



ARTIGO

Quando o suficiente nunca é suficiente: Epicuro, Marx e a vida sob o imperativo da produtividade

*Erick Machado**

Resumo: Este artigo investiga por que a tranquilidade, embora desejada, se torna difícil de realizar na sociedade contemporânea. Parte-se da hipótese de que Epicuro oferece uma concepção normativa de vida boa, fundada no prazer, na prudência, na autossuficiência e no limite dos desejos, enquanto Marx permite compreender as condições sociais que subordinam produção, trabalho e tempo à valorização do capital. Por meio de pesquisa bibliográfica, qualitativa e de orientação hermenêutico-conceitual, argumenta-se que o capitalismo não elimina o prazer, mas favorece um hedonismo da inquietação: prazeres rápidos, comparativos e reiteráveis, cuja satisfação deve conduzir a uma nova falta. A aproximação evidencia que a dificuldade de experimentar o suficiente como suficiente não é apenas um problema de disciplina individual. Conclui-se que práticas epicuristas podem constituir formas relevantes de resistência cotidiana, mas não substituem a transformação das condições que distribuem desigualmente tempo, segurança e possibilidade de repouso.

Palavras-chave: Epicuro; Marx; Prazer; Produtividade.

When enough is never enough: Epicurus, Marx and life under the imperative of productivity

Abstract: This article investigates why tranquility becomes difficult to achieve in contemporary society. It argues that Epicurus offers a normative conception of the good life, grounded in pleasure, prudence, self-sufficiency and the limit of desires, while Marx explains the social conditions subordinating production, labor and time to capital valorization. Through qualitative, bibliographical and hermeneutic-conceptual research, it contends that capitalism does not eliminate pleasure, but favors a hedonism of unrest: quick, comparative and repeatable pleasures whose satisfaction must lead to a new lack. The difficulty of experiencing enough as enough is therefore not merely a matter of individual discipline. Epicurean practices may offer everyday resistance, but cannot replace transforming the conditions that unequally distribute time, security and the possibility of rest.

Keywords: Epicurus; Marx; Pleasure; Productivity.

1. Introdução

Nunca se dispôs de tantos instrumentos destinados a economizar tempo e, ao mesmo tempo, raramente o tempo pareceu tão escasso. Aplicativos prometem simplificar tarefas, máquinas reduzem

o esforço necessário à produção e informações circulam em velocidade antes inimaginável. Ainda assim, a experiência cotidiana permanece atravessada pela sensação de atraso: há mensagens por responder, qualificações por adquirir, oportunidades por aproveitar, conteúdos por acompanhar e versões de si mesmo por aperfeiçoar. O descanso não desaparece por completo, apenas precisa ser muito bem justificado; o lazer não é recusado, ele frequentemente se converte em recuperação para o trabalho, produção de imagem ou investimento em desempenho futuro. A promessa de abundância convive, assim, com uma experiência persistente de insuficiência.

Essa contradição costuma ser apresentada como um problema de gestão individual. Recomenda-se organizar melhor a agenda, reduzir o uso das redes sociais ou aprender a desacelerar. Tais práticas podem ser úteis, mas a explicação se torna incompleta quando atribui a inquietação apenas aos hábitos do indivíduo. Se a dificuldade de repousar alcança tanto o trabalho quanto o consumo, convém perguntar pelas relações sociais que os organizam. A crítica marxiana permite formular o problema sem supor um agente central que planeja cada conduta: trata-se de uma forma social reproduzida por relações impessoais de concorrência, trabalho assalariado, produção de mercadorias e valorização.

É nesse ponto que a aproximação entre Epicuro e Marx se torna filosoficamente produtiva. Os autores pertencem a contextos, projetos e tradições muito distintos. Epicuro procura esclarecer o fim da vida feliz e formar uma conduta capaz de libertar a alma de temores e desejos vãos. Marx investiga as determinações históricas do modo de produção capitalista, examinando como o trabalho e seus produtos assumem a forma de valor e capital. Não se pretende, portanto, atribuir a Marx uma ética epicurista, nem converter Epicuro em crítico antecipado do capitalismo. A comparação se organiza por uma divisão de tarefas: Epicuro oferece critérios para perguntar de que bens uma vida necessita e quando um prazer encontra sua medida; Marx contribui para explicar por que uma sociedade materialmente capaz de reduzir carências produz, ao mesmo tempo, pressões contínuas por expansão, desempenho e renovação das necessidades.

