

## Da Grécia antiga à clínica moderna: Uma análise das influências estoicas nas terapias cognitivas de Ellis e de Beck

From ancient Greece to the modern clinic: An analysis of stoic influences on Ellis and Beck's cognitive therapies

Mikael Almeida Corrêa<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0113-9330>

1. Universidade Federal do Rio Grande (FURG), Brasil

**Autor correspondiente /  
Correspondence:**

Mikael Almeida Corrêa  
kael.acorrea@gmail.com

**Recibido:** 27 de Marzo 2023

**Aceptado:** 20 de Octubre de 2023

**Publicado:** 20 de Diciembre 2023

**Received:** March 27, 2023

**Accepted:** October 20, 2023

**Published:** December 20, 2023

This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution 4.0  
International License

As terapias cognitivas têm bases filosóficas ecléticas, mas Albert Ellis e Aaron Beck destacam o Estoicismo. Porém, quais aspectos desta filosofia, exatamente, os influenciaram? Este ensaio pretende identificar tais aspectos e discutir se essa influência foi apenas inspiracional ou uma adaptação intencional de preceitos estoicos. Apresenta uma síntese do Estoicismo, seguida de comentários às diferenças entre Ellis e Beck quanto a ênfase em aspectos teórico-filosóficos, a partir de uma leitura analítica de documentos-semente selecionados de suas obras que, em conjunto, abrangem um período de 75 anos (1945-2020). Elucidam-se diferentes paralelos com preceitos estoicos, especialmente em Ellis. Sugere-se que a principal afinidade teórica é traduzida pelo conceito estoico de impressões catalépticas. Aprofundar tais bases filosóficas é fundamental para atender demandas existenciais em psicoterapia.

**Palavras-chave:** estoicismo, terapia cognitiva, psicologia cognitiva

Cognitive therapies have eclectic philosophical underpinnings, but Albert Ellis and Aaron Beck highlight Stoicism. But which aspects of this philosophy, exactly, influenced them? This essay aims to identify such aspects and discuss whether this influence was just an inspirational or intentional adaptation of Stoic precepts. It presents a Stoicism synthesis and comments on the differences between Ellis and Beck regarding theoretical-philosophical emphasis, based on an analytical reading of selected seed documents from his works, which, taken together, span a period of 75 years (1945-2020). Different parallels with Stoic precepts are elucidated, especially in Ellis. It is suggested that the main theoretical affinity is translated by the stoic concept of cataleptic impressions. Deepening such philosophical bases is essential to meet existential demands in psychotherapy.

**Keywords:** stoicism, cognitive behavioral therapy, cognitive psychology



UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ  
*Universidad del Estado*

## 1. INTRODUCCIÓN

As origens das Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC's) partem de fundamentos filosóficos ecléticos e diversos. Contudo, a predominância de elementos da filosofia estoica foi destacada pelos seus pioneiros Albert Ellis (1913-2007) e Aaron Beck (1921-2021). Esta coincidência entre os autores torna-se evidente em afirmações como a de Beck et al. (2012): "as origens filosóficas da terapia cognitiva podem ser traçadas aos filósofos estoicos, particularmente Zenão de Citium (séc. 4 a.C.), Crisipo, Cícero, Sêneca, Epíteto e Marco Aurélio" (p. 8). No mesmo sentido, Albert Ellis, anteriormente a Beck, ressalta que seu contato pessoal com o Estoicismo influenciou a criação da Terapia Racional Emotiva (depois chamada Terapia Racional Emotiva-Comportamental - TREC) (Ellis, 1963), que tem suas bases, principalmente, nessa filosofia (Ellis, 1957; Ellis & Harper, 1961). Em um sentido amplo, ambos os autores resumem essa influência referenciando a célebre frase de Epicteto (50-138 d.C.): "não são as coisas que perturbam as pessoas, mas os pareceres a respeito das coisas" (Epicteto, 125/2021, *Enchiridion*, 5.a).

O Estoicismo é uma das principais escolas filosóficas da Grécia Antiga. O seu marco inicial é atribuído a Zenão de Cítio (333 a.C.-264 a.C.) que, após sobreviver a um naufrágio, encontrou na filosofia um caminho para a aceitação e para a busca das virtudes (Laërtios, séc. III/2008, Livro VII, 1-5). A escola estoica passou a ter maior influência cultural ao longo do Período Helenístico, entre 338 a.C. a 146 a.C. Marcado pela chamada "Idade da agonia" (Toynbee, 1963, p. 160), este período, que sucede a morte do imperador Alexandre Magno, caracteriza-se por mudanças abruptas na organização social, causando um senso generalizado de desamparo e de perda das referências morais e existenciais.

Em meio a esse contexto histórico, os filósofos helenísticos apresentam uma preocupação ainda maior que a de seus antecessores gregos com a necessidade de dar aos indivíduos um direcionamento moral e existencial, a instruir sobre como lidar com o sofrimento, com as emoções e os pensamentos. Ou seja, a Filosofia responde à instabilidade da época buscando oferecer segurança aos indivíduos para lidar com um mundo desordenado (Long, 1975). Os estoicos, sobretudo, preocupavam-se com a aplicação prática e vivencial de sua filosofia, a fim de manter uma postura virtuosa, racional e de aceitação do destino, mesmo em meio aos infortúnios da vida<sup>1</sup>.

O estudo do Estoicismo não se findou nos períodos da Antiguidade grega e romana, tendo influenciado também os primeiros ascetas e filósofos cristãos da Patrística (Burke, 1984, p. 1056) e sendo estudado pelos bizantinos (Dinucci, 2023, p. 16). Posteriormente, no Iluminismo, o "*Askhmata*" (Shaftesbury, 1711/2014) do Conde de Shaftesbury (1671-1713) pode ser considerado um exemplo da tentativa de resgatar aspectos da tradição

estoica para adaptá-los a um contexto intelectual e social diverso daquele no qual ela se originou. Tendo isto em vista, compreende-se porque o Estoicismo exerceu influência, nos séculos XIX e XX, também entre os estudiosos pioneiros da psiquiatria e da psicoterapia. Ainda no séc. XVIII, o Alienismo surge na França como a primeira especialidade médica destinada ao tratamento da "loucura", sob um paradigma científico iluminista, para atender a vasta população de internados nos hospitais gerais europeus, na expectativa de recuperá-los do seu estado de "alienação" (Teixeira, 2019) (de onde provém o termo "alienista").

Já entre os primeiros alienistas do séc. XIX, como Philippe Pinel (1745-1826) e Jean-Étienne Esquirol (1772-1840), a leitura de obras estoicas era considerada útil para o tratamento da loucura, sobretudo por seu potencial de melhorar o controle das paixões<sup>2</sup>, aprimorar o uso da razão e guiar o processo de autoconhecimento (Braunstein & Pewzner, 2003, p. 29). Posteriormente, o neurologista suíço Paul Charles Dubois (1848-1918), contemporâneo de Sigmund Freud (1856-1939), utilizava autores estoicos (especialmente, Sêneca), como uma leitura essencial após a alta de seus pacientes (Dubois, 1906).

