

PRÁTICAS E ENSINAMENTOS FILOSÓFICOS

WARD FARNSWORTH

SER ESTOICO

ETERNO APRENDIZ



SOMOS



DADOS DE COPYRIGHT

SOBRE A OBRA PRESENTE:

A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).

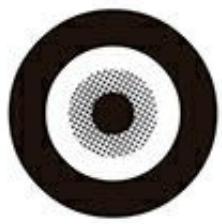
"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade

poderá enfim evoluir a um novo nível."

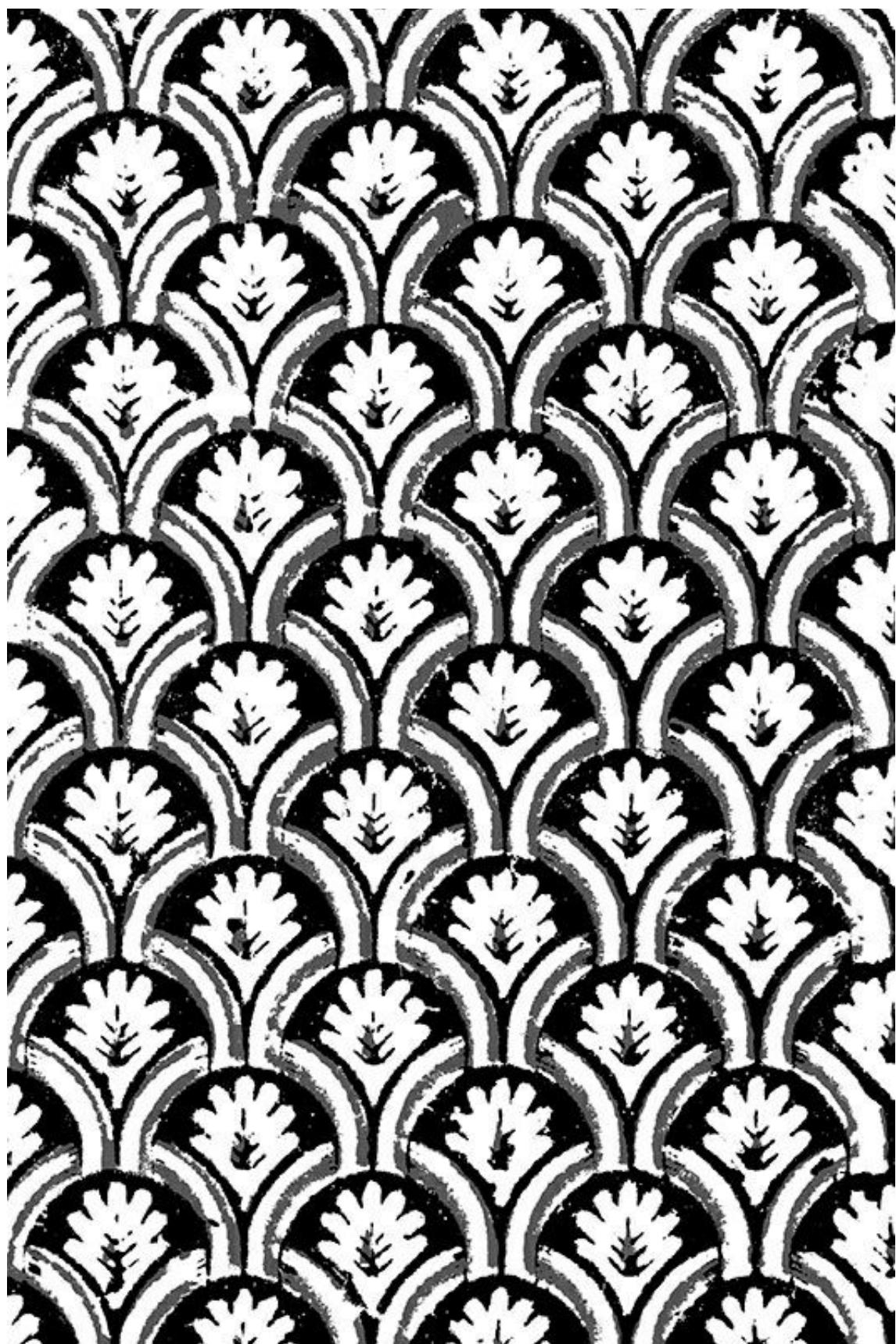




SOMOS
LIVROS



SOMOSLIVROS.COM.BR





PRÁTICAS E ENSINAMENTOS FILOSÓFICOS
WARD FARNSWORTH

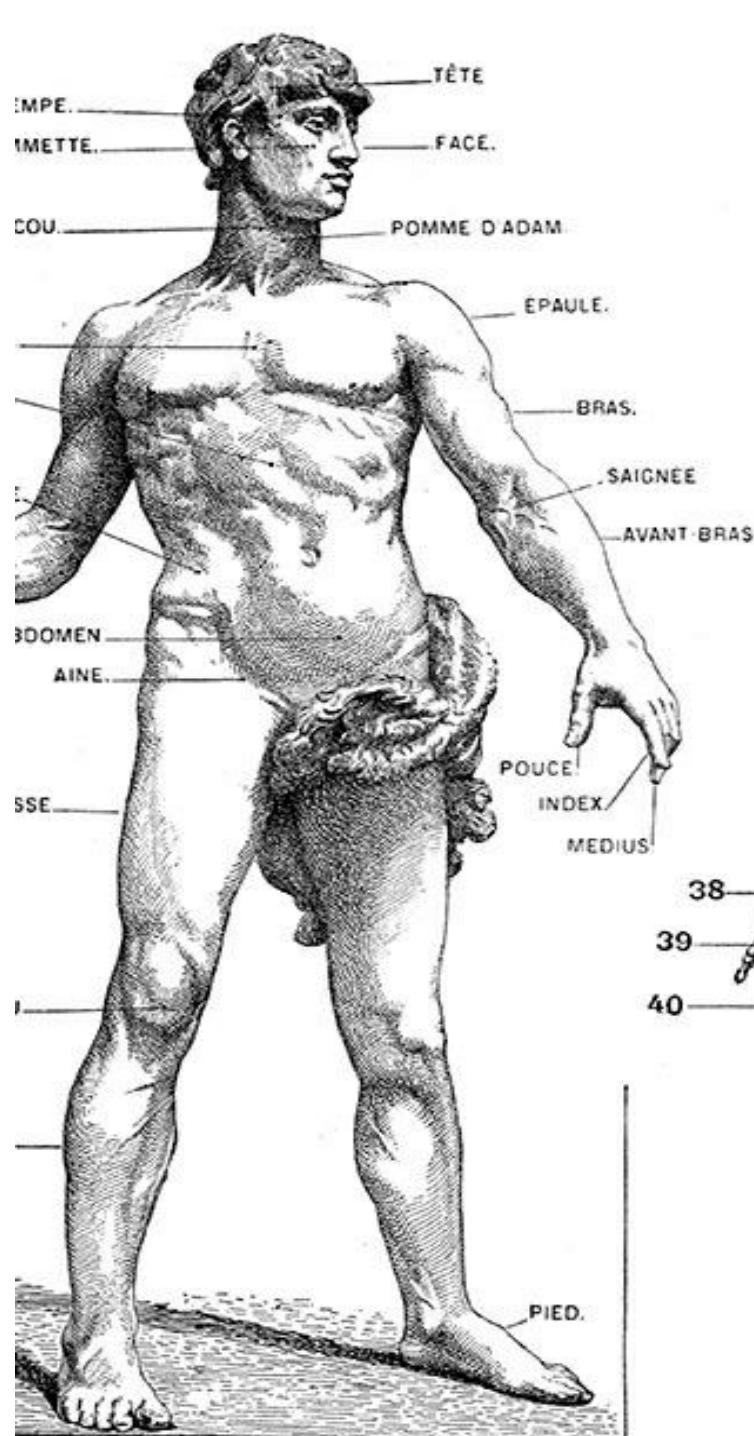
S E R



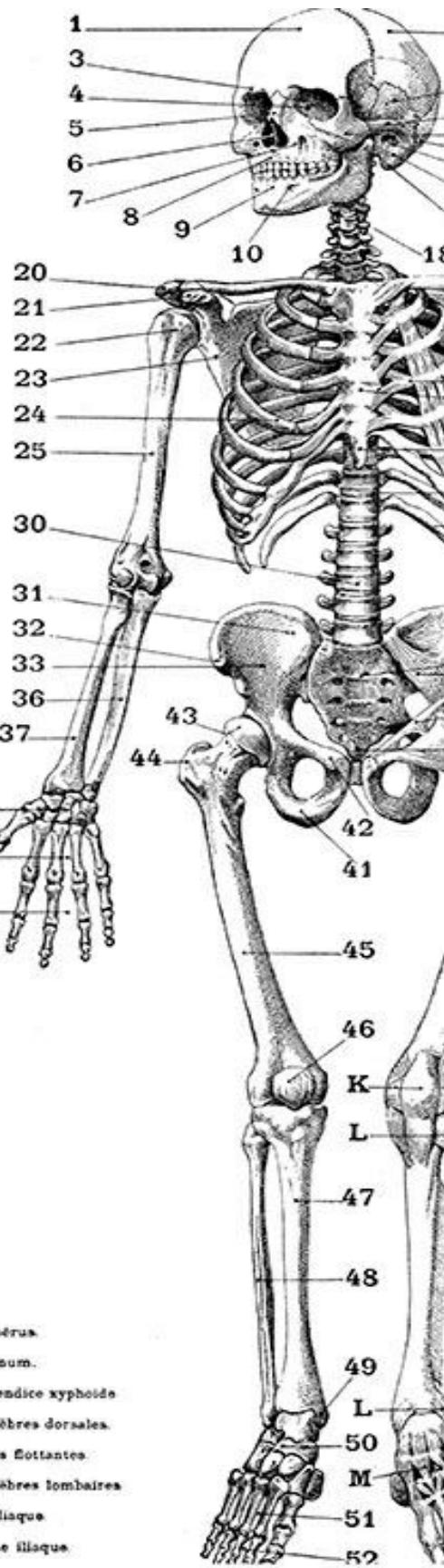
E S T O I C O
ETERNO APRENDIZ

Tradução Fernanda Lizardo

S O M O S



9 Maxillaire inférieur.	17 Apophyse mastoïde.	25 Humérus.
10 Trou mentonnier.	18 Vertèbres cervicales.	26 Sternum.
cilière.	19 Clavicle.	27 Appendice xiphoïde.
11 Temporal.	20 Acromion.	28 Vertèbres dorsales.
12 Apophyse zygomaticque.	21 Apophyse coracoïde.	29 Côtes flottantes.
13 Os malaire.	22 Tête de l'humérus.	30 Vertèbres lombaires.
14 Occipital.	23 Omoplate.	31 Os iliaque.
15 Conduit auditif externe.	24 Côtes.	32 Epine iliaque.
upérieure	16 Rocher.	





[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1 . Julgamento](#)

[Capítulo 2. Externos](#)

[Capítulo 3. Perspectiva](#)

[Capítulo 4. Morte](#)

[Capítulo 5. Desejo](#)

[Capítulo 6. Riqueza e Prazer](#)

Capítulo 7. Os outros

Capítulo 8. Avaliação

Capítulo 9. Emoção

Capítulo 10. Adversidade

Capítulo 11. Virtude

Capítulo 12. Aprendizado

Capítulo 13. Reflexões e Críticas

Sobre o autor

Citação

Créditos



PREFÁCIO

nós e o mundo

Este é um livro sobre a natureza humana e sobre o modo como ela é conduzida. Os estudiosos mais sábios a respeito desse assunto dos tempos antigos, e talvez de todos os tempos, eram conhecidos como os estoicos. Suas recomendações sobre o modo de pensar e viver não se assemelham à terrível carência de sentimento que normalmente associamos à palavra “estóico” na linguagem moderna. Os estoicos originais eram filósofos e psicólogos do tipo mais engenhoso, e também altamente prático; eles ofereciam soluções para os problemas cotidianos e conselhos para superar nossas irracionais, os quais ainda são um tanto relevantes e úteis nos dias de hoje. Os capítulos a seguir explicarão os mais úteis de seus ensinamentos em doze lições.

• • •

Esta foi uma breve declaração sobre o propósito deste livro. O leitor que considerá-la suficiente pode prosseguir diretamente para o Capítulo Um. Já aqueles que desejam um relato mais completo sobre o que virá a seguir, eis uma explicação mais detalhada:

1. Sabedoria duradoura. O corpo de ideias conhecido como estoicismo contém algumas das mais refinadas e duradouras sabedorias de qualquer época. Os estoicos eram estudiosos apurados do desejo, do medo, do status social, da emoção e de muitos outros assuntos que vêm atormentando a raça humana há

milhares de anos e ainda hoje. Eram filósofos com os pés no chão, buscando meios de libertar as pessoas comuns de seus sofrimentos e ilusões por meio da força de seus insights. Os estoicos tinham suas limitações, obviamente; eles mantinham algumas crenças que muito poucas pessoas ainda mantém até hoje. Mas, em outros aspectos, estavam muito à frente de seu tempo. Algumas das melhores coisas já ditas pelos seres humanos foram ditas por eles.

Os ensinamentos dos estoicos são tão interessantes e valiosos agora quanto quando foram ao serem redigidos pela primeira vez — talvez mais ainda, já que nos dois milênios que se passaram desde então, houve a confirmação de muito do que foi dito por eles. As estupidezes, as tristezas e outros desalentos de nossa era tendem a parecer novidade ou modernos; ouvi-los descritos em um diálogo clássico nos lembra que são sentimentos que não têm nada de novo. Isto em si era uma afirmação dos estoicos: que as histórias e problemas da humanidade não mudam, apenas ganham novas máscaras. O mesmo pode ser dito em relação às reparações. O conselho mais produtivo que alguém oferece hoje em dia, seja casualmente ou em um livro best-seller, muitas vezes equivale a uma reafirmação ou redescoberta de algo que os estoicos há muito já diziam com mais frugalidade, inteligência e sagacidade. E o leitor leva vantagem quando vai diretamente aos filósofos.

2. Estoicismo organizado. Os ensinamentos estoicos neste livro são um compilado de ideias desenvolvidas por filósofos na Grécia e na Roma antigas. Repetindo o que foi mencionado no início — pois nunca é demais reforçar —, para eles, o estoicismo não significava o mesmo que significa agora para nós. Na linguagem atual, o estoicismo geralmente se refere ao ato de sofrer sem reclamar. Nossa discussão é diferente, e algo mais; os estoicos filosóficos não reclamam muito, mas, para eles, esse é um ponto insignificante. (Um estoico provavelmente ficaria feliz em reclamar

caso isso ajudasse em alguma coisa.) O termo “estóico” às vezes é definido como algo *austero*, o que também é impreciso. É mais provável que um estóico seja distinguido por um temperamento tranquilo em face de coisas consideradas sombrias por terceiros. Ou alguns imaginam que os estóicos busquem se afastar do mundo — que é uma filosofia de se ensimesmar. Novamente, o oposto é verdadeiro. Há a expectativa de que estóicos se envolvam nos assuntos públicos. O resultado de toda essa confusão é um incômodo menor para o estudioso do nosso assunto: a maioria das pessoas não sabe o que é estoicismo, porém não tem noção desse desconhecimento.

O estoicismo recebeu este nome porque Zenão de Cílio (334 a 262 a.C.), o fundador da citada escola, ensinava em uma colunata pública ou pórtico (“stoa”) com vista para a Ágora de Atenas. Por esse motivo, o estoicismo era conhecido como a Filosofia do Pórtico, em oposição à Filosofia do Jardim (a de Epicuro), ou a Filosofia da Academia (a de Platão), ou a Filosofia do Liceu (a de Aristóteles), sendo que cada nome se referia ao local onde os ensinamentos da escola eram transmitidos. Portanto, se “estoicismo” soa muito proibitivo devido ao significado popular da palavra, você pode tentar dizer à sua família que está estudando a Filosofia do Pórtico. Pode ser que eles se simpatizem pelo conceito. Mais provavelmente, os leitores que se interessam pelo assunto também terão de se acostumar a explicar que, quando se referem ao estoicismo, eles, na verdade, se referem ao tipo antigo.

3. Por que este livro é diferente? Muitos livros sobre os estóicos já foram escritos. Me sinto no dever de compartilhar com os eternos aprendizes por que valia a pena escrever mais outro, e o que este livro faz e os outros não.

O estoicismo chegou até nós principalmente por meio das obras de três filósofos que viveram nos primeiros dois séculos d.C.:

Sêneca, Epiteto e Marco Aurélio. Sêneca e Marco Aurélio eram romanos; Epiteto era grego, mas também viveu e lecionou em Roma durante parte de sua vida. As obras que deixaram tendem a ser de caráter diverso. Frequentemente, consistem em anotações registradas sem muita ordem ou classificadas de modo que tenham perdido importância para a maioria dos leitores. Nem seus escritos possuem referências cruzadas. Como resultado, o que qualquer um dos estoicos ensinou sobre determinado assunto, quanto mais o que foi dito por eles, não pode ser facilmente encontrado em apenas um lugar. Os comentários de Sêneca sobre determinado tópico podem estar distribuídos em três cartas e um ensaio; e o mesmo assunto pode ser abordado no início e no final dos discursos atribuídos a Epiteto, ou em trechos diferentes nos diários de Marco Aurélio. Essa organização pode ter suas vantagens (às vezes, o assistemático é melhor), no entanto, é inconveniente para o estudioso do pensamento estoico que deseja considerá-lo como um todo, ou sorver uma noção do ponto de vista de um escritor, ou das opiniões de todos eles a respeito de um tópico específico.

Este livro é uma resposta ao estado das coisas que acabamos de definir. Possui três características principais. Primeiro, ele busca organizar as ideias dos estoicos de maneira lógica, a qual pode ser descrita como progressista. Os princípios fundamentais vêm em primeiro lugar, e só então o modo como são empregados. Tentei colocar a prática em uma sequência que é arquitetada naturalmente e, quando relevante, que acompanha seu crescimento em complexidade. Essa abordagem é refletida, a grosso modo, na ordem dos capítulos, na ordem dos títulos dentro de cada capítulo e na ordem das discussões sob cada título. Aqueles que não se importam com a progressão podem navegar aleatoriamente; os capítulos são independentes, de modo que você não precisa ler um para entender o seguinte. Mas a criação de uma estrutura ainda pode ser um facilitador para enxergar as relações entre as diferentes

partes da filosofia.

Em segundo lugar, este livro também tem a intenção de reunir os pontos mais importantes que os diferentes estoicos levantaram a respeito de cada assunto e suas respectivas seções. Às vezes, eles abordavam diferentes aspectos de um problema; Sêneca aborda uma parte dele, Epiteto, outra. Em outros casos, o mesmo tópico foi discutido por todos os estoicos. E aí é interessante comparar o que eles disseram e como o disseram. O formato permite que eles conversem entre si.

Terceiro, este livro apresenta principalmente os ensinamentos dos estoicos em suas próprias palavras — ou, mais precisamente, nas palavras traduzidas pelos escritores que os expressaram da melhor forma. A apresentação que vem após este prefácio e, em seguida, as aberturas de cada capítulo fornecem resumos para aqueles que assim desejarem, e o primeiro capítulo contém mais explicações do que os outros porque é o início de tudo. Mas o leitor pode pular tudo isso sem maiores danos. Aqueles que preferem reafirmações do estoicismo têm outros livros para ler, incluindo alguns registros recentes de ótima qualidade. O objetivo desta obra é apresentar de forma concisa o que os próprios estoicos disseram. É um prazer distinto, para aqueles que gostam desse estilo, de receber tais lições de suas fontes originais. Uma observação sobre nosso mundo que parece precisa e perspicaz adquire um tipo diferente de força quando a vemos expressa vinte séculos atrás. A verdade melhora com o passar do tempo.

4. Dividir para conquistar. Separar obras longas em trechos, assim como é feito aqui, significa necessariamente um sacrifício do contexto. Frases isoladas de uma carta que Sêneca enviou a Lucílio não serão capazes de capturar o propósito maior da discussão, por exemplo, e muito menos o sentido completo da carta ou a posição dela na série escrita por Sêneca. As nuances

inevitavelmente se perdem. De modo geral, selecionar, editar e organizar as palavras de diferentes escritores inevitavelmente afeta a maneira como o leitor interpreta seu significado. O mesmo se dá para a organização do livro. Este aqui apresenta o estoicismo sob uma série de títulos que se pretendem intuitivos — para nós. Não é a organização que qualquer um dos gregos ou romanos teria adotado (em qualquer caso, nenhum deles o fez).

Em suma, as escolhas deste livro sobre o que incluir e em qual ordem montar equivalem a uma interpretação do estoicismo. Isso ficará claro para qualquer um familiarizado com as fontes primárias. Enfatizo isso devido àqueles que as desconhecem. Minha esperança é que os leitores que gostarem do que virá adiante, e que ainda não leram os originais, se interessem por fazê-lo em seguida.

5. Curso de curta duração. Toda a sabedoria dos estoicos em suas próprias palavras — este livro tem a intenção de oferecer um guia de estudo para os eternos aprendizes interessados no estoicismo. Na versão viva da aula que eu imagino vez ou outra, todavia, também podemos ter oradores convidados. Montaigne, por exemplo, seria um visitante empolgado. Sendo assim, ele também será ouvido, bem como alguns outros que podem ser considerados descendentes intelectuais dos estoicos, pois foram intensa e nitidamente influenciados por eles. Os descendentes normalmente se afastam do estoicismo em certos assuntos teóricos, no entanto, concordam nos pontos mais pertinentes a este livro. Eles conferem expressão memorável aos dogmas estoicos e oferecem variações a respeito deles; às vezes, eles furtam deles sem delongas. Seus escritos são instrutivos para serem lidos pelo que são e porque nos permitem ver o estoicismo como uma tradição de pensamento que viveu para além de suas origens clássicas.

Às vezes, também falaremos de escritores gregos e romanos que

não eram estoicos, mas que, porém, concordavam com eles de maneiras que nos interessam. Geralmente é a mesma história: filósofos de escolas próximas contestam as respostas a questionamentos sobre o propósito da vida, ou sobre a natureza do universo, ou sobre questões comparativamente grandiosas; mas eles carregam opiniões semelhantes sobre questões mais imediatas, como a reflexão sobre o dinheiro, a fama, o sofrimento ou a morte. Eles vão convergindo à medida que descendem.

Em suma, este livro trata Epiteto, Sêneca e Marco Aurélio como fontes canônicas. Se eles disseram algo, estou preparado para incluí-lo aqui e considerá-lo um ensinamento estoico, independentemente de seguir ou não qualquer coisa que os gregos supostamente tenham dito antes. (Você verá mais sobre isso dentro de um instante.) E uma vez que uma proposição assim for identificada, este livro frequentemente fará uma pausa para mostrar como outros escritores — primos ou descendentes dos estoicos — expressaram, ilustraram ou elaboraram em torno do mesmo argumento.

Este livro preserva algumas redundâncias nos escritos dos estoicos e elimina outras. Se for demonstrado que escritores diferentes disseram coisas semelhantes, é porque o acordo entre eles é de nosso interesse. Caso seja demonstrado que algum escritor defendeu o mesmo ponto de vista de formas distintas, é porque cada reformulação ofereceu um detalhe de possível valor para o estudioso da ideia. Mas o leitor que se flagrar farto de determinado tema pode passar ao seguinte sem penalidades.

6. Sobre os registros estoicos. O estoicismo tem sua origem na Grécia antiga. Este livro, no entanto, dá pouca atenção aos primeiros estoicos gregos. Pode parecer ímprebo e também infeliz ignorar Zenão, Cleantes, Crisipo e outros membros fundadores da escola ao mesmo tempo que escolhemos incluir os escritores

posteriores que mencionamos anteriormente. A dificuldade se deve ao fato de que apenas fragmentos dos gregos sobreviveram; embora existam textos de Galeno, Cícero, Plutarco e outros a abordarem o que os primeiros estoicos disseram, não temos obras extensas nas quais eles falam por si. Os relatos de segunda mão que possuímos são suficientes para permitir que os estudiosos reúnam muitas das primeiras ideias estoicas. Mas os resultados não se encaixam bem em um livro como este aqui.

A abordagem que esta obra adota, na qual os estoicos tardios são tratados como canônicos, está aberta a objeções. O estoicismo pode ser melhor definido por meio dos preceitos mais antigos e consistentes da filosofia que somos capazes de compreender, em vez de por meio das opiniões de escritores que vieram depois e que algumas vezes foram acusados de heterodoxia. Nos escritos estoicos tardios, encontramos alguns desvios do que os gregos parecem ter dito, ou tensão em relação a isso, ou digressões disso. Nem tudo o que um estoico diz é estoicismo, nesta visão, e alguns dos registros neste livro não se qualificaram para inclusão porque não se adaptam o suficiente aos princípios fundamentais da filosofia.

Minha opinião é que o estoicismo tardio dos romanos merece atenção e crédito próprios. Não foi teoricamente tão sutil e original quanto aquele que os gregos desenvolveram, sem dúvida, mas possui outros pontos fortes. Os últimos estoicos foram mais do que divulgadores do que os primeiros diziam; foram inovadores ao adaptá-lo à vida cotidiana. É verdade que não temos muitos registros dos escritos gregos (ou de tudo o que os romanos fizeram). Mas o que sabemos sugere que as publicações derradeiras da filosofia foram um empreendimento mais pragmático do que as anteriores, assim como os empreendimentos romanos tendem a parecer quando colocados ao lado de exemplos gregos semelhantes. Os escritos estoicos tardios, portanto, apresentam-se como um

corpo de trabalho separado com vantagens próprias e escolhas de ênfase, e podem ser lidos com proveito e sem demais explicações sobre quaisquer pontos nos quais possam diferir da variedade grega.

O exemplo mais importante desse aspecto deve ser declarado diretamente: incluo alguns posicionamentos de Sêneca e os chamo de estoicos, os quais alguns diriam serem desvios do estoicismo. As visões de Sêneca sobre certos assuntos (principalmente aqueles que envolvem emoção) são, na minha opinião, mais úteis e convincentes do que aqueles de outros estoicos. Leitores que gostam do que ele tem a dizer não deveriam ser descritos como “senecaístas” ou alguma deformidade comparável. Sêneca foi o escritor estoico mais prolífico cuja obra sobreviveu. Acho que faz mais sentido encarar seus ensinamentos, mesmo nos pontos em que ocasionalmente se afastavam dos gregos, como uma versão do estoicismo, em vez de uma mistura de fidelidade e omissões dele. Se o resultado deve receber um termo distinto, que seja então denominado Reforma do estoicismo ou algo parecido.

7. Um livro sobre ética. O estoicismo cobriu muitos assuntos, portanto, é válido um comentário sobre quais serão discutidos aqui e quais serão deixados de fora. Este livro é, antes de tudo, sobre ética. No uso corrente do dia a dia, “ética” geralmente se refere a um conjunto de regras sobre qual determinado comportamento é classificado como certo ou errado, particularmente se refere ao modo como tratamos outras pessoas. Para fins filosóficos, porém, o termo também se refere a questões mais amplas, tais como o modo de agir e o significado de uma vida boa. Muito do que virá a seguir pertence a esta definição, embora parte do que os estoicos pensavam sobre a ética, incluindo muito de seu aparato teórico, não esteja incluída aí.

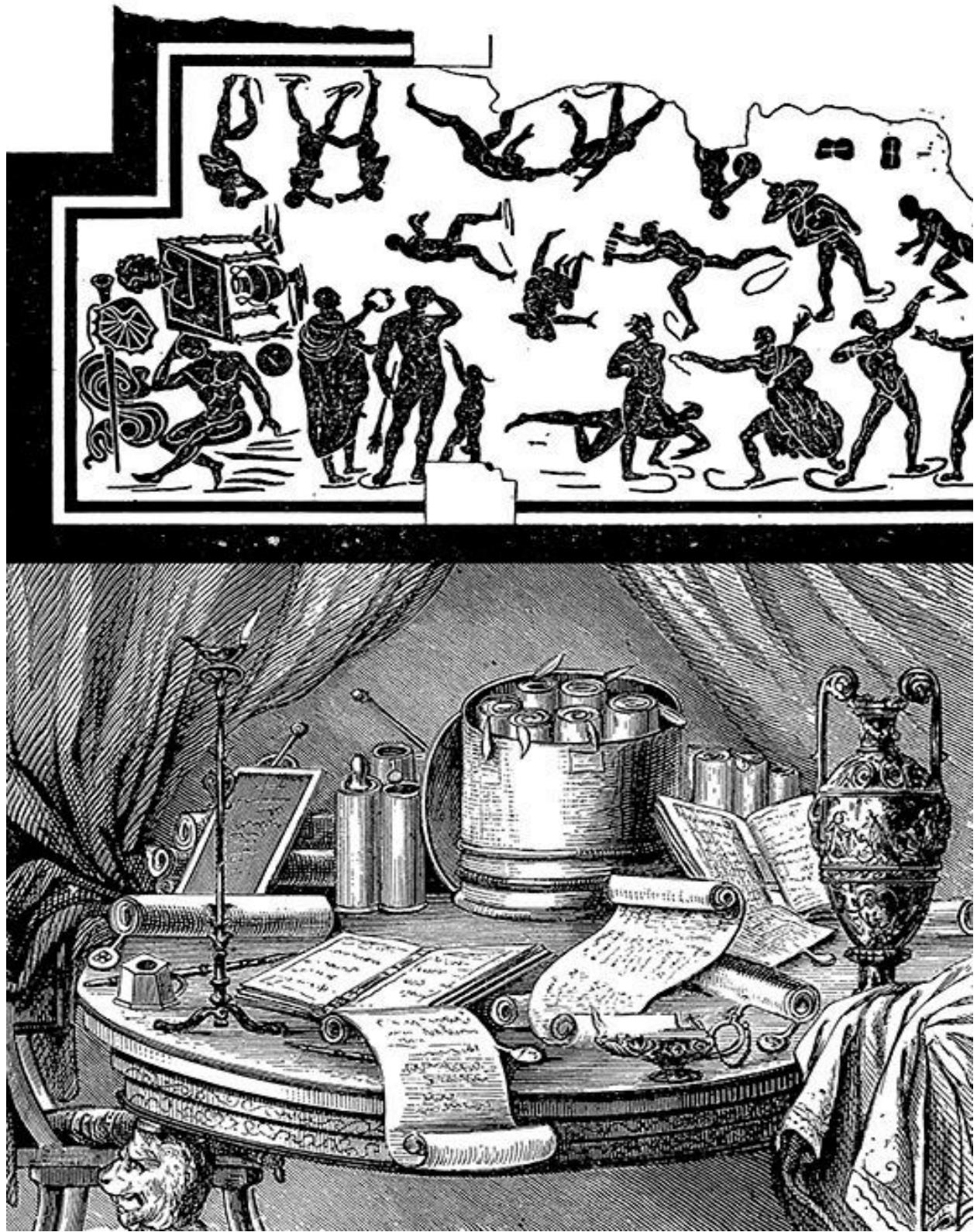
O tema deste livro também pode ser descrito como psicologia,

assunto que abordamos separadamente da filosofia, mas que entre os estoicos não havia distinção. A maioria dos capítulos toma como tema algum aspecto da irracionalidade humana e como ela pode ser controlada. Tais investigações dos estoicos serão, para alguns leitores, tão atraentes quanto a psicologia cognitiva moderna. Compreender nossas próprias mentes nos ajuda a nos tornar mais conscientes de nossos julgamentos equivocados — um pouco mais perceptivos, um pouco mais autoconscientes, um pouco menos estúpidos. Em alguns aspectos, psicólogos cognitivos também podem ser considerados sucessores dos filósofos estoicos, e os estoicos previram várias das descobertas daqueles, conforme veremos adiante. No entanto, os estoicos, embora menos rigorosos em seus métodos, são mais ambiciosos nas perguntas às quais tentam responder. Eles propõem um estilo de vida.

O estoicismo deste livro, portanto, equivale a uma mistura de filosofia e psicologia, e é voltado para a última. E possui tal peso porque os estoicos, sob o nosso ponto de vista atual, são às vezes psicólogos mais duradouros do que filósofos. Algumas das afirmações filosóficas que eles consideravam mais importantes — como o significado de se viver de acordo com a natureza, por exemplo, e por que isto é tão importante — não envelheceram bem. Já suas observações sobre como nosso pensamento nos trai têm resistido mais repetidamente aos testes do tempo. Assumidamente pode haver uma perda ou um ganho devido a essa escolha de ênfase. Alguns ensinamentos estoicos podem parecer incompletos ou insatisfatórios, a menos que sejam associados aos primeiros princípios da ética ou da metafísica de um tipo amplamente evitado aqui. Mas espero que os leitores tragam seus primeiros princípios independentemente de qualquer coisa, e que considerem os conselhos dos estoicos compatíveis com uma ampla gama deles.

O estoicismo originalmente incluía muito além da ética e da psicologia. Os antigos teriam identificado a lógica e a física como

tópicos adicionais; dentro da física, eles inseriam teorias que poderíamos atribuir à cosmologia e à teologia, incluindo algumas que, tal como acabamos de observar, possuem poucos adeptos restantes. Os estoicos acreditavam que a razão insufla o universo. Eles viam a natureza como inteligente, e os acontecimentos como um expressão da vontade de uma Providência benevolente. Este livro não apresenta nenhuma dessas doutrinas nem mostra como as ideias aqui discutidas se relacionam a elas. Isso exigiria um volume muito maior do que este e, além disso, a maioria dos leitores de hoje não acredita na teologia estoica e não precisa dela para tirar conhecimento do que mais foi dito pelos estoicos. Esse é o argumento deste livro: que os escritos dos estoicos mantiveram sua vitalidade não porque suas crenças sobre o cosmos ainda tenham ressonância, mas sim porque o que ainda ressoa são seus insights sobre a natureza humana.



Não é minha intenção sugerir que os estoicos não tenham nada válido a acrescentar sobre os maiores problemas da vida. Pelo contrário, o estoicismo é recompensador, em parte, porque aborda alguns dos mesmos questionamentos sobre o estilo de se viver que fazem muitas religiões, e às vezes chega a conclusões semelhantes, com a diferença de que o faz usando-se somente de observação e de razão. Ou melhor, *pode* fazê-lo. Como eu já disse, os estoicos detinham uma teologia, mas você pode remover esse pilar e ainda assim o templo permanecerá de pé; suas análises e conselhos se sustentam bem sem ele. Em outras palavras, os estoicos, ao falarem da maneira mostrada aqui, às vezes chegarão ao mesmo cume que os seguidores de outras tradições filosóficas ou espirituais, no entanto, terão subido a montanha por um caminho diferente. Seu modelo será adequado a muitos leitores modernos. É o caminho da lógica, da reflexão e do conhecimento da humanidade.

8. Somos eternos aprendizes. O título deste livro está aberto a mais de uma interpretação. A discussão que acaba de ser apresentada sugerirá a intenção por trás disso. Considero um ser estoico aquele que tenta se lembrar da sabedoria dos estoicos ao lidar com a vida e refletir sobre o pensamento — alguém que é atraído pelo estoicismo não como um credo ou teologia, mas como um conselho valioso e como forma de higiene psicológica. Este livro, em outras palavras, é para aqueles mais interessados pelo estoicismo na prática do que por sua teoria. (É claro que não invejo os outros por seu amor pela alta teoria do estoicismo, e eles também têm direito aos livros — mas eles já têm vários livros.)

O título também significa sugerir humildade. Um estoico praticante pode ser considerado alguém que tenta aprender o que os estoicos têm a ensinar, mas que não o faz bem o suficiente para declarar seu sucesso na tarefa. O livro não se chama *O Estoico Proficiente* ou *O Estoico Completo*, e sim apenas *Ser Estoico*:

Eterno Aprendiz, que é o que alguém deveria dizer sobre o estoicismo. (“Você é um estoico?” “Não, sou um eterno aprendiz.”)

9. Uma ressignificação do estoicismo. Ao longo dos anos, muitas críticas surgiram a respeito do estoicismo, e por isso o leitor deste livro deve tomar conhecimento de algumas delas. Meu interesse aqui não está tanto nas críticas técnicas ao estoicismo feitas por acadêmicos ou filósofos rivais, muitas das quais eu admitiria ou deixaria para os especialistas. Estou mais interessado nas pancadas que os estoicos têm recebido nas discussões letradas, pois tais avaliações se aproximam dos ensinamentos que são o cerne deste livro. O Capítulo 13 apresenta três das críticas mais padronizadas, e comenta todas elas. É saudável para aqueles que estão conhecendo os estoicos verem o que dizem as pessoas que não gostam deles, bem como pensarem em suas possíveis réplicas.

Apresentarei aqui minha visão geral de que muitos críticos do estoicismo o encaram de maneira nada afetuosa. Eles se agarram às coisas mais extremas ditas pelos estoicos, mas não levam em conta as maneiras como tais pontos foram compensados ou classificados em outros lugares. Ou então julgam toda a filosofia por seus adeptos, características ou momentos menos atraentes. Isso é péssimo, não porque seja injusto para com os estoicos (eles mesmos não dão a mínima), mas porque distrai de todas as melhores coisas ditas por eles. Mas as críticas ainda persistem. Muitos dos que têm uma opinião sobre o estoicismo se baseiam no que ouviram, e o que ouviram não passa de calúnia. Ou então associam o estoicismo a alguma ideia única que pareceu memorável quando a ouviram, provavelmente porque foi irritante. Se você estudar o assunto e conversar a respeito dele com outras pessoas que não o estudaram da mesma forma, você rapidamente verá por si só. As opiniões sobre o estoicismo ultrapassam o conhecimento a respeito dele numa proporção de cem para um.

O crítico pode responder que estou cometendo um tipo oposto de erro, expondo as partes mais atraentes do estoicismo e dando pouca atenção ao restante. Isso até pode ser verdade. Tentei apresentar a ética e a psicologia aplicadas pelos últimos estoicos de maneira justa, em um espaço modesto. Mas se houver versões de ensino disponíveis mais e menos razoáveis, este livro irá de acordo à mais razoável. Tentei pegar os estoicos da melhor forma e apresentá-los assim — não com o objetivo de persuadir alguém a pensar só coisas boas sobre o estoicismo, mas para dar vazão a um livro útil.

10. Vamos viver com sabedoria. As concessões nos últimos comentários convidam às críticas de especialistas que desejo, finalmente, prever: que este livro não é sobre a filosofia estoica, afinal de contas — que seu conteúdo não é estoicismo *ou* filosofia. Não é estoicismo porque exclui muitas coisas que os estoicos consideravam necessárias. Não é filosofia porque exclui muito do que é fundamental. Talvez seja um bom conselho, mas é *apenas* um conselho.

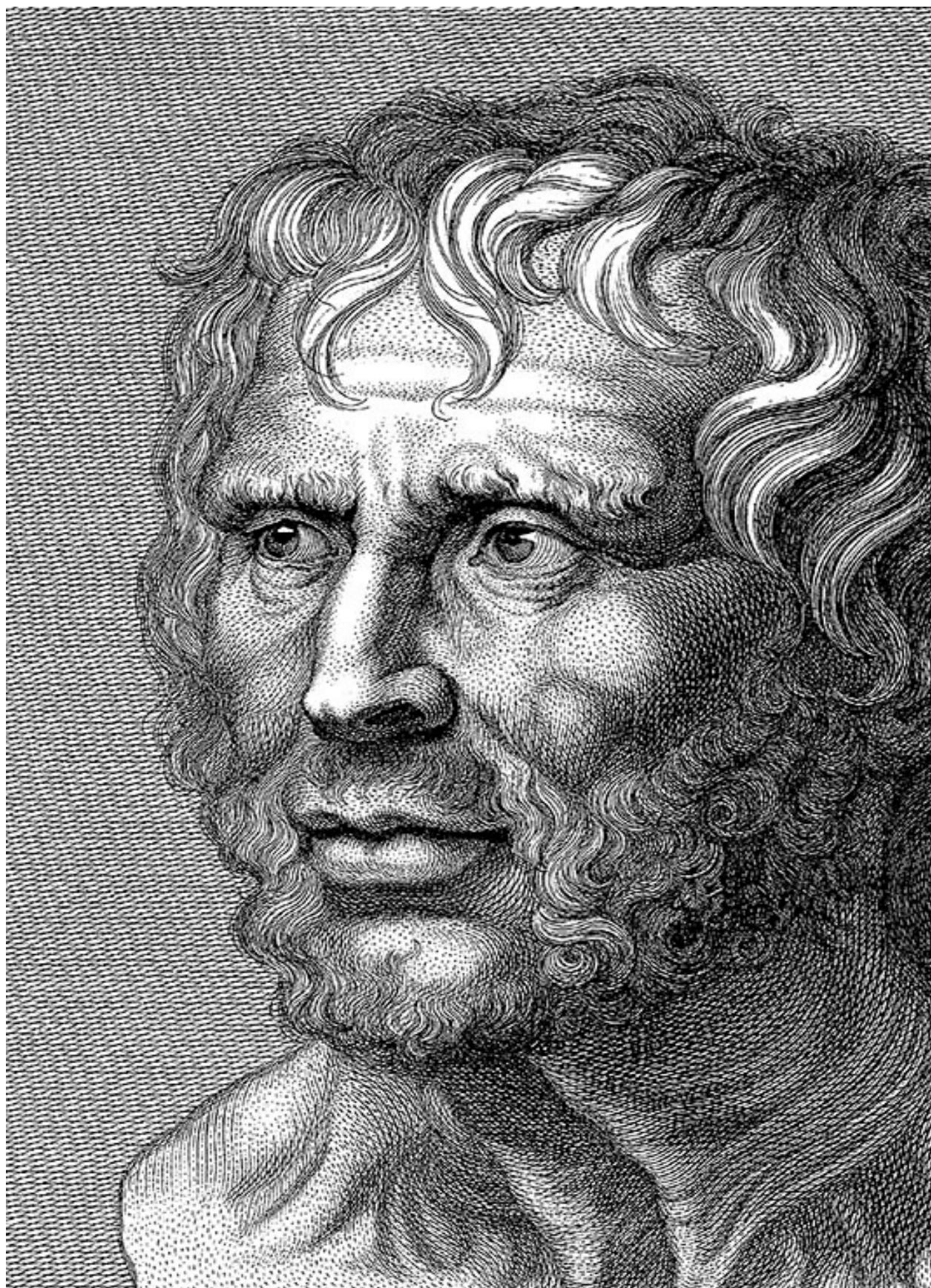
Distinções desse tipo podem ser entediantes para leitores leigos, mas têm significado para os acadêmicos, e como acadêmico eu me compadeço disso. Em vista do propósito deste projeto, no entanto, elas são de pouca importância. Tentei criar um livro para os interessados no que os estoicos tinham a dizer que fosse de valor duradouro sobre os desafios de se ser humano. Se omitir preceitos mais profundos, ou incluir ideias que deles se desviam, torna o resultado algo diferente do estoicismo ou da filosofia, então nosso livro pode ser descrito somente como um conjunto de ensinamentos práticos daqueles outrora conhecidos como os estoicos. Eu renuncio a qualquer outra coisa.

Ninguém deve se preocupar muito em ser chamado de estoico ou não estoico. Até onde sei, deter a carteirinha desse clube não rende nenhum tipo de bônus. Se quisermos ler nossos autores sob o

espírito com que escreveram, é melhor que nos concentremos nas perguntas que eles consideraram de maior prioridade. Eles não buscavam sobretudo alçar o status de uma escola filosófica ou decidir quem tinha o direito de ingressar nela. Eles estavam tentando ajudar as pessoas a enxergar com mais clareza, a viver com mais sabedoria e a suportar os fardos de suas vidas com mais facilidade. Vamos ver como eles se saíram.

• • •

Familiarizar-se com os mestres estoicos por si só é um prazer distinto no estudo do nosso assunto. A fim de facilitar para aqueles que ainda não estão familiarizados com as mentes estoicas, eis aqui breves apresentações dos escritores que aparecerão com mais frequência em nossa jornada de aprendizado.





Mentes Estoicas

O Jovem Sêneca

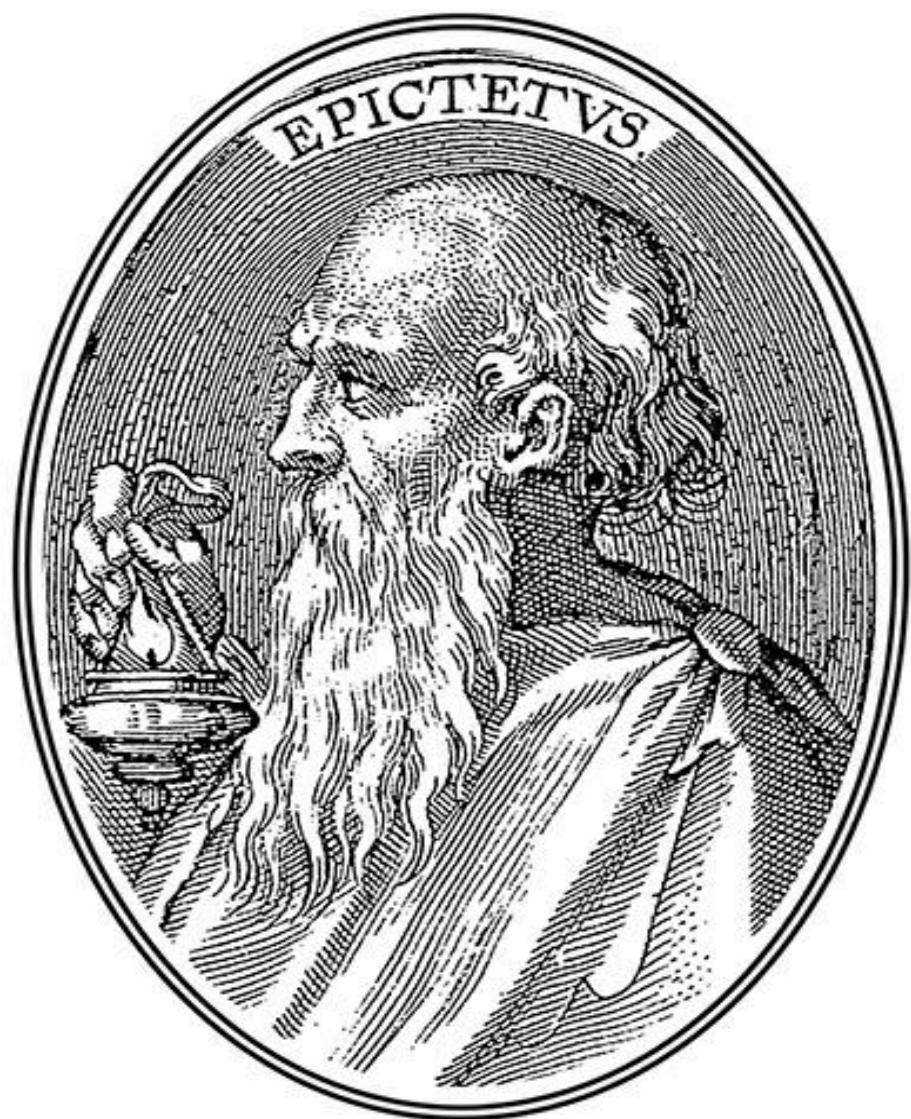
Lucius Annæus Seneca • viveu em torno de 4 a.C. a 65 d.C.

Nasceu na Espanha; seu pai, homônimo (e por isso lembrado como Sêneca, o Mais Velho), era professor de retórica. O filho — nosso Sêneca —foi levado para Roma ainda jovem. Após um período no Egito, com uma carreira precoce como advogado e político, e um exílio para a Córsega, ele se tornou tutor e conselheiro de Nero, imperador de reputação detestável. Sêneca também ficou muito rico.

Em 65 d.C., Sêneca foi acusado de se juntar à Conspiração Pisoniana, a qual tramou o malsucedido assassinato de Nero. Ele foi condenado pelo imperador a cometer suicídio, e obedeceu; cortou suas veias e se postou de molho num banho quente, embora digam que foi o vapor o que o matou. O episódio tem uma bela alusão no filme *O Poderoso Chefão, Parte II*.

Sêneca escreveu cartas, diálogos e ensaios sobre filosofia, e também várias peças teatrais. Seus escritos são o corpo de trabalho

remanescente mais substancial sobre o estoicismo, bem como a maior fonte de material para este livro. A riqueza e vida política às vezes faziam com que Sêneca fosse acusado de ser um hipócrita cuja vida era inconsistente com seus ensinamentos; tal questão é discutida em um breve ensaio no Capítulo 13.



Epiteto

viveu aproximadamente entre 55 a 135 d.C.

Nasceu na região que hoje conhecemos como Turquia, passou a maior parte da primeira metade de sua vida em Roma. (Por causa disso, às vezes me refiro a ele como um dos estoicos romanos.) Quando os filósofos foram banidos pelo imperador Domiciano, Epiteto migrou para a Grécia e estabeleceu uma escola lá.

Epiteto não deixou nenhum escrito. As palavras atribuídas a ele são as anotações de Arriano, famoso aluno de sua escola. De Arriano, temos obras conhecidas como os *Discursos* de Epiteto, bem como a *Enchidion* (ou Manual; Arriano escrevia em grego). Também temos fragmentos de autenticidade menos acurada preservados por Stobæus (cerca de 500 d.C.). Sempre que você ler o nome Epiteto, é melhor imaginar estar vendo uma transcrição aproximada do que ele disse em sala de aula.

Epiteto levou uma vida muito diferente daquela de nossos outros escritores principais. Tinha uma das pernas aleijada. Nasceu escravizado, e sua libertação posterior lhe rendeu uma curiosa ligação com Sêneca. Conforme já dito, Sêneca foi acusado de se juntar a uma conspiração para assassinar Nero. A conspiração foi revelada em parte por Epafroditto, um secretário do imperador. Epafroditto era o senhor de Epiteto e pode ter sido responsável por libertá-lo, embora este fato, bem como muitos outros na vida de Epiteto, envolvam algumas conjecturas. (Epafroditto mais tarde foi condenado à morte por não ter evitado o suicídio de Nero. Aquela época não era nada fácil.)

Epiteto estudou em Roma com Musônio Rufo, outro estoico que não deixou nenhum escrito de sua autoria (mas cujos fragmentos também conheceremos mais tarde). Musônio Rufo provavelmente é

mais conhecido por ensinar que as mulheres eram tão adequadas para o treinamento filosófico quanto os homens.



Marco Aurélio

Marcus Aurelius Antoninus • 121—180 d.C.

Em 138, o imperador Adriano escolheu seu próprio sucessor, Antonino Pio, ao adotá-lo. Adriano também providenciou para que Antonino adotasse Marco Aurélio, que à época era adolescente. Antonino Pio ascendeu ao trono logo em seguida e governou por mais de vinte anos. Após sua morte, no ano 160, Marco Aurélio assumiu o trono e reinou por quase vinte anos mais — nos primeiros oito anos em parceria com seu irmão adotivo, Lúcio Vero, e durante os últimos anos em parceria com seu filho, Cómodo, aquele que quanto menos fosse mencionado, melhor. Por um período de tempo nesse ínterim, Marco Aurélio foi imperador sozinho, um momento improvável no qual a pessoa mais poderosa do mundo pode ter sido a mais sábia.

Principalmente ao longo das campanhas militares durante a última década de sua vida, Marco Aurélio fez anotações filosóficas particulares em grego, as quais intitulamos suas *Meditações*. Ele nunca se descreveu como um estoico em seus escritos, mas foi um estudioso dedicado da filosofia e há muito é considerado um de seus autores determinantes.

Conforme fica evidente a partir de tais anotações, nossos estoicos romanos viveram vidas sobrepostas, mas por muito pouco. Sêneca morreu quando Epiteto era jovem, e Epiteto morreu quando Marco Aurélio era jovem. Até onde sabemos, não houve contato entre eles. Marco Aurélio agradece a um de seus professores estoicos, Júnio Rústico, por lhe dar uma cópia dos *Discursos* de Epiteto, e também vez ou outra repete citações da obra.





EPICURE.

Alguns outros escritores clássicos — não exatamente estoicos, mas companheiros ou primos destes — serão citados aqui com menos frequência. Conheça alguns pensadores estoicos que foram coadjuvantes clássicos na história desta filosofia.

Epicuro

viveu de 341 a 270 a.C.

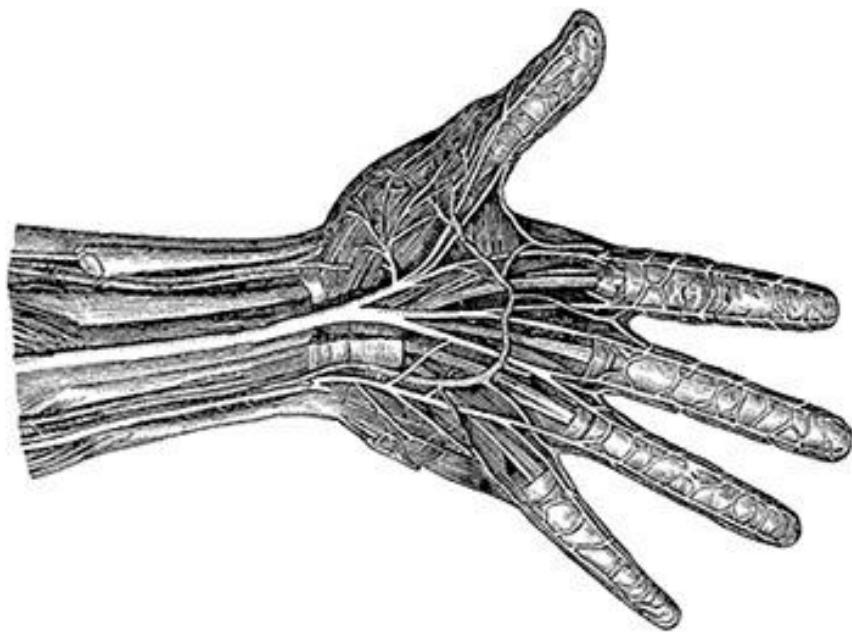
Ele está associado, é claro, a uma filosofia própria: o epicurismo. Por reputação, o epicurismo e o estoicismo são opostos. O primeiro é considerado uma filosofia de prazer sensual e indulgência, e o segundo, uma filosofia de austeridade. Ambas as reputações são enganosas; a palavra “epicurista” hoje em dia fornece uma impressão tão imprecisa de Epicuro quanto a palavra “estoicismo” faz dos estoicos. As duas escolas de pensamento diferem de muitas maneiras, principalmente nas relações que ambas propõem entre virtude e felicidade. Epicuro considerava o prazer como o único motor racional para a humanidade, enquanto os estoicos consideravam que nosso único propósito legítimo é agir virtuosamente — viver pela razão e ajudar os outros, sendo que daí a felicidade decorre certa porém incidentalmente. Apesar de tais diferenças, no entanto, o epicurista e o estoico concordam em alguns pontos importantes em sua análise de julgamento, desejos e outros assuntos.

Assim como muitos outros filósofos helenísticos, Epicuro escreveu livros e ensaios que não perduraram. Mas temos um pequeno conjunto de seus escritos — principalmente algumas cartas e algumas compilações de citações. A maior delas foi encontrada em um manuscrito na Biblioteca do Vaticano durante o século XIX (os chamados “Provérbios do Vaticano”). Epicuro também é citado aqui e ali nos escritos de outros autores clássicos. Na verdade, várias das citações de Epicuro neste livro foram preservadas pelo próprio Sêneca, que não viu isso como motivo para constrangimento.

Continuarei a amontoar citações de Epicuro em cima de você, de modo que todas as pessoas que juram pelas palavras das outras, e dão valor ao locutor e não à coisa falada, possam compreender que as melhores ideias são propriedade comum. (Sêneca, *Epístolas*, 12.11)

Este livro tomará a mesma liberdade.





