês, "Uma vez escrito e saído das prensas, o livro, seja ele qual for, está suscetível a uma multiplicidade de usos. Ele é feito para ser lido, claro, mas as modalidades do ler são elas próprias, múltiplas, diferentes e segundo as épocas, os lugares, os ambientes" (CHARTIER, 2003, p. 173). Por isso, as apropriações de uma determinada obra ou conceito são sempre práticas de produção de sentido, pois estão condicionadas a uma dialética entre a iniciativa individual de uma interpretação e as regras as quais está submetida. Ou seja, uma "apropriação" está inserida social, institucional e culturalmente. Quando Ellis se apoderou das ideias de Sêneca, ele as reformulou, as readequou, reposicionando-as de acordo com suas expectativas, porém, não poderia ser de outra forma, sem escapar desta dependência das regras e códigos inerentes aos signos apropriados.

Assim, resta como inequívoca a importância da filosofia estoica para o desenvolvimento de terapia de Albert Ellis, afinal, as ideias do eminente psicólogo talvez nunca teriam sido elaboradas sem as leituras por ele realizadas. Como afirma o próprio Ellis (1980) sobre a qualidade original e única de sua teoria: "REBT tenta ajudar as pessoas a compreender e aceitar muitas ideias que são ainda revolucionárias para nossa cultura"<sup>17</sup>.

### **Considerações finais**

Faversani (2012) aponta que a escassez de fontes obriga o historiador da Antiguidade a conhecer outros domínios disciplinares das Ciências Humanas. Seria essa interdisciplinaridade marcada pela coincidência de interesses entre diferentes pesquisadores de diversos campos do conhecimento. O presente estudo buscou compreender as possíveis relações entre Estoicismo e Terapia Racional Emotiva, recorrendo para tanto aos conhecimentos de História Antiga e Psicologia, além, claro de dialogar com a Filosofia Antiga e as Letras Clássicas, área da qual a tradução da obra de Sêneca De Ira é proveniente, possuindo, portanto, um caráter interdisciplinar. Com isso, visou-se uma possibilidade maior de análise e crítica do fenômeno abordado.



O papel do estoicismo é inegável na cultura ocidental e a apropriação de suas ideias e conceitos é de extrema importância para a construção da ciência psicológica no presente.

Os resultados dessa pesquisa indicam que Ellis não só reconhecia esta influência dos estoicos no desenvolvimento de suas teorias, bem como acreditava na proximidade epistemológica entre o sistema estoico e o seu, principalmente no que diz respeito ao estudo das emoções. Além disso, avaliava os pensadores estoicos como importantes para a atualidade.

No entanto, a análise de suas obras indicou que Ellis não considerava como especialmente relevante o contexto histórico em que os filósofos produziram suas ideias. Ao desconsiderar a realidade na qual uma ideia ou conceito foi produzido, o psicólogo incorreu no erro de assumir que estes têm o mesmo significado em épocas diferentes. Na verdade, o sentido e significado dos conceitos do estoicismo antigo, em especial de Sêneca, são substancialmente diferentes que seus correlatos atuais utilizados na terapia cognitiva. Logo, não há uma linearidade histórica ou necessária relação entre os dois sistemas de pensamento.

Ou seja, muito mais do que “descobrir”, “continuar” ou abordar as mesmas emoções sistematizadas na Antiguidade, o que Ellis realizou foi uma leitura contemporânea dos escritos antigos, recorrendo, sobretudo, à obra e pensamento do filósofo estoico romano Sêneca. No entanto, ao fazê-lo, demonstrou que a partir da interpretação do passado é possível gerar novas e produtivas ideias para o presente, o que possibilitou – e ainda possibilita - um desenvolvimento mais rico, diverso e plural das teorias psicológicas.

## **Referências**

### **A) Fontes Utilizadas**

ELLIS, Albert. *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*. Atascadero: Impact Publishers, 1999.

ELLIS, Albert; TAFRATE, Raymond Chip. *How to control your anger before it controls you*. New York: Citadel Press, 1998.

