

**Universidade Federal Fluminense
Instituto de Ciências Humanas e Filosofia
Curso de Graduação em Filosofia**

MÔNICA NUNES DE NEVES

**A ARTE DE VIVER EM SÊNECA:
PRÁTICAS PARA VIDA FELIZ**

NITEROI

2017

**Universidade Federal Fluminense
Instituto de Ciências Humanas e Filosofia
Curso de Graduação em Filosofia**

MÔNICA NUNES DE NEVES

**A ARTE DE VIVER EM SÊNECA:
PRÁTICAS PARA VIDA FELIZ**

Monografia apresentada ao curso de Filosofia da Universidade Federal Fluminense – UFF como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel e Licenciado em Filosofia.

Orientador: Prof. Dr. Marcus Reis Pinheiro

NITEROI

2017

**Universidade Federal Fluminense
Instituto de Ciências Humanas e Filosofia
Curso de Graduação em Filosofia**

MÔNICA NUNES DE NEVES

**A ARTE DE VIVER EM SÊNECA:
PRÁTICAS PARA VIDA FELIZ**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Marcus Reis Pinheiro (Orientador)
Universidade Federal Fluminense

Prof. Dr. Celso Martins Azar Filho
Universidade Federal Fluminense

Profa. Me. Renata Cazarini de Freitas
Universidade Federal Fluminense

NITEROI

2017

Dedico este trabalho de conclusão de curso à Monique e à Heloisa, minhas filhas, razões do meu viver que completam e dão sentido à minha existência.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à Deus, pela realização de um sonho há muito acalentado;

À Universidade Federal Fluminense – UFF, pela oportunidade surgida quando não havia esperança de retorno à sala de aula como discente;

À minha família, principalmente minhas filhas, pela paciência e compreensão durante os momentos de ausência para dedicação integral aos estudos da filosofia;

Ao professor e orientador Marcus Reis Pinheiro pela acolhida, paciência e conhecimento transmitido sempre com clareza e dedicação. Cada oportunidade concedida foi de grande importância para meu crescimento acadêmico e pessoal;

À Bianca, tão querida, companheira fiel e participante ativa na elaboração deste trabalho;

Ao, igualmente querido, José Maurício, meu amigo da UFF para a vida;

Aos amigos, companheiros de filosofia, que tive a sorte de conhecer durante a graduação;

Aos companheiros do grupo de estudos *ASKESIS*, pela força nos eventos e debates sempre pontuais e construtivos;

Ao CNPq, que contribuiu de forma relevante durante a pesquisa para a realização desta monografia;

Aos Professores, Renata Cazarini de Freitas e Celso Martins Azar filho, por aceitarem gentilmente fazer parte desta banca;

E, por fim, aos demais professores dos departamentos de Filosofia e da Educação da UFF, que direta ou indiretamente, contribuíram para que este sonho fosse realizado.

“Então, vi que a sabedoria é mais excelente que a estultícia, quanto à luz é mais excelente do que as trevas”.

Eclesiastes 2:13

“Ser firme e avançar sem descanso. O caminho que resta percorrer é mais longo que o já percorrido, mas grande parte do progresso consiste na vontade de progredir”.

Sêneca

RESUMO

Sêneca, filósofo estoico do século I, escreveu diversas obras, nas quais procurou demonstrar o poder da filosofia para transformação de si em prol de uma vida equilibrada. Entretanto, para que tal transformação fosse efetivada, era oportuno recorrer às práticas ensinadas nas escolas helenísticas e, através delas, realizar o ideal estoico de viver conforme a natureza universal. Assim, por meio dessa busca e da meditação sobre os acontecimentos do cotidiano, o autor postulava ser possível ao homem afastar-se do medo da morte, entre outros infortúnios, orientando-se a uma vida harmoniosa e feliz. A partir destas considerações, o objetivo da presente monografia se volta à análise da importância das práticas de transformação de si, entre elas os exercícios de atenção ao momento presente, da meditação (*meditatio*), da leitura e escrita e do exercício da morte, buscando compreender de que modo tais práticas poderiam ser assimiladas para o alcance da verdadeira felicidade e tranquilidade da alma.

Palavras-chave: Sêneca; Estoicismo; Arte de viver; Exercícios.

ABSTRACT

Seneca, a Stoic philosopher of the first century, wrote several compositions in which he searched after demonstrate the power of philosophy to transform himself for the sake of a balanced life. However, for such a transformation to take place, it was expedient to resort to the practices taught in the Hellenistic schools and, through them, to realize the Stoic ideal of living according to the universal nature. Thus, through this search and meditation on the events of daily life, the author supposes that it was possible for man to keep away from the fear of death, among other misfortunes, by orienting himself to a harmonious and happy life. From these considerations, the purpose of this study is to analyze the importance of self-transformation practices, including attention to the present moment, meditation (*meditatio*), reading and writing, and the exercise of death. Understand how such practices could be assimilated to the attainment of true happiness and the quietness of the soul.

Keywords: Seneca; Stoicism; Art of living; Exercises.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO.....	10
2 - O ESTOICISMO E SÊNECA.....	13
2.1 - A filosofia estoica.....	13
2.2 - Sêneca, o filósofo.....	17
2.3 - A filosofia senequiana.....	19
2.4 - A arte de viver em Sêneca.....	26
3 - OS EXERCÍCIOS DE TRANSFORMAÇÃO DE SI EM SÊNECA.....	30
3.1 - Exercício de atenção ao momento presente.....	31
3.2 - Exercício da leitura e escrita	35
3.3 - Exercício de meditação (<i>meditatio</i>).....	39
3.4 - Exercício da morte.....	41
4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
5 - FONTES.....	47
6 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48

1 - INTRODUÇÃO

A filosofia estoica surgiu no início do século III a.C., tendo sido fundada por Zênon¹ de Cítio. Originalmente a escola era formada por um grupo chamado “zenônios”, porém, em razão das reuniões serem realizadas sob o pórtico pintado (*stoa poikilē*), foram por fim alcunhados “estoicos”. Após a morte de Zênon, Cleantes, nascido em Assos, dirigiu a escola estoica no período de 262-261 a.C. Crísipo foi sucessor de Cleantes, aproximadamente entre 230 e 206 a.C., sendo reconhecido como o pensador mais importante da escola.² Outros grandes nomes deram continuidade a filosofia do pórtico, que tornou-se uma florescente e inovadora escola, entre outras, da antiguidade.³

A escola estoica foi convencionalmente dividida em três fases, porém, não há fontes antigas que possam formalizar tal divisão. Essas fases foram posteriormente divididas na modernidade, sendo comumente adotadas conforme segue: estoicismo antigo, estoicismo médio e estoicismo tardio, também identificado como imperial (romano). Os expoentes do estoicismo antigo são: Zênon, Crisipo e Cleantes. No estoicismo médio destacamos as figuras de Panécio e Possidônio e no período imperial temos: Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio. Nesta monografia, levaremos em consideração a filosofia de Lucius Anneus Sêneca, que foi político, advogado, tutor e pessoa de confiança do imperador Nero. Entretanto, nos reportaremos também ao pensamento do estoicismo antigo, visto que exerceu grande influência na filosofia senequiana.

¹ Zênon de Cítio (Zenão) – Pensador de origem fenícia que havia se fixado em Atenas, para posteriormente fundar a escola estoica.

² Os antigos escritos do período helenístico foram perdidos quase que em sua totalidade, restando apenas fragmentos de Crisipo e o *Hino a Zeus* de Cleantes. Devido à escassez destes escritos, recorreremos à Diógenes Laércio, como embasamento para a realização deste trabalho. Diógenes Laércio foi um importante historiador que organizou relatos abordando as biografias dos filósofos, identificando-os por períodos e escolas. LAÉRCIO, D. *Vidas e Doutrinas dos Filósofos Ilustres*. Trad. Mário da Gama Kury. Brasília: Universidade de Brasília, 1997. VII, 5. As citações ao longo deste trabalho fazem referência a esta tradução. Outra fonte importante: Cf. LONG e SEDLEY. *The Hellenistic Philosophers*. Vol I. New York: Cambridge University Press, 1987.

³ SEDLEY, DAVID. A Escola, de Zenon a Ário Dídimos. In: INWOOD, B. (org). *Os estoicos*. Trad. Raul Fiker; Paulo Fernando Tadeu Ferreira. São Paulo: Odysseus Editora, 2006, p.18.

A filosofia desenvolvida no período imperial encontrava-se voltada à progressão moral, de modo a alcançar o ideal de viver uma vida em conformidade com a natureza⁴. Nesse contexto, partindo do ideal de integração à razão que rege todas as coisas, a filosofia, em sua forma prática, procurava viabilizar meios para a condução do homem em busca de uma vida virtuosa e feliz. As práticas descritas por essas escolas ensinavam a controlar os medos e afastar os males que, segundo a filosofia do pórtico, eram tão somente obstáculos para alcançar a tranquilidade da alma. Estas práticas eram apresentadas em formas de exercícios ou atividades que operavam gradativamente na transformação interior de quem as praticava.

Como explica o helenista Pierre Hadot, em sua obra *Exercícios espirituais e Filosofia Antiga*⁵, as escolas helenísticas⁶ afirmavam que as causas dos sofrimentos, das desordens espirituais, residiam nas paixões que são desejos desordenados, medos exagerados e sem fundamento. Tais preocupações impediam que o homem pudesse viver com tranquilidade tornando sua vida repleta de infortúnios. Destarte, a filosofia serviria como terapêutica da alma, das paixões, pois através dos exercícios propostos seria possível uma transformação nos modos de ser e viver, permitindo que o homem ordenasse sua vida de acordo com os desígnios da natureza. De fato, segundo Hadot⁷, estes exercícios possuíam valor existencial visto que diziam respeito ao modo de viver, sendo também parte de uma orientação que tinha como objetivo uma conversão de si mesmo.

Hadot⁸ segue afirmando que: [...] “A filosofia vai então educar o homem para que busque alcançar apenas o bem que pode obter e busque evitar apenas o mal que pode evitar”. Para os estoicos em geral a filosofia poderia ser compreendida como um modo de viver, uma escolha de vida e discorrer teoricamente sobre ela não era o bastante. Para eles a filosofia precisava ser

⁴ Crisipo define a natureza da seguinte forma: como natureza universal “conforme a qual devemos viver”, “bem como a natureza humana em sua própria individualidade, enquanto Cleanthes entende por natureza que devemos seguir somente a universal, e não a individual” Dessa forma, o fim supremo, ideal a ser seguido, é viver conforme a natureza, ou seja, viver em conformidade com nossa “própria natureza e com a natureza do universo”, seguindo a lei da razão comum a todos. DIOGENES LAÉRCIO, Op. Cit. VII, 88,89.

⁵ HADOT, Pierre. *Exercícios Espirituais e filosofia Antiga*. São Paulo: É realizações, 2014, p. 23.

⁶ Segundo Marilena Chauí, designa-se por “helenismo” as atividades culturais que foram desenvolvidas durante o período transcorrido entre a morte de Alexandre Magno (323 a.C) até o final da república romana após Augusto vencer a batalha de Actium, tornando-se então Imperador de Roma. CHAUI, MARILENA. *Introdução à História da Filosofia. As escolas Helenísticas 2*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010, p.13-14.

⁷ HADOT. Op. cit. p. 9.

⁸ Ibid. p. 23.

vivida, colocada em prática com a finalidade de assimilar e aplicar os preceitos e exortações nos pensamentos e ações seguindo em busca de uma vida virtuosa. No entanto, conforme o estoicismo⁹, para ser virtuoso seria preciso estar imune às paixões, adequando os desejos, moderando as ações e eliminando os medos e incertezas que perturbavam e desviavam o homem da tão sonhada felicidade.

Dessa forma, da orientação para a vida seguia-se a transformação de si, ou seja, pela aplicação das práticas seria possível operar uma grande mudança visando afastar os males e os medos que eram tão somente obstáculos para alcançar a tranquilidade da alma. Apesar do nosso interesse por toda a temática que abrange a filosofia do pörtico e os exercícios para transformação de si, apresentá-los em sua totalidade fugiria do tema central desta monografia e, além disso, demandaria um estudo mais abrangente. Assim, no primeiro capítulo, nos limitamos a apresentar um recorte do estoicismo, destacando os conceitos fundamentais para o desenvolvimento de nosso trabalho, e a compreensão de Sêneca sobre a vida e a filosofia do pörtico. No segundo capítulo, discorreremos sobre as práticas para transformação de si, examinando, especificamente, os exercícios de “atenção ao momento presente”, da “meditação”, da “leitura e escrita” e o “exercício da morte”, a fim de demonstrar a importância dos mesmos no curso de uma vida em harmonia com a razão universal.