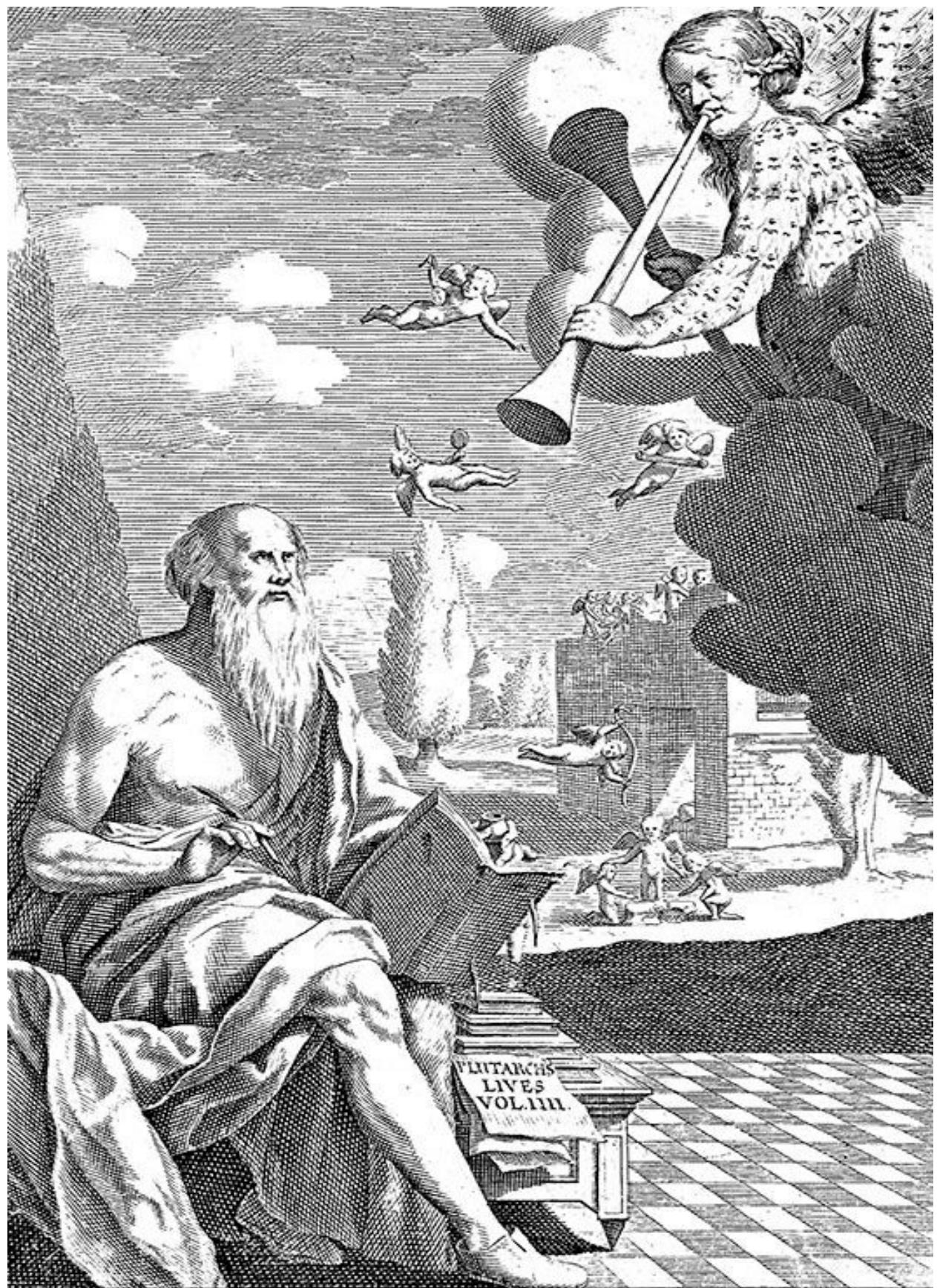
Cícero

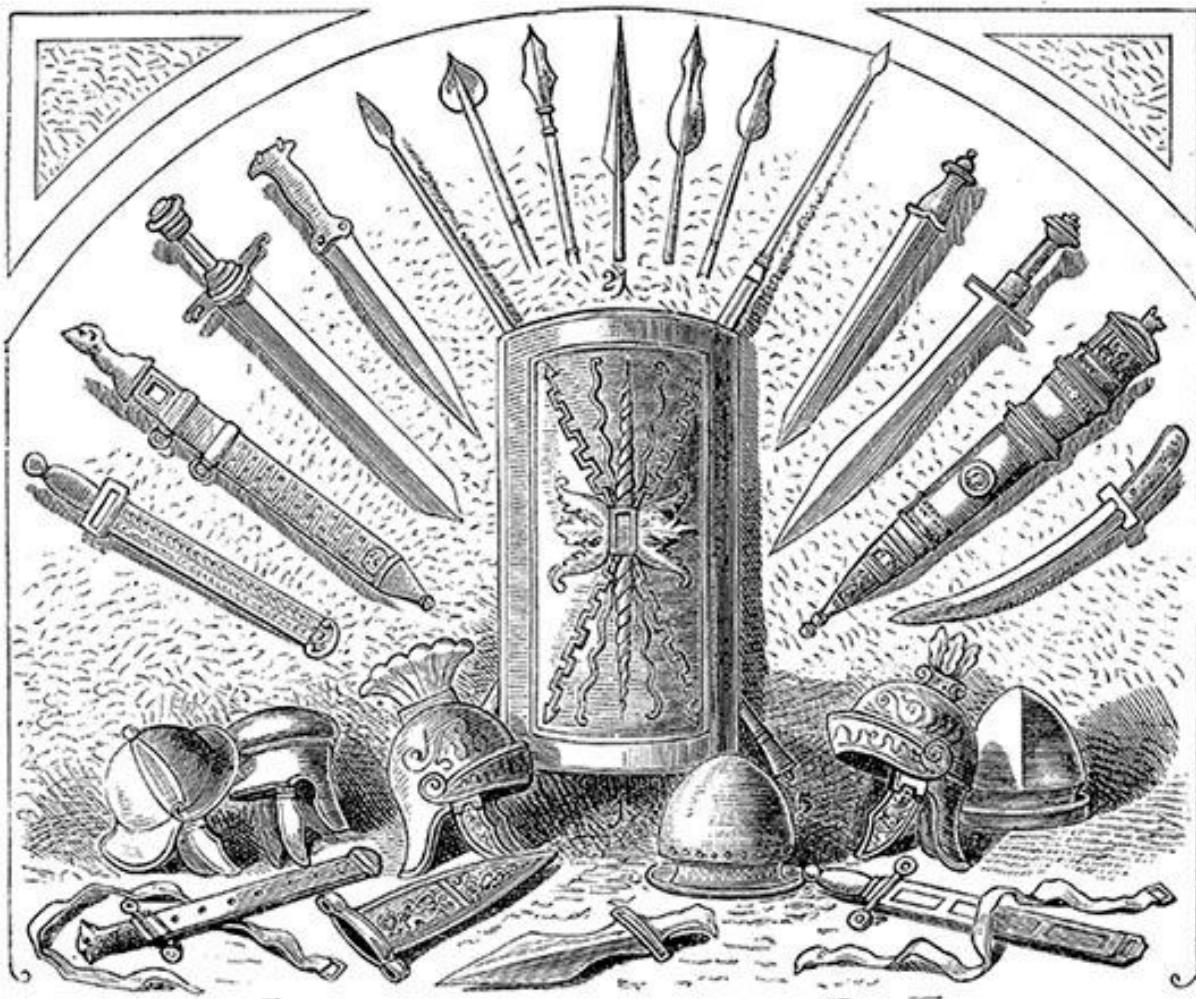
Marcus Tullius Cicero • viveu de 106 a 43 a.C.

Foi um dos principais estadistas e filósofos de Roma, e o mais eloquente de seus oradores. Dedicou a vida principalmente a atividades políticas atuando como advogado, *quæstor*, *prætor*[\[01\]](#) e cônsul. Após o assassinato de Júlio César, ele defendeu o resgate de Roma como República; quando Marco Antônio garantiu seu lugar como um dos ditadores do Segundo Triunvirato, ordenou que Cícero fosse executado e expôs sua cabeça e suas mãos no Fórum.

Cícero se voltou à escrita filosófica na última fase de sua vida. Embora muito de seu objetivo fosse preservar o aprendizado filosófico grego, ele também fez suas contribuições. Seus livros filosóficos estavam, até recentemente, entre os mais lidos e influentes de todas as obras antigas. Mas até que ponto Cícero pode ser considerado um estoico tem sido objeto de debate; ele compartilhou alguns posicionamentos e rejeitou outros. Mas

concordou com os estoicos em muitos pontos em relação à ética, e descreveu os princípios estoicos de maneiras às vezes úteis aos olhos.





Plutarco

Lucius Mestrius Plutarchus • em torno de 46 a 120 d.C.

Foi um biógrafo e filósofo muito produtivo, e mais notavelmente conhecido como o autor de *Vidas Paralelas* e de seus ensaios na compilação denominada *Moralia*. Nasceu na Grécia e lá viveu a maior parte de sua vida, embora em algum momento tenha se tornado cidadão de Roma. Também foi sacerdote no Templo de Apolo em Delfos nos últimos 25 anos de sua vida. Em seus escritos

filosóficos, seguiu Platão e fez muitas críticas diretas aos estoicos; ele provavelmente não teria gostado de aparecer em um livro cujo tema são exatamente os estoicos, embora tal rivalidade pareça ter sido principalmente com os primeiros gregos e tenha envolvido reivindicações que não estarão em discussão aqui. De qualquer forma, sua ética às vezes se sobreponha àquelas encontradas no estoicismo tardio, conforme veremos.



Este livro apresenta passagens de escritores mais recentes que, conforme já explicado, podem ser considerados descendentes dos estoicos. Só que eles não podem ser chamados estoicos porque se dividiram em muitos questionamentos. Mas todos eles leram os filósofos estoicos e todos expressaram pontos de vista estoicos sobre alguns dos tópicos deste livro. Conheça alguns pensadores modernos que emprestaram suas reflexões para esta filosofia.

Montaigne

Michel Eyquem de Montaigne • 1533—1592

Foi um advogado, estadista e filósofo francês. Seus ensaios, escritos ao longo de um período de 22 anos após sua reclusão voluntária da vida pública, popularizaram esse formato como um tipo de literatura. Seus assuntos são abrangentes e muitas vezes pessoais. Ele fornece uma discussão mais extensa de certos princípios estoicos — e às vezes uma declaração mais aprazível deles — do que aquelas encontradas em qualquer outro lugar. Montaigne foi criado para falar latim como sua primeira língua e ao longo da vida nutriu amor pelo aprendizado clássico. A certa altura, foi referido como “o Sêneca francês” e reconheceu abertamente suas dívidas para com Sêneca e Plutarco.

Quando enxerto o raciocínio e as ideias de outrem em meu próprio solo e os misturo aos meus, oculto deliberadamente os nomes dos autores. Faço-o para controlar a temeridade daquelas críticas apressadas lançadas a todo tipo de escrita, principalmente às obras contemporâneas de autores vivos e àquelas que adotam linguagem coloquial — linguagem esta que convida qualquer um a ser crítico e que pode fazer a concepção e o esboço do livro soarem tão mundanos. Quero que torçam o nariz para o Plutarco em mim e que se esgotem de insultar o Sêneca em mim. (Montaigne, *Os Ensaios*, 1580)

A verdade de tal avaliação será vista nas páginas a seguir.

Montaigne também apresenta alguns desafios para nossos propósitos, pois era fonte inesgotável de ideias, muitas das quais não eram estoicas. Ele era um cético e, portanto, não podia concordar com as afirmações mais teóricas feitas pelos estoicos. Algumas de suas opiniões foram se modificando ao longo do tempo; tratarei 1580 como a data de publicação de seus ensaios, no

entanto, estes foram escritos e revisados ao longo de duas décadas. Então, geralmente procedi conforme explicado anteriormente: perguntando primeiro se dada afirmação é encontrada nas antigas fontes estoicas. Se assim for, às vezes será fornecida uma reafirmação ou elaboração da mesma por Montaigne.



Samuel Johnson

1709—1784

Inglês, foi um ensaísta, poeta, crítico e produtor de diversos outros tipos de escritos. Ele foi autor do mais célebre e divertido de todos os dicionários de inglês, e personagem da mais célebre e divertida de todas as biografias inglesas (*A Vida de Samuel Johnson*, de James Boswell). Embora Johnson vez ou outra tenha sido descrito como um estoico, é melhor evitar tal rótulo, pois não se encaixa em seus escritos como um todo, inclusive alguns deles desacreditam o estoicismo. Nos textos de Johnson sobre ética, porém, ele muitas vezes concorda com os estoicos, e dá uma forma excelente a muitas

de suas ideias. Johnson costumava escrever em um estilo que agora parece grandiloquente; gostava de palavras rebuscadas. Isso torna sua prosa difícil de ser desfrutada pela maioria das pessoas em longos períodos, portanto, nossas doses de seus trabalhos serão modestas.



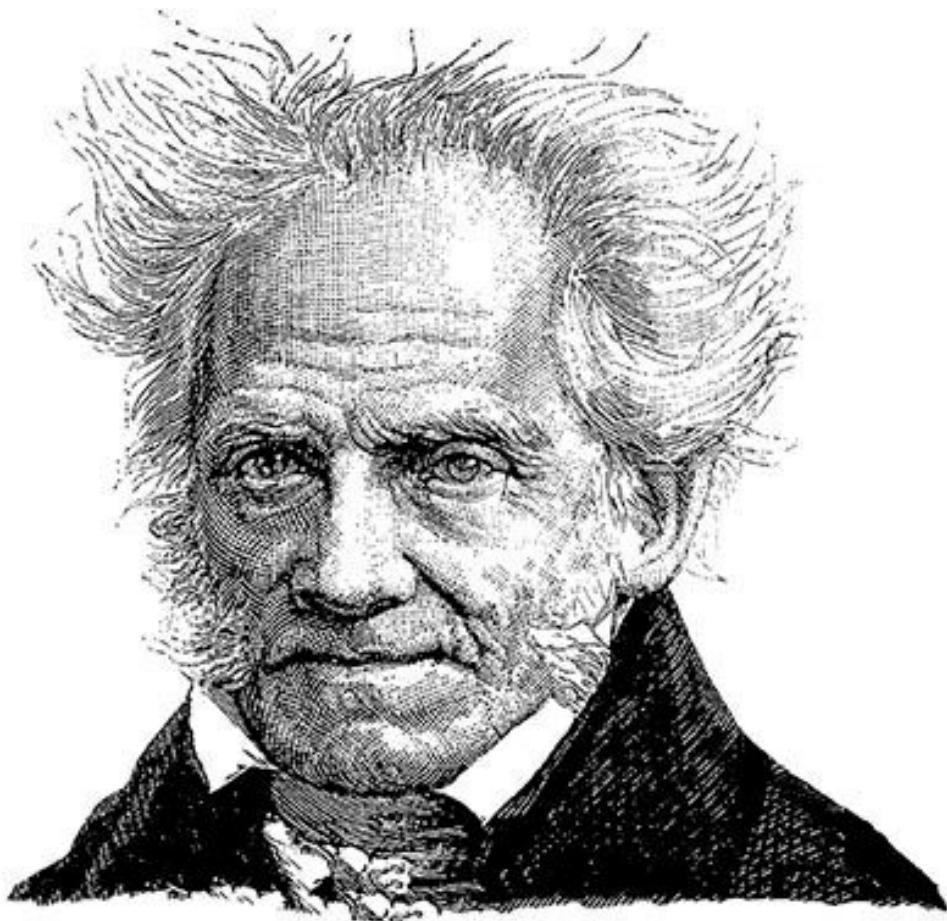
Adam Smith

1723—1790

Foi um filósofo e economista escocês que leu atentamente os estoicos e foi muito influenciado por eles, embora sua própria filosofia se afastasse do estoicismo em muitos aspectos. Ele critica a escola detalhadamente em *A Teoria dos Sentimentos Morais*, mas concorda com os estoicos em alguns detalhes.

Smith foi contemporâneo de Samuel Johnson (e professor de James Boswell na Universidade de Glasgow), mas não está claro se eles se conheceram. Uma anedota famosa descreve um único

encontro entre Smith e Johnson em uma festa na Escócia, durante o qual trocaram insultos brevemente, mas (infelizmente) já foi contestada como mera invenção.



Arthur Schopenhauer

1788—1860

Foi um filósofo e ensaísta alemão pessimista. Ele escreveu sobre grande variedade de assuntos, muitos deles distantes dos interesses deste livro, mas tocou em vários temas de nosso interesse em ensaios escritos ao final da vida. Ele também não aceitava o estoicismo por completo; fez muitas críticas a ele, e não acreditava que a felicidade pudesse ser alcançada por meio da razão. Mas, assim como ocorreu com todos os outros mencionados aqui, ele leu os estoicos cuidadosamente e tinha muito em comum com eles em aspectos secundários. É bom mantê-lo orbitando ao redor de um

livro como este, pois suas interpretações das ideias estoicas têm um sabor diferente e intelectualmente mais moderno se comparadas aos nossos outros escritores.

Haverá aparições de alguns outros autores também, incluindo Guillaume du Vair, um contemporâneo francês de Montaigne. Ele tentou reconciliar explicitamente o estoicismo com o cristianismo (um movimento às vezes conhecido como neoestoa). Suas interpretações são de interesse ocasional para serem apresentadas aqui, assim como as de vários outros que serão citados com pouca frequência neste livro.

Como este livro se destina ao público em geral, não optei por citar as referências bibliográficas. Quando penso ser necessário incluir comentários explicativos, estes aparecem diretamente no texto, e consistem principalmente em breves observações sobre personagens antigos referenciados pelos estoicos ou seus companheiros. Parte da diversão de nosso assunto é a chance de tocar e aprender um pouco sobre o mundo clássico, nosso ancestral inesgotavelmente fascinante.

• • •

Traduções. Este livro contém muitas passagens cujo idioma original não é o nosso. Sou eternamente grato a muitas traduções veneráveis da *Loeb Classical Library*, às traduções de Schopenhauer feitas por T. Bailey Saunders e muitos materiais especiais que encontrei em domínio público. Em boa parte dos casos, as traduções foram revisadas ou refeitas inteiramente de modo que pudessem ser trazidas para uma linguagem moderna e mais clara, mas que permanece fiel aos originais.

Às vezes, havia certo machismo na forma como os estoicos se expressavam, mas mantive o estilo, pois meu objetivo era

apresentar seus dizeres da maneira mais precisa possível. Espero que o leitor vá além dessa questão. Embora o pensamento político dos estoicos esteja em grande parte fora de nosso escopo, eles eram notáveis por acolher as mulheres na prática de sua filosofia e por favorecer a igualdade para elas também de outras formas, às vezes em um grau considerado um tanto radical para a época.

Pelos comentários sobre o manuscrito, meus agradecimentos a Michael Gagarin, Karl Galinsky, Andrew Kull, Ashley Voeks e também a Anya Bidwell, Chelsea Bingham, Daniel Cantor, Robert Chesney, Alexandra Delp, Anne Farnsworth, Janet Farnsworth, Sam Farnsworth, David Greenwald, Aaron Gregg, Harris Kerr, Lucy Lyford, Brian Perez-Daple, Reid Powers, William Powers, Ion Ratiu, Christopher Roberts, Ted Skillman e Brendon Walsh. A responsabilidade por quaisquer erros aqui é minha. Também gostaria de agradecer a Carl W. Scarbrough, o melhor do ramo, por muitas ilustrações que guiaram certas versões deste livro.



INTRODUÇÃO

um guia estoico

Esta introdução fornece um resumo breve e rudimentar das ideias que se seguem no restante do livro. O eterno aprendiz que mora dentro de todos nós certamente achará interessante perceber todos os caminhos que trilharemos juntos nessa jornada.

1. Assumir responsabilidades. Ao que parece, passamos a vida reagindo diretamente a acontecimentos e a tudo o mais que ocorre no mundo. Isso é uma ilusão. Reagimos aos nossos julgamentos e opiniões — aos nossos pensamentos em relação às coisas, e não às coisas em si. Normalmente não temos consciência disso. Os eventos chegam a nós por meio de lentes críticas tão familiares que até esquecemos que as estamos usando. Os estoicos procuram tomar consciência de tais julgamentos, descobrir a irracionalidade neles e escolhê-los com mais cuidado.

Essa ideia é fundamental para o estoicismo. Às vezes, sua verdade pode ser vista ao notar que, quando reagimos a um acontecimento, estamos na verdade reagindo ao que dissemos a nós mesmos a respeito dele. (Talvez possamos dizer algo diferente.) Em outros casos, é mais difícil de se enxergar o papel dos julgamentos no desencadear de uma reação, pois eles estão tão arraigados que os consideramos fato inquestionável. Os estoicos investigam tais reações — aquelas que parecem inevitáveis — comparando-as às reações muito diferentes que outros têm às mesmas situações quando seu condicionamento é diferente (ou às

diferentes reações que nós demonstramos quando nossas circunstâncias são diferentes). Os estoicos inferem de tudo isso que nosso modo de reagir a qualquer coisa depende, de fato, dos pensamentos que construímos e das crenças que sustentamos, por mais profundamente enraizadas que possam estar. Visto que tais crenças e pensamentos nos pertencem, eles deveriam ser passíveis de mudança e, portanto, estar sujeitos a um escrutínio mais racional do que de costume. Nossa experiência do mundo é obra nossa, não do mundo, e o estoico pretende assumir essa responsabilidade. (Capítulo 1.)

2. Não tentar controlar fatores externos. Devemos apostar nosso bem-estar naquilo que podemos controlar, e abandonar o apego àquilo que não podemos. Geralmente não somos capazes de controlar acontecimentos, opiniões ou comportamento alheios, ou qualquer outra coisa que não faça parte de nós. O estoico, portanto, considera o dinheiro, a fama, os infortúnios e afins como elementos “externos”, e por isso os enxerga com desprendimento. Mas um estoico ainda terá predileção sobre essas coisas e, portanto, preferirá evitar a adversidade e achará melhor ter a riqueza a não tê-la. No entanto, o apego a tais desejos ou temores é considerado uma garantia de ansiedade e uma forma de escravidão a quem quer que controle os objetos desses anseios e medos. Em suma, é contra a política estoica se preocupar com coisas que você não consegue controlar. O que podemos controlar e com o que devemos nos preocupar são com nossos próprios julgamentos e ações. (Capítulo 2).

Juntando tais argumentos: nós nos apegamos a coisas para além de nosso controle, e isso nos traz sofrimento; tendemos a ignorar as características de nosso pensamento que *podemos controlar* e que, se melhor administradas, nos trariam paz. O estoicismo tenta nos tornar conscientes desse padrão, para então revertê-lo.

3. Considerar que o ponto de vista muda tudo. Tendo mostrado que nossos pensamentos e julgamentos dão vazão à nossa experiência, os estoicos então se programaram para mudá-los. Eles adotam dois tipos de estratégias para esse propósito, as quais podemos descrever como analíticas e intuitivas. O lado analítico consiste em argumentos racionais — usando de razão e evidência para mostrar a futilidade dos desejos materiais, a inutilidade de diversos temores e assim por diante. A abordagem intuitiva consiste em olhar a vida a partir de perspectivas que devem ter efeitos semelhantes àqueles produzidos pelas disputas, porém sem as disputas. O indivíduo apenas passa a enxergar as coisas de um novo ângulo e apresenta reação diferente a elas. Equivalentemente, podemos dizer que os estoicos procuram persuadir com palavras e imagens.

Para começar com o lado intuitivo, isto é, as imagens: todos nós temos um ponto de vista normal e automático. Nós espiamos tudo a partir de dentro de nós mesmos e enxergamos o mundo de acordo. Esse ângulo de observação nos torna cativos de uma longa lista de desilusões. O estoico busca a libertação disso ao observar os acontecimentos de um ponto de vista menos óbvio — comparando coisas ou ocorrências à escala mundial ou temporal, ou observando-os como eles pareceriam à distância, ou vendo as próprias ações através dos olhos de um espectador, ou avaliando aquilo que acontece com você como se estivesse acontecendo a outra pessoa. Os estoicos ganham habilidade em ver a vida a partir de perspectivas que incentivam a humildade e a virtude, e que dissolvem os julgamentos equivocados sob os quais vivemos. (Capítulo 3, e em outros trechos deste livro).

O estoico também atua não apenas para superar o medo da morte, mas para abraçar a mortalidade como mais uma fonte de perspectiva e inspiração. Estar ciente de que a existência tem um

fim coloca a vida diária a uma luz renovada e enobrecedora, e o mesmo ocorre quando exercitamos a contemplação sob a escala do universo ou do tempo (Capítulo 4). Os estoicos também são adeptos de se pensar em comparações que nos tornam menos neuróticos em relação às pessoas invejosas com as quais normalmente nos atormentamos (Capítulo 5). Todos esses itens podem ser considerados mais exemplos de busca pela sabedoria por meio do ajuste de seu ponto de vista.



4. Observar a natureza humana. Passando ao lado analítico do projeto: os estoicos dissecam as coisas de nossa vida íntima — desejos, medos, emoções, vaidades e muito mais. Tais estados são mostrados como produto de nosso pensamento e, na maioria das vezes, se acumulam em uma série de erros; os julgamentos que estão por trás deles são considerados falsos ou idiotas. As soluções estoicas correspondem amplamente à adoção dos dois primeiros pontos citados acima. Reagimos não às coisas, mas aos nossos julgamentos diante delas, e tais julgamentos geralmente consistem em roteiros que seguem a convenção ou são tolos ou fictícios. Os estoicos tentam desmontar tais roteiros e nos oferecer maneiras mais eficazes de abordarmos tais assuntos.

A análise estoica mais específica do desejo, do medo e da percepção será esmiuçada em meados deste livro, e nem tudo pode ser resumido aqui. Muito disso envolve observar a natureza humana com muita exatidão e tomar notas sobre a irracionalidade encontrada nela. Por exemplo: desejamos tudo aquilo que não temos, desdenhamos de tudo aquilo que temos, e julgamos nossa condição e nosso sucesso por meio de comparações arbitrárias e sem sentido. Perseguimos o dinheiro e o prazer de maneiras incapazes de trazer qualquer satisfação genuína; buscamos respeitabilidade aos olhos de terceiros que na verdade não nos trazem qualquer benefício. Atormentamo-nos com medo de coisas que são mais facilmente suportáveis do que dignas de preocupação. Esquecemo-nos constantemente do momento presente porque estamos preocupados com estados futuros que, por sua vez, perderão importância assim que chegarem. Há mais, mas isso sugere o sabor do diagnóstico estoico. Em suma, nos atormentamos com crenças, em sua maioria semiconscientes, que vieram de um lugar de origem desconhecida e que tendem a nos tornar infelizes e ridículos. Pensar melhor e mais incisivamente sobre o

funcionamento de nossas mentes pode nos libertar de muitas insanidades sutis.

Pode parecer discutível que a análise do modelo que acabamos de esboçar seja capaz de mudar a maneira como alguém se sente a respeito do que quer que seja; você pode supor que as pessoas não seriam dissuadidas a abandonar os hábitos e sentimentos sobre os quais não foram convencidas a adotar. Mas às vezes elas conseguem, sim. Além disso, o ponto principal do estoicismo é que, sem perceber, nós frequentemente *fomos* convencidos de nossos sentimentos — por nossa cultura e por nós mesmos (Capítulos 5-9).

5. A realidade é nossa matéria-prima. Os estoicos têm uma visão da adversidade diferente da convencional. Eles não buscam dor ou sofrimento, e sim uma mentalidade que não seja desbaratada pelos reveses e que seja capaz de transformá-los em algo de bom. É uma parte inevitável e importante da vida ter de lidar com aquilo que não queremos; e desenvolvimentos indesejados rendem grandes realizações, personagens fortes e outras coisas que *de fato* queremos. O estoicismo, portanto, significa pôr em prática a imaginação diante dos desenrolares que parecem indesejáveis, e usá-los como uma espécie de material de construção. O estoico pega tudo o que acontece e coloca em uso (Capítulo 10).

6. Existe prazer na sabedoria. Algumas das análises estoicas que acabamos de comentar têm caráter valioso, porém negativo. Isso equivale à aniquilação arrazoada de falsas crenças que não nos trazem benefício algum. Na opinião de um estoico, entretanto, nada disso deve levar ao desespero. Muito pelo contrário: podemos encontrar prazeres mais duradouros e satisfatórios na sabedoria, e menos angústia, do que jamais

encontramos em nossas ilusões. Os estoicos propõem uma fuga *rumo à* realidade, por assim dizer, e não *da* realidade. Ver o mundo com clareza, compreender a vida corretamente e se ver livre das ficções que enlouquecem a maioria das pessoas — isso, sim, é considerado uma vida boa. (Capítulos 6 e 11).

Os estoicos também defendem o desfrutar de prazeres naturais, em contraste àqueles que inventamos para nos manter na roda do hamster. O objetivo estoico mais comum é desfrutar, reagir ou realizar a maioria das outras coisas no mundo com moderação e senso de desapego. (Capítulo 6). O desapego não significa falta de atenção ou de interesse. Está mais para um aspecto da moderação — moderação, isto é, em nossas relações com as coisas externas. Os estoicos evitam ficar exultantes, subjugados ou de algum modo preocupados com elas. Grande parte do estoicismo pode ser vista, de fato, como a interpretação de dois famosos aforismos acima da entrada do Templo de Apolo, em Delfos: conhece-te a ti mesmo; nada em excesso. Os estoicos transformam tais máximas em uma prática filosófica detalhada.

7. Viver pela razão nos equilibra. O estoicismo também oferece uma intensa visão afirmativa sobre o sentido da vida: a busca pela virtude. Viver virtuosamente significa viver pela razão, e os estoicos consideram a razão um apelo à honestidade, bondade, humildade e devoção ao bem maior. Também exige envolvimento nos assuntos públicos — isto é, na função de ajudar aos outros de todas as formas disponíveis. Em vez de viver para satisfazer desejos, os estoicos consideram-se destinados a serem partes de um todo. Há um grande regozijar nisso, embora não seja a variedade que vem da aquisição de bens ou da aprovação de terceiros. A felicidade que o estoico busca é a *eudaimonia* — a vida boa, ou bem-estar. As virtudes trazem esse tipo de felicidade como um subproduto, e os estoicos consideram este o único caminho

confiável e por meio do qual a felicidade pode ser assegurada (Capítulo 11).

8. Estamos sempre aprendendo. O estoicismo pretende ser uma prática, não um conjunto de reivindicações a serem admiradas. É um trabalho árduo, pois muitos de nossos julgamentos, e os medos e desejos oriundos deles, são habituais e difíceis de serem mudados ou ignorados, sendo constantemente reforçados por nosso ambiente e convenções. Domesticar a mente por meio da razão exige o mesmo tipo de compromisso que costumamos associar às artes marciais ou a outras disciplinas fisicamente exigentes. Em troca, o estoicismo oferece felicidade, equanimidade e sanidade (Capítulo 12).

9. Estoicismo é direção, não destino. O estoicismo tem sido criticado por advogar uma ausência de sentimento ou compaixão, por pedir o impossível a seus estudiosos e (porque é impossível) por tornar hipócritas aqueles que afirmam segui-lo. O Capítulo 13 oferece algumas respostas a tais críticas. Para resumir:

De que estoicos são frios: Os estoicos podem ser vistos como usuários da razão em substituição ao tempo e à experiência. Eles tentam reagir às tentações e sofrimentos da forma que fariam como se os estivessem vivenciando pela milésima vez; a reação estoica recomendada para a maioria das coisas é a reação natural do veterano. Tal maneira de ver o estoicismo o torna menos transcendental. A filosofia pode ser considerada um esforço para nos ajudar a atingir o estado mental que seríamos capazes de alcançar por conta própria caso houvesse mais tempo para isso, em vez de um esforço para nos tornar menos humanos. Olhar o estoicismo dessa forma também evidencia que o estoico praticante não é insensível ou indiferente. O estoico reage ao sofrimento alheio como um bom médico que já viu de tudo: com ação e

compaixão, embora provavelmente sem muita emoção.

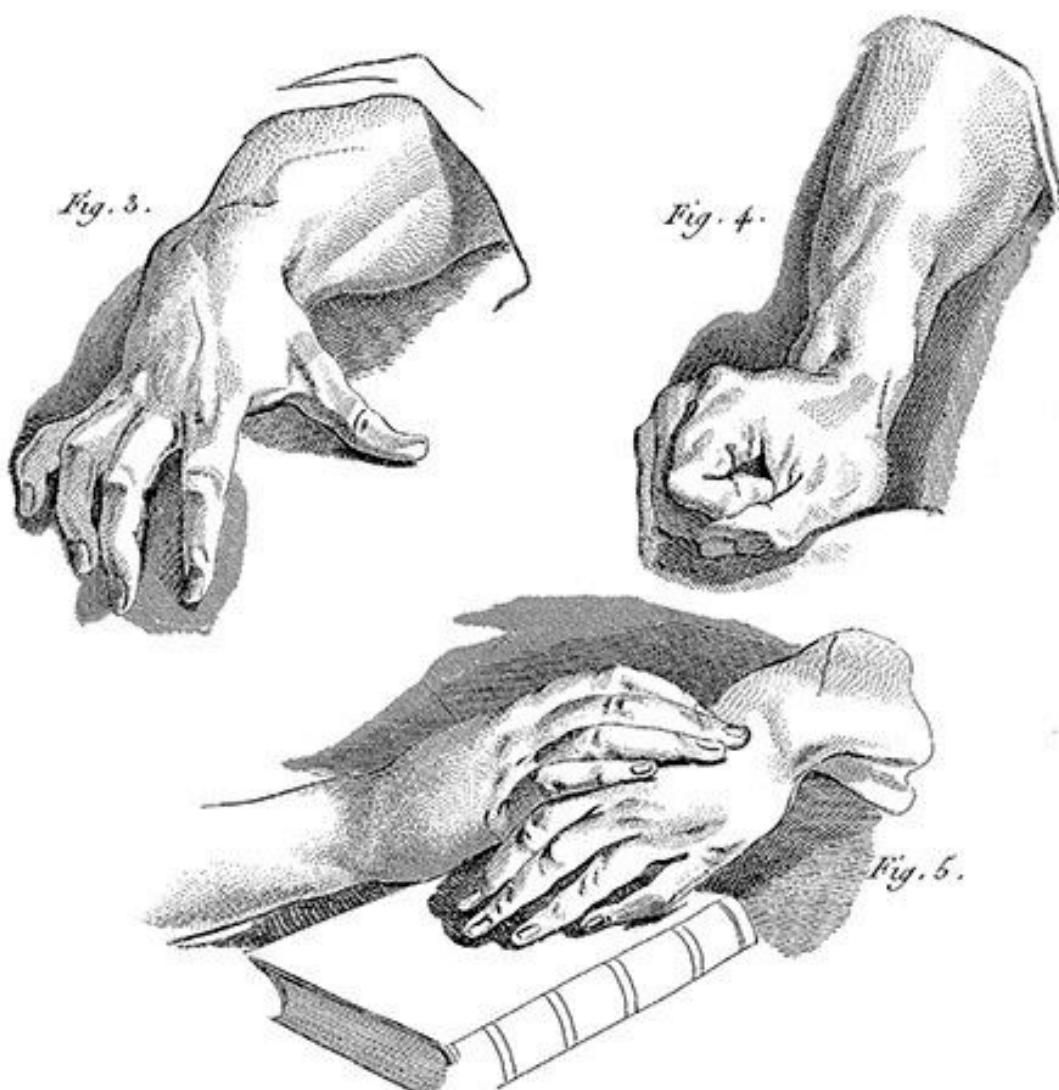
De que você precisa se tornar um estoico: Sem dúvida, o estoicismo perfeito é algo impossível. O “indivíduo sábio” citado como exemplo pelos estoicos é visto como um ideal. O objetivo é fornecer uma direção em vez de um destino. Não é algo digno de alarde. Muitas tradições filosóficas e religiosas convocam seus aspirantes a trabalhar em direção a um ideal que ninguém é capaz de atingir de fato. A questão não é se o indivíduo chega ao fim. É se somos auxiliados ao tentar fazê-lo.

De que os estoicos são hipócritas: As alegações de hipocrisia estoica geralmente surgem de um mal-entendido sobre os propósitos do estoicismo. Seu objetivo é ajudar aqueles que fazem uso dele, e não oferecer embasamento para o julgamento de outrem. As exortações dos mestres estoicos às vezes criam uma impressão diferente, mas explicar o estoicismo e praticar o estoicismo são coisas diferentes. Talvez o estoicismo precise ser ensinado para ser aprendido, mas sua prática envolve pensar e agir, não pregar. Se o estoicismo inspira alegações de hipocrisia contra seus estudiosos, então estes provavelmente são estoicos ruins — não porque suas ações sejam impuras, mas porque estão falando demais.

• • •

A ordem dos capítulos neste livro segue principalmente a ordem da discussão apresentada. Muitas discussões sobre o estoicismo começam com sua definição e seu lugar de virtude na filosofia. Neste livro, isso vem depois — não porque é menos importante do que o conteúdo que vem antes, mas porque é (proponho) mais fácil de se acompanhar, uma vez que a visão estoica do que a razão significa e requer é compreendida, tema desenvolvido nos capítulos anteriores. Digo isso para que o leitor se sinta livre para consumir o

conteúdo a seguir na ordem que for de seu interesse, e não tratar a sequência de tópicos como uma argumentação dos estoicos ou como uma discussão particular de minha parte. A ordem é apresentada como algo útil, mas de forma alguma essencial.





01

JULGAMENTO *visões particulares*

O primeiro princípio do estoicismo prático é o seguinte: não reagimos aos acontecimentos; reagimos aos nossos julgamentos a respeito deles, e os julgamentos dependem de nós mesmos. Veremos os estoicos desenvolverem tal ideia nas páginas a seguir, mas a expressão abaixo resume bem o conceito:

Se alguma coisa externa lhe causa angústia, não é a coisa em si que o perturba, mas seu julgamento a respeito. E isso você tem o poder de eliminar agora. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.47)

A afirmação estoica, em outras palavras, é que nossos prazeres, pesares, desejos e temores envolvem três estágios em vez de dois: não apenas um acontecimento e uma reação, mas um acontecimento, então um julgamento ou opinião a respeito dele, e só *então* uma reação (para o julgamento ou opinião). Nossa tarefa é perceber o passo intermediário, compreender sua irracionalidade comum e controlá-la pelo uso perseverante da razão. Este capítulo se inicia com a observação. Os capítulos posteriores falarão sobre a irracionalidade e oferecerão conselhos a respeito do controle. Começaremos por aqui porque o curso é fundamental. A maior

parte do restante do que é dito pelos estoicos depende disso. Em breve saberemos mais sobre os “aspectos externos”, desejos, virtudes e muito mais. Mas tudo começa com a ideia de que construímos nossa experiência de mundo por meio de nossas crenças, opiniões e no ato de pensar a respeito delas — em uma palavra, por meio de nossos julgamentos —, e que estes dependem de nós.

Para muitos estudiosos da filosofia estoica, esse primeiro princípio começa como algo constraintuitivo, gradualmente se tornando convincente e, finalmente, parecendo obviamente verdadeiro — e então o ciclo pode ser repetido, pois a mente constantemente nos dá uma impressão oposta que soa convincente por si só. Nossas reações ao que quer que aconteça geralmente parecem diretas e espontâneas. Elas não parecem envolver julgamento algum, ou pelo menos nenhum tipo de julgamento que poderia haver em outras circunstâncias. Os estoicos consideram tudo isso uma ilusão. O trabalho de dispersar essa ideia é difícil porque a mente não é um narrador confiável quando o assunto são as origens de nossas reações. Ela nos diz que reagimos aos elementos externos — às coisas lá fora, não à mente propriamente dita. Ela precisa aprender a ver e a descrever seu próprio papel com mais precisão. O estoicismo significa nos ajudar a pensar com mais propriedade a respeito do nosso pensamento, ensinar a mente a compreender a mente, tornar os peixes mais conscientes da água.

A verdade da afirmação estoica é mais fácil de se ver quando reagimos a uma transgressão feita estritamente à mente. Suponhamos que alguém insulte você. O insulto não tem sentido para além do que você faz dele. Se você está incomodado, deve ser porque se importa: um julgamento. Em vez disso, você simplesmente poderia decidir não se importar, e assim seria o fim do insulto para você. Todos os incômodos podem ser vistos da mesma maneira — o vizinho barulhento, o mau tempo, o

engarrafamento. Se você está irritado com essas coisas, está irritado com os julgamentos que faz a respeito delas: que são ruins, que são importantes, que é esperado que alguém se exaspere com elas. Os acontecimentos não obrigam você a pensar em nada disso; só você é capaz de fazer isso. O mesmo vale para contratemplos maiores e para desejos, temores e todos os demais eventos mentais. Sempre sentimos como se estivéssemos reagindo às coisas do mundo; na verdade, estamos reagindo às coisas em nós mesmos. E, às vezes, mudar a nós mesmos será mais eficaz e sensato do que tentar mudar o mundo.

Já quando sentimos dor física ou prazer, o papel da mente na formação de nossa reação é mais difícil de se enxergar. As dores e os prazeres parecem fatos imutáveis que nada devem ao nosso pensamento. Mas mesmo nesse caso, os estoicos insistem que nossos julgamentos a respeito de tais sentimentos são capazes de fabricar nossa experiência em relação a eles. Sim, dor é dor: uma sensação que existe independentemente do que pensemos a respeito dela. Mas a quantidade de incômodo que ela nos causa, a quantidade de atenção que dispensamos a ela, o que ela significa para nós — nesse caso são julgamentos, e cabe a nós determinarmos até onde eles nos atingem. As dores e os prazeres tornam-se maiores ou menores a partir da maneira como falamos a nós mesmos a respeito deles, ou por meio dos julgamentos que são profundos demais para serem articulados, mas que, ainda assim, são nossos. Subestimamos o poder desses julgamentos porque mal somos capazes de notá-los. Os estoicos os notam. (Para ver mais discussões sobre a dor em particular, ver o Capítulo 10, Seção 11).

A ideia de que nossas reações dependem de nossos julgamentos pode parecer especialmente esquisita se os “julgamentos” forem todos imaginados como conscientes e racionais. Mas um julgamento pode assumir muitas formas. Você conclui, por exemplo, que aranhas não são perigosas, mas ainda assim tem

medo delas; isso mostra que o seu medo é alheio a qualquer opinião que você possa ter sobre aranhas? Não, isso apenas significa que você tem julgamentos conflitantes — que aranhas oferecem e não oferecem perigo. O primeiro conceito levará tempo para ser desarraigado, mesmo depois de você concluir que está equivocado. Colocando de outra forma, alguns julgamentos são apenas coisas que dizemos a nós mesmos, e estas são as mais fáceis de se corrigir. Outros estão impregnados e são não verbais. Os estoicos às vezes incluirão sob a lente dos “julgamentos” tudo o que trazemos ao mundo quando adentramos nele — a ausência ou a presença de apetite que faz um prato de comida parecer melhor ou pior, ou uma vida inteira de condicionamento que produz o mesmo efeito. Isso pode não ser fácil de mudar. Eis então mais um motivo pelo qual o estoicismo é complicado, e por que ninguém jamais atinge a perfeição. Algumas reações podem pertencer a nós e, ainda assim, não depender totalmente de nós. Ou elas dependem de nós em teoria, mas não temos força psicológica para modificá-las.

De forma mais ampla, os estoicos não distinguiam em seu pensamento, como talvez estejamos fazendo agora, entre todas as formas que nossos julgamentos podem assumir — opiniões conscientes, posturas inconscientes, respostas condicionadas, predisposições químicas, tendências genéticas e assim por diante — e como alguns destes fatores podem ser alterados mais facilmente do que outros. No entanto, eles reconheciam alguns obstáculos. Os estoicos dizem que algumas reações possuem uma base física que não podemos controlar. (Ver Capítulo 9, Seção 1.) E Sêneca admite que nascemos com algumas características de temperamento que não podem ser alteradas. (Ver Capítulo 10, Seção 10.) Mas nossas reações mais corriqueiras às coisas — nossas reações em repouso — são vistas primordialmente como nossas e como algo para se controlar com o treino. Qualquer pessoa pode ver como essa ideia seria difícil de se concretizar na íntegra;

pense simplesmente em seus gostos e desgostos mais intensos, e em como seria difícil revertê-los com qualquer volume de pensamento. Mas, felizmente, e mais importante, o estoicismo não se importa com nossos gostos e não exige a reversão de nossas aversões e desejos. O estoicismo, na verdade, requer o desapego deles. Isso também não é fácil, mas é frequentemente muito mais viável.

Podemos considerar que o objetivo estoico, em qualquer caso, é nos tornar conscientes de nossos julgamentos e capazes de controlá-los tanto quanto possível. A capacidade de fazê-lo pode ser limitada de maneiras que agora conseguimos compreender melhor do que os antigos; um paciente psiquiátrico não estaria confortável apenas com a ajuda de Epiteto. Mas mesmo depois de fazer concessões desse tipo, os estoicos diriam que nossa capacidade de modificar nossas experiências por meio da mudança de pensamento a respeito delas é muito maior do que normalmente supomos. Muitos dos julgamentos que eles nos exortam a observar e repensar não estão tão profundamente enraizados assim. São meramente hábitos e convenções.

Os estoicos não esperam que tais afirmações sejam aceitas unicamente sob fé. Elas são embasadas com argumentos. Às vezes, eles usam exemplos simplórios, como os insultos sobre os quais já falamos — coisas que, qualquer um consegue ver, só têm importância se lhe for dado o devido peso. Para reações que parecem mais obstinadamente inevitáveis, no entanto, os estoicos costumam usar comparações para fazer valer sua argumentação. Eles observam as diferentes maneiras pelas quais as pessoas reagem aos mesmos acontecimentos em diferentes circunstâncias, épocas e lugares. O que algumas pessoas temem (e não conseguem imaginar *não* temer), e outras não; o que às vezes é objeto de sacrifício válido para alguns, para outros simplesmente não é nada. A dor, ou pesar, que nos parece um fato bruto é vivenciada de

maneira muito diferente em outras condições e culturas. Evidentemente, nossas reações não são inevitáveis, afinal de contas. De algum modo, elas são obra nossa e dependem dos julgamentos que detemos e, portanto, temos a capacidade de mudá-las.



1. O princípio geral

O estoicismo começa com a ideia de que nossa experiência de mundo — nossas reações, temores, desejos e tudo o mais — não é produzida pelo mundo. É produzida pelo que os estoicos intitulam como nossos julgamentos, ou opiniões.

Tudo depende da opinião. Ambição, luxo, ganância, tudo retorna à opinião; sofremos de acordo com a opinião. Todo ser humano é desgraçado na proporção de que se convenceu a sê-lo. (Sêneca, *Epístolas* 78.13)

A expressão de Cícero da tese estoica:

A tristeza, então, é uma opinião recente sobre algum mal presente, a respeito do qual parece justo se sentir abatido e deprimido. A alegria é uma opinião recente sobre um bem presente, em reação a algo pelo qual se parece justo ficar exultante. O medo é uma opinião sobre um mal iminente que parece insuportável. A luxúria é uma opinião sobre um bem vindouro — que seria melhor se já estivesse aqui. (Cícero, *Discussões tusculanas* 4.7)

Como Epiteto colocou:

Pois o que são o choro e a lamúria? Opinião. O que é o infortúnio? Opinião. O que é a discórdia, a discordância, a culpa, a acusação, a impiedade, a tolice? Todos opiniões e nada mais. (Epiteo, *Discursos* 3.3.18-19)

As pessoas não são perturbadas pelas coisas que acontecem, mas pelas suas opiniões sobre tais coisas. Por exemplo, a morte não é nada terrível; pois se fosse, o teria parecido até mesmo a Sócrates. Em vez disso, a opinião de que a morte é terrível, *esta* sim é a coisa terrível. Portanto, quando somos impedidos, chateados ou ofendidos, nunca culpemos os outros, mas a nós mesmos — isto é, a nossas opiniões. (Epiteo, *Manual*, 5)

A primeira linha desta passagem de Epiteto era uma das favoritas de Montaigne. Ele a inscreveu em grego em uma das vigas do teto de seu escritório.



Um antigo ditado grego afirma que não somos atormentados pelas coisas em si, mas pelas opiniões que temos delas. Seria grande vitória para o alívio de nossa trágica condição humana se tal afirmação pudesse ser comprovada verdadeira em todos os momentos e em todos os lugares. Pois se os males não têm meios de adentrar em nós, exceto por meio dos julgamentos que fazemos deles, então aparentemente estaria em nosso poder rejeitá-los ou transformá-los em bem. (Montaigne, *Que o gosto do bem e do mal depende em grande parte da opinião que temos deles*, 1580)

As coisas em si mesmas podem ter os próprios pesos, medidas e qualidades; mas, uma vez que as absorvemos, a alma as molda como bem entende. A morte é aterrorizante para Cícero, cobiçada por Catão,

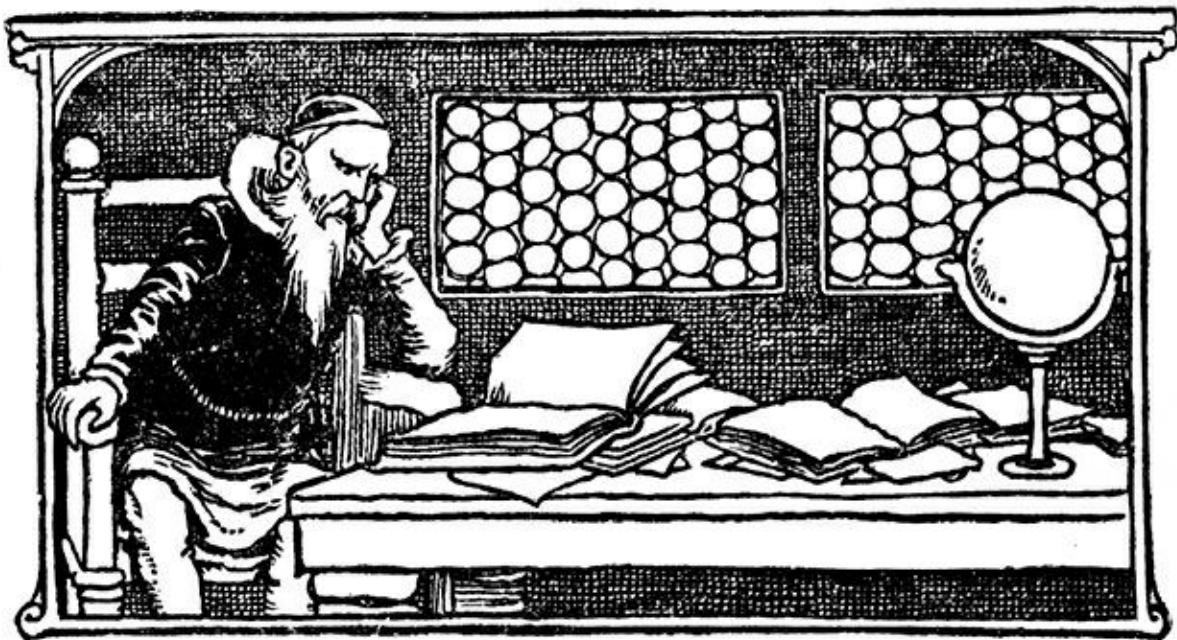
indiferente para Sócrates. Saúde, consciência, autoridade, conhecimento, riquezas, beleza e seus opostos, todos se desnudam quando adentram em nós e recebem nova túnica, de uma nova cor, de origem na alma... Portanto, não busquemos pretextos nas qualidades externas das coisas; o que fazemos delas depende de nós. Nossa bem ou mal não depende de ninguém além de nós mesmos. (Montaigne, *Demócrito e Heráclito*, 1580)

O bem-estar e a pobreza dependem das opiniões que temos deles; e as riquezas, a glória e a saúde detêm apenas tanta beleza e prazer quanto lhes é atribuído por seu detentor. Cada um de nós está tão bem ou mal quanto cremos. Os felizes são aqueles que assim pensam, não aqueles que assim são considerados por outrem; e somente dessa forma, a crença se torna real e verdadeira. (Montaigne, *Que o gosto do bem e do mal depende em grande parte da opinião que temos deles*, 1580)

Ou, como Montaigne disse em outro trecho no mesmo ensaio: “O que confere valor a um diamante é o fato de ele ter sido comprado; à virtude, seus percalços; à devoção, nosso sofrimento; e ao remédio, sua amargura.” Compare

HAMLET: ... Não existe nada de bom ou de ruim, mas o pensamento é que assim os torna. (Shakespeare, *Hamlet*, 2, 2)

Não é o que as coisas são objetivamente e em si mesmas, mas o que são para nós, em nosso jeito de olhá-las, que nos faz felizes ou o contrário. (Schopenhauer, *A sabedoria da vida*, 1851)



2. Práticas estoicas

Conforme declarado até agora, esse primeiro ensinamento pode parecer um jeito de se compreender o funcionamento da mente e a origem de nossas reações. É isso. Mas o estoicismo difere de algumas outras tradições filosóficas porque é uma ação, e não apenas uma teoria. Se assim enxergarmos a ideia deste capítulo, ele é uma instrução para assumir mais responsabilidade do que o normal pelo pensamento — encarar como uma escolha o modo como nos comunicamos conosco. Se a angústia é causada por nossos pensamentos sobre as coisas, e não pelas coisas em si, então devemos tentar abandonar esses pensamentos e recorrer a novos.

Essa afirmação pode soar tão simples, ou talvez muito mais fácil de falar do que fazer, que talvez nem valha a pena agir. Mas ela precisa ser dita porque tratar pensamentos e julgamentos como questões de escolha é essencial para a prática do estoicismo, mas ainda assim é algo que muitas pessoas raramente fazem e que outras jamais chegam a fazer. É mais normal validar quaisquer ideias e opiniões que passem por nossa mente, vivenciando-as com não muito mais atenção do que aquela que dispensamos ao ar que respiramos. Os estoicos tentam se isolar suficientemente desses eventos mentais a fim de controlá-los — para perceber a irracionalidade que impulsiona muito do que dizemos a nós mesmos e para substituí-la por algo mais sábio. Às vezes, é de fato mais fácil falar do que fazer, ou até mesmo impossível. Mas às vezes, em contraste, é mais simples do que parece. Você apenas para de dizer uma coisa a si mesmo e diz outra. Posteriormente, você passa a abordar os julgamentos de forma menos verbal. Esmagar um pensamento nocivo e convencional é uma fonte saudável de satisfação estoica e uma habilidade que vai

melhorando com a prática.

Veja alguns exemplos da nossa primeira lição estoica expressada dessa forma por Marco Aurélio — não apenas como uma ideia interessante para se pensar, mas como uma prática útil para se tentar.

Remova sua opinião do assunto e o “Fui prejudicado” é removido também. Remova o “Fui prejudicado” e o dano será removido. (Marco Aurélio, *Meditações* 4.7)

Como é fácil afastar todo pensamento perturbador e deslocado, e se ver imediatamente em perfeita paz. (Marco Aurélio, *Meditações* 5.2)

Podemos escolher não ter opinião sobre uma coisa e não sermos incomodados por isso; pois as coisas em si não têm poder próprio para afetar nossos julgamentos. (Marco Aurélio, *Meditações* 6.52)

Um exemplo de Sêneca:

O que é importante? Elevar sua vida muito acima das ocorrências casuais e se lembrar de que é uma vida humana — de modo que, se você tiver sorte, sabe que não durará muito; ou, se você for azarado, sabe que não o é de fato se jamais achar que o é. (Sêneca, *Problemas naturais* 3 Pref.15)

Existe o risco de que tais passagens, tomadas isoladamente, pareçam incentivar uma espécie de vazio. O objetivo do estoico, porém, não é esvaziar a mente, mas livrá-la da tolice e dos erros de julgamento. Aprender a identificar a tolice e o julgamento incorreto será a missão dos próximos capítulos. Nesse ínterim, podemos recordar que nenhum dos autores que acabamos de mostrar buscava uma existência plácida ou retraída, ou mesmo uma mente livre de complexidade. Cada um deles, em sua época, era um representante das pessoas mais poderosas de nosso planeta.



3. Comparações

Os estoicos afirmam que nossas reações a todas as coisas são criadas pelos pensamentos ou julgamentos mais sutis que construímos a respeito delas. Eles buscam mostrar isso, primeiro, pedindo que olhemos para dentro de nós com mais atenção. Algumas de nossas reações, quando encaradas com um humor desapaixonado, parecem obviamente resultado de nossas próprias sensibilidades.

Quando os prazeres corromperam mente e corpo, nada parece ser tolerável — não porque o sofrimento seja difícil, mas porque o sofredor amolece. Pois por que ficamos furiosos com a tosse ou o espirro de alguém, com a negligência em afugentar uma mosca, com um cachorro que atrapalha o caminho ou com uma chave que caiu das mãos de um empregado descuidado? (*Sêneca e a Raiva*, 2.25.3)

Mas às vezes a conclusão não é tão óbvia assim e, nesse caso, o meio favorito para que o estoico prove a afirmação deste capítulo é o uso de comparações. Se uma reação que parece natural não for flagrada em outro lugar, então talvez não seja tão natural assim; talvez dependa de nós. Os estoicos começam comparando nossas *próprias* reações a situações semelhantes em diferentes circunstâncias, demonstrando, assim, que as reações não são inevitáveis, inclusive em nós mesmos. Eles levam em conta principalmente nossas reações intensas, porém inconsistentes, a tudo o que consideramos incômodo. A inconsistência mostra que tais reações refletem mais em nós do que nas coisas que praguejamos.

Esses mesmos olhos seus — que no lar não toleram mármore a menos que tenha sido variegado e polido recentemente... que não querem calcário no chão a menos que os ladrilhos sejam mais preciosos do que o ouro —, uma

vez lá fora, esses mesmos olhos miram calmamente as estradas ásperas e lamaçantes e as pessoas imundas que geralmente encontram, e as paredes dos cortiços caindo aos pedaços, rachadas e tortas. O que, então, não ofende seus olhos em público, mas os perturba em casa — senão sua *opinião*, que em um lugar é descontraída e tolerante, mas no lar é crítica e está sempre reclamando? (*Sêneca sobre a raiva*, 3.35.5)

O relato de Cícero sobre a visão estoica adotou a mesma abordagem geral, comparando como as mesmas pessoas reagem a coisas idênticas de formas diferentes ao trazer julgamentos diferentes a elas.

O simples fato de as pessoas suportarem a mesma dor mais facilmente ao serem infligidas de forma voluntária pelo bem de seu país do que ao se sacrificar por alguma causa menor mostra que a intensidade da dor depende do estado de espírito do sofredor, não de sua natureza intrínseca. (Cícero, *Do sumo bem e do sumo mal*, 3.13)

Ou como Montaigne colocou de forma mais concreta:

Somos mais sensíveis a um corte feito pelo bisturi de um cirurgião do que a dez ferimentos da espada no calor da batalha. (Montaigne, *Que o gosto do bem e do mal depende em grande parte da opinião que temos deles*, 1580)

A seguir, os estoicos sugerem que pensemos em outras pessoas, naquelas que reagem com mais força do que nós ante um acontecimento ou qualquer outra provação. Do nosso ponto de vista, esses outros parecem hipersensíveis. Mas parecemos diferentes para nós mesmos — não hipersensíveis — apenas porque tomamos nossas sensibilidades como certas. Quando todos compartilham uma fraqueza, ela não mais parece uma fraqueza. Parece o estado da natureza.

Aquelas coisas em relação às quais todos são fracos, consideramos duras e insuportáveis. Esquecemos como, para muitos de nós, é um tormento simplesmente nos abstermos de vinho ou sermos forçados a nos levantar

ao amanhecer. Essas coisas não são essencialmente difíceis. Somos nós que somos moles e frouxos. (Sêneca, *Epístolas*, 71.23)

Para o doente com icterícia, o mel tem sabor amargo; para o doente acometido por raiva, a água se torna apavorante; para crianças pequenas, uma bolinha é uma coisa maravilhosa. Então por que estou nervoso? Você acha que o pensamento equivocado tem menos efeito sobre nós do que a bile em alguém com icterícia ou do que o veneno em alguém mordido por um cachorro louco? (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.57)

Da mesma forma que estudar é um tormento para o preguiçoso, a abstinência de vinho é um tormento para o ebrio, a frugalidade é um tormento para o extravagante, e o exercício físico é um tormento para o frágil e para o ocioso; e assim por diante. As coisas não são tão difíceis ou dolorosas por si só. Nossa fraqueza e covardia as tornam assim. (Montaigne, *que o gosto das coisas boas e más depende em grande parte da opinião que temos delas*, 1580)

Esse estilo de pensamento pode ser aplicado não apenas às sensibilidades que os outros têm ante o sofrimento e o aborrecimento, mas também o comportamento (e especialmente os extremos) ao qual suas crenças os conduzem — crenças estas que podem parecer estranhas a nós, mas não mais estranhas do que as nossas pareceriam a eles.

