

DAVID FIDELER

O guia  
essencial para  
vencer a ansiedade  
e progredir  
todos os dias

# ESTOICICISMO e a ARTE da FELICIDADE

*Conselhos Práticos de Sêneca para Viver  
com Mais Sabedoria, Coragem, Moderação e Justiça*



*Ao meu filho, Benjamin —  
alguma sabedoria para crescer.*



Estou a trabalhar para as gerações futuras, escrevendo algumas ideias que poderão beneficiá-las.

— Séneca, *Cartas* 8.2

# ÍNDICE

PREFÁCIO	11
INTRODUÇÃO	
Uma vida que vale realmente a pena viver	17
1 A arte perdida da amizade	33
2 Valorize o seu tempo: não adie a vida	51
3 Como vencer a preocupação e a ansiedade	65
4 O problema da ira	80
5 Onde quer que vá, ei-lo: não pode fugir de si próprio	99
6 Como domar a adversidade	109
7 Por que razão nunca deve reclamar	125
8 A batalha contra a fortuna: como sobreviver à pobreza e à riqueza extrema	138
9 Multidões cruéis e laços de união	154
10 Como ser autêntico e contribuir para a sociedade	175
11 Viver plenamente, apesar da morte	191
12 Dê ao luto o que lhe é devido	211
13 Amor e gratidão	221
14 Liberdade, tranquilidade e alegria duradoura	238

<i>Agradecimentos</i>	247
<i>Apêndice: Exercícios filosóficos estoicos</i>	249
<i>Outras leituras</i>	253
<i>Textos filosóficos de Sêneca</i>	255
<i>Bibliografia de obras citadas</i>	257
<i>Notas</i>	265

## INTRODUÇÃO

---

### *Uma vida que vale realmente a pena viver*

Sêneca (4 a.C.–65 d.C.) foi um dos maiores e mais eruditos escritores do seu tempo. No papel de conselheiro infeliz do malfadado regime do imperador Nero, em Roma, também se tornou um dos homens mais ricos do mundo. Porém, a razão pela qual a maioria das pessoas está atualmente interessada em Sêneca prende-se com outro aspeto: é porque escreveu sobre filosofia estoica, que recentemente foi alvo de um tremendo ressurgimento popular.

Embora a escola estoica tenha começado em Atenas cerca de 300 anos antes do nascimento de Sêneca, os textos dos estoicos gregos estão praticamente perdidos. Sobrevivem apenas em breves citações ou fragmentos. Isto faz de Sêneca o primeiro grande escritor estoico cujas obras filosóficas chegaram até nós praticamente completas. Sêneca tinha uma das mentes mais bem informadas e curiosas do seu tempo e demonstrou, nos seus textos, uma ousada liberdade intelectual e abertura mental. É esta qualidade que o torna muito moderno.

Neste livro, que apresenta traduções recentes do seu trabalho, explico as ideias-chave e os sábios ensinamentos de Sêneca da forma mais clara possível. Esta é também uma introdução à filosofia estoica em geral, pois é impossível

compreender completamente o pensamento de Sêneca sem compreender as ideias estoicas em que se baseia. Para explicar e ampliar as ideias de Sêneca, também cito dois estoicos romanos posteriores: Epicteto (50–135 d.C.) e Marco Aurélio (121–180 d.C.).

A FILOSOFIA COMO «A ARTE DE VIVER»:  
O ESTOICISMO E A SUA ATRAÇÃO  
DURADOURA

A mente prefere divertir-se a curar-se tornando a filosofia uma diversão quando na verdade é uma cura.

— Sêneca, *Cartas* 117.33

Antes de começarmos a explorar o estoicismo, é preciso esclarecer um equívoco comum. O estoicismo não tem nada que ver com «contrair o maxilar» ou reprimir as nossas emoções, o que, como toda a gente sabe, não é saudável. Apesar de Sêneca ter sido um filósofo estoico, é essencial reconhecer que, ao longo dos séculos, o significado do termo *estoicismo* mudou radicalmente: a palavra *estoicismo* de hoje, escrita com um *e* minúsculo, não tem nenhuma relação com o *estoicismo* de *E* maiúsculo do mundo antigo. Embora a palavra moderna signifique «reprimir as nossas emoções», os antigos estoicos nunca defenderam nada deste tipo. Tal como toda a gente, os filósofos estoicos não tinham nenhuns problemas com sentimentos normais e saudáveis, como amor e afeição. Como escreveu o filósofo Epicteto, o estoico não deveria ser «insensível como uma estátua». Em alternativa, os estoicos desenvolveram uma «terapia das paixões», para

ajudar a prevenir emoções extremas, violentas e negativas que podem dominar a personalidade, como a ira, o medo e a ansiedade. Em vez da repressão destas emoções negativas, o seu objetivo era transformá-las através da compreensão.

Algumas ideias estoicas importantes remontam ao filósofo grego Sócrates (470–399 a.C.), que disse a famosa frase: «A vida não refletida não vale a pena ser vivida.» Ou seja, «conhece-te a ti mesmo»: o autoconhecimento é essencial para uma vida feliz. Sócrates também sugeria que, da mesma forma que a ginástica é concebida para manter o nosso corpo saudável, também deveria existir algum tipo de arte destinada a cuidar da saúde da nossa alma. Embora Sócrates nunca tenha dado um nome a esta «arte», a conclusão clara era de que o papel da *filosofia* e do filósofo seria «cuidar da alma».<sup>4</sup>

Estas duas ideias — que o conhecimento é fundamental para a felicidade e para viver uma vida boa e que a filosofia é uma espécie de terapia para a alma — eram os alicerces essenciais sobre os quais o estoicismo assentava. Enquanto escola, o estoicismo teve origem em Atenas por volta de 300 a.C., quando o filósofo Zenão de Cítio (334–262 a.C.) ensinou em Stoa Poikilē ou «Pórtico Pintado» — daí o nome da escola.<sup>5</sup>

Os estoicos preocupavam-se intensamente, tal como outros filósofos da altura, com a pergunta: *o que é necessário para viver a melhor vida possível?* Se os humanos conseguissem responder a essa pergunta, acreditavam eles, poderíamos então florescer e viver vidas felizes e tranquilas — ainda que o mundo parecesse louco e descontrolado. Isto fez do estoicismo uma filosofia extremamente prática e também explica o seu reaparecimento atual, pois o nosso próprio tempo — social, político, económico e ambiental — também parece louco e descontrolado.