Ao voltarmos a atenção sobre as obras de Sêneca, em especial *Cartas a Lucilio*, que foi, dentre as demais, a mais importante composta pelo autor, que compila uma possível troca de correspondência entre ele e seu amigo Lucilio. A partir de minuciosa leitura, vimos que o autor recorria, com propriedade, a temas importantes que se referiam à condição humana: a fraqueza moral, a presença dos vícios, o temor da morte, a busca incessante por uma vida virtuosa e a tranquilidade da alma. Estas cartas se prestaram como suporte para uma análise moral e assim, através delas, o autor propôs uma postura ideal para se atingir a felicidade e a busca por uma vida em harmonia com a razão universal. Pretendemos, então, a partir das reflexões do autor, apresentar uma análise que leve em consideração o contexto em que Sêneca viveu e escreveu, sua inclinação filosófica, que também nos permitirá apresentar os ideais estoicos, destacados em suas cartas, tratados e diálogos, que são os pilares que nortearam seus pensamentos para demonstrar como viver de modo virtuoso e feliz.

⁹ DIÓGENES LAÉRCIO. VII, 117 – 127.

2 – O ESTOICISMO E SÊNECA

2.1 – A filosofia estoica

Os ideais da escola estoica se voltavam à integração da natureza ao espaço ético e baseavam-se na busca socrática pela vida virtuosa. A partir dessa enriquecida inspiração filosófica os estoicos desenvolveram um austero estudo da lógica, da física e da ética, criando assim um complexo sistema filosófico. Em conformidade com os ideais socráticos, a filosofia estoica foi concebida como um caminho para vida com excelência, visando encontrar a felicidade plena através da possibilidade de transformação da vida de seus adeptos e adequação para viver em sociedade, da melhor forma possível¹⁰. Um dos pontos de destaque da escola¹¹ era afirmar que todos os homens têm condições de buscar a virtude, porém, somente o sábio¹² é livre e virtuoso, haja vista que se submete integralmente à natureza, identificando totalmente seus desejos em plena harmonia com *logos* universal.

Para alcançar essa harmonia com o *logos* universal e “viver segundo a natureza”¹³, era preciso que o homem buscasse praticar ações virtuosas que possibilitassem um estado de *ataraxia*¹⁴. Caso seguisse o caminho inverso, deixando-se levar pelos juízos equivocados (paixões¹⁵) que continuamente desvirtuam nossos pensamentos, acabaria afastado da natureza. Crisipo¹⁶ definiu a “paixão” como um juízo em desobediência à razão, ou seja, algo que estaria além do controle racional e também reconhecia que as paixões são perturbações na alma, surgidas através de um falso juízo¹⁷. De fato, sendo a paixão um erro de julgamento, inferimos que ela é a causa da desarmonia entre o homem e a razão universal. Nesse sentido, vemos que “do falso resulta a perversão do pensamento, e dessa perversão muitas paixões causadoras de

¹⁰ DIÓGENES LAÉRCIO, VII, 6.

¹¹ As principais escolas do período helenístico são: epicurismo, estoicismo, cinismo e ceticismo.

¹² Para os estoicos somente os sábios são livres, equiparando-os a um rei que possui conhecimento do bem e do mal para governar e administrar a justiça. Sustentam ainda que os sábios são infalíveis, visto que não são passíveis de erros. Ibid. VII, 122.

¹³ Ibid. VII, 88.

¹⁴ Do grego *Ataraxia* significa ausência de perturbação ou tranquilidade da alma.

¹⁵ Ibid. VII, 111.

¹⁶ Id. Ibid.

¹⁷ Segundo os estoicos, juízo é tudo aquilo que expressado em palavras possui valor afirmativo acerca do que é verdadeiro ou falso. Ibid. VII, 66.

instabilidade. A própria paixão, segundo Zênon, é um movimento irracional da alma e contrário à natureza, ou um impulso excessivo”¹⁸.

Os estoicos entendiam que os juízos acerca das coisas eram originados da experiência que temos com as apresentações (*phantasiai*). Tais apresentações são definidas por eles como uma impressão na alma, impressão esta que remete a marca feita pelo sinete ao ser pressionado na cera. Independente da comparação, nós podemos entendê-las como o modo através do qual as coisas se manifestam na alma de quem a experimenta. Dessa forma, temos o seguinte:

A apresentação (ou representação mental) é uma impressão na alma, e tirou-se o seu nome adequadamente da marca feita por um sinete na cera. Há duas espécies de apresentação; uma apreende imediatamente a realidade, e a outra apreende a realidade com pouca ou nenhuma nitidez.¹⁹

Além disso, segundo o estoicismo²⁰, a partir das experiências oriundas das impressões²¹, que são gravadas na alma, o homem adquire conhecimentos. Porém, vale ressaltar a reformulação feita por Crisipo ao dizer que não é exatamente como a marca feita pelo sinete, mas sim uma modificação na alma. Logo, vemos que:

Não devemos entender por ‘impressão’ no sentido próprio da marca do sinete, porque é inconcebível que muitas marcas possam ocorrer simultaneamente no mesmo lugar. Entende-se por apresentação aquilo que se forma do existente de conformidade com o próprio existente, estampado, marcado e impresso na alma, e que jamais poderia proceder do não existente.²²

A primeira impressão se dá pela percepção sensorial que decorre de uma ação real atuando sobre os órgãos sensoriais. Essas impressões são registradas na alma e conduzem à formação de conceitos. Assim ao assentirmos à determinada impressão, assentiremos também ao objeto ora apresentado. Por outro lado, para que tal assentimento não seja equivocado e conduza ao juízo adequado é preciso que aquilo que se apresenta seja verdadeiro. Essa apresentação, dentro dos critérios de verdade, é chamada de representação compreensiva, em grego *phantasia kataleptike*.²³

¹⁸ Ibid.VII, 110.

¹⁹ Ibid.VII, 45, 46.

²⁰ Id. Ibid.

²¹ A impressão guia o caminho e, dessa forma, estando o pensamento apto a falar expressa no discurso o que experimentou como resultado da impressão. Ibid.VII, 49.

²² Ibid.VII, 50.

²³ Ibid.VII, 51.

Tal representação permite dar o assentimento a uma impressão que corresponde a um objeto real. Portanto, dado o assentimento a algo que corresponde ao real é possível emitir um juízo verdadeiro. Dessa forma toda representação (*phantasia*) se apresenta acompanhada de um juízo de valor, cabendo aquele que a experimenta determinar se convém assentir positivamente (ou não) ao que foi representado²⁴. Daí, a relação que subsiste entre as impressões, o pensamento e o impulso é alcançada a partir da concepção de natureza universal específica, que retrata o *cosmos*²⁵ como um todo constituído de razão. Nesse contexto, vemos que:

Por natureza, conforme à qual devemos viver [...] Cleantes entende [...] que devemos seguir somente a universal e não a individual. Por excelência, ele entende uma disposição espiritual harmoniosa, ou esperança, ou impulso exterior; a felicidade consiste na excelência, pois a excelência é como uma alma que tende a tornar toda vida harmoniosa.²⁶

A noção de impulso (*hormé*) racional está no cerne da doutrina moral estoica. Qualquer ideia acerca das motivações para a ação, dos desejos e das inclinações virtuosas ou viciosas do ser humano para eles tem uma relação importante com à noção de impulso.

Crisipo²⁷ afirma que o impulso é a causa eficiente da ação. Ele reflete a atividade da alma que converte as impressões recebidas e ao assentimento sobre o que deve ser seguido ou evitado. Todos os impulsos são atos decorrentes do assentimento e são caracterizados através do princípio da *oikeiosis*²⁸, que se refere ao impulso de conservação, comum a todos os seres vivos que existem. Entretanto, Crísipo explica que nas plantas tal impulso se dá naturalmente; nos animais por instinto e nos seres humanos surge através da razão, como um princípio norteador para vivermos em harmonia com a natureza universal. Dessa forma, temos que:

[...] a natureza não faz diferença alguma entre as plantas e os animais, porque regula também a vida das plantas, em seu caso sem impulso e sem sensações, e por outro lado geram-se em nós fenômenos análogos aos das plantas. Mas, já que no caso dos

²⁴ Ibid. VII, 47-51.

²⁵ “*O cosmos é ordenado pela razão e pela providência*”, segundo Crisipos em *Da Providência* e Posidônio no 3º livro da obra *Dos Deuses*, dotado de razão, compartilha desta natureza universal, possuindo a capacidade de agir em conformidade com a mesma. Ibid. VII, 138.

²⁶ Ibid. VII, 89.

²⁷ Ibid. VII, 85.

²⁸ O termo grego *oikeiosis* não possui uma tradução adequada, porém encontra referência de significado no impulso pelo qual os seres humanos, os animais e as plantas possuem para adaptar-se ao meio que os cerca, propiciando a autopreservação, bem como tudo aquilo que julgarem melhor para si. Dessa forma o conceito remete a um impulso natural em repelir tudo aquilo que se revele prejudicial, e acolher tudo que for útil ao seu bem viver. Id. Ibid.

animais foi acrescentado o impulso por meio do qual os mesmos se dirigem a seus próprios fins, daí decorre que sua disposição natural atua no sentido de seguir o impulso. Os seres racionais receberam a razão com vistas a uma conduta mais perfeita, sua vida segundo a razão coincide exatamente com a existência segundo a natureza, enquanto a razão se agrega a eles como aperfeiçoadora do impulso.²⁹

Como resultado da integração entre o homem e a natureza universal temos a compreensão que ocorre por meio do assentimento e da impressão cingida na alma. Essa assimilação do efeito da impressão de algo exterior consiste em uma forma de assentimento para que o homem, através da razão, identifique o bem e o mal. No entanto, há outras realidades por vezes compreendidas, de forma equivocada, como um bem, mas que não possuem a qualidade de um bem moral. Desta feita, para então classificá-las, os estoicos, afirmam que a vida, a riqueza, a saúde, a beleza e seus contrários, são considerados moralmente “indiferentes”³⁰.

Os “indiferentes” não são propriamente bens, visto que compreendidos como coisas “indiferentes”, são dignos de serem almejados em sentido relativo, não em sentido amplo. Entre os “indiferentes” temos aqueles que são preferíveis e os que não são preferíveis. Preferíveis são aqueles para os quais tendemos naturalmente, e não preferíveis seriam aqueles que nos causariam repulsa. Dessa maneira, vemos que, segundo o estoicismo, a vida e seu contrário (a morte) são considerados “indiferentes”, visto que, descritos como preferíveis, são inerentes a natureza humana. Quanto aos “indiferentes”, vemos que:

[...] O termo ‘indiferente’ tem um sentido duplo. Em primeiro lugar significa o que não contribui nem para a felicidade, nem para a infelicidade – por exemplo: a riqueza, a glória, a saúde, a força e similares -; de fato, mesmo sem estas é possível obter a felicidade, desde que do uso que se faz delas possa resultar felicidade ou infelicidade. Em segundo lugar o termo ‘indiferente’ significa aquilo que não provoca nem propensão nem aversão.³¹

Para o homem o verdadeiro conhecimento não está em escolher aquilo que não nos cabe (os indiferentes), mas está em inclinar-se para o bem, que está sob nossa responsabilidade, proporcionando uma vida baseada na virtude. Assim, o bem e o mal deve ser ajuizado de forma adequada, permitindo que as ações humanas possam estar em harmonia. Entender os “indiferentes” é reconhecer que a inclinação em relação à um bem externo precisa ser moldada. Cabe compreender que ser rico ou pobre depende das circunstâncias que não estão sob nosso

²⁹ Ibid. VII, 86.

³⁰ Ibid. VII, 104.

³¹ Id. Ibid.

controle. Não depende de nós nascer em família abastada, bem como escapar dos infortúnios que surgem diariamente. O que está sob nosso poder é viver segundo a razão que rege todas as coisas, adotando uma atitude adequada diante daquilo que não está sob nossa responsabilidade. Portanto, a ação correta, no estoicismo, consiste no esforço em estar em conformidade com a razão para alcançar a felicidade e, conseqüentemente, a imperturbabilidade da alma.

Após expormos o recorte da filosofia estoica, abordaremos o filósofo Sêneca, que é a figura central do nosso trabalho.

2.2 - Sêneca, o filósofo

Lucio Aneo Sêneca (*Lucius Annaeus Seneca*) nasceu em Córdoba, na Espanha, entre 4 a.C. e 1 d.C. Oriundo de família ilustre, Sêneca era o segundo filho de Hélvia e de Sêneca (o Velho). No império romano, a arte da oratória era considerada de grande importância na educação e seguindo este costume, Sêneca, o velho, que desejava o melhor ensino para seus filhos, decidiu enviá-los a Roma, com a finalidade de escutarem os melhores oradores e aprenderem com os grandes mestres.³²

Foi nesse cenário que Sêneca, o jovem, iniciou seus estudos em oratória e filosofia, recebendo também ensinamentos neopitagóricos. Mais tarde, tornou-se aluno de Átalo, um grande orador que havia se convertido à filosofia. Átalo era grego de Alexandria e, como bom estoico, buscou adequar seu modo de viver de acordo com suas convicções filosóficas. Sêneca logo atraiu a atenção de seu mestre que procurou transmitir ao jovem aspirante lições que incidiam basicamente sobre a moral e exercícios que promovessem a transformação de sua vida. Foi nesse contexto que Sêneca inclinou-se à filosofia e aos sagrados mistérios do conhecimento, entretanto, sua vida foi marcada por uma saúde frágil e por este motivo, por volta do ano 20 d.C., passou uma temporada no Egito em prol de sua recuperação. Seu retorno a Roma se deu por volta do ano 31 e, nessa ocasião, Sêneca iniciou suas atividades como orador político. Primeiro como questor, ingressando depois no senado romano.³³

³² VEYNE, Paul. *Sêneca e o estoicismo*. Tradução de André Telles. São Paulo: Três Estrelas, 2015, p. 10. Para maiores informações sobre Sêneca, vida, personalidade e pensamento: Outra fonte: Cf. GRIFFIN, Miriam T. *Seneca, a Philosopher on Politics*. Oxford: Clarendon, 1976. Outra fonte: Cf. GRIMAL, Pierre. *Séneque ou la conscience de l'Empire*. Paris: Les Belles Lettres, 1978.