Qualquer opinião pode parecer importante o suficiente para valer o sacrifício de alguém. O primeiro artigo do belo juramento que os gregos declamaram e defenderam em sua guerra contra o povo do Império Medo era que todos prefeririam trocar a vida pela morte a trocar suas leis pelas da Pérsia. Quantas pessoas nas guerras entre turcos e gregos aceitaram mortes cruéis em vez de rejeitar a circuncisão para o batismo! (Montaigne, *que o gosto das coisas boas e más depende em grande parte da opinião que temos delas*, 1580)

Ou pense naqueles que reagem com *menos* vigor do que você em relação a alguma coisa. Se você os vê tolerando coisas que você não consegue suportar, sua reação parece ser culpa sua de forma mais clara. Daí a conversa de Sêneca com a própria dor, a qual ele

menospreza ao pensar nas pessoas que sofrem de forma igual ou pior sem reclamar:

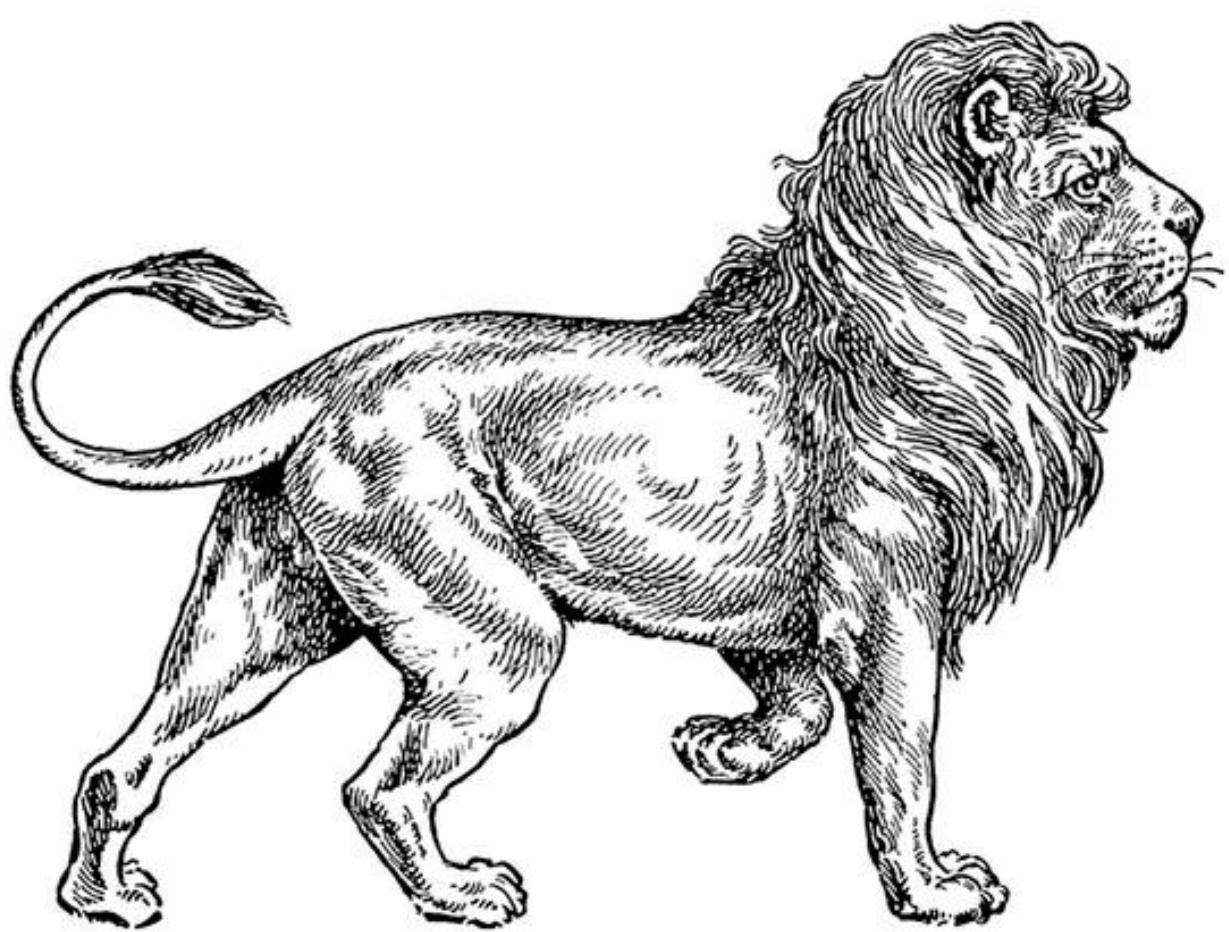
Na verdade, você é apenas dor — a mesma dor que é desprezada por aquele infeliz que sofre de gota, que o dispéptico suporta por suas comidas extravagantes, que uma moça enfrenta bravamente no parto. (Sêneca, *Epístolas*, 24.14)

Nesta passagem e em outras, os estoicos frequentemente são retratados menosprezando a dor ou outras afetações externas, ou exibindo desdém para com elas. As palavras “menosprezo” e “desdém” são frequentemente associadas para sugerir variedades de aversão. Neste livro, elas não têm necessariamente essa nuance. Geralmente, elas sugerem enxergar alguma coisa como algo tão pequeno, tão desimportante, como algo ante o qual devemos nos mostrar superiores; e é possível ter parte disso, ou tudo isso, sem as conotações do vitupério e da antipatia.

Quando você tiver visto crianças em Esparta, e jovens em Olímpia, e bárbaros no anfiteatro, sendo acometidos pelas feridas mais severas e tolerando-as em silêncio — será que você, se enfrentar algum tipo de dor, vai berrar [?]. . . Será que você não vai, em vez disso, suportá-la com determinação e firmeza? — e sem chorar. “É intolerável! A natureza não aguenta isso!” Eu ouço o que você diz: os meninos toleram porque são guiados pelo desejo de glória; outros o fazem por vergonha, muitos por medo — e ainda assim tememos que a natureza não tolere o que é suportado por tantos e em circunstâncias tão diferentes? (Cícero, *Discussões tusculanas*, 2.20)

Lidamos com as dores do parto, consideradas imensas pelos médicos e por Deus em pessoa, por meio dos nossos muitos rituais; no entanto, há nações inteiras que a consideram nada. Esqueça os espartanos; entre as suíças que caminham entre nossos soldados rasos, que diferença faz o parto senão que, ao trotar atrás de seus maridos, elas carregam seus bebês às costas em vez de levá-los no ventre tal como faziam na véspera? (Montaigne, *que o gosto das coisas boas e más depende em grande parte da opinião que temos delas*, 1580)

Como esses exemplos sugerem, os estoicos são conhecidos por seu envolvimento na antropologia fortuita — às vezes muito fortuita; o leitor pode não se impressionar com a sofisticação dessa discussão sobre o parto. Mas o ponto importante é o princípio vital de tais discussões. A convenção e a habituação têm poder notável de afetar nossos julgamentos. O que estamos acostumados a ver os outros fazerem, e o que estamos acostumados a fazer ou sentir nós mesmos, pode fazer qualquer coisa soar normal ou estranha, inevitável ou uma questão de escolha. E essas forças tendem a atuar de maneira invisível. Uma vez que adotamos um costume ou hábito, os julgamentos consequentes parecem estritamente nossos, e não algo que foi implantado e que poderia ser diferente. O encanto da familiaridade deve ser quebrado, e o melhor jeito de fazê-lo é mirando a grande variedade de reações às mesmas coisas que passaram a parecer naturais para pessoas em diferentes condições.





4. Alimentos

Não precisamos olhar para Esparta ou lutas de espadas para encontrar bons temas para os tipos de comparações que acabamos de mostrar. Como estudo de caso, pense nas formas como o princípio deste capítulo pode ser adaptado à comida, um assunto comum da reflexão estoica. As reações ao que comemos parecem inevitáveis durante o ato de se alimentar, e parecem ser provocadas pela comida, e não por qualquer outra coisa dentro de nós; mas tais reações muitas vezes se devem tanto a nós mesmos quanto ao que

está no prato. Os estoicos são estudiosos minuciosos do apetite produzido por nossas reações aos alimentos e a tudo o mais.

Meu padeiro está sem pão; mas o feitor, ou o servente, ou meus rendeiros, todos têm um pouco a oferecer. “Pão ruim!”, você diz. Espere; vai ficar bom. A fome fará com que até mesmo este pão adquira um sabor delicado e pareça ser da farinha mais aprazível. Por essa razão, não devemos comer até que a fome nos ordene; vou aguardar até que se torne um bom pão ou abandonar minhas exigências. (Sêneca, *Epístolas*, 123,2-3)

Quem não vê que a fome é o melhor tempero? Quando Dario, em sua fuga dos inimigos, bebeu um pouco de água lamacenta e suja de cadáveres, declarou que jamais bebera nada mais agradável; o fato era que ele jamais bebera sob sede severa... Compare [aos que usam de moderação] àqueles que você vê suando e arrotando, se empanturando como bois na engorda; então você perceberá que aqueles que mais buscam o prazer são os que menos o alcançam, e que o prazer de comer está em ter apetite, não em se fartar. (Cícero, *Discussões tusculanas*, 5.97, 99—100)

Nosso tópico neste capítulo é o papel de nossos próprios julgamentos, ou opiniões, na fabricação de nossa experiência. O apetite pode ser considerado um exemplo de tal julgamento se os julgamentos forem compreendidos como inclusivos de todas as coisas dentro de nós que moldam nossa reação perante o que encontramos no mundo. De certo ponto de vista, isso é óbvio. Por um lado, existe a comida — uma coisa externa; por outro lado, há o quanto queremos — um julgamento nosso. Ainda assim, pode parecer surpreendente descrever o apetite por comida como um “julgamento” no sentido estoico, porque o sentimos como um fato físico. Nossa fome ou sede se apresenta como uma sensação do organismo, não como algo puramente mental que somos capazes de mudar com nosso pensamento. Mas o estoico desafiaria tais impressões.

Em primeiro lugar, nosso apetite muitas vezes *depende* de nós — antecipadamente. Podemos ter problemas para modificá-lo uma vez

que ele se estabelece, mas temos muito a dizer sobre se e como ele surge, para começo de conversa. Os estoicos se tornam mais conscientes não apenas de como nosso apetite afeta nossa experiência, mas de como nossas escolhas afetam nosso apetite. Nós nos permitimos ficar com fome, ou não; nós nos atormentamos com comparações e outros pensamentos que estimulam o desejo, ou não. O controle do apetite — quando e como cultivá-lo, quando e como não cultivá-lo — faz parte da prática estoica. (O cultivo é necessário em casos como aquele descrito acima por Sêneca, sobre o aprendizado na obtenção de satisfação com os prazeres simples e naturais.) Tudo isso é um exemplo da reorientação que os estoicos recomendam de forma geral: gastar menos energia na aquisição ou rejeição das coisas, e depositar mais no saber de por que as desejamos (ou não) e como a maneira como pensamos nelas pode afetar isso. Voltaremos a esses pontos em capítulos posteriores.

Em segundo lugar, porém, o estoico não admitiria muito rapidamente que o apetite, mesmo depois de existir, é um fato físico totalmente fora do alcance da mente. É claro que uma fome intensa *pode* ser um exemplo difícil nesse caso, assim como outros tipos de dores e sensações. Mas nesse cenário e em outros, é fácil se esquecer de como nossas mentes podem influenciar fortemente as sensações que as coisas externas criam para nós. Um alimento que parece delicioso pode se tornar impossível de se saborear, e até causar repulsa física, se você ouvir algo nojento sobre seu modo de preparo. (E aí pode-se dizer que você perdeu o apetite.) E não é muito melhor — pode ser até pior — se a mente fizer tal descoberta depois.

Muito frequentemente, quando alguém se deleita prazerosamente com comidas sofisticadas, se perceberem ou ficarem sabendo depois que comeram algo contaminado ou ilegal, tal descoberta não apenas será acompanhada por tristeza e angústia, mas seus corpos, revoltados à descoberta, serão acometidos por vômitos violentos e engulhos. (Plutarco,

Sobre a virtude moral, 4 [442f])

Montaigne ofereceu uma ilustração mais pitoresca.

Conheço um senhor que, após receber um grande grupo de pessoas em sua casa, alguns dias depois se gabou, de brincadeira, (pois de fato não ocorrera) que lhes havia servido uma torta feita de gato. Uma das jovens no grupo ficou tão apavorada que desenvolveu um violento distúrbio estomacal e febre. Foi impossível salvá-la. (Montaigne, *Sobre o poder da imaginação*, 1580)

A comida também interessa ao estoico em outro aspecto. Fornece uma fonte útil de analogias, desde a maneira como o estômago funciona até a maneira como a mente funciona.

Assim como o estômago, que quando enfermo acumula bálsimo e, processando toda a comida que recebe, transforma todo tipo de alimento em fonte de dor; também no caso da mente pervertida, o que quer que você confie a ela se torna um fardo e uma fonte de desastre e desgraça. (Sêneca, *Sobre benefícios*, 5.12.6)

Tais comparações eram temas recorrentes para Plutarco, que não era um estoico no que dizia respeito aos maiores questionamentos, mas corroborava com eles nesta e em outras questões mais imediatas.

Na febre, tudo o que comemos parece amargo e desagradável ao paladar; mas quando vemos outras pessoas comendo a mesma comida e não encontrando desagrado, paramos de culpar a comida e a bebida. Culpamos a nós mesmos e à nossa doença. Da mesma forma, pararemos de culpar e ficar descontentes com as circunstâncias se virmos outros aceitando os mesmos eventos com alegria e sem culpa. (Plutarco, *Sobre a tranquilidade mental*, 8 [468f-469a])

Você já percebeu como indivíduos doentes resistem, cospem e recusam os alimentos mais saborosos e caros, ainda que as pessoas insistam e quase os enfiem goela abaixo — mas que em outro momento, quando o estado do sujeito é outro, quando sua respiração está boa, o sangue está saudável e sua temperatura natural é restaurada, eles se levantam e se deleitam com

uma boa refeição simples de pão, queijo e repolho? Esse também é o efeito da razão sobre a mente. (Plutarco, *Sobre o vício e a virtude*, 4 [101c—d])

O dr. Johnson deu continuidade à ideia, embora revertendo os fatos da ilustração.

O que acreditamos querer nos atormenta, não em proporção ao seu valor real, mas de acordo com a estimativa pela qual avaliamos aquilo em nossas mentes; em algumas enfermidades, observou-se que o paciente anseia por comida, aquela que dificilmente qualquer fome extrema o teria compelido a engolir; mas ao passo que seus órgãos estavam deturpados, o desejo se tornava irresistível, e jamais poderia ser aplacado até que fosse apaziguado pela obediência ao desejo. Da mesma natureza são os apetites irregulares da mente; embora muitas vezes sejam estimulados por ninharias, são igualmente inquietantes com necessidades reais: o romano que chorou com a morte de sua lampreia sentiu o mesmo grau de tristeza que lhe arranca lágrimas em outras ocasiões. (Johnson, *O aventureiro*, nº 119,1753)

Johnson se refere a uma anedota contada por Plutarco. Crasso e Domício eram generais romanos. Crasso foi ridicularizado por Domício ao chorar pela morte de um peixe de sua propriedade; Crasso respondeu que as lágrimas eram mais do que Domício derramara por suas três esposas falecidas.

A comida foi mostrada aqui apenas como um exemplo de como os estoicos pensam sobre um assunto que nos é familiar. Muitas das coisas da vida diária podem ser submetidas ao mesmo tipo de análise. Para que o leitor não pense que Plutarco se preocupava excessivamente com comida, por exemplo, aqui ele abre um campo de exemplo prático diferente, para o qual é possível adaptar muitos dos pontos já expostos:

Outra ilustração é o banimento e o recuo de nossas partes íntimas, que são capazes de se manter incólumes na presença de belas mulheres e rapazes que nem a razão e nem a lei nos permitem tocar. É o caso daqueles que se apaixonam e logo a seguir ficam sabendo que se apaixonaram involuntariamente por uma irmã ou filha. Então o desejo se encolhe de

medo quando a razão assume o controle, e as partes do corpo entram em conformidade apropriada ao seu julgamento. (Plutarco, *Sobre a virtude moral*, 4 [442e])



5. Metáforas e analogias

Os estoicos oferecem uma visão da mente e o papel que ela desempenha em transformar objetos e acontecimentos em uma experiência sentida pelo eu. Não temos uma boa linguagem literal para descrever tal função; os mecanismos mentais não são visíveis para nós de forma que permita uma representação exata. Sendo assim, conforme acabamos de ver, os estoicos às vezes recorrem a comparações figurativas e a analogias que tornam suas ideias mais fáceis de se enxergar. Mais alguns exemplos:

Como uma tigela de água, assim é a alma; como a luz incidindo sobre a água, assim são as impressões que a alma recebe. Quando a água é perturbada, a luz também parece perturbada; no entanto, não é perturbada. (Epiteto, *Discursos*, 3.4.20)

É preciso grandeza de espírito para julgar grandes questões; do contrário, parecerão dotadas de defeitos que, na verdade, são pertencentes a nós mesmos. Da mesma forma, determinados objetos que são perfeitamente retos, quando afundados na água, parecerão tortos ou quebrados aos olhos do observador. O que importa não é tanto *o que você vê*, mas *como você vê*. Quando se trata de perceber a realidade, nossas mentes estão sob névoa. (Sêneca, *Epístolas*, 71.24)

De Plutarco:

As roupas parecem nos aquecer, mas não emanando o calor; pois toda vestimenta é fria, e é por isso que as pessoas com calor ou com febre trocam de roupa com frequência. Em vez disso, as roupas que nos envolvem retêm o calor que é expelido pelo corpo, fazendo assim com que ele não se dissipe. Um caso um tanto semelhante é a ideia que engana boa parte da humanidade — que se eles pudesse morar em casas grandes e ter empregados e dinheiro suficientes, teriam uma vida feliz. Mas uma vida feliz e satisfatória não vem de fora. Ao contrário, uma pessoa acrescenta prazer e gratificação às coisas que a cercam, sendo seu temperamento, por

assim dizer, a fonte de seus sentimentos. (Plutarco, *Sobre o vício e a virtude I*, [100b—100c])



6. Implicações

Este capítulo apresentou a ideia mais básica sobre a prática do estoicismo: que nossas reações a todas as coisas são de nossa autoria, mesmo que assim não pareça, e que subestimamos nosso poder de nos livrar daquilo que não nos satisfaz. Podemos concluir o capítulo com algumas reflexões sobre a natureza fundamental deste argumento. De Epiteto:

Contemple o início da filosofia! — percepção da discordância dos seres humanos entre si e busca pela origem da discordância; rejeição e desconfiança da mera opinião, e averiguação para constatar se uma opinião é certa ou errada; e a descoberta de algum padrão para o julgamento, assim

como para lidar com pesos descobrimos o equilíbrio, ou para coisas retas e tortas, a régua. (Epiteto, *Discursos*, 2.11.13)

A descrição de Epiteto, encarada de maneira ampla, pode de fato ser vista como um relato de como a filosofia estoica surgiu de modo geral, e também de como pode ser seu início a qualquer um que a estude. Vemos os outros falando, pensando ou agindo de maneira diferente daquela que faríamos, ou de forma diferente do que imaginamos que qualquer um faria — a discordância à qual Epiteto se refere. Isso faz com que dispensemos menos atenção a nossos pensamentos e costumes contrários, e os consideremos mais dependentes da escolha e das circunstâncias do que supúnhamos (a rejeição e a desconfiança da mera opinião). Somos levados a examinar nosso pensamento mais atentamente e a buscar uma base mais precisa e genuína para ele — a aquisição do equilíbrio e da régua. O resultado pode não ser nossa velha opinião ou a alternativa que nos surpreendeu; pode ser uma perspectiva que explique ambos e que, de alguma forma, aumente nossa compreensão. Percorra esse ciclo mil vezes e você poderá concluir sensatamente o princípio discutido neste capítulo.

Revisamos alguns exemplos específicos desse ciclo, mas a questão vai além de qualquer caso em particular. Não é que nossa reação a isso ou aquilo seja criada por nossas mentes. É que nossa experiência em relação a *tudo* o é, e que isto depende de nós em maior extensão do que normalmente nos damos conta. A função da filosofia é assumir a responsabilidade por nosso próprio pensamento e, ao fazê-lo, nos libertar dos apegos e julgamentos equivocados que, de outra forma, ditariam nossa experiência.

Mais duas formas de resumir o objetivo deste capítulo:

Preste atenção a suas impressões, vigie-as sem pestanejar, pois o que você guarda não é pouca coisa: autorrespeito e fidelidade, e domínio de si mesmo, uma mente livre de emoção, de dor, de medo, de perturbação —

em uma palavra, liberdade. (Epiteto, *Discursos*, 4.3.7)

A mim parece que em toda essa doutrina sobre perturbações mentais, uma coisa resume a questão: que todas elas estão em nosso poder, que todas são consideradas uma questão de julgamento, que são todas voluntárias. Esse erro, então, deve ser extirpado, essa opinião, eliminada; e assim como as coisas devem ser tornadas suportáveis em circunstâncias que consideramos ruins, o mesmo deve acontecer também com as circunstâncias boas, as coisas consideradas grandiosas e agradáveis devem ser encaradas com mais serenidade. (Cícero, *Discussões tusculanas*, 4.31)

É possível uma boa observação final para essa discussão nas palavras de Cícero para encerrar uma discussão semelhante de sua autoria.

Agora que determinamos a causa dessas perturbações mentais — que todas surgem de julgamentos baseados em opinião, e por escolha —, vamos encerrar esta discussão. Além disso, agora que as fronteiras do bem e do mal foram descobertas até o ponto em que podem ser decifradas pelo ser humano, devemos compreender que não há nada para se esperar da filosofia que seja maior ou mais útil do que o que estivemos discutindo nos últimos quatro dias. Além de instilar um desdém adequado ante a morte e tornar a dor suportável, acrescentemos aí o aplacamento da tristeza, tão grande quanto qualquer mal conhecido pela humanidade... Pois há uma cura para o pesar e outros males, e é a mesma. São todas questões de opinião, e assumidas voluntariamente porque parece certo fazê-lo. Esse erro, como raiz de todos os males, a filosofia promete erradicar por completo. Vamos, portanto, nos dedicar ao seu cultivo e nos entregar à cura; enquanto esses males estiverem em posse de nós, não apenas não poderemos ser felizes, como nem mesmo estaremos mentalmente sãos. (Cícero, *Discussões tusculanas*, 4.38)







02

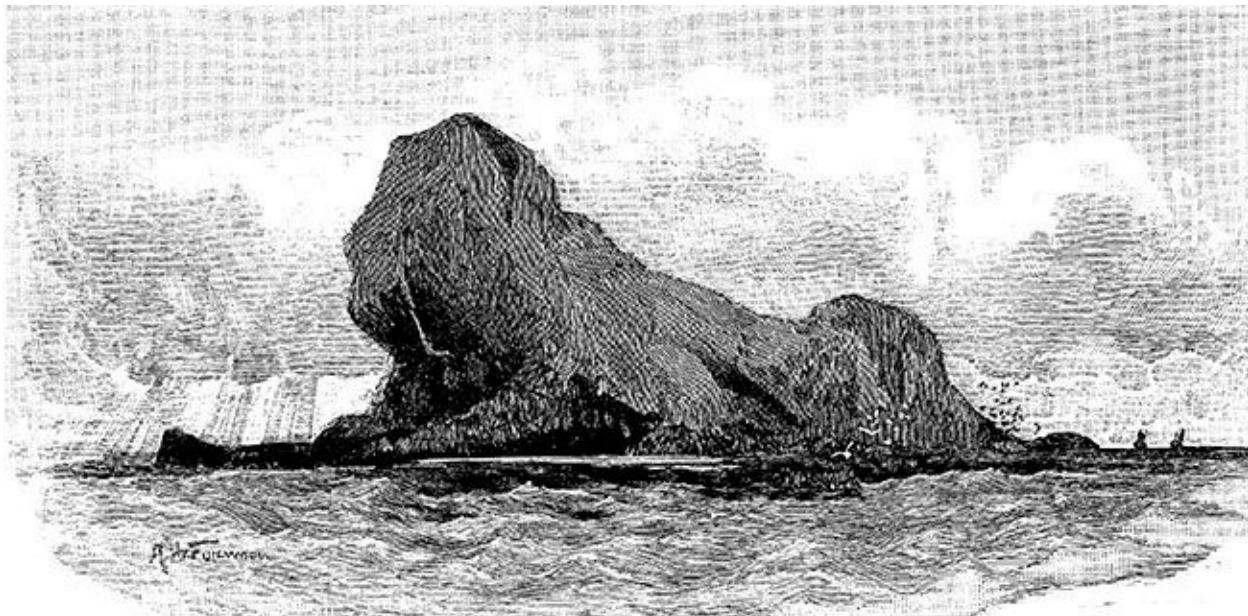
EXTERNOS *o mundo lá fora*

Grande parte do estoicismo equivale ao estudo das coisas externas: o que são, como as julgamos equivocadamente e as maneiras como elas tendem a nos oprimir. Algo “externo” pode ser definido como algo que está fora de nós ou para além do nosso poder. Os capítulos a seguir vão citar exemplos específicos, como dinheiro, fama e catástrofes. Antes de chegarmos a tais casos, porém, este capítulo se concentrará em dois conjuntos de ensinamentos estoicos sobre elementos externos afins.

Primeiro, o objetivo principal do estoico é encarar as coisas externas sem apego. Isso tem consequências, para início de conversa, nas decisões e desenvolvimentos sobre os quais gastamos energia discutindo. Se os estoicos se distinguem por uma diretriz da questão cotidiana, é a recusa em se preocupar com coisas que estão fora do controle ou, de outro modo, se angustiar com elas. Esse desapego também significa não permitir que a felicidade dependa da aquisição ou do distanciamento de coisas externas — riqueza, por exemplo, ou ser bem visto aos olhos de terceiros.

Agora um adendo: é claro que todos terão *preferências* sobre os elementos externos que acabamos de mencionar e muitos outros. O

estóico prefere ter a riqueza a não tê-la, e é claro que prefere viver livre de adversidades. Mas devemos distinguir entre preferência e apego. Essa diferença pode ser identificada mais facilmente se compararmos como você se sente quando não está satisfeito. Imagine desejar uma coisa mais do que outra, e não consegui-la, porém não ficar muito chateado com isso. Esse tipo de desejo é o que podemos chamar de (mera) preferência. Ter o que você prefere é agradável, e não ter é uma decepção, porém não é uma ameaça à sua tranquilidade. E o mesmo pode ser dito quando acontece algo que você preferiria que não acontecesse. É só leite derramado, e os estóicos tentam enxergar mais ou menos dessa forma todas as coisas que não conseguem controlar. O apego é diferente porque faz com que sua felicidade dependa do seu objeto de desejo. É algo que manipula você. Essa distinção será discutida mais detalhadamente em capítulos posteriores. Por enquanto, podemos dizer apenas que os estóicos tentam buscar um equilíbrio baseado na qualidade de seu pensamento e de suas ações — um equilíbrio que não dependa de nada além de seu próprio controle.



O segundo ensinamento Estóico sobre as coisas externas é que

temos dificuldade para enxergá-las com precisão. Os elementos externos nos enganam, ou então nós nos enganamos a respeito deles. O estoicismo oferece algumas formas de se superar tais logros, por exemplo, adotando-se uma visão literal de um aspecto externo que parece empolgante ou assustador, ou dividindo-o de forma a enxergar as partes de maneira mais nítida do que o todo. Os estoicos olham dessa forma para os objetos, mas também para as pessoas, cuja reputação ou riqueza (ou a ausência delas) pode obscurecer nossos julgamentos. O estoico tenta enxergar as coisas exatamente como elas são.

Os ensinamentos do primeiro capítulo podem ser relacionados aos ensinamentos deste. Anteriormente falamos sobre coisas que dependem de nós. Agora vamos falar sobre coisas que não dependem de nós. Sendo um pouco mais específicos: o Capítulo 1 mostrou que somos afetados por nossos julgamentos a respeito dos acontecimentos, e não pelos acontecimentos em si. Sendo assim, detemos mais controle do que imaginamos sobre aquilo que vivenciamos. Este capítulo é o outro lado da moeda. Nós nos apegamos a elementos externos, os quais imaginamos sermos capazes de controlar, mas o fato é que não somos, e nos enganamos a respeito deles rotineiramente — hábitos que nos tornam infelizes e que nos enclausuram. Portanto, de fato, esses primeiros capítulos sugerem uma inversão. Nós desperdiçamos nossa energia em coisas que não dependem de nós e mal temos consciência das coisas que *dependem* de nós. O estoicismo é o esforço para inverter isso e focar o centro de gravidade em um ponto mais útil.

1. As coisas que não dependem de nós

Todos os estoicos têm suas especialidades. Este capítulo pertence, primeiramente, a Epiteto, cuja máxima mais constante se referia à

urgência de renunciar aos desejos e temores que dependem dos fatores externos.

Existem coisas que dependem de nós e outras que não. As coisas que dependem de nós são nossas opiniões, desejos, aversões e, em suma, todas as nossas ações. As coisas que não dependem de nós são nossos corpos, posses, reputação, ocupações ou, resumidamente, tudo que não envolve nossas ações. (Epiteto, *Manual*, 1)

Existe apenas um caminho para a felicidade — permita que esta regra esteja em vigor de manhã, à tarde e à noite: desapegue-se das coisas que não dependem de você. (Epiteto, *Discursos*, 4.4.39)

A complicaçāo do ser humano está ligada a elementos externos; sua impotēcia, a elementos externos. O que vou fazer? Como isso vai se desenrolar? Como isso vai terminar? Tomara que não aconteça isso, ou aquilo! Estas são todas queixas de pessoas preocupadas com coisas que não dependem delas. Pois quem diz: “Como evitar concordar ir de encontro ao falso? Como evitar dar as costas ao verdadeiro?” Se há alguém cuja natureza é tão boa a ponto de ficar ansioso com essas coisas, vou apenas lembrá-lo: “Por que você está angustiado? Fique tranquilo, só depende de você.” (Epiteto, *Discursos*, 4.10.1)

O que admiramos? Coisas externas. Em que gastamos nossas energias? Coisas externas. É de se admirar então que estejamos sempre com medo e angustiados? Como poderia ser diferente se encaramos os eventos vindouros como infortúnios? Não podemos evitar o medo, não podemos evitar a angústia. Então dizemos: “Deus, não permita que eu fique angustiado”. Estúpido, você não tem isso nas mãos? Deus não criou isso para você? Então vai ficar sentado aí, rezando para que seu nariz pare de escorrer? Melhor limpar o nariz e parar de rezar. O que então... Ele não lhe deu nada para auxiliar em sua situação? Ele não lhe deu resistēcia, não lhe deu grandeza de espírito, não lhe deu coragem? (Epiteto, *Discursos*, 2.16.11-14)

Um aparte para aqueles que compartilham do meu interesse na etimologia dos insultos: “moron”, a palavra em inglês para “estúpido”, vem do grego, no qual a palavra (transliterada para o

inglês) era “mōros”. Originalmente era um adjetivo, mas Epiteto a utiliza como substantivo, do mesmo jeito que alguém poderia fazer dizendo “Agora ouça, estúpido...”. Agora, retornando ao nosso assunto, via Sêneca:

A pessoa atinge o auge se sabe o que a faz alegre, se não faz sua felicidade depender de coisas que não estão em seu poder. Ela ficará perturbada e insegura contanto que esta seja a expectativa de qualquer coisa que a estimule — mesmo que não seja difícil de se conseguir, e mesmo que suas expectativas jamais a tenham decepcionado. (Sêneca, *Epístolas*, 23.2)

Marco Aurélio:

Pense nas coisas fora do seu controle que você considera boas ou más. Quando coisas ruins acontecem, ou as coisas boas não vêm, você inevitavelmente culpará os deuses e odiará as pessoas responsáveis ou suspeitas disso). Cometemos grande injustiça por meio de nossas disputas sobre essas coisas. Mas se julgarmos como bom e mau apenas aquilo que está em nosso poder, não há motivo para acusar Deus ou montar uma batalha contra os outros. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.41)

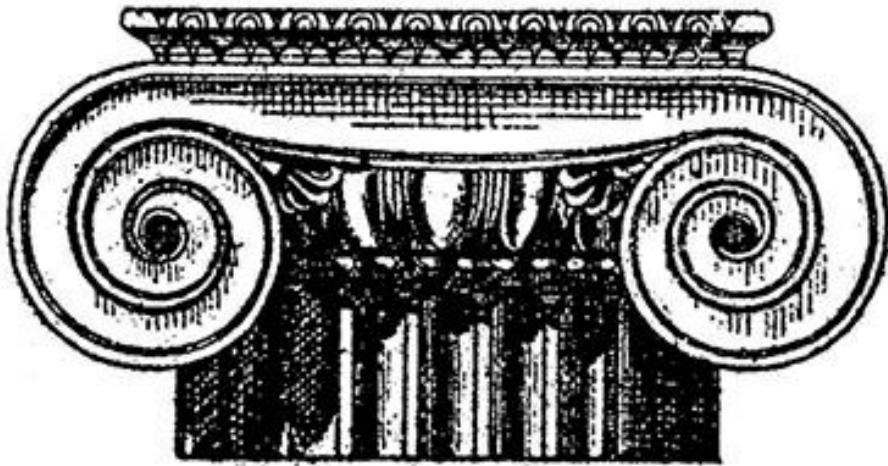
Alguns comentários semelhantes:

Não podendo governar os acontecimentos, eu me governo, e se eles não se adaptam a mim, eu me adapto a eles. (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

A fonte de satisfação deve brotar na mente... Aquele que detém tão pouco conhecimento da natureza humana a ponto de buscar a felicidade modificando qualquer coisa, exceto as próprias disposições, desperdiçará sua vida em esforços infrutíferos e multiplicará as dores das quais pretende se livrar. (Johnson, *The Rambler*, nº 6, 1750)

O ser humano comum deposita a felicidade de sua vida em elementos externos a ele, na propriedade, na posição social, no cônjuge e nos filhos, nos amigos, na sociedade, e assim por diante, de modo que quando os perde ou se decepciona com eles, a base de sua felicidade é destruída. Em outras palavras, seu centro de gravidade não está nele mesmo; está constantemente mudando de lugar, juntamente a todos os desejos e caprichos. (Schopenhauer, *A sabedoria da vida*, 1851)





2. Bom e mau

A análise estoica dos elementos externos implica numa correção do que intitulamos bem e mal. Os estoicos sustentam que essas propriedades residem apenas no que depende de nós — em nosso uso do julgamento, conforme discutido no Capítulo 1. As coisas e acontecimentos, portanto, não são bons ou maus. Nossas mentes são.

Digamos que a pessoa feliz é aquela que não reconhece o bem e o mal senão como uma mente boa e má. (Sêneca, *A Vida Feliz*, 4.2)

Onde está o bem? Em nossas escolhas. Onde está o mal? Em nossas escolhas. Onde nenhum deles está? Nas coisas que não escolhemos. (Epiteto, *Discursos*, 2.16.1)

O significado de bem e de mal para o estoico ficará mais evidente no decorrer deste livro. Geralmente os estoicos identificam o bem fazendo uso legítimo da razão, que por sua vez os leva a uma vida voltada ao benefício coletivo —isto é, aos outros. Diretamente, significa evitar vícios como a ganância, a desonestidade e os excessos. Estes são vistos como erros resultantes do apego às coisas externas e da classificação das coisas externas como boas e

más. Portanto, abandonar tais apegos, da maneira que nossos autores acabam de sugerir, é considerado pelo estoico o primeiro passo essencial rumo à virtude. Dito de outra forma, as coisas no mundo são (como os estoicos às vezes colocam) “indiferentes”. Nós as transformamos em boas ou más com nossas escolhas.

“A saúde é boa e a doença é má?” Não, você pode fazer melhor do que isso. “O quê então?” Fazer bom uso da saúde é bom, fazer mal uso é mau. (Epiteto, *Discursos*, 3.20.4)

Referimo-nos a uma sala “ensolarada” quando a mesma sala fica perfeitamente escura à noite. O dia a preenche de luz; a noite leva a luz embora. Assim é com as coisas que intitulamos “indiferentes” ou “intermediárias”, tais como riquezas, força, beleza, reputação, soberania — ou seus opostos: morte, exílio, doença, dor e tudo o que consideramos mais ou menos apavorante. É a maldade ou a virtude que lhes confere o título de boas ou más. Por si só, um pedaço de metal não é nem quente nem frio: jogado na fornalha fica quente, colocado de volta na água, esfria. (Sêneca, *Epístolas*, 82.14)

Tal posição permite a Sêneca uma resposta à antiga questão de por que coisas ruins acontecem a pessoas boas: elas não acontecem. Coisas genuinamente ruins ocorrem apenas na mente, e a mente da pessoa boa está livre delas.

“Mas por que às vezes Deus permite que o mal se abata sobre as boas pessoas?” Ele com certeza não permite. Ele mantém todo o tipo de mal longe delas — atos vergonhosos e crimes, maus conselhos e conspirações para a ganância, luxúria cega e avareza sobre os bens do próximo. A pessoa que é boa protege e entrega. Alguém exige de Deus que também proteja a bagagem da pessoa que é boa? Não, a própria pessoa alivia a Deus dessa preocupação; ela despreza os elementos externos. (Sêneca, *Da Providência*, 6.1)

Marco Aurélio inverteu essa ideia e fez dela um teste: nada é bom ou mau se é possível de acontecer de maneira igualmente fácil tanto a uma pessoa boa quanto a uma pessoa má.

A morte e a vida, a honra e a desonra, a dor e o prazer, a riqueza e a pobreza — todas essas coisas acontecem igualmente a pessoas boas e más, não sendo nem nobres nem vergonhosas. Portanto, elas não são nem boas nem más. (Marco Aurélio, *Meditações*, 2.11)

Epiteto também discutiu mais diretamente quais coisas deveríamos considerar boas e, consequentemente, fontes de deleite. Mais uma vez, ele desestimula a empolgação sobre elementos externos; devemos ficar encantados, ou não, com a qualidade do nosso entendimento, não com as propriedades das coisas que não dependem de nós.

Não se entusiasme com uma superioridade pertencente a outra pessoa. Se o cavalo em sua exaltação dissesse “Eu sou lindo”, seria possível acatá-lo. Mas quando você, em sua exaltação, disser: “Eu tenho um lindo cavalo”, esteja ciente de que a exaltação é um benefício do cavalo. Qual é então o seu? Sua maneira de lidar com as impressões. Quando você as entrega de acordo com a natureza, é quando seu júbilo vem. Pois então você ficará exultante com suas benesses. (Epiteto, *Manual*, 6)

3. Elementos externos e liberdade

Epiteto era escravizado. Ele e outros estoicos muitas vezes falavam da dependência de elementos externos como uma variante da escravidão. Alguém apegado às coisas externas é oprimido por quem quer que as controle; a filosofia estoica, portanto, é um caminho para a libertação. Epiteto considerava o poder de escolha, ou a vontade, como o verdadeiro eu e como a única parte realmente livre de nós.

Aquele que então deseja ser livre, não deseje nada nem evite nada que dependa de outrem: caso contrário, deverá ser escravizado. (Epiteto, *Manual*, 14)

Se você fica boquiaberto diante de elementos externos, inevitavelmente

será manipulado de acordo com a vontade de seu mestre. E quem é seu mestre? Quem quer que detenha poder sobre as coisas que você está tentando ganhar ou evitar. (Epiteto, *Discursos*, 2.2.25)

O ser humano não é senhor do outro, mas morte, vida, prazer e dor. Traga-me César sem estas coisas e verá como permaneço sereno. Mas quando ele vem com elas, em meio a trovões e relâmpagos, e tenho medo delas, o que mais farei senão reconhecer meu mestre, tal como um escravizado em fuga? Enquanto eu tiver apenas uma espécie de trégua diante dessas coisas, serei como um escravizado fugitivo em um teatro; eu me banho, bebo, canto, faço tudo sob medo e sofrimento. Mas se eu me libertar desses senhores de escravizados — isto é, daquelas coisas pelas quais esses senhores são temíveis — que mais problemas eu terei, que mais senhor? (Epiteto, *Discursos*, 1.29.60)

Era uma característica vívida do estilo de Epiteto em sala de aula que aqueles que se preocupassem ou reclamassem de elementos externos fossem prontamente proclamados como escravizados.

Ninguém bom chora ou geme, ninguém lamenta, ninguém empalidece, estremece e diz: “Como *ele* vai me receber, como *ele* vai me ouvir?” Escravizada como é, a pessoa agirá como *ela* achar melhor. Por que você se preocupa com os assuntos que não são seus? (Epiteto, *Discursos*, 2.13.17)

Em suma, se você ouvir o indivíduo dizer: “Desgraçado, as coisas que tenho de suportar!”, intitule-o escravizado. Se você o vir choramingando, reclamando ou sofrendo, intitule-o escravizado — de toga com ornamentos em roxo. (Epiteto, *Discursos*, 4.1.57)

A toga com ornamentos roxos era o traje dos senadores romanos.

Quando você vir alguém rastejando diante de outra pessoa, ou bajulando-a a contragosto, pode dizer com segurança que esse alguém não é livre. E não apenas se o estiver fazendo por um mero jantar, mas também em prol de uma prefeitura ou consulado. Pessoas que fazem essas coisas para fins mesquinhos você pode denominar escravizados mesquinhos, enquanto aqueles que as fazem para propósitos grandiosos podem ser denominados mega escravizados, tal como merecem. (Epiteto, *Discursos*, 4.1.55)

Sêneca nos via todos como escravizados, mais ou menos deste modo:

Causou-me satisfação em saber, por meio dos seus, que você vive familiarizado àqueles escravizados. Isso convém a alguém sensato e bem-educado como você. “Eles são escravizados.” Não, não, eles são pessoas. “Eles são escravizados.” Não, são camaradas. “Eles são escravizados.” Não, eles são amigos despreteniosos. “Eles são escravizados.” Não, eles são nossos companheiros-escravizados, se refletirmos que o Destino detém sobre eles os mesmos direitos que detém sobre nós. (Sêneca, *Epístolas*, 47.1)

Mostre-me quem não é escravizado. Um é escravizado pela luxúria, outro pela avareza, outro pela ambição, e todos são escravizados pelo medo. Vou citar um ex-cônsul que é escravizado por uma velhinha, um milionário que é escravizado por uma empregada; vou mostrar a vocês jovens do berço mais nobre que se sujeitam a atores da pantomima! Nenhuma servidão é mais vergonhosa do que a autoimposta. (Sêneca, *Epístolas*, 47.17)

Os atores da pantomima não eram mímicos silenciosos. Eram troupes de cantores e dançarinos que encenavam mitos e lendas. Era uma forma popular de entretenimento em Roma, e os atores de maior sucesso eram celebridades.

Se você deseja alcançar a liberdade genuína, você deve ser escravizado pela filosofia. (Epicuro, citado em Sêneca, *Epístolas*, 8.7)

Compare com Montaigne:

A servidão genuína e eficaz diz respeito apenas àqueles que se submetem a ela de bom grado e aos que tentam adquirir honra e riqueza do trabalho de outrem. Aquele que se contenta em se acomodar perto da lareira e que sabe como administrar um lar sem entrar em contendas e processos judiciais é tão livre quanto um duque de Veneza. (Montaigne, *Da desigualdade entre nós*, 1580)

4. Acrecentando nada aos elementos externos

Até agora este capítulo foi dedicado a um único objetivo estoico: abandonar o apego às coisas externas. Um conjunto de ensinamentos relacionado implica a questão de enxergar as coisas externas com clareza. Temos dificuldade para resistir às coisas externas porque elas costumam ser atraentes, assustadoras ou senão impressionantes; mas elas assim o parecem porque não aprendemos a enxergá-las tais como são. Sêneca achou válido examinar nossas reações do mesmo modo que analisamos as reações das crianças. O objetivo adaptado aos elementos externos que apreciamos:

Quão abjetas são as coisas que admiramos — assim como as crianças que consideram todo brinquedo uma coisa de valor, que preferem um colar comprado por alguns centavos a seus próprios pais ou irmãos. Qual, então, conforme diz Aríston, é a diferença entre nós e eles, exceto que nós, mais velhos, enlouquecemos com pinturas e esculturas, tornando nossa insensatez mais cara? (Sêneca, *Epístolas*, 115.8)

Aríston de Quios foi um dos primeiros filósofos gregos estoicos e colega de Zenão de Cítio, o fundador da escola estoica. O mesmo objetivo aplicado aos elementos externos que tememos:

Portanto, lembre-se disso acima de tudo, de despir a desordem das coisas e enxergar o que há em cada uma delas: você aprenderá que nada nelas é assustador, exceto o medo propriamente dito. O que você vê acontecendo com os meninos, acontece conosco também (meninos um pouco mais crescidos). Seus amigos — aqueles com quem estão acostumados e com quem brincam — ficarão apavorados caso os vejam usando máscaras. A máscara precisa ser retirada, não apenas das pessoas, mas das coisas, e a verdadeira aparência de cada uma delas deve ser restaurada. (Sêneca, *Epístolas*, 24.13—14)

Para ajudar na retirada da máscara, os estoicos oferecem duas técnicas universais o suficiente para serem discutidas aqui (conselhos mais específicos virão nos capítulos posteriores). A primeira é a prática de não acrescentar nada a um elemento externo quanto este surge. Assim que um evento se dá, logo atribuímos um significado a ele; logo é rotulado como boa ou má notícia, como motivo de empolgação ou de indignação, e assim por diante. Ou então concedemos a ele um papel em uma história que contamos a nós mesmos, antiga ou recente. E aí reagimos a esses rótulos, narrativas e imaginações. O estoicismo considera esse processo uma armadilha. As atribuições de valor ou significado que damos às coisas são geralmente semiconscientes, emprestadas da convenção, bem como falsas ou inúteis. No entanto, elas determinam como nos sentimos, o que pensamos e o que faremos a seguir. Assim, os estoicos dizem que nosso pensamento deve ser desacelerado e que a imaginação deve ser encarada com desconfiança — não a imaginação em sua capacidade criativa, mas a imaginação como “o inimigo do ser humano, o pai de todos os terrores”, como Joseph Conrad certa vez intitulou. Em suma, quando confrontado com um relato, um acontecimento ou um objeto, o estoico tenta simplesmente enxergá-lo tal como é. Quaisquer acréscimos são feitos com muita cautela.

“O navio dele está perdido.” O que aconteceu? O navio dele está perdido.
“Ele foi apreendido.” O que aconteceu? Ele foi apreendido. A noção de que isso é negativo é acrescida por cada indivíduo por conta própria. (Epiteto, *Discursos*, 3.8.5)

“Estou com dor de cabeça.” Não acrescente “Ai de mim!”. “Estou com dor de ouvido.” Não acrescente “Ai de mim!”. Não estou dizendo que você não pode gemer, mas busque não gemer por dentro. (Epiteto, *Discursos*, 1.19.19)

Não diga mais nada para si do que os primeiros informes que se apresentam. Suponha que lhe seja relatado que determinada pessoa está

dizendo coisas terríveis a seu respeito. E é sabido apenas isso; não há relatos de que você saiu magoado. Vejo que meu filho está doente. É o que vejo; mas que ele está em risco, não vejo. Portanto, fique sempre com os primeiros relatos e não acrescente nada de dentro de você — nada está acontecendo a você. Ou melhor, acrescente alguma coisa, mas faça-o como alguém ciente de tudo o que acontece no mundo. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.49)

Guillaume du Vair notou uma armadilha específica na interpretação de acontecimentos: a criação de falsas metáforas para descrevê-los, bem como a construção de outros tipos de comparações alarmantes e enganosas.

Nossas opiniões nos atormentam mais do que as coisas em si, e são formadas pelas palavras que utilizamos quando algo surpreendente ocorre; pois chamamos uma coisa pelo nome de outra, e a imaginamos como aquela outra coisa, e a imagem e a ideia permanecem ali em nossas mentes. (du Vair, *The Moral Philosophy of the Stoics*, 1585)

Outra técnica estoica envolve subtração. É usada para elementos externos que já são conhecidos por nós e os quais temos dificuldade de enxergar com clareza porque já estão encobertos pelos significados convencionais. É preciso desbastar a romantização, o horror ou outra história que foi sobreposta à coisa real, e saber distinguir entre o que é e como é chamada. Essa é de fato uma variação do processo mostrado anteriormente: enxergar as coisas como são, e não como nos disseram que são, ou como todos fingem que são, ou como dizemos a nós mesmos que são. Mas em vez de não acrescentar nada, tira-se o que já se faz presente.

Um método estoico favorito para tal propósito envolve enxergar o assunto da maneira mais literal possível, ou dividi-lo de modo a dissolver a aparência descomunal que ele possa ter, seja esta desejável ou não.

Perante tudo o que é sedutor, útil ou que você ama, lembre-se de classificar também *de que tipo* é — a começar pelas menores coisas. Se você ama

uma peça de cerâmica, diga “é um vasilhame que eu amo” — e assim, quando ele se quebrar, você não ficará chateado. (Epiteto, *Manual*, 3)

Ao degustarmos comidas extravagantes, pode nos ocorrer o pensamento, “este é o cadáver de um peixe, este o cadáver de uma ave ou de um suíno”; ou ainda, “este vinho chique é o gotejo de um cacho de uvas, e esta túnica roxa é pelo de ovelha tingido com sangue de moluscos”; ou, sobre a cópula, “esta é a fricção de pequenos pedaços de vísceras, juntamente a gestos convulsivos e excreção de fluidos”. Impressões como essas são as que penetram no âmago das coisas e que nos permitem vê-las como o que realmente são. Devemos fazer o mesmo em todas as áreas da vida e, sempre que as coisas parecerem supervalorizadas, devemos desnudá-las em nossas mentes, perceber como são reles e retirar o prestígio que tradicionalmente lhes foi atribuído. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.13)

Você vai desprezar o belo canto, a dança e as artes marciais se dividir a frase musical em notas separadas, e então se perguntar diante de cada uma se é incapaz de resistir a elas. Você não saberá responder isso. Faça o mesmo com a dança, para cada movimento ou posição; o mesmo até com as artes marciais. Resumindo: para além da virtude e das coisas que dela decorrem, lembre-se de repassar as coisas pedaço por pedaço e, ao separá-las, venha a desprezá-las; e carregue isso para toda a sua vida. (Marco Aurélio, *Meditações*, 11.2)

Por “artes marciais” Marco Aurélio se referia ao *pankration*, que seria mais ou menos aquilo que hoje chamamos de *ultimate fighting* ou artes marciais mistas (o famoso MMA). Era um esporte olímpico.



5. Julgar os outros

Os acontecimentos e bens materiais que acabamos de citar são os exemplos mais simples e comuns de elementos externos. Mas as pessoas também equivalem a elementos externos dentro dos propósitos estoicos; temos tanta dificuldade em enxergá-las claramente quanto fazemos com objetos e situações. Mais uma vez, os estoicos tentam despir seus disfarces.

Assim como a visão pode ser aguçada e desobstruída por certas drogas, se estivermos dispostos a libertar nossa visão espiritual de impedimentos, seremos capazes de perceber a virtude mesmo quando esta está escondida dentro do corpo, mesmo tendo a pobreza como um obstáculo, mesmo onde a insignificância e a desgraça se colocam no caminho. Essa beleza será vista, digo, por mais que esteja coberta de nódoa. Reciprocamente, seremos capazes de perceber o mal, e a lentidão de uma mente desventurada, por mais que a visão possa estar bloqueada por riquezas deslumbrantes, por mais que uma falsa luz intensa — esta o status e a posição social, aquelas de grande poder — esteja incidindo sobre o observador. (Sêneca, *Epístolas*, 115.6)

Nenhum daqueles elevados ao apogeu por riquezas e honrarias é grande de fato. Por que então ele parece grandioso? Porque você está medindo o pedestal junto com uma pessoa. Um anão não é alto, ainda que esteja sobre uma montanha; um colosso manterá sua estatura mesmo quando estiver dentro de um poço. Este é o erro sob o qual trabalhamos, e o modo como somos enganados; não valorizamos a pessoa pelo que ela é, mas acrescentamos as armadilhas com as quais ela está adornada. (Sêneca, *Epístolas*, 76.31-32)

O pedestal não faz parte da estátua. Meça-o sem suas palafitas; isole-o de sua riqueza e de seus títulos; deixe-o se apresentar de roupa íntima. Seu corpo é saudável, ativo e capaz de desempenhar suas funções? Que tipo de alma ele tem? Seria ele belo e capaz, e sortudo o suficiente a ponto de ter todas as suas partes intactas? A alma é rica pelo que é, ou rica pelo que

tomou emprestado? A sorte não teve nada a ver com isso? Seria ele capaz de enfrentar o sacar das espadas sem vacilar? Seria ele indiferente entre a morte pelo esvair do ar ou pelo corte da garganta? Seria ele tranquilo, impassível e contente? Isso é o que devemos ver; é assim que as grandes diferenças entre nós devem ser julgadas. (Montaigne, *Da desigualdade entre nós*, 1580)

E a mesma análise pode ser feita sobre você mesmo.

Vê aquele rei da Cítia ou da Sarmácia, sua cabeça elegante com o distintivo de seu cargo? Se você deseja ver o que ele representa e conhecer todo seu valor, remova-lhe a coroa; um grande mal se espreita abaixo dela. Mas por que falo dos outros? Se você deseja medir o próprio valor, deixe de lado seu dinheiro, suas propriedades, suas honrarias, e olhe para dentro de você. Neste momento, você está aceitando a palavra dos outros pelo que você é. (Sêneca, *Epístolas*, 80.10)

Cítia e Sarmácia foram territórios situados nas estepes ao norte e a leste do Mar Negro. Estavam em frequente guerra contra o Império Romano, e seus povos eram considerados bárbaros por romanos e gregos.

Vimos na seção anterior que os estoicos às vezes olham para os objetos mundanos de forma literal; é uma técnica para se enxergar as coisas como elas são e livres de romantização ou temores. A mesma ideia universal pode ser adaptada às pessoas.

Como eles são quando estão comendo, dormindo, copulando, defecando e assim por diante? Como são quando estão sendo imperiosos e arrogantes, ou repreendendo outrem furiosamente do alto de sua posição de superioridade? Há pouco, eles eram escravizados e estava fazendo todas aquelas coisas que acabamos de mencionar; e logo eles o serão novamente. (Marco Aurélio, *Meditações*, 10.19)



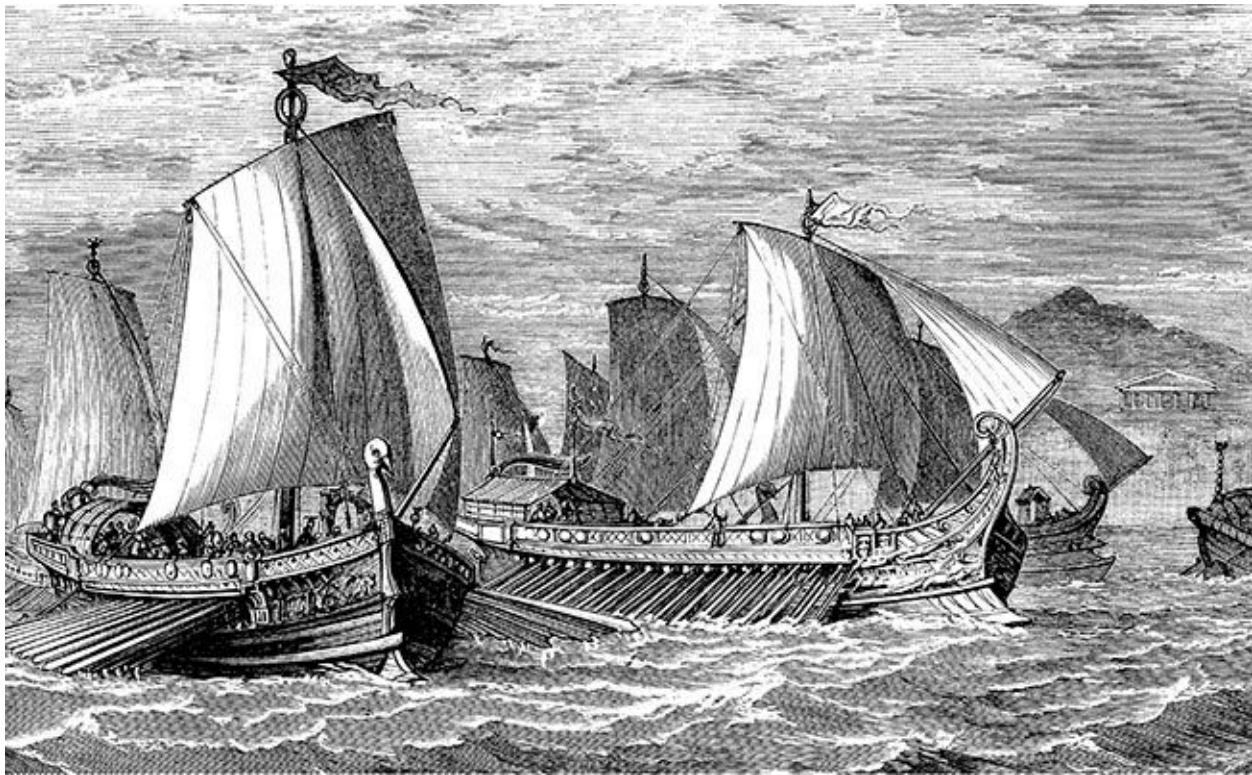
6. Conhecendo a diferença

A primeira pergunta que os estoicos costumam fazer sobre qualquer problema ou perspectiva aparente é se é algo que depende deles. Se não, eles não se afligem com isso, pois em nada ajudaria sofrer. Os estoicos, portanto, estão muito atentos à diferença entre as coisas que estão dentro e fora de seu controle.

Desde o início, então, pratique dizer para toda carranca: “Você é só aparência, e não o que parece ser”. Em seguida, examine-a e bote-a à prova pelas regras que você conhece — especialmente pela primeira, questionando se tem a ver com coisas que dependem de nós ou não. E se tiver a ver com algo que não depende, então leve o pensamento ao “Não me cabe”. (Epiteto, *Manual*, 1.5)

Claro que há situações confusas: aquelas nas quais detemos controle sobre determinados aspectos de um problema, mas não

sobre outros; ou até exista o poder de controlá-los, mas talvez não sejamos detentores do direito ou da responsabilidade para fazê-lo. Casos assim podem exigir uma análise rigorosa, e os estoicos não perdem tanto tempo com eles quanto poder-se-ia imaginar. Mas a abordagem básica é apresentada por Epiteto.



É difícil combinar e reunir essas coisas — o desvelo daquele dedicado às coisas materiais e a firmeza daquele indiferente a elas —, mas não é impossível; do contrário, a felicidade seria inalcançável. É como planejar uma viagem marítima. O que posso fazer? Posso escolher o capitão, os marinheiros, a data, o momento certo. Então uma tempestade se abate sobre nós. Nesse ponto, que preocupação é a minha? Minha parte está feita. O problema pertence a outro — ao capitão. (Epiteto, *Discursos*, 2.5.9)

O desapego dos elementos internos não deve ser confundido com o afastamento total do mundo. Conforme a última parte do Capítulo 11 irá ilustrar, o estoicismo exige envolvimento na vida pública, não o recuo completo dela. Mas em todas as circunstâncias, é

possível traçar limites entre as decisões que dependem de nós e as que não dependem.

As coisas materiais nos são indiferentes; o modo como as utilizamos não é. Como então alguém pode manter não apenas a firmeza e a calma, mas também o estado de espírito cauteloso, porém não indiferente nem negligente? Ele pode agir como pessoas num jogo de tabuleiro. As peças do jogo não são boas nem más, nem mesmo os dados o são. Como posso saber qual será o próximo lance dos dados? Mas usar o arremesso com cautela e habilidade, isto sim, é algo que me pertence. E na vida também; sendo assim, eis a tarefa principal: distinguir e separar as coisas, e dizer: “Os elementos externos estão fora da minha alçada: minhas escolhas estão ao meu alcance. Onde devo procurar o bom e o mau? Por dentro, nas coisas que são minhas.” Mas no que depende de terceiros, não intitule nada como bom ou mau, benefício ou dano, ou qualquer outra coisa do tipo. “O quê, então? Isso significa que não devemos nos importar com a forma como fazemos uso delas?” De jeito algum. Isso seria um uso indevido de nossa faculdade de escolha, e um tanto contrário à natureza. Elementos externos devem ser usados com cuidado, porque seu uso pode ser bom ou ruim. Mas, ao mesmo tempo, você deve manter a compostura e a tranquilidade, pois as coisas em si não são boas nem ruins. (Epíteto, *Discursos*, 2.5.1-7)

A comparação aos dados é relatada no Livro 10 da *República* de Platão (por volta do ano 604). Adam Smith elaborou a comparação estoica ao jogo de tabuleiro, e seu relato fornece uma bela observação para concluirmos esta discussão.

Os estoicos parecem ter encarado a vida humana como um jogo que exige grande habilidade; no qual, todavia, existia também uma mistura de acaso, ou do que é vulgarmente entendido como acaso... Se depositássemos nossa felicidade em vencer a aposta, estariámos depositando-a em algo dependente de causas para além de nosso poder, e portanto fora de nosso controle. Nós necessariamente nos expomos a temores e inquietações perpétuos, e frequentemente a decepções dolorosas e humilhantes. Se usássemos isso para jogar bem, para jogar com justeza, para jogar sábia e habilmente — na correção de nossa conduta em suma —, estariámos

investindo em algo que, por meio de disciplina, educação e atenção adequadas, poderia estar totalmente sob nosso próprio poder e sob nossa própria administração. Nossa felicidade estaria perfeitamente assegurada, e muito além do alcance do destino. (Smith, *A teoria dos sentimentos morais*, 1759)



03

PERSPECTIVA *verdadeira natureza*

Marco Aurélio considerava dois princípios do estoicismo especialmente importantes.