*Não obstante o mundo parecer descontrolado, os estoicos ensinaram-nos que podemos ter uma vida significativa, produtiva e feliz. Além disso, mesmo em situações adversas, a nossa vida ainda pode ser tranquila e caracterizada pela equanimidade psicológica.* É esta forte ênfase no projeto de viver uma vida boa, significativa e tranquila que tornou o estoicismo romano tão popular enquanto escola filosófica na época de Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio. E é também o que torna o estoicismo popular atualmente, numa época que não é menos stressante.

Este destaque que é dado a viver-se uma vida boa também separa o estoicismo da filosofia académica moderna, que desistiu das preocupações humanas práticas a favor de questões teóricas abstratas, a maioria das quais desprovidas de significado para quem está fora da torre de marfim do filósofo. Porém, tal como o antigo filósofo Epicuro (341–270 a.C.) enfatizou:

Vazio é o argumento do filósofo de que nenhum sofrimento humano é tratado terapeuticamente. Pois da mesma forma que uma arte médica que não expulsa as doenças do corpo não tem utilidade, também a filosofia não tem utilidade se não expulsar o sofrimento da alma.<sup>6</sup>

Da mesma maneira, os estoicos viam a filosofia como um modo de curar as «doenças da alma». Viam-na como algo semelhante a «uma arte médica» e até designavam o filósofo como «um médico da alma». Os estoicos também chamaram à filosofia «a arte de viver», e Sêneca descreveu os seus próprios ensinamentos como sendo «remédios médicos». Descobriu que estes «remédios» eram úteis no tratamento das suas próprias condições e quis partilhá-los com outros, incluindo as gerações futuras.<sup>7</sup>

## OITO ENSINAMENTOS FUNDAMENTAIS DO ESTOICISMO ROMANO

Como seria de esperar, os filósofos estoicos tinham ideias diferentes sobre muitos temas, mas há vários pontos-chave com os quais todos os filósofos estoicos romanos concordavam. Era o que fazia deles estoicos e não membros de outra escola filosófica. Estas ideias fundamentais do estoicismo também se refletem nas obras de Sêneca, sendo que a maioria delas remonta aos primeiros estoicos gregos.

Embora exploremos estas ideias mais profundamente nos capítulos que se seguem, vale a pena mencionar aqui estas oito ideias principais do pensamento estoico enquanto uma amostra rápida do que está por vir. (Dito isto, se preferir considerar estes pontos mais tarde, pode avançar para a próxima secção desta introdução.)

### 1

*«Viver de acordo com a natureza»  
para encontrar a felicidade.*

Como muitos pensadores que vieram antes e depois, os estoicos acreditavam que a racionalidade existe na natureza. Podemos ver evidências disto em padrões e processos naturais, bem como nas leis da natureza, que permitem que as configurações da natureza funcionem de forma perfeita. Uma vez que os seres humanos são parte da natureza, também somos capazes de ser racionais e excelentes. De acordo com Zenão de Cítio, o fundador do estoicismo, ao «vivermos de acordo com a natureza», a nossa vida irá «fluir suavemente». (Claro que é difícil imaginar uma vida feliz, se estivermos constantemente a lutar contra a natureza.) Ainda que viver

de acordo com a natureza tivesse vários significados para os estoicos, um dos mais centrais e importantes era que nos devíamos empenhar, enquanto seres humanos, em desenvolver a nossa própria racionalidade e excelência humanas.

## 2

---

*A virtude, ou a excelência do caráter interior de cada um,  
é o único bem verdadeiro.*

Embora se apliquem aqui várias dimensões, por agora, vou apenas referir uma: se não tivermos este tipo de bondade interior, não seremos capazes de usar bem outra coisa qualquer para nos beneficiarmos ou beneficiar outros.

Por exemplo, os estoicos não viam o dinheiro como um bem em si, uma vez que pode ser bem e mal utilizado. Se possuímos sabedoria e moderação, que são virtudes, é provável que usemos bem o dinheiro. Porém, se alguém sem sabedoria ou moderação acabar por gastar milhares de euros em drogas ou outros vícios durante um fim de semana, poucos considerá-lo-ão bom ou saudável — ou uma boa utilização do dinheiro. Tal como Séneca escreveu, «a virtude em si», ou a excelência de caráter, «é o único bem verdadeiro, visto não haver nada de bom sem ela».<sup>8</sup>

O que torna uma virtude, como a justiça ou a equidade, verdadeiramente boa é que é *sempre* ou consistentemente boa. Em contrapartida, outras coisas podem ser bem ou mal utilizadas. Não são intrinsecamente ou consistentemente boas.

## 3

---

*Algumas coisas «dependem de nós», ou estão inteiramente  
sob o nosso controlo, enquanto outras coisas não.*

Para os estoicos, as únicas coisas *totalmente* sob o nosso controlo são os nossos poderes internos de crítica, opinião e tomada de decisão, a nossa vontade e a forma como interpretamos aquilo que vivenciamos.

Para colmatar o sofrimento emocional, o indivíduo precisa de se concentrar no que está sob o seu controlo, ao mesmo tempo que tenta criar uma vida melhor e um mundo melhor para os outros. (Exploraremos isto no capítulo 6, *Como domar a adversidade*, e no capítulo 8, *A batalha contra a fortuna: como sobreviver à pobreza e à riqueza extrema*.)