³³ Ibid. p. 10-11

Em 41, foi acusado por Messalina, esposa do Imperador Cláudio, de ter cometido adultério com Júlia Livila, sobrinha do imperador. Como consequência, foi exilado para a Córsega. No exílio, em meio a grandes privações materiais, Sêneca dedicou-se aos estudos e redigiu vários de seus principais tratados filosóficos. Em 48, Messalina morre e a nova esposa do imperador Cláudio, Agripina atua em seu retorno a Roma. No decorrer do ano de 49, Agripina consegue o indulto de Sêneca e, levando em consideração que o filósofo era uma celebridade literária, confere a ele a responsabilidade de educar seu filho: o jovem Nero, então com 12 anos. Em 50, Sêneca é elevado a pretor e contrai matrimônio com Pompeia Paulina, organizando, então, poderoso grupo de amigos.

Veyne³⁴ ainda destaca que ao retornar a Roma, Sêneca torna-se o cidadão mais ilustre de seu tempo. Estava assim no auge de sua carreira literária. Torna-se o prosador e poeta favorito da imperatriz. Com a morte de Cláudio, Nero, então com 17 anos, é nomeado seu sucessor. Sêneca permanece em seu séquito, porém não mais como pedagogo, e sim como seu principal conselheiro. Através de seus conselhos Sêneca procurou moderar a índole de Nero para que o jovem imperador promovesse um governo tranquilo, humanitário e justo. No entanto, em 59, ocorre um conflito de interesses envolvendo os conselheiros de Nero, que se colocaram contrários a Sêneca. A partir de então, a índole perversa de Nero prevalece em suas decisões. Sêneca, que durante algum tempo exerceu influência benéfica sobre o jovem, aos poucos, foi perdendo suas forças e compelido a adotar atitudes de complacência diante das decisões, por vezes injustas do imperador.³⁵

Em 62, Sêneca, solicita seu afastamento total das atividades do governo. Mesmo com seu pedido rejeitado por Nero, retira-se para sua propriedade no campo. Afastando-se do império, o filósofo procura edificação praticando a leitura e a escrita, buscando assim alcançar a verdadeira independência. Durante este afastamento, Sêneca redige sua obra de maior importância: *Cartas a Lucílio*. No ano 65, Sêneca foi acusado de ter participado da conspiração de Pisão, na qual o assassinato de Nero teria sido planejado. Sem qualquer julgamento, foi obrigado pelo imperador a cometer suicídio³⁶. Na presença dos amigos, Sêneca acata, com

³⁴ Ibid.p.17-18.

³⁵ Ibid. p.37-39.

³⁶ A morte de Sêneca foi relatada por Tácito com aspectos similares a morte de Sócrates descrita no Fédon de Platão. Segundo o historiador, sua morte foi engendrada como um ato heroico. TACITO, C. *Anais*. Clássicos Jackson. Tradução de J.L. Freire de Carvalho. São Paulo: Gráfica Editora Brasileira, 1964. ANAIS V, 60-64.

passividade estoica, e caminha para a morte, como Sócrates, cortando os pulsos com o mesmo ânimo sereno que sempre defendeu em sua filosofia.

Conforme dito na introdução deste trabalho, sua obra mais importante foi *Cartas a Lucilio* (*Ad Lucilium epistulae Morales*) que se refere a uma suposta troca epistolar entre Sêneca e o amigo Lucilio, mas, como destacado por Renata Cazarini de Freitas³⁷, Sêneca também escreveu tragédias e diversas obras em prosa. Entre elas, além do texto fragmentado *De matrimonio*, as cartas consolatórias (*Ad Marciam*, *Ad Helviam Matrem* e *Ad Polybium*). Outras obras integram o conjunto de diálogos filosóficos, são elas: *De ira*, *De breuitate uitae*, *De constantia sapientis*, *De providentia*, *De uita beata*, *De otio*, *De tranquillitate animi*. Constam também dois tratados filosóficos, são eles: *De clementia* e *De benefictis*, um texto de filosofia natural (*Naturales quaestiones*) e uma sátira menipeia (*Apocolocyntosis*).

2.3 - A filosofia senequiana

Como exposto anteriormente, segundo o estoicismo, os acontecimentos não dependem de nossa vontade. Todos os acontecimentos estão sujeitos aos desígnios da providência divina. Em Sêneca³⁸, vemos que os homens estariam fadados à infelicidade, caso continuassem a buscar com avidez adquirir bens que não estão sob seu controle e fugir do sofrimento e dos males, que, mesmo contra a vontade, são inevitáveis. Dessa forma, a inclinação para fazer o bem é o pilar interior que cada ser humano pode edificar, encontrando assim a liberdade e a coerência consigo mesmo. Sêneca³⁹ descreve essa liberdade e coerência quando afirma que a

[...]sabedoria consiste em querer, e em não querer, sempre a mesma coisa, sempre recusar a mesma coisa. Não é necessário acrescentar, como condição, que devemos querer o que é justo, porque só é possível querer a mesma coisa se essa coisa for justa.

Tal passagem remete à liberdade defendida pelos estoicos em desejar as coisas que estão em conformidade com a razão que a tudo governa, bem como recusar da mesma forma tudo

³⁷ FREITAS, C.R de. *CVNCTA QVATIAM – Medeia abala estruturas. O teatro de Sêneca e sua permanência na cena contemporânea*. 2015. 239 folhas. Dissertação de Mestrado. Departamento de Letras Clássicas e Vernáculas da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo. Data de defesa: 19/06/2015.

³⁸ SÊNECA. *Cartas a Lucilio*. Introdução, tradução e notas de J. A. Segurado e Campos. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2014. *Cartas* 13, 6-14. As citações sobre as *Cartas a Lucilio* ao longo deste trabalho referem-se a esta tradução. Com exceção do subcapítulo “Exercício da morte”.

³⁹ *Ibid.* 20, 5.

que for contrário a essa ordem. Assim sendo, para ele não é necessário acrescentar que, devemos desejar apenas o que for considerado justo e que se encontra em coerência com a reta razão. Essa coerência é própria da natureza universal e, por isto, viver segundo a razão é submeter-se integralmente aos seus desígnios e conforme a definição de vida estoica, descrita por Zenão⁴⁰, é “viver de maneira coerente, isto é, segundo uma regra de vida una e harmoniosa, pois aqueles que vivem na incoerência são infelizes”.

Baseando-se nos ensinamentos adquiridos dos antigos mestres, Sêneca se debruça em Cleantes, Zênon e Crisipo, entre outros não citados neste trabalho, usando-os para embasar seus escritos práticos norteados principalmente por princípios estoicos. Assim, acreditava que fazer filosofia não se reduziria apenas a escrever ou ensinar. A filosofia era algo mais conforme vivenciara com seu mestre Átalo. De fato, para ele, a filosofia era uma forma de viver e seu objetivo “consiste em dar forma e estrutura à nossa alma, em ensinar-nos um rumo na vida, em orientar nossos actos, em apontar-nos o que devemos fazer ou pôr de lado[...]”⁴¹. Na Carta 108, passo 4, Sêneca diz que:

Ainda guardo na memória um preceito que ouvi de Átalo, [...] Dizia Átalo: ‘*o docente e o discente se devem unir num propósito comum: o primeiro, ser útil ao discípulo, o segundo, tirar benefício do convívio com o mestre.*’ [...] De facto, quem convive diariamente com um filósofo obtém sempre algum benefício: ou o seu carácter se aperfeiçoa, ou se torna mais apto a aperfeiçoar-se. O poder da filosofia é tal que beneficia inevitavelmente não só os iniciados, mas até os que a conhecem ocasionalmente [...] quem convive, mesmo distraidamente, com um filósofo aprende sempre qualquer coisa de útil.

O posicionamento filosófico de Sêneca volta-se diretamente para o aprimoramento moral, ao interesse do conhecimento da natureza humana e ao processo de elevação espiritual. Isto seria, para ele, a importância e o poder da filosofia. Seu objetivo é ensinar modos para elevar sentimentos e transformar as ações daqueles que possam usufruir de suas obras. Mesmo que, aparentemente, não haja menção direta sobre o uso de uma pedagogia, grande parte de sua filosofia pode ser entendida como um exercício filosófico prático, ou seja, um agente transformador capaz de encaminhar aqueles que desejam alcançar uma vida virtuosa. Tal processo de aperfeiçoamento moral promoverá a superação dos transtornos causados por desejos e paixões desenfreadas, permitindo que o homem alcance a *ataraxia*, estado ideal de imperturbabilidade da alma. Dessa forma, para Sêneca a importância do estudo e da prática da

⁴⁰*Stoicorum Veterum Fragmenta*, I, 179 apud HADOT, 2011, p.189.

⁴¹ SÊNECA, *Cartas* 16, 3.

filosofia seria o caminho necessário para o aprimoramento moral e elevação espiritual. Nesse sentido, Lohner⁴² discorre que:

Sêneca expressa um firme posicionamento contrário a todo procedimento de estudo e tema de investigação que não vise estritamente ao aprimoramento moral ou não interesse diretamente ao conhecimento da natureza humana, ao aprofundamento da consciência de nossa condição e a um processo de elevação espiritual. Nisso estaria, para ele, o único interesse da filosofia, bem como de qualquer outro campo de estudo.

Gill⁴³, destaca que encontramos na filosofia de Sêneca um padrão tripartite para seguir na orientação ética. Tal padrão consiste em: 1) Avaliar o valor de cada coisa, levando em conta o caráter individual de cada uma delas; 2) adotar um impulso adequado e suas regras específicas para seguir em direção aos objetivos; 3) atingir coerência entre o impulso e a ação.

Sêneca⁴⁴ discorre que na tripartição da filosofia é preciso em primeiro lugar analisar e atribuir juízo de valor legítimo a cada coisa, concedendo a cada uma delas o justo valor; segundo, ocupar-se das tendências e inclinações na justa medida objetivando a realização de seus projetos e, por último, importa que as tendências e ações sejam coerentes entre si. Sobretudo, destaca que de nada serve construir uma escala justa de valores se não controlar as próprias tendências, bem como, de nada adianta agir se não soubermos dominar os desejos e as tendências no momento da ação. Assim, se houver falha nessa tripartição, todo o sistema estará comprometido. Dito de modo sucinto é preciso conhecer o valor de cada coisa, reunir as oportunidades e intentar uma ação controlando nossos ímpetos.

Na Carta 95, passos 47-59, Sêneca expõe que quando almejamos algo, mas a alma está repleta de juízos equivocadas, afastada da reta razão, não haverá preceitos filosóficos que possam induzi-la à prática ou escolha adequada à realização das ações justas. O mesmo ocorre para aqueles que praticam ações justas, sem a consciência de que sejam adequadas. Sêneca evidencia que somente aquele que está formado com base e orientado pela razão estará apto a compreender todos os seus deveres e saber exatamente como, quando e por qual motivo deverá agir. Dessa maneira, uma vida plena de felicidade consiste em realizar ações justas e seguir os preceitos que induzem à prática das mesmas.

⁴² LOHNER, JOSÉ EDUARDO S. *Sobre a Ira/Sobre a tranquilidade da alma*. Tradução, introdução e notas de José Eduardo S. Lohner. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2014, p. 17.

⁴³ GILL, CHRISTOPHER. A escola no período imperial romano. In: INWOOD, B. (org). *Os estoicos*. Trad. Raul Fiker; Paulo Fernando Tadeu Ferreira. São Paulo: Odysseus Editora, 2006, p. 45.

⁴⁴ SÊNECA, *Cartas*, 89,14-15.

Gourinat⁴⁵ comenta a importância descrita por Sêneca em relação a adoção dos preceitos e a adaptação dos mesmos à realidade romana. Os preceitos são regras individuais que não são dispostas a todos, porém, ao adaptá-las para o bem particular de cada um objetivam grandes benefícios, sendo extremamente úteis para a formação filosófica. Os preceitos não objetivam pôr fim às crenças equivocadas a fim de torná-las corretas. De fato, objetivam promover à assimilação e colocá-los em prática serve como caminho para uma vida virtuosa. Sêneca⁴⁶ destaca a importância de mantê-los sempre à disposição, *in promptu*⁴⁷, para usar sem cessar e através da leitura de frases elaboradas de forma simples ou sob a forma de provérbios transformar profundamente a alma de quem os lê.