Estas são as duas ideias que você deve manter em mente e avaliar. Uma é que as coisas no mundo não tocam seu espírito, e sim permanecem silenciosamente externas a ele; o que nos perturba provém apenas das opiniões dentro de nós. Em segundo lugar, tudo o que você vê muda em um instante e logo desaparecerá. Lembre-se sempre de quantas dessas mudanças você já viu. O mundo está em mutação constante; sua vida está situada em sua opinião. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.3.4)

Um desses pontos — que nossa experiência de mundo depende de nossos julgamentos ou de nossas opiniões a respeito dele, e não dos elementos externos em si — foi o assunto dos dois capítulos iniciais deste livro. Seu outro princípio será o tema abordado neste capítulo. O princípio pode ser classificado como mortalidade ou perecibilidade, mas, para nosso propósito, será melhor abordá-los como partes de um assunto mais amplo: perspectiva.

Pode-se dizer que os estoicos, em geral, adotam duas estratégias para dissolver uma ilusão. Uma é analítica: usar da razão para desmontar um elemento externo e revelar sua verdadeira natureza.

A outra é intuitiva: olhar o mundo sob um ponto de vista capaz de gerar a mudança automática na maneira como o vemos. Enxergar um problema, um adversário ou a si de determinada perspectiva — olhando de longe ou como parte de um cenário maior — às vezes é capaz de nos isolar de um desejo ou do medo sem maiores necessidades de análise.

Os estoicos abraçam ambas metodologias ao longo deste livro. A maioria dos capítulos a seguir vai usar da análise como principal instrumento de correção. Os elementos externos são levantados e examinados um a um. O tempo e o espaço podem ser abordados dessa maneira, por exemplo, e passar por dissecação estoica neste capítulo. Para nós mesmos, sempre parecemos extremamente importantes, e a época e o lugar onde vivemos também soam igualmente relevantes. O estoico considera tais impressões um erro. E o erro vem porque nossa perspectiva comum do mundo, aquela que adotamos como padrão, é enganosa. Olhamos para fora e enxergamos as coisas sob nossas condições pessoais; esquecemos ou não temos consciência de como nossas atribuições são insignificantes e breves. Os estoicos corrigem isso apontando os fatos sob a escala da nossa existência e da nossa mortalidade.

Mas as ideias deste capítulo também visam, especialmente, desenvolver o lado intuitivo do estoicismo. Ao enxergar como nossas questões parecem pequenas sob o cenário mais amplo das coisas, o estoico pretende induzir a um senso de humildade e atração pela virtude. O método pode ser classificado como intuitivo porque não é uma questão de discussão. É mais uma questão de mostrar e demonstrar, e esperar que as percepções e adaptações sigam diretamente a partir de um novo ponto de vista. É verdade que, por não apelarem à discussão, os estoicos às vezes se abrem à crítica analítica. A escolha de olhar um problema sob determinado ponto de vista em vez de outro pode parecer arbitrária. Mas a esse respeito, como em muitos outros, os últimos estoicos podem ser

classificados como pragmáticos. Se uma perspectiva tem como consequência nos libertar de um mau hábito psicológico, então eles não hesitam em recomendá-la.

A mudança de perspectiva às vezes pode levar o observador a mais de uma conclusão. Os estoicos nutrem ideias específicas sobre quais lições são as certas a serem extraídas de um contexto. Encarar a pequena escala de nossas vidas e preocupações, por exemplo, pode parecer niilista e enfadonho, mas o estoico desenvolve uma reação contrária. A visão de longo prazo é boa para o moral. Se for uma afronta ao ego, então também será um antídoto para a vaidade, para a ambição e para a ganância. Nossa insignificância irrevogável justifica viver bem no presente, pois nenhum outro propósito sobrevive. Também sugere o valor de se enxergar como parte de um todo. Se você quisesse convencer as formigas a trabalharem em grupo em vez de ficarem obcecadas pela glória individual, poderia começar mostrando como se parecem conosco.

Mas a visão de longo prazo não deve levar à passividade. Já observamos que dois de nossos mestres estoicos estavam entre os estadistas mais importantes de Roma, mas o exemplo de Marco Aurélio merece reflexão especial. Ele foi, conforme este capítulo irá ilustrar, o mais persistente estudioso estoico das perspectivas que fazem nossas questões parecerem minúsculas. Até onde a história revela, no entanto, nada disso o tornou menos ativo ou compassivo. Muito pelo contrário:

Deve ser lembrado que Marco Aurélio era um estoico de profissão; e que geralmente, como um filósofo teórico, mas ainda mais como um filósofo estoico, ele poderia ser considerado incapaz de descer de sua atmosfera aérea de especulação às verdadeiras necessidades, enfermidades e capacidades da natureza humana. No entanto, é curioso que ele, de todos os bons imperadores, tenha sido o mais humano e o mais prático. (de Quincey, *The Cæsars*, 1851)

Alguém que comprehende corretamente o estoicismo não deveria considerar tal observação curiosa de modo algum.



1. Tempo

Medimos o tempo pela quantidade que temos dele. Uma expectativa de vida normal nos parece um longo incremento porque é o máximo que alguém conhece em primeira mão. O estoico busca enxergar o tempo de fora para dentro, um ponto de vista que cria um senso de escala diferenciado.

Você pode se livrar de boa parte de seus aborrecimentos porque eles residem inteiramente em sua cabeça. Você vai abrir um bom espaço para si ao compreender a escala do universo em sua mente, observar a infinitade do tempo e analisar cuidadosamente a mudança veloz de cada parte de cada coisa — o quanto o tempo é curto do nascimento à dissolução, o tempo antes disso, um abismo, o tempo depois, também infinito. (Marco Aurélio, *Meditações*, 9.32)

Imagine o vasto abismo do tempo e pense em todo o universo; então compare o que chamamos de vida humana a essa imensidão. Você verá o quanto é minúscula aquela coisa que desejamos e buscamos prolongar. (Sêneca, *Epístolas*, 99.10)

Vivemos por um instante, ainda menos do que um instante. Mas a natureza acrescenta zombaria até mesmo a esse intervalo trivial ao lhe conferir uma aparência de longevidade — faz-se a infância, depois a adolescência, a mocidade, o declive gradual (por assim dizer) da juventude ao envelhecimento, e daí a vetustez propriamente dita. Quantos degraus para uma subida tão curta! (Sêneca, *Epístolas*, 49.3)

Você pode citar pessoas longevas, pessoas de lendária idade avançada; você pode conceder até 110 anos para cada uma delas; mas quando você volta sua mente para a completude do tempo, a diferença entre a vida mais curta e a mais longa não será nada se, tendo examinado os intervalos, você comparar o tempo que cada um viveu com o tempo que não viveu. (Sêneca, *Consolação a Márcia*, 21.3)



2. Espaço

A importância do nosso lugar é igualmente determinada, por nós, pela escala que vivenciamos à medida que seguimos por ela: o que podemos ver, aonde podemos ir. O estoico vê o espaço (ou às vezes o tempo e o espaço juntos) de uma perspectiva externa ao observador.

A Ásia e a Europa são os cantos do universo; o mar inteiro é uma gota no universo; o Monte Atos, um minúsculo torrão de lama no universo; todo o tempo presente é um ponto na eternidade. Tudo é pequeno, modifica-se facilmente, vai desaparecendo. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.36)

Os de vida curta são tanto o glorificador quanto o glorificado, o que lembra e o que é lembrado. E tudo isso em apenas um canto deste continente — e mesmo assim não vemos acordo entre um e outro, nem conosco mesmos; e toda a Terra também é uma partícula. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.21)

Esta Terra, com suas cidades e povos, seus rios e o mar circundante, se medida sob o universo, pode ser considerada um mero pontinho. Nossa vida ocupa uma porção *menor* do que um ponto se comparada a todo o tempo, porque a medida da eternidade é maior do que aquela do mundo; o mundo se recria continuamente dentro dos limites do tempo. (Sêneca,

Consolação a Márcia, 21.2)

3. Perecibilidade

A escala de tempo e de espaço faz com que todas as ações humanas pareçam pequenas. A isto, o estoico acrescenta que tais ações também são altamente perecíveis: todas as obras humanas, e também todas as obras da natureza, logo se modificam e desaparecem. Tal perspectiva é um auxílio para o desapego dos elementos externos sugerido no Capítulo 2. Segundo Marco Aurélio:

Pense que, assim como os montinhos de areia empilhados escondem a areia mais antiga, também na vida os acontecimentos que vêm antes logo são encobertos por aqueles que vêm depois. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.34)

Pense em como rapidamente tudo o que existe, e que está surgindo, é levado embora e desaparece. Pois a matéria é como um rio fluindo continuamente: a ação muda continuamente, e as causas dela atuam em variações infinitas; quase nada é constante. E ao nosso lado está o abismo ilimitado do que já passou e do que está para ser, no qual todas as coisas desaparecem. Como então ele não seria um tolo, que se angustia e se deixa levar por essas coisas, reclamando como se fossem duradouras e problemáticas? (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.23)

Em breve a terra cobrirá a todos nós. Então a terra em si será modificada; e tudo o que vier a seguir continuará a ser alterado indefinidamente; e então novamente tudo de novo, ao infinito. Aquele que contempla tais ondas sucessivas de mudança e alteração, e sua velocidade, desprezará todas as coisas mortais. (Marco Aurélio, *Meditações*, 9.28)

Sêneca:

O sábio, ao refletir sobre sua vida, citará exatamente o que Marcus Cato diria: “Toda a raça humana, tanto a que é como a que será, está condenada a morrer. Quanto às cidades que já dominaram o mundo — e aquelas que têm sido os esplêndidos bibelôs de impérios alheios —, algum dia as

pessoas perguntarão onde estão... Então por que eu deveria sentir raiva ou tristeza se eu preceder o destino comum a todas as coisas apenas por um curtíssimo intervalo de tempo?" (Sêneca, *Epístolas*, 71.15)

A passagem acima se refere a Cato, o Jovem, um estoico que morreu cerca de quarenta anos antes do nascimento de Sêneca. Cato era um estadista notoriamente escrupuloso, e oponente de Júlio César. Quando César prevaleceu sobre Pompeu e suas forças na guerra civil romana, Cato escolheu se suicidar com o corte de uma espada em vez de se render e se entregar. Ele virou membro do rol de heróis estoicos e às vezes era citado como um exemplo de sábio ideal. Veremos mais referências a ele adiante neste livro.

Sêneca ofereceu algumas profecias mais específicas sobre o trânsito das criações humanas.

As obras da natureza propriamente ditas estão sob ataque, por isso devemos tolerar a destruição das cidades com equilíbrio. Elas resistem, mas para cair! Um destino comum as aguarda — seja pela explosão de alguma força interna, golpes que são violentos contanto que sua saída seja bloqueada... ou se a idade, da qual nada se salva, as desgastará pouco a pouco; ou se a severidade imposta pelas condições climáticas afastará seu povo e a negligência destruirá o que foi abandonado. Todas as possíveis formas de encontro ao destino seriam um relato monótono. Mas de uma coisa eu sei: todas as obras dos mortais estão condenadas à mortalidade. Vivemos em meio a coisas destinadas à morte. (Sêneca, *Epístolas*, 91.11-12)

As Sete Maravilhas do Mundo, e coisas muito mais maravilhosas do que elas, as quais a ambição dos anos de prosperidade (se é que eles existem) um dia ergueu, inevitavelmente serão vistas niveladas ao solo em algum momento. Ei-lo então: nada é eterno, e poucas coisas são duradouras; coisas diferentes perecem de maneiras diferentes, seus destinos podem ser variados, mas tudo o que se inicia também cessa... Deixe que parta, aquele que lamentaria pelos espíritos que se foram, um a um, que choraria sobre as cinzas de Cartago e Numância e Corinto — e qualquer local imponente que caiu —, quando até mesmo este universo, que não tem lugar para cair, vai perecer; deixe que vá também aquele que se queixaria de que o

Destino, que um dia ousará cometer tal crime, não o poupou! (Sêneca, *Consolação a Políbio*, 1.1-2)

As Sete Maravilhas do Mundo eram locais apresentados em livros antigos que diziam ao viajante helenístico o que se visitar e o que se ver, como por exemplo o Colosso de Rodes e os Jardins Suspensos da Babilônia. Da lista que Sêneca tinha em mente, apenas a Grande Pirâmide de Gizé permanece inteira até hoje. Cartago (onde hoje é a Tunísia), Numância (hoje na Espanha) e Corinto (na Grécia) foram cidades que Roma destruiu durante conflitos no século II a.C.

Sêneca observou também que as forças de dissolução normalmente funcionam muito mais depressa do que as forças da criação.

Seria um consolo para a impotência de nós mesmos e de nossas obras se todas as coisas perecessem tão lentamente quanto surgiram; mas tal como é, os incrementos são de crescimento lento, mas o caminho para a ruína é rápido. (Sêneca, *Epístolas*, 91.6)

Uma variação do nosso tema pela visão de Montaigne:

Este mundo grandioso, que alguns diriam ser apenas uma espécie dentro de um gênero, é o espelho para o qual devemos olhar para nos ver sob a perspectiva correta... Tantas revoluções, tantas mudanças nos destinos das nações, nos ensinam a enxergar nosso destino como nenhum motivo de assombro. Tantos nomes, tantas vitórias e conquistas enterradas no esquecimento ridicularizam para nós a esperança de imortalizar nossos nomes ao capturar um bando de soldados e um galinheiro que será lembrado apenas por ter sido destruído. (Montaigne, *Da Educação das Crianças*, 1580)

Como modo de comprovar a perecibilidade de vidas e obras humanas, Marco Aurélio costumava recapitular exemplos daqueles que vieram antes e seguiram seu caminho. Se os casos que ele cita já não são vívidos para nós, sua afirmação se faz ainda mais forte,

mas é claro que ilustrações modernas podem ser prontamente concebidas caso alguém assim o deseje.

Expressões que costumavam ser familiares agora requerem explicação. Do mesmo modo, os nomes daqueles que foram heróis agora carecem de apresentação — Camilo, Cæso, Voleso, Leonato, um pouco mais tarde, Cipião e Catão também, depois Augusto, e então Adriano e Antonino. Pois todas as coisas se esvaem e se tornam meras fábulas, e logo depois são enterradas no esquecimento completo. E estou falando apenas daqueles que de alguma forma brilharam com grande intensidade. Quanto ao restante, terminaram mortos e esquecidos tão logo deram seu último suspiro. E o que, afinal, é uma lembrança perpétua? Completamente vazia. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.28)

Imagine, a título ilustrativo, a época de Vespasiano. Você verá todas essas coisas: pessoas se casando, criando filhos, adoecendo, morrendo, incitando a guerra, comemorando festividades, labutando como mercadores, como fazendeiros, bajulando os outros, sendo arrogantes, sendo desconfiadas, tramando, desejando a morte de alguns, resmungando sobre o presente, amando, acumulando tesouros, depositando seus corações em consulados e reinos. Bem, a vida dessas pessoas não existe mais. Agora avance à época de Trajano. Todas as mesmas coisas acontecendo outra vez, e é uma vida que também se foi. Observe minuciosamente do mesmo jeito outras eras e outras nações, e veja quantas, após esforço extenuante, logo caíram e se decompuseram nos elementos. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.32)

Vespasiano foi um imperador romano de 69 a 79 d.C., cerca de um século antes de Marco Aurélio.





4. Aplicações à mortalidade

As perspectivas incentivadas pelos estoicos são uma contramedida para muitos enganos, vícios e julgamentos equivocados, e inclui-se aí o medo da morte. Esse tema será dissecado mais completamente no próximo capítulo, mas podemos abordá-lo agora a fim de explicar as ideias vigentes de forma breve e generalizada — ou seja, a adoção da visão de longo prazo para reduzir o medo da mortalidade.

É um recurso simples, porém útil para o desprezo à morte, chamar à consciência aqueles que se agarraram tenazmente à vida. O que eles ganharam em contrapartida daqueles que morreram cedo? Independentemente de qualquer coisa, eles foram enterrados em algum lugar, no fim das contas — Cadiciano, Fabio, Juliano, Lépido, qualquer semelhante. Eles carregaram muitos rumo à inumação, depois eles mesmos foram carregados. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.50)

Se um dos deuses lhe dissesse que você morreria amanhã, ou no máximo depois de amanhã, você não consideraria suas escolhas nesse ínterim importantes, a menos que fosse muito mesquinho; pois que diferença faria? Do mesmo modo, a diferença entre morrer em idade avançada e morrer amanhã não deve ser considerada grande coisa. (Marco Aurélio,

Meditações, 4.47)

Compare:

“Você acha que uma mente habituada a pensamentos de grandeza e a contemplação de todas as épocas e de toda a existência contemplará essa vida de alguém como digna de grande preocupação?” “Impossível”, disse ele. “Sendo assim, tal pessoa não supõe que a morte seja terrível?” “É a coisa menos importante.” (Platão, Livro vi da *República*, [486a-b])

Aristóteles nos fala de pequenas criaturas no rio Hypanis que vivem apenas um dia. Aquela que morre às oito da manhã morre jovem; aquela que morre às cinco da tarde morre de velhice. Quem não riria ao ver a diferença entre tais vidas momentâneas classificadas como felicidade ou infelicidade? No entanto, considerar nossas vidas longas ou curtas, quando comparadas à eternidade, ou mesmo à extensão de montanhas, rios, estrelas, árvores e determinados animais, não parece menos absurdo. (Montaigne, *Filosofar é aprender a morrer*, 1580)

Montaigne faz referência a Aristóteles, *História dos Animais*, 5.17.14.



5. Redução

Voltamo-nos para um uso estoico diferente da perspectiva — o microscópio, talvez, no lugar do telescópio. O Capítulo 2 examinou alguns métodos estoicos na desmitificação de elementos externos: visualizá-los de maneira literal ou reduzi-los a componentes menores, facilitando para que sejam encarados com menos seriedade. Marco Aurélio se utilizou dessa abordagem não apenas em relação a elementos externos específicos, mas à vida humana e ao mundo em geral.

O que o banho parece ser, quando você pensa a respeito — gordura, suor, sujeira, água suja, tudo asqueroso —, assim são todos os elementos da vida e tudo o que está por trás dela. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.24)

Resumindo: não se esqueçam do quanto limitada é a vida de todas as coisas mortais, e o quanto insignificante é — ontem uma bolhazinha de muco, amanhã uma múmia ou cinzas. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.48)

Tudo isto é fedentina e uma bolsa com sangue. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.37)

A podridão da matéria que está por trás de tudo! Água, poeira, osso, fedor — ou mais uma vez, como o mármore é apenas uma pedra na Terra, e o ouro e a prata são apenas sedimentos, e roupas são apenas pelos, e tintura roxa é apenas sangue, e tudo o mais é exatamente como estes são. O sopro de vida sobre nós é outra coisa semelhante e muda disso para aquilo. (Marco Aurélio, *Meditações*, 9.36)



6. Repetição

Outra manobra estoica da perspectiva, a qual examina a mesmice das coisas que parecem novidade, drenando-as assim de seu poder de provocar apego.

É fastidioso ir ao teatro ou a outros lugares semelhantes e ver as mesmas coisas continuamente; isto torna o ato de assistir a espetáculos tediosos. É a mesma coisa a vida inteira. Pois todas as coisas acima e abaixo são iguais e vêm das mesmas fontes. Quanto tempo então? (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.46)

Portanto, para tudo o que acontecer, mantenha isso em mente: é algo que você já viu muitas vezes. Olhe para cima e para baixo, em suma, e encontrará as mesmas coisas com as quais a história está abarrotada — histórias antigas, histórias dos anos que se passaram, histórias de nossa época — e que tomam as cidades e lares de hoje. Nada é novidade; tudo é familiar e tem vida curta. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.1)

Avalie cuidadosamente o passado — as incontáveis mudanças de regimes políticos. Você também verá acontecimentos futuros com antecedência; serão completamente do mesmo tipo, pois é impossível se desviar do padrão do que acontece agora. Segue-se que observar a vida humana por quarenta anos é o mesmo que observá-la por dez mil. Pois o que mais você vai ver? (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.49)

Mas para que essas perspectivas não soem excessivamente sombrias:

Quando uma mente constante sabe que não há diferença entre um dia e uma era, quaisquer que sejam os dias ou acontecimentos vindouros, então ela pode se acautelar de lá do alto e rir enquanto reflete sobre a sucessão de eras. (Sêneca, *Epístolas*, 101.9)



7. A visão aérea

Algumas das perspectivas estudadas até agora podem ser compreendidas de imediato com um exercício imaginativo: observar a humanidade de uma perspectiva suficientemente elevada para se enxergar tudo de uma só vez. O efeito pretendido é ajudar-nos a chegar naturalmente a algumas das conclusões estoicas que já nos são familiares, como o caráter repetitivo da vida humana e sua perecibilidade.

A mente não é capaz de desprezar colunatas, tetos apainelados de marfim reluzente, arbustos bem aparados e riachos feitos para acercar mansões enquanto não dá volta em todo o universo e mira a Terra do alto (uma Terra limitada e coberta majoritariamente por mar — ao mesmo tempo que até os trechos fora do mar são esquálidos ou ressequidos e congelados) e diz para si: “É esta a coisinha infinitesimal tão dividida pela espada e pelo fogo entre tantas nações?” (Sêneca, *Questões Naturais 1*, Pref. 8)

Marco Aurélio voltava frequentemente a esse ponto de vista.

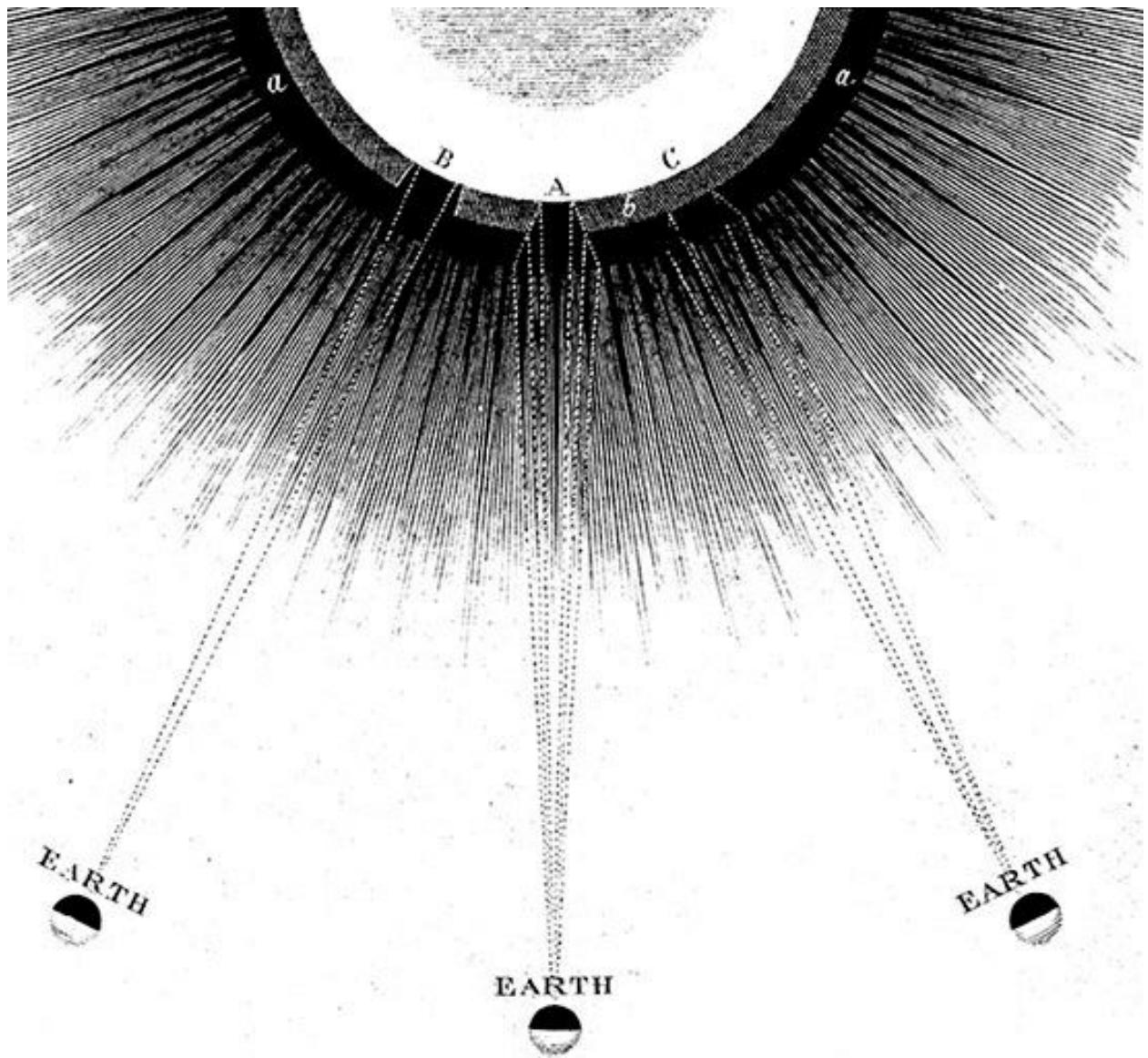
Eis um bom ditado de Platão — que alguém que vai discutir assuntos humanos deveria examinar as coisas terrenas como se olhasse de algum lugar acima: grupos de pessoas, exércitos, campos cultivados, matrimônios, divórcios, nascimentos, mortes, o barulho de tribunais de justiça, os desertos, a colcha de retalhos de povos estrangeiros, festividades, lutos, mercados, toda a mistura e a disposição metódica dos oponentes. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.48)

Olhe de cima, para as incontáveis reuniões e incontáveis cerimônias, e todo tipo de viagem na tempestade e na calmaria, e para as disputas entre aqueles que nascem, vivem juntos e morrem. Pense também na vida que foi vivida por outros há muito tempo, e que será vivida depois de você, e que está sendo vivida agora em outros países; pense em quantos não fazem ideia de qual seja o seu nome, de quantos o esquecerão rapidamente, de quantos que — talvez elogiem você agora — logo estarão criticando. Perceba que ser lembrado não tem valor, nem sua reputação, nem nada mais. (Marco Aurélio, *Meditações*, 9.30)

Se erguer-se rapidamente, você deve examinar os assuntos humanos e sua variedade de lá do alto, você os olhará de lá de cima... E não importa quantas vezes você se erga, você verá as mesmas coisas, do mesmo tipo, sua curta duração. Vaidade, ora, por conta de coisas assim! (Marco Aurélio, *Meditações*, 12.24)

Tema semelhante é vasculhado em “O Sonho de Cipião”, de Cícero:

Embora ainda boquiaberto com essas coisas, eu ainda voltava meus olhos para a Terra de vez em quando. Então Cipião Africano disse: “Posso dizer que agora você está contemplando a habitação e morada do ser humano. Se agora lhe parece tão pequena quanto realmente é, olhe sempre para cima para mirar as coisas celestiais, e para baixo para mirar as mundanas. Qual reputação na boca dos seus pares você quer alcançar, que fama vale a pena buscar?” (Cícero, *Da República* 6, 19-20)



8. Implicações

Chegamos à conclusão de Sêneca:

Creamos que nossos assuntos são grandiosos porque somos pequenos.
(Sêneca, *Questões naturais* III, 1 Pref. 15)

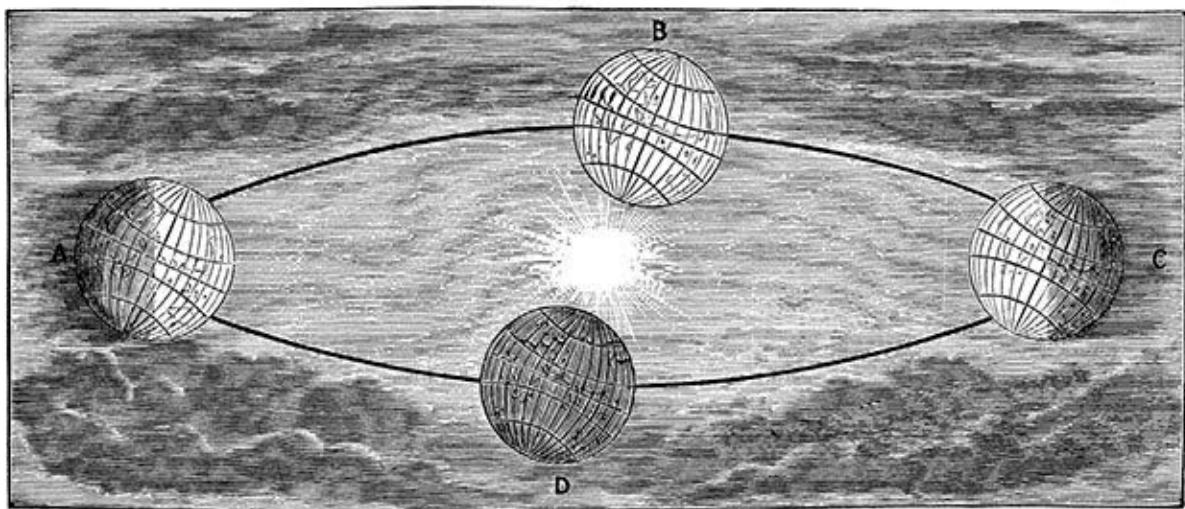
Sobre as implicações da pequenez humana, Marco Aurélio — o estoico mais preocupado com o tema — tinha visões bem definidas. Elas eram humildes e benevolentes: que tratássemos uns

aos outros bem e com bom humor, pois não vale se preocupar com as coisas que nos distraem desses objetivos simples.

As coisas altamente valorizadas na vida são vazias, podres e triviais; somos cãezinhos abocanhando uns aos outros, crianças briguentas rindo e então chorando... Reputação, em tal mundo, é despropositada. O que então? Você aguarda graciosamente pela morte — pela extinção ou pela passagem para outro estado. E até que chegue sua hora, o que é o bastante? O que mais senão venerar e louvar os deuses, fazer o bem ao próximo e tratá-lo com tolerância e moderação; e quanto ao que está dentro dos limites de seu corpo e de sua respiração, lembre-se de que não pertence a você e nem depende de você. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.33)

A busca vazia pela solenidade, peças teatrais no palco, pessoas com rebanhos de ovelhas, ou em manadas, ou lutando com lanças; um osso jogado aos cãezinhos, uma migalha nos tanques de peixes; o trabalho árduo de formigas que carregam fardos, a correria de camundongos em pânico, minúsculos fantoches movimentados por fios. Entre todas essas coisas, você deve ocupar seu lugar, com bom humor e sem altivez — entendendo, porém, que cada ser humano vale tanto quanto as coisas com que se preocupa. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.3)

O progresso no estoicismo, ou a tendência caprichosa a ele, pode ser medido em parte pela habilidade do indivíduo de ler as ideias neste capítulo e sair com melhor humor ao invés de pior, e com maior propósito ao invés de menor. Alguns considerariam Marco Aurélio um palestrante motivacional notavelmente pobre. Para o estoico, ele está entre o único tipo tolerável.





04

MORTE *seres efêmeros*

A morte tem dois tipos de significado para os estoicos. Primeiro, pode ser considerada um elemento externo. Está fora de nosso controle; podemos acelerar a morte e às vezes atrasá-la, mas sua consequente chegada não depende de nós. É também a perspectiva mais assustadora do conflito mental. Um aspecto externo assustador torna-se assim um assunto natural para a análise estoica, de modo que a morte é atraente em toda sua extensão. Os estoicos consideram a morte difícil de se enxergar com precisão, acham a postura usual em relação a ela um tanto irracional; ninguém sabe como é a morte, mas parece ser um estado indolor que não nos deixa em situação pior do que estávamos antes de nosso nascimento. Eles também veem a morte como algo semelhante a outras mudanças familiares a todos, e como um processo contínuo em vez de repentino: morremos todos os dias à medida que nosso tempo na Terra vai passando. Eles também apresentam diversas argumentações para drenar o terror ante a mortalidade. Para os estoicos, superar o medo da morte é considerada uma das mais importantes de todas as conquistas filosóficas, e um ganho de considerável liberdade.

Mas o estoicismo aborda a morte como mais do que somente um elemento externo carente de ser desnudado. É também fonte de perspectiva e inspiração — uma contribuição valiosa, não apenas algo ao qual reagimos exageradamente. A mortalidade é a característica definidora de nossa existência; os estoicos querem que sua iminência participe de suas vidas diárias. O fato de que em breve teremos partido pode induzir a algumas das mesmas mudanças de mentalidade que as perspectivas analisadas no capítulo anterior. A meditação sobre a morte é então um meio de o estoico estimular a humildade, o destemor, a moderação e outras virtudes.

1. Medo da morte

Antes de se adiantar para curar um medo ou desejo, os estoicos costumam analisar a postura mais comum em relação a ele. E eles são analistas especialmente dedicados ao medo da morte.

Ninguém duvida que a morte traga em si algo que inspira terror, que choca até as nossas almas, as quais a natureza moldou de tal maneira que adoram a própria existência; pois de outra forma não haveria necessidade de nos prepararmos e de aguçarmos nossa coragem para enfrentar o rumo para o qual deveríamos avançar com uma espécie de instinto voluntário, exatamente da mesma maneira que todos os seres tendem a preservar sua existência. (Sêneca, *Epístolas*, 36.8)

A morte pertence às coisas que não são males em verdade, mas ainda assume a aparência do mal; pois o amor a si está arraigado em nós, e um desejo de existência e sobrevivência, e um pavor da desintegração. A morte parece nos roubar muitas coisas boas e nos afastar de tudo o que já viemos a conhecer. E há outro elemento que nos afasta da morte: já estamos familiarizados com o presente, porém somos ignorantes diante do futuro para o qual rumaremos, e tendemos a nos encolher perante o desconhecido... Mesmo que a morte seja algo indiferente, então, é contudo

algo que não pode ser facilmente ignorado. (Sêneca, *Epístolas*, 82,15-16)

Conforme ficará evidente, a morte tem profunda importância no estoicismo, a qual não é compartilhada por outras condições que tememos. Mas às vezes os estoicos analisam a morte simplesmente como um elemento externo — e que ganha significado por meio da maneira como é travestida pela mente. O que devemos superar não é a morte, mas a maneira como pensamos a respeito dela.

Nem a morte nem a dor devem ser temidas, e sim o medo da dor ou da morte... A confiança, portanto, deve ser nossa postura em relação à morte, e a cautela deveria ser nossa postura em relação ao medo dela. Mas agora temos o oposto: para a morte, evasão; para nossas opiniões sobre a morte, incúria, indiferença e negligência. (Epiteto, *Discursos*, 2.1.13-14)

O que é a morte? Uma máscara para assustar as crianças. Vire-a e examine-a. Veja, não morde. O insignificante corpo deve ser separado do espírito tal como era antes, agora ou depois. Por que então você está preocupado se for agora? Pois se não agora, mais tarde. (Epiteto, *Discursos*, 2.1.17)

A coisa em si é insignificante; o fato de a temermos é grave. Melhor que aconteça uma vez do que ser ameaça constante... Portanto, exorte-se o máximo possível, Lucílio, contra o medo da morte. Isso é o que nos torna abjetos; é isso que perturba e destrói a pessoa cuja vida propriamente dita ela poupará; isso é o que amplia todas as coisas como terremotos e relâmpagos. (Sêneca, *Questões Naturais*, 6.32.8-9)



2. Destemor da morte

A libertação do medo da morte é considerada pelo estoico um dos objetivos centrais da função filosófica, a partir da qual decorrem muitas outras liberdades e bonanças. Aquele que encara a morte destemidamente caminha pela vida com mais leveza, e também se vê livre de muitos outros temores; pois a morte é o principal medo que está por trás deles. De Sêneca:

“O que então ele deveria estudar?” Aquilo que é útil contra todas as armas, contra todo tipo de inimigo — o desprezo pela morte. (Sêneca, *Epístolas*, 36.8)

Aquele que aprendeu a morrer desaprendeu a escravidão. Ele está acima de qualquer poder, e certamente para além dele. Que terrores prisões, laços e grades podem causar a ele? (Sêneca, *Epístolas*, 26.10)

Faça da vida um bálsamo, então, banindo todas as preocupações a respeito dela. Nenhuma benesse pode trazer felicidade ao seu detentor a menos que sua mente esteja preparada para perdê-la; e nada é mais fácil de se abandonar do que aquilo que, uma vez perdido, não pode ser motivo de saudade. (Sêneca, *Epístolas*, 4.5-6)

Devemos nos preparar para a morte antes de nos preparamos para a vida. (Sêneca, *Epístolas*, 61.4)

De outros:

A vida inteira de um filósofo... é a preparação para a morte. (Cícero, *Discussões tusculanas*, 1.30)

Um entendimento correto de que a morte não é nada para nós torna a mortalidade da vida aprazível, não por acrescentar à vida um período ilimitado, mas por tirar o anseio pela imortalidade. Pois a vida não tem terrores para aquele que compreendeu perfeitamente que não existem terrores em deixar de viver. (Epicuro, *Carta a Meneceu*)

Depois que Filipe forçou sua entrada em Peloponeso, alguém disse a Daminda que os espartanos sofreriam muito caso não voltassem às boas graças de Filipe. “Covardes”, respondeu ele; “O que podem sofrer as pessoas que não temem a morte?” Agis foi questionado de forma semelhante sobre como as pessoas poderiam viver em liberdade; ao que ele respondeu: “Desprezando a morte”. (Montaigne, *Costume da Ilha de Quios*, 1580)

Montaigne retirou tais trechos do *Apotegma* de Plutarco (provérbios dos espartanos). A passagem fala do avanço de Filipe II da Macedônia em direção a Esparta em 346 a.C. (ou mais ou menos nessa época) e da falta de interesse dos espartanos em conciliar-se com ele. Filipe optou por não buscar a conquista de Esparta. Agis foi um dos muitos reis de Esparta com esse nome.

3. Corretivos do medo

A abordagem estoica do medo da morte é a mesma em relação a outros elementos externos: use a razão para enxergar a coisa claramente e descasque suas características assustadoras.

a A experiência desconhecida da morte.

Faz mal a uma boa pessoa ser difamada por fofocas injustas? Então não devemos permitir que o mesmo tipo de coisa cause danos à morte em nosso julgamento; pois a morte também tem má reputação, mas nenhum dos que a maldizem chegaram a vivenciá-la. (Sêneca, *Epístolas*, 91.20)

Ver também:

Temer a morte, senhores, nada mais é do que pensar que se é sábio quando não o é; pois é pensar que se sabe o que não se sabe. Pois ninguém sabe se a morte nem mesmo é a maior de todas as bênçãos para o ser humano, mas a temem como se soubessem que é o maior dos males. (Platão, *Apologia*, 29a)

Ao morrer, que é nossa tarefa mais grandiosa a ser cumprida, a experiência não faz diferença. Podemos usar o hábito e a experiência para nos fortalecermos contra a dor, contra a pobreza, a vergonha e outros infortúnios, mas a morte só podemos realizar uma vez; todos somos aprendizes em relação a ela. Houve alguns na antiguidade, tão meticulosos no uso do tempo, que até tentaram provar e saborear o momento de suas mortes; dobraram suas faculdades mentais para descobrir como era fazer a passagem. Mas jamais voltaram para contar suas histórias. (Montaigne, *A prática leva à perfeição*, 1580)

b A ausência de dor da morte. Morrer pode ser doloroso. Até onde sabemos, a morte em si não o é.

Reflita que não há males a serem sofridos após a morte, que os relatos que tornam o submundo terrível para nós são meras fábulas, que não há escuridão ameaçando os mortos, nenhuma prisão, nenhum córrego de fogo ardente, nenhum rio Lete, nenhum banco dos réus, não há réus, e nem nessa liberdade tão plena há qualquer tirano a ser reencontrado. Todas essas coisas são o passatempo dos poetas, que nos provocaram terrores vazios. (Sêneca, *Consolação a Márcia*, 19.4)

A morte está chegando para você; seria algo a se temer se ela pudesse ficar. Mas necessariamente, ou ela não vem, ou vem e vai embora. (Sêneca, *Epistolas*, 4.3)

Aquele que teme a morte teme ou a perda da sensação ou um tipo diferente de sensação. Mas se você não vai vivenciar sensação alguma, então não sentirá nada de ruim; e se você experimentar um tipo diferente de sensação, então se tornará um tipo diferente de ser vivo e não terá deixado de viver. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.58)

A visão semelhante de Epicuro:

Habitu-se a pensar que a morte não é nada para nós, já que todo bem e mal está na percepção, enquanto a morte é a privação da percepção... Algo que não causa problemas quando se faz presente, causa dor despropositada quando é apenas esperado. A morte, o mais horrível dos males, é portanto um nada para nós — visto que enquanto existimos, a morte não se faz presente e, quando a morte se faz presente, então não existimos mais.

(Epicuro, *Carta a Meneceu*)

Quanto à morte em si, geralmente não demora muito.

Não é contra a morte que nos preparamos; ela é também algo momentâneo. O sofrimento de um quarto de hora, sem consequências e sem danos, não requer conhecimento especial. Na verdade, nós nos preparamos contra os preparativos para a morte. (Montaigne, *Da fisionomia*, 1580)

c *A morte como transformação.* Os estoicos veem a chegada da morte como uma transição não muito diferente das outras que conhecemos.

Não despreze a morte, mas contente-se com ela, pois ela é também uma das vontades da natureza. Pois o que é ser jovem e envelhecer, e crescer e atingir a maturidade, e ter dentes e barba e cabelos grisalhos, e ser pais dos filhos, e estar grávida e dar à luz, e todas as outras atividades naturais que as estações de sua vida trazem —assim também é a dissolução. Este é, então, o caminho daquele que reflete: não ser negligente, nem impaciente, nem arrogante em relação à morte, mas aguardá-la como uma das atividades da natureza. (Marco Aurélio, *Meditações*, 9.3)

O estoicismo considera a morte mais especificamente uma transformação natural da matéria em outras formas.

Aquilo que morreu não cai para além do universo. Se fica aqui, também se modifica aqui, e se dissolve nas partes de si, que são os elementos do universo e do seu eu. E estes mudam também, e não se queixam. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.18)

Então não irei mais existir? Não, você não vai — mas algo mais vai, algo do qual o universo necessita agora. Pois você também veio à existência não quando escolheu, mas quando o mundo precisou de você. (Epiteto, *Discursos*, 24.3.94)

Da essência do universo, como se fosse cera, a natureza molda agora um cavalinho; e quando ele é quebrado por ela, sua matéria é utilizada para uma arvorezinha, então para uma pessoinha, então para algo mais; e cada uma dessas coisas existe por um período muito curto. Mas não há sofrimento no quebrar de uma caixa, assim como não houve nenhum ao

construí-la. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.23)

d Comparações à época anterior ao nascimento. Uma reação estoica clássica à morte é contemplar sua semelhança à nossa situação antes do nascimento, a qual não nos dá motivos para se pensar ter sido difícil.

“O quê?”, digo a mim mesmo, “a morte tantas vezes me testa? Deixe que teste; Eu mesmo há muito testei a morte.” “Quando?”, você pergunta. Antes de eu nascer... A menos que eu esteja enganado, meu querido Lucílio, ficamos perdidos pensando que a morte vem depois, quando ela tanto já precedeu quanto virá. Qualquer condição existente antes de nosso nascimento era a morte. Pois que diferença faz se você não começa de jeito algum, ou se você termina, quando o resultado em ambos os casos é a inexistência? (Sêneca, *Epístolas*, 54.4—5)

“Talvez eu ainda não tenha expressado o que quero dizer, pois considero esta exata circunstância de não existir depois de ter existido um tanto desgraçada.” E o que tem o fato de não ter existido? Segue-se o fato de que aqueles que ainda não nasceram são desgraçados, mas não são; e nós mesmos, se seremos infelizes depois da morte, éramos infelizes antes de nascermos: mas não me lembro de ter sido infeliz antes de nascer; e eu ficaria contente em saber, se sua memória for mais astuta, do que você se lembra de sua situação. (Cícero, *Discussões tusculanas*, 1.4)

Aqueles que morreram retornam ao mesmo estado no qual se encontravam antes de nascerem. Assim como não havia nada de bom ou de ruim para nós antes de nascermos, também não haverá depois do fim. E assim como as coisas antes de nós não significaram nada para nós, também as coisas depois de nós não serão nada. (Plutarco, *Consolação a Apolônio*, 15 [109e-109f])

Como é ridículo se preocupar em se ver livre de todas as preocupações! Assim como nosso nascimento nos trouxe o nascimento de todas as coisas, nossa morte representará a morte de todas elas. E lamentar que não estaremos vivos daqui a cem anos é tão tolo quanto lamentar que não estávamos vivos cem anos atrás. (Montaigne, *Filosofar é aprender a morrer*, 1580)

e *Comparações a criaturas irracionais*. Uma linha recorrente da argumentação estoica aponta para criaturas com compreensão débil — as crianças, ou os tolos, ou os animais —, que evitam o medo da morte bem como outros temores que sobrecarregam o modelo filosófico. Uma espécie de inspiração pode ser extraída desses exemplos destemidos; uma dotação maior de razão não deve tornar o filósofo pior do que a pessoa, ou o porco, que possui menos razão. Alguns desses exemplos envolvem outras questões além da morte, mas todos são adaptáveis a ela.

Crianças pequeninas e meninos e aqueles que enlouqueceram não têm medo da morte. É a maior das vergonhas se a razão não pode conceder a mesma paz de espírito à qual eles são levados por meio de sua simplicidade. (Sêneca, *Epístolas*, 36.12)

“É difícil”, você diz, “trazer a mente a um ponto em que é possível desprezar a vida.” Mas você não vê que as pessoas às vezes desprezam a vida, e por motivos banais? Um se enforca à porta de seu amante; outro se atira de um telhado para não mais ter de suportar as provocações de um senhor mal-humorado; um terceiro, para se livrar da prisão depois da fuga, mete uma espada em seus órgãos vitais. Você não acha que a virtude será tão eficaz quanto o medo avassalador? (Sêneca, *Epístolas*, 4.4)

Os mesmos males acometem o outro, e, ou porque ele não vê que eles aconteceram ou porque faria deles seu troféu, ele segue firme e permanece ileso. É uma pena, então, que a ignorância e o desejo de impressionar sejam mais fortes do que a sabedoria. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.18)

Pirro, o filósofo, certa vez estava a bordo de um navio durante uma tempestade furiosa. Para aqueles apavorados, ele apontou para um porco que estava ali e que não estava nem um pouco preocupado, e os incentivou a imitar o exemplo. Podemos ousar dizer que o dom da razão, o qual tanto exaltamos e que pensamos nos tornar senhores e reis do restante da criação, foi inserido dentro de nós como uma fonte de tormento? De que adianta o conhecimento se ele nos faz perder a paz de espírito e a tranquilidade que desfrutaríamos sem ele, deixando-nos em condição pior do que a do porco de Pirro? (Montaigne, *Que o gosto das coisas boas e*

más depende em grande parte da opinião que temos delas, 1580)

Pirro foi um filósofo grego nascido no século IV a.C. É considerado o fundador da escola de pensamento conhecida como ceticismo.

f Alívio; o valor da mortalidade. A visão de Marco Aurélio a respeito da humanidade lhe deu uma razão para não temer a morte: a raça humana, quando vista com precisão, não é o tipo de companhia que alguém deveria lamentar abandonar.

Se você quer uma forma vulgar de consolo capaz de tocar o coração, reconcilie-se com a morte observando, acima de tudo, as coisas das quais você se livrará, e a moral daqueles com quem sua alma não mais terá de se relacionar. Não se ofenda com eles — é seu dever cuidar deles e tolerá-los com gentileza — mas, todavia, lembre-se de que estará se afastando daquele próximo que não detém as mesmas opiniões que você. Que essa é a deferência, se é que ela existe, que nos puxaria para o caminho oposto e nos vincularia à vida — se pudéssemos viver somente com aqueles que compartilham nossas opiniões. Mas quando você vê quantos problemas surgem da discórdia fruto da convivência, é o suficiente para fazer você dizer: “Venha depressa, ó Morte, para que de alguma forma eu também me esqueça”. (Marco Aurélio, *Meditações*, 9.3.2)

A passagem a seguir se emparelha a linha semelhante; não está diretamente ligada à morte, mas exige o mesmo tipo de destacamento da vida, e pelos mesmos motivos.

Volte-se para os hábitos daqueles que vivem com você. Eles são quase insuportáveis, mesmo os mais talentosos deles; hesito em dizer isso, mas uma pessoa sequer consegue suportar a si mesma. Em tal escuridão e sujeira, então — nesse fluxo constantemente mutável de matéria e de tempo, de movimento e de coisas em movimento —, não sou capaz de conceber algo que valha a pena valorizar imensamente ou perseguir com seriedade. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.10.1)

Sêneca refletiu sobre o sofrimento que acompanha a vida, e sobre nossa derradeira decrepitude, e sobre as coisas vergonhosas que as

pessoas fazem para tornar a vida um pouco mais longeva quando possível, e concluiu o seguinte: a mortalidade é uma dádiva.

Negue agora, se puder, que a Natureza é um tanto generosa em fazer da morte inevitável. (Sêneca, *Epístolas*, 101.14)

Montaigne desenvolveu sob o pretexto de estar falando pela natureza:

Apenas imagine o quanto menos suportável e mais dolorosa uma vida imortal seria para a humanidade do que a vida que dei a você. Se você não tivesse morte, você me amaldiçoaria para sempre por privá-lo dela. Na verdade, misturei deliberadamente a morte com um pouco de amargura para evitar que as vantagens dela o incitem a abraçá-la muito rápida ou precipitadamente. Para mantê-lo no estado moderado que desejo, sem escapulir nem da vida nem da morte, temperei cada um desses estados com prazer e com dor. (Montaigne, *Filosofar é aprender a morrer*, 1580)

4. O caráter progressivo da morte

O estoico busca se amigar da morte ao retirar as ilusões que existem a respeito dela. Uma é que a morte é uma casualidade à distância. Os estoicos atacam essa impressão de variadas maneiras. Primeiro, eles veem a morte como um processo contínuo, em vez de um acontecimento único. Estamos todos morrendo; cada dia que passa é um incremento de mortalidade.

Quem você pode me mostrar que deposita valor ao seu tempo, quem conhece o valor de cada dia, quem comprehende que está morrendo diariamente? Pois estamos enganados quando vemos a morte adiante; a maior parte dela já aconteceu. O que quer que seja que tenha ficado em nossa vida, está nas mãos da morte. (Sêneca, *Epístolas*, 1.2)

Não caímos na morte repentinamente, e sim avançamos em sua direção em graus sutis. Morremos todos os dias. Pois todo dia um pouco de nossa vida é retirado de nós; mesmo quando estamos amadurecendo, nossa vida está em declínio. Perdemos nossa infância, depois nossa meninice e depois nossa juventude. Até ontem, todo o tempo passado é tempo perdido; o exato dia que estamos vivenciando é compartilhado entre nós e a morte. Não é a última gota que esvazia a clepsidra, mas tudo o que já escorreu dela. (Sêneca, *Epístolas*, 24.19)

Por que temer seu último dia? Ele não faz mais para avançar rumo à morte do que qualquer outro dia já fez. O último passo não causa fadiga; revela sua fadiga. Cada dia é um passo em direção à morte. O último chega lá. (Montaigne, *Filosofar é aprender a morrer*, 1580)

Compare:

Cada dia é uma pequena vida: cada acordar e levantar, um pequeno nascimento, cada nova manhã, uma pequena mocidade, cada ir descansar e dormir, uma pequena morte. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)



5. A disponibilidade da morte

O estoico considera a morte mais como uma opção em vez de um terror. A opção se torna, por sua vez, uma fonte de coragem na vida. A capacidade de dar cabo à própria vida é, portanto, uma liberdade importante. Se a vida é intolerável, como diz Epiteto, “a porta de saída está aberta”.

O que é dor? Uma máscara assustadora. Vire-a e examine-a. A pobre carne às vezes é tratada com aspereza, às vezes com gentileza. Se isso não for proveitoso para você, a porta de saída está aberta: se for, aguente. (Epiteto, *Discursos*, 2.1.19)

Sêneca:

A melhor coisa que a lei eterna já estabeleceu foi uma entrada na vida, porém muitas saídas. Devo esperar a crueldade da doença ou do ser humano, quando posso partir em meio à tortura e livrar-me de meus problemas? Essa é a única razão pela qual não podemos reclamar da vida;

ela não mantém nenhum de nós contra nossa vontade. A humanidade está bem estabelecida, pois ninguém é infeliz, exceto pela própria culpa. Viva, se lhe convier; se não, você pode voltar de onde veio. (Sêneca, *Epístolas*, 70.14-15)

Contudo:

Precisamos ser advertidos e fortalecidos em ambas as direções — nem amar nem odiar a vida além da conta. Mesmo quando a razão nos aconselha a acabar com isso, o impulso não deve ser adotado irrefletidamente ou a uma velocidade precipitada. A pessoa valente e sábia não deve fugir da vida, mas sim se retirar dela. (Sêneca, *Epístolas*, 24,22, 24-25)

Montaigne:

A morte mais voluntária é a melhor delas. Nossa vida depende da vontade de outrem; nossa morte, da nossa. Em nada deveríamos nos demorar em nossos próprios sentimentos tanto quanto nisso. O que os outros pensam não tem nada a ver com esse assunto; é uma loucura ao menos pensar nisso. Viver é escravidão se nos falta a liberdade de morrer. (Montaigne, *Costume da Ilha de Quios*, 1580)

Eis as palavras da lei sobre o assunto: se o acaso traz algum grande infortúnio que você não consegue remediar, há sempre um refúgio por perto. Você pode nadar para longe do seu corpo assim como faria com um barco afundando. Só os tolos se apegam a seus corpos pelo medo da morte em vez de pelo amor à vida. (Montaigne, *Apologia de Raymond Sebond*, 1580)



6. Duração versus qualidade

A impressão de que a morte está à distância pode criar um desejo de que permaneça lá, ou o mais longe possível — e colocar a extensão de uma vida como a coisa mais importante. O estoico, ao contrário, está mais preocupado com a qualidade da vida do que com sua duração. Virtude e honra são benesses imensuráveis em unidade de tempo; a pessoa que as possui viveu o suficiente.

As pessoas não se importam com o quanto nobremente viveram, mas apenas por quanto tempo, embora esteja sob o poder de todos viver nobremente e não está sob o poder de ninguém viver muito. (Sêneca, *Epístolas*, 22.17)

O que importa não é quanto tempo você vive, mas o quanto bem você vive; e muitas vezes viver bem significa que você não pode viver muito. (Sêneca, *Epístolas*, 101.15)

Uma viagem será incompleta se você parar no meio do caminho ou em qualquer lugar deste lado do seu destino; mas uma vida, se honrosa, não é incompleta. Onde quer que você desça, desde que tenha deixado a jornada nobremente, sua vida está completa. Frequentemente, é verdade, deve-se deixar a vida com intrepidez, e não necessariamente por razões de grande envergadura; pois nem são importantes as razões que nos prendem aqui. (Sêneca, *Epístolas*, 77.4)

Aquele que vagueia pelo universo jamais se extenuará da verdade; são as coisas falsas que causam repulsa. E por outro lado, se a morte se aproximar com sua convocação, ainda que seja prematura em sua chegada, e mesmo que ela o interrompa em seu auge, você terá desfrutado de tudo o que a vida mais longa pode oferecer. Boa parte do universo já será conhecido por você. Você entenderá que as coisas honrosas não dependem do tempo para crescer, ao passo que toda vida deve parecer curta para aquele que mede sua extensão por meio de prazeres vazios e portanto excessivos. (Sêneca, *Epístolas*, 78,26-27)

Você pergunta qual seria a expectativa de vida ideal? Viver até atingir a

sabedoria. Aquele que chega lá alcançou não a meta mais distante, mas a mais importante. Essa pessoa, de fato, pode corajosamente se parabenizar, e agradecer aos deuses — e a si mesmo juntamente a eles — e registrar em seu ajuste de contas com o universo o fato de que viveu. Sua conta ficará a crédito: deu uma vida melhor do que a que recebeu. (Sêneca, *Epístolas*, 93.8)

Embora o louvor não esteja no topo da lista dos objetivos estoicos, o comentário abaixo de Plutarco segue o mesmo espírito daqueles que acabamos de analisar.

Não é a vida mais longa a melhor, mas a mais bem vivida. Pois não é aquele que tocou lira mais vezes, ou declamou mais discursos, ou pilotou mais navios que é elogiado, mas aquele que fez todas essas coisas bem. (Plutarco, *Carta a Apolônio*, 17 [111a-b])

Para inverter o assunto: uma vida vivida trivialmente é, na verdade, curta.

Não há razão para você achar que alguém viveu muito só porque ostenta cabelos grisalhos ou rugas. Esse indivíduo não viveu muito; ele existiu por muito tempo. Pois imagine hipoteticamente que essa pessoa realizou grandiosa viagem quando, na verdade, foi abatida por uma forte tempestade assim que deixou o porto, sendo varrida de um lado a outro por fortes ventanias de diferentes direções, arrastada pelo mesmo caminho em círculos. Esta pessoa não fez uma viagem grandiosa, ela apenas foi muito sacudida. (Sêneca, *Sobre a brevidade da vida*, 7.10)

“Ele não viveu tanto quanto deveria.” E alguns livros contêm poucas linhas, mas são admiráveis e úteis apesar de seu tamanho. E aí há os *Anais* de Tanúsio — você sabe como o livro é pesado e o que as pessoas dizem a respeito dele. A longa vida de um determinado tipo de pessoa é assim — uma espécie de *Anais* de Tanúsio! (Sêneca, *Epístolas*, 93.11)

Sêneca parece estar se referindo a Tanúsio Geminus, um historiador do século I a.C. que evidentemente era prolixo, mas cujos registros, para o bem ou para o mal, praticamente não sobreviveram. Catulo, um poeta romano da mesma época,

ridicularizou um historiador daquela época ao se referir a seus escritos como *cacata carta* (educadamente traduzido como “papel higiênico”). Uma escola de pensamento erudito afirma que Catulo estava se referindo de forma velada aos *Anais* de Tanúsio, e que é isso que Sêneca quis dizer quando citou, com delicada ausência de especificidade, “o que as pessoas dizem” sobre aquele livro.

O partícipe cuja morte está em discussão nessa última passagem é Metronax, um amigo de Sêneca que será citado novamente no Capítulo 7, Seção 8.

7. A maneira de morrer

O destemor em relação à morte é considerado pelos estoicos uma grande conquista. E a maneira como o indivíduo enfrenta a morte quando ela chega é considerada um teste dessa conquista, e também um teste de caráter — talvez o verdadeiro teste.