- ELLIS, Albert. *The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy*. Em: The evolution of psychotherapy: The third conference. New York: Brunner/Mazel, 1997.
- ELLIS, Albert. The Evolution of Rational-Emotive Therapy (RET) and Cognitive Behavior Therapy. Em: Jeffrey K. Zeig (Ed.). *Evolution Of Psychotherapy: The 1st Conference*. New York: Routledge, p. 107-125. 1987.
- ELLIS, Albert. Rational-Emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy: Similarities and Differences. *Cognitive Therapy and Research*, vol. 4, nº 4, p. 325-340, 1980.
- ELLIS, Albert; HARPER, Robert A. *A guide to rational living*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1961.
- SÊNECA. *Annaei Senecae ad Novatvm de Ira*. Traduzido por LIMA, Ricardo Antonio Fidelis. “De Ira de Sêneca – Tradução, Introdução e Notas”. São Paulo, 2015. Dissertação de Mestrado apresentada ao PPG do Departamento de Filosofia da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.

## **B) Obras Gerais**

- BECK, Aaron Temkin. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford; 1979.
- BECK, Judith. “Terapia Cognitiva”. Em: WEINER, Irving; CRAIGHEAD, Edward (Editores) - *The Corsini encyclopedia of psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2010.
- BRENNAN, Tad. *The old Stoic theory of emotions*. Em: SIHVOLA, Juha; ENGBERG-PEDERSEN, Troels (Editores) – *The Emotions in Hellenistic Philosophy*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1998.
- BROOKSHIRE, Sarah A. Moore. Utilizing Stoic philosophy to improve cognitive behavioral therapy. *North Carolina Perspectives*, vol. 1, nº 1, p. 30-36, 2007. (pgs)
- CARDOSO, Zélia de Almeida. O tratamento das paixões nas tragédias de Sêneca. *Letras Clássicas*, nº 3, p. 129-145, 1999.
- CARDWELL, Mike. *Dictionary of psychology*. New York: Routledge, 2014.
- CHARTIER, R. Leituras e leitores na França do Antigo Regime. Tradução Álvaro Lorencini. São Paulo: UNESP, 2003, p. 173
- COLMAN, Andrew M. *A dictionary of psychology*. 4. ed. New York: Oxford University Press, 2015.

- COELHO, João Paulo; PEREIRA MELO, José Joaquim. A escola estoica: um modelo educativo para o homem antigo. *VII Jornada de Estudos Antigos e Medievais. VI Ciclo de Estudos Antigos e Medievais do PR e SC. Educação, Política e Religiosidade*, 2008.
- CRAWFORD, Ted; ELLIS, Albert. A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, vol. 7, nº 1, p. 3-28, 1989.
- DAVID, Daniel; LYNN, Steven Jay; ELLIS, Albert. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. New York: Oxford University Press, 2010.
- DRYDEN, Windy; DAVID, Daniel; ELLIS, Albert. “Rational Emotive Behavior Therapy”. Em: DOBSON, Keith S. (Editor.) - *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 3. ed. New York: Guilford Press, 2009.
- EHRHARDT, Marcos Luís. Vir virtutis: A construção da imagem do príncipe perfeito nos escritos de Lucius Seneca (Roma–primeiro século da era cristã). *Revista Pleiade*, vol. 1, nº 1, p. 63-82, 2007.
- FAVERSANI, Fábio. *Estado e sociedade no Alto Império Romano: um estudo das obras de Sêneca*. Ouro Preto: EDUFOP/PPGHIS, 2012.
- FUNARI, Pedro Paulo Abreu; FUNARI, Raquel dos Santos. O presente do passado: o Egito no Brasil. *Hélade (Rio de Janeiro)*, vol. 1, p. 35-43, 2015.
- GARRAFFONI, Renata Senna; FUNARI, Pedro Paulo Abreu. The uses of Roman Heritage in Brazil: Traditional reception and new critical approaches. *Heritage and Society*, vol. 05, p. 53-76, 2012.
- GILL, Christopher. The school in the Roman Imperial period. In: INWOOD, Brad - *The Cambridge companion to the Stoics*. New York: Cambridge University Press, 2003.
- GÓES, Maria Cecília Rafael de; CRUZ, Maria Nazaré da. Sentido, significado e conceito: notas sobre as contribuições de Lev Vigotski. *Pro-Posições*, vol. 17, nº 2 (50), p. 31-45, 2006.
- GONÇALVES, Ana Teresa Marques; DI MESQUITA, Fabrício Dias Gusmão. Atividade Epistolar no Mundo Antigo: relendo as cartas consolatórias de Sêneca. *História Revista*, vol. 15, nº 1, p. 31-53, 2010.
- GUARINELLO, Norberto Luiz. Nero, o estoicismo e a historiografia romana. *Boletim do CPA*, ano I, nº 1 janeiro/junho, p. 53-64, 1996.
- KNAPP, Paulo; BECK, Aaron Temkin. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, vol. 30, nº Supl II, p. S54-64, 2008.