4

---

*Embora não possamos controlar o que nos acontece  
no mundo externo, podemos controlar  
a nossa crítica interna e a forma como  
respondemos aos eventos da vida.*

Isto é extremamente significativo para os estoicos, porque as emoções negativas extremas têm origem em críticas ou opiniões equivocadas. Porém, se compreendermos e corrigirmos as interpretações erróneas vendo as coisas de forma diferente, também podemos livrar-nos das emoções negativas. (Veja o capítulo 3, *Como vencer a preocupação e a ansiedade*, e o capítulo 4, *O problema da ira*.)

5

---

*Quando algo negativo acontece,  
ou quando somos atingidos pela adversidade,  
não devemos surpreender-nos,  
mas ver isso como uma oportunidade  
para criarmos uma situação melhor.*

Para os estoicos, todos os desafios ou adversidades com que nos deparamos constituem uma oportunidade para testarmos e desenvolvermos o nosso carácter interior. Além do mais, acreditar que nunca seremos atingidos por infortúnios seria não ter contacto com a realidade. Em vez disso, devemos *esperar* ativamente por solavancos ocasionais na estrada e, ocasionalmente, por grandes solavancos. (Veja o capítulo 6, *Como domar a adversidade*.)

## 6

---

*A virtude, ou possuir um carácter excelente,  
é em si a própria recompensa,  
mas também resulta em eudaimonia  
ou «felicidade». Este é um estado  
de tranquilidade mental e alegria interior.*

*Eudaimonia* tem sido traduzida de várias formas, como «felicidade», «florescimento humano», «bem-estar» e «ter a melhor atitude possível». Porém, para os estoicos, «ter uma vida que vale realmente a pena viver» é provavelmente a tradução mais precisa. (Veja o capítulo 14, *Liberdade, tranquilidade e alegria duradoura*.)

Num dos seus famosos «paradoxos» ou provérbios paradoxais, os estoicos afirmaram que uma pessoa perfeitamente sábia, um sábio estoico, possuiria *eudaimonia* mesmo sob tortura! Embora não pudéssemos descrever alguém que estivesse a ser torturado como sendo «feliz» no sentido moderno da palavra, *poderíamos* presumir que tinha uma *vida que valia realmente a pena viver*, especialmente se a tortura se devesse a ter enfrentado um tirano.<sup>9</sup> Da mesma forma, muitas pessoas heroicas desistiram da própria vida ao lutarem por um bem maior para benefício

da sociedade. Por outras palavras, viver a melhor vida possível ou uma vida que realmente vale a pena poderá envolver alguma dor.

7

*A verdadeira filosofia  
envolve «progredir».*

A filosofia envolve pensamento crítico, análise intelectual e tentar compreender o mundo cientificamente. Porém, em última análise, para os estoicos, a dimensão mais importante da filosofia é a *ética*, que tem uma dimensão muito prática. Os estoicos romanos viam a filosofia real como uma espécie de caminho em que se progride em direção à virtude ou ao desenvolvimento de um caráter melhor. (Veja o capítulo 1, *A arte perdida da amizade*.)

8

*É essencial que nós, enquanto indivíduos,  
contribuamos para a sociedade.*

Os estoicos foram os filósofos mais pró-sociais do mundo antigo. Ensinarão que a humanidade é como um organismo único e que nós, enquanto partes desse organismo, devemos contribuir para o bem maior da sociedade como um todo. (Veja o capítulo 10, *Como ser autêntico e contribuir para a sociedade*.) Importa ressaltar que os estoicos não estavam interessados apenas em melhorar a sua própria vida. Estavam interessados em melhorar a vida de toda a humanidade.<sup>10</sup>

## A VIDA DE SÉNECA E A TRANSFORMAÇÃO DA ADVERSIDADE

Este é um livro sobre as ideias de Sêneca e não sobre a sua vida. No entanto, existe naturalmente alguma relação entre ambas, pelo que se impõem alguns detalhes. (Para quem gostaria de saber mais sobre a vida de Sêneca, recomendo a excelente biografia de Emily Wilson.<sup>11</sup>)

Sêneca nasceu por volta do ano 4 a.C., no seio de uma próspera família equestre ou família de cavaleiros romanos, no local onde hoje existe a cidade de Córdoba, Espanha. O seu pai, Sêneca, o *Velho* (54 a.C.–39 d.C.), era professor de retórica e oratória. Tal como hoje, ser um excelente comunicador era uma competência vital para construir uma carreira bem-sucedida no Império Romano, e a família de Sêneca destacava-se nesta área.

Sabe-se pouco sobre a vida de Sêneca durante a infância, mas o seu pai tê-lo-á levado para Roma quando tinha cerca de 5 anos. Durante a adolescência, e nessa mesma cidade, estudou com vários professores, incluindo alguns filósofos.

Infelizmente, Sêneca sofria de um certo tipo de doença pulmonar crónica desde criança, provavelmente uma combinação de asma e tuberculose. Quando tinha à volta de 25 anos, a tia levou-o para Alexandria, no Egito, na tentativa de lhe debelar a doença, que provavelmente teria piorado ao viver em Roma. Surpreendentemente, Sêneca acabou por permanecer no Egito durante dez anos e só regressou a Roma quando estava perto dos 35 anos. Felizmente para ele, a sua tia tinha ligações políticas e assim, graças à sua influência, pôde integrar o senado romano quando Roma se encontrava sob a governação de Calígula.