Eis o que quero dizer: seus debates e palestras eruditas, suas máximas arrebanhadas dos ensinamentos dos filósofos, sua conversa culta — tudo isto não oferece nenhuma prova da verdadeira força de sua alma. O discurso ousado pode vir até mesmo do tímido. Suas realizações só ficarão expressas quando você der seu último suspiro. Eu aceito as condições; eu não recuo do julgamento. (Sêneca, *Epístolas*, 26.6)

É com a vida assim como é com uma peça teatral: o que importa não é quanto tempo dura, mas o quanto é boa. Não faz diferença em que ponto você para. Pare onde desejar; apenas certifique-se de oferecer um bom final. (Sêneca, *Epístolas*, 77.20)

[Posso mostrar a você] não apenas pessoas valentes que não deram grande importância ao momento em que a alma exala seu último suspiro, mas algumas que, indistintas em outros aspectos, fizeram jus ao espírito dos mais valentes quando se tratava dessa única coisa. Pense em Cipião, o sogro de Pompeu, quando estava sendo empurrado de volta à África por ventos opostos e viu seu navio ser apreendido pelo inimigo. Ele avançou

com sua espada. Para aqueles que estavam perguntando “Onde está o Comandante?”, ele respondeu: “Tudo está bem com o Comandante!” A declaração o igualou a seus antepassados, e não permitiu a interrupção da glória de Cipião, ordenado pelo destino. A conquista de Cartago foi um grande feito, mas feito maior foi a conquista da morte. “Tudo está bem com o Comandante!” (Sêneca, *Epístolas*, 24.9)

O tal Cipião a quem Sêneca se refere — Metelo Cipião, como é conhecido às vezes — foi um comandante que, assim como Cato, o Jovem, se posicionou contra César na guerra civil romana e que, também como Cato, tirou a própria vida ao final da contenda. Os ancestrais de Metelo Cipião que Sêneca tem em mente incluem Cipião Africano, o general romano que derrotou Aníbal na Segunda Guerra Púnica contra Cartago cerca de 150 anos antes. Metelo não era considerado um dos mais impressionantes dos Cipiões — muito pelo contrário —, mas diz-se que morreu bem.

Para voltar ao nosso tema via Montaigne:

Epaminondas, questionado sobre qual dos três deveria ser mais estimado, Cabrias, Ifícrates ou ele mesmo, respondeu: “Você deve primeiro nos ver morrer antes de decidir”. (Montaigne, *Que apenas após a morte se deve julgar sobre nossa felicidade*, 1580)

Os personagens da anedota acima foram generais gregos que lutaram por Atenas ou Tebas contra Esparta no século IV a.C.



8. A morte como universal e equalizadora

O estoico encontra consolo para a morte na reflexão de que é um destino comum a todos.

Portanto, encontraremos o maior dos consolos no pensamento de que aquilo que nos sucedeu foi sofrido por todos os que vieram antes e será sofrido por todos os que virão; e a Natureza, parece-me, fez universal o que ela tornou mais difícil suportar, de modo que a igualdade de nosso destino nos consolasse por sua crueldade. (Sêneca, *Consolação a Políbio*, 1.4)

Quantas multidões condenadas à morte seguirão você, quantas multidões acompanharão você! Você sentir-se-ia mais corajoso, suponho, se muitos milhares estivessem para morrer com você; no entanto, existem milhares, tanto humanos quanto animais, que neste exato momento, enquanto você está indeciso sobre a morte, estão dando seu último suspiro de variadas maneiras. (Sêneca, *Epístolas*, 77.13)

A morte iguala todas as pessoas, o que pode estimular a magnanimidade na vida.

Quando Alexandre da Macedônia e seu condutor de mulas morreram, eles atingiram o mesmo destino: ou porque foram absorvidos de volta pelos mesmos princípios que lhes deu origem, ou porque foram igualmente espalhados entre os átomos. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.24)

Por que você está furioso com seu escravizado, com seu senhor, com seu patrono, com seu cliente? Espere um pouco. Veja, eis que a morte virá, e vos tornará iguais. (Sêneca, *Sobre a ira*, 3.43.1)

Em direção à morte, em ritmos diferentes, rumava toda a multidão que agora se digladiava no fórum, que é espectadora nos teatros, que ora nos templos; tanto aqueles que você ama e reverencia quanto aqueles que você despreza, um monte de cinzas os tornará iguais. (Sêneca, *Consolo a Márcia*, 11.2)

Nascemos desiguais; morremos iguais. Digo o mesmo sobre as cidades e sobre seus habitantes: Ardea foi capturada, Roma também. O fundador da lei humana não faz nossa distinção com base em nossa linhagem ou ancestralidade ilustre — exceto enquanto estamos vivos. (Sêneca, *Epístolas*, 91.16)

Ardea é uma antiga cidade ao sul de Roma que já foi saqueada pelos Samnitas (grupo de tribos do sul da Itália). Na época de Sêneca, era pouco povoada e mais conhecida por seu clima malárico e pelos elefantes imperiais que viviam nos arredores.



9. A proximidade da morte

Uma vez que o medo é subjugado, a morte é considerada um recurso pelos estoicos — uma solução para o orgulho e um mestre da sabedoria. Eles, portanto, buscam uma espécie de proximidade com a morte em vez de distanciamento. Os estoicos observam que a possibilidade de morte está mais próxima do que normalmente imaginamos, algo lembrado não para causar ansiedade, mas para dissipá-la; em vez de uma coisa assustadora que avança sobre nós, a morte está ao nosso lado o tempo todo. É melhor aceita como uma razão para vivermos bem no tempo que nos resta.

Os corpos robustos dos touros desabam a partir de uma ferida minúscula, e criaturas de grande força são abatidas com um único golpe da mão humana... Nenhum recuo profundo esconde a alma; você não precisa de faca para arrancá-la, de abrir nenhuma lesão profunda para encontrar as partes vitais. A morte está ao alcance das mãos. (Sêneca, *Da providência*, 6.8—9)

Pense que um bandido ou inimigo pode colocar uma faca em sua garganta; e embora ele não seja seu senhor, todo escravizado detém o poder de vida e morte sobre você. Portanto, declaro a você: quem despreza a própria vida é senhor da sua vida. (Sêneca, *Epístolas*, 4.8-9)

Você está enganado se pensa que apenas em uma viagem oceânica existe um espaço muito tênue entre a vida e a morte. Não, a distância entre elas é igualmente estreita em todos os lugares. Não é em todo lugar que a morte se revela tão à mão; ainda assim, em todos os lugares ela está muito próxima. (Sêneca, *Epístolas*, 49.11)

Na verdade, perigos e riscos pouco ou nada fazem para nos aproximar ainda mais da morte. Se pensarmos nas milhões de ameaças que pairam sobre nós, independentemente daquela que agora parece nos ameaçar mais, perceberemos que a morte está rondando de maneira igualitária, quer estejamos saudáveis ou febris, no mar ou em casa, na batalha ou no descanso. (Montaigne, *Filosofar é aprender a morrer*, 1580)

Melville era um leitor de Sêneca e Montaigne.

Todos os seres humanos vivem envoltos em cabo de aço. Todos nascem com cabrestos em torno do pescoço; mas é somente quando apanhados na curva rápida e repentina da morte, que os mortais percebem os perigos silenciosos, sutis e onipresentes da vida. E se você for um filósofo, ainda que esteja sentado numa baleeira, no fundo não sentiria nem um bocadinho mais de terror do que se estivesse sentado diante de sua lareira tendo um atiçador em vez de um arpão ao seu lado. (Melville, *Moby Dick*, 1851)

Sêneca teve ideia semelhante: os motivos para se ter medo estão em todos os lugares; curiosamente, isso pode nos aliviar do medo de qualquer um deles, ou mesmo de todos. Qualquer coisa pode matar você a qualquer momento, sendo assim, você também pode prosseguir sem se preocupar com isso.

Digo que não há paz duradoura para qualquer coisa que possa perecer e fazer perecer. Mas ponho tal fato na categoria do consolo, na verdade um consolo muito poderoso, pois o medo irremediável é algo que apenas os tolos têm... Se você deseja não temer nada, pense que tudo deve ser temido. (Sêneca, *Questões naturais*, 6.2.1)



10. Intimidade para com a morte

A proximidade da morte como uma questão física é igualada pelos esforços do estoico em mantê-la próxima do pensamento. Os estoicos recomendam pensar na morte com frequência, pois consideram que isso ajuda a alcançar virtude sem necessidade de argumentação.

Nada vai lhe ajudar tanto rumo à moderação quanto o pensamento frequente de que a vida é curta e que o pouco que temos é incerto. O que quer que você esteja fazendo, mantenha-se atento à morte. (Sêneca, *Epístolas*, 114.27)

Permita que a morte e o exílio e todas as outras coisas que soam terríveis permaneçam diante de seus olhos todos os dias, mas principalmente a

morte; e você nunca dará abrigo a pensamentos negativos e nem nutrirá um desejo extravagante por nada. (Epiteto, *Manual*, 21)

Ninguém pode ter uma vida pacífica se pensa demais em prolongá-la, ou se acredita que passar por muitos consulados é uma grande bênção. Ensaia esse pensamento todos os dias, assim poderá desistir pacificamente desta vida à qual tantos se apegam e se agarram, assim como aqueles arrebatados por um riacho impetuoso se apegam e se agarram a sarças e pedras afiadas. (Sêneca, *Epístolas*, 4.4-5)

Montaigne:

Vamos despir a morte de sua estranheza; vamos passar tempo com ela, vamos nos acostumar a ela, vamos limpar nossas mentes com mais frequência. A todo momento, imaginemos a morte em todos os seus aspectos. Quando um cavalo tropeçar, quando uma telha cair, quando um alfinete nos espetar, mesmo que ligeiramente, vamos imediatamente revirar o pensamento: “E se isto fosse a morte propriamente dita?”. (Montaigne, *Filosofar é aprender a morrer*, 1580)

Johnson:

Os perturbadores de nossa felicidade neste mundo são nossos desejos, nossas tristezas e nossos temores, e, para todos esses, o pensamento frequente na morte é um remédio correto e adequado. (Johnson, *The Rambler*, nº 17, 1750)

Epicuro foi sucinto sobre o assunto.

Pense na morte. (Epicuro, em Sêneca, *Epístolas*, 26.8)



11. A mortalidade como inspiração

A reflexão sobre a morte, conforme vimos, é encarada pelo estoico como forma de reduzir o medo em relação a ela, mas também um estímulo de urgência para com a vida e uma fonte de inspiração. Alguns comentários na visão de Marco Aurélio sobre essa última seção:

A perfeição do caráter moral consiste nisto: viver cada dia como se fosse o último, não ficar agitado nem entorpecido, e não fingir. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.69)

Pense em você como alguém morto, e que findou a vida que viveu até agora. A porção que é permitida a você além disso, viva de acordo com a natureza. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.56)

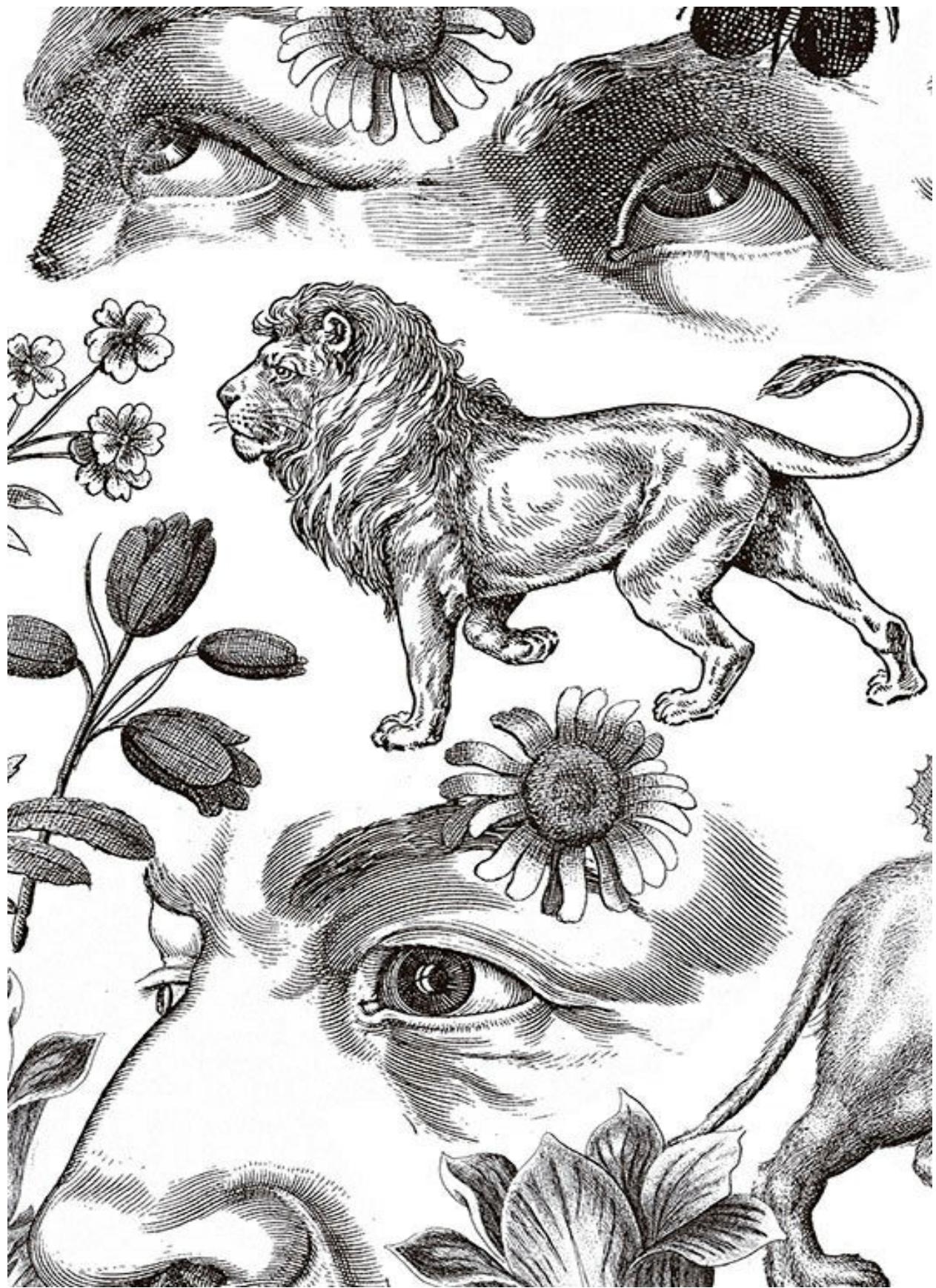
Você vai morrer a qualquer minuto, e ainda assim você não é simples e direto, nem tem paz de espírito, nem está livre da desconfiança de que será ferido por elementos externos, nem é gentil para com todos, nem enxerga que ser sábio consiste apenas em ser justo. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.37)

De Sêneca:

Devemos almejar já ter vivido o suficiente. (Sêneca, *Epístolas*, 23.10)

Vamos organizar nossas mentes como se tivéssemos chegado ao fim. Não vamos adiar nada. Vamos equilibrar a conta da vida todos os dias. (Sêneca, *Epístolas*, 101.7-8)

Aceite tudo o que o Destino lhe der, lembrando que não há garantias. Agarre os prazeres que seus filhos trazem, e permita que seus filhos, por sua vez, encontrem prazer em você e drenem a alegria até o fim sem demora; nada está garantido para esta noite — não, concedi uma extensão muito longa! — nem mesmo para esta hora. Devemos nos apressar, o inimigo está bem atrás de nós! (Sêneca, *Consolo a Márcia*, 10.4)



05

DESEJO *busca eterna*

No Capítulo 1, vimos a afirmação estoica fundamental de que reagimos não às coisas, mas aos nossos julgamentos a respeito delas. Não significa, no entanto, que tais julgamentos estão equivocados. Na verdade, é possível reagir à proposição estoica oferecendo-se para admiti-la sem efeito: se desejamos ou tememos algo, e o desejo ou temor erige de nossos pensamentos a respeito disso, talvez os pensamentos estejam corretos. Como vamos saber?

O Capítulo 2 nos forneceu uma resposta generalizada a essa pergunta: o apego às coisas externas é uma armadilha. E então nos deparamos com o início de respostas específicas nos Capítulos 3 e 4, os quais mostraram como os estoicos consideram falho nosso julgamento sobre o tempo, o espaço e a morte. Mas este capítulo dará início a uma série de investigações minuciosas sobre alguns julgamentos mais específicos que fazemos a respeito do mundo. A noção dos estoicos de que “tudo é opinião” torna-se, para eles, uma garantia de que examinaremos nosso pensamento recorrente com mais afinco, seção por seção, para ver se ele está em acordo com a razão e com o que sabemos sobre a natureza humana. Para simplificar só um pouquinho, o estoicismo enxerga a maioria de

nossas tristezas como motivada pela forma como nos relacionamos com desejos e medos sobre o futuro, e com os prazeres e dores no presente. Este capítulo começa abordando o desejo — como funciona e como podemos lidar com ele de forma mais racional.



Observamos que cada um dos mestres estoicos possui determinadas especialidades — para Epiteto, os elementos externos; para Marco Aurélio, a perspectiva. No que diz respeito à psicologia, que virá à tona exatamente neste capítulo, o grande especialista estoico é Sêneca, o Jovem. Sêneca, juntamente a outros de seus colegas que também analisaremos, reconheceu desde cedo muitas tendências da mente que são repreendidas, frequentemente pelo meio mais difícil, por cada geração e pela maioria dos indivíduos: que normalmente desejamos mais aquilo que não temos ou que não podemos ter; que a busca por uma coisa é mais agradável do que possuí-la de fato; que a posse de um bem e a familiaridade com ele tendem a gerar indiferença ou repulsa; que

avaliamos mal o valor do que temos ou não temos ao compará-lo com nossas expectativas ou com o patrimônio de terceiros. Em suma, comunicamos nossos desejos com nós mesmos de formas constantemente enganosas. Os estoicos, então, nos oferecem um vocabulário mais preciso para realizar essa comunicação, bem como alguns conselhos sobre como evitar ou despistar nossas irracionalidades.

1. A insaciabilidade dos desejos

A primeira observação do estoico sobre o desejo é que conseguir o que queremos tende a não gerar a satisfação imaginada. Apenas nos faz querer mais. Novos desejos aparecem quando desejos anteriores foram supridos; nossas mentes parecem ter apetite pelo desejo propriamente dito e pela ilusão de que satisfazê-lo nos levará a um ponto final. O fim nunca chega.

Quem sentiu-se satisfeito, após a realização, com aquilo que se assomava imenso enquanto se orava para recebê-lo? (Sêneca, *Epístolas*, 118.6)

Por que esperar até que não haja mais nada para você desejar? Esse momento jamais chegará. Costumamos dizer que existe uma sucessão de causas a partir das quais o destino é moldado. Da mesma forma, há uma sucessão de desejos: um nasce a partir do fim do outro. (Sêneca, *Epístolas*, 19.6)

Você aprenderá a verdade pela experiência: as coisas que as pessoas valorizam muito e tentam conseguir mais empenhadamente não lhes trazem benesse alguma depois que são conquistadas. Aqueles que não as têm imaginam que, uma vez que tomem posse delas, terão também tudo de bom; então eles conseguem, e o calor de seus desejos é o mesmo, a agitação é a mesma, seu desgosto com o que já possuem é o mesmo, e seu desejo pelo que não têm é o mesmo. (Epiteto, *Discursos*, 4.1.174)

O apetite físico descontrolado é uma fonte frequente de analogia para explicar desejos de outros tipos.

Finalmente, então, um fim a todas essas benesses traiçoeiras, melhor quando esperadas do que quando conquistadas! Se houvesse algo de substancial nelas, em algum momento trariam satisfação. Tais como são, são apenas uma bebida que o deixa com mais sede. (Sêneca, *Epístolas*, 15.11)

Não sabes como funciona a sede em alguém febril? Não é nada semelhante

à sede de alguém que goza de boa saúde. Ele bebe e não tem mais sede. O doente fica feliz apenas por um momento, depois sente náuseas; ele converte a bebida em bile, ele vomita, seu estômago dói, e então ele fica mais sedento ainda. É exatamente assim ao se almejar riquezas e se obter riquezas, almejar poder e se obter poder, almejar uma mulher bonita e dormir com ela. (Epiteto, *Discursos*, 4.9.4—5)

Empilhe ouro, amontoe prata, construa calçadas forradas com pisos, encha sua casa de escravizados e a cidade de devedores, a menos que você abrande as paixões da alma e ponha um freio em seus desejos insaciáveis e se livre do medo e da ansiedade, você está apenas servindo vinho a alguém com febre e dando mel a alguém bilioso, e preparando um suntuoso banquete para aqueles que sofrem de disenteria e não conseguem reter a comida nem obter qualquer benefício dela, mas que só fazem piorar com o alimento. (Plutarco, *Sobre o vício e a virtude*, 4 [101c])

Esse tema geral dos estoicos — a ilusão de que a satisfação de um desejo nos levará a um certo estado de espírito ansiado (que nunca chega) — foi retomado por muitos de seus primos e descendentes.

Aquele que possui mais do que o suficiente e que todavia anseia por ainda mais não encontrará solução em ouro ou prata ou cavalos e ovelhas e gado, mas na expulsão da fonte do dano e na purgação. Pois sua enfermidade não é a pobreza, mas a insaciabilidade e a avareza decorrentes da presença de um juízo falso e irrefletido; e a menos que alguém retire isso de sua mente, como se fosse uma tênia, ele jamais cessará sua necessidade por supérfluos — isto é, de querer o que não precisa. (Plutarco, *Sobre o amor pelas riquezas*, 3 [524c-d])

O que quer que caia em nossa posse e conhecimento falha em trazer satisfação; seguimos arquejantes atrás de coisas desconhecidas e coisas vindouras, pois as coisas presentes nunca são o bastante. Não é, a meu ver, que nos falte o que é necessário para nos satisfazer, mas sim que as mantemos sob um controle doentio e imoderado. (Montaigne, *De um ditado de César*, 1580)

Uma nova visão sobre as pirâmides:

Considero [uma pirâmide] um monumento à insuficiência dos prazeres

humanos. Um rei, cujo poder é ilimitado e cujos tesouros superam todas as necessidades reais e imaginárias, é compelido a consolar, por meio da construção de uma pirâmide, a saciedade da soberania e a ausência de gosto pelos prazeres, e a aplacar o tédio da vida decadente, assistindo a milhares trabalhando sem fim, e uma pedra, sem propósito algum, sendo colocada sobre a outra. Quem quer que sejas, não contente com uma condição comedida, imagina a felicidade na magnificência real, e sonha que o comando ou as riquezas podem alimentar o apetite por novidade com gratificações perpétuas, examina as Pirâmides, e confessa tua loucura. (Johnson, *Rasselas*, 1759)

Schopenhauer apresentou algumas vertentes interessantes para explicar a observação estoica.

Quando a boa sorte nos sobrevém, nossas reivindicações aumentam cada vez mais, pois não há nada para regulá-las; é nesse sentimento de expansão que reside o deleite. Mas não dura mais do que o processo em si, e quando a expansão se dá por completo, o prazer se esvai; nós nos acostumamos com o aumento de nossas reivindicações, e consequentemente nos tornamos indiferentes à quantidade de riqueza que as satisfazem. (Schopenhauer, *A Sabedoria da Vida*, 1851)

Não existe quantidade absoluta ou definida de riqueza que satisfará uma pessoa. O montante é sempre relativo, isto é, tanto quanto irá se manter a proporção entre o que ela deseja e o que obtém; pois medir a felicidade de alguém apenas pelo que se obtém, e não também pelo que se tem expectativa de obter, é tão fútil quanto expressar uma fração dotada de numerador, mas desprovida de denominador. Uma pessoa nunca sente a perda das coisas que nunca lhe ocorreu pedir; ela simplesmente é feliz sem elas; enquanto outra, que pode ter cem vezes mais, é infeliz porque não conseguiu o que deseja. (Schopenhauer, *A Sabedoria da Vida*, 1851)



2. Apetites naturais versus não naturais

Os estoicos às vezes explicam desejos insondáveis por meio da referência ao seu caráter não natural. Temos dois tipos de apetite. Alguns são implantados pela natureza, como a fome. Eles são finitos e podem ser satisfeitos por completo. Obviamente eles se repetem; a satisfação não é permanente. Mas a medida deles é clara. Comemos até não sentir mais fome, e a mesma coisa que foi satisfatória ontem pode ser satisfatória hoje. Outros desejos, como o desejo por status, são gerados pela vida social ou são criados pelo estímulo do apetite por coisas das quais não precisamos. Desejos desse tipo artificial nunca são totalmente satisfeitos; sua realização não é tão agradável quanto imaginávamos, e por isso a constante busca por objetos novos e maiores. E como não estão ligados a uma necessidade específica, eles não têm um momento natural de interrupção.

Todo desejo que brota, não de qualquer necessidade, mas do vício, é de caráter semelhante; por mais que você acumule, não servirá para dar fim a ele, mas apenas para promovê-lo. Aquele que se contém dentro dos limites naturais não sentirá a pobreza; aquele que os ultrapassa será perseguido pela pobreza mesmo em meio à maior riqueza. (Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 11.4)

A mensuração do que é necessário é o que nos é útil. Mas que padrão é capaz de limitar o supérfluo? É por essa razão que os humanos chafurdam

nos prazeres e então não conseguem passar sem eles uma vez que se acostumaram; e é por essa razão que eles são os mais desgraçados — chegaram a tal ponto que o que antes era supérfluo para eles se tornou indispensável. (Sêneca, *Epístolas*, 39.5-6)

Imagine que as posses de muitas pessoas abonadas sejam empilhadas para você! Imagine que a fortuna o leva muito além do mero rendimento pessoal: ela o cobre de ouro, o veste de roxo, o leva àquele estágio de luxo e abundância no qual você oculta o solo sob piso de mármore, de modo que você não apenas fique dotado de riqueza, mas possa caminhar por cima dela. Acrescente esculturas e quadros e tudo o que a arte inventou a serviço do luxo. O que você vai aprender com tais coisas é desejar mais. Os desejos naturais são finitos; já aqueles nascidos de uma opinião postiça não têm onde parar. Não há término para o que é falso. Quando você está viajando em uma estrada, deve haver um fim; mas os devaneios não têm limite. (Sêneca, *Epístolas*, 16.8-9)

Alguns bons retrabalhos posteriores:

As leis da Natureza nos ensinam aquilo do qual necessitamos legitimamente. Os sábios nos dizem que ninguém é pobre segundo a Natureza; todo mundo é pobre de acordo com a opinião. Eles então distinguem habilmente entre os desejos oriundos da Natureza e os desejos originados de nossa imaginação descompensada. Os desejos que possuem limites vêm da Natureza. Os que fogem de nós e nunca têm fim são nossos. A pobreza em coisas materiais é fácil de se curar; a pobreza da alma, impossível. (Montaigne, *Sobre a administração da vontade*, 1580)

Os desejos do ser humano aumentam com suas aquisições; todo passo que ele avança traz algo à vista, o qual antes ele não via, e que, assim que vê, começa a desejar. Onde termina a necessidade, começa a curiosidade; e tão logo somos supridos de tudo o que a natureza pode exigir, então nos postamos para inventar apetites artificiais. (Johnson, *The Idler*, nº 30, 1758)

Este tema será aprofundado no Capítulo 6, Seção 8.

3. Perseguir versus ter

Outro engano identificado pelos estoicos: quando trabalhamos rumo a um objetivo, imaginamos a felicidade que sua realização trará; mas a busca em si acaba sendo mais agradável do que a captura da coisa buscada.

O filósofo Átalo costumava dizer: “É mais agradável fazer um amigo do que ter um, pois é mais agradável para o artista pintar do que ter pintado”. Quando alguém está ocupado e absorto em seu trabalho, a absorção propriamente dita proporciona grande deleite; mas quando a mão recua da obra-prima concluída, o prazer não é tão intenso. Agora é o fruto de sua arte que ele aprecia; era a arte em si que ele apreciava enquanto pintava. (Sêneca, *Epístolas*, 9.7)

Átalo foi um filósofo estoico e um dos primeiros mestres de Sêneca. Sêneca descrevia a si como “praticamente tendo sitiado sua sala de aula, o primeiro a chegar e o último a sair” (*Epístolas*, 108.3). O pai de Sêneca descrevia Átalo como o filósofo mais arguto e articulado de sua época.

GRATIANO: Todas as coisas que são

São com mais entusiasmo perseguidas do que apreciadas. (Shakespeare, *O Mercador de Veneza*, 2, 6)

O prazer da expectativa pela diversão é muitas vezes maior do que a obtenção dela, e a realização de quase todos os desejos é considerada uma decepção. (Johnson, *The Rambler*, nº 71, 1750)



4. Desgosto com as posses

Uma lei estoica relacionada porém distinta do desejo: possuir uma coisa tende a causar indiferença ou desprezo por ela. Às vezes isso ocorre porque, finalmente, o ato de ter o que se deseja permite que a desimportância do objeto seja exposta.

Você considera os objetos que busca como majestosos porque está distante deles. Para aquele que os alcançou, eles são pequenos e mesquinhos. E estou muito enganado se ele não deseja subir ainda mais alto; o que você considera o topo é apenas um degrau da escada. Agora todos sofrem de ignorância da verdade; enganados pelo que ouvem os outros dizerem, buscam tais fins como se fossem bons, e então, depois de conquistado seu desejo e sofrido intensamente, eles os consideram maléficos, ou vazios, ou menos importantes do que esperavam. (Sêneca, *Epístolas*, 118,6-7)

Comparar:

Obter algo que foi por nós desejado é descobrir que não tem valor; vivemos sempre na expectativa de coisas melhores, enquanto, ao mesmo tempo, muitas vezes nos rastejamos e ansiamos por coisas pertencentes ao passado. (Schopenhauer, *Da vaidade da existência*, 1851)

Mas os estoicos consideram a dificuldade mais profunda ainda. Qualquer coisa perde seu poder de satisfazer uma vez que é possuída, não apenas porque a enxergamos de maneira mais realista, mas porque a posse em si muda o que sentimos a respeito dela. Nenhuma aquisição ou estímulo nos causa a mesma impressão quando sob longa exposição.

Não percebe que todas as coisas perdem sua força devido à sua familiaridade? (Sêneca, *Questões Naturais* IV B, 13.11)

Nada valorizamos mais do que um benefício quando estamos a buscá-lo, e nada menos do que quando o conquistamos. (Sêneca, *Epístolas*, 81.28)

Quem dera aqueles que anseiam por riquezas comparassem suas impressões com aqueles que as possuem! Quem dera os que almejam cargos políticos se consultassem com os ambiciosos que receberam as mais altas honrarias! Eles então certamente trocariam seus desejos, visto que esses grandes estão sempre boquiabertos diante de novos ganhos e desprezando o que antes visavam. Pois não há ninguém no mundo satisfeito com a prosperidade, mesmo que esta seja contínua. As pessoas se queixam de seus planos e sobre conseguirem o que foi planejado. Sempre preferem a vitória que falharam conquistar. (Sêneca, *Epistolas*, 115.17)

Um exemplo do padrão no aspecto social, em vez de individual, de uma visita que Sêneca fez à quinta de Cipião Africano:

Na casa de banhos de Cipião há pequenas fendas — não se pode denominá-las janelas — encavadas na parede de pedra de forma a receber a luz sem enfraquecer as fortificações. Hoje em dia, no entanto, as pessoas consideram as casas de banho dignas de mariposas, a menos que aquelas tenham sido organizadas de forma que acolham o sol o dia todo através das mais amplas aberturas. A menos que você possa tomar banho e se bronzear ao mesmo tempo. A menos que haja vista da banheira para terra e mar. E assim vai; os estabelecimentos que atraíram multidões e admiração à inauguração agora são evitados e considerados antiquados tão logo o luxo encontra novo meio de se superar. (Sêneca, *Epistolas*, 86.8)

Montaigne era um observador atento do efeito corrosivo que a familiaridade e a fartura causam em nossas afeições.

Estou incomodado com um defeito em minha alma do qual desgosto, tanto por sua injustiça quanto, mais ainda, pelos problemas que causa. Tento corrigi-lo, mas não consigo arrancá-lo pela raiz. É que valorizo levianamente as coisas que posso, só porque estão em minha posse, e supervalorizo as coisas que me são estrangeiras, as que estão ausentes e aquelas que não me pertencem... A posse reproduz desprezo por tudo o que temos e controlamos. (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

Nada é tão desagradável e obstrutivo quanto a abundância. Que apetite não seria repelido se visse trezentas mulheres à sua mercê, como o Grande Turco tem em seu harém? E que apetite pela chamada caça um de seus ancestrais mantinha em si, aquele que nunca foi ao campo com menos de 7

mil falcoeiros? (Montaigne, *Da desigualdade entre nós*, 1580)

Johnson também fez comentários sobre o tema.

Sabe-se que a sensação corporal depende tanto da novidade, e que o costume arranca de muitas coisas seu poder de conceder prazer ou dor. Assim, um novo vestido torna-se simples com o uso, e o paladar é gradualmente reconciliado com pratos que a princípio lhe causavam engulhos... Algo semelhante, ou análogo, pode ser observado em efeitos causados de imediato sobre a mente; nada pode nos atingir ou nos afetar fortemente, exceto o que é raro ou repentino. Os acontecimentos mais importantes, quando se tornam familiares, não são mais encarados com admiração ou cuidado, e aquilo que a princípio ocupou toda a nossa atenção, não deixando lugar para qualquer outro pensamento, logo é colocado de lado em algum receptáculo remoto da memória, e assim se estabelece entre outros cacarecos da lembrança, esquecido e negligenciado. (Johnson, *The Rambler*, nº 78, 1750)

Tal é a vacuidade do gozo humano, que estamos sempre impacientes com o presente. A realização é seguida pela negligência, e a possessão, pela aversão; e o comentário malicioso do epigramatista grego sobre o casamento pode ser adaptado a todos os outros cursos da vida, que seus dois dias de felicidade são o primeiro e o último. (Johnson, *The Rambler*, nº 207, 1752)

Johnson provavelmente estava concedendo vestes mais graciosas a um ditado feio de Hipônax, poeta grego do século VI a.C.: “Existem dois dias em que uma mulher é uma alegria: o dia em que nos casamos com ela e o dia em que carregamos seu cadáver”.

Nosso assunto nesta seção pode ser considerado um aspecto do que os psicólogos hoje em dia às vezes denominam adaptação — a tendência a se acostumar às coisas e assim deixar de notá-las, e tudo o que se segue a isso. Os estoicos são estudiosos dedicados da adaptação e de suas engrenagens, sendo que algumas nos auxiliam e outras nos deixam piores. A adaptação foi relevante para o Capítulo 1, por exemplo, pois se acostumar a uma condição pode nos fazer considerá-la natural e inevitável quando não é. A

adaptação voltará a ser relevante quando abordarmos o tema da adversidade, afinal de contas, a adaptação ajuda na administração dos percalços. A adaptação também está na raiz de muitos desejos, pois corrói nossa capacidade de encontrar prazer em tudo o que já possuímos e, assim, nos incita a novos desejos. Smith fez uma bela conexão entre esse fenômeno e uma afirmação estoica mais abrangente.

A certeza infalível com que todos, mais cedo ou mais tarde, se acomodam ao que quer que se torne sua situação permanente, pode, talvez, nos induzir a pensar que os estoicos estavam, pelo menos até o momento, dotados de razão; que entre uma situação permanente e outra, não havia, no que diz respeito à felicidade genuína, nenhuma diferença essencial; ou que, caso houvesse, não era mais do que apenas o bastante para tornar algumas delas objetos de simples escolha ou preferência; mas não de qualquer desejo mais sincero ou ávido: e outras, de simples rejeição, como sendo adequadas para serem postas de lado ou evitadas; mas não de qualquer aversão mais sincera ou ávida. (Smith, *A Teoria dos Sentimentos Morais*, 1759)



5. Inveja

A realização de nossos desejos não é satisfeita, em parte, porque costumamos mensurar nossa satisfação comparando o que temos ao que os outros têm. Sempre é possível encontrar alguém que parece estar à nossa frente, ou possuir mais do que nós, e essas tendem a ser as únicas comparações às quais damos importância.

Jamais será feliz aquele a quem a visão de alguém mais feliz atormentará.
(Sêneca, *Da ira*, 3.30.3)

Nenhum indivíduo, quando vê a sorte de outrem, fica satisfeito com a sua. É por isso que nos zangamos até mesmo com os deuses, pois sempre existe alguém à nossa frente, e ignoramos a quantidade de pessoas que estão atrás de nós, e como é imenso o volume de inveja no encalço daquele que inveja apenas alguns. Não obstante, tal é a presunção daqueles que, embora possam ter recebido muito, consideram um insulto o fato de os outros terem recebido mais. (Sêneca, *Sobre a ira*, 3.31.1)

Imagine que você considera a riqueza uma benesse. A pobreza o afligirá e, o pior de tudo, será uma pobreza imaginária. Por mais que você possa ter, ainda assim, só porque alguém tem mais, você sentirá que fica aquém à medida que o outro se mantém à sua frente. Você pensa que possuir um cargo é uma benesse: e se esse indivíduo for tornado cônsul ou se aquele for indicado a novo mandato, você ficará irritado, e sentirá inveja sempre que vir o nome de outra pessoa aparecendo com frequência na lista de altos funcionários públicos. Tamanha é a loucura da ambição, que você sentirá que chegou por último se houver qualquer um à sua frente. (Sêneca, *Epístolas*, 104.9)

Por que um indivíduo deveria invejar o outro? Por que se assombrar com os ricos ou poderosos, principalmente aqueles que são fortes e rapidamente irritáveis? Pois o que eles farão a nós? O que eles podem fazer, não damos importância; o que nos é de importância, eles não podem fazer. (Epiteto, *Discursos*, 1.9.20)

Todos podem sentir inveja de alguém — se não de alguém que está realizando mais, então de alguém que está realizando outra coisa.

Não apenas os indivíduos nutrem despeito por seus companheiros artesões e aqueles que compartilham a mesma vida que eles, mas também os ricos invejam os eruditos, os famosos, os ricos, os defensores públicos, os sofistas e, deveras, os indivíduos livres e patrícios olham com admiração maravilhada e inveja os comediantes de sucesso no teatro e os dançarinos e servos nas cortes dos reis; e, ao fazê-lo, não se permitem nenhuma pequena contrariedade e perturbação. (Plutarco, *Da tranquilidade mental*, 13 [473b])

A inveja não apenas nos deixa menos satisfeitos; faz-nos desejar coisas que de outra forma não desejariamós.

E quanto adquirimos simplesmente porque nossos vizinhos adquiriram, ou porque a maioria das pessoas possui! (Sêneca, *Epístolas*, 123.6)

A inveja, assim como outros temas deste capítulo, provocou muita discussão entre os descendentes dos estoicos. Johnson era um analista perceptivo dessa questão. Ele alongou um pouco essa última discussão de Sêneca.

Muitas de nossas desgraças são meramente comparativas: frequentemente estamos infelizes, não pela presença de algum mal palpável, mas pela ausência de alguma benesse fictícia; de algo que não é exigido por nenhuma necessidade genuína da natureza, que não carrega em si nenhum poder de gratificação, e que nem a razão nem o imaginário nos teriam estimulado a desejar caso não tivéssemos visto na posse de outrem. (Johnson, *The Adventurer*, nº 111, 1753)

Ele também observou, em seu estilo característico, o caráter universal do problema generalizado: a imagem que fazemos dos outros.

Foi observado, talvez por todo escritor que deixou reflexões sobre a vida, que nenhum indivíduo está satisfeito com seu estado atual; o que se prova igualmente insatisfatório, diz Horácio, seja fruto do acaso ou escolhido

com deliberação; estamos sempre desgostosos com alguma circunstância ou outra de nossa situação, e imaginamos a condição de outrem mais abundante em bônus ou menos exposta a calamidades. (Johnson, *The Rambler*, nº 63, 1750)

E Johnson observou, por fim, que enquanto podemos ou não nos tornar mais felizes ao possuir o que outra pessoa tem, definitivamente ficamos infelizes com a inveja proveniente disso.

Tal é o estado de toda época, de todo gênero e de toda condição: todos têm suas inquietações, seja da natureza ou da insensatez: e aquele, portanto, que se encontra inclinado a invejar o outro, deve se lembrar de que não conhece a verdadeira condição que deseja obter, mas é certo que, ao se entregar a uma paixão depravada, ele deve diminuir aquela felicidade que pensa já ter sido concedida com demasiada parcimônia. (Johnson, *The Rambler*, nº 128, 1751)

Schopenhauer acrescentou que a inveja é o raro vício que nos deixa infelizes onde estamos.

[A inveja] é ao mesmo tempo um vício e uma fonte de tristeza. Devemos tratá-la como o inimigo de nossa felicidade e sufocá-la como um pensamento perfido. Este é o conselho dado por Sêneca; como ele bem diz, ficaremos satisfeitos com o que temos se evitarmos a autotortura de comparar nossa própria sorte com outra mais feliz. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)

A inveja pode ser considerada um exemplo de problema maior: comparações infrutíferas, sobre as quais Smith mais uma vez fez um bom comentário.

A grande fonte de tristeza e desordem da vida humana parece surgir da supervalorização da diferença entre uma situação permanente e outra. A ganância superestima a diferença entre pobreza e riqueza; a ambição, aquela entre um posto público e um privado; a vaidade, aquela entre obscuridade e extensa reputação. A pessoa sob a influência de qualquer uma dessas paixões extravagantes não é apenas triste em sua situação vigente, mas muitas vezes está disposta a perturbar a paz da sociedade a

fim de alcançar aquilo que admira tão tolamente. A mais ínfima observação, entretanto, pode satisfazê-la, que, em todas as situações comuns da vida humana, uma mente bem-disposta pode ser igualmente serena, igualmente alegre e igualmente satisfeita. (Smith, *A Teoria dos Sentimentos Morais*, 1759)

6. Desejos e opiniões

Passemos do diagnóstico estoico sobre o desejo para as soluções. Os antídotos mais diretos, aqui e na maioria dos casos, são aqueles apresentados nos primeiros dois capítulos deste livro. É possível trabalhar para enxergar o objeto de um desejo com precisão, e assim buscar o desapego dele; apegos a coisas externas são, em geral, solo fértil para a inveja e outros vícios. Ou pode-se perceber um desejo apenas como mais um erro de avaliação e, se o talento para fazê-lo tiver sido desenvolvido, simplesmente descartá-lo. Para reafirmar o objetivo: o princípio do Capítulo 1 trata a mente e suas opiniões como responsáveis pelo que queremos; segue-se que qualquer desejo pode ser satisfeito — ou direcionado, de qualquer forma — de duas maneiras. Pode-se ir atrás do objeto de desejo, ou pode-se trabalhar na outra vertente do problema: a opinião que o produz. Resolver a equação dessa maneira (do lado destro em vez do canhoto, como poderíamos pensar) é o procedimento estoico padrão.

A liberdade é alcançada não pela satisfação dos desejos, mas pela remoção deles. (Epiteto, *Discursos*, 4.1.175)

Ninguém pode ter o que quiser. O que pode ser feito é não desejar o que não se tem, e desfrutar com alegria aquilo que vem em seu caminho. (Sêneca, *Epístolas*, 123.3)

Um indivíduo ora: “Ajude-me a ir para a cama com aquela mulher”. Você ora: “Ajude-me a não cobiçar uma ida à cama com ela”. Outro: “Ajude-me

a me livrar disso!”. Você: “Ajude-me a não precisar me livrar disso”. Outro: “Como não vou perder meu filhinho?”. Você: “Como fazer para não temer perdê-lo?” Volte suas orações para este caminho e veja o que acontece. (Marco Aurélio, *Meditações*, 9.40)

Será que ninguém admitirá o quanto é melhor, em vez de trabalhar com afinco para se apossar da esposa do próximo, trabalhar com afinco para conter seus desejos; em vez de ficar angustiado com dinheiro, adestrar-se para desejar menores quantidades dele; em vez de trabalhar para se tornar famoso, trabalhar para não ter sede pela fama; em vez de encontrar uma forma de ferir alguém que você inveja, encontrar uma forma de não invejar ninguém; e em vez de agir como escravizados por falsos amigos, como fazem os bajuladores, enfrentar as adversidades para encontrar amigos verdadeiros? (Musônio Rufo, *Que se deve desprezar as dificuldades*)

Epicuro apresentou uma declaração a respeito, a qual Sêneca aprovou.

Se você deseja tornar Pítocles rico, não acrescente à sua provisão de dinheiro, e sim subtraia de seus desejos. (Epicuro, citado em Sêneca, *Epístolas*, 21.7)

Sêneca gostou tanto que achou que a lógica poderia ser multiplicada.

Se você quiser tornar Pítocles distinto, não acrescente às suas distinções, e sim diminua seus desejos. Se você deseja que Pítocles tenha diversão infinita, não aumente suas alegrias, e sim diminua seus desejos. Se você quiser fazer de Pítocles alguém velho, vivendo sua vida ao máximo, não aumente seus anos, e sim diminua seus desejos. (Sêneca, *Epístolas*, 21.8)

7. Comparações úteis com outras pessoas

Lidar com os desejos abandonando-os, conforme acabamos de mostrar, é o primeiro lema da reação estoica, e talvez tudo o que é necessário na visão de um purista. Mas os estoicos tardios sabiam que tal abordagem tão direta poderia ser muito complicada, por isso também ofereceram outras estratégias psicológicas para a administração do desejo. Os estoicos criticam comparações que causam descontentamento, como já vimos. Mas eles também recomendam comparações que têm o efeito oposto. Pode-se supor que todas as comparações a terceiros devam ser consideradas estritamente irrelevantes — que reduzir a infelicidade olhando os que estão mais infelizes não faz mais sentido do que reduzir a felicidade ao olhar para outros ainda mais felizes. Mas este é outro exemplo de pragmatismo nos estoicos tardios, especialmente Sêneca. Eles julgam uma perspectiva por suas consequências. Uma comparação pode ser recomendada somente porque nos ajuda a nos livrar de tendências mentais que já foram diagnosticadas como indesejadas.

Algumas das comparações saudáveis sugeridas pelos estoicos envolvem pessoas e circunstâncias do passado.

Sempre que faço um retrospecto para os exemplos da antiguidade, tenho vergonha de buscar consolo para a pobreza — a extravagância de nossos dias tem chegado ao ponto de as despesas de viagem dos eLivross serem mais do que as heranças dos príncipes de outras épocas. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 12.4)

As comparações a indivíduos que estiveram no mesmo barco podem ser igualmente produtivas.

Também ajudará muito para a tranquilidade mental observar que indivíduos notórios não sofreram absolutamente nada de males iguais aos seus. A ausência de descendentes, por exemplo, incomoda você? Pense nos reis de Roma, dos quais nenhum foi capaz de legar o reino a um filho. Você está angustiado com sua pobreza atual? Bem, que beócio que não fosse Epaminondas, que romano que não fosse Fabricus, você teria preferido ser? (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 6, [467e])

Epaminondas foi um reverenciado estadista e general grego no século I v a.C., muito conhecido por seu estilo de vida simples. Fabricus era cônsul nos primórdios de Roma. Ele também tinha fama por sua abnegação.

Também podem ser feitas comparações úteis com aqueles que estão em situação pior do que você. Nossa tendência é sempre olhar na outra direção — para cima ao invés de para baixo.

Nenhum indivíduo na vida pública pensa nos muitos a quem ele ultrapassou; em vez disso, ele pensa naqueles por quem é ultrapassado. E tais indivíduos acham menos satisfatório ver muitos atrás deles a ver qualquer um à frente deles. Esse é o problema com todo tipo de ambição; ela não olha para trás. (Sêneca, *Epístolas*, 73.3)

Os estoicos recomendam mudar a direção na qual buscamos as comparações para concluir sobre nosso desempenho. A inveja pode, com efeito, ser revertida.

Existem muitos que superam você? Pense em quantos mais estão atrás de você, e não na sua frente. Quer saber qual é o seu maior erro? Sua contabilidade está equivocada. O que você pagou, você valoriza muito; o que você recebeu, desvaloriza. (Sêneca, *Da ira*, 3.31.3)

Plutarco também foi certeiro: cabe a nós escolher as pessoas a quem nos comparamos. Isso nos permite manipular a disputa. Quer seja ou não uma boa filosofia, é uma psicologia útil.

Nos Jogos Olímpicos, você não pode vencer escolhendo seus concorrentes. Já na vida, as circunstâncias permitem que você se orgulhe de sua

superioridade em relação a muitos, e que seja mais invejado do que invejoso — a menos, é claro, que você torne Briareu ou Hércules seus oponentes. Quando estiver maravilhado com a grandeza da travessia de Xerxes pelo Helesponto, faça como um habitante local fez, olhe também para aqueles que estão cavando o Monte Athos sob o chicote, e para aqueles cujas orelhas e narizes estão mutilados porque a ponte foi estilhaçada pelo curso das águas. Reflita que, ao mesmo tempo, eles estão pensando como a vida e o destino que você tem são felizes. (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 10 [470e])

Xerxes I da Pérsia almejava invadir a Grécia em 480 a.C. O trajeto exigia que seu exército cavasse um canal perto do Monte Athos, na Grécia, e que construísse uma ponte flutuante de 4 mil pés sobre Helesponto (hoje Dardanelos) — o estreito que separa a Ásia da Europa. A primeira versão da ponte desabou, e logo a seguir Xerxes ordenou terríveis castigos contra os que considerara responsáveis pelo fracasso, e a isto juntou-se o açoite vingativo das águas dos arredores sobre seus soldados. Ao ver Xerxes finalmente concluir sua travessia, diz-se que um habitante local o comparou a Zeus (conforme narrado em Heródoto, *Histórias*, 7, 56). Quanto a Briareu, era uma criatura da mitologia grega com cinquenta cabeças e cem braços.

Um exemplo que carece de menos explicação:

Quando aquele célebre Pítaco, cuja fama por bravura, sabedoria e justiça era grandiosa, estava entretenendo alguns convidados, sua esposa entrou, furiosa, e virou a mesa; seus convidados ficaram consternados, mas Pítaco disse: “Cada um de nós tem seus problemas. Aquele que tem apenas o meu está se saindo muito bem.” (Plutarco, *Da tranquilidade mental*, 11, [471b])

Pítaco foi um dos Sete Sábios da Grécia — o círculo de estadistas e filósofos do século VI a.C. notórios por sua sabedoria no período clássico. Algumas continuações mais recentes de tais ideias:

Em todas as circunstâncias, nós nos comparamos com o que está acima de nós e olhamos para aqueles que estão em melhor situação. Em vez disso,

vamos nos medir pelo que está abaixo. Ninguém é tão infeliz que não consiga encontrar mil exemplos para fornecer consolo. (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

Mencionei o conselho que nos deram os filósofos, de nos consolarmos quando angustiados ou constrangidos pensando em quem está em situação pior do que a nossa. Isto, observei, não é válido para todos, pois deve haver alguns que não têm ninguém pior do que eles. Johnson. “Ora, com certeza, senhor, existem; mas eles não sabem disso. Não há ser tão pobre e tão abjeto que não pense haver alguém ainda mais pobre e ainda mais abjeto.” (Boswell, *A vida de Samuel Johnson*, 1791)

É um fato que se uma calamidade genuína nos abater, o consolo mais eficaz — ainda que floresça da mesma fonte da inveja — é simplesmente pensar em infortúnios maiores do que os nossos; e a segunda melhor é se associar àqueles que estão sob a mesma ventura que nós estamos — os companheiros de nossas dores. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)

Uma variante:

Quando alguma calamidade for sofrida, a primeira coisa a ser lembrada é o tamanho do livramento. (Johnson, *Carta a Hester Thrale*, 1770)

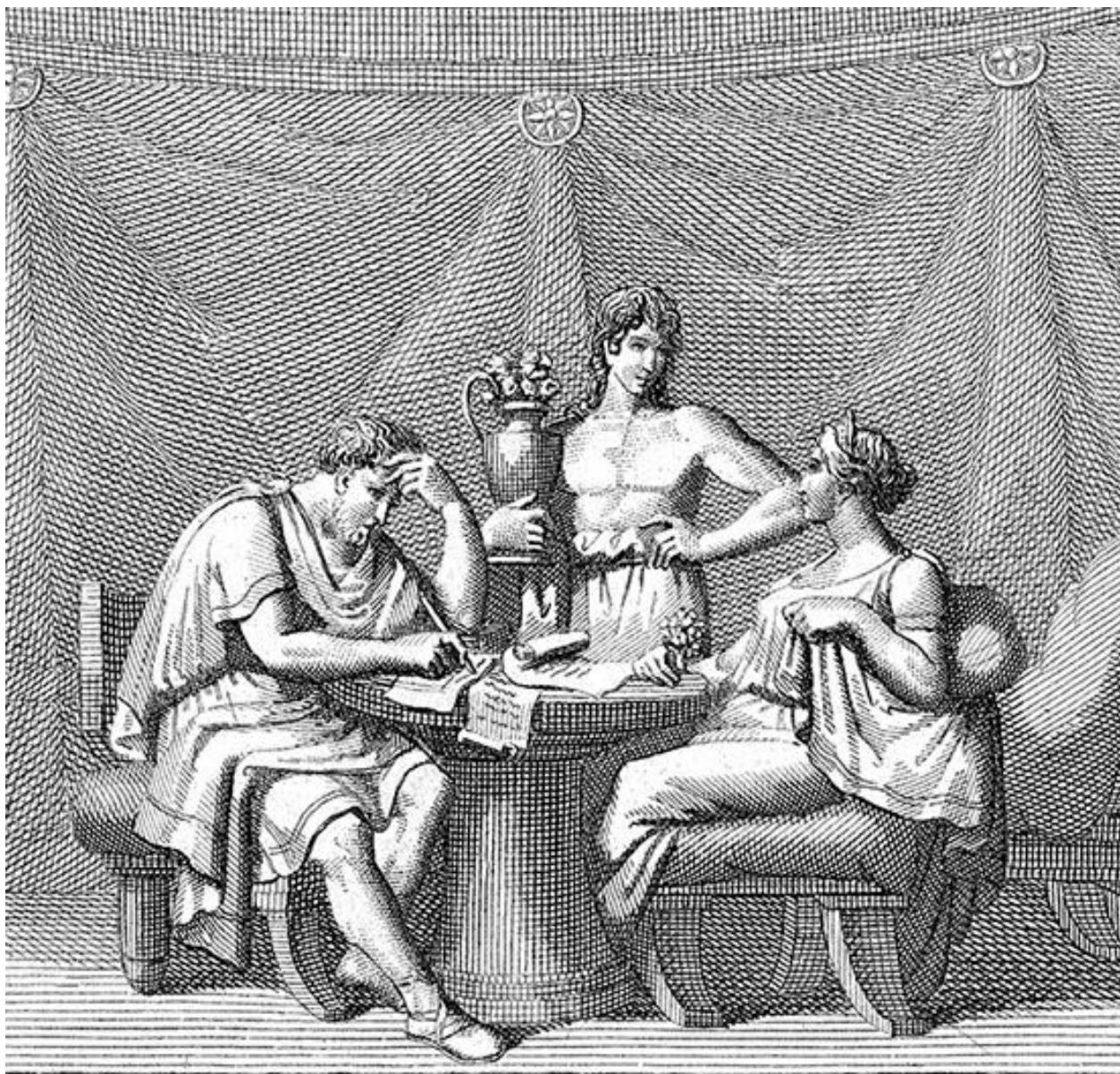
Nosso ensinamento pode ser ilustrado ainda mais ricamente se imaginarmos um mercado de tristeza e nos perguntarmos se gostaríamos de fazer negócios lá. Se essa noção não parece diretamente relacionada ao problema do desejo, considere-a mais um dispositivo para aumentar o contentamento com o que se tem.

Se todos nós trouxéssemos nossos infortúnios a um armazém em comum, de modo que toda pessoa recebesse uma parte igual na redistribuição, a maioria ficaria feliz em pegar sua própria desventura e partir. (Plutarco, *Carta a Apolônio*, 9 [106b])

Heródoto apresentou ideia semelhante:

Isso, no entanto, eu sei muito bem — que se todos os seres humanos levassem seus problemas particulares ao mercado para uma troca com seus

vizinhos, não haveria um único que, ao examinar os infortúnios de outrem, não ficaria feliz em levar de volta para casa o que trouxera originalmente. (Heródoto, *Histórias*, 7.152)



8. Comparações úteis com a perda

Outra comparação válida calcula o quanto desejáveis seriam as benesses que possuímos caso elas nos faltassem. Vimos anteriormente o papel que a adaptação desempenha na criação de desejos infundáveis. Acostumar-nos com o que temos faz com que percais o apreço por isso. Os estoicos reagem tentando enxergar coisas velhas de maneira nova. Em vez de trocar seus bens, eles

tentam mudar a maneira como os veem.

Não imagine ter coisas que você não tem. Em vez disso, escolha a melhor das coisas que você tem e pense em quanto gostaria de possuí-la caso não a tivesse. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.27)

Não estrague o que está aqui ao desejar o que não está, e sim perceba que estas também eram coisas a se desejar. (Epicuro, *Provérbios do Vaticano*, 35)

Às vezes deveríamos tentar olhar para nossas posses à luz que nos revelaria como seria caso as perdêssemos. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)

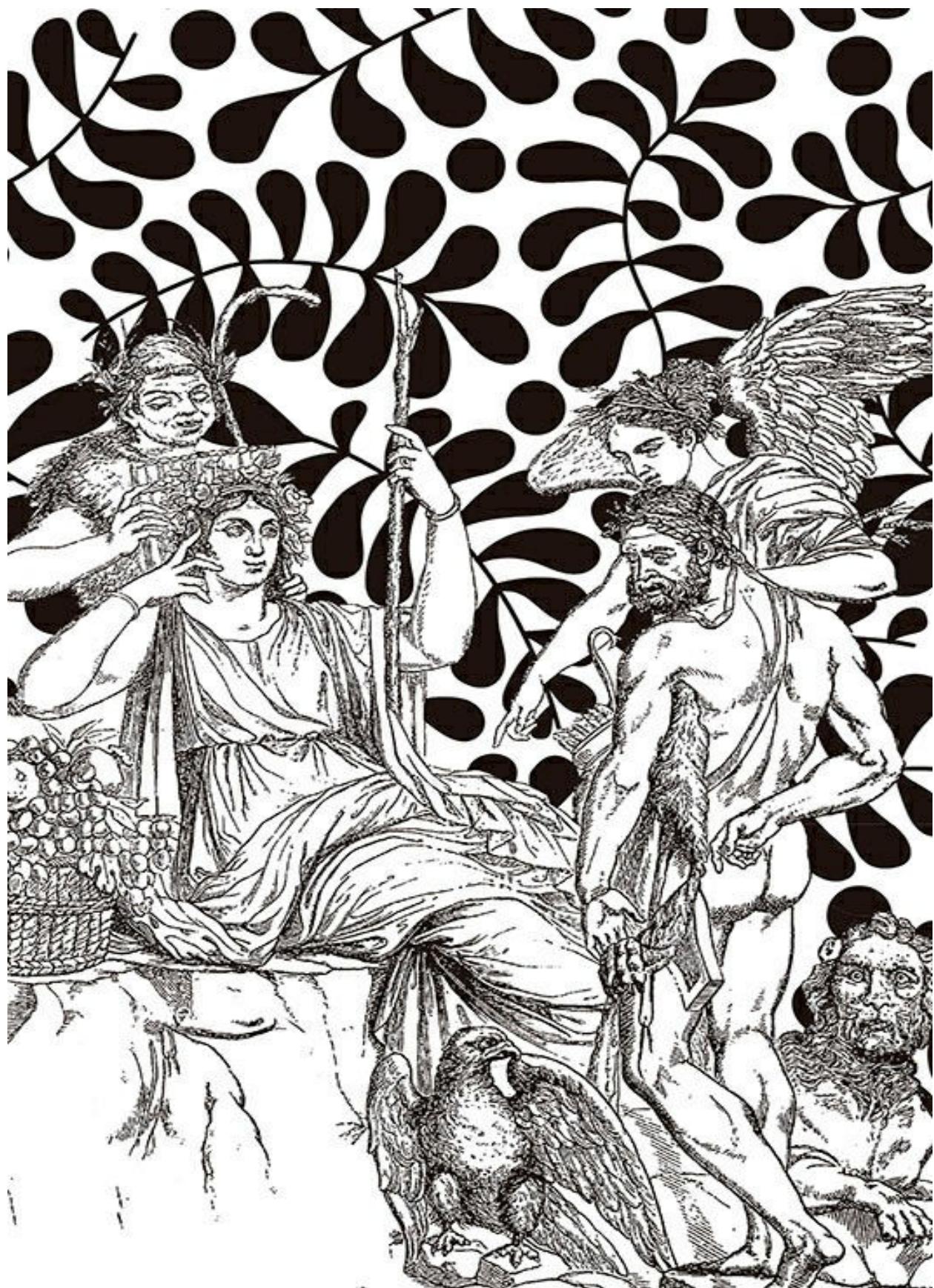
Compare:

A você, todas as suas posses parecem pequenas; todas as minhas coisas parecem ótimas para mim. (Epiteto, *Discursos*, 3.9.21)

A mesma ideia pode ser adaptada a condições em vez de coisas. É um modo de se construir gratidão não apenas pelo que se tem, mas também por circunstâncias e situações.