Consoante com a temática filosófica da obra senequiana e o intuito de expor uma linguagem clara e persuasiva, o autor adota o uso dos *exempla* como recurso da admoestação⁴⁸. Em vista da força psicagógica da filosofia vemos nos *exempla* a possibilidade de atuação sobre a afetividade do leitor ou ouvinte de forma a atingir sua atenção para a prática de atividades que conduzem a uma conduta virtuosa. A propriedade parenética dos *exempla* é relatada nas passagens em que Sêneca descreve feitos de homens ilustres como exemplos a serem seguidos por aqueles que praticam a filosofia. Um exemplo apropriado aparece na Carta 95, passo 71, na qual o autor, mencionando Catão⁴⁹, diz que:

[...] Que vigor, que energia de alma havia neste homem, que autoconfiança ele demonstrou num momento em que todos tremiam de pavor! Ele sabia ser o único cuja situação não estava em causa: a questão, de facto, não consistia em saber se Catão seria livre, mas sim se ele viveria entre homens livres; daí o desprezo com que ele encarava o perigo das armas. Quem quer que se sinta tomado de admiração pela

⁴⁵ GOURINAT, J.B. A sabedoria e os exercícios filosóficos. GOURINAT, J.B & BARNES, J. (Orgs). In *Ler os estoicos*. São Paulo: Edições Loyola, 2013, p.223.

⁴⁶ Ibid. p.492-493.

⁴⁷ Estar sempre à mão para usar sem cessar. SÊNECA, *Cartas*, 94,26. Epicteto, filósofo estoico, também menciona no *Encheiridion* que os preceitos devem estar sempre à mão (*procheiron*). Cf. Diatribes IV, 4-39. EPICETETO. *O Encheiridion de Epicteto*. Edição bilíngue. Tradução de Aldo Dinucci e Alfredo Julien. 1 ed. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, 2012.

⁴⁸ Termo originário do latim *admonitiōne*, que refere-se ao ato de fazer recordar, admoestação, aconselhamento, admoestação in *Dicionário infopédia da Língua Portuguesa com Acordo Ortográfico* [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2017. [Consultado em: 2017-06-25 23:24:38]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/admonição>.

⁴⁹ Catão de Utica (95 a.C - 46 a.C) – Foi um político romano e filósofo estoico. Após a guerra civil que culminou com o fim da república romana, Catão se une à Pompeu, porém quando é vencido decide pôr fim à própria vida diante da iminente perda da liberdade.

invencível firmeza deste homem, inabalável mesmo entre a derrocada geral, sentirá vontade de exclamar: ‘o seu peito animoso é musculoso e forte!’.

Outra passagem que ilustra de forma ainda mais clara a questão dos *exemplas* aparece na Carta 24, passo 3, quando Sêneca diz que:

[...] Se para ganhares coragem necessitas de exemplos, não custa muito arranjá-los: em qualquer época os há com abundância. Em qualquer período da história, seja romana seja de outras nações, depararás com homens dotados de serenidade filosófica, ou menos capazes de corajosos arrebatamentos. Supõe que és condenado: o mais grave que te pode suceder é seres exilado ou preso. Há algo de mais terrível do que ser torturado pelo fogo, ou sofrer uma morte violenta? Passa em revista todas as possíveis situações, evoca a imagem de todos os que já por elas passaram sem tremer. O problema não é descobrir exemplos, mas sim escolhê-los.

Sêneca apresenta exemplos para que sirvam de exortação contra os infortúnios do cotidiano, bem como para afastar o temor da morte. Pondera que suas exortações serão mais fáceis para interiorizar se demonstrarem que os homens comuns, assim como os heróis, são capazes de enfrentar virtuosamente as situações que surgem em momentos decisivos. Ensina a meditar continuamente nestes exemplos a fim de obter força de ânimo para suportar todas as intempéries da vida.

Segurado⁵⁰, na introdução à obra *Cartas a Lucilio*, afirma que Sêneca se esmera em utilizar o uso de exemplos (*exempla*) concretos para explicar cada situação ou dificuldade. As obras do filósofo estão cheias de personagens memoráveis cuja atuação ou caráter foram propostos como exemplos a seguir ou mesmo a censurar, sempre com a intenção de elevação moral. Ressalta também o uso de máximas, próprias ou alheias para sintetizar, de forma clara e marcante, usando-as como recurso para fácil memorização. Em vista da ênfase dada pelo autor à aplicação de exemplos, conselhos e exortações para as práticas filosóficas como princípio educativo e transformador da alma, vemos na filosofia senequiana a abordagem de diversos assuntos que fazem referência a acontecimentos do dia a dia.

Desta forma filosofia para Sêneca se apresenta como uma tarefa ou uma ação que permite transformar todo o sentido da existência humana. Segurado⁵¹ observa que uma prática austera postula tornar o homem materialmente feliz, segundo o conceito de felicidade (*felicitas*), concedendo em contrapartida uma forma elevada de felicidade, ou seja, a tranquilidade da alma.

⁵⁰ SÊNECA. 2014. p. XVI-XVII.

⁵¹ SÊNECA. 2014. p. XXIV- XXV.

Sêneca repete incansavelmente que é imperioso “seguir a natureza” (*sequi naturam*), obedecendo sua lei. Segurado⁵² afirma que:

Sendo a razão o bem particular do homem deveríamos ser levados a pensar que ele vive naturalmente segundo a razão, e portanto segundo a natureza, o que evidentemente se não verifica, e daí a urgência de vencer o modo humano de ser para que seja possível cumprir o ideal de viver segundo a natureza.

O homem, para Sêneca⁵³, possui um bem específico que o diferencia dos animais e das plantas. Este bem específico que o distingue dos demais e o aproxima dos deuses é a razão. Apesar de possuir a mesma natureza de um deus, visto que participa da razão universal, a mortalidade trata de torná-los diferentes entre si⁵⁴. Os deuses são perfeitos e os homens, ainda que participem da mesma razão, necessitam de aprimoramento para alcançar a vida virtuosa.

Sêneca⁵⁵ define o bem como tudo “aquilo que se conforma com a moral” e a virtude é resumida como o único bem⁵⁶. Para ele, assim como o único bem é a virtude, os vícios são os males. As demais coisas possuem um valor relativo, visto que o critério para o bem apropriado é a virtude, a natureza e a razão. Todas as coisas que não podem ser avaliadas como um bem ou mal são classificadas como “indiferentes”. Assim ele⁵⁷ afirma: “Entendo por “indiferentes”, isto é, nem boas nem más, coisas como a doença, a dor, a pobreza, o exílio, a morte”. Logo, considera como “indiferentes” as coisas que por si não podem ocasionar glória, porém sem elas não há o que fazer. O que atribui valor moral aos “indiferentes” se vincula apenas ao fato de a virtude estar, de alguma forma, inserida nos mesmos.

De fato, ao discorrer sobre os valores inferidos às circunstâncias exteriores, Sêneca afirma na Carta 92, passo 11 que:

Claro que desejo, mas não porque sejam bens em si mesmos, e sim porque são conformes à natureza e porque eu os emprego com discernimento. O que neles há de bom é apenas isto: serem criteriosamente escolhidos. Se eu visto uma roupa decente, se passeio sem ademanos, se janto com conta e medida, o meu jantar, o meu passeio ou a minha roupa não são bens por si mesmo; o bem está apenas na minha intenção em relação a eles, na minha capacidade de manter em qualquer ocasião a plena conformidade com a razão.

⁵² Id. Ibid.

⁵³ Ibid. *Cartas* 76, 9.

⁵⁴ Ibid. 124, 14.

⁵⁵ Ibid. 71, 4.

⁵⁶ Ibid. 32.

⁵⁷ Ibid. 82, 10-11.

Dessa forma, tudo que é “indiferente” não tem valoração em si mesmo, afirmando na Carta 82, passo 11 que o “Objecto de louvor não é a pobreza, mas sim o homem que se não deixa vencer nem abater pela pobreza”. A presença ou a falta da virtude é que atribui valor de bem ou de mal aos “indiferentes”. Sêneca aduz que, a despeito dos indiferentes não serem bons ou maus em si mesmo, eles podem afastar o homem da busca pelo bem. Assim, na Carta 81, passo 28, discorrendo acerca de favores e gratidão em relação aos benefícios alcançados, ele diz que: “[...] Somos desviados do caminho recto pelas riquezas, as honras, o poder e outras coisas mais que a opinião comum considera valiosas mas que em si mesmas nada valem”. Um juízo inadequado acerca dos indiferentes induz a buscá-los ou evitá-los como se fossem verdadeiros bens ou males. A tendência é julgar os acontecimentos como males, ocorre que só poderá ser considerado bem ou mal as coisas que são passíveis de escolhas e que afastem o homem dos desígnios da razão universal.

É nesse contexto que Sêneca⁵⁸ afirma que um julgamento equivocado acerca dos indiferentes traz sofrimentos e angústias ao homem, visto que este se torna dependente de coisas que não estão em seu poder, sem possibilidade de escolha. Dessa forma, para o homem, a morte, como cessação da vida, que tanto lhe causa temor, é considerada um “indiferente”, o qual não oferece escolha, pois sendo inerente à natureza humana, é inevitável. Assim, não há porque temê-la, visto que ela não é um mal, e não aceitá-la significa total ausência de compreensão a tudo que existe e está condicionado à razão universal.

A filosofia senequiana surge, então, como uma terapia da alma, uma busca pela correção das ações e moderação dos afetos. Com elevado poder de observação, o filósofo propõe de forma criteriosa meios pelos quais o homem possa superar seus medos e moderação de suas ações. O homem não deve ser escravo das paixões, nem sucumbir aos males da alma, cabe à filosofia, em sua forma prática, orientar e conduzir à realização de atividades que elevem a moral, visando uma vida em felicidade plena.

2.4 - A arte de viver em Sêneca

Na antiguidade, a filosofia era concebida como um conjunto de ensinamentos teóricos e práticos e, como bem definido por Hadot⁵⁹, era uma “arte de viver”, uma escolha de vida, ou

⁵⁸ Ibid. 36, 11.

⁵⁹ HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. São Paulo: Edições Loyola, 2014, p. 8-10.

seja, uma disposição que engloba toda a vivência humana. Isto posto, a filosofia se ocupava do conhecimento e do progresso moral que conduzia a uma vida melhor. Destarte, Hadot, afirma que tal arte pode ser compreendida como um modo de viver e, de igual forma, as práticas (os exercícios de transformação de si) possuem valor existencial no que diz respeito ao modo em que o ser humano vive e como se relaciona com mundo. Ao orientar-se para a vida, segue-se a transformação de si, ou seja, através da prática desses exercícios é possível operar uma grande mudança em si mesmo.

Michel Foucault⁶⁰ refere-se à arte de viver como o cuidado de si que deve se estender a todos os homens sem distinção. A arte da vida ou arte da existência, a partir do grego *Tékhne tou bíou*, remete à ocupar-se por toda a vida com práticas voltadas ao progresso moral. Portanto, ao debruçar-se sobre a filosofia de Sêneca, Foucault faz uso de suas obras como exemplo de tais práticas e para tanto descreve a relação entre ele e seus amigos que supostamente trocaram cartas entre si. Nessas cartas o suposto destinatário relata a Sêneca seu estado da alma e solicita sua intersecção através de conselhos, como se o mesmo fosse uma espécie de terapeuta. Daí entende-se que, Sêneca, apropriando-se de atividades práticas, apresenta instruções baseadas em conselhos e reflexões objetivando provocar uma progressiva transformação moral⁶¹. Sob este prisma, vemos que a filosofia como “arte da vida”, apresentada pelas escolas helenísticas, em especial por Sêneca, possui aspecto formador e corretivo adequado à moderação dos modos de ser e agir. Tal moderação surge como uma disposição interior apta a suportar os eventuais acontecimentos negativos, tais como desgraças, infortúnios, ou seja, todos as vicissitudes da vida.

Ainda em Foucault⁶², temos a expressão grega “*ephimeleisthai heautoú*”, que significa ocupar-se consigo mesmo e/ou cuidar de si, possui uma origem etimológica que remete às palavras *meletân*, *meléte*, *melétou*, entre outras. Tais palavras são frequentemente empregadas e associadas ao verbo *gymnazéin*, cujo significado está ligado a exercitar-se ou treinar-se. Muitos guerreiros e atletas, na sociedade Grega antiga, utilizavam os ginásios para praticarem exercícios em prol de uma melhor forma corporal. Deste modo, a palavra *ephimélesthai* encontra referência em formas de atividades práticas sempre com atitude vigilante, aplicadas conforme regras específicas.

⁶⁰ FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. Aula de 20 de janeiro de 1982, p. 101-115.

⁶¹ Id. Ibid.

⁶² Id. Ibid.

Hadot⁶³ descreve que, nessas escolas, são praticados exercícios que promovem o progresso ideal de sabedoria. Os exercícios da razão serão, para a alma, iguais ao treinamento de um atleta ou a um tratamento médico, cujas práticas se voltam para a melhora de seu paciente. Tais exercícios versam no controle de si e na meditação diária. Ambos são recursos importantes para a aplicação dos ensinamentos da filosofia estoica. Controlar a si mesmo e aos próprios impulsos é fundamental e propicia uma vigilância intensa, bem como rejeição aos desejos supérfluos. A prática implica em um esforço da vontade em aprimorar-se, em libertar-se moralmente e em desenvolver uma consciência alinhada com um constante exame direcionando a hábitos saudáveis e sólidos. Para ser um verdadeiro filósofo seria preciso realizar um rigoroso trabalho sobre si, recorrendo a métodos para aprimoramento da razão.