Dubois percebia que as ideias estoicas tinham a capacidade de estimular a resistência e vigor de pacientes com miastenia, bem como guiar os diálogos com pacientes que, segundo suas observações, pareciam ter remissão de sintomas simplesmente ao dialogar de forma acolhedora com o médico - o que o encorajou a desenvolver o modelo terapêutico que chamou de Terapia Racional (Dubois, 1906). Albert Ellis menciona Dubois como um pioneiro das terapias cognitivas (Ellis, 2004) - contudo, sua popularidade foi singela, aparentemente, por conta do rápido crescimento da psicanálise na Europa, durante o mesmo período (Ellis, 2004; Robertson, 2020a).

Em síntese, é possível perceber que o Estoicismo é um ponto em comum entre esses diferentes pioneiros das terapias cognitivas, desde Dubois, passando por Ellis e A. Beck. Dubois apresenta os primeiros esboços de uma terapia cognitiva, focando em uma persuasão racional apoiada na filosofia estoica (particularmente, em Sêneca). Defendia que o papel desta filosofia não deveria limitar-se a frases e autossugestões feitas de modo artificial, mas em visões filosóficas maiores, que possam servir como um guia para a vida (Dubois, 1906, p. 410). Uma sucessão desse primeiro esboço é encontrado, décadas depois, no resgate de Dubois feito por Ellis, que também tomou o Estoicismo como base para o seu modelo terapêutico. Esses autores compartilham da concepção notavelmente estoica de que o sofrimento humano está intimamente associado à formação de ideias e conclusões distorcidas, bem como às emoções (paixões) suscitadas por tais ideias. E, portanto, o alívio desse sofrimento envolve uma reorganização

cognitiva e o consequente manejo de ações e estados emocionais que sucedem as cognições. Por conta dessa ênfase na mediação cognitiva, Ellis e Beck atribuíam aos filósofos estoicos o papel de progenitores das modernas TCC's, como destacado por Cavanna (2019).

De fato, o Estoicismo é considerado, por vezes, não apenas uma filosofia que traz, implicitamente, um protótipo longínquo de psicoterapia - mas, sim, uma tentativa explícita de “psicoterapia da Antiguidade”. Seus objetivos e práticas terapêuticas, diferente dos médicos do corpo (*soma*), eram direcionadas aos males da alma (*psychē*), fazendo desses filósofos uma espécie de “médicos da alma”. O papel do filósofo como um terapeuta da *psychē*, em analogia aos terapeutas do *soma*, é encontrado na literatura filosófica desde seus primórdios, nos discursos de Sócrates<sup>3</sup>. Na Antiguidade, não havia um título ou papel social específico para aquele que se propunha a tratar o sofrimento psíquico, de modo que o filósofo passou a desempenhar, entre outros papéis, a função de guiar os indivíduos em seu desenvolvimento pessoal - o que ganhou formato mais nítido com os estoicos (Basor, 2020).

Mas, o quão próximos ou equivalentes são as práticas e conceitos dos antigos estoicos e os da psicologia clínica contemporânea? E, tratando especificamente das terapias cognitivas: o quanto, exatamente, o Estoicismo influenciou seus pioneiros Ellis e Beck? Tal influência ocorreu somente em um sentido amplo, inspiracional, ou trata-se de uma adaptação específica de práticas, conceitos ou de uma adesão à epistemologia estoica?

Estas perguntas norteiam os objetivos deste estudo. Para isso, a seguir será apresentada uma síntese dos principais conceitos, ideias e práticas estoicas, a fim de traçar paralelos possíveis com os conceitos e técnicas das TCC's. Após, serão analisadas e comparadas certas considerações de Ellis e A. Beck sobre os aspectos teórico-filosóficos de suas terapias e sobre quais aspectos do Estoicismo os influenciaram. Para isso, foram consultados trabalhos selecionados a partir dos catálogos oficiais de publicações de ambos os autores (Albert Ellis Institute, n.d.; Beck Institute, n.d.). Juntos, os catálogos abrangem um período de 75 anos de publicações, sendo a primeira de Ellis em 1945, e a última de Beck em 2020.

A seleção dos artigos deu preferência a publicações teóricas e biográficas dos autores (ex.: livros, artigos de revisão de literatura e ensaios teóricos, editoriais, publicações biográficas, resumos de conferências). A seleção das publicações foi baseada no método “documento-semente” (Vinuto, 2014), no qual manuscritos especialmente relevantes são utilizados como um ponto inicial para a busca de novas fontes. Após, foi realizada uma leitura analítica dos artigos completos selecionados (Adler, 2010), para identificar proposições, palavras-chave e conceitos que sejam relevantes aos objetivos do estudo.

A tese de uma influência estoica na TCC tem como elementos, de modo especial, as suas aproximações com

o conceito estoico de impressões catalépticas e, de forma secundária, os desdobramentos desse conceito, seja na forma de conclusões fundamentais sobre si e sobre o mundo (preceitos estoicos), seja nos exercícios estoicos voltados à cognição e à autorregulação (exercícios espirituais). Inclui, também, suas aproximações com o uso do aconselhamento pessoal como método para guiar o aprendiz na aplicação desses elementos em sua própria vida. Pretende-se, por fim, inferir sobre o quanto os paralelos existentes foram ou não intencionais por parte de Ellis e de Beck.

## 2. O ESTOICISMO E AS TERAPIAS COGNITIVAS

A escola estoica é uma derivação do projeto filosófico tal como iniciado por Sócrates. Os filósofos dessa escola, que se reuniam no *Stoá Poikíle* (“Pórtico Pintado”, de onde deriva o termo “estoico” = “do pórtico”), identificavam-se como sendo socráticos (Sedley, 2022). Após a condenação de Sócrates, seus discípulos dividiram-se em diferentes ênfases e interpretações de suas ideias - afinal, essas não apresentavam uma especificidade doutrinal. A liderança pós-socrática mais bem sucedida foi Platão, fundador da Academia, mais voltado ao aspecto teórico e metafísico desses ensinamentos e que, ainda hoje, é a principal referência histórica sobre Sócrates. Ao mesmo tempo, mais voltados às questões da ética e da moral prática, surgem: os cirenaicos, com uma ética hedonista, de busca pela felicidade através do prazer (que influenciou o epicurismo); e os cínicos, com uma ética ascética, de busca pela felicidade através do rigor na prática das virtudes e na rejeição das convenções sociais (que influenciou o estoicismo) (cf. Reale & Antiseri, 2003, p. 253; 269; Abbagnano, 1994, p. 66-73).