Não devemos ignorar nem mesmo as coisas comuns e habituais, e sim prestar atenção a elas e agradecer por estarmos vivos e bem, e olharmos o sol... Tais coisas, quando presentes, nos garantirão maior tranquilidade mental se simplesmente as imaginarmos ausentes e nos lembrarmos frequentemente do quanto a saúde é desejável para os enfermos; e a paz para os que estão em guerra; e a conquista de reputação e amigos para um estrangeiro novo em uma cidade grande; e de como é doloroso ser privado de tais coisas quando já as tivemos. Pois então não será o caso de acharmos cada uma delas importante e valiosa apenas quando for perdida, mas sem valor enquanto estiver seguramente mantida. (Plutarco, *Da tranquilidade mental*, 9 469e—f)





06

RIQUEZA E PRAZER *absoluto desapego*

O Capítulo 5 analisou algumas propriedades gerais dos desejos — seu caráter interminável e as formas como são alimentados por meio de comparações; como eles nos enganam e como podem ser domados. Já este capítulo vai avaliar os ensinamentos estoicos mais específicos que envolvem duas tentações específicas: riqueza e prazer. Cada uma das tentações citadas é acompanhada por suas origens, armadilhas e ilusões, e também por questionamentos sobre se ou como podem ser desfrutadas de maneira consistente com a paz de espírito e outras aspirações estoicas. Algumas ideias do capítulo anterior serão revistas aqui e adaptadas a casos mais específicos.

Sob a visão estoica, o dinheiro e nossa fascinação por ele — a ganância —tendem a nos tornar ridículos e a causar muita infelicidade a nós mesmos e a terceiros. Os estoicos sustentam que o apego à riqueza tem consequências previsíveis. Uma vez que temos dinheiro, nossa preocupação é mantê-lo, ficamos ansiosos por ainda mais dinheiro e somos tomados pela dor quando o perdemos. Nutrimos desejo por mais do que temos e, gradualmente, vamos valorizando todos os tipos de coisa para além

do que elas valem. Tais argumentos também equivalem para o prazer de maneira generalizada: superestimamos os prazeres e subestimamos o custo para se tentar obtê-los. O prazer e a dor são partes de um ciclo; eles caminham juntos e por isso devem ser abordados simultaneamente.

Depois de avaliar tais ideias, este capítulo migrará das advertências a respeito da riqueza e do prazer às ideias de como usufruir deles e administrá-los. O estoicismo sugere primeiro que repensem o que queremos, o quanto queremos e por quê. Os estoicos valorizam a moderação e não a enxergam como uma conciliação de prazeres. Em vez disso, eles adotam a moderação no lugar do engrandecimento dos prazeres — na verdade, tornando possível que se desfrute deles de maneira genuína e saudável. Um segundo recurso estoico é o desapego. É possível aprender a usufruir da riqueza e dos prazeres sem de fato se apegar a eles, sem precisar agarrá-los loucamente quando se fizerem presentes, ou sem ser tomado pelo estupor quando forem perdidos. Terceiro, para dar continuidade a um tema do capítulo anterior, a maneira mais fácil de se obter a riqueza genuína é aprendendo a ser feliz com menos — com o suficiente. Não há diferença, no que diz respeito ao contentamento, entre o ato de possuir alguma coisa e não se importar se você a tem. O segundo caminho geralmente é mais fácil.

As últimas seções do capítulo vão analisar os prazeres que os estoicos abraçam — o tipo que eles consideram natural, os mesmos que vivenciamos ao satisfazer aquele apetite com o qual nascemos. Sêneca insere os jogos e a recreação entre eles (e ele reserva um lugar no pódio para a bebida também). Acima de tudo, porém, o estoico é atraído pelos prazeres mentais. Os estoicos consideram a sabedoria e a compreensão geradores de um tipo de alegria imune à interrupção feita pelas circunstâncias.



1. Os perigos do dinheiro

Os estoicos geralmente consideram o dinheiro um grande corruptor do indivíduo e da vida social. O dinheiro é algo difícil de se encarar e de se compreender com nitidez; faz com que julguemos erroneamente o valor das coisas e vulgariza o comportamento daqueles que o veneram.

Aquela coisa que absorve tantos magistrados e tantos juízes, que torna ambos magistrados e juízes — dinheiro! —, desde que começou a ser estimado com honrarias, fez a verdadeira honra derrocá. Sendo transformados alternadamente em mercadores e mercadorias, perguntamos não o que uma coisa verdadeiramente é, e sim quanto ela custa. (Sêneca, *Epístolas*, 115.10)

A maior parte do clamor é por dinheiro. É isso que extenua os tribunais, opõe pai contra filho, fermenta venenos e dá espadas às legiões e também a degoladores... Por causa dele, as noites ressoam com as brigas de maridos e esposas, multidões se aglomeram nos tribunais dos magistrados, reis se enfurecem, pilham e destroem Estados erguidos por séculos de trabalho para que então possam escavar ouro e prata em meio às cinzas das cidades. (Sêneca, *Da ira*, 3.33.1)

Sêneca rejeitava a afirmação de que as riquezas não são mais nocivas em si do que as espadas.

Posidônio afirma que as riquezas são a causa do mal, não porque elas mesmas fazem o mal, mas devido ao mal que incitam os demais a fazer... Riquezas inflam o espírito e estimulam o orgulho. Causam inveja e perturbam a mente a tal ponto que a reputação de possuir dinheiro nos encanta, mesmo quando vai nos prejudicar. (Sêneca, *Epístolas*, 87.31)

Posidônio foi um filósofo estoico do período “médio” no momento inicial da escola (Século II a.C.).

Dr. Johnson enfatizou a inutilidade do dinheiro por si só.

A riqueza propriamente dita não é nada, não é útil senão quando se afasta de nós; seu valor só é encontrado naquilo que pode comprar, o que, supondo que seja utilizado da melhor maneira possível por aquele que está em sua posse, parece não merecer tanto desejo ou inveja de um indivíduo sábio. (Johnson, *The Rambler*, nº 58, 1750)

2. O efeito da riqueza em seu detentor

O capítulo anterior discutiu como as aquisições falham em satisfazer o apetite por elas. O mesmo pode ser dito sobre o dinheiro, o qual os estoicos consideram não carregar nenhuma tendência especial para tornar as pessoas mais felizes.

Pense em quantas pessoas mais pobres do que ricas existem; e ainda assim você observará que os pobres não são mais infelizes e nem mais ansiosos do que os ricos. (Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 12.1)

Vou tomar emprestado de Epicuro: “A aquisição de riquezas tem sido, para muitas pessoas, não um fim dos problemas, mas a mutação deles”. Não é surpresa. Pois a falha não está na riqueza do indivíduo, mas na mente em si. Aquilo que tornou a pobreza um fardo para nós, tornou as riquezas também um fardo. Pouco importa se você deita alguém doente em uma cama de madeira ou de ouro; para onde quer que ele seja levado, carregará a doença consigo. Portanto, também não importa se a mente enferma está definida na riqueza ou na pobreza. A doença acompanha o ser humano. (Sêneca, *Epístolas*, 17.11-12)

Quando algumas pessoas louvaram um sujeito alto e de membros longos como dotado de características para ser um bom boxeador, o treinador Hippomachus comentou: “Sim, se a coroa estivesse pendurada e o objetivo fosse pegá-la esticando os braços”. O mesmo pode ser dito àqueles que estão deslumbrados com belas propriedades, casas grandiosas e vultosas somas de dinheiro, e que as consideram a maior das bênçãos: “Sim, se a felicidade estivesse à venda e pudesse ser obtida por meio da compra”. (Plutarco, *Do amor à riqueza*, 1 [523d])

Hippomachus era um treinador de boxeadores e lutadores;

evidentemente também tinha talento para a filosofia. Ele será citado novamente no Capítulo 7, Seção 3.

A desconfiança dos estoicos em relação ao dinheiro vai além da mera demonstração. Eles sustentam que não apenas a riqueza falha em nos satisfazer, como tende a governar seus detentores e a incitar condições particulares de infelicidade.

Aquele que necessita de riquezas teme por conta delas. Porém nenhum indivíduo é capaz de desfrutar de uma bênção que causa ansiedade. Ele está sempre tentando ganhar um pouco mais. E enquanto elucubra sobre como aumentar sua riqueza, ele se esquece de como fazer uso dela. (Sêneca, *Epístolas*, 14.18)

Quantas lágrimas e labutas a avareza exige! Quão miserável é no desejo, quão miserável é no que adquiriu! Acrescente a isto as preocupações diárias que nos atormentam proporcionalmente a nossas posses. Ter dinheiro traz mais ansiedade do que o esforço para adquiri-lo. Como nos enlutamos por nossas perdas, que podem ser imensas e parecem ainda maiores! E então, mesmo se a fortuna nada nos tira, consideramos mais uma perda tudo aquilo que não conseguimos adquirir. (Sêneca, *Epístolas*, 115.16)

Sêneca considerava que a consequência derradeira da ganância era uma espécie de sentença mórbida.

Podemos definir a moléstia da seguinte forma: ambicionar demais coisas que merecem apenas uma parcela do desejo ou não valem desejo algum, ou valorizar demais as coisas que merecem apenas um pouco do valor ou que têm valor algum. (Sêneca, *Epístolas*, 75.11)

3. Os perigos do prazer

A postura estoica para com a riqueza pode ser difundida para o prazer. Os estoicos enxergam os prazeres como mais dispendiosos do que parecem — como efêmeros, que sempre cobram um preço e, invariavelmente, se alternam com algum tipo de perda ou dor.

Um indivíduo busca alegria em banquetes e autoindulgência; outro, em eleições e multidões de apoiadores; outro, em sua amante; outro, na ostentação indolente da cultura e da literatura como seu efeito placebo. Todos eles são desencaminhados por deleites enganosos e efêmeros — como a embriaguez, por exemplo, que paga uma única hora de loucura hilariante com uma enfermidade duradoura; ou como aplausos e popularidade entusiasmados e a aprovação obtida expiada ao custo de imensa inquietação mental. (Sêneca, *Epístolas*, 59.15)

O dia em que o indivíduo se subjuga ao prazer também é o dia em que se subjuga à dor. E você vê em que escravidão miserável e odiosa uma pessoa se enfia quando prazeres e dores — os senhores mais caprichosos e tirânicos — por sua vez o aprisionam. (Sêneca, *Sobre a vida feliz*, 4.4)

Os sábios nos ensinam a nos acautelar ante a traição de nossos apetites e a distinguir os prazeres verdadeiros e plenos daqueles que se misturam e se entrelaçam a ainda mais dor. A maioria dos prazeres, dizem, acalentam-nos e abraçam-nos só para nos estrangular, como os ladrões que os egípcios denominavam filisteus. Caso sentíssemos a dor de cabeça antes de ficarmos bêbados, tomariamos cuidado para não nos embriagarmos. Mas o prazer, para nos ludibriar, caminha na frente e esconde seu lastro. (Montaigne, *Da solidão*, 1580)

O bem-estar nos opreme. Esse é o significado de um antigo versículo grego, que diz que os deuses nos vendem todas as benesses que nos dão; isto é, eles não nos oferecem nada puro e perfeito, nada que não compremos à custa de algum infortúnio. (Montaigne, *Não apreciamos o que é puro*, 1580)

O verso grego que Montaigne menciona é do poeta grego Epicarmo (cerca de 540-450 a.C.). No período clássico, ele era considerado um grande mestre do drama e da comédia, mas pouco do seu trabalho sobreviveu ao tempo. A citação em questão foi preservada em *Ditos e feitos memoráveis de Sócrates*, de Xenofonte, 2.1.20.

Marco Aurélio expressou de forma diferente o valor da moderação e seu ceticismo em relação aos prazeres. Ele dizia que não devemos admirar aqueles que valorizam excessivamente os prazeres; eles têm a mesma probabilidade de serem bons e maus. E sustentava que nunca devemos lamentar depois de baixarmos nossos padrões em relação ao prazer.

Quantos prazeres foram desfrutados por ladrões, parricidas, tiranos.
(Marco Aurélio, *Meditações*, 6.34)

Ninguém bom e honrado lamentaria deixar um prazer de lado. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.10)

Compare:

Tal como Simónides costumava alegar nunca ter se arrependido por ter se calado, mas muitas vezes por ter falado, também nunca nos arrependeremos nem por ter rejeitado uma iguaria, nem por ter bebido água em vez de vinho, mas sim o oposto. (Plutarco, *Conselhos sobre o bem-estar*, 7, [125d])

Simónides de Ceos foi um poeta grego (cerca de 556—468 a.C.).



4. Coisas desnecessárias

Seguindo nosso padrão já familiar, passaremos da análise estoica da riqueza e do prazer para as ideias estoicas sobre como administrá-los. O Capítulo 5 apresentou a ideia estoica de que desejos geralmente podem ser gerenciados, seja por meio da realização ou do aplacamento deles, e que o último método é tanto ignorado quanto mais eficaz para gerar a verdadeira satisfação. Aqui vamos associar o conceito mais especificamente à riqueza. Os estoicos veem a riqueza não como um estado absoluto, mas como uma relação saudável entre o que se tem e o que se deseja. A maioria das pessoas se dedica a aumentar suas riquezas quando seria melhor se diminuíssem seu desejo por ela. Essa é a inversão estoica clássica.

Está no poder de qualquer indivíduo desprezar todas as coisas, mas de pessoa alguma possuir todas as coisas. O caminho mais curto para a riqueza é desprezar as riquezas. (Sêneca, *Epístolas*, 62.3)

O que vou ensinar a você é a capacidade de se tornar rico o mais rapidamente possível. E que ávido você está para sorver tal conhecimento! E com razão; vou conduzi-lo por um atalho rumo à maior riqueza... Meu caro Lucílio, deixar de desejar alguma coisa é tão bom quanto tê-la. O importante, de um modo ou de outro, é sempre o mesmo: ver-se livre de preocupações. (Sêneca, *Epístolas*, 119:1—2)

As coisas que uma pessoa *não* deseja ou das quais não precisa podem, portanto, ser consideradas uma forma de riqueza. Sêneca comenta mais a respeito:

Pensa que tais coisas não contam como riqueza só porque ninguém jamais foi condenado à morte por causa delas? Só porque o filho ou a esposa de alguém jamais o envenenou por causa delas? Só porque na guerra elas não são saqueadas? Só porque estão em constante paz? Só porque não é perigoso tê-las ou problemático descartá-las? (Sêneca, *Epístolas*, 119: 6)

Eis a articulação de Johnson sobre a mesma ideia:

Todo indivíduo pode enriquecer ao encurtar seus desejos e, por meio da aquiescência silenciosa no que lhe foi concedido, suprir a ausência por mais. (Johnson, *The Adventurer*, nº 119, 1753)

E o inverso também é verdadeiro: desejos são uma forma de pobreza.

Pobre não é aquele que tem pouco, mas aquele que anseia por mais. Que diferença faz o quanto você armazenou em seu cofre ou em seu depósito, a grandiosidade de seus rebanhos ou de seus investimentos, se você continua a cobiçar a propriedade do seu vizinho, e se você não enumera o que você tem, mas sim o que falta? (Sêneca, *Epístolas*, 2.6)

Todo indivíduo é rico ou pobre, de acordo com a proporção entre seus desejos e prazeres; qualquer ampliação dos desejos é, portanto, igualmente destrutiva para a felicidade com a diminuição da posse; e aquele que ensina o outro a ansiar por algo que nunca alcançará não é menos inimigo

de sua tranquilidade do que se tivesse pilhado parte de seu patrimônio.
(Johnson, *The Rambler*, nº 163, 1751)



5. Aceitação

Uma ideia semelhante, porém adotada de forma mais generalizada: o valor de se aceitar a própria sorte e o que se tem. Mais uma vez, os estoicos costumavam argumentar por meio do uso de comparações.

Quando somos convidados para um banquete, aceitamos o que nos é posto à mesa. Se alguém pedisse ao anfitrião que lhe servisse peixe ou doces, soaria excêntrico. Mas lá fora, no mundo, pedimos aos deuses coisas que eles não nos dão — embora eles *tenham* nos dado muitas coisas. (Epiteto, *Fragmento*, Stobæus, 3.4.91)

Lembre-se de que você é um ator em uma peça no estilo que o produtor escolher. Se for curta, curta; se for longa, longa. Se ele quiser que você interprete um mendigo, garanta que desempenhará o papel naturalmente; ou um aleijado, ou um governante, ou um cidadão comum. Sua tarefa é apresentar um bom desempenho do papel que lhe foi designado. A função de escolher o papel pertence a outra pessoa. (Epiteto, *Manual*, 17)

A mesma ideia aplicada ao ciclo de vida de um indivíduo:

Você não fica frustrado porque pesa apenas uns tantos quilos em vez de centenas; mas frustra-se por ter apenas tantos anos de vida e não muitos mais? Assim como o satisfaz a quantidade de massa corporal que lhe foi atribuída, fique satisfeito também com o tempo que lhe foi dado. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.49)

Abordagens mais literais:

Sabendo o quão fugazes são esses confortos coadjuvantes, nunca jamais

me esqueço, mesmo enquanto desfruto plenamente deles, de fazer minha oração mais nobre a Deus para que Ele me faça contente comigo mesmo e com as benesses que fluem de dentro de mim. (Montaigne, *Da solidão*, 1580)

Verifique os registros da história, recorde o que aconteceu no círculo de sua experiência pessoal, reserve atenção à postura de quase todos os infelizes, seja na vida particular ou pública, sobre os quais você leu, ouviu falar ou se lembra; e você descobrirá que os infortúnios de praticamente todos eles erigiram do fato de não saberem quando estavam bem, quando era adequado se aquietarem e se contentarem. A inscrição na lápide do sujeito que se empenhou em construir uma bela compleição corporal fazendo uso de ciência natural; “Eu estava bem, queria ficar melhor; cá estou”; pode ser amplamente adaptada com grande justiça ao sofrimento causado pela avareza e ambição frustradas. (Smith, *Teoria dos sentimentos morais*, 1759)

Um caminho para a aceitação é imaginar a situação na qual esperamos estar assim que um desejo for satisfeito, e perguntar se o estado almejado pode ser alcançado de maneira mais direta. Smith também citava uma anedota específica a esse respeito, a qual ele adaptou de Plutarco.

O que o Favorito do rei de Epiro disse ao seu mestre é válido em todas as situações cotidianas da vida humana. Quando o Rei lhe relatou, na devida sequência, todas as conquistas que pretendia fazer, e chegou à última delas. “E o que Vossa Majestade planeja fazer depois?”, quis saber o Favorito. “Planejo então”, disse o Rei, “divertir-me com os meus amigos, e esforçar-me para ser boa companhia ao gole de uma garrafa.” “E o que impede, Vossa Majestade, de fazê-lo agora?”, retrucou o Favorito. (Smith, *Teoria dos sentimentos morais*, 1759)

O rei de Epiro (um estado grego) era Pirro, que o governou por volta do ano 300 a.C. Seu “Favorito” era um conselheiro chamado Cineas, aluno do famoso orador Demóstenes. A Pirro devemos a expressão “vitória pírrica” — uma vitória que não compensa devido ao seu custo. Pirro sofreu terríveis baixas em guerras

contínuas contra os romanos, travadas após a época da anedota acima.

A título de epílogo:

Quando é que atingimos o momento em que desprezamos a sina, seja boa ou má, em que — com todas as nossas emoções tendo sido superadas e colocadas sob controle — proferimos as palavras: “Eu venci”? Venceu quem, você pergunta? Não os persas, nem o povo medo tão distante, nem qualquer povo belicoso (se é que o há) para além dos dahæ, e sim a avareza, a ambição e o medo da morte — um inimigo que venceu os vencedores do mundo. (Sêneca, *Epístolas*, 71.37)

Os três grupos que Sêneca menciona — os persas, os medos e os dahæ — eram todos habitantes de regiões hoje conhecidas como Irã ou Turcomenistão. Os dahæ (ou os citas, dos quais os dahæ eram uma tribo) representam uma referência clássica aos povos para além das fronteiras da civilização.

6. Desapego

Os estoicos ainda têm mais a dizer sobre riqueza e prazer além de “aprenda a não deseja-los”, pois reconhecem que todos preferem ter essas coisas a não tê-las. Sendo assim, a metade restante deste capítulo abordará quando e como a riqueza e o prazer podem ser adquiridos e gozados de maneira saudável.

Em primeiro lugar e de maneira mais generalizada, os estoicos consideram a riqueza e outros elementos externos “indiferentes”, e não como coisas boas ou más propriamente ditas. Mas o estoicismo permite que possamos desejar legitimamente algumas dessas coisas — em outras palavras, algumas delas são os chamados “indiferentes preferenciais”. Tal noção às vezes foi considerada problemática porque um “indiferente preferencial” soa, em termos, como uma contradição, e porque pode parecer uma espécie de

contrassenso: o estoico falho que não consegue abandonar a ganância em torno dos bens materiais vai tratá-los como indiferentes preferenciais. Mas a ideia desempenha um papel importante no estoicismo. É sensato, embora não seja fácil, buscar o desapego das coisas que se deseja no mundo. Não é realista erradicar todas as preferências em relação a elas. Os estoicos compreendem isso.

Considera-te feliz no dia em que todas as tuas alegrias nascerem da razão, no dia em que, tendo visto as coisas às quais todos se agarram, pelas quais oram ou zelam, deparar-te — não me refiro a algo que *prefiras* — com praticamente nada do qual necessites. (Sêneca, *Epístolas*, 124, 24)

Portanto, existem elementos externos que os estoicos concordam ser melhor ter a não ter, e que é possível se empenhar razoavelmente para consegui-los. E há desvantagens que um estoico também pode sensatamente querer evitar: indiferentes não preferenciais, como problemas de saúde ou pobreza. Amparos ao bem-estar físico se enquadram na categoria “preferencial”.

O indivíduo sábio não sentirá repulsa por si, independentemente do quanto baixote seja, mas mesmo assim desejará ser alto... Se sua saúde estiver ruim, ele vai tolerar, mas desejará ficar bom. Certas coisas, mesmo consideradas ninharias em comparação ao todo e que podem ser revogadas sem destruir o bem essencial, no entanto, acrescentarão algo à alegria perpétua que vem da virtude. (Sêneca, *A vida feliz*, 22,2-3)

A riqueza é outro exemplo.

Nem o sábio se considera indigno de qualquer uma das dádivas do Destino. Ele não ama as riquezas, mas as prefere; ele não as recebe em seu coração, mas em seu lar; ele não rejeita as riquezas que possui, mas as mantém para prover substância mais plena ao exercício de sua virtude. (Sêneca, *A vida feliz*, 21.4)

Assim como o sopro de um vento favorável alegra o marinheiro, assim como um dia claro e um lugar ensolarado no meio do inverno e do frio

concedem alegria, também são as riquezas que influenciam o sábio e lhe trazem júbilo. E, além disso, quem entre os indivíduos sábios — refiro-me àqueles de nossa escola, que consideram a virtude o único bem — pode negar que mesmo aquelas coisas que intitulamos “indiferentes” detêm algum valor intrínseco, e que algumas são mais desejáveis do que outras? A algumas delas concedemos pouca distinção, a outras, muita. Portanto, não se engane — as riquezas estão entre as mais desejáveis. (Sêneca, *A vida feliz*, 22, 3-4)

Qual é a diferença entre um indiferente preferencial e os desejos que os estoicos consideram perigosos? Desapego. Tal distinção já nos foi apresentada no início do primeiro capítulo. O apego a um elemento externo faz com que a felicidade e o equilíbrio dependam dele. O estoico tenta evitar essa situação sob todas as circunstâncias. Mas o dinheiro, se abordado sem apego, é irrepreensível — pois o dinheiro não é a questão. A questão é a saúde mental.

A palavra “desapego” corre o risco de criar uma impressão equivocada, já que pode conotar uma ausência de interesse legítimo em qualquer que seja o seu alvo. Essa não é a ideia. O desapego se refere mais à maneira de como algo é resguardado e se a mente está entregue a ele de forma excessiva. O distanciamento pregado pelo estoico, portanto, pode ser visto como uma espécie de moderação — isto é, moderação no relacionamento com os elementos externos. Uma boa forma de testar esse vínculo e constatar se o que você nutre por alguma coisa é apego ou mera preferência é pensar no jeito como agiria caso a perdesse.

Ninguém é digno dos deuses, exceto aquele que desprezou as riquezas. Eu não proíbo você de possuí-las, mas quero guiá-lo ao momento em que você é capaz de possuí-las sem temores. Existe apenas um modo de fazê-lo: persuadindo-se de que é possível viver feliz sem elas e tratando-as sempre como algo prestes a partir. (Sêneca, *Epístolas*, 18.13)

“Por que um filósofo diz que a riqueza deve ser desprezada, e ainda assim

a mantém?... E por que o filósofo declara não haver diferença entre uma vida mais longa e uma vida mais curta, e então — se não houver nenhum percalço — prolongar seus anos e prosperar pacificamente rumo à idade avançada?” Ele diz que tais coisas devem ser desprezadas não porque as rejeita, mas para que não faça questão de mantê-las. (Sêneca, *A vida feliz*, 21.1—2)

Ensaiar mentalmente a perda de alguma coisa é uma forma de os estoicos tentarem manter o distanciamento correto. Esse tipo de desapego torna o objeto tanto mais seguro quanto mais fácil de se desfrutar.

Riqueza e reputação e poder e cargos públicos encantam principalmente aqueles que menos temem seus oponentes. Para o desejo violento por cada um desses enxertos, o medo mais violento de que eles não consigam permanecer, tornando assim o prazer em torno deles fraco e instável, como uma chama tremulante. (Plutarco, *Da tranquilidade mental* 16, 474c-d)

Epiteto apresentou alguns passos imaginativos semelhantes para alcançar o desapego dos prazeres.

Quando você se vir tentado por algum suposto prazer, proteja-se — assim como quando se vir diante de outras ideias — de ser arrastado por ele. Deixe que a coisa espere por você e permita-se um pouco de atraso. Então pense em duas ocasiões que virão: o momento em que você desfrutará do prazer e o momento subsequente em que, tendo usufruído dele, você se arrependerá e se autocondenará. Compare isso ao tamanho de sua satisfação, e quanto se parabenizará por não se render. Mesmo assim, se lhe parecer o momento certo de se entregar àquela coisa, apenas cuide-se para que o encanto, o prazer e a atração não dominem; compare o quanto melhor é saber que você sagrou sua vitória contra ela. (Epiteto, *Manual*, 34)



7. Moderação

Acabamos de ver que o desapego do estoico pode ser visto como uma forma de moderação. Isto faz com que a moderação propriamente dita seja o assunto naturalmente abordado a seguir, pois de modo geral é bastante valorizada pelos estoicos. A moderação é considerada pelo estoico não apenas uma virtude admirada, mas uma técnica útil. Não significa “menos prazer”; significa a possibilidade de prazer genuíno e duradouro — uma forma de se desfrutar de algo sem estragá-lo, e sem os custos e arrependimentos que vêm junto ao excesso. Epiteto gostava de demonstrar o valor da moderação por meio de comparações.

Para as crianças que metem a mão em um vaso de barro de gargalo estreito e pescam figos e nozes, eis o que acontece: se encherem a mão, não conseguiram removê-la e chorarão. Solte um bocadinho deles, e a mão sairá. (Epiteto, *Discursos*, 3.9.21)

Para o estoico, a moderação não é apenas uma questão de não consumir ou de usufruir excessivamente de alguma coisa. É uma postura de comedimento.

Lembre-se de que na vida você deve se comportar como se estivesse em um banquete. Imagine que um prato esteja sendo passado pela mesa e seja colocado à sua frente. Estenda a mão e sirva-se de um pouco educadamente. O prato deve seguir: não o segure. Se ainda não chegou até você: não se estique para alcançá-lo, e sim aguarde até que ele venha. Comporte-se assim para com os filhos, com a esposa, com a riqueza e, no final, você será um convidado digno do banquete com os deuses. Mas se você não pegar as coisas que passam diante de você, e até mesmo rejeitá-las, então você não será apenas o melhor convidado, mas também um soberano. (Epiteto, *Manual*, 15)

O autocontrole restringe nossos desejos. Alguns ele odeia e dispensa,

outros, administra e restaura a um nível saudável; e nunca procura satisfazer os desejos por si só. O autocontrole sabe que a melhor avaliação do apetite não é o quanto você deseja sorver, mas o quanto deve de fato sorver. (Sêneca, *Epístolas*, 88.29)

A ausência de moderação é a praga do prazer. A moderação não é o flagelo do prazer, mas sim o tempero dele. (Montaigne, *Da experiência*, 1580)

Sêneca incentivou a moderação de maneira mais abrangente no estilo de vida estoico.

Assim como é um sinal de extravagância correr atrás de iguarias, também é uma loucura evitar o que é habitual e pode ser adquirido por preços irrisórios. A filosofia clama por uma vida simples, mas não pela penitência; e podemos perfeitamente continuar simples e organizados ao mesmo tempo. Este é o modelo que aprovo; nossa vida deve guardar um meio-termo entre os caminhos de um sábio e os caminhos mundanos. Todos deveriam admirá-lo, mas também deveriam compreendê-lo. (Sêneca, *Epístolas*, 5.4-5)

8. Apetite natural (continuação)

Retomando um tema do capítulo anterior, voltamo-nos às ideias estoicas sobre quais prazeres podem ser desfrutados. Os estoicos defendem, primeiro, uma vida conduzida em acordo com a natureza. O significado e o sentido desta instrução têm sido um tópico de debate. Os antigos estoicos consideravam a natureza propositada e inteligente de maneiras que poucos aceitariam hoje em dia, sendo assim, viver em acordo com os ditames da natureza nesse sentido não mais é uma ideia adequada para a maioria das pessoas. Mas “em acordo com a natureza” também tinha outros significados, alguns dos quais resistiram melhor. Significa uma vida de razão, já que os estoicos consideram a razão um presente distinto para a humanidade; e tal abordagem de vida irá agradar a

muitos, independentemente da análise racional disso.

Mais relevante a nossos propósitos imediatos, viver em acordo com a natureza também é obter satisfação com a realização dos desejos que a natureza faz erigir em nós, algo que o estoico diria não ser difícil de se alcançar. Vimos no Capítulo 5, Seção 2, a ideia de que o apetite gerado pela natureza é finito, enquanto o apetite não natural é infinito. Esse argumento detém um significado específico aqui. Como um corretivo ao desejo excessivo por dinheiro e pelo que ele pode comprar, o estoicismo distingue entre as necessidades da natureza e os luxos para além delas.

O que é necessário para o indivíduo a natureza não dificulta. No entanto, ele deseja vestes roxas embebidas em tinta dispensiosa, com ornamentos dourados e decoradas com uma variedade de cores e padronagens: não é culpa da Natureza mas do próprio indivíduo que ele seja pobre. (Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 11.1-2)

São pelas coisas supérfluas que suamos. São essas as coisas que vestem nossas togas puídas, que nos obrigam a envelhecer nos acampamentos militares, que nos lançam em terras estrangeiras. O que é suficiente está à mão. (Sêneca, *Epístolas*, 4.11)

O estoico afirma que os prazeres provenientes de fontes naturais são adequadamente desfrutados. Basta que isso seja feito com moderação. Mas a maior parte de nossas energias é despendida na busca por gozos efêmeros que inventamos ou inflamos. Os estoicos tentam alinhar seu senso de prazer à satisfação de suas necessidades autênticas.

A natureza misturou o prazer às coisas necessárias — não para nos fazer buscar prazer, mas para fazer com que as coisas indispensáveis à existência pareçam atraentes aos nossos olhos. Se o prazer reivindica direitos, então é luxo. (Sêneca, *Epístolas*, 116.3)

Não o aconselho negar nada à natureza — pois a natureza é insistente e não pode ser subjugada; exige o que lhe é devido. Mas saiba que o que quer que vá além de tais exigências é supérfluo, não uma necessidade...

Tenho sede: se bebo a água que vem da poça mais próxima ou a que derreteu da neve, a natureza não se importa. (Sêneca, *Epístolas*, 119,2-3)

Você não vai se apressar para fazer o que sua natureza exige? “Mas o descanso se faz necessário também.” E digo o mesmo. A Natureza permitiu a devida proporção para isso também, assim como o fez para o comer e o beber. E ainda assim você passa da conta, além do que é suficiente — exceto quando se trata de fazer o que deve ser feito, quando você fica aquém do possível. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.1)

Montaigne tomou emprestada de Epicuro uma taxonomia semelhante à análise estoica, chegando à mesma conclusão.

Os desejos ou são naturais e necessários, tais como comer e beber, ou naturais e desnecessários, como acasalar com as fêmeas — ou nem naturais nem necessários. Quase todos os nossos desejos estão nessa última categoria; são todos supérfluos e artificiais... Julgamentos equivocados e desconhecimento do bem instilaram tantos desejos extrínsecos em nós que expulsaram a maioria dos desejos naturais. (Montaigne, *Nossas afeições deixam-se levar para além de nós*, 1580)

A filosofia não luta contra os prazeres naturais, desde que sejam calculados; prega moderação, não evasão. Os poderes da resistência são usados contra os prazeres mal engendrados e não naturais. A filosofia sustenta que os apetites do corpo não devem ser aumentados pela mente, e engenhosamente nos adverte a não despertar a fome pela superalimentação; a não encher a barriga, e sim preenchê-la; a evitar todos os prazeres que nos colocam sob avidez, e todas as carnes que induzem a fome e bebidas que induzem a sede. (Montaigne, *Sobre versos de Virgílio*, 1580)

Julgo um erro rejeitar os prazeres naturais tanto quanto ser muito apaixonado por eles. Xerxes foi um tolo por oferecer uma recompensa a quem encontrasse novos prazeres para ele, sendo que já estava rodeado por todos os agrados conhecidos pelo ser humano; mas não é menos tolo isolar-se dos prazeres que a natureza encontrou para você. Não devemos perseguí-los nem fugir deles; devemos aceitá-los. (Montaigne, *Da experiência*, 1580)

9. Usos do prazer

Os estoicos falam muito sobre desdenhar dos prazeres. Com isso, é sua intenção que os prazeres sejam vistos como coisas menores ou triviais, e não como um objetivo de vida. Eles também acham que os prazeres devem ser encarados com cautela, pois por vezes acabam nos causando problemas. Mas não é o mesmo que dizer que os prazeres devem ser *odiados*. Às vezes precisamos deles, e Sêneca compreendeu isso.

Alguns indivíduos grandiosos, conforme eu disse, costumavam se dar um dia de descanso em determinados dias do mês, enquanto outros dividiam cada dia entre trabalho e lazer... Alguns, à metade do dia, migravam rumo a algo que exigisse menos esforço, o qual haviam protelado para as horas mais tardias... Devemos ser condescendentes para com a mente e oferecer-lhe regularmente o ócio que lhe serve de alimento e força. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 17.7-8)

Sêneca endossou uma gama mais ampla de prazeres do que às vezes é percebida.

A mente não deve ser mantida invariavelmente sob a mesma tensão, mas deve ser desviada para as diversões. Sócrates não se constrangia em brincar com crianças pequenas, Cato relaxava sua mente com o vinho quando sentia-se extenuado em meio aos cuidados para com o Estado, e Cipião atiçava sua figura militar e triunfal ao som da música. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 17.4)

Sêneca também considerava os esportes e as peças teatrais prazeres naturais, os quais deveriam ser desfrutados com moderação como quaisquer outros. Ele os recomendava especialmente a pessoas com determinados tipos de temperamento, a quem tais prazeres servem a um propósito valioso. Os estoicos devem ter bom ânimo. Alguns deles carecem de alegria.

Os jogos também serão benéficos; pois o prazer com moderação relaxa a mente e lhe confere equilíbrio. As naturezas mais úmidas e secas, e também o frio, não correm o risco de sofrer raiva, mas devem tomar cuidado com as falhas mais vagarosas — medo, morosidade, desânimo e desconfiança. E assim tais naturezas têm necessitado de incentivo e indulgência, e do chamado à alegria. E uma vez que certos remédios são empregados contra a raiva, outros contra o mau humor, e ambas as falhas são curadas — não apenas por métodos diferentes, mas até mesmo opostos —, sempre atacaremos a falha que se tornou mais forte. (Sêneca, *Da ira*, 2.20.4)

Sêneca reconhecia igualmente o valor do vinho, e até mesmo da embriaguez ocasional — moderação sobre a moderação, talvez —, devido à liberdade conferida à mente e ao acesso que poderia fornecer aos *insights*. Seu raciocínio:

Quer concordemos com o poeta grego que “às vezes também é divertido enlouquecer um pouco”, ou com Platão que “aquele sob controle de si bate em vão às portas da poesia”, ou com Aristóteles que “jamais houve grande gênio sem um toque de loucura” — não é possível haver expressão sublime, acima do lugar comum, a menos que a mente esteja estimulada. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 17.10)

Tais opiniões podem não ter sido compartilhadas por todos os colegas estoicos de Sêneca ou nem estarem perfeitamente consistentes com alguns de seus posicionamentos em outros argumentos (como na Seção 3 deste capítulo). Mas sugerem a gama de opiniões que podem ser sustentadas pelos estoicos com uma reputação razoavelmente boa.



10. Os prazeres da mente

Os estoicos dão seu maior aval aos prazeres associados à compreensão e à sabedoria, os quais podem ser desfrutados, mesmo imoderadamente, sem medo de rechaço. Os estoicos consideram a mente como o local e a fonte da verdadeira felicidade.

Aqueles que consideram o prazer o ideal supremo sustentam que o Bem é encontrado pelos sentidos; mas nós, estoicos, afirmamos que ele é encontrado pela compreensão, e o atribuímos à mente. (Sêneca, *Epístolas*, 124.2)

É a mente que nos torna ricos. Vai conosco ao exílio; e ao deserto mais selvagem, e quando encontra tudo o que o corpo necessita para ser sustentado, saboreia e desfruta de suas muitas benesses. (Sêneca, *Consolação à minha mãe Hélvia*, 11.5)

Revela falta de talento natural despender muito tempo em atividades corpóreas, como dedicar-se ao excesso dos exercícios, aos excessos da comida e da bebida, aos excessos no esvaziamento dos intestinos e da cópula. Tais coisas devem ser feitas incidentalmente, e nossa atenção deve ser dedicada à mente. (Epiteto, *Manual*, 41)

A penúltima atividade mencionada por Epiteto pode parecer um tanto estranha para ser associada a um perigo dos excessos. Mas os romanos frequentemente evacuavam em latrinas públicas comunitárias e sem qualquer divisão, e socializavam enquanto se aliviavam. Talvez houvesse quem se empolgasse e se esquecesse da hora.

De qualquer modo, a verdadeira felicidade para o estoico vem do fato de ele enxergar o mundo de maneira precisa e com benevolência. Este último argumento já foi citado aqui antes e será desenvolvido posteriormente no Capítulo 11, mas também é abordado no seguinte contexto por Marco Aurélio:

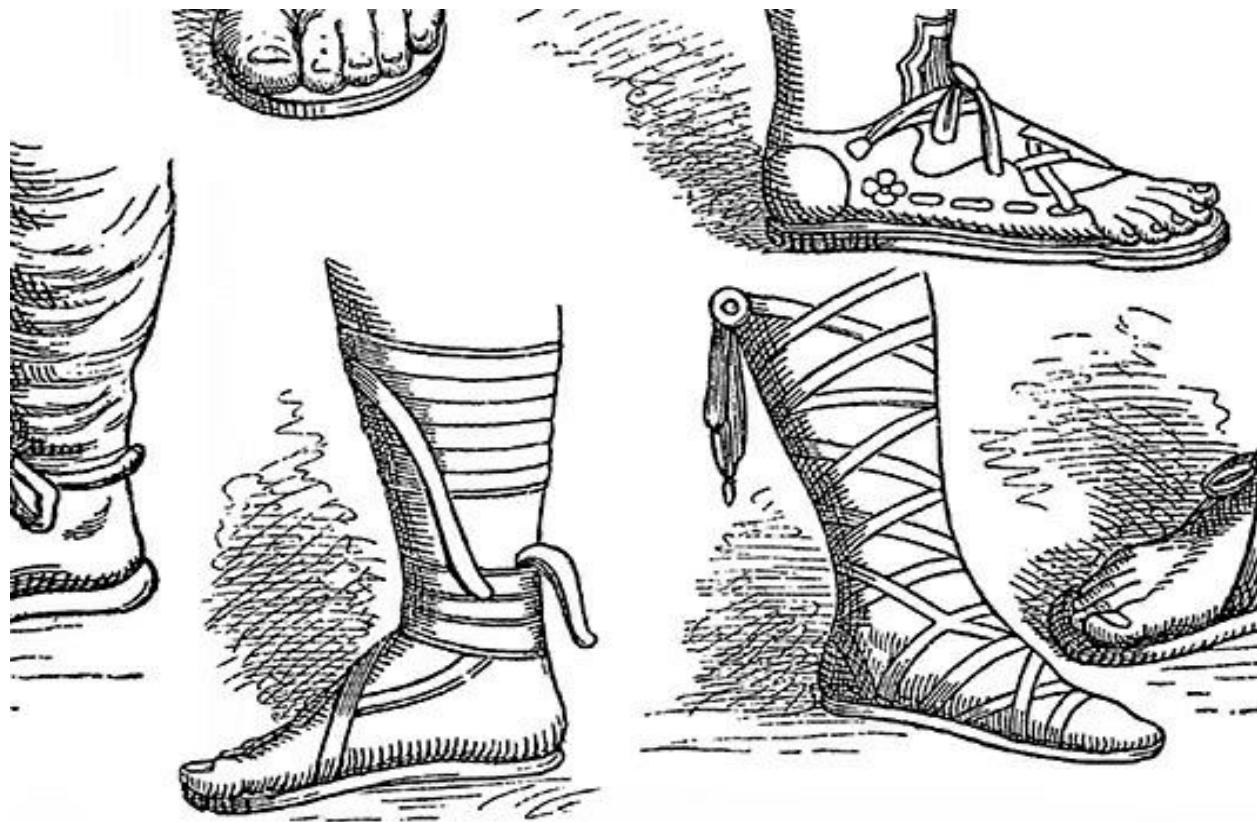
Quanto a mim, fico feliz se a força motora em minha mente for sã, se eu não der as costas a ninguém, nem a qualquer uma daquelas coisas que acontecem aos seres humanos, mas puder olhar todas as coisas com bons olhos e valorizar tudo de acordo com seu verdadeiro valor. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.41)

Se tais declarações soam carentes de detalhes sobre a forma e as complexidades que os prazeres da compreensão podem envolver, veja abaixo um desenvolvimento mais recente de Schopenhauer:

O mundo em que um indivíduo vive se molda sobretudo à maneira como ele o encara, e assim se revela diferente para diferentes indivíduos; para um, é estéril, enfadonho e superficial; para outro, abundante, atraente e repleto de significado. Ao ouvir sobre os acontecimentos interessantes ocorridos no curso da experiência de um indivíduo, muitas pessoas desejarião também ter passado por coisas semelhantes, esquecendo-se completamente de que deveriam, na verdade, invejar a aptidão mental capaz de emprestar a tais acontecimentos a importância que eles carregam ao serem descritos... Como tudo o que existe ou acontece a uma pessoa reside apenas em sua consciência e acontece a ela somente, o mais essencial para essa pessoa é a constituição dessa consciência, que na maioria dos casos é muito mais notável do que as circunstâncias que constituem seu conteúdo. Todo o orgulho e prazer do mundo, espelhado na consciência embotada de um tolo, são de fato pobres em comparação à imaginação de Cervantes redigindo seu *Dom Quixote* em uma prisão infeliz. (Schopenhauer, *A sabedoria da vida*, 1851)

Não está muito claro o quanto de *Dom Quixote* foi escrito quando Cervantes ainda estava na prisão, mas não há por quê se preocupar com tal minúcia diante de tão boa argumentação.





07

OS OUTROS *orgulho e vaidade*

Este capítulo esmiúça a maneira estoica de encarar a aprovação e a crítica — ou seja, o que os outros pensam. A aprovação pode ser do tipo imediato, a qual intitulamos elogio, ou do tipo coletivo, mais conhecido como fama; a crítica pode ser um insulto ou a infâmia. Este capítulo também pode ser considerado um exame estoico da vaidade e do orgulho, pois estes são elementos externos de uma mesma família. Ambos envolvem a vida social: o desejo por status dentro dela, bem como a ânsia pela opinião favorável de terceiros. A maioria das pessoas busca essas coisas com o mesmo propósito com que busca dinheiro ou prazer, e trabalha com igual dedicação para evitar perdê-las.

A primeira regra desse ramo do ensino estoico é o desprezo pela conformidade, pela opinião da maioria, pelo hábito de olhar para os outros ao se pensar em suas preferências e em seu modo de agir. É uma questão profunda. Boa parte do que a maioria das pessoas diz, pensa e faz é mero produto da convenção. É difícil resistir a essa força porque alinhar-se ao pensamento alheio faz com que pensem bem de nós. Desviar-se disso tende a ser punido rapidamente por aqueles que se sentem mais confortáveis em dizer, fazer e cumprir

o que é esperado. Muito do estoicismo é o esforço para enxergar a verdade e agir de acordo, e aprender um nobre desprezo pelas consequências que se seguem.

Voltando aos detalhes, os estoicos consideram o apetite pelos elogios um dos principais propulsores da submissão em especial, e do comportamento humano em sua totalidade. Eles se propuseram a domar isso. E começam perguntando por que nos importamos com o que os outros dizem e pensam sobre nós, especialmente quando os outros são pessoas por quem provavelmente não nutrimos grande estima. O estoico desenvolve uma desconfiança em relação aos julgamentos populares e em torno de pessoas e coisas que incitam o apelo de massa. O estoicismo tenta, em vez disso, adotar maior respeito pela própria opinião e praticar a valorização das coisas pelo que elas são, e não pelo que os outros pensam delas.

O outro lado do nosso tema é a crítica e o insulto. É claro que o estoico insiste na indiferença a respeito de tais coisas. São elementos externos que não podemos controlar. Mas os estoicos também oferecem formas específicas de se pensar a respeito desse tipo de ataque, e também como reagir a eles. Uma delas é abordar o desprezo alheio com desdém (ou encarar os outros com desprezo), ou acolher o desprezo quando ele é conquistado ao se fazer a coisa certa. Qualquer uma dessas respostas é melhor do que temer a opinião de outrem; pois, uma vez que esse caminho é escolhido, ele não tem fim.

Outro conjunto de reações envolve a humildade e o perdão. Os estoicos geralmente são capazes de aceitar insultos de bom humor, refletindo que qualquer crítica provavelmente está minimizando seus verdadeiros defeitos; eles se sentem confortáveis o suficiente com o ridículo autoinfligido para ficarem preocupados quando os outros o maximizam. Um segundo recurso é fazer uma avaliação da crítica. Se a crítica que nos é feita for justa, devemos aceitá-la e

mudar (ou simplesmente aceitá-la e pronto). Já se a crítica for injusta, devemos nos lembrar de que os críticos se enganam e têm direito à compaixão. Eles estavam bem-intencionados, ou pelo menos diziam o que parecia melhor e mais correto dentro de suas capacidades limitadas. E, de qualquer forma, todos nós vamos morrer em breve mesmo.

1. Conformidade: opinião popular

O estoico considera a conformidade em relação às expectativas sociais a fonte de boa parte de nosso comportamento e de grande parte da nossa estupidez. Vivemos imitando os outros e, portanto, adotamos estilos de vida que não têm motivo algum para serem atraentes. A convenção, sendo muito franco, não é apenas irrelevante sob o ponto de vista estoico. É um equivocado repositório de erros e mecanismo de julgamento, e fonte de pressão diante da qual devemos aprender a resistir. De Sêneca:

Muitos dos nossos problemas podem ser explicados pelo fato de vivermos de acordo a um padrão e, em vez de organizar nossas vidas em acordo à razão, somos desviados pelas convenções. (Sêneca, *Epístolas*, 123.6)

Na maioria das viagens, um trecho reconhecível de estrada e os pedidos por informação feitos aos locais evitam que você se perca; mas, nesta aqui, os caminhos mais gastos e utilizados são também os mais ilusórios. Sendo assim, nada precisa ser mais enfatizado do que o fato de que não devemos, assim como as ovelhas, seguir a liderança do rebanho à nossa frente — indo não para onde devemos ir, mas para onde ele vai. (Sêneca, *Da vida feliz*, 1.2—3)

Quem não está ciente de que nada considerado bom ou mau parece igual para o sábio e a todos os outros? Ele não dispensa atenção ao que os outros consideram vergonhoso ou desventurado; ele não acompanha a multidão; assim como os planetas abrem caminho no vórtice dos céus, ele avança contrariamente à opinião do mundo. (Sêneca, *A constância do sábio*, 14.3 —4)



Marco Aurélio:

Quantos percalços ele evita ao não buscar ver o que seu vizinho faz ou pensa — mirando apenas o que ele faz a si, para que seja justo e puro. O papel do indivíduo bom não é perscrutar o caráter alheio, mas rumar diretamente ao assunto sem olhar para um lado ou para o outro. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.18)

Observações semelhantes sobre os perigos de se viver em função da opinião alheia:

Nunca desejei satisfazer a multidão; pois o que conheço, eles não aprovam, e o que eles aprovam, desconheço. (Epicuro, citado em Sêneca, *Epístolas*, 29.10)

O que quer que seja, a arte ou a natureza, que tenha insculpido em nós essa condição de vida de se referenciar em outrem, isso nos faz muito mais mal do que bem. Nós nos traímos ante o que é útil de fato para tornar as aparências condizentes ao senso comum. Nós nos importamos menos com a verdade legítima de nosso eu interior do que com a forma como somos conhecidos pelo público. (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

Nós esbanjamos porque vemos os outros esbanjando; do mesmo modo, absorvemos pelo exemplo a epidemia do desejo; vemos tudo ao redor ocupado numa busca pelo bem imaginário, e começamos a nos empenhar na mesma perseguição, para que uma presteza maior não triunfe sobre nós. (Johnson, *The Adventurer*, nº 119, 1753)





2. O apetite pelo elogio

Tão pernicioso quanto o problema da conformidade, e um motivador dele, é o desejo por receber elogios alheios, sejam eles imediatos ou a longo prazo. Realizamos coisas para ganhar elogios; deveríamos realizar a arte de não precisar deles.

Quando o orador sabe que escreveu um bom discurso, que o memorizou bem e que o declamará bem, por que ainda fica tenso? Porque não está satisfeito com o resultado. O que mais ele quer? Ele quer ser elogiado pelo público. Sobre oratória, ele aprendeu bem; sobre elogios e acusações, nada aprendeu. Pois quando foi que alguém lhe contou o significado dessas coisas, o que elas de fato implicam, que elogio vale a pena buscar e que culpa vale evitar? E quando foi que ele fez uso desses princípios? (Epiteto, *Discursos*, 2.16.5)

O argumento em uma escala maior:

O que então deve ser valorizado? O aplauso? Não. Nem devemos valorizar o que vem da boca, pois esse é o louvor das massas. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.16.2)

Montaigne:

Quem não trocaria de boa vontade saúde, tranquilidade e até a própria vida por reputação e glória, a moeda mais inútil, indigna e falsa que circula entre nós? (Montaigne, *Da solidão*, 1580)

Johnson observou que o apetite por elogios não se limita àqueles em busca da fama. Todo mundo deseja ser alvo da boa opinião daqueles que são definidos como seu círculo social, ou seu público.

A lisonja é tão agradável à mente do indivíduo, que é a motivação original de quase todas as nossas ações. O desejo pelo elogio, como por qualquer outra coisa, é de fato alterado por inúmeras diferenças de temperamento, capacidade e conhecimento; alguns não desejam mais do que os aplausos de um grupo; outros esperam as aclamações de um condado; e alguns esperam encher a boca de todas as faixas etárias e nações com seu nome. Todos anseiam pela mais alta eminência dentro de seus universos; ninguém, por mais insignificante que seja, jamais se diminui sob a esperança de ser distinguido por seus semelhantes; e muito poucos conseguiram, seja por generosidade ou devoção sincera, se colocar tão elevados acima dela, a ponto de agirem totalmente sem se importar com a censura ou a opinião. (Johnson, *The Rambler*, nº 193, 1752)

Em tudo o que fazemos, praticamente a primeira coisa na qual pensamos é: o que as pessoas dirão; e praticamente metade dos problemas e aborrecimentos da vida podem ser atribuídos à nossa ansiedade quanto a isso; é a ansiedade que está por trás de todo aquele sentimento de autoimportância, tão frequentemente refreado porque é tão morbidamente delicado. (Schopenhauer, *A sabedoria da vida*, 1851)



3. Desprezo pelos julgamentos de terceiros

Conforme acabamos de ver, Epiteto sugeriu que o orador que fica tenso foi ensinado a declamar seu discurso, mas não a controlar seu apetite por elogios. A instrução sobre esse assunto começa com uma visão moderada a respeito daqueles cujas boas opiniões desejamos. Este é um ponto enfatizado por todos os professores estoicos.

O quão tolo deve ser aquele que deixa uma sala de aula recompensado pelos aplausos dos ignorantes! Por que você obtém prazer das lisonjas oriundas daqueles que você mesmo não consegue lisonjear? (Sêneca, *Epístolas*, 52.11)

Quem são essas pessoas cuja admiração você busca? Não são aquelas que você costumava descrever como loucas? Bem, então, é isso o que você quer, ser admirado por lunáticos? (Epiteto, *Discursos*, 1.21.4)

Lembre-se constantemente de quem são essas pessoas cuja admiração você busca, e quais são os princípios que as guiam. E então você não irá culpá-las quando elas o ofenderem despreocupadamente; e você não desejará mais a aprovação delas uma vez que examinar a fonte de suas motivações e opiniões. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.62)

O que se passa na consciência de outras pessoas é, como tal, uma questão de indiferença para nós; e no devido tempo tornamo-nos de fato indiferentes a isso quando passamos a enxergar o quão superficiais e fúteis são os pensamentos da maioria das pessoas, o quão estreitas são suas ideias, o quão mesquinhos são seus sentimentos, o quão perversas são suas opiniões, e o quanto de equívoco existe na maioria delas. (Schopenhauer, *A sabedoria da vida*, 1851)

O mesmo raciocínio pode ser adaptado ao desejo pela fama ou ao desejo de ser lembrado após a morte.

Diógenes, que foi enviado como explorador antes de você, nos deu um relatório diferente. Ele diz que a morte não é um mal, pois não é vergonhosa; ele diz que a fama é o estardalhaço dos loucos. (Epiteto, *Discursos*, 1.24.6)

Diógenes de Sinope (também conhecido como Diógenes, o Cínico) foi um filósofo grego que viveu no século IV a.C. Epiteto fala com reverência do Cinismo e de Diógenes, às vezes descrevendo-o como uma espécie de estoico idealizado. Em outros trechos, como no citado acima, ele descreve Diógenes como um explorador e mensageiro divino que examinou a vida humana e foi capaz de fazer relatórios como o que acabamos de mostrar. Voltaremos a mencionar Diógenes no Capítulo 8, Seção 4.

Cícero tinha opiniões pungentes sobre este tema, encarando a fama como um acúmulo de juízos de pessoas cujas opiniões não valem nada.

Dispenso a notoriedade e a fama popular construídas pelo consenso de patifes e tolos. (Cícero, *Discussões tusculanas*, 5.16)

O que poderia ser mais absurdo do que supor que as mesmas pessoas ignorantes e comuns que você despreza, quando avaliadas uma por uma, têm maior importância do que quando avaliadas em conjunto? (Cícero, *Discussões tusculanas*, 5.36)

A verdadeira e filosófica grandeza de espírito acata aquela virtude que a Natureza mais aspira como consistindo em feitos, não em fama, e prefere ser a primeira na realidade em vez de um nome. E, na verdade, aquele que depende do capricho da ralé ignorante não pode ser listado entre os grandes. (Cícero, *Dos deveres* 1, 65)

O estoico, portanto, considera a aprovação generalizada um tipo de mau agouro.

Os assuntos humanos não são tão belamente organizados de modo que as melhores coisas sejam agradáveis a muitos; a prova da pior escolha é a multidão. (Sêneca, *Da vida feliz*, 2.1)

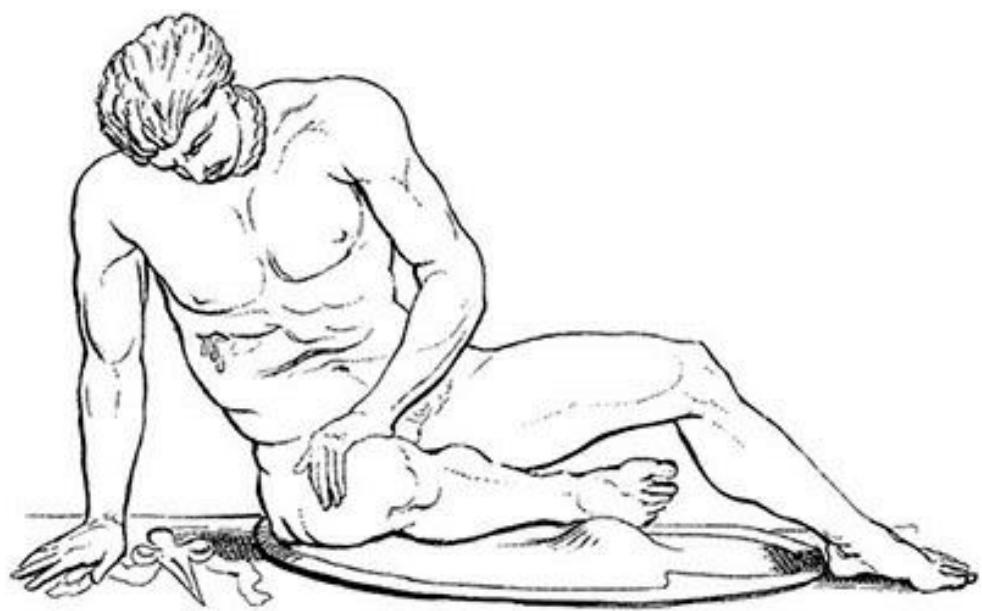
Os julgamentos de pessoas comuns e vulgares raramente acertam o alvo. E em minha própria época, estou muito enganado se os piores escritos não forem aqueles que obtiveram a maior parcela de aprovação pública. (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

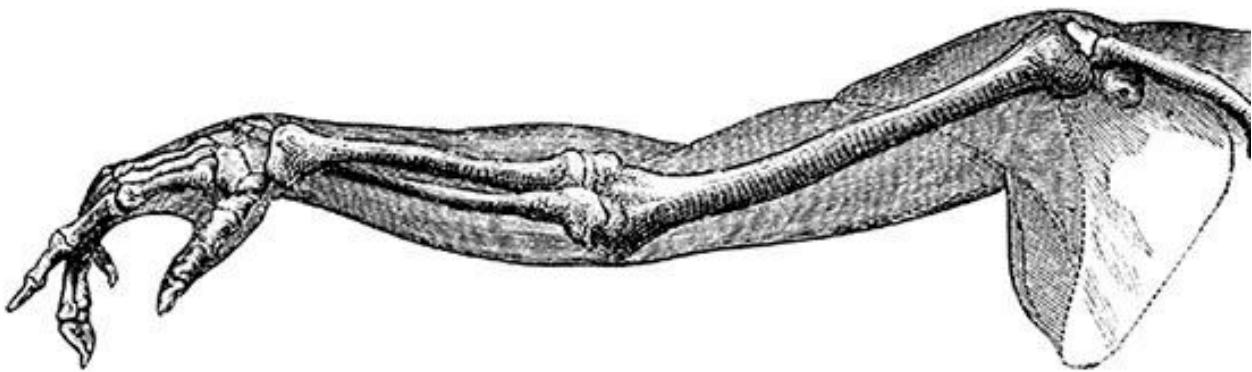
O mesmo é válido em relação às pessoas. A popularidade em massa sugere uma carência de qualidade ou integridade naquele que a obtém.