Nesse contexto, Sêneca⁶⁴ buscava demonstrar que cuidar da própria vida se referia exclusivamente a escolher e aprimorar as coisas que dependem de nós, ou seja, aquilo que podemos operar através das práticas ensinadas na filosofia. Dessa forma, para ele, a arte do viver tem como material os juízos adequados daquele que pratica a filosofia, transformando suas ações e, conseqüentemente, seu modo de viver.

Por conseguinte, na filosofia de Sêneca, a ênfase é constantemente dada a prática da auto moderação como meio de estruturar a alma humana. Assim a filosofia é o caminho pelo qual o ser humano pode aliviar a dor e a angústia de sua vida em desconformidade com a razão. Esta noção baseia-se principalmente em sua aceitação de que a filosofia é uma forma de vida e na Carta 16, passo 3, Sêneca discorre que:

A filosofia não é uma habilidade para exibir em público, não se destina a servir de espetáculo; a filosofia não consiste em palavras, mas em acções. O seu fim não consiste em fazer-nos passar o tempo com alguma distração, nem em libertar o ócio do tédio. O objetivo da filosofia consiste em dar forma e estrutura à nossa alma, em ensinar-mos um rumo na vida, em orientar nossos actos, em apontar-nos o que devemos fazer ou pôr de lado, em sentar no leme e fixar a rota de quem flutua à deriva entre escolhos. Sem ela ninguém pode viver sem temor, ninguém pode viver em segurança.

Então, a filosofia nos ensina a viver e é uma força de despertar, conforme Sêneca descreve na Carta 53, passo 8: “[...] Somente a filosofia poderá acordar-nos, só ela poderá sacudir-nos de um sono pesado: dedica-te inteiramente a ela”. Por meio da filosofia, podemos acordar de um sono pesado causado pelo efeito incontrolável das paixões e desejos e quando dedicamos nosso tempo à filosofia nos aproximamos dos deuses e mantemos distância dos

⁶³HADOT, Pierre. 2014 p. 245.

⁶⁴ SÊNECA. *Cartas*, 44.

demais homens⁶⁵. A filosofia e o ensino de suas práticas são incorporados e assim ajudam na formação daquele que intenciona alcançar uma vida feliz. A arte de viver, proposta por Sêneca, consiste em um guia prático para uma vida em conformidade com a reta razão. Desta feita, afirma que o conhecimento e a compreensão precisam de seu tempo para acontecer e que sua doutrina tem de permear a alma para ser realizada completamente. O conhecimento proposto por Sêneca⁶⁶ consiste neste princípio: que a virtude é o único bem que é o resultado imediato de um julgamento sólido e estável. O homem deve discernir e distinguir entre as coisas que causam confusão, de modo que todas as ações sejam tomadas com cautela norteadas pelo ideal de uma vida virtuosa.

Para Sêneca o problema não está nas coisas, mas no juízo de valor atribuído a elas. Não há como escapar das adversidades, somente esperar que aconteçam, pois como homem está sempre sujeito a elas. Não sendo possível mudar ou evitar os infortúnios, é preciso preparar-se para eles. A única forma de não se abater com as eventualidades, segundo ele, é pensar na força da Fortuna⁶⁷, que a qualquer momento, por mais que pareça seguro, pode trazer surpresas. Destarte, Sêneca afirma, na Carta 71, passo 2, que:

Sempre que queiras saber qual a atitude a evitar ou assumir, regula-te pelo bem supremo, pelo objetivo de toda a sua vida. Todas as nossas ações devem conformar-se com o bem supremo: somente é capaz de determinar suas ações individuais o homem que possui a noção do objetivo supremo da vida. Nenhum pintor, mesmo que tenha as tintas preparadas, consegue representar o que quer que seja se não tiver uma ideia definida do que quer pintar. Consequentemente, é um erro toda gente deliberar sobre os episódios da sua vida e ninguém sobre ela na sua totalidade.

Podemos inferir que a filosofia prática de Sêneca é uma teoria de autocorreção, ou seja, um ser que se encontra afastado da razão universal em busca de estar em consonância com ela. Esta restituição pode ser conseguida através de um método definido e decisivo. A filosofia surge como meio para curar e colocar o homem de volta no caminho da sabedoria. No entanto, na visão estoica de Sêneca, não há necessidade de um guia prático exaustivo, seguido passo a passo por aqueles que anseiam pela sabedoria. Ele não apresenta um sistema de normas, pois acredita que a razão interior será o guia adequado e bem sucedido.

A própria vida pode ser convertida em um vasto campo de aplicação ética onde a razão é o único mestre de todas as coisas e de todas as situações. Para alcançar a transformação de si

⁶⁵ Ibid. *Cartas*, 53, 9-10.

⁶⁶ Ibid. *Cartas*, 71, 32.

⁶⁷ Fortuna é uma divindade romana responsável pela sorte, pelo acaso e pelo imprevisto.

em busca de uma vida virtuosa, Sêneca, recorre por vezes às práticas descritas na filosofia do pörtico. Perseverar diariamente nestas atividades permite que o homem modifique suas ações, seguindo em busca da tranquilidade da alma. Para uma melhor compreensão de tais práticas, a seguir abordaremos a descrição dos exercícios propostos na introdução do nosso trabalho, com o objetivo de demonstrar a importância dos mesmos na filosofia senequiana.

3 - OS EXERCÍCIOS DE TRANSFORMAÇÃO DE SI EM SÊNECA

Em *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, Pierre Hadot⁶⁸, apresenta o conceito de “exercício espiritual”, mencionando que tal expressão não encontra total correspondência na compressão moderna do termo. No entanto, o pesquisador segue afirmando ser necessário deixarmos de lado a resistência em relação a ele, visto que outros termos, tais como: “psíquico”, “moral”, “intelectual”, “de pensamento”, “da alma” não abarcam satisfatoriamente o que se pretende descrever. Apesar da estreita ligação entre tais termos, Hadot entende que eles possuem uma visão limitada em relação ao que se pretende explicar, Deste modo, segundo o helenista, a partir da palavra “espiritual” entendemos que os exercícios correspondem a uma transformação da visão de mundo, uma metamorfose da personalidade humana, sobretudo a condução do homem a uma vida digna e tranquila. Consequentemente, Hadot⁶⁹ o define do seguinte modo:

Designo por esse termo as práticas, que podem ser de ordem física, como o regime alimentar; discursiva, como o diálogo e a meditação; ou intuitiva, como a contemplação, mas que são todas destinadas a operar modificação e transformação no sujeito que as pratica.

Os exemplos de tais práticas, que foram ensinadas nas diversas escolas⁷⁰ filosóficas da antiguidade, encontram correspondência entre si quando se voltam para o aprimoramento moral do homem. Estas práticas compõem um conjunto de exercícios cujo escopo está em influenciar e transformar a si mesmo, bem como modificar o modo de viver, aproximando-se, então, do modelo de sábio, que, conforme a filosofia estoica, está apto a enfrentar os problemas do cotidiano.⁷¹ Por conseguinte, são denominados exercícios “espirituais” porque envolvem o corpo e o intelecto, alcançando todo o psiquismo do indivíduo, tornando-o apto para conduzir a transformação de si, em busca de uma vida harmoniosa.⁷²

⁶⁸ HADOT, Pierre. 2011, p. 21.

⁶⁹ Id. Ibid.

⁷⁰ O epicurismo, estoicismo, cinismo e ceticismo foram consideradas as escolas de maior importância do helenismo.

⁷¹ Id. Ibid.

⁷² HADOT, Pierre. 2014, p. 20.

Ainda de acordo com Hadot⁷³, temos no estoicismo a possibilidade de observar que a filosofia é compreendida como um exercício, proporcionando um estilo e orientação que atinge toda a existência. Desse modo, “Cada escola tem seu método próprio, mas todas ligam a terapêutica a uma transformação profunda na maneira de ver e de ser do indivíduo. Os exercícios espirituais terão precisamente como objetivo a realização dessa transformação”.⁷⁴ Ele também destaca que não há na filosofia antiga tratados específicos que deem conta de apresentar os exercícios filosóficos em sua totalidade, haja vista que grande parte dos escritos estoicos se perderam. No entanto, várias alusões à prática dos exercícios são descritas em textos do período helênico e romano, isto posto, pode-se entender que os exercícios eram conhecidos e praticados nas diversas escolas antigas. Assim, Hadot⁷⁵ afirma que:

Filosofar é então exercitar-se a ‘viver’, isto é, a viver consciente e livremente [...]para se reconhecer como parte de um cosmo animado pela razão [...], renunciando a desejar o que não depende de nós e que nos escapa, para se ater apenas ao que depende de nós – a ação reta conforme a razão.

A tendência humana é temer tudo aquilo que não depende de nós e desejar coisas que não são necessárias. A infelicidade surge, então, quando somos perturbados por medos sem justificativas e pela não satisfação dos desejos que nascem através das paixões da alma. Dessa maneira, para que o homem não se torne infeliz, afastado da razão, pode modificar suas ações, através das práticas de transformação de si, aprendendo a viver de forma virtuosa, conforme a natureza universal. Nosso próximo passo será descrever as práticas de transformação de si, a saber: Exercício de atenção ao momento presente, exercício da leitura e da escrita, exercício da meditação e exercício da morte.

3.1 - O exercício de atenção ao momento presente

⁷³ Ibid. p. 22.

⁷⁴ Ibid. p. 23.

⁷⁵ Ibid. p. 32.

A partir de duas listas escritas por Filon de Alexandria⁷⁶, Hadot⁷⁷ apresenta uma visão conveniente para a descrição de uma terapêutica filosófica. A luz de sua ótica, observamos conceitos importantes para a prática dos exercícios. Daí, destacamos o conceito *prosochè*, pois se trata da atenção que, segundo os estoicos, se deve dispor ao realizar qualquer atividade. Esta atenção permite uma vigilância constante e uma consciência de si sempre desperta. Hadot⁷⁸ assegura que “graças a essa vigilância do espírito, a regra de vida fundamental, isto é, a distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós, está sempre ‘a mão’ (*procheiron*)”. Esta vigilância de espírito permite uma concentração sobre o momento presente, ou seja, uma atenção sobre todas as coisas que acontecem em determinado tempo. Partindo dessa atenção ao agora, ao instante presente, podemos responder prontamente aos acontecimentos inesperados, fazendo-nos aceitar de maneira atenuada os momentos da vida, conforme ordenamento da natureza universal⁷⁹.

Os estoicos⁸⁰ entendiam que há dois modos de definir o tempo presente: primeiro, é preciso entender que o presente é o limite entre o passado e o futuro. O segundo consiste em defini-lo de acordo com a consciência humana. O presente estaria representado como “uma duração que corresponderia a atenção da consciência”⁸¹. É com relação a este instante vivido, à experiência vivida, que Hadot aponta quando fala de atenção ao momento presente.

Essa tomada de consciência de si permite-nos o ajuste essencial para vivermos apenas o momento presente, afastando-nos de tudo que possa causar apreensão. Embora seja fato que os homens tendem a exagerar suas dores e apreensões, Sêneca⁸² afirma que somos assolados por sentimentos que não estão em harmonia com nossa razão: o primeiro é o medo que sentimos do futuro, que ainda não vivemos, nem saberemos se chegaremos a ele e o segundo é a lembrança de sofrimentos passados, visto que o passado já se foi e não há motivo para sofrermos novamente.

⁷⁶ Filon de Alexandria foi um filósofo judeu do século I. Teve relevada importância para teologia cristã e o papel da tradição filosófica, sobretudo do estoicismo no que se refere a questão da moral associada à ideia de viver conforme a natureza.

⁷⁷ Ibid. p. 24.

⁷⁸ Ibid. p. 25.

⁷⁹ Ibid. p. 26.

⁸⁰ HADOT, Pierre. 2011, p. 276.

⁸¹ Id. Ibid.

⁸² SÊNECA, *Cartas* 78, 14.

Com relação aos sentimentos que nos desviam da atenção devida ao instante que se apresenta, vemos na Carta 78, passo 14, que: “Há, portanto, dois sentimentos que devemos eliminar decididamente: o medo do futuro e a desgraça já passada; esta já não me diz respeito, o primeiro ainda não o faz”. De fato, é preciso manter a atenção voltada para o momento presente, meditando sobre tudo que ocorre, compreendendo que todas as coisas acontecem em conformidade com a razão que rege todo o *cosmos*. Pensar no momento presente nos leva a viver cada momento do tempo como se fosse o primeiro e último e, para Sêneca, o presente é o bastante para que o homem viva serenamente. Isso não significa esquecimento do passado, mas, segundo ele, precisamos pôr fim as lamentações passadas, pois elas não pertencem ao presente, pois o que ganharíamos ao reviver dores já sofridas e qual seria a vantagem em sentir-nos desgraçados outra vez?