O problema que orienta este artigo pode ser formulado nos seguintes termos: em que medida a ética epicurista permite diagnosticar o empobrecimento normativo de uma forma de vida submetida à produtividade, e como a crítica marxiana esclarece as condições sociais que dificultam a experiência da suficiência? A hipótese central é que a dificuldade contemporânea de alcançar tranquilidade não decorre apenas de escolhas inadequadas ou da incapacidade subjetiva de desacelerar. Ela está relacionada a uma forma social na qual a produção se orienta prioritariamente à valorização do capital, o consumo precisa ser renovado e o tempo é submetido a exigências crescentes de aproveitamento produtivo.

Uma segunda hipótese, mais provocativa, atravessa a análise: o capitalismo contemporâneo não é simplesmente anti-hedonista. Ele admite, organiza e estimula prazeres, desde que possam retornar ao circuito da compra, da comparação e do desempenho. Promove, nesse sentido, um *hedonismo da inquietação*: prazeres rápidos, comparativos e reiteráveis, cuja satisfação precisa - necessariamente - produzir uma nova falta. O que essa dinâmica dificulta é precisamente o prazer epicurista capaz de repousar na suficiência. Enquanto Epicuro pensa o prazer como um estado que pode encontrar seu limite, o movimento do capital depende de que todo limite seja provisório.

A pesquisa é teórica, qualitativa e bibliográfica, de orientação hermenêutico-conceitual. A reconstrução da ética epicurista toma como fontes a *Carta sobre a felicidade*, as *Máximas principais* e o Livro X de *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*, em diálogo com Silva (2017). A análise marxiana concentra-se no Livro I de *O capital* e em Cotrim (2009), especialmente na distinção entre produção útil e produção de mais-valor, no movimento da valorização e nos efeitos da maquinaria sobre o tempo. A noção de *fear of missing out* será utilizada apenas para descrever uma experiência contemporânea de conexão e comparação, não como causa suficiente da inquietação social.

2. O prazer que sabe encontrar um limite

A associação corrente entre hedonismo e busca de sensações intensas dificulta a compreensão de Epicuro. Se prazer significasse acumular experiências agradáveis, multiplicar objetos ou prolongar indefinidamente a excitação, a ética epicurista pareceria muito próxima do consumo contemporâneo. O texto da *Carta sobre a felicidade*, contudo, começa por desfazer essa identificação. O prazer é apresentado como princípio e fim da vida feliz, mas disso não se segue que todo prazer deva ser escolhido. Algumas satisfações produzem dores maiores, enquanto certos sofrimentos podem ser aceitos quando deles resulta um bem mais duradouro. A escolha requer avaliar benefícios e danos, o que transforma o hedonismo em exercício de discernimento, e não em obediência imediata ao desejo (Epicuro, 2002, p. 37-39).

Silva denomina esse procedimento uma “economia dos desejos”, mediada pela *phrónesis* e pelo *logismós*, isto é, pela prudência e pelo cálculo capaz de medir os efeitos das escolhas (Silva, 2017, p. 84). O termo economia é especialmente adequado porque não designa a supressão dos prazeres, mas sim sua organização segundo a finalidade da vida feliz. Uma ação não é avaliada apenas pela intensidade do afeto presente, mas pelo modo como participa do equilíbrio do corpo e da alma. O prazer pode iniciar-se como movimento, porém tende a um estado estável no qual a falta deixa de exigir novas aquisições. Por isso, o prazer epicurista não é uma soma crescente, mas uma relação refletida com aquilo que efetivamente remove a dor e a perturbação.