É preciso usar de truques para cultivar a aprovação popular. Você precisa se igualar a eles... Se vejo você muito aclamado pela população, se as entradas que você faz são saudadas por gritos e aplausos (tal como vemos ofertados aos atores), se todo o estado, até as mulheres e crianças, entoam seus louvores, como posso evitar nutrir dó por você? Pois eu sei qual caminho deve ser seguido para se ganhar tal popularidade. (Sêneca, *Epístolas*, 29.11-12)

Esperemos que a seguinte história seja verdadeira.

Dizem que quando um atleta orientado pelo treinador Hippomachus competiu no wrestling e recebeu uma salva de aplausos de todos os presentes, o mestre atingiu seu discípulo com seu bastão. “Você se saiu mal, e não como deveria ter feito”, disse ele. “Você deveria ter se saído melhor. Se tivesse demonstrado habilidade, não teria sido aplaudido por eles.” (Aelian, *Várias histórias*, 2.6)





4. Futilidade

O estoicismo também usa do banho ácido da razão sobre a fama propriamente dita, argumentando que é ela inútil e não pode durar muito, de qualquer modo. Marco Aurélio revisitava essa ideia com frequência. Há certa ironia em replicar afirmações escritas há 2 mil anos, mas o estoico presumivelmente diria que foi pouco tempo. E a despeito do bom gosto demonstrado pelo leitor deste livro, muito poucas pessoas hoje estão familiarizadas com os escritores apresentados nele.

Logo você terá se esquecido de tudo; logo tudo terá se esquecido de você.
(Marco Aurélio, *Meditações*, 7.21)

Aquele que se empolga com a fama após a morte não pensa que aquele que se lembra dele também morrerá muito em breve, e então novamente aquele que o sucede, até que toda lembrança estará extinta após suas muitas passagens por uma sucessão de pessoas que tolamente admiram e perecem.
(Marco Aurélio, *Meditações*, 4.19)

Ou é essa coisa chamada reputação que o preocupa? Veja a velocidade com que tudo é esquecido; o vasto abismo de tempo ilimitado que nos cerca de cada lado; a nulidade dos aplausos; a natureza mutável e indiscriminada daqueles que parecem elogiar; o pequeno espaço em que tudo isso acontece. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.3)

Dr. Johnson também observou que até mesmo uma pequena escala

disso nos soa como fama.

Nenhum indivíduo pode ser venerável ou formidável, senão para uma pequena parcela de seus semelhantes. (Johnson, *The Rambler*, nº 118, 1751)

Levará muito tempo antes de estarmos convencidos da proporção ínfima que cada indivíduo comporta para o corpo coletivo da humanidade; ou até aprendermos como poucos têm o direito de demonstrar interesse na sorte de um único indivíduo; o quanto de espaço resta no mundo para qualquer novo objeto de atenção; o quanto é pequeno o alcance do brilhante fulgor do mérito que se espalha por entre as brumas dos interesses e da insensatez; e o quão cedo é obscurecido pela intervenção de outras novidades. (Johnson, *The Rambler*, nº 146, 1751)

Além de encarar como fútil o desejo pela fama duradoura, Marco Aurélio também o considerava inútil. Por que alguém deveria se importar com o que é dito a seu respeito após sua morte?

Como é estranho isso o que as pessoas fazem! Elas relutam em louvar aqueles que vivem na mesma época que elas; no entanto, acham importante serem louvadas pelas gerações futuras — por aqueles que nunca viram e nunca verão. É algo semelhante à ofensa por não ter sido bendito pelos que viveram antes de você. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.18)

Aqueles que tentam alcançar uma fama capaz de sobrepor-los falham em ponderar que as pessoas do futuro serão exatamente como aquelas que eles não conseguem suportar agora, e também mortais. E que diferença faz para você, de fato, se aqueles no futuro dizem uma coisa ou outra, ou têm esta ou têm aquela opinião a seu respeito? (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.44)

5. Valorizar os próprios julgamentos

A reação estoica ao elogio e à fama tem um lado negativo já abordado: a dissecação dessas coisas para mostrar o quanto pouco valem. Mas os estoicos fariam mais do que aprender a desprezar a opinião pública. Eles a substituiriam pelo maior respeito às próprias opiniões. Marco Aurélio discute o tópico na forma de pergunta: por que nos preocupamos mais com o que os outros pensam do que com o que *nós mesmos* pensamos?

Frequentemente tenho me perguntado por que, embora ame a si acima de tudo, todo ser humano dá menos peso à própria opinião sobre si do que à opinião alheia. Se um deus ou mestre sábio surgisse e ordenasse a uma pessoa que esta não poderia anunciar plena e instantaneamente nenhum pensamento ou plano formulado em sua cabeça, ela não seria capaz de suportar por um dia sequer. Evidentemente, respeitamos mais as opiniões que nossos vizinhos nutrem sobre nós do que as nossas. (Marco Aurélio, *Meditações*, 12.4)

O que os outros estão pensando é mais do que uma fonte ruim de orientação. É uma distração de nossos pensamentos e de tudo o mais que deveríamos estar fazendo.

Não perca o tempo que lhe resta pensando em outrem, a menos que sirva a algum propósito bom e útil, pois isto o afasta de outras tarefas. Pensar no que este ou aquele está fazendo, e por quê, e o que o outro está dizendo, e o que o outro está pensando ou planejando e todas as coisas afins faz com que você se afaste da observância dos princípios que lhe regem. (Marco Aurélio, *Meditações*, 3.4)

E levar a sério as próprias percepções não é apenas um hábito melhor do que dar ouvidos a terceiros ou se preocupar com o que eles possam pensar. É parte essencial da prática estoica, que consiste primariamente, afinal, em falar a verdade a nós mesmos,

em vez de repetir o que todos dizem.

Faça ouvidos moucos àqueles que o amam acima de tudo; eles oram por coisas ruins com boas intenções. E se você quer ser feliz, ore aos deuses para que nenhum dos desejos afetuoso que eles nutrem por você seja levado a cabo. Tais coisas que eles desejam empilhar em cima de você não são realmente boas; só existe um bem, causa e sustento de uma vida feliz — a confiança em si mesmo. (Sêneca, *Epístolas*, 31.2-3)

Não mais fique preocupado com o que o mundo diz sobre você, mas com a forma como você fala consigo mesmo. (Montaigne, *Da solidão*, 1580)

Sêneca reduziu tais ideias a alguns conselhos sobre como podemos nos comunicar conosco de forma mais inteligente e sem depender da opinião do público. Um exemplo prático no caso de doenças:

Um indivíduo corajoso pode se assomar até embrulhado em lençóis. Você tem uma tarefa em mãos: lutar corajosamente contra a doença. Se ela não conseguir obrigar-lo a fazer qualquer coisa, ou persuadi-lo a fazer qualquer coisa, você está dando um exemplo notável. Que abundância de matéria-prima haveria para alcançar a honra caso fôssemos observados em nossa doença! Seja seu próprio espectador; busque seu próprio aplauso. (Sêneca, *Epístolas*, 78.21)

Ele também deu um exemplo desse diálogo consigo e acrescentou uma bela observação sobre as vantagens de mantê-lo particular.

Quando você quer ser elogiado sinceramente, por que ficar em dúvida com outra pessoa por isso? Elogie a si mesmo. Diga: “Eu me dediquei às artes liberais. Embora minha pobreza tenha me incitado a fazer de outro modo e apontar meus talentos para um campo onde o lucro é imediato, voltei-me para a poesia não remunerada e me dediquei ao estudo saudável da filosofia...” Depois disso, pergunte se as coisas que você disse sobre si são verdadeiras ou falsas. Se forem verdadeiras, você está sendo elogiado perante importante testemunha, você mesmo. Se forem falsas, ninguém é testemunha de que você está sendo feito de bobo. (Sêneca, *Questões naturais*, IV A, Pref. 14, 18)

Montaigne:

Ninguém além de você mesmo sabe se você é covarde e cruel, ou leal e devoto. Outros nunca veem você; somente adivinham coisas sobre você por meio de conjecturas incertas. Eles não veem sua natureza tanto quanto veem seu estratagema. Portanto, não se apegue aos julgamentos deles; apegue-se aos seus. (Montaigne, *Do arrependimento*, 1580)

Schopenhauer:

A maioria dos indivíduos atribui o valor mais extremo a justamente o que as outras pessoas pensam, e estão mais preocupados com isso do que com o que se passa na própria consciência, que é a coisa mais imediata e diretamente presente para eles. Eles invertem a ordem natural — encarando as opiniões alheias como a verdadeira existência, e a própria consciência como algo nebuloso; tornando o derivado e o secundário elemento principal, e fazendo da imagem que apresentam ao mundo mais importante do que eles próprios. Tentando deste modo obter resultado direto e imediato do que não tem existência direta ou imediata, eles caem no tipo de tolice intitulada vaidade — o termo adequado para aquilo que não tem valor sólido ou intrínseco. (Schopenhauer, *A sabedoria da vida*, 1851)





6. Valorizando as coisas pelo que são

O outro ramo afirmativo da visão estoica busca valorizar as coisas pelo que são — por sua excelência, e não por sua popularidade.

Tudo o que é belo de alguma forma é belo por si só, e sua beleza se basta. O elogio não faz parte disso; nada se torna melhor ou pior por ser elogiado. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.20)

E bem falou também — quem quer que tenha sido, pois sua identidade é desconhecida — aquele que disse, quando questionado por que se preocupava tanto com uma peça de arte que jamais alcançaria mais do que umas poucas pessoas: “Poucas é o suficiente; assim como uma; bem como nenhuma”. (Sêneca, *Epístolas*, 7.11)

Dos descendentes dos estoicos:

Seria talvez perdoável para um pintor ou artesão, ou mesmo um retórico ou gramático, tentar fazer seu nome por meio de suas obras; mas os feitos virtuosos são nobres demais por si só para buscar quaisquer recompensas que não sejam seu próprio valor, e principalmente para buscá-lo na vaidade dos julgamentos humanos. (Montaigne, *Da glória*, 1580)

Não a fama, mas o que merece ser famoso, é isto o que um indivíduo deve levar em consideração... A luz não é visível a menos que encontre algo que a reflita; e o talento só é seguro de si quando sua fama é alardeada. Mas a fama não é um sintoma infalível do mérito; porque você pode ter um sem o outro; ou, como Lessing bem coloca, *Algumas pessoas ganham a fama, e outras a merecem*. (Schopenhauer, *A sabedoria da vida*, 1851)

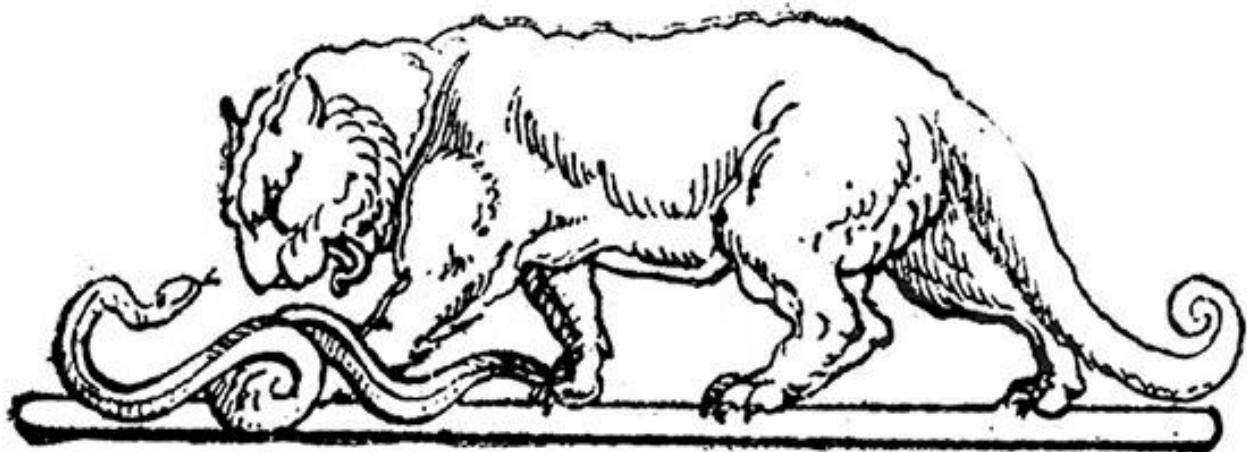
7. Insulto e opinião

Contemplemos um problema associado à vida social: o desejo irracional de receber a opinião favorável de terceiros. Outra questão — na verdade, o outro lado de um mesmo problema — envolve o pavor irracional de críticas e insultos. Alguns conselhos da reação estoica já são familiares; outros são distintos para este desafio. Entre as réplicas familiares, podemos começar fazendo um retorno aos princípios do início deste livro. Um insulto eficaz requer uma espécie de cooperação da vítima — um juízo, por exemplo, de que o insulto tem importância. O juízo pode ser retirado ou retido.

O sucesso de um insulto depende da sensibilidade e da indignação da vítima. (Sêneca, *A constância do sábio*, 17.4)

Lembre-se de que você é insultado não pela pessoa que o agride ou explora, mas por sua opinião de que tais coisas são ofensivas. Portanto, sempre que alguém o provocar, saiba que foi a opinião dela que o provocou. (Epiteto, *Manual*, 20)

O que é ser insultado? Poste-se junto a uma pedra e insulte-a; qual será seu proveito? E se você *ouvir* como uma pedra, o que ganhará se alguém o insultar? Todavia, se o outro tem um degrau na fraqueza de sua vítima, então ele atinge seu objetivo. (Epiteto, *Discursos*, 1.25.28)





8. Desprezo pelo desprezo

Conforme vimos nos capítulos anteriores, os estoicos rotineiramente oferecem a solução que acabamos de mostrar em reação a qualquer tipo de perturbação: descarte a opinião dentro de você que é responsável por ela. Mas talvez reconhecendo que uma solução tão simples possa ser difícil de ser executada, os estoicos também costumam seguir outras estratégias ou realizar manobras mais específicas — neste caso, outras formas de se pensar a respeito dos insultos. O estoico encara o desprezo alheio com indiferença, ou com desdém, ou com espírito acolhedor. Qualquer coisa, exceto o medo, servirá. Para começar, a indiferença, que se

aproxima das rejeições vistas há pouco:

Contanto que qualquer palavra ou ação seja fiel à natureza, considere-a digna de você, e não se distraia com comentários ou censuras de outrem. Se for a coisa certa a se dizer ou fazer, não se deprecie por tê-la dito ou feito. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.3)

Alguém vai desdenhar de mim? Isto diz respeito somente a ele. O que diz respeito a mim é que eu não seja flagrado fazendo ou dizendo algo digno de desdém. (Marco Aurélio, *Meditações*, 11.13)

O que quer que alguém diga a seu respeito, não dê ouvidos; não é da sua conta. (Epiteto, *Manual*, 50)

Há também uma postura mais agressiva, na qual o desprezo é bem-vindo se devidamente escolhido ou conquistado:

O desprezo carece de ser discutido. Você tem a extensão dele sob controle se torná-lo seu — se você for desprezado porque escolhe sê-lo, não porque merece sê-lo. (Sêneca, *Epístolas*, 105.5)

A caminho da casa de Metronax, como você sabe, faz-se passagem pelo teatro napolitano. O lugar está lotado, e lá dentro ocorre um debate acalorado sobre quem é um bom flautista. Até o trompetista grego e o apresentador atraem uma multidão. Mas na sala de aula, onde a pergunta é quem pode ser intitulado boa pessoa e como tornar-se uma, o público é muito pequeno. Os poucos presentes parecem, aos olhos da maioria, não estar fazendo nada que valha a pena. Eles são chamados de indolentes cabeça-oca. Que tal zombaria seja válida para mim. Os insultos dos ignorantes devem ser ouvidos com equanimidade. Para quem está progredindo rumo à virtude, o desprezo deve ser recebido com desprezo. (Sêneca, *Epístolas*, 76.4)

Infelizmente, não sabemos nada sobre Metronax além do que Sêneca menciona a respeito dele em breves referências semelhantes à citada acima.

9. Desprezo pela fonte do desprezo

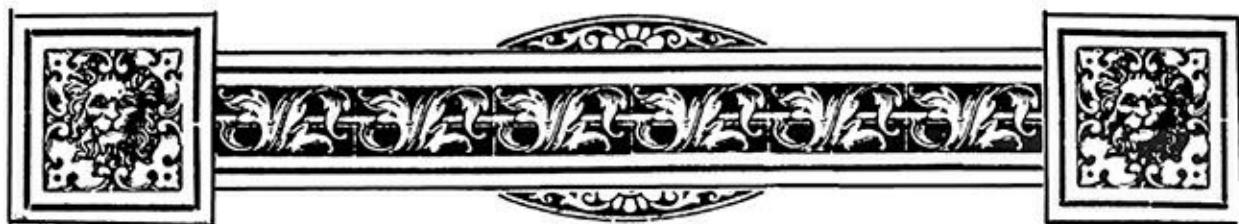
Uma resposta relacionada, porém distinta: não minimizar o desprezo, mas menosprezar ou ignorar a pessoa de quem ele provém.

É característica da mente grandiosa superar os insultos; o tipo mais humilhante de vingança é encarar o adversário como alguém que não vale a vingança. No decorrer de sua forra, muitos acolheram profundamente ferimentos de outro modo superficiais. Os magnânimos e nobres são aqueles que, como uma fera altiva, ouvem impassíveis os latidos dos cachorrinhos. (Sêneca, *Da ira*, 2.32.3)

Aquele que entra em uma briga torna-se o antagonista do outro, e só pode vencer estando no mesmo nível. “Mas se o sábio levar um soco, o que deve fazer?” O mesmo que Cato fez quando atingido na face. Ele não se zangou, não vingou o mal, ele sequer perdoou; ele disse que nada de errado fora feito. Ele demonstrou um espírito mais nobre ao não reconhecer o ato do que teria demonstrado caso tivesse oferecido seu perdão. (Sêneca, *A constância do sábio*, 14.3)

Na visão de Epiteto, chatear-se com um insulto é uma rendição ao antagonista.

Se alguém colocasse seu corpo nas mãos de um incauto que chegasse ao acaso, você ficaria irritado. Mas daí você confia sua mente a quem quer que cruze seu caminho, de modo que se ele o insulta, sua mente fica perturbada e confusa — você não tem vergonha disso? (Epiteo, *Manual*, 28)



10. Continuidade

Eis uma argumentação estoica recorrente: uma vez que você começa a se preocupar com o que as outras pessoas pensam ou dizem, onde isso cessa? Você já se colocou em posição de vulnerabilidade para tudo e todos.

O sábio não se comove com um insulto de quem quer que seja. Pois seres humanos podem diferir uns dos outros, porém o sábio os considera todos iguais devido à sua estupidez equivalente. Se ele se rebaixasse o suficiente para se abalar por um insulto ou injúria, mesmo que somente uma vez, jamais haveria fim para suas preocupações. (Sêneca, *A constância do sábio*, 13.5)

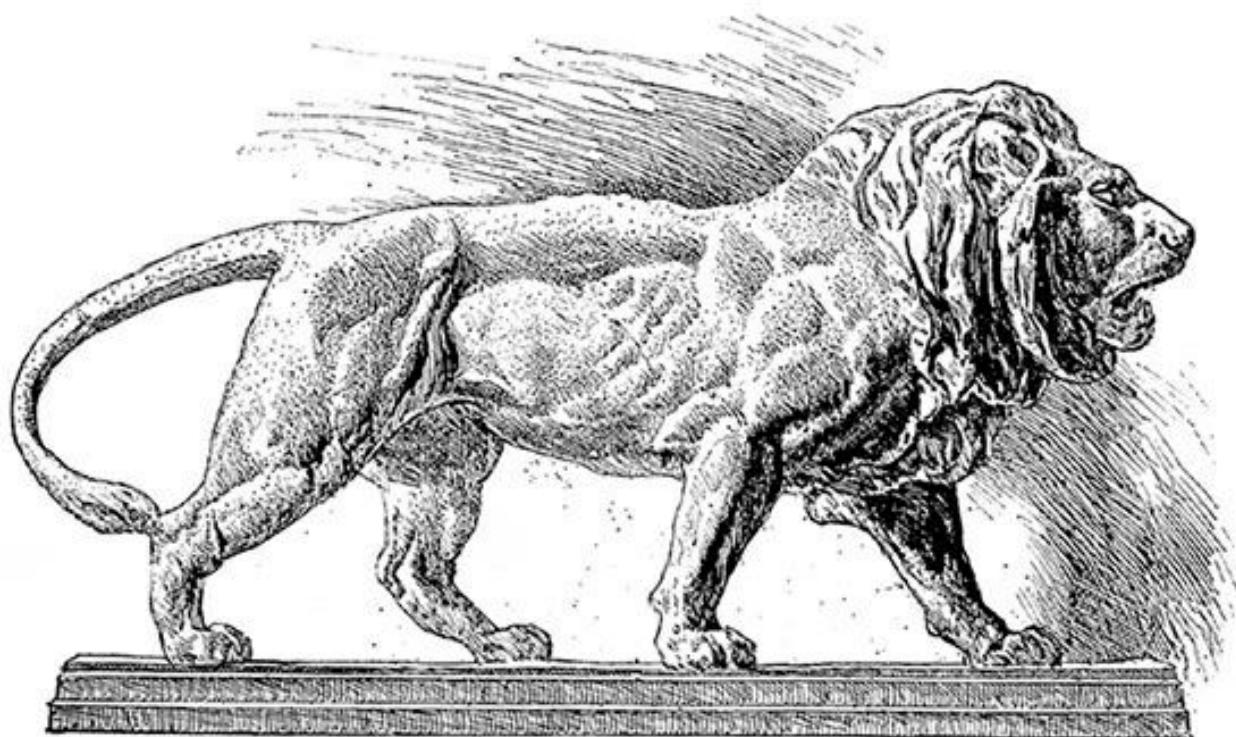
Liberdade é ter uma mente superior ao insulto, mente esta que se torna a única fonte de onde nascem seus prazeres, alheia a todas as coisas externas, evitando a vida desassossegada daquele que teme o riso de todos, a língua de todos. Pois se há alguém que pode insultar, quem não pode? (Sêneca, *A constância do sábio*, 19.2)

E tal preocupação tem um custo a mais. O tempo gasto para com ela poderia ter sido dedicado a coisas importantes — mais uma versão de um argumento levantado por Marco Aurélio na Seção 5 deste capítulo.

Todas as provocações feitas por pessoas irrefletidas — e é apenas delas que podem vir — devem ser ignoradas, e os insultos e honrarias da multidão devem ser igualmente valorizados. Não devemos sofrer com um nem nos alegrar com o outro; caso contrário — seja por medo dos insultos ou desgosto diante deles —, iremos negligenciar muitas coisas necessárias. (Sêneca, *A constância do sábio*, 19.1—2)

Como já vimos, os estoicos dizem que buscar a fama é inútil porque ela não dura. A mesma ideia pode ser usada como fonte de imunidade aos efeitos do insulto.

O que os outros podem falar de você, deixe que eles se preocupem com isso — pois falarão mesmo assim. E toda essa conversa ficará confinada àquelas zonas estreitas que você vê, e jamais duram muito a respeito de quem quer que seja, e terminam sepultadas com as mortes dos indivíduos e extintas no esquecimento das eras futuras. (Cícero, *A República*, 6, 25)



11. Humildade

A reação estoica aos insultos e outros maldizeres também pode incluir a humildade e a aceitação. Veremos no Capítulo 8 que o estoicismo exige uma visão franca das próprias falhas. Tal hábito torna as críticas de terceiros mais fáceis de se aceitar.

Se você ficar sabendo que alguém falou mal de você, não invente pretextos para o que foi dito, e sim responda: “Evidentemente ele não conhecia minhas outras falhas, ou não teria citado somente as que citou.” (Epiteto, *Manual*, 33.9)

E a isso que intitulamos insulto — o que é? Eles fazem piadas sobre minha careca, meus olhos ineficientes, minhas pernas finas, minha estatura. Como

seria um insulto ouvir o óbvio? (Sêneca, *A constância do sábio*, 16.3)

O senso de humor a respeito de si também tende a derrotar o ridículo oriundo de outrem.

Ninguém se torna alvo de chacota quando ri de si mesmo. É bem sabido que Vatínia, uma pessoa nascida para ser alvo do ridículo e do ódio, era um bufão gracioso e espirituoso. Ele fazia piadas dos próprios pés e papadas enrugadas; desse modo, escapava da zombaria de seus inimigos — principalmente Cícero —, que eram ainda mais numerosos do que suas deformidades. (Sêneca, *A constância do sábio*, 17.2-3)

Públio Vatínia, um tribuno^[02] e seguidor de César, era uma boa ilustração para a época e região de Sêneca. Montaigne optou por algo diferente para si.

A caminhada mais baixa é a mais segura. É a sede da constância. Lá você precisa apenas de si, e lá a constância é autossustentável e fia-se apenas nela mesma. O seguinte exemplo de um cavalheiro conhecido por muitos tem um ar filosófico, não tem? Casou-se já em idade avançada, tendo passado a juventude em uma comitiva vivaz como um grande tagarela e bufão. Recordando-se de quantas vezes as traições o proveram com histórias e piadas sobre outrem, ele se protegeu casando com uma esposa dos recintos onde as mulheres estão disponíveis a qualquer um pelo dinheiro. Aliançaram-se e acordaram que tratar-se-iam da seguinte forma: “Bom dia, vadia!” “Bom dia, corno!” E não havia nada sobre o qual ele falava com mais frequência ou mais abertamente do que esse seu plano ao entreter os convidados em seu lar. Isso refreou a tagarelice secreta daqueles que zombavam dele e atenuou a força do insulto. (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

Os usos estoicos do humor para dissolver a agressão serão analisados mais detalhadamente no Capítulo 9, Seção 8.



12. Erros

Mas suponha que um insulto seja injusto. Nesse caso, o estoico considera aquele que o proferiu não uma pessoa má, mas um equivocado, e prontamente visto do mesmo modo como olhamos qualquer um que cometa erros — majoritariamente como um personagem digno de pena.

Você não precisa ser um sábio para aceitar insultos alegremente, mas somente alguém de bom senso — alguém que poderia dizer: “Será que mereço tais coisas que acontecem comigo? Se as mereço, não há insulto; é justiça. Se eu não as mereço, deixe o rubor da vergonha para o agente da injustiça.” (Sêneca, *A constância do sábio*, 16.3)

Os estoicos compararam aqueles que cometem erros ou equívocos, ou que de outro modo emitem mau julgamento, a indivíduos com capacidades físicas diminuídas. Temos a tendência a perdoar tais imparidades; por que não deveríamos ter a mesma postura para com aqueles que nos insultam, ou nos fazem o mal, devido ao seu entendimento deficiente?

Os erros não são motivo de raiva. O quê, agora, devemos ter raiva daqueles cujos passos vacilam no escuro? Dos surdos, quando não ouvem os pedidos? Dos filhos, porque — negligenciando a devida atenção aos seus deveres — dedicam-se às brincadeiras e piadas tolas de seus camaradas? Você quer sentir raiva daqueles que estão extenuados porque estão doentes e envelhecendo? (Sêneca, *Da ira*, 2.10.1)

Então esse ladrão, esse adúltero, eles não deveriam ter sido massacrados? De modo algum; em vez disso, pergunte: “Este indivíduo que foi levado ao engano e logrado sobre as coisas mais importantes, que foi cegado — não em sua visão, essa habilidade de distinguir o branco do preto, mas em seu julgamento, a habilidade de distinguir o bem do mal — não deveríamos eliminá-lo?” Se você colocar dessa forma, verá como sua pergunta é desumana. É como dizer: “Este cego não deveria ser eliminado? Este

surdo-mudo?” [\[03\]](#) (Epiteto, *Discursos*, 1.18.5-7)

Por que não nos inquietamos quando encontramos alguém cujo corpo está desfigurado ou incapacitado, no entanto não somos capazes de tolerar uma mente deformada sem ficarmos furiosos? Tal severidade viciosa reflete mais no crítico do que no vício. (Montaigne, *A arte da conferência*)

Ou, de fato, aquele que oferece um insulto ou comete alguma outra forma de malfeito pode estar enfermo de maneiras que são comuns a todos nós.

Entre os outros infortúnios da humanidade há este também — uma escuridão de nossas mentes, não tanto uma compulsão para pecar quanto um desejo de fazê-lo. A fim de que não se zangue com cada pessoa individualmente, você deve perdoar a humanidade como um todo, deve conceder indulgência à raça humana. (Sêneca, *Da ira*, 2.10.1-2)

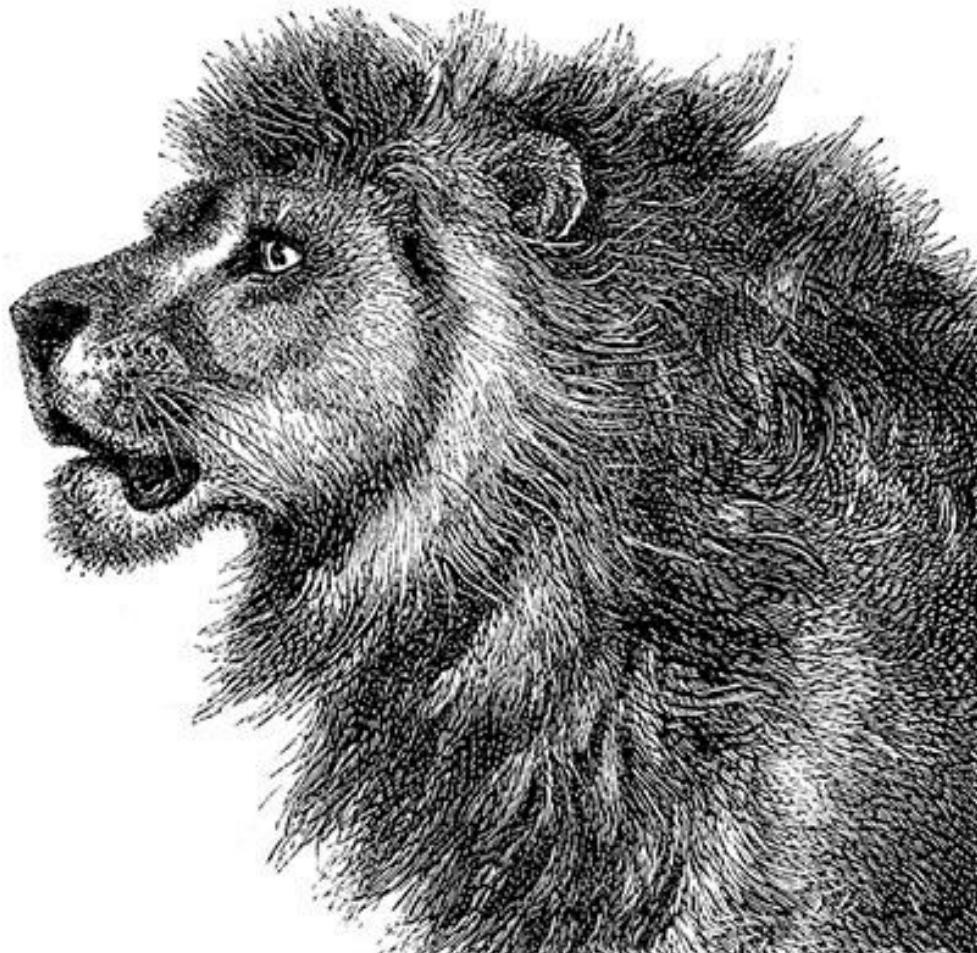
Voltada a um soldado sozinho, a severidade de um general pode se tornar fúria; mas o perdão é inevitável quando o exército inteiro deserta. O que tira a ira do sábio? A turba de malfeiteiros. Ele sabe como é injusto e perigoso zangar-se com o vício generalizado. (Sêneca, *Da ira*, 2.10.4)

Uma última perspectiva: se você receber um insulto injusto, pode cogitar ter sido dirigido a outra pessoa — a pessoa que pensavam que você fosse. Um caso de identidade trocada. Esta era a interpretação de Joseph Addison sobre a postura estoica em uma paráfrase de Epiteto que ele legou.

Um indivíduo censura a ti por ser orgulhoso ou mal-humorado, invejoso ou presunçoso, ignorante ou depreciativo? Avalia em ti se as censuras dele são verdadeiras; se não o forem, pensa que tu não és a pessoa que ele censura, e sim que ele injuria um ser imaginário, e talvez ame o que tu realmente és, embora ele odeie o que tu pareces ser. Se as censuras dele são verdadeiras, se tu és o espécime invejoso e ruim que ele toma por ti, dá a ti mais uma chance, torna-te brando, afável e prestativo, e as censuras dele para contigo naturalmente cessarão: as censuras dele podem de fato continuar, mas tu não és mais a pessoa que ele censura. (Addison, *The Spectator*, nº 355, 1712)

Compare as anedotas de Montaigne, as quais ele toma emprestado e condensa dos escritos de Plutarco e Diógenes Lærtius:

Quando Arquelau, rei da Macedônia, caminhava pela rua, alguém o acertou com um jorro d'água. Os serventes do rei disseram que ele deveria aplicar uma punição. “Ah, mas ele não jogou a água em mim”, respondeu o rei, “e sim em alguém que ele pensava que eu fosse.” Quando Sócrates foi informado de que as pessoas falavam mal dele, disse: “De forma alguma. Não há nada em mim do que eles dizem.” (Montaigne, *Sobre alguns versos de Virgílio*, 1580)



13. Empatia e perdão

Além de enxergar os antagonistas como deficientes em seu mau julgamento, o estoico também os encara com empatia. Isso se origina na ideia de que aqueles que ofendem estão tentando fazer o que é certo à própria luz. Ninguém quer estar errado.

“Toda alma é privada da verdade contra sua vontade” — e, outrossim, involuntariamente privada da justiça, do autocontrole, da bondade e de tudo o mais semelhante. É necessário ter isso sempre em mente, pois tornará você mais brando no trato para com todas as outras pessoas. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.63)

O filósofo que ele cita é Platão em *O sofista* (228 c) — ou talvez Epiteto, que certa vez reproduziu essa passagem de Platão. Do próprio Epiteto:

Sempre que um indivíduo fizer mal a você ou maldisser você, lembre-se de que ele está fazendo o que pensa ser o certo. Ele não pode ser guiado pelo que parece certo para você, mas apenas pelo que parece certo para ele. Portanto, se ele enxerga as coisas erroneamente, ele é aquele que é ferido, porque ele é aquele que foi enganado... Partindo desse raciocínio, você será benigno para com aquele que o insulta. Diga todas as vezes: “Foi o que pareceu a ele”. (Epiteto, *Manual*, 42)

O estoico tenta mais especificamente compreender quais pensamentos levaram o outro a intentar um insulto ou ataque, e a ser generoso ao interpretá-los e ao reagir. Talvez você e seu adversário não sejam tão diferentes assim.

Quando alguém age mal para com você de alguma forma, pense de pronto na compreensão do bem ou do mal que o levou a errar com você. Uma vez que vir isto, você se compadecerá dele e não ficará nem surpreso nem zangado. Pois você provavelmente detém a mesma compreensão do bem que ele, ou outra semelhante. Nesse caso, você deve perdoá-lo. E se você

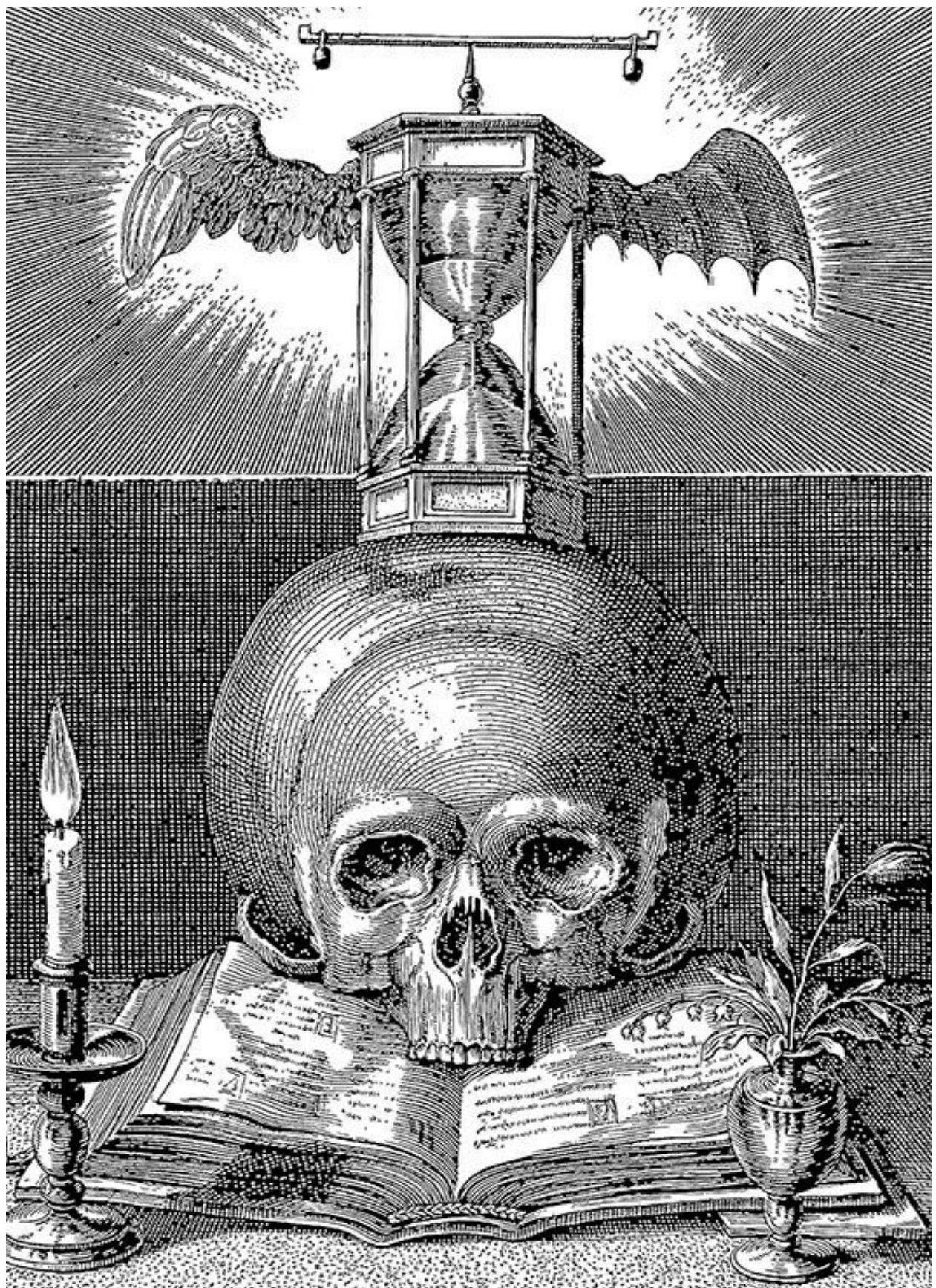
não mais compreender as mesmas coisas como boas e más, será mais facilmente benevolente para com alguém que você sabe estar enganado. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.26)

E há, finalmente, esse consolo em relação ao antagonista: vocês dois estarão mortos em breve.

É próprio do ser humano amar mesmo aqueles que o magoam. Isso acontece quando você percebe que eles são seus semelhantes, que erram por meio da ignorância e sem intenção, que daqui a pouco vocês dois terão morrido e, acima de tudo, que ele não fez mal a você — pois ele não tornou suas faculdades mentais piores do que eram antes. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.22)

Nos espetáculos matinais na arena, às vezes vemos uma luta entre um touro e um urso amarrados juntos. Depois de se digladiarem um contra o outro, há alguém à espera para sacrificá-los. Fazemos a mesma coisa: provocamos alguém a quem estamos atados, embora um fim rápido pare sobre vencedor e derrotado. Vamos, em vez disso, passar o pouco tempo que nos resta em paz e serenidade! Que nosso cadáver não seja odioso a ninguém! O grito de “Fogo!” na vizinhança muitas vezes interrompeu uma contenda; a chegada de uma fera fez o bandoleiro largar um viajante. Não há tempo para lutar contra males menores uma vez que surge ameaça maior. Por que nos preocupamos com conflitos e conspirações? Aquela pessoa por quem você nutre raiva — você é capaz de desejar a ela algo pior do que a morte? Ela vai morrer sem que você faça nada. (Sêneca, *Da ira*, 3.43.2—3)





08

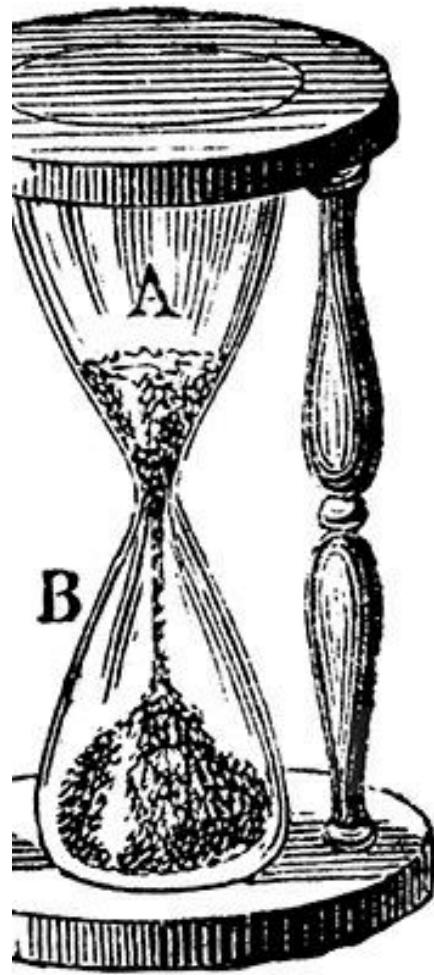
AVALIAÇÃO *resposta ao tempo*

Este capítulo é sobre mais um conjunto de julgamentos equivocados que cometemos: subestimar o presente, subestimar o tempo de forma geral, subestimar outros bens intangíveis, supervalorizando a nós mesmos e nos equivocando no julgamento de terceiros ao enxergar nossas falhas neles. A abordagem de tais questões lado a lado não é costumeira. Já a segunda metade deste capítulo tem muito pouco a ver com a primeira. Mas todos os assuntos, de modo geral, envolvem erros mentais que, diferentemente da maioria dos erros sobre os quais os estoicos falam neste livro, não têm a ver com desejo, temor, prazer ou dor. Cada um deles é uma espécie de julgamento equivocado a respeito de valor.

Alguns ensinamentos dos estoicos também podem ser encontrados em outras tradições. Este capítulo apresenta exemplos importantes. Um deles é a valorização do presente. Os estoicos têm a intenção de corrigir nossa preocupação em relação ao passado e ao futuro; consideram o tempo que dedicamos às lembranças, esperanças e temores um tanto desperdiçado (embora nem sempre, conforme veremos). Eles também acham que não temos boa

consciência sobre valor do tempo de modo geral. Nós distribuímos o tempo de maneira leviana, e o desperdiçamos com mais displicênciā do que desperdiçamos dinheiro, ainda que no fim das contas o tempo seja mais valioso.

A análise do tempo feita pelos estoicos se assemelha à sua visão mais generalizada a respeito dos custos e benefícios intangíveis, os quais este capítulo também abordará. Superestimamos o dinheiro e subestimamos o tempo, assim como superestimamos os bens materiais e a aprovação de terceiros, ao mesmo tempo que subestimamos nossos ganhos ante a renúncia de todas essas coisas. Os estoicos encaram muitas questões dessa maneira. Quando acontece algo ruim, frequentemente há as compensações silenciosas; já as oportunidades empolgantes, ao contrário, tendem a nos ser mais dispendiosas do que parecem à primeira vista, uma vez que suas consequências, visíveis ou não, foram todas percebidas e sopesadas. Compreender esse cenário completo ajuda o estoico a manter o equilíbrio em ambas as circunstâncias.



Nossos erros de avaliação também se dão em relação a nós mesmos e aos outros. Costumamos omitir nossas falhas, no entanto, as visualizamos facilmente nas pessoas ao nosso redor. Reconhecer essa postura é um incentivo ao perdão. Algo que outra pessoa fez a você e gerou irritação provavelmente não é muito pior do que algo que você fez a ela em outra ocasião. Mas a questão também é um bocadinho mais sutil: condenamos nos outros exatamente o que detestamos e não conseguimos enxergar em nós mesmos; projetamos nossas falhas neles. Por isso, o estoico deposita grande esforço no autoconhecimento e confessa suas fraquezas sem hesitar.

1. O presente

Os estoicos são sensíveis quanto a julgamentos errôneos a respeito do tempo. Adiante, veremos várias outras formas pelas quais o tempo pode ser desperdiçado ou mal compreendido, mas aqui examinaremos a primeira e a mais simples delas: o negligenciamento do presente.

Há um paralelo entre a análise estoica dos erros que cometemos ao julgar o tempo e ao julgar as coisas materiais. O Capítulo 5 discutiu a dificuldade de se satisfazer com as coisas uma vez que elas se encontram em nossa posse. E num paralelo semelhante, o momento presente também falha em nos satisfazer. Preocupamo-nos e planejamos com o mesmo vigor com que ansiamos pela próxima aquisição; o que quer que estejamos almejando, seja o futuro ou algum objeto novo, vai sempre parecer mais atraente quando era só um vislumbre do que quando chega às nossas mãos. O estoico sustenta que a satisfação só será encontrada de verdade se fizermos as pazes com o que temos em vez de perseguirmos o que não temos, e se prestarmos atenção ao presente em vez de insistir no passado e no futuro.

Alguns comentários estoicos sobre o tema são de caráter generalizado, e observam que o momento presente é ilusório e, ao mesmo tempo, tudo o que realmente existe.

O tempo presente é muito curto — tão curto, na verdade, que para alguns parece não existir. Está sempre em movimento, flui e avança sem cessar; deixa de ser antes de chegar. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 10.6)

Tenha em mente que cada um de nós vive apenas este momento presente e indivisível. Tudo o mais ou já foi vivido ou é incerto. (Marco Aurélio, *Meditações*, 3.10)

No entanto, as reflexões estoicas sobre o presente normalmente são mais práticas. Eles buscavam lidar com o mau hábito de se sobrecarregar a mente com preocupações sobre o futuro. Parte do argumento é que as ideações sobre o passado e o futuro costumam ser mais difíceis de se tolerar do que o momento presente. O presente é sempre tolerável.

Não se inquiete imaginando toda a sua vida de uma vez só. Nem fique o tempo todo pensando nos tantos sofrimentos e em quais deles podem acometê-lo. Em vez disso, em todas as circunstâncias do presente, pergunte: “O que há de insustentável e insuportável nisto?” Você terá vergonha de responder. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.36)

A lembrança revoca os tormentos do medo, e a previdência os contempla prematuramente. Somente o presente não faz ninguém infeliz. (Sêneca, *Epístolas*, 5.9)

Nada é mais patético do que se preocupar com o desfecho de acontecimentos futuros. Quanto tempo resta e como será — e como consequência, a mente inquieta se flagra atormentada por um temor inexplicável. Como escaparemos de chafurdar? Só há um caminho: se nossa vida não elabora o porvir, se permanece contida em si. Aqueles que se preocupam com o futuro falham em se beneficiar do presente. (Sêneca, *Epístolas*, 101.8-9)

Além do refúgio dos problemas imaginários que o momento presente oferece, também é o único lugar onde a vida de fato ocorre. Ao extenuar nossos pensamentos com o futuro, deixamos de prestar atenção ao que acontece agora e, portanto, deixamos de viver.

Pense no indivíduo; pense no ser humano de modo geral; não há ninguém cuja vida não esteja concentrada no amanhã. Que mal há nisso, pergunta você? Dano ilimitado. Não estão vivendo de fato. Estão prestes a viver. (Sêneca, *Epístolas*, 45.12-13)

Assim como a mesma corrente une o prisioneiro e o guarda, também essas duas coisas, tão dessemelhantes, acompanham uma à outra: o medo está

conectado à esperança. Não há surpresa nisso. Cada um deles é símbolo da mente que vive sob a incerteza, uma mente perturbada por aguardar o futuro. A principal causa, seja da esperança ou do medo, é o fato de não nos adaptarmos ao presente, é por avançarmos nossos pensamentos muito além. Assim, a previdência — a maior bênção da condição humana — torna-se maldição. (Sêneca, *Epístolas*, 5.7-8)

Nunca estamos em casa; estamos sempre em outro lugar. O medo, o desejo e a esperança nos empurram rumo ao futuro; roubam-nos o sentimento e a preocupação com o que é ao nos distrair com o que será, até mesmo em relação ao dia em que não existiremos mais. (Montaigne, *Nossas afeições deixam-se levar para além de nós*, 1580)

A interpretação de Schopenhauer sob o ponto de vista estoico:

Aqueles que ambicionam e criam esperanças, e vivem apenas no futuro, sempre olhando adiante e ansiando impacientemente pelo que está por vir, como algo que os fará felizes quando alcançarem seu intento, são, apesar de seu aspecto muito sábio, exatamente como os asnos vistos na Itália, cujo ritmo pode ser acelerado prendendo-se uma vara em suas cabeças com um tufo de feno na ponta; o feno estará sempre à frente deles, e eles continuarão a tentar pegá-lo. Tais pessoas vivem em estado de ilusão constante quanto a toda sua existência; seguem vivendo *ad interim*, até que finalmente perecem.

Em vez, portanto, de sempre pensar em nossos planos e vislumbrar o futuro ansiosamente, ou de nos entregarmos aos arrependimentos do passado, nunca devemos nos esquecer de que o presente é a única realidade, a única certeza; de que o futuro quase sempre se revela contrário às nossas expectativas; de que o passado também foi muito diferente do que imaginamos ter sido. O passado e o futuro detêm, em geral, menor importância do que pensamos. A distância, que faz os objetos parecerem pequenos a quem olha de fora, os faz parecer imensos aos olhos do pensamento. O presente, e apenas o presente, é genuíno e real; é o único momento que carrega a plena realidade, e nossa existência reside exclusivamente nela. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)

2. Fazendo uso do passado

Tudo isso faz parecer que é desejo do estoico viver inteiramente no presente, mas é uma presunção que soa meio forte. Os estoicos não acham que o futuro deva ser ignorado ou enfrentado sem qualquer tipo de planejamento. O que eles querem dizer é que devemos prestar atenção no presente; e que devemos tomar decisões sobre o futuro que nos pertence com cautela, porém sem desperdiçar energia elucubrando e nos preocupando demais com o que está por vir. (Ver Capítulo 2, Seção 6.) Quanto ao passado, Sêneca sustenta a tendência pragmática do estoicismo — isto é, decidir se e como fazer uma coisa (nesse caso, a partir do retrospecto), analisando também como isso pode ajudar na conquista de um estado de espírito tranquilo. Compare as passagens abaixo:

Duas coisas que devemos erradicar, portanto: o temor pelo sofrimento no futuro e a lembrança do sofrimento no passado. Esta não me preocupa mais. Aquele ainda não me preocupa. (Sêneca, *Epístolas*, 78.14)

O indivíduo feliz apenas com as coisas presentes estabelece limites para o seu prazer. Tanto o futuro quanto o passado podem nos deleitar — um por expectativa, o outro pela lembrança —, mas um é incerto e pode não acontecer, enquanto o outro não pode deixar de ter sido. Que loucura é, portanto, perder o controle sobre a coisa mais segura de todas! (Sêneca, *Epístolas*, 99.5)

Nesta última passagem, de uma carta sobre o luto, Sêneca aconselha os enlutados a valorizarem suas lembranças. Ele não diz que as recordações deveriam ser evitadas a princípio. Ele desaconselha a lembrança a respeito de coisas ruins, porém incentiva lembranças felizes, pois elas nos ajudam. O objetivo estoico não é apenas encarar o tempo com precisão, mas fazer bom uso dele — tanto do passado quanto do presente. Plutarco fez

recomendação semelhante sobre os benefícios da lembrança:

Que cada um de nós guarde dentro de si os depósitos da tranquilidade e do desalento — e que as ânforas do bem e do mal não fiquem armazenadas “na morada de Zeus”, mas em nosso próprio espírito —, a diferença em nossos sentimentos determina a diferença entre eles. Pois os tolos omitem e negligenciam até mesmo as boas coisas à mão, porque seus pensamentos estão sempre voltados ao futuro; enquanto os sábios, por meio da lembrança, tornam vívidas para si até as coisas que não existem mais. (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 14, 473b—473c)

Para mais informações sobre os usos estoicos da lembrança, ver o Capítulo 9, Seção 13.

3. Tempo

Sob o ponto de vista estoico, deixamos de enxergar o significado não apenas do momento presente, mas do tempo de forma geral. Sêneca considerava que a maioria de nós mal tem consciência da passagem do tempo.

Há apenas um instante eu estava sentado, ainda menino, na escola do filósofo Sótion, há apenas um instante eu começava a discutir casos nos tribunais, há apenas um instante eu perdia o desejo de discuti-los, há apenas um instante eu perdia a aptidão. A vicissitude do tempo é infinita — algo que se mostra mais claramente às pessoas que se entregam aos retrospectos. Escapa à atenção daqueles focados no presente, tão suave é seu voo precipitado. Você pergunta o motivo? Todo o tempo que passou está no mesmo lugar; parece o mesmo, está amontoado. Tudo cai no mesmo abismo. (Sêneca, *Epístolas*, 49.2-3)

Sótion foi um filósofo da Alexandria e (juntamente a Átalo) mais um dos primeiros mestres de Sêneca. Ele foi um instrutor na escola de Séxtio, que mesclava os pensamentos estoico e pitagórico.

Assim como uma conversa ou leitura ou reflexão profunda sobre

determinado assunto entretém os viajantes, e eles descobrem terem chegado ao seu destino antes mesmo de perceberem sua aproximação, também é a incessante e veloz jornada da vida, a qual fazemos no mesmo ritmo que acordamos ou dormimos; aqueles que vivem preocupados se dão conta disso apenas no final. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 9.5)

A negligência ante o tempo leva ao desperdício dele. Para deixar bem claro, Sêneca apresenta uma temática favorita: comparações entre o tempo e a riqueza material.

A vida como a recebemos não é curta, mas a tornamos assim; nem carecemos de mais tempo, e sim o desperdiçamos. Assim como a riqueza colossal e principesca se desfaz tão logo chega às mãos de um mau proprietário — e quando confiada a um bom guardião, por mais limitada que seja, só faz aumentar com o uso —, também é nossa vida, amplamente longa àquele que usufrui dela corretamente. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 1.4)

Uma variação de Johnson:

Um filósofo italiano expressou em seu lema que *seu tempo era seu campo*; um campo, de fato, que nada produzirá se não houver cultivo, mas que sempre recompensará abundantemente o trabalho e satisfará os desejos mais extensos se nenhum acre for perdido por negligência, invadido por plantas nocivas ou disposto para mera exibição em vez de uso. (Johnson, *The Rambler*, nº 108, 1751)

O filósofo italiano mencionado por Johnson é Girolamo Cardano (1501—1576), cuja frase citada por Johnson (*Tempus ager meus*) estava inscrita acima da porta de sua biblioteca.

Sêneca via o tempo como a coisa mais valiosa que temos — na verdade, a única. Ainda assim, nós o guardamos sem cuidado algum, o qual preferimos direcionar aos nossos bens. Perder dinheiro é angustiante para qualquer pessoa; perder tempo é angustiante para poucos.

Não é possível encontrar ninguém disposto a distribuir seu dinheiro ao seu semelhante; mas entre quantos distribuímos nossas vidas! As pessoas são

sovinas ao guardar sua fortuna, mas extravagantes quando se trata de desperdiçar tempo — a única coisa sobre a qual é correto ser ganancioso. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 3.1)

Nossa estupidez pode ser vista por isto, que somente pensamos que as coisas que compramos são aquelas pelas quais pagamos em dinheiro, enquanto consideramos gratuitas aquelas coisas pelas quais a moeda fomos nós mesmos. Coisas que nunca estariámos dispostos a comprar caso tivéssemos de dar nossa casa em troca, ou uma propriedade encantadora e produtiva, estamos totalmente preparados para obter à custa da ansiedade, perigo, honra perdida, liberdade perdida e tempo perdido — pois não consideramos nada mais barato do que nós mesmos. (Sêneca, *Epístolas*, 42.7)

Todas as coisas, Lucílio, pertencem aos outros; apenas nosso tempo é nosso. A natureza nos deu posse dessa propriedade fugaz e incerta, da qual qualquer um que assim o queira pode nos expulsar. E tão grandiosa é a estupidez dos mortais que, quando conseguem as coisas mais baratas e desimportantes, facilmente substituíveis, concordam em ser cobrados por elas; no entanto, ninguém se considera em dívida se lhe foi tomado o *tempo* — embora seja a única coisa que nem mesmo o devedor mais grato possa reembolsar. (Sêneca, *Epístolas*, 1.3)

Sêneca apresentou alguns exercícios mentais para ajudar a tornar o valor do tempo mais vívido. Se não somos capazes de compreender que o tempo é mais importante do que o dinheiro, por exemplo, podemos comparar a angústia tipicamente sentida por aqueles que estão ficando sem um ou sem o outro.

Ninguém valoriza o tempo; todo mundo o gasta extravaganteamente, como se fosse de graça. Mas veja como essas mesmas pessoas fazem apelos aos médicos se adoecem e o perigo de morte é iminente; veja como ficam dispostas, se ameaçadas pela pena de morte, a ceder tudo o que têm para viver mais! (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 8.2)

Se cada um de nós pudesse conhecer o número de anos que nos resta, tal como podemos fazer com os anos que se passaram, o quanto alerta ficaríamos, e o quanto parcimoniosos seríamos para com eles caso vissemos

que restam poucos! E embora seja fácil administrar algo quando a quantia é conhecida, ainda que seja pequena, você deve guardar o que tem com mais cuidado se não sabe quando pode findar. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 8.3)

Tais pontos de vista levam a uma angústia particular diante da perspectiva de o tempo de um indivíduo ser levianamente capturado por outro.