O que ocorre é que exageramos nossos males e precisamos eliminar o medo do futuro e a recordação daquilo que sofremos no passado. Ao voltarmos nossa atenção para o momento presente podemos eliminar grande parte das dores e superar os infortúnios permitindo que nossa alma alcance a imperturbabilidade. Não se trata de um esquecimento do passado ou afirmação de que os estoicos jamais pensem no futuro. Trata-se da atenção em relação às paixões que determinadas lembranças podem causar e das esperanças que podem surgir de maneira equivocada. Sobretudo, devemos considerar que nossos projetos e ações estejam concentrados no agora e que nossas decisões estejam também em coerência com o momento vivido e não projetadas para o futuro, visto que não podemos alterar as condições que regem nossa existência. Esta atividade consiste em pensar que todos os males, ou mais precisamente, todas as coisas consideradas como males estejam acontecendo naquele instante. Assim, se a surpresa intensifica a dor, a constante meditação ameniza. Trata-se de adotar uma atitude complacente em relação à lei da natureza e Sêneca, na carta 107, passo 9, destaca que:

A esta lei deve conformar-se o nosso espírito; deve ceder, deve obedecer a tal lei. Deve ter a consciência de que tudo que acontece não pode deixar de acontecer, em vez de censurar a natureza. A melhor atitude a tomar é aceitar o que não podemos alterar, e conformarmo-nos sem resmungar com os desígnios da divindade que rege o curso do universo.

A condução da vida humana não é tarefa fácil e estamos sujeitos a diversos acontecimentos durante o percurso, mas precisamos viver entendendo que não escaparemos das situações, visto que a natureza por si mesma se encarrega de tornar o mundo melhor possível. Cabe a nós aceitarmos tudo aquilo que não nos cabe alterar, voltando nossa atenção para o presente que deve ser vivido sempre com bom ânimo.

É necessário concentrar a atenção no momento presente, no que ocorre neste momento, conforme designado pelo destino e entender que o que acontece neste momento não depende de nós. Sêneca sinaliza que a vida segue seu curso e que não devemos criar expectativas que nos impedem de viver com tranquilidade. Desse modo, explica que:

Pode haver alguma coisa mais tola, me diga, que a maneira de viver desses homens que deixam a prudência de lado? Vivem ocupados para poder viver melhor: acumulam a vida, dissipando-a. A vida, já que nos tira o dia a dia, rouba o presente comprometendo o futuro. A expectativa é o maior impedimento para viver: leva-nos para o amanhã e faz com que se perca o presente. Daquilo que depende do destino, abres mão; do que depende de ti, deixas fugir. Para onde te voltas? Todas as coisas que virão jazem na incerteza: vive daqui em diante.⁸³

Esta passagem reflete o cuidado de Sêneca em relação a atenção que deve ser dispensada ao momento presente. Trata-se de voltar um olhar para si mesmo e entender que é preciso afastar quaisquer expectativas ou medos que possamos ter acerca do futuro, pois todas as coisas que estão por vir situam-se na esfera do destino, não cabendo a nós escolher o que nos sucederá. Implica aprender a dominar os desejos e as paixões desenfreadas e os impulsos do medo, resistindo as pressões exteriores, mantendo uma atitude de reserva para seguir em busca de uma vida virtuosa, haja vista que, segundo ele⁸⁴, “Feliz é aquele que, mediante a razão, não tem temores nem paixões”.

Quando receamos algum mal, tal qual em determinadas doenças que nos antecipam seus sintomas, somos abatidos por essa expectativa. O temor daquilo que ainda não nos sucedeu causa um sentimento de angústia que, por vezes, torna nosso espírito atribulado e infeliz. Na carta 73, passo 33, o autor traz o seguinte questionamento: “Há coisa mais insensata do que nos angustiarmos com o futuro em vez de deixarmos chegar a hora da aflição e atrairmos sobre nós todo um cúmulo de tormentos?” A mesma coisa se aplica àqueles que sofrem e se deixam levar pela tristeza dos acontecimentos passados: “Queres ver como é verdade que ninguém deve atormentar-se com o passado?”⁸⁵ Não devemos sofrer antecipadamente por acontecimentos futuros, bem como em relação aos passados. A ansiedade e a preocupação exagerada são sentimentos que nos colocam em desarmonia e, segundo Sêneca⁸⁶, “a verdade é que nem o

⁸³ SÊNECA. *Sobre a brevidade da vida*. Cap. I, 1. Tradução de Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre: L&M, 2013.

⁸⁴ SÊNECA. *A vida feliz*, 5.1, p. 38.

⁸⁵ SÊNECA. *Cartas*, 73, 34.

⁸⁶ Id. *Ibid.*

passado, nem o futuro estão presentes”, portanto não devemos ter sentimentos em relação a eles.

A consciência de si no presente reafirma que nossas ações estão no agora, visto que a duração da nossa vida não é do nosso conhecimento. A ansiedade pelo que há de nos suceder, é, segundo Sêneca⁸⁷, contrária à razão e tudo que precisamos realizar deve ser feito com solicitude. Nossas ações devem estar em equilíbrio, de modo que nenhuma contrariedade possa enfraquecer nossa alma, porque “quando receamos algum mal, o próprio facto de o recearmos atormenta-nos enquanto o aguardamos: teme-se vir a sofrer alguma coisa e sofre-se com o medo que sente!”⁸⁸ Não devemos antecipar os acontecimentos futuros, imaginando e exagerando situações que nem temos certeza que acontecerão. As situações devem ser analisadas com cautela para que não se perca a razão, ocasionado sofrimentos desnecessários. Assim, para nosso conforto, Sêneca⁸⁹ diz que

[...] é natural que no futuro nos suceda um mal qualquer: o facto é que de momento ainda não existe. E quanta coisa não sucede sem nós esperarmos! Quanta coisa esperamos que nunca sucede! Mesmo que seja um mal futuro, para quê começar a sofrer antecipadamente?

Cada momento vivido requer sua devida atenção e nossa consciência deve estar tranquila e segura para aceitar o cumprimento de cada dia com satisfação e alegria. Se houver a possibilidade de vivermos um outro dia, que estejamos aptos a aguardar este momento livres de qualquer perturbação, entendendo que devemos valorizar cada instante, pois “cada dia é uma vida completa”⁹⁰. Logo, ao seguirmos estas máximas viveremos a vida em segurança, sem medos, importando-nos com a qualidade de cada momento, lembrando que o importante é ter uma vida feliz e não pensar no que ainda será vivido.⁹¹

3.2 - O exercício da escrita e da leitura

Para uma efetiva compreensão das obras dos autores filosóficos da antiguidade é preciso um cuidado redobrado na observância das condições em que eles escreveram. É mister buscar

⁸⁷ Ibid. 74, 30-32.

⁸⁸ Ibid. *Cartas*, 74, 32-33.

⁸⁹ Ibid. *Cartas* 13, 10.

⁹⁰ Ibid. *Cartas* 101, 10.

⁹¹ Ibid. *Cartas* 101, 15.

compreender a natureza e a escola filosófica a que estavam alinhados, aos dogmas, às formas de raciocínio, bem como ao gênero literário⁹² no qual cunharam seus escritos.⁹³ Não existe a possibilidade de empreender a leitura de um autor antigo da mesma maneira que lemos autores da atualidade, devemos levar em consideração o contexto em que cada obra foi idealizada e produzida.⁹⁴

Assim, a maioria das obras da antiguidade greco-romana estavam ligadas à conduta oral, haja vista que comumente eram ditadas a um escriba, sendo destinadas, a leitura em voz alta que, às vezes, poderia ser realizada por um escravo, ou até mesmo pelo próprio destinatário. Hadot⁹⁵ afirma que a ligação entre a escrita e a leitura explica a frequente associação de ideias, acontecimentos e a ausência de caráter sistemático. Dessa forma, devido ao caráter da oralidade, as obras da antiguidade serviam à conversão dos ouvintes, bem como a suscitar debates e interrogatórios valiosos entre as partes. Na relação entre estes exercícios percebe-se a repetição dos assuntos, hesitações e, por vezes, a repetição da fala. Na releitura pode ocorrer introduções, inclusões e conclusões, ocasionando então uma sistematização forçada.

Por conseguinte, Hadot⁹⁶ diz que “as produções literárias dos filósofos serão, pois em sua maior parte uma preparação, ou um prolongamento, ou um eco de seu ensino oral, e elas serão marcadas pelas limitações e pelas restrições que essa situação impõe”. Dessa forma, entendemos que a escrita é um exercício utilizado pelo filósofo ou mestre que passa a assumir a condição de diretor espiritual. A escrita pode ser composta de notas, textos e diatribes, destinados a um destinatário previamente designado ou não, e, de igual modo, a leitura e a exegese dos textos servirão como caminho para a formação e progresso moral.

Grande parte das obras da antiguidade, cujo teor remete a atividade de ensino, possuem fórmulas notáveis e a demonstração dos exercícios estoicos é vasta e valiosa. Entre estas, temos as obras de Sêneca compostas com descrição de sofrimentos que geralmente acometem a alma humana⁹⁷. Discorrendo sobre os vários aspectos da vida, dos problemas sem solução, da

⁹² Vale ressaltar que não deteremos nossa atenção na questão dos gêneros literários, visto que nosso objetivo se volta apenas para a demonstração da prática da escrita e leitura como atividade humana vinculada à elevação moral.

⁹³ HADOT, Pierre. 2014, p. 248.

⁹⁴ Id. Ibid.

⁹⁵ Ibid. p.249-250.

⁹⁶ Id. Ibid.

⁹⁷ Id. Ibid.

hesitação entre a vida simples e a vida cercada de luxo, assim como sobre o sofrimento pelo prenúncio da morte, na carta 84, passo 2, Sêneca alude que:

A leitura alimenta a Inteligência e retempera-a das fadigas do estudo, sem, contudo, pôr de lado o estudo. Não devemos limitar-nos nem só a escrita, nem só a leitura: uma diminui-nos as forças, esgota-nos (estou me referindo ao trabalho da escrita), a outra amolece-nos e embota-nos a energia. Devemos alternar ambas as atividades, equilibrá-las, para que venha a dar forma às ideias coligidas das leituras.

Nesta passagem o autor assevera a importância da leitura e da escrita, destacando que é preciso alternar-se entre estas atividades de modo que possa ocorrer o efetivo aproveitamento e equilíbrio entre as ideias, sem causar exaustão. Sêneca também afirma que a leitura de exemplos serve como motivação para o desenvolvimento moral. Outra passagem que destaca o poder exercido pelos exemplos (*exemplas*) apresentados e contemplados na imaginação, por meio da leitura, aparece quando Sereno, em *Sobre a Tranquilidade da alma*, (I, 12-13), diz que:

Porém, depois que uma leitura edificante ergueu minha alma e exemplos renomados me estimularam, minha vontade é lançar-me ao foro, dispensar minha palavra a um, minha ajuda a outro [...] Na escrita, considero de fato melhor ter em vista o conteúdo e falar em função deste e entregar, enfim, as palavras a ele, para que, onde as levar, possa ser acompanhado de uma linguagem despojada [...] Assim, para ocupar o tempo, escreve algo em estilo simples, para teu proveito, não para apregoar tua glória.

Sereno refere-se a Sêneca como um terapeuta e ressalta que, depois de uma leitura edificante, decidiu expor as suas aflições almejando que sua alma possa caminhar num curso equilibrado, em um estado plácido, sem exaltação ou abatimento. Nesse ponto de vista, o exercício da leitura e da escrita visa promover à transformação do estado de ânimo e, conseqüentemente, à busca de uma conduta moral elevada através da meditação diária dos conselhos e exortações apresentados. Dentre os diversos modos de escrita, como por exemplo tomar notas sobre si, escrever cartas e tratados, reforça-se também a intenção de uma leitura posterior dos próprios pensamentos. Desde situações do cotidiano que, de certa forma, chamaram a atenção, até conselhos e máximas que possam ser interiorizadas para uma avaliação de si mesmo ou simplesmente uma informação.

Na carta 45, passo I, Sêneca descreve que o ato de ler é proveitoso, porém se não obedecer à um determinado critério torna-se um mero divertimento. A prática da escrita, em um momento inicial é um passo valoroso para o exercício da filosofia. A leitura e a posterior releitura, ou mesmo a reescrita, daquilo que foi pensado permite refinar o pensamento meditando sobre os problemas e qual atitude tomar diante dos mesmos.

Sêneca inicia a carta 39 avisando a Lucílio que escreveu um tratado de filosofia, bem organizado, conforme o pedido do amigo. Discorre sobre dois métodos de estudos e explica que o primeiro é para aquele que se encontra em fase de aprendizagem, enquanto que o segundo servirá a quem já possui conhecimento acerca do assunto abordado. Assim, citando o autor, temos no passo I da referida carta, a seguinte passagem:

Descansa que hei-de escrever um tratado de filosofia, bem sistematizado e sintetizado, conforme tu me pedes. Em todo caso vê se te será mais útil continuar com o nosso método habitual em vez de empregar estes volumes a que agora chamamos vulgarmente ‘manuais’ e que antigamente, quando ainda se falava latim, se dava o nome de ‘compêndios’. O primeiro método é sobretudo indispensável a quem está em fase de aprendizagem, o segundo, a quem já conhece a matéria [...]. De qualquer modo encher-te-ei de textos segundo ambos os métodos [...]. Em suma, eu escreverei tudo que pretendes, mas cá à minha maneira; entretanto tens à tua disposição muitos autores, cujos escritos, aliás, não sei até que ponto estão sistematizados. Pega no catálogo dos filósofos: não será preciso mais te entusiasmar, vendo quantos homens andaram a trabalhar em teu proveito.