Os estoicos herdaram dos cínicos, sobretudo, o ideal das virtudes (*aretê*, “excelência”) e do autodomínio (*enkrateia*, “em domínio de si mesmo”), apesar de serem mais moderados na ascese e mais comprometidos com os deveres cívicos, inclusive na atuação política. A premissa básica do Estoicismo é que o ser humano, como todos os seres vivos, deve viver de acordo com sua natureza - e, dado que a natureza humana se diferencia pela razão (*logos*), isso implica viver de acordo com a razão, evitando aquilo que nos afaste dela (Reale & Antiseri, 2003, p. 289). O resultante final disso seria o estado ideal (e, pode se dizer, utópico) de *apatheia* (“a” = sem, “*pathos*”, paixões, afetações, moléstias) - ou seja, um viver governado somente pela razão, liberto das paixões irracionais que induzem o indivíduo a conclusões e reações errôneas. Para eles, as paixões são a origem dos sofrimentos e erros, uma vez que ofuscam o logos, de modo que o sábio é aquele que se vê livre delas, vivendo em pleno acordo com a razão (Reale & Antiseri, 2003, p. 293; Laërtios, séc. III/2008, Livro VII, 110-112; 117).

O caminho que conduz à *apatheia* envolve o exercício do autodomínio (*enkrateia*), por meio do qual o indivíduo se liberta do domínio das paixões para, assim, agir

conforme a razão, livre de ansiedades e de sofrimentos irracionais (Cavanna, 2019). Depreende-se daí as tentativas radicais de enkrateia dos cínicos, que têm em Diógenes de Sinope o exemplo mais icônico, seja por conta de suas práticas pessoais de ascese (Laërtios, séc. III/2008, Livro VI, 22-23), seja por seus ensinamentos (idem, Livro VI, 31). E, já em Zenão, encontra-se certa continuidade que haveria de tais métodos entre os estoicos (idem, Livro VII, 8). O autodomínio estoico, assim como o de Sócrates e dos cínicos, envolvia o exercício de resistir aos próprios apetites e confortos corporais, por exemplo, em práticas de exposição voluntária ao frio, ao calor, à fome, aos medos, buscando uma independência sobre a parte animal de sua natureza (Jaeger, 2018, p. 552). Ao mesmo tempo, isso também implica um exercício da *psychē*, a fim de exercer um uso mais racional das primeiras impressões mentais (*phantasiai*) que, dado seu caráter primário e reativo, conduz a erros cognitivos e suscita as paixões.

Através dos cinco sentidos, o ser humano é capaz de obter a (1) percepção sensorial, ou seja, receber dados do mundo externo através dos órgãos dos sentidos, sendo esta a primeira etapa da cadeia que constitui o ato cognitivo. A partir dos dados gerados pela percepção sensorial, a mente pode, então, (2) formar impressões sobre aquilo que é percebido. É neste segundo momento que formam-se as *phantasiai* – as primeiras impressões mentais, que partem das percepções e que ainda não passaram por processo analítico racional (Hankinson, 2022). Mas, dada a faculdade da razão, a mente humana é capaz de engajar-se em um terceiro momento<sup>4</sup>, no qual pode (3) discernir essas impressões, avaliando se elas merecem assentimento (i.e., se são confirmadas pela razão) ou não (i.e., se são errôneas, alheias à razão). Aquela que não merece assentimento, por ser uma conclusão errônea, pode ser entendida tanto como derivada das paixões, quanto como sendo ela própria uma paixão, no sentido de constituir um movimento da alma (*psychē*) que é contrário à razão (cf. Guimarães, 2009).

Este processo de aplicar um “filtro racional” sobre as primeiras impressões era chamado pela palavra grega *katálepsis* (“segurar”, “apreender”). Por meio desse processo, o ser humano consegue depurar e discernir suas impressões iniciais e chegar, enfim, a um tipo de impressão mais compreensível e exata, digna de assentimento, que “apreende” melhor a realidade - a impressão cataléptica (*kataleptikē phantasia*). Em resumo, a formação da impressão cataléptica consiste no processo de abandonar uma conclusão errônea sobre um dado da realidade (i.e., erros e paixões da alma, como refere Galeno), substituindo-a por um outro tipo de conclusão, correta e racional (i.e., uma impressão cataléptica). Pode-se dizer que ela é a impressão cognitiva por excelência, por ser aquela que é clara e evidente (Lokke, 2008). Os estoicos, assim, estabelecem uma distinção entre a recepção passiva das impressões e o ato mental do assentimento; entre o

simples “dar-se de conta” e um uso ativo da atenção (Long, 1975, p. 128).

Em resumo, o modelo cognitivo estoico sugere que as impressões “abrem o caminho” e, em seguida, por meio da razão e da linguagem, o indivíduo consegue entender e discernir com maior precisão. Aqui encontra-se um paralelo importante com os modelos cognitivos modernos, que diferenciam os pensamentos automáticos e suas distorções cognitivas, dos pensamentos reestruturados, mais racionais, parcimoniosos e adaptativos, que se alcançam através do exame e da reflexão. Os estoicos já propunham que crenças equivocadas sobre uma situação induzem o indivíduo a perceber aquilo que ele já ansiava perceber (Long, 1962, p. 130) - ou seja, a enviar o processo cataléptico de discernimento e a dar um assentimento precipitado às primeiras impressões, que são dotadas de distorções, excessos, imprecisões. As etapas de busca pela impressão cataléptica parecem corresponder, por exemplo, à busca empreendida por meio de diferentes técnicas de confrontação e relativização de distorções cognitivas, que são utilizadas no contexto clínico das TCC's, tais como a análise de custo-benefício, exame de evidências, avaliação de pressupostos e regras subjacentes aos pensamentos disfuncionais, exame de erros de lógica e de falsas dicotomias, entre outras (cf. Leahy, 2018).

Os estoicos percebiam que aquele que avança no exercício de impressões catalépticas, acaba chegando a conclusões fundamentais sobre si, sobre os outros e sobre o mundo, que são expressas nos ensinamentos da Física (i.e., na disciplina do desejo e da aversão), da Ética (i.e., disciplina da ação) e da Lógica estoicas (i.e., disciplina do assentimento, do raciocínio) (Robertson, 2022b, p. 66-67). Os preceitos fundamentais dos estoicos são formas de condensar e transmitir esse tipo de conclusões/disciplinas<sup>5</sup> (Laërtios, séc. III/2008, Livro VII, 84-131), entre os quais valem destacar: o preceito da dicotomia do controle, que refere-se a constatar que há coisas que controlamos (as quais se deve dedicar esforços e atenção) e outras que nos escapam do controle (perante as quais não faz sentido angustiar-se)<sup>6</sup>; o preceito de indiferença ao indiferente, que se refere a desapegar-se de objetos, prazeres ou condições externas que não sejam essenciais à busca pela virtude<sup>7</sup>; o preceito de amor fatis, de abertura e aceitação ao próprio destino, mesmo perante os infortúnios, perante os quais não é útil reagir de forma irracional-passional<sup>8</sup>.