No século anterior, Roma fora uma república; porém, com a dissolução desta, o recém-criado imperador romano detinha,

para todos os efeitos, poderes absolutos, o que conduziu naturalmente a abusos terríveis. Os reinados de Calígula (12–41 d.C.), Cláudio (10 a.C.–54 d.C.) e Nero (37–68 d.C.), sob os quais Sêneca viveu, eram corruptos além do inimaginável e repletos de exemplos de homicídios, envenenamentos e assassinatos, infidelidades sexuais (incluindo relatos de incesto), exílios de pessoas inocentes, torturas brutais e outros atos terríveis, muitos deles assentes em simples caprichos. Era como uma novela televisiva a descambar da pior forma possível, mas com consequências fatais na vida real.

Enquanto senador de Calígula, Sêneca começou a acumular uma vasta riqueza pessoal, o que continuaria a fazer durante toda a sua vida. Porém, essas recompensas financeiras eram de facto bênçãos contraditórias, uma vez que, à medida que Sêneca ascendia ao pináculo do estatuto social e poder em Roma, a sua vida tornava-se cada vez mais perigosa.

No auge da sua carreira, ao serviço do imperador Nero, Sêneca parece ter realmente governado o Império Romano — com o auxílio de Sexto Afrânio Burro, o líder da guarda pretoriana. Nero era um mero adolescente, de apenas 16 anos, quando se tornou imperador e não tinha experiência para governar sozinho o maior império do mundo. Durante os primeiros cinco anos do seu reinado, Sêneca orientou-o, e as coisas correram bem para os homens e para o Império Romano. Sêneca também foi eleito cônsul, o mais alto cargo político que alguém poderia exercer em Roma; no entanto, após esse período pacífico de cinco anos, Nero assumiu o controlo total e começou a agir de forma homicida.

Infelizmente, quando Sêneca, já velho, escreveu as suas *Cartas*, sabia que a sua vida estava sob a ameaça de Nero, que tinha o mau hábito de matar pessoas de quem deixava de gostar. Sabendo-se em perigo, Sêneca tentou distanciar-se de Nero por duas vezes, mas sem êxito.



Quando Sêneca tinha cerca de 43 anos, os seus problemas começaram com Calígula, que, por inveja, queria condená-lo à morte apenas porque se sentira ofuscado por um discurso brilhante que Sêneca fizera no senado. Felizmente, uma das amantes de Calígula dissuadiu-o de matar Sêneca — porque este estava doente e ela achava que ele acabaria por morrer em breve.

Mais tarde, quando Sêneca tinha 45 anos, o imperador Cláudio exilou-o na ilha da Córsega durante 8 anos e tirou-lhe metade da sua propriedade, sob acusações forjadas, em alternativa a matá-lo. Este exílio, que implicou a separação da sua mulher, ocorreu apenas algumas semanas depois da morte do único filho de Sêneca, que era ainda uma criança.

Depois de passar 8 anos na Córsega, onde escreveu bastante (porque não havia mais nada que aí pudesse fazer), Sêneca foi finalmente instruído a regressar a Roma, mas apenas sob a condição de se tornar tutor do jovem Nero, que na altura tinha 11 anos.

Apesar dos esforços de Sêneca para ajudar Nero a desenvolver um bom carácter, o projeto foi um fracasso total. Nero não tinha interesse em filosofia ou ética. Estava interessado apenas no próprio prazer e no poder às custas de outros, o que viria a transformá-lo num tirano monstruoso. No final, Nero fez com que muitos dos que o rodeavam fossem mortos, incluindo a própria mãe, o irmão e a mulher (que ele achava aborrecida em comparação com a sua amante). Nero acabou por fazer com que Sêneca também fosse morto, quando este tinha 69 anos, depois de uma conspiração malsucedida para retirar Nero do poder. Nesta nova matança, muitas pessoas perderam a vida, incluindo os dois irmãos de Sêneca e o seu sobrinho.

Porém, apesar destes obstáculos severos, que hoje destruiriam psicologicamente muitas pessoas, a filosofia estoica

de Séneca ajudou-o a suportar as adversidades e a transformá-las em algo positivo. Mesmo quando Nero o obrigou a cometer suicídio quando velho — o que era muito preferível às formas de execução alternativas que existiam à disposição —, Séneca usou a ocasião da sua própria morte para dar uma palestra final sobre filosofia a vários amigos que estavam presentes, tal como Sócrates fez quando foi obrigado a beber veneno de cicuta.

Como bom estoico que era, Séneca preparou-se para a morte ao longo de muitos anos, enquanto parte da sua formação filosófica, e não revelou nenhum vestígio de aflição ou preocupação ao renunciar à própria vida.

Teria dito, com bastante naturalidade: «Quem é que não conhece a brutalidade de Nero? Depois de matar a própria mãe e o irmão, não sobra mais do que acrescentar o homicídio do seu tutor e professor.»<sup>12</sup> E, embora as últimas palavras de Séneca sobre filosofia não tenham chegado até nós, é possível imaginá-lo a repetir as palavras de Sócrates sobre a sua morte: «Embora possas matar-me, não podes fazer-me mal.»<sup>13</sup> Ou, como também se poderá dizer: «Embora possas matar-me fisicamente, não podes destruir o meu carácter interior.»

## O MUNDO DE SÉNECA É O NOSSO MUNDO

Ao lermos os textos de Séneca, uma das coisas mais impressionantes de que nos apercebemos é a forma como parece descrever precisamente o nosso mundo atual, embora os tenha escrito há dois mil anos.

Os cidadãos ricos de Roma fizeram do consumismo uma bela arte, deleitando-se em luxo físico e hedonismo. Tal como agora, quando podemos ir a um supermercado em pleno inverno e comprar morangos e abacates cultivados noutra

parte do mundo, os romanos desenvolveram o comércio internacional a tal ponto que bens raros, alimentos e itens de luxo inundavam Roma, oriundos de terras distantes.