Vemos que ele apresenta um método para estudo indicando ao amigo que a nobreza consiste em se deixar formular suas próprias ideias a respeito dos assuntos que estão sendo tratados. O primeiro método consiste em apresentar os principais conceitos, preceitos ou exortações à quem inicia, enquanto que o segundo, destinado para aqueles que já possuem algum conhecimento, consiste em desenvolver o que já foi ensinado. Discorre também que os textos, mesmo sem um caráter sistemático, são ricos e devem ser lidos com proveito por Lucílio. Deste modo, na carta 46, ao receber um livro, de leitura fácil, enviado pelo amigo, no passo 1 e 2 Sêneca diz que:

O certo é que o agrado da leitura tomou por completo conta de mim, e li-o até ao fim sem mais delongas. O sol atraía-me, a fome dava sinal de si, as nuvens ameaçavam-me: nada me impediu de concluir a leitura, que me encheu não só de prazer como de alegria. [...] O teu estilo de composição é cheio de virilidade, de propriedade, o que não exclui, ocasionalmente, e no momento exacto, uma expressão mais branda. Tens um estilo elevado, directo, mantém-no, conserva-o assim. É certo que o assunto também ajudou; por isso mesmo há que escolher um tema abundante que atraia e desperte a imaginação.

Esta passagem corrobora com a afirmação do poder exercido por uma leitura edificante. A leitura de uma obra de temática prolífica, de linguagem clara e concisa, permite que o assunto abordado seja assimilado efetivamente mantendo a atenção e suscitando pensamentos e ponderações sobre o que foi lido. Além disso, o ato de ler não é favorável apenas ao conhecimento teórico, mas também propicia alcançar o progresso moral. Na carta 89, passo 23

temos o destaque do progresso moral a partir da escrita e da leitura, bem como a apropriação destes exercícios para a moderação das paixões. Dessa forma, Sêneca afirma que:

Diz estas palavras aos outros, para que ao dizê-las, as escutes também, escreve-as, para que ao escrevê-las, também as leias, tirando de tudo proveito para tua formação moral, para a repressão das paixões nocivas. Estuda, em suma, não par saberes mais, mas para saberes melhor!

A escrita e a leitura de máximas, conselhos e exortações, apresentadas de forma clara e de fácil memorização são formas de exercícios que atuam na condução ética do homem. Dessa forma, ao fazermos a relação com as obras de Sêneca, vemos que ele apresenta, além dos exemplos, conceitos que servem de forma proveitosa para a formação moral. Além disso, o ato de reescrever e de reler são essenciais para internalizar conceitos e regras de bem viver. Portanto, através destas práticas é possível melhorar o desempenho e reprimir, na medida do possível, as paixões que são, na verdade, juízos equivocados. Inclusive, conforme destacado anteriormente, Sêneca utiliza-se da escrita de cartas como pretexto para expor teorias ligadas a acontecimentos reais, sendo comum, nas obras do filósofo, a apropriação de exemplos, sentenças e conselhos que podem ser usados no processo de interiorização dos preceitos da filosofia⁹⁸.

3.3 - O exercício de meditação (*meditatio*)

O termo *meléte* foi traduzido por “meditação” e, de fato, segundo Hadot⁹⁹, a palavra grega encontra equivalência no termo latino *meditatio*. Ambos designam “exercícios preparatórios”. Ele faz uma ressalva ao adotar o termo meditação, pois o exercício designado por *meléte* encontra correspondência, em última análise, no que a modernidade entende por meditação, ou seja, esforçar-se para assimilar determinada situação com a finalidade de vivificar na alma tal princípio ou mesmo a noção de algo. Além disso, apesar da ambiguidade do termo, Hadot¹⁰⁰ afirma que “a meditação é exercício e o exercício, meditação”. Este exercício permite que o homem esteja pronto diante de acontecimentos inesperados ou dramáticos. Através dele tem-se a possibilidade de enfrentar com tranquilidade as dificuldades da vida, tais como: a pobreza, o sofrimento, a morte, entre outros. Faz-se necessário fixar na

⁹⁸ SÊNECA. 2014, p. XIII.

⁹⁹ HADOT, Pierre, 2014, p. 27.

¹⁰⁰ Id. Ibid.

memória que tais acontecimentos não são males, visto que não dependem de nós, e, portanto, devemos aceitá-los, entendendo que fazem parte do curso da natureza universal¹⁰¹.

Isto posto, este exercício se esmera para dominar nosso interior, orientar nossa subjetividade para alcançar a distinção do que cabe a nós realizar ou do que não depende de nós. Em suas obras, Sêneca¹⁰² nos apresenta diversas meditações que visam assegurar uma estabilidade e constância para conduzir a vida de forma virtuosa. As práticas dessas meditações permitem confirmar e interiorizar verdades a fim de manter firmes nossos propósitos. Sem a meditação o homem não está pronto para enfrentar os infortúnios, pois os percebe como males. A constante meditação permite avaliar as coisas como elas são e não ter medo diante do que é comum a todos. O homem precisa reconhecer que é limitado e que a providência divina está acima dele. É preciso se libertar de toda angústia e avaliar a extensão dos nossos medos.

Na Carta 13, Sêneca discorre sobre as angústias da vida, afirmando que não devemos temer acontecimentos futuros ou inesperados. Somos, no mais das vezes, mais vítimas do nosso temor do que dos perigos reais, e sofremos mais com a ideia que fazemos das coisas do que com as próprias coisas. As constantes adversidades nos levam a criar falsas ideias que fazem com que a vida perca qualquer sentido e, por isso, meditar sobre elas nos permite evitar infortúnios ou sofrimentos antecipados e exagerados.

A meditação surge como recurso para analisar com cuidado tudo que está à nossa volta, possibilitando compreender que “a única coisa temível é o nosso temor”.¹⁰³ À Vista disso, na Carta 24, 15 Sêneca diz: “Medita continuamente nestas máximas, que aliás tens ouvido com frequência, e que tu próprio muitas vezes tem repetido. Deves, porém, comprovar pela experiência a veracidade do que tens ouvido e do que tu mesmo tens dito. “

Temos outro exemplo da meditação como autoexame das ações diárias na obra *Sobre a Ira*, livro III, passo 36:

Todos os nossos sentidos devem ser levados ao fortalecimento; são por natureza resistentes se a alma parou de corrompê-los, esta deve ser cotidianamente convocada a prestar contas. Isto fazia Sêxtio, terminado o dia, depois de se recolher ao descanso noturno, interrogava sua alma: ‘Qual de teus males hoje sanaste? A que vício te opuseste? Em que estás melhor? Cessará tua ira e será mais moderada sabendo que diariamente terá de apresentar-se ao juiz?’

¹⁰¹ Ibid. p. 28.

¹⁰² SÊNECA. *Cartas*, 16, 1.

¹⁰³ Ibid. *Cartas* 24,12.

Meditar sobre as ações do dia permite avaliar se nossos objetivos foram atingidos, bem como se nossa alma se encontra apta a enfrentar os próximos acontecimentos. A meditação como exame permite transformar os modos de viver e compreender o que ocorre à nossa volta. Trata-se de pensar nas nossas ações e repassar as nossas faltas, permitindo a correção de nossas falhas empreendendo um progresso moral.

O exercício de meditação objetiva abrandar não somente os temores do cotidiano, mas também permitir que o homem restaure o equilíbrio interior para viver com tranquilidade. Meditar sobre a vida permite-nos entender que os acontecimentos, que ainda estão na ordem do inesperado, não são males, visto que não dependem de nós. Assim, pensar na vida e na morte, como exercício diário, promove uma mudança radical no sentido de aceitarmos cada momento como se último fosse, lembrando que, como bem disse Sêneca, “organizemos, portanto, cada dia como se fosse o final da batalha, como se fosse o limite, o tempo da nossa vida.”¹⁰⁴

3.4 – O exercício da morte

Entre os diversos assuntos abordados por Sêneca, a morte é “no entanto, muito provavelmente, o tema central”¹⁰⁵ da filosofia do autor. São diversas cartas, através das quais podemos alcançar o interesse em demonstrar a relevância da abordagem da morte como fio condutor para ensinar de que forma podemos entender a iminência da mesma. Através do exercício da morte poderemos compreender que ela não é um mal e, portanto, sendo um indiferente, não temos motivos para temê-la, haja vista que morrer faz parte da natureza humana em conformidade com a razão universal.

Trata-se de um exercício que compreende o esforço para se elevar à razão, libertando-se ao ponto de dominar o medo que a iminência da morte tende a causar. Conforme descrito por Hadot¹⁰⁶, a possibilidade de pensar na morte confere valor a vida, bem como em toda ação a ser empreendida. É preciso estar sempre grato a vida, visto que cada momento se desponta na expectativa da morte.

¹⁰⁴ Ibid. *Cartas* 12, 8.

¹⁰⁵ SÊNECA. *Edificar-se para a morte/Sêneca*; seleção, introdução e notas de Renata Cazarini de Freitas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016, p. 10. Neste subcapítulo nos guiaremos nesta tradução para apresentar o Exercício da morte como prática importante da filosofia senequiana.

¹⁰⁶ HADOT, Pierre. 2014, p. 202.

Na primeira Carta, Sêneca¹⁰⁷ diz que pensar na morte faz com que o ser humano passe a valorizar cada momento de sua vida. Desta forma, esta prática aparece vinculada ao exercício de atenção ao momento presente e ao exercício da meditação, porque, para Sêneca, é essencial meditar sobre a morte durante toda a vida. Tal meditação tem como objetivo a condução para viver com tranquilidade, educando e encorajando nosso entendimento para a chegada do momento que cessará nossa existência. Logo, a partir deste exercício, surge a possibilidade de superar o medo da morte, entendendo que “morremos um pouco a cada dia.”¹⁰⁸

Temos, portanto, na Carta 1, passo 1-2, a seguinte afirmação: “De fato, nos deixamos enganar quanto a isso, porque vemos a morte mais à frente: grande parte dela já está no passado. Tudo na existência que ficou para trás pertence à morte.” Isto posto, vemos que ele, de antemão, aponta para a importância de pensar a morte, levando-se em consideração o tempo que se esvai, e a necessidade, estendida a todos os homens, de ponderar com urgência sobre tal assunto. Dessa forma, tomando nas mãos o dia de hoje, o agora, depender-se-á menos do dia de amanhã.

Na Carta 61, passo 1, temos o exemplo desse pensar sobre a morte como um exercício diário e delinea a disposição de espírito adequada que devemos ter durante a vida, aproveitando o dia como se fosse o último e a tranquilidade de descrever que a morte pode ocorrer a qualquer momento. Assim, vemos o seguinte:

Deixamos de desejar o que no passado desejamos! Eu certamente, estou fazendo isso para que não deseje, já idoso o mesmo que desejei menino. Só nisso se vão meus dias. Só nisso, minhas noites. Esta é minha tarefa, esta reflexão: por fim a antigos vícios. Faço isso para que meu dia tenha o valor de uma vida. E – por Hercules! – não o tomo como último, mas o encaro como podendo muito bem ser o último.

Nesta passagem, destacamos a ideia de que a vida deve estar focada no momento presente, e, por outro lado, surge a prática de pensar o hoje, o agora, como se último fosse, lembrando a responsabilidade de viver bem cada momento. Há que se pensar que o hoje requer uma vigilância constante, haja vista que a iminência da morte requer uma preparação prévia e a todos acomete sem qualquer aviso. Sêneca enumera uma quantidade de exemplos, que não serão aqui mencionados, porém, estes remetem aos feitos de grandes homens que suportaram as maiores agruras, sem qualquer lamentação. Tais personalidades aparecem em suas obras reforçando a importância de diariamente colocar em prática as sentenças da filosofia.

¹⁰⁷ SÊNECA. Op. Cit. 2016, *Cartas* 1, 1.

¹⁰⁸ Ibid. *Cartas* 24, 20.

Logo, percebemos o reforço da ideia sobre a consciência de si no momento presente, de situar-se em tal instante refletindo sobre a própria morte, elevando-se à razão universal. Esse pensar contínuo no presente, no agora, é que dá valor a cada instante da vida. Assim, podemos compreender que o autor indica a importância dos exercícios, bem como do uso diário para alcançar uma vida tranquila, sem temores. Portanto, quando a morte chegar não haverá sofrimentos, pois estaremos conscientes de que ela é algo natural, destino último de todos os homens.

Na Carta 24, passo 18, Sêneca corrobora com o meditar sobre a morte, ressaltando que “ou a morte nos aniquila ou ela nos liberta: se desalojados, privados do nosso fardo, coisas melhores nos aguardam; se aniquilados, nada nos aguarda”, logo se ela nos despoja do peso do corpo e se nos consome na totalidade não devemos de forma alguma temê-la porque tudo termina com a morte. Outra reflexão que remete a meditação a ser realizada para estar tranquilo diante dos acontecimentos da vida está na carta 70, passo 18-19, na qual Sêneca diz:

Não há outro assunto que mereça mais reflexão! De fato, talvez exercitar-se em outros temas seja em vão. O espírito foi preparado para enfrentar a pobreza, mas a riqueza perdurou. Armamo-nos para desdenhar a dor, mas a alegria de um corpo intacto e saudável nunca cobrou de nós a experiência dessa virtude. Para que suportássemos com bravura a falta daqueles que perdemos, nos preparamos antes, mas a fortuna preservou todos que amávamos.