Contudo, os estoicos compreendiam os desafios desse itinerário e a necessidade de percorrê-lo sob orientação de alguém mais sábio e experiente nesse exercício. O aconselhamento pessoal, feito por um tutor estoico, buscava auxiliar os discípulos a vivenciar esta busca, por meio de conselhos particularizados e indicações de exercícios específicos. Estes exercícios buscavam tratar os equívocos no uso da razão e tratar as paixões geradas por esses equívocos, as quais eram en-



tendidas como distúrbios psicofísicos (Gill, 2022). A “terapia das paixões” descrita por Cláudio Galeno (médico do imperador romano Marco Aurélio, estoico) traz um exemplo detalhado de tais práticas. Galeno, inclusive, enfatiza a dificuldade, ou até impossibilidade, de diagnosticar as próprias paixões e de tratá-las sem a figura de um mentor para guiar este processo (Galen, séc. III/1963, Livros III e VI). Em resumo, pode-se dizer que, para os estoicos, a Filosofia é um exercício a ser aprendido e vivenciado, no sentido de “exercício espiritual”<sup>9</sup> - termo que refere às práticas antigas nas quais o pensamento é a matéria a ser modificada e aprimorada, em busca de um desenvolvimento pessoal (Hadot, 2014, p. 21).

Os exercícios espirituais parecem ser o paralelo mais próximo entre as práticas terapêuticas da Antiguidade e as técnicas psicoterápicas da atualidade (Robertson, 2020a). Foram perdidos, ao longo da história, muitos dos registros sobre quais e como eram praticados esses exercícios, afora as menções breves em fontes históricas ou descrições fragmentadas nos escritos estoicos. Hadot (2014, p. 25), por exemplo, agrupa uma lista de exercícios elencados por Filon de Alexandria (20 a.C-50 d.C)<sup>10</sup> em quatro tipos principais: (1) aqueles voltados à atenção (*prosochê*)<sup>11</sup>, como o hábito de ter “sempre à mão” (*procheiron*) um resumo de preceitos fundamentais para guiar sua conduta (ex.: frases estoicas anotadas, para reler com frequência); (2) os exercícios mais meditativos e contemplativos, como a lembrança de coisas boas, mas também a imaginação antecipatória das ruins (*premeditatio malorum*), a fim de não se surpreender com os infortúnios; (3) os exercícios intelectuais, voltados ao conhecimento e à lógica, como a leitura, as audições e o exame aprofundado das próprias ideias (*skepsis*); e, por fim, (4) os exercícios ativos, mais voltados à criação de hábitos para obter maior domínio de si (*enkrateia*) e agir de acordo com as virtudes (i.e., coragem, temperança, justiça, sabedoria).

Os possíveis paralelos entre os exercícios espirituais dos estoicos e as técnicas psicoterápicas da atualidade compõem um extenso campo para futuras investigações - certamente não se esgotam no presente estudo. Contudo, considera-se relevante mencioná-las aqui, como uma notória demonstração dos desdobramentos práticos, com finalidade terapêutica, desses preceitos estoicos e do quanto a terapêutica cognitiva contemporânea aproxima-se desses exercícios. De modo geral, conclui-se que a epistemologia estoica compreende a capacidade de mediação cognitiva como elemento fundamental para o manejo das emoções e as mudanças de comportamento. Ao aprimorar as etapas desta cognição, alcançando impressões catalépticas sobre a realidade, o indivíduo torna-se mais hábil para exercer essa autorregulação e a lidar com o sofrimento.

Apesar das notáveis semelhanças com os modelos cognitivos modernos, resta analisar se a inspiração para as terapias cognitivas de Ellis e A. Beck referem-se a

uma declarada adesão à epistemologia estoica, ou talvez à uma adaptação de seus exercícios espirituais, ou somente de uma inspiração, em sentido mais amplo, em reflexões e preceitos estoicos. Assim, na próxima seção, serão analisadas publicações de caráter teórico de Ellis e A. Beck, a fim de identificar quais aspectos desta filosofia foram tomados como base e o quanto cada autor enfatizava as questões teórico-filosóficas em suas terapias. Essa análise se torna necessária para concluir e demonstrar com maior especificidade os elementos desta exposição, especialmente os pontos de aproximação entre a filosofia estoica (brevemente resumida até aqui) e os modelos terapêuticos de ambos os autores pioneiros da TCC (apresentados a seguir). Assim, esta análise pretende responder a pergunta sobre quais aspectos do Estoicismo, exatamente, influenciaram os autores, e identificar se tal influência foi apenas inspiracional ou uma adaptação intencional de preceitos e práticas.

### 3. OS IDEIAS DE ELLIS E A. BECK E SUAS ÊNFASES DISTINTAS

Para introduzir uma investigação filosófica sobre as TCC's, cabe uma provocação: o caráter diretivo e didático das TCC's teria lhes dado uma aparência “ateórica” ou excessivamente pragmática? E, caso sim, essa aparência procede, ou apenas aponta para uma eventual lacuna na literatura sobre seus fundamentos filosóficos? Essa questão, como será exposta a seguir, pode ser traçada desde o princípio dessas abordagens e dos intercâmbios entre Ellis e A. Beck. Tal questão é permeada por uma crítica e alerta: o risco das terapias cognitivas se restringirem à aplicação de protocolos e técnicas, de modo inflexível e irrefletido, aparentando carecer de profundidade teórica (Hargreaves, 2016). Esse risco pode causar uma percepção incorreta de que tais terapias não partem de uma base filosófica sólida para compreender o sofrimento humano, sendo somente terapias “mecânicas” e paliativas, conduzidas pelo automatismo de etapas pré-estabelecidas. Entende-se que tais impressões afastam-se do que, de fato, são os objetivos e o potencial das TCC's, o que reforça a necessidade de elucidar seu embasamento teórico-filosófico. No presente estudo, esta elucidação volta-se às influências estoicas de Ellis e A. Beck.

Ellis e A. Beck tiveram seu primeiro contato em 1963, quando Ellis leu um artigo de Beck e, em seguida, enviou-lhe cópias de seus trabalhos. Após, Ellis solicitou uma reimpressão desse artigo, para ser publicado no *Rational Living Journal* (Kelland, 2017). Beck, por sua vez, convidou Ellis para palestrar para seus residentes de psiquiatria na *Penn University* e, desde então, mantiveram contato frequente. Apesar das semelhanças entre seus ideais de psicoterapia, Beck não teria lido as publicações de Ellis sobre a Terapia Racional Emotiva, tendo desenvolvido suas ideias de forma independente, com base em suas observações no tratamento de pacientes com depressão (Rosner, 2014). Mas, para além de suas semel-

hanças, ambos sempre mantiveram características próprias e distintas, ao longo de toda a carreira.