Os romanos da classe alta eram obcecados pela exibição da sua riqueza enquanto sinal de estatuto social. Aquilo que atualmente designamos como «manter as aparências» também existia na antiga Roma. Tal como Séneca o descreve:

São muitas as coisas que adquirimos só porque os outros as compraram e porque existem em muitas casas. Muitos dos nossos problemas são explicados pelo facto de que copiamos o exemplo de outros: em vez de seguirmos a razão, somos desencaminhados pela convenção. Se fossem apenas algumas pessoas a fazerem algo, não as imitaríamos. Porém, quando a maioria começa a agir de certa forma, nós fazemos o mesmo, como se algo fosse mais honroso só por ser mais frequente.<sup>14</sup>

Abastadas vilas eram construídas à beira-mar com mármore exótico importado, apresentando vistas espetaculares do oceano, piscinas e banheiras elegantes, bem como todos os luxos imagináveis. Durante os meses quentes de verão, alguns arrefeciam as bebidas e piscinas com neve e gelo transportados de grandes distâncias. Outros ofereciam banquetes, jantares e festas extravagantes, que custavam frequentemente quantias astronómicas de dinheiro, com as mais raras iguarias importadas de todo o mundo, que a seguir vomitavam para ter espaço para mais. Embora os romanos tivessem vivido modestamente em épocas anteriores, já não era o caso.

De resto, a cultura romana de grandes gastos característica da época de Séneca apresentava os mesmos tipos de excesso associados às celebridades da atualidade, sobre as quais lemos

nos tabloides de Hollywood e em sites de crônica social. Sêneca contempla:

Pessoas autoindulgentes desejam ser o centro das atenções ao longo de toda a sua vida. Se a bisbilhotice para, sentem-se mal e farão algo novo que desperte a notoriedade. Muitas delas gastam grandes somas de dinheiro e muitas mantêm amantes. Para se construir um nome nesta multidão, é preciso combinar extravagância com notoriedade. Numa cidade tão agitada, vícios comuns não são comentados.<sup>15</sup>

A simples razão por que estas coisas parecem ser comuns atualmente é porque a natureza humana não mudou. Embora a nossa cultura, hoje em dia, seja muito mais avançada tecnologicamente, no âmbito psicológico somos exatamente iguais às pessoas da época de Sêneca. Somos criaturas complexas que padecem de ganância, ambição, preocupação, medo, tristeza, ira, ansiedade financeira, desejo sexual e vícios — juntamente com o desejo de sermos boas pessoas e de fazermos do mundo um lugar melhor.

Embora o estoicismo defendesse uma vida simples, não proibia a acumulação de riqueza, desde que esta pudesse ser utilizada sabiamente. Porém, enquanto um dos homens mais ricos do Império Romano, cujos colegas profissionais incluíam os principais membros da elite social, Sêneca experimentou em primeira mão as consequências da perseguição do luxo excessivo. Provavelmente, foi esta experiência que fez com que Sêneca reconhecesse o vazio e a superficialidade de uma vida sumptuosa, o que o levou a escrever contra ela:

Admiramos paredes revestidas com uma fina camada de mármore, embora sabendo quais os defeitos que

o mármore esconde. Enganamos os nossos próprios olhos e, quando banhamos os nossos tetos de ouro, com que nos deleitamos, senão com uma mentira? Pois sabemos que sob este dourado esconde-se madeira feia. Tão-pouco tal decoração superficial se espalha apenas por paredes e tetos. Todos aqueles homens famosos que vemos pavonearem-se grandiosamente possuem uma felicidade folheada a ouro. Observa o interior e verás quanta corrupção existe sob o verniz frágil do estatuto.<sup>16</sup>

O que torna Sêneca único na tradição estoica é a sua profunda perspectiva psicológica da condição humana, incluindo os medos e a ambição humana. Foi a primeira pessoa no mundo ocidental a explorar profundamente a psicologia do consumismo. Também contribuiu significativamente para a compreensão das emoções e da ira, em particular, teorias que continuam a ser válidas. Em suma, Sêneca não era um teórico acadêmico, mas alguém que tinha «visto de tudo» na vida real: o melhor e o pior lado da natureza humana.<sup>17</sup> Sêneca vivenciava diretamente o que escrevia e tinha uma capacidade única de compreender as motivações psicológicas internas dos outros. É isto que faz dele um guia tão valioso para os leitores modernos, dois mil anos depois.

Afinal, o tempo de Sêneca é o nosso tempo. Sêneca é nosso contemporâneo, e partilhamos profundamente as mesmas preocupações.

## CAPÍTULO 1

---

### *A arte perdida da amizade*

Nada alguma vez me agradará, independentemente de quão excelente ou benéfico seja, se tiver de manter o conhecimento disso para mim próprio. [...] Não há nada que seja agradável ter sem amigos com quem partilhá-lo.

— Séneca, *Cartas* 6.4

Quando Séneca tinha 60 anos, o seu bom amigo Lucílio debatia-se com um problema sério.

Lucílio, um pouco mais jovem do que Séneca, ocupava um cargo na administração de Nero governando a região da Sicília. Tal como Séneca, Lucílio era ambicioso, talentoso, trabalhador e bem-sucedido. Tendo tido uma grande carreira, alcançara também fama no mundo social da sua época. Porém, em algum ponto desse processo, Lucílio tinha negligenciado o seu bem-estar interior. Em termos modernos, estava a atravessar uma crise.

Em busca do conselho de um amigo de confiança, Lucílio pediu ajuda a Séneca. Lucílio queria reformar-se e ter uma vida mais significativa e gratificante, mas também se tinha habituado ao seu luxuoso estilo de vida e à aclamação pública

que recebia amiúde. E, tal como muitas pessoas atualmente, Lucílio questionava-se se teria recursos financeiros suficientes para se reformar e manter o estilo de vida ou se deveria continuar a trabalhar mais alguns anos para aumentar as suas poupanças. Embora desejasse ser livre, também temia as consequências de abandonar a sua posição bem remunerada.