Essa concepção depende da classificação dos desejos. Epicuro distingue os naturais e necessários, os naturais não necessários e aqueles que não são naturais nem necessários, originados por opiniões vazias. Os primeiros respondem à vida, à saúde do corpo e à serenidade do espírito; os segundos diversificam o prazer sem remover uma carência; os últimos podem crescer sem medida porque não encontram na natureza um ponto de satisfação. O problema não está na existência de desejos, está na incapacidade de distinguir uma necessidade de uma opinião que se apresenta como necessidade. Segundo a *Carta*, o conhecimento seguro dessa diferença orienta escolhas e recusas para a saúde do corpo e a serenidade do espírito, finalidade pela qual “toda a tempestade da alma se aplaca” (Epicuro, 2002, p. 35-37).

As *Máximas principais* condensam o argumento de maneira particularmente importante para o problema deste artigo. A máxima XV afirma: “A riqueza que é conforme à natureza tem limites e é fácil de adquirir, mas aquela imaginada pelas vãs opiniões é sem limites” (Epicuro, 2006, p. 26). Não se trata de condenar todo conforto ou afirmar que a pobreza involuntária seja uma virtude. A oposição relevante ocorre entre uma riqueza referida a necessidades capazes de satisfação e outra comandada por representações cuja medida depende de comparação, prestígio ou acumulação.

É nesse sentido que a autossuficiência constitui um grande bem. Ela não exige que alguém escolha sempre o mínimo, nem transforma a escassez em ideal. Epicuro esclarece que o hábito das coisas simples permite contentar-se com pouco quando não se dispõe do muito e aproveitar melhor a abundância sem depender dela (Epicuro, 2002, p. 41). A autossuficiência é, portanto, uma capacidade de relação: usufruir sem converter a presença do objeto em condição absoluta da felicidade. Sua função é diminuir a vulnerabilidade diante da fortuna e liberar o sujeito da servidão a desejos cuja satisfação permanece sempre adiada.

A distância entre essa posição e uma vida de excesso aparece de modo explícito na definição do prazer:

Quando então dizemos que o fim último é o prazer, não nos referimos aos prazeres dos intemperantes ou aos que consistem no gozo dos sentidos [...], mas ao prazer que é ausência de sofrimentos físicos e de perturbações da alma. Não são, pois, bebidas nem banquetes contínuos [...] que tornam doce uma vida, mas um exame cuidadoso que investigue as causas de toda escolha e de toda rejeição e que remova as opiniões falsas em virtude das quais uma imensa perturbação toma conta dos espíritos (Epicuro, 2002, p. 43-45).

Ataraxia, nesse quadro, não é indiferença diante do mundo. Ela designa a ausência de perturbação produzida por temores e opiniões falsas; a *aponia*, por sua vez, refere-se à ausência de dor corporal. Ambas formam a estabilidade do prazer, mas não eliminam a atividade da prudência. A tranquilidade precisa ser cultivada por escolhas, recusas, lembranças, estudo da natureza e revisão das crenças. Silva observa que o equilíbrio epicurista resulta de uma alma serena e de um corpo cujas

necessidades naturais e necessárias foram atendidas (Silva, 2017, p. 88-90). O repouso não é inércia: é uma atividade que já não se move sob a pressão de uma falta ilimitada.

Também seria inadequado interpretar a autossuficiência como isolamento. A sobriedade do Jardim era uma forma de convivência. Diógenes Laértios relata que os amigos de Epicuro viviam de maneira simples e modesta, geralmente bebendo água e compartilhando o estudo filosófico (Diógenes Laértios, 1988, X, 11-12, p. 3). Entre os bens proporcionados pela sabedoria, a máxima XXVII considera a amizade o mais importante para a felicidade de toda a vida (Epicuro, 2006, p. 35). Segurança e prazer não são alcançados por um indivíduo impermeável aos outros, mas por relações de confiança que reduzem o temor e tornam possível uma vida comum.