Suas diferenças foram tema de trocas entre os autores, em diversas ocasiões e, de modo especial, por meio de publicações no *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Padesky & Beck, 2003; Ellis, 2005; Padesky & Beck, 2005). Em termos teórico-filosóficos, a diferença essencial se refere justamente à ênfase dada às questões filosóficas e sobre os fins últimos da psicoterapia. Pode-se dizer que a *Cognitive therapy* de A. Beck reflete sua formação de origem médica: busca, principalmente, ser um sistema de psicoterapia baseado em evidências empíricas, que identifica as conceitualizações cognitivas comuns aos diferentes transtornos mentais e, a partir disso, propõe protocolos de tratamento que serão submetidos a estudos empíricos (Padesky & Beck, 2003). O surgimento desta terapia, portanto, compartilha dos mesmos ideais e procedimentos de outros tratamentos clínicos na área da saúde (i.e., desenvolver um tratamento específico para uma determinada patologia, definida com base em critérios diagnósticos e estatísticos, e testá-lo com base em ensaios clínicos e/ou outras evidências empíricas).

Essa ênfase e preferência pelo empirismo e pela prática baseada em evidências é uma das principais diferenças que Beck percebia entre sua terapia e a de Ellis - mais “baseada na filosofia” (“*philosophically based*”) (Padesky & Beck, 2003). Padesky e Beck (2003) ressaltam que, desde a origem, essas duas terapias partiram e seguiram por caminhos distintos: Ellis focando mais em identificar as razões filosóficas do tratamento; Beck focando mais em conduzir pesquisas empíricas e propor modelos. Essa ênfase parece refletir, também, estilos e preferências pessoais: na 110ª convenção da *American Psychological Association* (APA), com ambos presentes, Beck foi questionado se, porventura, adotou algo de macroteorias da Psicologia, como a de Viktor E. Frankl. O autor responde que não e acrescenta que se percebe “menos apaixonado pela teoria e mais pela ‘mão na massa’” (“*less enamored with theory and more with ‘hands on’*”), e que encontrava certa dificuldade em lidar com “problemas muito abstratos” e dilemas existenciais dos pacientes - ao passo que percebia em Ellis uma maior facilidade para abordar essas questões (Fenichel, 2002).

Ellis, em contrapartida, dedicou-se largamente à exposição filosófica para sustentar e justificar os procedimentos clínicos, e defendia que o fim último da psicoterapia é uma profunda mudança de filosofia de vida do paciente, indo além da remissão de sintomas (Ellis, 1973a; Ellis, 1973b). Em réplica às comparações feitas por A. Beck, Ellis defende que a ênfase filosófica de sua terapia não exclui, contudo, o fato de ser responsiva às evidências empíricas, as quais encorajou desde o princípio de seus trabalhos (Ellis, 2005). Afirma que todas as psicoterapias possuem, inevitavelmente, uma filosofia-base e alerta sobre o risco de se cair em uma falsa dicotomia “fi-

losofia x evidência”. Conclui, de modo crítico, que ao longo das décadas a TREC seguiu a liderança de Beck em buscar mais evidências empíricas - mas, em contrapartida, também gostaria de ver a TCC buscando ser “mais filosófica em seus métodos” (Ellis, 2005).

Por conta da maior especificidade de Ellis quanto às suas influências filosóficas e considerando os objetivos do presente estudo, os próximos comentários serão mais voltados a este autor e ao seu entendimento sobre o papel da Filosofia em seu modelo de terapia cognitiva. Serão destacadas, por exemplo, menções mais específicas do autor sobre quais aspectos do Estoicismo o influenciaram neste processo.

#### 4. O ESTOICISMO EM ALBERT ELLIS

No princípio de sua carreira, Ellis (1957) destaca que sua terapia pretende investigar, revelar e confrontar as ideias, filosofias e valores subjacentes aos comportamentos irracionais e às neuroses. A fim de implementar esse objetivo, Ellis buscou fontes da Psicologia Humanista - a chamada “Terceira força” em Psicologia, que estava em pleno vigor nas décadas de 1950 e 1960 - e, inclusive, incluía as TCC’s entre as terapias humanistas (Ellis, 1980; Ellis, 1996). Seu panorama humanista se direciona especificamente ao existencialismo de autores como Viktor Frankl e Carl Rogers. Enfatizava a perspectiva de Frankl sobre sentido de vida, compreendendo que o bem-estar dos indivíduos está intimamente associado ao engajamento ativo em seus propósitos e metas pessoais, e mesmo em questões existenciais como a espiritualidade e a religião (Ellis, 2003).

Por conta de sua ênfase às questões filosóficas da psicoterapia, o próprio Ellis foi um crítico do caráter mais pragmático da TCC beckiana. Apesar de considerar que uma TREC genérica seja um sinônimo da TCC de Beck (Ellis, 1980), Ellis avaliava que as influências posteriores que a TCC obteve (ex.: teoria do processamento de informação e as analogias entre a mente humana e os computadores) a tornaram, por vezes, mecanicista e racionalista, ao invés existencialista e filosófica, como sua TREC pretendia ser (Ellis, 1996).

Mas, apesar das eventuais críticas ao modelo da TCC beckiana, a TREC de Ellis não esteve isenta da acusação de “frieza técnica”. Paradoxalmente, esta crítica foi direcionada justamente à base filosófica desta terapia. Na obra *“Reason and Emotion in Psychotherapy”* (Ellis, 1963, p. 361), Ellis comenta que a Terapia Racional Emotiva fora, por vezes, apontada como superficial, e que sua intenção era de, “estoicamente”, apenas ajustar os indivíduos a situações intoleráveis. Ellis, porém, argumenta que essa crítica parte de uma interpretação errônea sobre o próprio Estoicismo, que não prega um ajustamento passivo aos males do mundo, e sim uma aceitação daqueles que não se pode controlar diretamente, voltando o foco e os esforços àqueles que se pode controlar ou influenciar (Ellis, 1963, p. 361).

Porém, Ellis também reafirma o ecletismo de suas bases filosóficas e não se identificava propriamente como sendo “um estoico” (Still & Dryden, 2012, p. 13), de modo que o Estoicismo não é a única e estreita influência de sua terapia. Como exemplo, Ellis opina que o filósofo e imperador Marco Aurélio levava a doutrina estoica de *amor fati* a níveis fatalistas e irracionais (Ellis, 1963, p. 362), que certamente não seriam coerentes com os objetivos de uma psicoterapia. Assim, apesar de sua manifestada influência estoica, Ellis também ressalta sua busca por uma síntese moderada, e não por uma adesão a visões extremas (Ellis, 1963, p. 364). Contudo, os limites entre a influência e a síntese moderada, e em quais aspectos ou situações cada uma se aplica, não são especificados pelo autor.