Apesar de os estudiosos de Séneca nunca a mencionarem, esta é a história por trás das cartas de Séneca a Lucílio.

As perguntas de Lucílio sobre como ajustar o seu percurso de vida deram a Séneca uma desculpa para criar as suas *Cartas* maravilhosas, escritas não apenas para Lucílio, mas para um círculo mais amplo de leitores. Ao mesmo tempo, as *Cartas* constituíram matéria preparatória inteligentemente concebida para um curso de filosofia estoica de Séneca. Contudo, por trás deste projeto, havia uma crença no poder profundo e transformador da amizade. Ao longo das suas *Cartas*, Séneca discute muitos aspetos da amizade, mas esta passagem destaca o motivo por que a amizade é tão essencial:

A amizade cria entre nós uma parceria em todas as coisas. Nada é bom ou mau só para nós: vivemos em comunidade. Nem pode ser feliz quem apenas se preocupa com o seu próprio benefício. Devemos viver para outro, se quisermos viver para nós próprios. Esta comunhão, mantida com especial cuidado e respeito, une a humanidade como um todo e sustenta a existência de certos direitos que todos temos em comum. Porém, também é benéfica para cultivar o tipo de amizade mais íntima, da qual tenho falado, pois quem tem muito em comum com outro ser humano terá tudo em comum com um amigo.<sup>18</sup>

Enquanto Séneca expressava a sua filosofia de vida a Lucílio através de correspondência, escrevia as suas primeiras obras

filosóficas para outros amigos, parentes e pessoas que conhecia pessoalmente. O seu objetivo era ajudá-los a alcançarem tranquilidade mental, a ultrapassarem a dor ou a enfrentarem diferentes desafios. Como podemos perceber, a filosofia de Sêneca, enquanto arte de viver, não se baseava na criação de um sistema abstrato para outros intelectuais. Em vez disso, envolvia relacionamentos interpessoais, uma vez que, na perspectiva de Sêneca, a filosofia deveria ajudar as pessoas a viverem no mundo real.

Sêneca criticou repetidamente os filósofos acadêmicos do seu tempo, que reduziam a filosofia a argumentos lógicos intransigentes. A abordagem destes não parecia convincente e era irrelevante no que tocava a atender às necessidades humanas. Sêneca distinguia vincadamente entre a sua alternativa e a «filosofia real», que via como um jogo de palavras, um mero jogo intelectual. Muitos filósofos do seu tempo, dizia ele, concentravam-se em analisar sílabas e esmiuçar detalhes, em vez de explorarem ideias vivas que pudessem melhorar a vida humana. Insistia que a aprendizagem real era para a vida, não para a sala de aulas.<sup>19</sup> As ideias filosóficas de Sêneca eram simultaneamente sistemáticas e consistentes, mas, como escritor, compreendia a importância de apresentar essas ideias de uma forma atraente e convincente. Ao combinar filosofia, habilidade literária e impacto dramático, Sêneca deu vida à filosofia e tornou-a memorável.

Embora Lucílio considerasse Sêneca um amigo próximo, também o via como seu conselheiro e mentor filosófico, um papel que Sêneca gostava de desempenhar. Um amigo, por vezes, pode ser um excelente mentor. Frequentemente, alguém que nos conhece bem pode emitir um comentário sincero que seria entendido como desadequado — ou inclusivamente hostil — vindo de um estranho. Por isso, há muitas alturas nas *Cartas* em que Sêneca discordou muito



veementemente dos tipos de opinião falsa (com base na sua perspectiva estoica) que causavam ansiedade mental a Lucílio.

Sêneca conhecia bem Lucílio e, quando necessário, ajudava-o a analisar seriamente as crenças que estavam na origem dos seus problemas. Incentivava então Lucílio a olhar para as coisas de outra perspectiva, ajudando-o a reformular a situação. Algumas das suas cartas assemelham-se a sessões de psicoterapia dos dias modernos, nas quais um terapeuta desafia o cliente a questionar os seus padrões de pensamento. Em todos os textos filosóficos de Sêneca, este desempenha o papel de mentor, oferecendo conselhos sensatos e argumentos racionais para que o outro seja capaz de enfrentar as dificuldades da vida real. Fá-lo ajudando os seus leitores a reconsiderarem as suas crenças subjacentes. Para Sêneca e os estoicos, a menos que sejamos capazes de remover ou desconstruir as falsas crenças que causam sofrimento mental, é impossível alguém ter uma vida mais feliz.<sup>20</sup>

## INSTRUMENTOS DE AMIZADE

Sempre que as tuas cartas chegam, é como se estivesse contigo. Sinto que estou prestes a dizer-te a minha resposta em vez de te responder por escrito.

— Sêneca, *Cartas* 67.2

Estar com um amigo é a melhor forma de se apreciar a companhia um do outro e ter conversas significativas. Mas isso nem sempre é possível. Na antiguidade, a carta era um instrumento para construir, manter e fortalecer amizades, estabelecendo uma ponte sobre o espaço de separação. Tal como Sêneca escreveu a Lucílio, «nunca recebo uma

carta tua sem ficar instantaneamente na tua companhia».<sup>21</sup> As cartas continuaram a desempenhar esta função até serem substituídas em grande medida pelo e-mail, o que não foi há muito tempo.

Infelizmente, acho que perdemos algo vital com a invenção do e-mail. Embora estes sejam rápidos e eficientes, tendem a parecer incorpóreos e sem substância. Em comparação, uma carta física bem escrita pode permitir uma experiência significativamente diferente, que comunica mais profundamente a personalidade e os pensamentos internos do indivíduo. E, embora nos possamos esquecer rapidamente dos e-mails, uma carta envolvente pode ser acalentadora e guardada num lugar especial.