Essa dimensão impede que Epicuro seja reduzido a uma pedagogia privada de adaptação. Sua ética permanece centrada na formação da conduta, mas a vida do Jardim já pressupõe condições materiais e vínculos compartilhados. O suficiente não é apenas uma quantidade de bens: é uma experiência sustentada por saúde, abrigo, alimento, tempo, amizade e liberdade diante do medo. Resta perguntar: por que uma sociedade capaz de produzir em grande escala torna tão difícil estabilizar essas condições e reconhecer um limite para a busca?

3. Produção, valorização e apropriação do tempo

Marx não inicia sua crítica definindo uma vida boa. Seu problema é compreender a forma específica assumida pela riqueza nas sociedades em que domina o modo de produção capitalista. Essa diferença de projeto deve ser preservada. A fecundidade da aproximação com Epicuro decorre do contraste entre duas medidas: de um lado, necessidades e prazeres que podem alcançar satisfação; de outro, um movimento econômico cuja continuidade exige expansão. Para explicá-lo, Marx distingue a circulação voltada ao consumo daquela em que o dinheiro funciona como capital.

Na circulação simples, representada por M-D-M, uma mercadoria é vendida para que outra seja comprada e consumida. O movimento encontra sua finalidade fora da circulação, no valor de uso e na satisfação de uma necessidade. Na forma D-M-D, o dinheiro compra mercadorias para retornar acrescido. O valor inicialmente adiantado conserva-se e incorpora um excedente, o mais-valor, reiniciando o ciclo em escala ampliada. Como o ponto final possui a mesma forma do ponto inicial, apenas em quantidade maior, nenhum acréscimo encerra o processo. Marx conclui que a circulação do dinheiro como capital é “um fim em si mesmo” e que “o movimento do capital é, por isso, desmedido” (Marx, 2013, p. 296).

O capital que deixa de valorizar-se perde espaço diante dos concorrentes, deprecia-se ou deixa de operar como capital. A compulsão à expansão emerge de relações nas quais diferentes agentes precisam perseguir resultados que não controlam isoladamente. Marx afirma que, enquanto

capital personificado, o proprietário tem na “apropriação crescente da riqueza abstrata” a finalidade de suas operações, não podendo tomar o valor de uso ou um lucro isolado como termo definitivo (Marx, 2013, p. 296-297).

A consequência é uma inversão entre meios e fins. Toda sociedade precisa produzir valores de uso e organizar esforços para atender necessidades. No capitalismo, porém, a utilidade do produto não basta para definir o caráter produtivo do trabalho. Ao examinar esse conceito, Marx afirma que a produção capitalista é essencialmente produção de mais-valor. Nessa determinação histórica, é o trabalho que serve à autovalorização do capital (Marx, 2013, p. 706-707). A atividade pode cuidar, ensinar, transportar, informar ou fabricar objetos; o critério decisivo não é sua contribuição imediata à vida, mas a relação social em que ela é comprada, organizada e convertida em valorização.

Cotrim mostra que não se deve confundir o trabalho produtivo em sentido geral, capaz de produzir um resultado útil, com o trabalho produtivo para o capital. No primeiro caso, a produção é considerada como atividade humana que transforma a natureza e cria meios de satisfação; no segundo, trata-se de uma categoria econômica própria do capitalismo, definida pela produção de mais-valor (Cotrim, 2009, p. 10-17). A distinção permite evitar uma ambiguidade presente no discurso cotidiano. Dizer que alguém foi “produtivo” pode significar que realizou algo relevante para si ou para os outros; sob a medida do capital, entretanto, a produtividade adquire sentido independente dessa relevância concreta.

O problema alcança também o consumo. Com base nos manuscritos de 1857 de Marx, Cotrim observa que produção e consumo não são esferas exteriores. A produção cria o objeto, o modo de consumi-lo e, em alguma medida, o próprio consumidor; o contato com novos objetos desenvolve necessidades que impulsionam nova produção (Cotrim, 2009, p. 11-12). Essa determinação é geral e não implica, por si só, manipulação ou falsidade: seres humanos transformam historicamente suas necessidades. Subordinado à valorização, contudo, o processo adquire uma pressão específica. A continuidade da produção depende de que o consumo não seja apenas satisfeito, mas renovado. Produtos precisam encontrar compradores, diferenças precisam tornar-se perceptíveis e o que ontem bastava, hoje aparece como incompleto, lento ou obsoleto.