A reflexão acima nos leva a considerar que meditar sobre a morte tem relevada importância no sentido de mentalizarmos que mais dia menos dia haveremos de estar diante dela. Deveremos esperar que se abata sobre nós os tormentos impostos pela iminência do fim ou termos a possibilidade de meditar sobre tal questão livrando-nos de tais males? Sêneca nos afirma que a meditação sobre a morte permite entender que o destino apresenta vários caminhos, porém o fim da vida é único e não interessa o ponto de partida diante daquilo que é inevitável. Ainda na Carta 70, passo 3, o autor refere-se à morte como um porto, que podemos, às vezes, desejar, porém nunca recusar. Para ele, é preciso afastar dos homens a angústia do medo da morte. O conhecimento do fim deve tender a persuasão de que a morte não é um mal, não é de forma alguma temível, visto que faz parte da natureza humana. Na leitura das cartas vemos que em várias passagens ele fala da meditação sobre a própria morte com naturalidade, pois tem conhecimento de sua fragilidade devido à idade e à doença que lhe afeta os pulmões.

Nas cartas 54 e 93, temos o exemplo do exercício da meditação para a morte (*meditatio mortis*) que permite nos prepararmos para o momento final, sem pensar na duração da vida, visto que morrer é um evento natural, portanto, inevitável. Tal meditação não é um exercício

mórbido, não impede que gozemos as alegrias da vida. Meditar sobre a morte permite compreender a distinção daquilo que possui ou não valor, bem como alcançar a felicidade de viver serenamente nos moldes da razão universal. Na carta 120, passo 14, conclui que:

[...] Nada é mais divino do que quando ele pensa na própria condição de mortal e toma ciência de que o ser humano nasceu para isso, para que cumprisse um ciclo de vida, e de que não é um lar esse nosso corpo, mas um alojamento e, com efeito, um alojamento temporário, que é preciso deixar quando se constata ser um peso para o anfitrião.

O importante é viver um dia de cada vez como se fosse o último, pois o importante é “aprender a viver por toda a vida e, por mais que te admires, durante toda a vida se deve aprender a morrer.”¹⁰⁹

¹⁰⁹. SÊNECA. *Sobre a brevidade da vida*. Tradução de Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre: L&M, 2013, VII, 3.

4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o intuito de alcançar as concepções do filósofo Sêneca acerca da arte de viver, optamos, para realização desta monografia, em apresentar um recorte da filosofia estoica, identificando pontos específicos para abordarmos as práticas de transformação de si relacionando-as com a filosofia senequiana. No primeiro momento, discorremos sobre a filosofia da *stoa*, e com isso foi possível definirmos que, segundo a escola, só podemos alcançar a verdadeira felicidade se nossas ações e juízos estiverem em conformidade com a razão universal. Viver em harmonia com a razão universal significa estar com nossos atos orientados para a virtude, entendida como único bem a ser alcançado, enquanto que os vícios seriam os males a serem evitados.

Por consequência, os estoicos deram relevada importância à questão das representações, a fim de que nossos juízos e impulsos fossem orientados de forma à alcançarmos a distinção daquilo que está sob nossa responsabilidade, bem como daquilo que não nos cabe escolher. Desta forma, seria possível compreender que existem realidades que em si não são classificadas como bens ou males, ou seja os “indiferentes”.

A partir desta compreensão, o homem feliz seria aquele que segue a natureza tal qual ela se apresenta e esta filosofia, entendida como uma busca pelo bem viver, teve como propósito a condução da qualidade de vida e superação dos obstáculos que, impediam, e que ainda impedem, a humanidade de alcançar uma vida virtuosa. Sêneca, como bom estoico, privilegiou a construção de um estado de ânimo capaz de alcançar uma vida boa e feliz. Para ele, o homem, mesmo dotado de razão, é o único ser que costuma agir contra à natureza universal, seguindo o caminho inverso, e o resultado desta ação é a perturbação da alma.

Desta inclinação, em desconformidade com a razão universal, surgem como resultados: as paixões desenfreadas, os infortúnios e angústias que, por conta dos juízos inadequados, tendem a causar sofrimentos por toda a vida. Caberia ao homem orientar suas ações para viver com igualdade de ânimo frente ao sofrimento e a felicidade. Dessa forma, a escola intentou demonstrar práticas que possibilitassem alcançar a tranquilidade da alma, assegurando que, ao adotar uma atitude adequada na identificação dos bens e dos males, estaríamos aptos a enfrentar os reveses da vida. Sêneca procurou mostrar a força dos vícios e das paixões, bem como as consequências da falta de controle das nossas atitudes mostrando que se nosso julgamento não estiver em coerência com a razão universal, não haverá disposição interior capaz de lidar com os infortúnios que nos assolam constantemente.

No segundo capítulo, a partir da apresentação da filosofia senequiana, observamos, mais especificamente, os exercícios de transformação de si em prol de uma vida feliz, dentro dos critérios da razão universal. Vimos também que através destas práticas o homem consegue superar e transformar as faltas ou excessos que o afastam da harmonia com a razão que rege todas as coisas. É por intermédio dessa razão que o homem consegue compreender a importância de viver em conformidade com a natureza, possibilitando àquilo que todos buscam alcançar: a tranquilidade da alma (*ataraxia*).

As reflexões de Sêneca atravessaram os séculos e nos deixaram um legado extremamente importante, pois, nelas, o autor reconhece a importância da filosofia e suas práticas. Seu pensamento conduz o leitor e ouvinte à convicção de que os males, infortúnios e angústias são impeditivos à busca da virtude. Os exercícios, em especial o exercício da morte, servem para superar esses medos e, particularmente, o medo da morte, que é um dos maiores temores que, desde sempre, assolaram a humanidade. Por isso, o pensamento do nosso filósofo mostra-se extremamente atual, servindo como caminho para aqueles que, de fato, buscam uma vida virtuosa e feliz.

5 – FONTES

LAERCIO, D. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Brasília: UnB, 2008.

SÊNECA. L.A. *Sobre a Brevidade da Vida*. Tradução de Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre: L&M, 2013.

_____. *Sobre a Brevidade da Vida*. Tradução, introdução e notas de William Li. São Paulo: Nova Alexandrina, 1993.

_____. *Sobre a ira. Sobre a Tranquilidade da Alma*. Tradução de José Eduardo dos Santos Lohner. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2014.

_____. *Edificar-se para a morte. Das Cartas Morais a Lucilio*. Seleção, introdução, tradução e notas de Renata Cazarini de Freitas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

_____. *A vida Feliz*. Tradução Luiz Feracine. São Paulo: Editora Escala. 2009.

_____. *Cartas a Lucilio*. Introdução, tradução e notas de J. A. Segurado e Campos. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2014.

_____. *Ad Lucilium Epistulae Morales*. Vol. I, II, III. Great Britain: The Loeb Classical Library, 1925.

_____. *As relações humanas: a amizade, os livros, a filosofia, o sábio e a atitude perante a morte*. Tradução de Renata Maria Parreira Cordeiro. São Paulo: Landy Editora, 2007.

_____. *Agamêmnon*. Tradução e notas de José Eduardo dos Santos Lohner. São Paulo: Globo, 2009.

_____. *A Constância do Sábio*. Tradução de Luiz Feracine. São Paulo: Editora Escala, 2007.

_____. *A Clemência*. Tradução de Luiz Feracine. São Paulo: Editora Escala, 2007.

_____. *Da vida retirada; Da tranquilidade da alma; Da felicidade*. Tradução de Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre: L&PM, 2013.

_____. *Consolação a Marcia*. São Paulo: Pontes, 1992.

_____. *Consolação a Políbio*. São Paulo: Pontes, 1992.

_____. *Consolação a Helvia*. São Paulo: Pontes, 1992.

_____. *Cuestiones Naturales*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1979.

_____. *Da providência*. São Paulo: Nova Alexandria, 2000.

6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABBAGNANO, N. *Dicionário de filosofia*. Tradução: Alfredo Bosi. Revisão e Tradução de novos textos: Ivone Castilho Beneditti. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- BASBAUM, L. *Fundamentos do Materialismo, Introdução à História da Filosofia*. Rio de Janeiro: Pan-Americano, 1944.
- BRENAN, T. *A vida estoica*. Tradução Marcelo Consentino. São Paulo: Loyola, 2010.
- CHAUÍ, M. *Introdução à história da filosofia: as escolas helenísticas. Volume II*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.
- Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa com Acordo Ortográfico [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2017. [consult. 2017-06-25 23:24:38]. Disponível na Internet:
- EPICTETO. *O Encheiridion de Epicteto*. Edição bilíngue. Tradução de Aldo Dinucci e Alfredo Julien. 1 ed. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, 2012.
- _____. *Discourses of Epictetus*. Trad. George Long. New York: D. Appleton and Company, 1904.
- FITCH, J.G. *Seneca*. New York: Oxford University Press, 2008
- FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- FREITAS, C.R. *CVNCTA QVATIAM – Medeia abala estruturas. O teatro de Sêneca e sua permanência na cena contemporânea*. 2015. 239 folhas. Dissertação de Mestrado. Departamento de Letras Clássicas e Vernáculas da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo. Data de defesa: 19/06/2015.
- GLARE, P. G. W. *Oxford Latin Dictionary*. Oxford: The Clarendon Press, 1968.
- GILL, CHRISTOPHER. A escola no período imperial romano. In: INWOOD, B. (org). *Os estoicos*. Trad. Raul Fiker; Paulo Fernando Tadeu Ferreira. São Paulo: Odysseus Editora, 2006, p. 45.
- GOURINAT, J.B & BARNES, J. *Ler os estoicos*. São Paulo: Edições Loyola, 2013.
- GRIFFIN, Miriam T. *Seneca, a Philosopher on Politics*. Oxford: Clarendon, 1976.
- GRIMAL, Pierre. *Séneque ou la conscience de l'Empire*. Paris: Les Belles Lettres, 1978.
- HADOT, P. *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga*. São Paulo: É Realizações, 2014.
- _____. *O que é Filosofia Antiga?* São Paulo: Edições Loyola, 2011.
- HOLLAND, F. *Seneca*. New York: Longmans, Green and CO., 1920.
- INWOOD, B., GERSON, L.P. *The Stoics Reader*. Indianapolis: Hackett Publishing Company Inc., 2008.

- INWOOD, B. (Org.). *Os estoicos*. Tradução de Raul Fiker; Paulo Fernando Tadeu Ferreira. São Paulo: Odysseus, 2006.
- _____. *Reading Seneca Stoic Philosophy at Home*. New York: Oxford University Press Inc., 2005.
- _____. *Seneca – Selected Philosophical Letters*. New York: Oxford University Press Inc., 2007.
- KER, J. *The deaths of Seneca*. New York: Oxford University Press, 2009.
- LIDDELL, H.G. *A Greek and English Lexicon*. Oxford: Clarendon Press, 1940.
- LONG, A. A. *Stoic Studies*. California: University California Press, 2001.
- _____. *The Hellenistic Philosophers. Vol I, II*. New York: Cambridge University Press, 1987.
- MARCONDES, D. *Iniciação à História da Filosofia: dos pré-socráticos a Wittgenstein*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2010.
- POMPEU, A.M. C; SOUZA, F. E. de O. *Grécia e Roma no Universo de Augusto*. Publicado por Imprensa da Universidade de Coimbra. URI:<http://hdl.handle.net/10316.2/38208> – DOI:<http://d.doi.org/10.14195/978-989-26-1053-5> – Acessado em 04/06/2017 às 22h e 34 min.
- OLIVA, L.C. *A existência e a morte*. São Paulo: Editora WMF, 2012.
- REALE, G. *Estoicismo, ceticismo e ecletismo*. São Paulo: Edições Loyola, 2011.
- _____. *História da Filosofia Antiga, vol. 1, 2 e 3*. Tradução de Marcelo Perine. São Paulo: Loyola, 1998.
- SANBACH, F.H. *The Stoics*. London: Bristol Classical Press, 1994.
- SEDLEY, D. A Escola, de Zenon a Ário Dídimo. In: INWOOD, B. (org). *Os estoicos*. Tradução de Raul Fiker; Paulo Fernando Tadeu Ferreira. São Paulo: Odysseus Editora, 2006, p. 7.
- SELLARS, J. *Stoicism*. United Kingdom: University of Califórnia Press, 2006.
- SEIBT, C. L. “Da infinitude à finitude”. In: *Revista Integração*. nº 59. 2009. p. 371-378.
- TACITO, C. *Anais*. Clássicos Jackson. Tradução de J.L. Freire de Carvalho. São Paulo: Gráfica Editora Brasileira, 1964.
- VEYNE, P. *Sêneca e o Estoicismo*. Tradução de André Telles. São Paulo: Editora Três Estrelas, 2015.