O facto de se escrever cartas ter saído de moda é, creio eu, pelo menos uma pequena contribuição para a «epidemia de solidão», sobre a qual lemos tanto nos dias que correm. Ironicamente, embora plataformas como o *Facebook* nos liguem a centenas de outras pessoas, muitas sentem-se mais solitárias do que nunca. Acho que compreendo o motivo: o nível de comunicação que ocorre nas redes sociais é diminuto, em comparação com as conversas *reais* de que precisamos para ser felizes e florescer como seres humanos. Enquanto as cartas podem incorporar conversas contínuas, as redes sociais são compostas principalmente por *comentários* — e essas são duas coisas muito diferentes.

Claro que é possível escrever uma carta real a alguém por e-mail. E, felizmente, por vezes isso acontece. Porém, como a maioria dos e-mails são apenas notas rápidas, o próprio meio incentiva-nos a comunicarmos menos ponderadamente do que antes, na altura em que escrevíamos cartas físicas. Dito de outra forma: com o e-mail comunicamos uns com os outros com muito mais rapidez e frequência, mas também com menos profundidade.

Nas suas cartas a Lucílio, Sêneca apresenta-nos um modelo daquilo que se assemelha a um tipo de amizade profunda. Porém, na nossa cultura utilitarista de ritmo acelerado, concentrada na obtenção de resultados rápidos e gratificação imediata, muitas vezes parecemos esquecer o que uma amizade profunda e satisfatória exige.

### TRÊS NÍVEIS DE AMIZADE

Aristóteles (384–322 a.C.) enfatizou a importância da amizade há mais de dois mil anos, quando escreveu que havia três tipos diferentes de amizade — e como não era possível viver uma vida feliz sem amizades significativas. Embora hoje seja improvável estudar a amizade num curso de filosofia, na faculdade, foi tão crucial para Aristóteles, que este devotou um quinto da sua obra principal sobre ética, *Ética a Nicómaco*, à exploração da natureza e significado da amizade.

O nível mais básico de amizade, explica Aristóteles, assenta no benefício mútuo. Podemos ver estas *amizades benéficas* como ligações semelhantes às que poderão ocorrer num evento de trabalho em rede. Este é o tipo de amizade mais superficial e de curta duração. Uma vez que são frequentemente egocêntricas, quando o benefício oferecido desaparece, estas amizades também se desfazem. Pessoalmente, não designaria estas pessoas como *amigas*, mas como *conhecidas*. Nas palavras de Sêneca, «a verdadeira amizade fica despojada da sua dignidade quando alguém faz um amigo apenas para aumentar o seu ganho pessoal».<sup>22</sup>

A forma seguinte de amizade depende do prazer mútuo. Estas *amizades de prazer* consistem em pessoas que gostam da companhia umas das outras, o que pode incluir um amigo com

quem se bebe, alguém com quem gostamos de ir ao cinema ou qualquer pessoa com quem gostamos de passar tempo.

O nível mais profundo de amizade para Aristóteles, no entanto, baseia-se na admiração mútua, em que cada pessoa vê algo que admira no caráter do outro. Estas *amizades de caráter* baseiam-se em algo bom ou virtuoso que percebemos na outra pessoa. Amizades de caráter requerem confiança e investimento de tempo, e são o tipo de vínculo que pode durar facilmente a vida toda. Aristóteles designou este tipo de amizade como «perfeita», envolvendo a partilha da nossa vida interior com outra pessoa. Como todas as amizades, implica desejar genuinamente o bem da outra pessoa. E, uma vez que isso requer tempo, o número de amigos verdadeiros que conseguimos ter é limitado.

Tanto para Aristóteles como para Séneca, nenhuma vida humana pode ser totalmente satisfatória em isolamento, sem amizades verdadeiras baseadas no amor e no conhecimento dos outros.<sup>23</sup> Igualmente importante, ao passarmos tempo com os outros e ao dialogarmos, também podemos desenvolver as nossas qualidades interiores. Os amigos são como espelhos uns dos outros, porque, quando vemos boas qualidades noutra pessoa que não se desenvolveram em nós, isso inspira-nos a melhorar o nosso caráter, a tornar-nos uma pessoa melhor.<sup>24</sup>

Esta é a arte perdida da amizade que Séneca e Lucílio praticavam, que não era apenas filosófica, mas repleta de afeto genuíno. Com base no diálogo e no desejo pelo bem-estar do outro, este é um tipo de amizade de que estou convencido muitas pessoas estarem famintas nos dias de hoje, mas uma para a qual não temos muitos bons modelos. Naturalmente, as amizades mais profundas e raras, que são internamente significativas, fazem com que nos sintamos mais humanos e mais plenamente vivos. Estes tipos de amizade não

melhoram apenas a qualidade da nossa vida — tornam-nos pessoas melhores.

## PROGREDIR EM CONJUNTO

Sêneca estava de muito bom humor quando escreveu uma das suas primeiras cartas a Lucílio, tendo declarado com entusiasmo, logo na primeira linha: «Agora consigo perceber, Lucílio, que não estou apenas a melhorar, mas a transformar-me!»<sup>25</sup>

Enquanto mentor, Sêneca não estava apenas a tentar ajudar Lucílio a melhorar o seu caráter. Tal como revela esta frase, esperava o mesmo *para si próprio*. Embora tivesse estudado estoicismo desde a adolescência, ainda sentia que tinha um imenso progresso pessoal a fazer.

Depois de dizer a Lucílio que estava a passar por uma transformação, Sêneca explica esta ideia em mais profundidade. Sabe que possui «muitos traços que devem ser identificados, diminuídos ou fortalecidos».<sup>26</sup> Sêneca acredita que esta ideia é importante. É prova de uma mente que se transformou para melhor, pois agora é capaz de ver os seus próprios defeitos.