O tempo de trabalho ocupa lugar central nessa dinâmica. Marx distingue a parte da jornada em que o trabalhador produz o equivalente ao valor de sua força de trabalho e a parte excedente, apropriada como mais-valor. O prolongamento da jornada amplia diretamente esse excedente; o aumento da força produtiva permite reduzir o tempo necessário e ampliar relativamente a parcela excedente (Marx, 2013, p. 374-375). A produtividade contém, portanto, uma possibilidade emancipadora: produzir os meios da vida em menos tempo.

No capítulo sobre maquinaria e grande indústria, Marx formula esse paradoxo em termos que permanecem decisivos:

Daí o paradoxo econômico de que o meio mais poderoso para encurtar a jornada de trabalho se converte no meio infalível de transformar todo o tempo de vida do trabalhador e de sua família em tempo de trabalho disponível para a valorização do capital (Marx, 2013, p. 590).

Quando limites legais impedem o prolongamento irrestrito da jornada, a pressão pode assumir a forma de intensificação. O mesmo intervalo recebe um dispêndio maior de força, com aceleração das máquinas, aumento da vigilância, redução das pausas e “preenchimento mais denso dos poros do tempo de trabalho” (Marx, 2013, p. 592-595). Não se trata de afirmar que toda inovação piora necessariamente a vida, mas de reconhecer que a técnica não determina sozinha sua finalidade social. Máquinas que poupam esforço podem liberar tempo ou tornar o trabalho mais intenso; a direção depende das relações que organizam sua introdução e distribuem seus benefícios.

O imperativo contemporâneo da produtividade pode ser compreendido como ampliação dessa lógica para além da fábrica. Cotrim demonstra que o capital subsume trabalhos complexos e imateriais fundados em conhecimento, comunicação e formação subjetiva (Cotrim, 2009, p. 205-207). Isso não significa que cada instante fora do emprego produza diretamente mais-valor, mas que atenção, criatividade, presença pública e aprendizagem podem ser tratadas como recursos a manter disponíveis e aperfeiçoar. Qualificação permanente, administração da imagem profissional e prontidão para responder convertem parcelas do tempo livre em preparação para conservar a própria posição.

Assim, a crítica não se dirige à produtividade em si. Reduzir o trabalho social necessário pode ampliar o tempo dedicado à amizade, à arte, ao estudo, ao cuidado e à participação comum. Cotrim encontra nos próprios desenvolvimentos marxianos a possibilidade de que o avanço das forças produtivas favoreça o livre desenvolvimento da individualidade, desde que a redução do trabalho necessário deixe de alimentar o trabalho excedente e seja socialmente apropriada (Cotrim, 2009, p. 207-208). O problema começa quando produzir mais em menos tempo não significa dispor de mais tempo, mas elevar a expectativa do que deverá ser produzido em seguida.

4. O hedonismo da inquietação

A aproximação entre Epicuro e Marx permite agora precisar a hipótese do hedonismo da inquietação. O capitalismo não pode dispensar o consumo, tampouco exige uma renúncia geral ao prazer. Mercadorias precisam ser desejadas, experiências precisam parecer atraentes e promessas de satisfação precisam circular. A disciplina produtiva convive com convites permanentes ao gozo. Essa convivência não é uma incoerência acidental: trabalho e consumo participam do mesmo movimento

quando o rendimento obtido no primeiro retorna à circulação e quando a segunda atividade sustenta a renovação da produção.

O prazer favorecido por essa dinâmica possui três características. Primeiro, tende a ser rápido, porque deve caber em intervalos estreitos e produzir retorno perceptível. Segundo, torna-se comparativo, porque seu valor é mediado pelo que outros possuem, realizam ou exibem. Terceiro, precisa ser reiterável, pois uma satisfação duradoura reduziria a urgência de uma nova escolha. Nenhuma dessas características torna um prazer necessariamente falso. Uma refeição, uma viagem, um objeto ou uma publicação em rede podem oferecer alegrias reais. A questão é saber se o prazer pode completar-se ou se precisa provar continuamente que ocorreu, que foi suficiente e que colocou o sujeito na posição adequada diante dos outros.