- LEAHY, Robert. "Cognitive Therapy: Current Problems and Future Directions. Em: LEAHY, Robert; DOWD, Thomas (editores) - *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*. Springer Publishing Company, 2002.
- MAHONEY, Michael. "Theoretical developments in the cognitive psychotherapies". Em: MAHONEY, Michael (Editor) - *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research, and practice*. New York: Springer Publishing Company, 1995.
- MASSIMI, Marina. A Psicologia dos jesuítas: Uma contribuição à história das idéias psicológicas. *Psicologia: Reflexão e crítica*, v. 14, n. 3, p. 625-633, 2001.
- MENEZES, Victor Henrique. Representações e construções da antiguidade por meio das séries de TV: o caso do seriado "Rome". *Revista Cadernos de Clio*, vol. 5, nº 1, p. 237-264, 2014.
- NEENAN, Michael; DRYDEN, Windy. *Cognitive behaviour therapy: 100 key points and techniques*. New York: Routledge, 2004.
- O'KELLY, Monica; COLLARD, James. "Rational Emotive Behavior Therapy". Em: NEZU, Arthur (Editor.) - *The Oxford Handbook of Cognitive and Behavioral Therapies*. New York: Oxford University Press, 2015.
- OMENA, Luciane Munhoz. Memória de viagem: a "uirtus" à luz da "Consolatória" de Sêneca. *Dimensões: Revista de História da Ufes*, nº 26, p. 256-272, 2011.
- OVERHOLSER, James C. Rational-emotive behavior therapy: An interview with Albert Ellis. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, vol. 33, nº 3, p. 187-204, 2003.
- RIBEIRO, Marcelo Oliveira. Análise da relação entre agostinismo e estoicismo a partir de sua tripartição da filosofia. *Intuitio*, vol. 2, nº 3, p. 203-214, 2009.
- ROBERTS, Marc. *Critical Thinking and Reflection for Mental Health Nursing Students*. London: Learning Matters, 2015.
- ROBERTSON, Donald. *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*. London: Karnac Books, 2010.
- ROBERTSON, Donald. *The Practice of Cognitive-Behavioural Hypnotherapy: A Manual for Evidence-Based Clinical Hypnosis*. London: Karnac Books, 2012.
- SEDLEY, David. Stoicism. Em: AUDI, Robert (Ed). *The Cambridge dictionary of philosophy*. 2. ed. New York: Cambridge University Press, 1999.
- SEDLEY, David. *The Cambridge companion to Greek and Roman philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.

SILVA, Glaydson José da. O mundo antigo visto por lentes contemporâneas: as extremas direitas na França nas décadas de 1980 e 90, ou da instrumentalidade da Antigüidade. *História (São Paulo. Online)*, vol 26, p. 98-118, 2007.

SILVA, Glaydson José da. Nazismo, fascismo y 'vichismo': la historia y la arqueologia al servicio de los regímenes autoritaris de Europa. *Boletín del Gabinete de Arqueología*, vol. 8, p. 135-142, 2010.

SILVA, Paulo José Carvalho da. O ideal da consolação e a paixão pela morte. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 10, n. 1, p. 146-154, 2007.