Ellis também especificou outros elementos da filosofia estoica que influenciaram a TREC. Menciona o preceito estoico de um hedonismo de longo prazo, segundo o qual deve-se preferir um bem ou prazer duradouro, mesmo que envolva um desprazer momentâneo, ao invés de priorizar prazeres imediatos, mas que trazem males ou desprazeres futuros (Ellis, 1963, p. 363). Já na obra “*A new guide to rational living*” (Ellis & Harper, 1975) cita também o preceito estoico da dicotomia do controle, que é exercitado através da aceitação e da tolerância à frustração perante os fatores que não se pode controlar (Ellis & Harper, 1975, p. 130) - destacando a aplicação deste, por exemplo, na aceitação de que não podemos controlar as pessoas ao redor ou com quem nos relacionamos, tampouco suas ideias, emoções ou reações (p. 178). Por fim, menciona o preceito de indiferença ao indiferente, ao comentar a importância de desapegar-se e de não supervalorizar objetos e bens materiais (ou mesmo apegos emocionais a outras pessoas), atribuindo-lhes uma importância existencial excessiva e absoluta (p. 156).

A partir do exposto, pode se afirmar que os distíntos ideais de Ellis e A. Beck são complementares entre si. Por trás de toda psicoterapia há, inevitavelmente, uma base filosófica, que precisa ser profundamente conhecida. Ao mesmo tempo, toda psicoterapia precisa submeter-se ao escrutínio científico, a fim de avaliar sua prática e os resultados desta. E, apesar das diferenças de ênfase sobre cada aspecto, ambos os autores não discordam do ideal que esteve mais claramente representado pelo outro. Suas publicações deixam clara a intenção de não encerrar as questões em uma falsa dicotomia “filosofia versus evidência”, tampouco na falsa dicotomia “TREC versus TCC beckiana”. Ambos representaram pilares necessários para a elaboração e crescimento do grande “guarda-chuva” das TCC’s.

As semelhanças entre Ellis e A. Beck, portanto, também devem ser mencionadas. Ambos propõem, a saber: uma disputa lógica e heurística de crenças e regras assumidas; um trabalho diretivo, mas também colaborativo, entre terapeuta e paciente; a importância das tarefas

comportamentais em complemento ao trabalho cognitivo; e, em notável consonância aos estoicos, ambos atribuem um caráter central à mediação cognitiva nos processos de sofrimento humanos e de manejo das emoções e comportamentos (Ellis, Young, & Lockwood, 1987; Fennichel, 2002). Ambos falecidos no séc. XXI, Albert Ellis e Aaron Beck marcaram a história não apenas das TCC’s, mas da Psicologia moderna, em suas intensas carreiras que, somadas, abrangeram toda a segunda metade do séc. XX.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A referência ao Estoicismo é um ponto em comum entre os pioneiros das terapias cognitivas. Aparentemente, os estoicos anteciparam diversos aspectos que iriam compor o estudo e a aplicação clínica da Psicologia Cognitiva, como se pode observar em seus preceitos fundamentais, em sua epistemologia das impressões catalépticas e em suas práticas de autorregulação e desenvolvimento pessoal. As terapias cognitivas de Ellis e A. Beck foram pioneiras de um movimento expressivo da Psicologia moderna, com ambos os autores influenciados pelas ideias estoicas, ainda que Ellis conceda maior ênfase e especificidade a essa influência.

Considera-se que a aproximação das TCC’s de suas raízes estoicas é um campo de investigação que pode ser amplamente explorado, em futuros estudos. Conclui-se, porém, que não se pode afirmar que todos os paralelos identificados por um observador atual tenham sido adaptações intencionais, ou se tratam-se de semelhanças inevitáveis, decorrentes de um aspecto epistemológico em comum: a ênfase na mediação cognitiva. Em outras palavras, pode se dizer que quaisquer tentativas de abordar as emoções e comportamentos humanos a partir da concepção de mediação cognitiva, tendem a ser semelhantes entre si. Isso pode explicar, inclusive, as semelhanças que existem entre os diferentes modelos que se enquadram no termo guarda-chuva de “TCC’s” - as quais, embora tenham sutis divergências, essas são superadas pelas convergências.

Tanto os antigos estoicos quanto os atuais terapeutas cognitivos buscam utilizar da lógica para identificar e confrontar pensamentos irrealistas, auxiliar os indivíduos a praticar a aceitação, a distinguir o que podem ou não controlar, a regular suas emoções e a formar hábitos movidos por virtudes (Basor, 2020). Sugere-se, por fim, que o estudo da filosofia estoica pode complementar a formação dos terapeutas cognitivos. Dinucci (2023) destaca o crescente interesse pelo Estoicismo em diferentes âmbitos, como o militar, o empresarial e mesmo o de preservação ambiental - e, vale acrescentar, na presença crescente de aforismos estoicos difundidos em redes sociais. Contudo, é importante discernir e diferenciar o estudo filosófico do Estoicismo e suas eventuais aplicações contemporâneas (e.g., na psicoterapia, como discute-se aqui), de um estoicismo de senso comum, limitado a es-

tereótipos imprecisos sobre o que é a tradição estoica e como, exatamente, os seus elementos podem ser vivenciados por um indivíduo contemporâneo que se autodenomina “um estoico”.

O Estoicismo de senso comum, também referido como “ideologia estoica”, caracteriza-se por um ideal de supressão das emoções, pela ideia de suportar o sofrimento sem expressá-lo ou compartilhá-lo, e sua adesão pode estar negativamente associada ao bem-estar (Karl et al., 2022). Certamente, a supressão das emoções e a privação do diálogo sobre os sofrimentos pessoais vão na contramão dos fundamentos éticos da Psicologia enquanto ciência e profissão. É importante, portanto, aprofundar o estudo do “Estoicismo enquanto filosofia”, para melhor informar e orientar a população geral sobre as limitações (e, até mesmo, riscos) de um “Estoicismo enquanto ideologia”. No âmbito específico das terapias cognitivas, esse aprofundamento, que tem sua expressão mais notória na obra do autor escocês Donald Robertson (Robertson, 2020a; Robertson, 2020b; Robertson, 2022), possibilita um maior repertório de referências para abordar as questões humanas na clínica psicológica. Isso pode auxiliar os terapeutas sobretudo em casos complexos, por exemplo, diante de demandas que tenham um importante componente moral, ético e/ou existencial. Espera-se que o presente estudo colabore com esse processo, tanto em sentido didático, quanto na forma de contribuição teórica acerca das terapias cognitivas.

## DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

O autor declara não haver conflitos de interesse.

## FINANCIAMIENTO

O autor não declara fontes de financiamento.