A diferença em relação a Epicuro não está, portanto, entre consumo e ascetismo. Está na relação com o limite. Na ética epicurista, a remoção da carência estabelece uma medida interna: depois de satisfeita a fome, o alimento mais requintado pode diversificar, mas não aumentar indefinidamente o prazer. A inteligência reconhece essa medida e impede que uma opinião vazia transforme diversidade em necessidade. No hedonismo da inquietação, ao contrário, a medida desloca-se para fora. O objeto recebido é comparado a uma versão mais recente; a experiência vivida, às experiências visíveis dos outros; o resultado alcançado, ao próximo indicador. O suficiente deixa de ser uma qualidade da relação entre necessidade e satisfação e se converte em posição móvel dentro de uma série.

O medo de estar perdendo algo, conhecido pela sigla FoMO, torna visível uma modalidade dessa temporalidade. Przybylski et al. (2013, p. 1841-1848) definem o fenômeno pela apreensão de que outras pessoas estejam vivendo experiências gratificantes das quais se está ausente e pelo desejo de permanecer continuamente conectado. Em seus estudos, níveis mais elevados de FoMO apareceram associados a menor satisfação de necessidades psicológicas, pior humor e menor satisfação com a vida, além de maior engajamento em redes sociais. Esses resultados não demonstram, por si sós, que o capitalismo cause FoMO, nem autorizam transformar uma correlação psicológica em explicação social total. Eles ajudam, contudo, a descrever uma experiência na qual a presença é perturbada por possibilidades ausentes.

A estrutura dessa experiência se aproxima do desejo sem termo criticado por Epicuro. O sofrimento não decorre apenas de faltar um objeto necessário, mas da imaginação de outras experiências possíveis. Como a rede sempre apresenta algo que não foi visto, comprado, aprendido ou vivido, a atualização jamais alcança o presente. A conexão promete reduzir a incerteza, e cada nova informação expande o campo daquilo que poderia estar sendo perdido. Há estímulo, descoberta,

reconhecimento e contato; porém, a satisfação permanece instável porque sua medida depende de um fluxo que não termina.

O mesmo movimento alcança a produtividade. O sujeito não é apenas convocado a trabalhar, mas a demonstrar entusiasmo, desenvolver projetos, registrar resultados e transformar interesses em competências. O descanso pode ser convertido em sono eficiente; a atividade física, em indicador; a leitura, em repertório profissional; a convivência, em rede de contatos. Mesmo práticas valiosas são reorganizadas como meios para outra finalidade. A pergunta “isso me faz bem?” cede lugar a “isso melhora meu desempenho?”. Nessa passagem, não é necessário que uma empresa ordene cada comportamento. A insegurança, a concorrência e a avaliação contínua favorecem a internalização da medida.

Nem todos vivem essa pressão da mesma maneira. Classes, ocupações, gêneros, territórios e vínculos comunitários distribuem desigualmente pressões e recursos de proteção. Permanecem também relações que não se reduzem à valorização; amizade, cuidado, criação e ação política podem interromper a equivalência entre tempo e rendimento. Quando a produção se orienta pela expansão do valor, estabelece-se uma afinidade com necessidades renováveis e subjetividades disponíveis, comparáveis e aperfeiçoáveis.

Essa afinidade ajuda a compreender por que a desaceleração pode tornar-se contraditória. Se o repouso é vendido como técnica para retornar mais produtivo, ele não rompe com o imperativo, apenas o administra. Se a simplicidade vira identidade de consumo, exige novos objetos e distinções. Se a meditação vale apenas porque aumenta o foco, a ausência de perturbação é subordinada a uma finalidade exterior. Seu benefício não desaparece, mas o cuidado deixa de perguntar pelo fim da atividade e passa a reparar o sujeito para que suporte sua continuidade.