SOUZA, Rodrigo Gonçalves de; VENTURINI, Renata Lopes Biazoto. Sêneca e a construção do poder imperial. *VI Jornada de Estudos Antigos e Medievais*, 2008.

STILL, Arthur; DRYDEN, Windy. *The Historical and Philosophical Context of Rational Psychotherapy: The Legacy of Epictetus*. London: Karnac Books, 2012

WOOLFOLK, Robert. *The Value of Psychotherapy: The Talking Cure in an Age of Clinical Science*. New York: The Guilford Press, 2015.

Dominique Vieira Coelho dos Santos - Doutor em História, Professor de História Antiga da FURB - Universidade Regional de Blumenau e Coordenador do LABEAM - Laboratório Blumenauense de Estudos Antigos e Medievais.

Beatriz Isabel Zendron Range - Graduanda em Psicologia pela FURB – Universidade Regional de Blumenau.  
E-mail: beatrizisabelzr@gmail.com

---

<sup>1</sup> The general conception of rational and irrational beliefs is many centuries old and I (Albert Ellis; AE) probably would not have arrived at the more specific REBT conception had I not made a hobby of philosophy from my fifteenth year onboard”. (DAVID, LYNN e ELLIS, 2010, p. 5). - Todas as propostas de tradução do inglês são dos autores.

<sup>2</sup> Mainly philosophers, because I derived REBT theory mainly from the ancient Asian philosophers, Gautama Buddha, Lao Tsu, and Confucius, and the Greeks and the Romans, Epictetus, Marcus Aurelius, Epicurus, Seneca, and others. I also derived it from several modern constructivist philosophers, such as Immanuel Kant, Bertrand Russell, John Dewey, and Ludwig Wittgenstein (ELLIS, 2003).

<sup>3</sup> The general conception of humans having rational and irrational beliefs was originated by several ancient philosophers, although they didn't exactly use that terminology. Gautama Buddha spoke about the Four Noble Truths, which included rational beliefs, and destructive beliefs, which included irrational ones. The ancient Greek philosophers, including Aristotle, Plato, Socrates, Epicurus, and Zeno of Citium, and several ancient Roman philosophers including Cicero, Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius also held that beliefs significantly affect emotional problems (DAVID, LYNN e ELLIS, 2010, P. 5).

<sup>4</sup> This principle, which we have recently rediscovered from the materials of many psychotherapeutic sessions with scores of clients, was originally realized by several ancient Greek and Roman philosophers, and perhaps best states by the famous stoic, Epictetus, who in the first century A.D. wrote in the *Enchiridion*: “Men are disturbed not by thing, but by the views which they take of them”. William Shakespeare, many centuries later, rephrases this thought in Hamlet: “There's nothing either good or bad but thinking make it so”. (ELLIS e HARPER, 1961, p. 33)

<sup>5</sup> For thousand of years philosophers and preacher have said and written: You can help yourself with your emotion problems. The ancient Asians, for example: Confucius, Gautama, Buddha, Lao-Tse, and many others. The ancient Greeks and Romans: Zeno of Citium, Epicurus, Cicero, Seneca, Epictetus, Marcus Aurelius, and others. The early Jews and Christians: Moses, the writers of Proverbs, Talmudic commentators, Jesus, Paul, and other (ELLIS, 1999, p.29).

<sup>6</sup> Although almost all cognitive and cognitive-behavior therapies follow my lead – just as I followed that of Epictetus (1890), Marcus Aurelius (1890) and other early philosophers – and hold that irrational Beliefs (iBs) lead to human disturbance, they often imply that any and all irrationalities produce emotion upsets. (ELLIS, 2015, p. 112).

<sup>7</sup> The second way is to accept that our language and concepts affect how we experience the world, and write a history of concepts themselves, with no assumption of any common experience of reality.[...].The meaning of the word is not given by a reality to which it corresponds, but to its place in the discursive formation. [...]. Therefore we cannot take a word or practice out of one discursive formation (e.g., that of Stoic philosophers) and assume it means the same as the supposedly equivalent word or practice in another discursive formation (p. xxiii).