## NOTAS

1. As exortações dos estoicos nesse sentido são diversas e numerosas. Destaca-se aqui, para fins de exemplificação, Musônio Rufo (cf. Fragmentos 27 e 36 em Dinucci, 2012), Epicteto (cf. Estobeu, séc. V/2008, *Florilegium IV*, 135; *Diatribes*, séc. I/2020, 1.6, 28-29), Sêneca (séc. I/2021, *ad Lucilium*, 66, 23) e Marco Aurélio (séc. II/2020, *Meditações*, 3.6 e 5.7).

2. O uso do termo “paixão” neste trabalho se refere a grego *pathos* (de onde deriva o termo “patologia”) que teve diferentes significados na tradição filosófica antiga. Neste trabalho, seu significado se aproxima mais daquele atribuído aos estoicos, que incluíam genericamente neste conceito quatro grandes classes de sensações/sentimentos (i.e., dor, prazer, desejo e medo), as quais comportam diferentes subtipos de alterações da alma (i.e., da *psychē*) que, contudo, não foram específicas e enumera-

das de forma definitiva, como comenta Konstan (2006). Nesse sentido, “paixão”, aqui, denota especialmente uma alteração da alma que não obedece à razão, caracterizada pelo excesso e pelo erro de julgamento (cf. Guimarães, 2009).

3. Tais analogias encontram-se, por exemplo, em Xenofonte (séc. III a.C./2006, Livro 1, 5;19). Também no diálogo “Protágoras”, de Platão, Sócrates introduz o termo “médico da alma” (Protágoras, 313,d-e), talvez pela primeira vez na história. A intenção terapêutica por trás dos diálogos socráticos é comentada por Lopes (2017) em sua tradução de “Protágoras”.

4. cf. Sexto Empírico (*Adv. math.*, VIII, 275). Na tradução para língua espanhola de Long (1975), lê-se: “*Los estoicos dicen que el hombre difiere de los animales irracionales, no por el discurso hablado –pues los grajos, papayos y picarazas usan de sonidos articulados–, sino por el discurso interior, ni difere tampoco por la simple representación –pues también aquellos usan de la representación– sino de las impresiones creadas por inferencia y combinación.*” (Long, 1975, p. 127-128).

5. Considera-se aqui que Epicteto apresentou um conjunto de aforismos especialmente representativos e objetivos nesse sentido. Assim, foi o filósofo escolhido para exemplificar os preceitos citados, embora certamente não seja o único a expressá-los em sentenças desse tipo.

6. e.g. *Enchiridion*, 1; *Diatribes* 2, XIII, 1-2.

7. e.g. *Diatribes* 2, XIX, 29; 32-33; *Diatribes* 4, IV, 1-4; 15.

8. e.g. *Enchiridion*, 8-10; *Diatribes* 3, XXIV, 84-86

9. Hadot adverte sobre o estranhamento que o leitor contemporâneo pode ter pelo termo “espiritual”, dado o sentido religioso/sobrenatural que lhe é mais comum atualmente. Mas, o autor explica o sentido do termo na tradição filosófica antiga, que denota o conjunto das faculdades psíquicas, de modo que “esses exercícios são obra não somente do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo” (Hadot, 2014, p. 20).

10. As fontes primárias se concentram especialmente em três tratados de Fílon, a saber: *Quis rerum divinarum Heres sit* (LI, 253) e *Legum Allegoriarum* III (VI, 18), onde elenca os exercícios, e *De Specialibus Legibus* II (XXXV, 191-193) sobre a terapêutica das paixões (cf. tradução para o inglês de Yonge, 1991). Apesar de semelhantes às fontes citadas por Hadot (2014), aqui acrescentam-se trechos que podem facilitar a compreensão do contexto, e subtraem-se outros que não são tão específicos à presente questão.

11. Este exercício constitui um exemplo de prática meditativa ocidental, praticada pelos estoicos. Atualmente, as Terapias Contextuais (ou “3ª onda de Terapias Cognitivas”) ressaltam o uso de práticas meditativas (especialmente, a *mindfulness*) na psicoterapia. Para uma exposição mais detalhada e específica a respeito, cf. Cavanna et al. (2023).



## REFERENCIAS

- Abbagnano, N. (1994). *Historia de la Filosofía – Filosofía antigua – Filosofía patristica – Filosofía escolástica* (Juanestelrich & J. P. Ballestar, Trad.). Hora.
- Adler, M. J. (2010). *Como ler livros – O guia clássico para a leitura inteligente*. É Realizações.
- Albert Ellis Institute. (n.d.). Albert Ellis Bibliography. *Albert Ellis Institute*. <https://albertellis.org/albert-ellis-bibliography-page-1/>
- Basor, J. S. (2020). A Comparative Analysis of Stoicism and Cognitive Behavioural Therapy (CBT). *Albertine Journal of Philosophy*, 4, 78-85. *Albertine Journal*. [http://albertinejournal.org/10%20A%20Comparative%20Analysis%20of%20Stoicism%20and%20Cognitive%20Behavioural%20Therapy%20\(CBT\).pdf](http://albertinejournal.org/10%20A%20Comparative%20Analysis%20of%20Stoicism%20and%20Cognitive%20Behavioural%20Therapy%20(CBT).pdf)
- Beck Institute. (n.d.). Publications by Aaron T. Beck, MD. *Beck Institute*. <https://beckinstitute.org/about/dr-aaron-t-beck/#publications>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B.F., & Emery, G. (2012). *Terapia Cognitiva da Depressão*. Artmed.
- Braunstein, J., & Pewzner, É. (1999). *História da Psicologia*. Instituto Piaget.
- Burke, G. T. (1984). Stoics, Stoicism. In W. A. Elwell (Ed.), *Evangelical Dictionary of Theology* (pp. 1055-1056). Baker Book House.
- Cavanna, A. E. (2019). Back to the future: Stoic wisdom and psychotherapy for neuropsychiatric conditions. *Future Neurology*, 14(1). <https://doi.org/doi:10.2217/fnl-2018-0046>
- Cavanna, A.E., Purpura, G., Riva, A., Nacinovich, R., & Seri, S. (2023). The Western origins of mindfulness therapy in ancient Rome. *Neurological Sciences*, 44(6), 1861-1869. <https://doi.org/10.1007/s10072-023-06651-w>
- Dinucci, A. (2012). Fragmentos Menores de Caio Musônio Rufo Gaius Musonius Rufus - Fragmenta Minora. *Transformação*, 35(3), 267-284. *Revista de Filosofia Unesp*. <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/transformacao/article/view/2630>
- Dinucci, A. (2023). *Manual de Estoicismo - A visão estóica do mundo*. Auster.
- Dubois, P. (1906). *Les Psychoneuroses* (S. M. Jelfie & W. A. White, Trans.). Funk & Wagnalls Company. (Trabalho original publicado em 1904).
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38-44. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170>
- Ellis, A. (1963). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1973a). Are cognitive behavior therapy and rational therapy synonymous? *Rational Living*, 8(2), 8-11. APA PsycNet. <https://psycnet.apa.org/record/1975-07945-001>
- Ellis, A. (1973b). My philosophy of psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 6(1), 13-18. <https://doi.org/10.1007/BF01796028>
- Ellis, A. (2004). How my theory and practice of psychotherapy has influenced and changed other psychotherapies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(2), 79-83. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000025438.68568.46>
- Ellis, A. (2005). Discussion of Christine A. Padesky and Aaron T. Beck, "Science and Philosophy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy". *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19(2), 181-185. <https://doi.org/10.1891/jcop.19.2.181.66789>
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. Wilshire.
- Ellis, A., Young, J., & Lockwood, G. (1987). Cognitive therapy and rational-emotive therapy: A dialogue. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(4), 205-255. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.1.4.205>
- Epicteto. (1956). *The Discourses as reported by Arrian, The Manual and Fragments - In two volumes* (W. A. Oldfather, Trad.). Harvard University Press. (Trabalho original publicado ca. séc. I e séc. V).
- Epicteto. (2008). *Epicteto: Fragmentos e Testemunhos* (A. Dinucci, A. & A. Julien, Trad.). UFS. (Trabalho original publicado ca. séc. V).
- Epicteto. (2020). *As Diatribes de Epicteto, Livro I* (A. Dinucci, Trad.). Imprensa da Universidade de Coimbra. (Trabalho original publicado ca. séc. I).
- Epicteto. (2021). *Manual de Epicteto - A arte de viver melhor* (E. Bini, Trad.). Edipro. (Trabalho original publicado ca. 125 d.C.)
- Fenichel, M. (2002). *American Psychological Association 110th Convention - Chicago, August 22-25, 2002. Current topics on Psychology*. Fenichel. <http://www.fenichel.com/Beck-Ellis2002.shtml>
- Fílon de Alexandria. (1991). *The works of Philo - Complete and Unabridged* (C. D. Yonge, Trad.). Hendrickson Publishers.
- Galen. (1963). *On the passions and errors of the soul* (P. W. Harkins, Trad.). Ohio State University Press. (Trabalho original publicado ca. 162-192 d.C.)
- Gill, C. (2022). A Escola no período imperial romano. In B. Inwood (Org.), *Os estoicos* (2a. ed.) (pp. 35-63). Odysseus.