O hedonismo da inquietação nomeia, assim, uma forma de prazer incapaz de repousar em si mesma. Ele não denuncia moralmente os prazeres breves, nem idealiza uma existência sem novidade. Procura mostrar que a satisfação se torna funcional à expansão quando produz a disposição para repetir o circuito. Epicuro torna visível a perda normativa envolvida nesse processo: uma vida pode acumular oportunidades e permanecer pobre na capacidade de fruí-las. Marx explica por que essa incapacidade não é apenas um erro de julgamento, pois encontra apoio numa organização social em que a interrupção do movimento aparece como perda, improdutividade ou fracasso.

5. É possível habitar o jardim sob o capitalismo?

Diante desse diagnóstico, seria tentador apresentar o Jardim como refúgio. Reduzir desejos, cultivar amizades, limitar a comparação e recuperar atividades que não precisam justificar-se por seus resultados são práticas coerentes com a ética epicurista. Elas podem devolver alguma autoridade

sobre a atenção e permitir que bens presentes sejam experimentados sem a pressão de convertê-los em etapas. Nem toda necessidade sentida corresponde a uma carência natural, nem toda oportunidade perdida constitui uma perda para a vida.

Entretanto, transformar essa orientação em solução suficiente repetiria o individualismo criticado na introdução. A serenidade requer condições que não dependem apenas da deliberação. Quem enfrenta fome, moradia precária, violência, desemprego ou jornadas extenuantes não sofre simplesmente por desejar de maneira equivocada. A simplicidade escolhida supõe uma segurança diferente da escassez imposta. O pão e a água de Epicuro expressam a possibilidade de satisfazer uma necessidade com pouco; não justificam a privação daqueles a quem falta o necessário. Confundir autossuficiência com adaptação à pobreza apagaria a distinção entre reduzir dependências artificiais e ser privado de bens indispensáveis.

Também o tempo para cuidar de si, conviver e filosofar é socialmente distribuído. O Jardim não era apenas uma atitude interior, mas um lugar, uma comunidade e uma organização material da vida. Sua distância da competição dependia da cooperação entre amigos e da disponibilidade de recursos. A ataraxia não pode ser tratada como produto que qualquer pessoa alcançaria mediante disciplina equivalente, pois a exposição ao medo e à urgência varia segundo a posição ocupada nas relações sociais.

Marx acrescenta a esse limite uma exigência política. Se o tempo liberado pelo desenvolvimento produtivo retorna como intensificação, disponibilidade ou desemprego, escolhas individuais não alteram a finalidade predominante da produção. Um trabalhador pode recusar parte do consumo comparativo e ainda permanecer submetido a metas; pode limitar notificações e continuar dependente de múltiplos empregos; pode valorizar a amizade e não dispor de horários comuns com seus amigos. A ética orienta a relação com as circunstâncias, mas não controla as circunstâncias que outros também precisam enfrentar.

Isso não significa que práticas individuais sejam irrelevantes até que ocorra uma transformação estrutural. Uma vida menos dependente de reconhecimento mercantil pode ampliar a disponibilidade para vínculos e ações comuns; relações de amizade e solidariedade podem reduzir o isolamento que converte cada dificuldade em fracasso privado; experiências de suficiência podem oferecer critérios para avaliar instituições e projetos políticos. O ponto decisivo é não confundir resistência parcial com solução total. A filosofia pode [re]formar desejos e juízos, mas a liberdade diante da urgência depende também de direitos, renda, redução da jornada, proteção social e formas coletivas de decisão sobre a produção.

Habitar o Jardim sob o capitalismo é possível apenas de modo parcial, desigual e tensionado. Há intervalos, comunidades e escolhas capazes de suspender a medida da produtividade; mas eles

permanecem expostos às exigências de reprodução material. O Jardim pode funcionar como imagem normativa de uma vida em que prazer, amizade e pensamento não são meios para valorizar outra coisa. Para deixar de ser privilégio ou refúgio temporário, contudo, essa imagem precisa encontrar uma política do tempo: reduzir a insegurança que obriga à disponibilidade constante e socializar os ganhos de produtividade para que o tempo poupado pertença efetivamente àqueles que o produzem.