<sup>8</sup> Zeno of Citium, for example, who flourished in the third century B.C., and founded the Greek Stoic school of philosophy; the emperor Marcus Aurelius; and the Dutch Jew Baruch Spinoza. These and other outstanding rational thinkers, after reading about the teaching of still earlier thinkers (Heraclitus and Democritus among other), and after doing some deep thinking of their own, enthusiastically adopted philosophies radically different from their original beliefs. Mote to the point for purposes of our present discussion, they actually began to live these philosophies and to act in accordance with them (ELLIS, 1961, p. 5).

<sup>9</sup> I inducted this principle of the ABCs of emotional disturbance rom working with hundreds of clients from 1943 to 1955. But I also took it over from many philosophers I studied from 1929 (when I was 16) onwards... Clearest of all amongst the ancients were the Greek and Roman Stoics, especially Zeno of Citium (the founder of the school), Chrysippus, Panaetius of Rhodes (who introduced Stoicism into Rome), Cicero, Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius. (ELLIS, 1994, p. 64 apud STILL e DRYDEN, 2012).

<sup>10</sup> “I particularly noted, when I discovered that my anxiety about my sleeping was interfering with my sleeping, that I had both primary and secondary symptoms of my neuroses. I may have been aided in this respect by philosophers, some whom noted the same thing. Thus, Seneca, over two thousand years ago, was perhaps the first to note what Franklin D. Roosevelt’s ghostwriter later cribbed from him: “We have nothing to fear but fear itself”. (ELLIS, 1997, p. 74)

<sup>11</sup> “A somewhat different perspective emerged over two Thousand years ago from some of the Asian and Greek and Roman philosophers. In one of the earliest essays on anger, the Stoic philosopher Seneca described anger as “the most hideous and frenzied of all the emotions.” The Stoics observed that anger has the capacity of cloud people’s ability to reason effectively. Among the numerous clients we have seen with anger problems, many are quite intelligent and have good skills for resolving conflict and difficulties – when they are not enraged” (ELLIS e TAFRATE, 1998, p.8).

<sup>12</sup> "Exegisti a me, Nouate, ut scriberem quemadmodum posset ira leniri, nec immerito mihi uideris hunc praecipue adfectum pertimuisse maxime ex omnibus taetrum ac rabidum. Ceteris enim aliquid quieti placidique inest, hic totus concitatus et in impetu est, doloris armorum, sanguinis suppliciorum minime humana furens cupiditate, dum alteri noceat sui neglegens, in ipsa inruens tela et ultionis secum ultorem tracturae audius". Sêneca, L. Annaei Senecae ad Novatvm de Ira, Liber I, 1. Traduzido por: LIMA, Ricardo Antonio Fidelis. De Ira de Sêneca - Tradução, Introdução e Notas". São Paulo, 2015. Dissertação de Mestrado apresentada ao PPG do Departamento de Filosofia da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.

<sup>13</sup> Dependendo do sistema de transliteração adotado. Seguimos a forma lypē, em acordo com publicação da Clássica, revista da Associação Brasileira de Estudos Clássicos. Cf. PRADO, Ana Lia do Amaral de Almeida. Normas para a transliteração de termos e textos em grego antigo. *Classica* (Brasil) 19.2, 2006. P. 298-299.

<sup>14</sup> “A Dictionary Of Rational-Emotive Feelings And Behavior”.

<sup>15</sup> A Manual for Exploring and Assessing Inappropriate and Disturbed Feelings and Behaviors, with Some of the Most Common Rational Beliefs (rBs) and Irrational Beliefs (iBs) that Accompany and Create Them.

---

<sup>16</sup> If you start with the first self-defeating feeling that is listed – ANGER - you will find 14 typical and frequent ways in which you may make yourself angry by thinking or telling yourself, first, a rational set of Beliefs, (rBs), and, second, an irrational set of Beliefs (iBs). These 14 thoughts by no means include all the possible iBs you may use to make yourself angry (CRAWFORD e ELLIS, 1989, p. 6).

<sup>17</sup> To this end, RET tries to help people comprehend and accept several ideas that are still revolutionary in our culture [...]. (ELLIS, 1980, p. 326).