O que Sêneca sentia é o tipo exato de transformação que também queria ver em Lucílio. Com o seu entusiasmo, talvez Sêneca estivesse a tentar enfatizar e representar estas ideias para Lucílio. Para Sêneca, se dois amigos conseguissem ajudar-se um ao outro a melhorar o próprio caráter e a progredir em conjunto, esse seria o tipo ideal de amizade.

Amizades e relacionamentos significativos são cruciais na filosofia de Sêneca por outro motivo (ver capítulo 9, *Multidões cruéis e laços de união*). É assim porque as pessoas de que nos rodeamos têm um grande impacto no nosso próprio caráter. Para Sêneca, devemos escolher os nossos amigos

com cuidado, porque é fácil adotar, ou absorver inconscientemente, traços de caráter negativos de outras pessoas. Em alternativa, estar perto de alguém com bons traços de caráter também nos ajuda a desenvolver um bom caráter. Essas amizades ajudam-nos a progredir.

### MAPEAR UM CAMINHO: ESTOICISMO ENQUANTO PROGRESSO

Como Séneca percebeu, somente quando adquirimos consciência dos nossos defeitos ou do que nos poderá faltar, é possível realmente progredir.

Esta ideia foi associada inicialmente a Sócrates, que a obteve de uma sábia sacerdotisa chamada Diotima. Tal como Diotima disse a Sócrates, os deuses possuem sabedoria perfeita, pelo que não a procuram. A maior parte das pessoas nem sequer sabe que lhes falta sabedoria, pelo que também não a procuram. Afinal, só é possível buscar sabedoria se percebermos que algo está em falta.<sup>27</sup>

Dito de outra forma: se não estivermos conscientes dos nossos defeitos, se não nos envolvermos numa autoinvestigação ou se não analisarmos seriamente os nossos valores, estaremos realmente inconscientes destes aspetos e pouco ou nenhum progresso será possível.

Para os estoicos romanos como Séneca, tudo se centrava em progredir na direção da sabedoria e desenvolver um caráter melhor, com o objetivo final da transformação numa pessoa sábia ou num sábio estoico.

Embora isso faça todo o sentido, uma das ideias mais estranhas e prejudiciais dos primeiros estoicos gregos (na minha opinião) era que a própria virtude, ou ter um bom caráter, era uma questão de tudo ou nada. Isto significava que

apenas o sábio estoico era virtuoso, enquanto todos os outros eram descritos como tolos, viciados e inclusivamente loucos. Esta ideia partiu dos cínicos, o que ajuda a explicar a sua natureza invulgar e questionável.

Zenão de Cítio, o fundador do estoicismo, foi fortemente influenciado pela vida e pelo pensamento de Sócrates. Mas Zenão também foi influenciado por outra escola filosófica grega, os cínicos. Na busca de um estado radical de liberdade, os cínicos viviam nas ruas de Atenas como mendigos e eram famosos pelas coisas extremadas que diziam e pelo comportamento pessoal que desafiava abertamente as convenções sociais. (Platão descreveu presumivelmente o filósofo cínico Diógenes como «um Sócrates enlouquecido».)<sup>28</sup> Praticamente todas as ideias mais radicais de Zenão remontam aos cínicos. Da mesma forma, a ideia de que a virtude é uma questão de tudo ou nada (e a ideia do sábio) veio dos cínicos.<sup>29</sup>

Naturalmente, não há nada de errado com a ideia básica do sábio estoico. Na verdade, é um conceito muito útil. O problema está na ideia de a virtude ser uma questão de tudo ou nada: ninguém consegue ser um sábio perfeitamente virtuoso ou ser completamente desprovido de virtude. Consequentemente, na minha opinião, a noção de Zenão de uma dicotomia extrema entre um sábio e o resto da humanidade não era uma ideia útil. Apesar de certamente chamar a atenção, foi prejudicial para a escola estoica e trouxe alguma ridiculez para os estoicos por parte de outros filósofos antigos.<sup>30</sup>

Por outras palavras, a maior parte dos filósofos modernos identificaria a ideia de que a virtude deve ser «tudo ou nada» como uma *falsa dicotomia*, o que é uma falácia lógica. Da mesma forma, um filósofo moderno não esperaria que alguém fosse perfeitamente virtuoso; em vez disso, aspiraria a uma excelência geral de caráter.

«Este livro é uma joia rara: simultaneamente reconfortante e desafiador, instrutivo e divertido.»

ERIC WEINER

AUTOR BESTSELLER DE A GEOGRAFIA DA FELICIDADE

O estoicismo, a mais influente filosofia do Império Romano, oferece novas formas para desenvolvermos o nosso caráter perante o mundo imprevisível em que vivemos. Amplamente reconhecido como o mais talentoso escritor estoico, Sêneca ensina-nos a viver uma vida autêntica e com propósito, a ultrapassar a dor e a transformar a adversidade em oportunidades de crescimento. Esta obra explora as ideias principais do pensamento estoico, demonstrando porque são hoje mais atuais do que nunca.

## Oito ensinamentos fundamentais

- «Viver de acordo com a natureza» para encontrar a felicidade.
- A excelência do caráter interior de cada um é o único bem verdadeiro.
- Algumas coisas estão inteiramente sob o nosso controlo, enquanto outras não.
- Embora não possamos controlar o que nos acontece, podemos controlar a nossa crítica interna e a forma como respondemos aos eventos da vida.
- Quando algo negativo sucede, não devemos surpreender-nos, mas ver isso como uma oportunidade para criar uma situação melhor.
- A virtude é em si a própria recompensa. É um estado de tranquilidade mental e alegria interior.
- A verdadeira filosofia envolve «progredir».
- É essencial que nós, enquanto indivíduos, contribuamos para a sociedade.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN 9789896234157



9 789896 234157 >