6. Considerações finais

Este artigo procurou compreender por que o suficiente dificilmente é experimentado como suficiente na vida contemporânea. A resposta proposta não atribui a inquietação a uma única causa, tampouco nega a responsabilidade do sujeito por suas escolhas. Ela mostra que a formação dos desejos ocorre em uma sociedade cuja dinâmica econômica depende da renovação da produção, do consumo e da valorização. Nessa forma social, o limite tende a aparecer como interrupção, perda de oportunidade ou insuficiência, mesmo quando as necessidades fundamentais já foram atendidas.

A ética de Epicuro oferece um critério normativo para tornar essa experiência visível. Prazer não é acúmulo de estímulos, mas uma relação prudente com escolhas e recusas. Os desejos naturais e necessários podem alcançar satisfação; os desejos produzidos por opiniões vazias tendem a crescer sem medida. A autossuficiência não significa privação, significa capacidade de usufruir sem depender da abundância; amizade não é ornamento, mas condição de segurança e alegria. A ataraxia representa, assim, um prazer que pode estabilizar-se porque não precisa produzir continuamente outra falta.

Marx esclarece por que essa estabilidade encontra obstáculos sociais. O capital não possui no valor de uso seu fim último: precisa retornar acrescido e reiniciar o movimento. Sob essa determinação, a produção de bens úteis é subordinada à produção de mais-valor, e os ganhos de produtividade podem converter-se em prolongamento, intensificação ou ampliação da disponibilidade para o trabalho. A técnica contém a possibilidade de liberar tempo, mas essa possibilidade permanece limitada quando o tempo poupado é apropriado pela valorização.

O conceito de hedonismo da inquietação sintetiza a articulação. A sociedade contemporânea organiza formas de prazer rápidas, comparativas e repetíveis, compatíveis com a circulação permanente. FoMO, consumo diferencial e autogerenciamento produtivo são expressões distintas de uma temporalidade na qual toda realização permanece acompanhada por outra possibilidade ausente. A fragilidade do prazer está em depender de uma medida que se desloca continuamente.

A conclusão exige evitar duas simplificações: romantizar a pobreza em nome da simplicidade ou esperar por transformações sociais que produzam automaticamente sujeitos capazes de reconhecer limites. Não há ataraxia onde faltam condições básicas, mas uma política do tempo, do suficiente, também precisa de uma educação dos desejos. Epicuro e Marx fazem emergir uma

pergunta que ultrapassa a administração da agenda: que organização da produção converteria produtividade em tempo disponível, e que formação ética permitiria usufruí-lo sem submetê-lo novamente ao desempenho? Aproximadas, essas dimensões indicam uma vida boa definida não pela ausência de atividade, mas pela liberdade de não transformar cada atividade em meio para uma expansão sem termo.

Referências bibliográficas

COTRIM, Vera Aguiar. “Trabalho produtivo em Karl Marx: novas e velhas questões” (dissertação). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

DIÓGENES LAËRTIOS. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Tradução Mário da Gama Kury. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1988.

EPICURO. *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*. Tradução Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

EPICURO. *Máximas principais*. Introdução, tradução e notas João Carlos K. Quartim de Moraes. Campinas: IFCH/UNICAMP, 2006. (Clássicos da Filosofia: Cadernos de Tradução, n. 13).

MARX, Karl. *O capital: crítica da economia política*. Livro I: o processo de produção do capital. Tradução Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2013. E-book.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody R.; GLADWELL, Valerie. “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out”. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

SILVA, Markus Figueira da. “O hedonismo na obra Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres de Diógenes Laércio: os cirenaicos e Epicuro”. *Phoînix*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 80-93, 2017. DOI: 10.26770/phoenix.v23.2.n5.

* Graduando em Filosofia pela UniCesumar. Pesquisador da filosofia como modo de vida, das práticas filosóficas contemporâneas e suas funções terapêuticas.

Email: erick.sullivan@keemail.me

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0567311099840898>