- Guimarães, M. A. (2009). Os estoicos e a lida com as paixões. *Anais de Filosofia clássica*, 3(6), 93-100. <https://revistas.ufrj.br/index.php/FilosofiaClassica/article/view/16855>
- Hadot, P. (2014). *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. É Realizações.
- Hankinson, R. J. (2022). Epistemologia estoica. In B. Inwood (Org.), *Os estoicos* (2a. ed.) (pp. 65-93). Odysseus.
- Hargreaves, W. (2016). *Historical philosophical underpinnings of CBT*. (Monografia de Especialização, City College, Dublin). [https://www.academia.edu/27556602/Historical\\_philosophical\\_underpinnings\\_of\\_CBT](https://www.academia.edu/27556602/Historical_philosophical_underpinnings_of_CBT)
- Jaeger, W. (2018). *Paideia - A formação do homem grego*. (6a. ed.). Martins Fontes.
- Karl, J. A., Verhaeghen, P., Aikman, S. N., Solem, S., Lassen, E. R., & Fischer, R. (2022). Misunderstood Stoicism: The negative Association Between Stoic Ideology and well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23, 3531–3547. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00563-w>
- Kelland, M. (2017, 07 de julho). *Personality Theory*. OER Commons. Institute for the Study of Knowledge Management in Education. Oer Commons. <https://www.oercommons.org/authoring/22859-personality-theory>
- Konstan, D. (2006). The concept of “emotion” from Plato to Cicero. *Méthexis*, 19, 139-151. <http://www.js-tor.org/stable/43738771>
- Laértios, D. (2008). *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres* (M. G. Kury, Trad.). (2a. ed.). Universidade de Brasília. (Trabalho original publicado ca. 200-250 d.C.)
- Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de Terapia Cognitiva - Manual do terapeuta*. Artmed.
- Lokke, H. (2008). The Stoics on Sense perception. In: Knuuttila, S., Kärkkäinen, P. (Eds.), *Theories of Perception in Medieval and Early Modern Philosophy*. *Studies in the History of Philosophy of Mind - Vol. 6* (pp. 35-46). Springer.
- Long, A. (1975). *La filosofía helenística - Estoicos, epicúreos, escépticos*. Alianza Universidad.
- Lopes, D. R. N. (2017). *Protágoras de Platão*. Perspectiva.
- Marco Aurélio. (2020). *Meditações* (E. Bini, Trad.). Edipro. (Trabalho original publicado ca. séc. II).
- Padesky, C. A., & Beck, A. T. (2003). Science and Philosophy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 17(3), 211-224. <https://doi.org/10.1891/jcop.17.3.211.52536>
- Padesky, C. A., & Beck, A. T. (2005). Response to Ellis’ Discussion of “Science and Philosophy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy”. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19(2), 187-189. <https://doi.org/10.1891/jcop.19.2.187.66795>
- Reale, G., & Antiseri, D. (2003). *História da Filosofia: Filosofia pagã antiga - Vol. 1*. Paulus.
- Robertson, D. (2020a). *Pense como um imperador - A sabedoria estoica de Marco Aurélio*. Citadel.
- Robertson, D. (2020b). *The philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT) - Stoic philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* (2a. ed.). Routledge.
- Robertson, D. (2022). *Estoicismo e a arte da felicidade*. Citadel.
- Rosner, R. I. (2014). The “Splendid Isolation” of Aaron T. Beck. *Isis*, 105(4), 734-58. <https://doi.org/10.1086/679421>
- Sedley, D. (2022). A Escola, de Zenão a Ário Dídimos. In B. Inwood (Org.), *Os estoicos* (2a. ed.) (pp. 7-34). Odysseus.
- Sêneca, L. A. (2021). *Cartas a Lucílio* (J. A. Segurado e Campos, Trad.) (7a. ed.). Fundação Calouste Gulbenkian. (Trabalho original publicado ca. séc. I).
- Shaftesbury. (2014). *Exercícios (Askhmata)* (P. P. Pimenta, Trad.). Editora UNESP. (Trabalho original publicado em 1711).
- Still, A., & Dryden, W. (2012). *The historical and philosophical context of rational psychotherapy - The legacy of Epictetus*. Karnac.
- Teixeira, M. O. L. (2019). Pinel e o nascimento do alienismo. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(2), 540-560. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812019000200012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000200012)
- Toynbee, A. J. (1963). *Helenismo - História de uma civilização*. (2a. ed.). Zahar.
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 203-220. <https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>
- Xenofonte. (2006). *Ditos e feitos memoráveis de Sócrates* (E. Bini, Trad.). Edipro. (Trabalho original publicado ca. 411-362 a.C.)