Muitas vezes fico atônito quando vejo uns importunando outros por seu tempo, e a indulgência daqueles que são solicitados. Cada um deles está olhando para o objeto pelo qual o tempo é buscado, nenhum deles para o tempo em si, como se nada estivesse sendo solicitado e nada estivesse sendo entregue. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 8.1)



4. Preços invisíveis, benefícios intangíveis

O estoicismo chama a atenção para a metade invisível e negligenciada de uma equação: a riqueza adquirida não pelo ganho do dinheiro, mas devido à indiferença a ele, a pobreza criada pela doação do nosso tempo com menos preocupação do que se estivéssemos doando nossos bens, e outras formas de ganho e perda intangíveis. Este é um tema recorrente em Epiteto.

Mantenha tal pensamento sempre que perder algo externo: o que você está ganhando em troca? E se o que você recebeu for mais valioso, jamais diga “Eu sofri uma perda” — não se você conseguir um cavalo no lugar de um jumento, ou uma vaca no lugar de uma ovelha, ou uma boa ação no lugar de uns trocados, ou ócio criativo no lugar de tagarelice inútil, ou a dignidade no lugar da imoralidade. (Epiteto, *Discursos*, 4.3.1—3)

Um pouco de azeite foi derramado, um pouco de vinho foi roubado? Diga “este é o preço da equanimidade, este é o preço da paz de espírito” — pois nada vem de graça. (Epiteto, *Manual*, 12.2)

Você não foi convidado para o jantar de alguém? Você não deu ao anfitrião o preço que ele cobra pelo jantar. Ele o vende por lisonja, vende por bajulação... Então você não tem nada que valha o jantar? Certamente tem: não ter precisado elogiar o sujeito que você não queria elogiar, e não ter precisado se aboletar com as pessoas à porta dele. (Epiteto, *Manual*, 25.4-5)

A ideia pode ser direcionada a terceiros também. Antes de ficar ressentido ou com inveja deles, você deve pensar nos preços que pagaram pelo que têm.

Por isso perdi minha lamparina: porque um ladrão foi melhor do que eu em manter-se desperto. Mas ele pagou alto preço pela lamparina. Em troca,

tornou-se ladrão, tornou-se indigno de confiança, tornou-se um animal. Pareceu-lhe um bom negócio! (Epiteto, *Discursos*, 1.29.21)

Esse estilo de questionamento não se limita às más ações do ladrão. É adaptável a todas as escolhas que as pessoas fazem. Os detentores de cargos públicos são objeto frequente desse tipo de análise estoica.

Quando vir alguém frequentemente vestindo o manto do cargo público, ou alguém cujo nome é famoso no Fórum, não inveje; tais coisas são compradas à custa de uma vida. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 20.1)

Sempre que vir outra pessoa ocupando um cargo público, contraponha o fato de que você não precisa ocupar cargo algum. Se outra pessoa é abastada, veja o que você tem. Pois se você não tem nada, é triste; ao passo que, se no lugar da riqueza você não necessita dela, saiba que possui algo mais do que ela, e muito mais grandioso em valor. (Epiteto, *Manual*, 4.9.1-2)

Eu tenho boas maneiras, ele tem um cargo de governador; ele tem a patente de general, eu tenho dignidade. (Epiteto, *Discursos*, 4.3.9)

Portanto, sempre que ouvimos alguém dizer que nossos assuntos são insignificantes e lamentavelmente menores por não sermos cônsules ou governadores, podemos replicar: “Nossos assuntos são esplêndidos, e nossa vida é invejável: não imploramos, não carregamos fardos ou adulamos”. (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 10, 470f — 471a)

Mais uma vez, Sêneca era dotado de talento especial para comparações visuais para dar vida a um argumento — neste caso, o custo das coisas que geralmente parecem gratuitas.

Então em todos os nossos planos e atividades, façamos exatamente o que estamos acostumados quando nos aproximamos de um ambulante que vende uma mercadoria ou outra: vejamos quanto nos custará para conseguir essa coisa com a qual estamos aficionados. Aquilo que não exige pagamento geralmente tem o preço mais alto. Posso mostrar muitas coisas cuja busca e aquisição custou nossa liberdade. Seríamos senhores de nós mesmos caso tais coisas não estivessem em nossa posse. (Sêneca,

Epístolas, 42.8)

Imagine a seguinte cena: o Destino está jogando, e sobre o populacho, lança honrarias, riquezas, influência. Algumas dessas bugigangas foram rasgadas pelas mãos daqueles que tentavam agarrá-las, outras partilhadas em associações desleais, algumas causaram grande dano àqueles que as recolheram. Algumas caíram nas mãos de pessoas que se dedicavam totalmente a outras coisas; algumas foram derrubadas porque as pessoas estavam se esforçando demais para pegá-las, saindo do alcance daqueles que tentavam agarrá-las avidamente. Mas mesmo entre aqueles que foram agraciados pela recompensa, não houve ninguém cuja alegria tenha durado até o dia seguinte. É por isso que os sábios fogem de cena assim que veem as bugigangas sendo trazidas. Sabem que essas pequenas coisas têm um preço alto. (Sêneca, *Epístolas*, 74.7)

Uma típica conclusão estoica:

Se você define um alto valor para a liberdade, deve definir um baixo valor para todo o restante. (Sêneca, *Epístolas*, 104.34)

Uma anedota relevante de Diógenes, o Cínico, narrada por Diógenes Laércio (não há parentesco entre ambos):

Certa vez, Diógenes, que estava lavando vegetais, escarneceu [Aristipo] que passava, dizendo: “Se você tivesse aprendido a comer estes vegetais, não teria sido escravizado no palácio de um tirano”. Porém, Aristipo respondeu: “E você, se soubesse como se comportar entre os demais, não estaria lavando vegetais”. (Diógenes Laércio, *Vidas e doutrinas de filósofos ilustres*, 2.8.68)

Em todas as releituras desde então, a sequência dessa anedota é frequentemente invertida e ganha um sabor mais estoico: Aristipo provoca Diógenes, dizendo que este não teria de viver de lentilhas caso tivesse aprendido a bajular o rei. Diógenes retruca que Aristipo não teria de bajular o rei se tivesse aprendido a viver de lentilhas.

Guillaume du Vair também expressou ao seu modo nosso argumento em questão: antes de invejar os outros, pergunta-se se

você aceitaria pagar o mesmo que eles para conseguir o que eles têm.

Descubro que, na maioria das vezes, invejamos os outros por sua riqueza, honra e privilégios, mas caso alguém nos dissesse: “Você pode ter o mesmo que eles têm pelo mesmo preço”, não os quereríamos. Pois para possuir tais coisas que eles têm, devemos bajular, devemos tolerar insultos e injúrias, devemos abrir mão de nossa liberdade. (du Vair, *The Moral Philosophy of the Stoicks*, 1585)



5. Autoconhecimento; humildade

Voltando a outra família do autoengano: aqueles que envolvem nossas qualidades. O estoicismo, como vimos em diversos aspectos, é uma filosofia humilde. Inicia-se com uma avaliação sincera das próprias falhas e tolices. Segundo o estoico, uma confissão de fraqueza não é fraqueza; é o caminho para a sabedoria.

O início da filosofia — pelo menos para aqueles que a abordam da maneira correta, e pela porta da frente — é a consciência das próprias fraquezas e incapacidades quando se trata das coisas mais importantes. (Epiteto, *Discursos*, 2.11.1)

Epicuro expressou a ideia por meio da seguinte máxima:

O entendimento do erro é o início da libertação. (Epicuro, em Sêneca, *Epístolas*, 28.9)

Sêneca transformou a questão em método: o julgamento de si por si mesmo.

Aquele que não sabe que erra não deseja ser corrigido: você deve reconhecer seu erro antes de se aprimorar. Algumas pessoas se gabam de suas falhas; quando eles listam seus vícios como se fossem virtudes, você acha que desejam melhorar? Portanto, estabeleça sua culpa até onde é possível. Investigue-se; desempenhe o papel de promotor, depois de juiz, e só então de advogado. Criminalize-se às vezes. (Sêneca, *Epístolas*, 28.9-10)

A versão de Johnson sobre a autoacusação:

O erudito, o sensato, o piedoso Boerhaave narra nunca ter visto um criminoso levado à execução sem se perguntar: “Quem sabe se esta pessoa não é menos culpável do que eu?” Na época em que as prisões desta cidade são esvaziadas na sepultura, permita que todo espectador desse terrível

cortejo faça o mesmo questionamento ao próprio coração... Pois quem é capaz de se parabenizar por ter passado pela vida sem realizar qualquer ato que fosse mais prejudicial à paz ou prosperidade de outrem do que o roubo de uma moeda? (Johnson, *The Rambler*, nº 114, 1751)

Herman Boerhaave (1668-1738) foi um cientista e filósofo holandês, e é frequentemente considerado o fundador da medicina moderna.

6. Amor próprio

Indo contra a todos os esforços de exame de consciência que acabamos de endossar, os estoicos identificam um contrapeso: o amor próprio. Nós, humanos, temos como hábito nos superestimar, omitir ou arranjar pretextos para nossas próprias deficiências.

As falhas de outrem mantemos diante de nossos olhos, as nossas, às costas. (Sêneca, *Da ira*, 2.28.8)

Todo indivíduo superestima a transgressão de seus companheiros, mas atenua a própria. (Montaigne, *Da embriaguez*, 1580)

Nenhuma fraqueza da mente humana tem incorrido mais frequentemente em censura do que a omissão que os seres humanos reservam aos próprios defeitos, por mais flagrantes que sejam, e a facilidade com que os perdoam, embora frequentemente repetidos. (Johnson, *The Rambler*, nº 155, 1751)

Tais tendências podem ser convertidas em erros mais específicos que somos levados a cometer, como inventar pretextos egoístas e atribuir culpa a terceiros.

Nenhum de nós reconhece que somos gananciosos ou cobiçosos. Mas enquanto os cegos pelo menos solicitam um guia, nós vagamos sem ele, alegando: “Não sou ambicioso, mas não há outro jeito de se viver em Roma. Não sou extravagante, mas a cidade em si exige um dispêndio expressivo. Não é minha culpa ser irascível, ou ainda não ter optado por

um estilo de vida estável — isto é apenas minha juventude.” Por que insistimos em nos enganar? Nossa mal não está extrínseco a nós, está dentro de nós, está depositado em nossos órgãos vitais — e é muito mais difícil de se obter saúde quando não reconhecemos que estamos doentes. (Sêneca, *Epístolas*, 50.3-4)

Ou adotando critérios diferentes para a mesma situação.

“Por que, então, nos desconcertamos com os males que nossos oponentes nos causam?” Porque não os esperávamos, ou pelo menos não males tão críticos. Isto é resultado de amor próprio desmedido; costumamos pensar que deveríamos permanecer intocados até mesmo por nossos antagonistas. Cada um de nós tem dentro de si a mentalidade régia: permissão para fazê-lo, mas não para tê-lo feito a si. (Sêneca, *Da ira*, 2.31.3)

Coloquemo-nos no lugar da pessoa com quem estamos zangados; desse ponto de vista, vemos que nossa raiva vem de uma opinião injustificada sobre nós mesmos. Não estamos dispostos a tolerar o que nós mesmos estaríamos dispostos a infligir. (Sêneca, *Da ira*, 3.12.3)

Ou estando suscetível à lisonja.

Nosso principal obstáculo é que nos satisfazemos facilmente com nós mesmos. Se cruzamos com alguém que diz que somos bons, que somos sábios, que somos justos, reconhecemos a exatidão da descrição. Não nos contentamos com elogios moderados: quaisquer que sejam as lisonjas descaradas sobre nós, aceitamos como devidas. Concordamos com aqueles que afirmam que somos os melhores e mais sábios de todos, embora saibamos que estão todos muito dispostos a mentir. (Sêneca, *Epístolas*, 59.11)

Se você acariciar um gato, ele ronronará; e, tão inevitavelmente, se você elogiar uma pessoa, uma doce expressão de deleite surgirá no rosto dela; e mesmo que o elogio seja uma mentira palpável, será bem-vindo se o tópico for algo do qual ele se orgulha. (Schopenhauer, *Da sabedoria da vida*, 1851)

Sobre a teimosia da inclinação:

Por que ninguém confessa suas falhas? Porque o indivíduo ainda está sob o

poder delas. Você conta seus sonhos quando está desperto; confessar suas falhas é a característica de uma mente sadia. (Sêneca, *Epístolas*, 53.8)

Montaigne fez observação semelhante sobre por que é tão difícil de se captar nossos próprios equívocos de julgamento. Nossas limitações nos impedem de perceber nossas limitações.

Costuma-se dizer que o bom senso é o dom que a Natureza distribuiu da maneira mais justa entre nós, pois não existe indivíduo insatisfeito com a parte que lhe foi atribuída — e isto não é justo o suficiente? Pois quem quer que tenha visto além disso, estaria enxergando muito além. Creio que minhas opiniões são boas e corretas, mas quem não pensa o mesmo de si? (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

Os descendentes dos estoicos ofereceram mais algumas teorias para explicar nosso problema em apontar as próprias falhas com clareza. Uma delas, de Montaigne, é que olhamos para nós da mesma maneira idealizada com que as pessoas enxergam qualquer um por quem estão apaixonadas.

Existe outra variedade de exultação, que é a opinião exagerada que temos sobre nosso próprio valor. Louvamo-nos com uma afeição despreocupada, e isto nos fornece uma imagem diferente daquela que somos. É como o amor apaixonado que empresta beleza e graça a qualquer assunto que circunda, e faz com que os envolvidos, por meio de seus julgamentos perturbados e desordenados, considerem o alvo de seu amor diferente e mais perfeito do que de fato é. (Montaigne, *Da vaidade*, 1580)

Johnson sugeriu um mecanismo diferente: que normalmente tendemos a imaginar que os outros não enxergam o que sabemos ser real a respeito de nós mesmos.

O amor próprio costuma ser mais arrogante do que cego; não esconde nossas falhas de nós mesmos, mas nos convence de que elas escapam à atenção de terceiros, e nos dispõe a nos ressentirmos ante as censuras para que não admitamos o quanto são justas. Somos secretamente conscientes de defeitos e vícios, os quais esperamos ocultar aos olhos do público, e agradamo-nos com inúmeros embustes pelos quais, na verdade, ninguém

se deixa enganar. (Johnson, *The Rambler*, nº 155, 1751)

Smith ainda apresentava uma visão diferente: o autoconhecimento é insuportavelmente doloroso, sendo assim, olhamos para o outro lado.

É tão desagradável pensar mal de nós mesmos que muitas vezes nos desviamos propositalmente daquelas circunstâncias que podem tornar tal julgamento desfavorável. Ele é um cirurgião ousado, dizem, cuja mão não treme no ato da cirurgia em sua própria pessoa; e muitas vezes é igualmente ousado aquele que não hesita em retirar o misterioso véu da autoilusão, que oculta da visão as deformidades da própria conduta... Esse autoengano, essa fraqueza fatal da humanidade, é a fonte de metade dos desarranjos da vida humana. Caso nos vissemos à luz que os outros nos veem, ou sob a qual nos veriam caso soubessem de tudo, uma reforma seria geralmente inevitável. Outrossim, não conseguiríamos tolerar tal visão. (Smith, *Teoria dos sentimentos morais*, 3.4.6, 1759)



7. Projeção

Um amor próprio exagerado muitas vezes vem acompanhado de sensibilidade às ofensas feitas por outrem e às falhas neles encontradas. Os estoicos detêm interesse especial por uma característica desta última tendência: a inclinação em culpar os outros por aquilo que é no mínimo igualmente questionável em nós mesmos. Às vezes, a questão é que simplesmente criticamos as pessoas sem refletir sobre os defeitos semelhantes dentro de nós. E se não fazemos as mesmas coisas que elas, devemos assumir que temos a capacidade para tal, ou que fazemos outras coisas tão ruins ou piores.

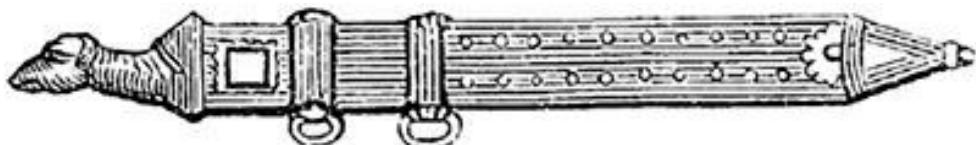
Sempre que você se ofender ante a falha de outra pessoa, procure imediatamente a falha mais semelhante em você — como o apego ao dinheiro, ou ao prazer, ou à reputação, ou o que quer que seja. Assim que enxergar isso, você rapidamente se esquecerá de sua raiva; ocorrerá a você que o outro foi obrigado a agir dessa maneira. Pois o que mais ele poderia fazer? (Marco Aurélio, *Meditações*, 10.30)

Se um indivíduo se recordar de quantas vezes caiu sob a desconfiança imerecida, de quantas de suas oportunidades de fazer o bem foram revestidas com a aparência da transgressão, de quantas pessoas ele certa vez odiou e aprendeu a amar, ele será capaz de evitar toda fúria precipitada, particularmente se, à medida que surgir cada delito, ele primeiro se disser mentalmente: “Eu também tive culpa nisto”. Mas onde você encontrará juiz tão justo? (Sêneca, *Da ira*, 2.28.6)

“Aquela pessoa já me feriu, mas eu ainda não a feri.” Mas talvez você já o tenha prejudicado, talvez algum dia você prejudicará alguém mais. Não leve em consideração apenas esta hora ou este dia; leve em conta toda a firmeza moral de sua mente. Mesmo que jamais tenha cometido o mal, você é capaz de fazê-lo. (Sêneca, *Da ira*, 3.26.5)

No entanto, às vezes a questão é mais traíçoeira. Não se trata apenas de criticar os outros sem refletir sobre nossas próprias culpabilidades. É que vemos nos outros precisamente aquilo que consideramos mais desconfortável em nós mesmos. Em suma, nós nos empenhamos na projeção.

O mais austero na execução da lealdade é o traidor, o carrasco da falsidade é também um perjuro, e o advogado inescrupuloso se ressentente profundamente da acusação que se volta contra ele. (Sêneca, *Da ira*, 2.28.7)



Somos todos imprudentes e irrefletidos, todos indignos de confiança, queixosos, ambiciosos — por que esconder a chaga universal usando de

eufemismos? —, todos nós somos perversos. Cada um de nós encontrará dentro de si qualquer falha que estivemos repreendendo no outro... E então, sejamos mais gentis uns para com os outros; sendo ímpios, vivemos entre os ímpios. Só uma coisa pode nos trazer paz — um acordo mútuo de boa índole. (Sêneca, *Da ira*, 3.26.4)

Plutarco:

Pobreza de pensamento, nulidade de discurso, comportamento agressivo, entusiasmo vibrante combinado a um prazer vulgar diante da lisonja, e afins, são mais visíveis para nós em outrem quando somos ouvintes, do que em nós mesmos quando somos locutores. Então devemos transferir nosso escrutínio do interlocutor para nós mesmos e avaliar se inconscientemente estamos cometendo tais erros... Ao observar as falhas alheias, todos devem estar preparados para repetir para si a declaração de Platão: “Será que não sou como eles?” (Plutarco, *Como ouvir*, 6, 40c-40d)

Montaigne descreve esse tipo de projeção como “o erro mais universal e comum da humanidade”. Ele continua:

Zombamos de nós mesmos cem vezes ao dia quando zombamos de nossos vizinhos; detestamos nos outros os defeitos que são mais evidentes em nós, e nos espantamos diante deles com maravilhosa ausência de consciência e pudor. (Montaigne,
A arte da conferência, 1580)

Todos os dias e a toda hora dizemos coisas sobre outrem que seriam mais apropriadas a nós mesmos. Se ao menos soubéssemos como voltar nossa observação a nós mesmos com a mesma habilidade que as apontamos aos outros. (Montaigne, *Da embriaguez*, 1580)

Johnson mais uma vez tinha uma ideia sobre a origem de tal hábito. Às vezes, desconfiamos dos outros precisamente porque merecemos desconfiança, e portanto presumimos que os outros são iguais a nós.

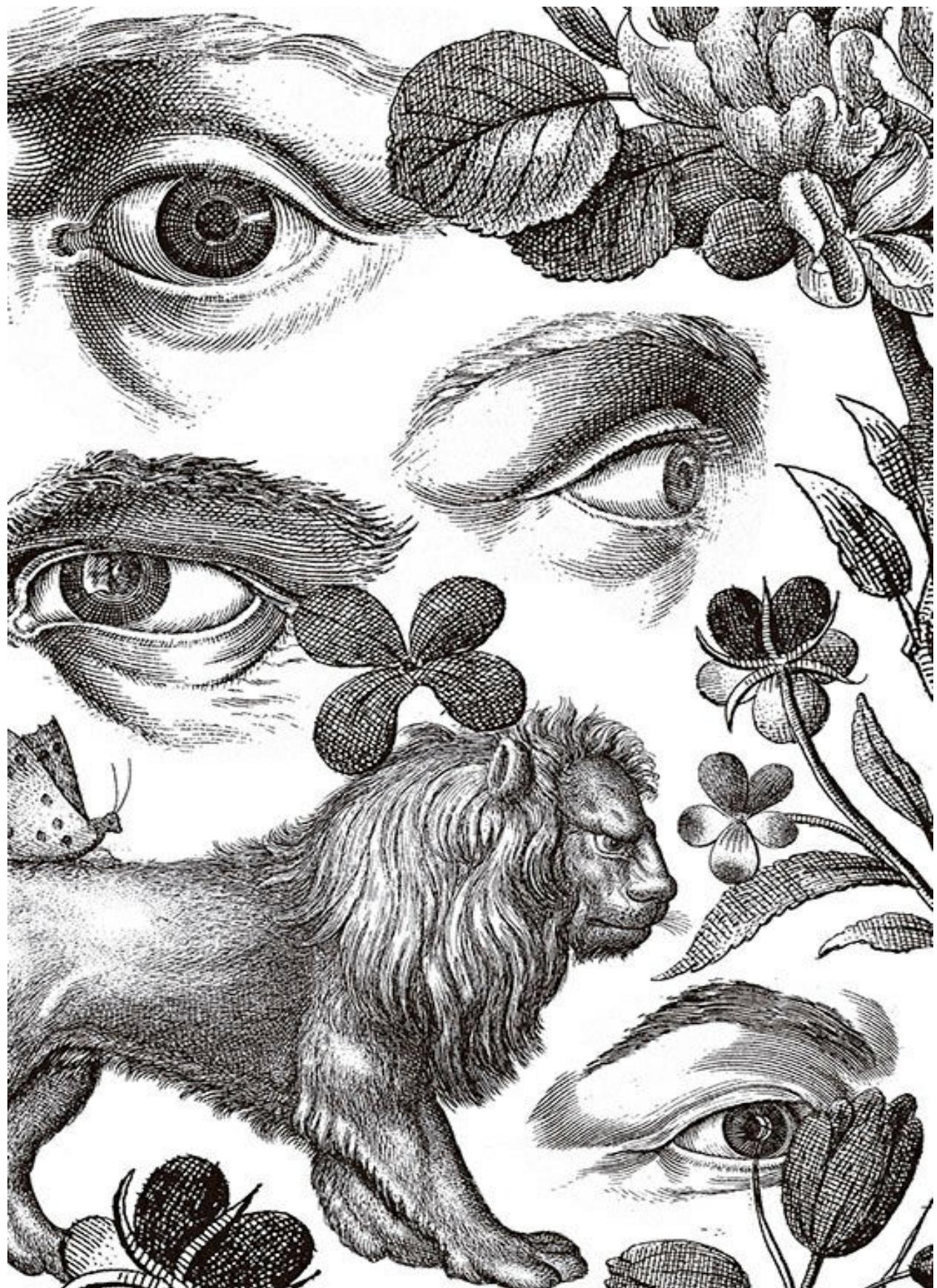
Podemos formar nossas opiniões sobre o que desconhecemos apenas fazendo comparações ao que conhecemos; quem, portanto, é transbordado pela suspeita, e detecta artifício e estratagema em toda proposta, deve ou

ter aprendido pela experiência ou pela observação da perversão da humanidade, e foi ensinado a evitar a fraude por frequentemente ter sofrido ou visto a traição, ou seu julgamento deve se derivar da consciência do próprio caráter, e assim atribui a outrem as mesmas inclinações que ele sente predominantes em si. (Johnson, *The Rambler*, nº 79, 1750)

Schopenhauer considerava que temos dificuldade em enxergar nossos vícios porque vivemos em meio a eles. Nossas críticas aos outros, portanto, têm um efeito colateral positivo. Elas fornecem um vislumbre involuntário do que há de mais feio dentro de nós.

Uma pessoa carrega o peso do próprio corpo sem perceber, mas se tenta deslocar o corpo de outra, rapidamente sente a carga; igualmente, uma pessoa é capaz de enxergar as deficiências e vícios de outrem, mas é cego para os seus. Tal disposição tem uma vantagem: transforma as outras pessoas em uma espécie de espelho, no qual um indivíduo enxerga claramente tudo o que é perverso, imperfeito, grosseiro e detestável em sua própria natureza; só que geralmente é a velha história do cachorro latindo para a própria imagem; é ele mesmo que ele vê, e não outro cachorro, como ele imagina. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)





09

EMOÇÃO *jovem veterano*

Para muitas pessoas o estoicismo tem hoje a conotação de “desprovido de sentimentos”. No entanto, às vezes os estoicos não apenas acolhem os sentimentos, como chegam a buscá-los. Abaixo, tomaremos emprestadas duas passagens que voltaremos a ver no Capítulo 11:

Eis a primeira promessa que a filosofia nos oferece: comiseração, humanidade, sociabilidade. (Sêneca, *Epístolas*, 5.4)

Eu não deveria ser insensível como uma estátua; devo cuidar de meus relacionamentos, tanto naturais quanto adquiridos — como um indivíduo virtuoso, um filho, um irmão, um pai, um cidadão. (Epiteto, *Discursos*, 3.2.4)

Ou lembre-se da instrução de Sêneca ao final do Capítulo 4: “Agarre os prazeres que seus filhos trazem, e permita que seus filhos, por sua vez, encontrem prazer em você e drenem a alegria até o fim sem demora”. Estas não são palavras de alguém hostil aos sentimentos. No entanto, os estoicos procuram evitar algumas variedades deles, principalmente aqueles que assumem uma forma ou que se elevam a determinado nível passíveis de serem considerados emoção. Então, quais tipos de sentimentos são bem-

vindos pelos estoicos, e o quanto deles é considerado um excesso?

De acordo com a abordagem deste livro, é possível esboçar algumas respostas básicas sem recontar todo o aparato teórico que os romanos e especialmente os gregos desenvolveram. Em primeiro lugar, é de grande ajuda enxergar os estoicos não como avessos ao sentimento ou à emoção (voltaremos a tal distinção dentro de um instante), mas como dispostos a ver o mundo com exatidão, vivendo pela razão e exercendo o desapego dos elementos externos. Sentimentos e emoções — quaisquer estados internos — são indesejados à medida que interferem em tais objetivos. E às vezes interferem mesmo. Alguém que está furioso provavelmente é incapaz de fazer julgamentos convincentes, e um apego imprudente provavelmente é a base de sua fúria. A comiseração que Sêneca endossa acima é diferente porque não destitui a razão e não envolve uma ilusão ou apego a qualquer elemento externo. Estas são as melhores medidas para se avaliar se um sentimento está além da conta do que um estoico aceitaria: será que a felicidade do detentor do sentimento passou a depender do motivo daquele sentimento? Será que o sentimento turva a visão, fazendo com que seu detentor realize julgamentos errados? Se tais perguntas forem respondidas negativamente, então não há necessidade de menosprezar um sentimento, ou qualquer estado semelhante, no campo estoico.

É útil ter palavras simples para se referir à distinção que acabamos de explicar —estamos nos referindo a um estado de desvario interior que envolve o apego a elementos externos ou que ameaça a primazia da razão, e um estado que não possui tais propriedades. Não há termos prontos para classificar tal diferença. Por uma questão de conveniência, às vezes me referirei ao primeiro estado como uma emoção e ao segundo como (mero) sentimento. Existem definições modernas de “emoção” e “sentimento” cujo uso vigente não se aplica; não pretendo contestar essas outras definições ou gerar confusão a respeito delas. As palavras estão

sendo usadas aqui como substitutos grosseiros para a diferença prática esboçada acima, a qual é importante para os estoicos.

A seguir, os estoicos, pelo menos os mais recentes (este capítulo pertence principalmente a Sêneca), são mais realistas do que sua reputação às vezes sugere. Sêneca não menospreza rompantes de sentimento — lágrimas, tremores, luxúrias —, contanto que a razão seja capaz de mantê-los sob controle. Eles são considerados impulsos físicos. E ele aceita que o luto é inevitável após uma perda; nesse aspecto, ele descarta as dúvidas tão rapidamente quanto qualquer não estoico faria. O objetivo do estoico, como ele o vê, é evitar piorar o luto natural usando de táticas inúteis como tentar nos convencer a sair dele ou recorrer aos palpites oriundos das convenções sociais. Estes são conselhos humanitários. Se eles incitam alguns a dizer que Sêneca era um estoico insuficientemente puro, contentemo-nos então com a filosofia em sua forma impura.

Um ensaio no Capítulo 13 nos fornecerá mais algumas discussões sobre tais temáticas. Ele sugere que o estoico tenta reagir aos acontecimentos de forma semelhante àquela que é esperada de uma pessoa com longa experiência no evento em questão — o tipo de reação que você teria, por exemplo, após se defrontar com uma mesma ocorrência mil vezes. O resultado não é uma postura indiferente ou insensível, embora provavelmente não envolva muita emoção. É a postura do veterano.

Este capítulo começa com algumas análises estoicas a respeito das emoções em geral, daí se volta a três delas especificamente: medo, raiva e luto. O estoicismo oferece formas de lidar com as três, e tais metodologias podem ser muito facilmente adaptadas a emoções de outros tipos.



1. Inevitabilidades

O estoico é às vezes caricaturado como o negacionista de um espaço para a emoção na experiência humana. Sendo assim, podemos começar mostrando o lugar que Sêneca *de fato* concede a elas. Primeiro, algumas reações involuntárias não podem ser evitadas.

Há certas coisas, Lucílio, que coragem alguma é capaz de evitar; a natureza é um lembrete à coragem de sua própria mortalidade. E assim o indivíduo corajoso franzirá a testa diante de coisas tristes; ficará sobressaltado diante de uma ocorrência repentina; tonteará se, parado à beira do precipício, olhar para baixo. Isso não é medo, mas um sentimento natural que não é superado pela razão. (Sêneca, *Epístolas*, 57.4)

Qualquer coisa, enxertada ou inata, pode ser enfraquecida com a prática, porém jamais superada. Alguns daqueles indivíduos que se apresentam ao público, na maioria das vezes, vão irromper em crises de sudorese, como se estivessem cansados e superaquecidos; outros sentirão as pernas bambas no momento em que estiverem prestes a fazer um discurso; em alguns casos, os dentes trincam, as línguas vacilam, os lábios tiritam. Nem o treinamento nem a experiência jamais conseguirão fazê-los se livrar de tais coisas. Mais propriamente, é a natureza exercendo sua força para admoestar até mesmo os mais fortes entre nós — cada um deles por meio de seu ponto fraco. (Sêneca, *Epístolas*, 11.1-2)

Nem os estoicos acreditam que a alma de seu filósofo é capaz de resistir às visões e fantasias quando elas o surpreendem pela primeira vez. Em vez disso, eles admitem que é da natureza reagir a um estrondo oriundo do céu ou a uma construção que desaba (por exemplo) ficando pálido ou se retesando; e isto é válido para todas as outras emoções, contanto que seu julgamento permaneça sólido e intacto, que a base de sua razão não sofra nenhum dano ou mudança, e que ele não ofereça consentimento ao seu medo e à sua dor. (Montaigne, *Da constância*, 1580)

Sêneca também reconhece que manifestações maiores de sentimento às vezes não serão negadas, não importa o que pensemos a respeito delas. O luto também funciona assim, e retornaremos a ele com mais detalhes posteriormente neste capítulo. Mas o objetivo básico do estoico é não piorar as reações por meio da maneira como pensamos a respeito delas, ou pela forma como os outros nos incentivam a pensar.

Sempre que estiver cercado por pessoas tentando convencê-lo de que você é infeliz, não escute o que elas têm a dizer, mas o que você mesmo sente. (Sêneca, *Epístolas*, 13.6)

Agora, estou ansioso para que você seja insensível, pedindo que não traia nenhuma emoção nas exéquias, recusando-me a permitir que seu espírito ao menos seja tocado? De jeito algum. Seria incivilizado, covarde, assistir aos ritos funerários de alguém — com os mesmos olhos que o observavam em vida — e não se comover enquanto sua família é dilacerada. Suponhamos que eu tenha proibido: algumas coisas são dotadas de direitos intrínsecos. Lágrimas caem até mesmo daqueles que tentam contê-las; ao serem derramadas, elas elevam o espírito. O que então devemos fazer? Permitamos que caiam, mas sem pedir que o façam; que jorre tanto choro quanto a emoção permitir, não tanto quanto a imitação possa exigir. Não acrescentemos nada à tristeza, nem a ampliemos para corresponder ao exemplo de outrem. (Sêneca, *Epístolas*, 99.15-16)

O estoicismo oferece taxonomias para descrever o desenrolar de uma emoção, e pode ser difícil mantê-las corretas. O ponto prático mais importante a se compreender aqui, no entanto, é apenas o objetivo estoico de maneira mais abrangente: fazer da razão a base para as escolhas, ações e senso de equilíbrio, e manter o desapego dos elementos externos.

Uma emoção, então, não consiste em se deixar comover pelas aparências das coisas, mas em se render a elas e a acompanhar esse impulso fortuito. Pois se o indivíduo supõe que o ato de empalidecer, de irromper em lágrimas, a excitação sexual, os suspiros profundos, os olhos brilhantes e reações afins são um sinal de emoção e estado mental, engana-se e também

não comprehende que são meramente impulsos físicos. Uma pessoa pensa estar ferida, deseja ser vingada, e então — ao ser dissuadida por qualquer motivo que seja — rapidamente volta a se acalmar. Eu não intitulo isto ira, mas um impulso mental cedendo à razão. A ira é aquilo que supera a razão e daí a leva embora. (Sêneca, *Da ira*, 2.3.1-2, 4)

2. Medo

Voltando a emoções específicas, abordaremos o medo como uma delas. O medo se qualifica de acordo com a definição deste capítulo, pois é um estado de sentimento que às vezes interfere na razão e no julgamento. A técnica estoica agora já nos é familiar: identifique a tolice em determinado estado de espírito ou maneira de reagir ao mundo, daí sugira maneiras racionais de modificá-los. O grande problema do medo, para início de conversa, é que ele tende a multiplicar nossos problemas. Se algo nos será nocivo quando ocorrer, mais tarde, então por que amplificarmos seu efeito puxando-o ao presente e alimentando-o com temores. Por que sofrer duas vezes?

Se a tolice teme algum mal, ele é sobre carregado pela expectativa, como se o mal já tivesse chegado. O que é temido sob a pena de sofrer, já é sofrido por causa do medo... O que é então mais insano do que ser torturado por coisas que ainda estão por vir — não para poupar sua força para o sofrimento verdadeiro, mas para convocar e acelerar sua desgraça? Você deve adiá-lo se não puder se livrar dele. (Sêneca, *Epístolas*, 74,32-34)

E o medo faz mais do que adiantar a chegada dos infortúnios. Ele tende a exagerá-los.

Há mais coisas, Lucílio, que nos assustam do que nos afetam; sofremos mais frequentemente nas conjecturas do que na realidade... Ampliamos nossa tristeza, ou a imaginamos, ou a superamos. (Sêneca, *Epístolas*, 13.4-5)

Além de fazer com que suportemos duas ou muitas vezes o que poderia ter sido tolerado apenas uma vez, o medo deteriora o gozo do presente. A dor em relação ao que quer que esteja por vir ainda não chegou, sendo assim, não podemos senti-la, a menos que a imponhamos a nós mesmos ao pensar nela. Conforme discutido no capítulo anterior, entretanto, o que *está* aqui é provavelmente suportável.

É nocivo quando a mente se preocupa com o futuro, desgraçada antes mesmo de a desgraça se dar início, ansiosa que possa continuamente se apegar às coisas que lhe trazem prazer. Pois tal mente nunca descansará e, em sua espera pelo futuro, perde de vista o que poderia ter desfrutado no presente. O medo de perder algo é tão ruim quanto o arrependimento por tê-lo perdido. (Sêneca, *Epístolas*, 98.6)

As coisas passadas e as vindouras são ambas ausentes; não sentimos nenhuma delas. E não há dor, exceto pelo que você sente. (Sêneca, *Epístolas*, 74.34)

O medo também piora nossa condição ao nos fazer pensar e realizar coisas tolas e de modo covarde.

Bem, então, agimos como cervos. Quando estão assustados e fogem dos penachos que os caçadores agitam diante deles, para onde se voltam, em qual lugar seguro se recolhem? Nas redes. Sua ruína se dá quando confundem o que deveria se encarado com medo com o que poderia ser encarado com confiança. (Epiteto, *Discursos*, 2.1.8)

Montaigne relatou uma longa série de infortúnios semelhantes envolvendo pessoas cujos temores as induziram ao erro e à desgraça. Sua conclusão:

Aquilo do que mais tenho medo é do medo. (Montaigne, *Do medo*, 1580)

Finalmente, o medo e outras emoções tendem a se acumular uma vez que começam. Por isso Sêneca é tão céptico quanto à possibilidade de ceder às emoções moderadamente.

Se a razão prevalecer, as emoções sequer terão seu início; ao passo que, se elas começarem desafiando a razão, continuarão a desafiar a razão. É mais fácil impedir seus inícios do que controlá-los uma vez que ganham força. Tal “moderação” é, portanto, enganosa e inútil: devemos encará-la sob a mesma luz como se alguém recomendasse ser “moderadamente insano” ou “moderadamente doente”. (Sêneca, *Epístolas*, 85.9)

O estoicismo, portanto, considera o medo algo semelhante a uma doença ou forma de escravização. O triunfo sobre o medo é prioridade para o filósofo.

Mesmo quando não há nada de errado, nem a certeza de que dará errado no futuro, a maioria dos mortais existe sob uma febre de ansiedade. (Sêneca, *Epístolas*, 13.13)

Ninguém que sente medo, angústia ou preocupação está livre; e quem quer que seja libertado da angústia, do medo e da preocupação é igualmente libertado da escravidão. (Epiteto, *Discursos*, 2.1.24)



3. Antídotos para o medo; escrutínio racional

Sob a perspectiva estoica, os temores são opiniões sobre o que está por vir. Tais opiniões podem ser reduzidas a uma série de coisas nas quais a pessoa temerosa deve acreditar, mesmo que não sejam conscientes ou articuladas — a crença de que determinada coisa vai acontecer, de que vai ser terrível, de que é válido se chatear por causa disso agora. Os estoicos consideram a maioria dessas proposições equivocadas e derrotariam o medo por meio do desmantelamento delas. Em primeiro lugar, coisas assustadoras devem ser inspecionadas diretamente, e seu realismo deve ser colocado à prova.

Não refutamos e destruímos por meio de argumentos as coisas que causam nossos temores; não as examinamos; trememos e recuamos como soldados que abandonaram seu acampamento devido a uma nuvem de poeira levantada pelo gado em disparada, ou que são lançados ao pânico com a propagação de algum boato de veracidade desconhecida. E de um modo ou de outro, é o falso relato que mais nos perturba. Pois a verdade tem seus limites definidos, mas o que surge da incerteza é entregue às conjecturas e à demasiada liberdade de uma mente aterrorizada. (Sêneca, *Epístolas*, 13.8)

E se o escrutínio racional não for o suficiente para dissolver os medos, podemos regular nosso padrão de verificação até que ele seja capaz de fazê-lo; Sêneca nos convida a ajustar o jogo a nosso favor. E podemos muito bem fazê-lo, pois o adversário também não luta de forma justa. É mais um caso de filosofia questionável, mas de boa psicologia.

Sopese suas esperanças contra seus temores. Quando tudo estiver

inconstante, favoreça seu próprio lado: acredite no que você preferir. Se o medo obtiver mais votos, incline-se mais para a direção oposta e pare de se preocupar. (Sêneca, *Epístolas*, 13.13)

4. Não tome problemas emprestados

Mais um caminho de reação ao medo: a coisa temida pode não acontecer. Muitas vezes, falhamos por não considerar tal possibilidade com afínco suficiente. Visto que tudo o que é temido pode não acontecer, somos tolos em ficar nos angustiando com isso. Em vez de nos fazer sofrer duas vezes quando poderíamos ter sofrido só uma, o medo pode fazer com que soframos uma vez, quando na verdade não precisávamos ter sofrido nada.

As coisas que aterrorizam você, como se estivessem prestes a acontecer, podem nunca se concretizar; certamente ainda não aconteceram. Algumas coisas nos atormentam mais do que deveriam, algumas antes do que deveriam, outras quando não deveriam nos atormentar de forma alguma. (Sêneca, *Epístolas*, 13.4-5)

É provável que algo ruim aconteça, mas não está acontecendo agora. Quantas vezes o inesperado aconteceu! Quantas vezes o esperado nunca aconteceu!... Muitas coisas podem interferir fazendo com que um perigo iminente ou presente seja interrompido, ou desapareça por completo, ou passe a ameaçar outra pessoa. Um incêndio abriu uma rota de fuga; um desastre abateu algumas pessoas nobremente; a espada às vezes foi retirada da própria garganta; indivíduos sobreviveram a seus algozes. Mesmo o destino desfavorável tem suas peculiaridades. Talvez será, talvez não será; entretanto não é. (Sêneca, *Epístolas*, 13.10, 11)

Quando Sêneca insistiu nessa linha de pensamento, alegou não estar falando como um estoico. A conclusão, no entanto, se encaixa perfeitamente em suas outras ideias. Apesar disso, este é um dos argumentos deste livro que o purista pode considerar mera instrução de um estoico, e não um estoico provendo instrução.

Somente aqueles males que certamente virão em data definida têm direito de nos perturbar; e quão poucos preenchem tal descrição. Pois os males são

de dois tipos; ou eles são possíveis apenas, no máximo prováveis; ou são inevitáveis. Mesmo no caso de males que acontecerão com certeza, o momento em que virão é incerto. Uma pessoa que está sempre se preparando para qualquer uma das categorias do mal não terá um momento de paz sobrando. Portanto, se não quisermos perder todo o conforto na vida devido ao temor diante dos males, alguns dos quais são incertos por si só, e outros, pelo momento que ocorrerão, devemos olhar para um como se fosse improvável de acontecer, e para o outro como improvável de acontecer em breve. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)

5. E se...?

Imagine, finalmente, que seus medos acabem se concretizando. Talvez não sejam tão ruins assim, afinal de contas, se encarados de forma realista; ou suas consequências podem ser mais difíceis de se julgar do que parecem. Seja qual for o caso, você lidará com eles usando dos mesmos recursos que lhe permitem lidar com o aqui e o agora.

Vou conduzi-lo à paz de espírito por outro caminho: se você deseja se despir de todas as preocupações, presuma que aquilo que você teme que possa acontecer fatalmente acontecerá. Qualquer que seja o mal, meça-o em sua mente e estime o volume de seus temores. Logo compreenderá que o que você teme não é nem grandioso ou nem de longa duração. (Sêneca, *Epístolas*, 24.2)

Deixe que outro diga: “Talvez o pior não aconteça”. Você diz: “E se acontecer? Vamos ver quem vence. Talvez esteja acontecendo para meu benefício, e tal morte dignificará minha vida.” A cicuta engrandeceu Sócrates. Extraia da mão dele a espada de Cato — o defensor de sua liberdade — e você extrairá a maior parte de sua glória. (Sêneca, *Epístolas*, 13.14)

Esse tema — de que as coisas que tememos às vezes acabam se revelando uma dádiva — é abordado com mais detalhes no

Capítulo 10, Seção 8.

Não permita que as coisas ainda no futuro o perturbem. Pois você virá a elas, se necessário, carregando a mesma razão que agora emprega ao lidar com as coisas no presente. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.8)

6. Ira

Esta é a paixão que Sêneca discute mais extensivamente. Sobre os perigos e custos da ira:

Se você observar os efeitos da ira e os danos que ela causou, não houve praga mais custosa à humanidade. Você verá massacres e envenenamentos, a vileza mútua dos litigantes, a derrocada de cidades e a destruição de nações inteiras; príncipes vendidos à escravização em leilões, lares queimados, incêndios incontidos para além das muralhas das cidades, lambendo vastas extensões de campo afogueadas sob as chamas inimigas. (Sêneca, *Da ira*, 1.2.1)

A razão não contempla nada senão a dúvida à mão; a ira é movida por coisas banais que estão fora da questão. Uma conduta excessivamente confiante, uma voz alta demais, um discurso desenfreado, um traje excessivamente refinado, uma defesa excessivamente solícita, a popularidade com o público — a ira é inflamada por todas estas coisas. Muitas vezes a ira condenará o acusado porque odeia seu advogado; mesmo que a verdade seja empilhada diante de seus olhos, a ira ama o erro e o apoia; recusa-se a ser convencida, e considera a persistência no que foi erroneamente iniciado mais honrosa do que a penitência. (Sêneca, *Da ira*, 1.18.2)

A ira desmedida termina em loucura e, portanto, a ira deve ser evitada — não por uma questão de moderação, mas de sanidade. (Sêneca, *Epístolas*, 18.15)

A ira pode ter sido alvo de especial interesse para Sêneca porque seu potencial destrutivo foi exibido com profusão durante a época em que ele viveu. Ele escreve, por exemplo, sobre a ira de Vélio Polião. Quando zangado com escravizados, Vélio alimentava suas lampreias com eles — a lampreia é uma espécie de peixe hematófago e com dentes, semelhante a enguias, e era considerada uma iguaria popular em Roma (nós as conhecemos de passagem no

Capítulo 5). O imperador Augusto era um convidado quando um dos escravizados de Védio foi condenado a ser morto daquela forma por ter quebrado uma taça de cristal. De acordo com Sêneca, Augusto ordenou que a vida do escravizado fosse poupada e que as outras taças de Védio fossem quebradas diante dele. Sêneca, caso estivesse aqui, poderia muito bem citar o declínio na incidência desse tipo de problema como mais uma prova de que a extensão e a expressão de nossa ira dependem unicamente de nós.

7. A ira como opinião

A ira fornece, de fato, um bom exemplo do necessário papel da opinião, ou julgamento, na configuração das emoções. Muito embora a ira possa adquirir vida própria, ela se inicia e é sustentada por crenças que mantemos a respeito dela. Isto pode ser constatado ao pensarmos em qualquer caso real de ira, e pela observação de como a emoção tende a mudar ou a desaparecer caso seja descoberto que se baseia em crenças equivocadas. Você acha que seus bens foram danificados por descuido, mas acabou descobrindo que eram os bens de outra pessoa. Você pensou ter sido prejudicado de propósito; você descobre que foi um erro honesto. Os sentimentos sucedem os fatos, ou melhor, seus pensamentos sobre os fatos. O estoico vê todos os casos de ira como abertos a esse tipo de análise. Mesmo que os detalhes factuais que apoiam a ira não estejam errados nas maneiras que acabamos de descrever, a ira ainda precisa depender de outras crenças também, e que certamente estão equivocadas sob o ponto de vista estoico — tal como a crença de que determinado assunto é digno de ser o alvo de nossa irritação.

Pode não haver dúvida de que a ira é despertada pela impressão de que fomos injustiçados. A pergunta, no entanto, é se a fúria se dá

imediatamente a partir dessa impressão e erige sem a ajuda da mente, ou se é despertada meramente pela cooperação mental. Nossa opinião é que ela não arrisca nada por si só, e sim age apenas sob a aprovação da mente. Pois para se formar a impressão de se ter sofrido uma lesão e querer vingá-la, e então juntar as duas proposições de que um não deveria ter sido injustiçado e o outro deve ser vingado — não é um mero impulso da mente agindo sem nossa vontade. (Sêneca, *Da ira*, 2.1.3)

Então uma solução estoica inicial para a ira, assim como para outros problemas semelhantes, é um retorno ao ensinamento do Capítulo 1: reconheça o sentimento como uma opinião e deixe que vá embora.

Ainda assim, você está indignado e reclama, e não comprehende que em todos os males aos quais você se refere, existe de fato apenas um — que você está indignado e reclamando. (Sêneca, *Epístolas*, 96.1)

Nada é pesado se encararmos com leveza; nenhum fato precisa provocar ira se não depositarmos ira ao fato. (Sêneca, *Epístolas*, 123.1)

Não é o que os outros fazem que nos perturba (pois tais atos são questões pertinentes ao controle e à razão deles), mas nossas opiniões a respeito do que eles fazem. Retire tais opiniões — descarte seu julgamento de que elas são algo terrível — e sua raiva também irá embora. (Marco Aurélio, *Meditações*, 11.18)



8. Usos do humor

Porém, como vimos em diversos pontos anteriores deste livro, os estoicos entendem que nem sempre é possível se livrar de perturbações internas dessa forma. Portanto, temos aqui o mesmo padrão visto no Capítulo 7, Seção 8 (sobre a abordagem de insultos, assunto intimamente relacionado a este aqui): além de encarar a ira como uma opinião a ser abandonada, os estoicos oferecem também outras soluções — maneiras de se redirecionar a mente e substituir ideias improdutivas por outras melhores. Uma das reações à ira é fazer pouco caso de sua causa. Um estoico necessita de senso de humor.

Devemos nos obrigar a ver todos os vícios da multidão não como odiosos, mas como ridículos; e devemos imitar Demócrito em vez de Heráclito. No caso deste último, toda vez que saía em público costumava chorar; já o primeiro, costumava rir. Um enxergava tudo o que fazemos como desgraça, o outro, como insensatez. As coisas deveriam ser mais frequentemente menosprezadas, e encaradas com mais leveza: é mais civilizado rir da vida do que lamentá-la. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 15.2)

Demócrito e Heráclito foram filósofos gregos pré-socráticos. Heráclito morreu no início do século v a.C., e Demócrito nasceu logo depois. Demócrito se tornou conhecido como o filósofo risonho por sempre enxergar o lado cômico de todas as coisas, e Heráclito como o filósofo chorão devido a sua visão mais sombria. O emparelhamento de ambos desta forma foi evidentemente uma invenção de Sótion, um dos mestres de Sêneca desde a infância.

Devemos observar que o estoicismo não recomenda o riso à custa de terceiros.

É melhor aceitar o comportamento comum e os vícios humanos com

tranquilidade, sem irromper em gargalhadas ou lágrimas; pois ser ferido pelo sofrimento alheio é ser infeliz para sempre, ao passo que se refestelar no sofrimento alheio é um prazer desumano. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 15.5)

É o bom humor à custa de si, e em torno das afrontas recebidas, aquele totalmente endossado pelo estoico. O humor despretensioso desarma um oponente e torna seu emitente um alvo de ataque menos interessante. (Ver Capítulo 7, Seção 11.) O humor também tem outros usos reconhecidos pelos estoicos; aquele que consegue se divertir com um ataque se coloca acima deste, e por sua vez enfraquece o atacante. Acima de tudo, no entanto — e indo mais diretamente ao ponto aqui — o humor pode fazer com que a ira se dissolva.

Vejamos os exemplos daqueles cuja paciência aplaudimos — como Sócrates, que aceitou de bom humor os gracejos públicos feitos à custa dele, vistos no palco nas comédias, quando nada mais nada menos sua esposa Xântipe o encharcou com o conteúdo do urinol. Antístenes era provocado pelo fato de sua mãe ter origem bárbara, do povo trácio; ele reagia dizendo que até a mãe dos deuses vinha do Monte Ida [em Creta]. (Sêneca, *Sobre a constância do sábio*, 18.6)

Existem várias maneiras de se assimilar a ira. Muitas coisas podem ser transformadas em uma brincadeira e em uma piada. Dizem que quando Sócrates certa vez recebeu uma pancada na cabeça, simplesmente respondeu que era uma pena que as pessoas não soubessem quando deveriam sair de capacete. O que importa não é como a ofensa é feita, mas como é recebida. (Sêneca, *Da ira*, 3.11.2)

Enquanto Cato discutia um caso, Léntulo — guerrilheiro violento, lembrado por nossos pais — juntou o máximo de saliva possível e cuspiu bem no meio da testa de Cato. Cato enxugou o rosto e disse: “Vou garantir a todos, Léntulo, de que estão errados quando dizem que você não vale o prato que come.” (Sêneca, *Da ira*, 3.38.2)

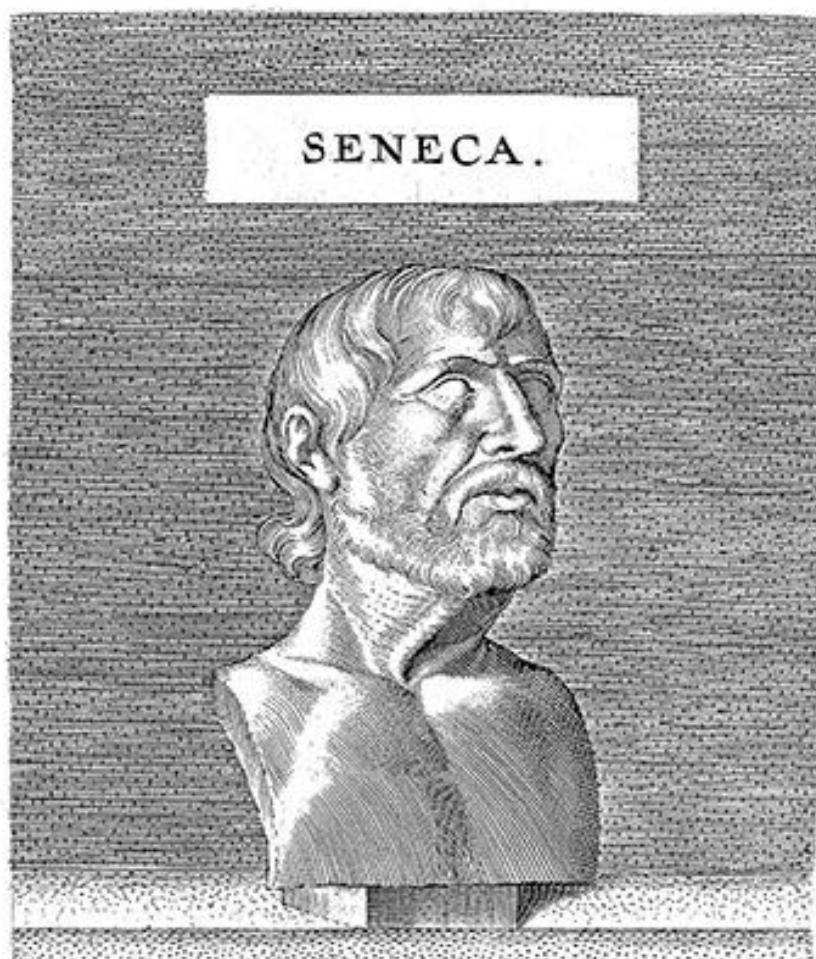
Esta última passagem envolve um trocadilho cuja tradução literal

se perde um pouco. Cato na verdade disse a Léntulo que os outros estavam errados ao dizer que ele não tinha boca; era um jogo de palavras em latim. Aqui, tentei sugerir um ditado equivalente.

Alguns ficam ofendidos quando um barbeiro os acotovela; veem um insulto no mau humor de um porteiro, na arrogância de um servente, na insolência de um criado. Que risada tais coisas deveriam atrair! Com que satisfação sua mente deveria ser preenchida ao contrastar sua própria paz de espírito com a inquietação em meio à qual os outros praguejam! (Sêneca, *Sobre a constância do sábio*, 14.1)

Acredite, tais coisas que não nos exasperam nem um pouco são coisas pequenas, como as ninharias que levam as crianças a socos e pontapés. Nenhuma delas, embora as tomemos tão tragicamente, é assunto sério; nenhuma é importante. É daí que vêm sua ira e loucura, lhe digo — o fato de você atribuir tanto valor às ninharias. (Sêneca, *Da ira*, 3.34.1-2)

SENECA.



9. Usos do adiamento

Um conselho estoico simples: quando estiver com raiva, espere antes de agir. O primeiro esboço do Capítulo 13 sugerirá que o estoicismo é um atalho para o estado de espírito criado naturalmente pela passagem do tempo. Aqui, o argumento é inverso: aqueles que não conseguem manter um temperamento equilibrado por meio do esforço filosófico podem chegar lá meramente por meio da passagem do tempo.

O melhor corretivo da raiva está no adiamento. Peça tal concessão à raiva na largada, não para que ela perdoe, mas para que possa julgar. Os primeiros ataques são pesados; e vão cessar se tiverem de esperar. E não tente destruir tudo de uma só vez; atacada aos poucos, a fúria será vencida completamente. (Sêneca, *Da ira*, 2.29.1)

10. Evitando motivos que causam a ira

Eis mais um pouco de pragmatismo estoico. Uma boa forma de se esquivar da ira é evitando situações nas quais ela possa ser despertada, ou ao menos evitar procurá-la de maneiras que possamos considerar tentadoras. Sêneca observa que às vezes as pessoas querem tomar conhecimento do que foi dito a respeito delas, o que pode ser o gatilho de ressentimentos. Mas tais provocações são tão difíceis de se ver com clareza e justiça, que geralmente é melhor ignorá-las.

Você não quer ser irascível? Não seja curioso. As pessoas que tentam descobrir o que foi dito a respeito delas, que desenterram fofocas maliciosas mesmo que tenham sido ditas em particular, estão apenas se chateando. Nossas interpretações podem fazer as coisas parecerem insultos, sendo que algumas deveriam ser deixadas de lado, outras

zombadas, outras perdoadas. (Sêneca, *Da ira*, 3.11.1)

Sêneca admirava o autocontrole demonstrado por governantes que se recusavam a se expor às causas da ira.

O grande Júlio César exibiu a mesma qualidade ao se mostrar tão misericordioso na vitória na guerra civil. Quando ele descobriu pacotes de cartas escritas a Pompeu por indivíduos que provavelmente pertenciam ao partido adversário ou neutro, ele as queimou. Por mais moderada que pudesse ser sua tendência à ira, ele preferiu evitar a circunstância que a incitava. A forma mais graciosa de perdão, pensava ele, era não conhecer a ofensa que poderia ter sido feita por cada um deles. (Sêneca, *Da ira*, 2.23.4)

Em vista da insistência habitual dos estoicos a respeito da verdade sem qualquer verniz, pode ser que fique um desejo implícito de que eles tivessem discutido mais amplamente quando seria melhor não saber do que saber. Mas pode ser suficiente para o estoico do cotidiano reconhecer isso como uma pergunta que deveria ser respondida mais deliberadamente do que o normal.

A mesma restrição também pode ser adotada internamente — isto é, o jeito como interpretamos as coisas uma vez que as ouvimos. Sêneca enxergava que por vezes nutrimos um apetite pela indignação, ou somos muito velozes em buscar embasamento para ela a qualquer custo. Na verdade, deveríamos nos inclinar para o outro lado, buscando ser lentos na interpretação de que as coisas ditas pelos outros são algo ofensivo ou hostil, e aprendendo a recear diante de instintos de desconfiança.

Desconfiança e conjectura — tais provocações enganosas — devem ser banidas da mente. “Aquela pessoa não me saudou cortesmente; aquela outra não me abraçou quando a beijei; aquela ali interrompeu a conversa abruptamente; a outra não me convidou para jantar; aquela tentou me evitar”. Sempre haverá terreno para a desconfiança. Mas precisamos ser diretos e enxergar as coisas sob sua melhor luz. Devemos acreditar apenas no que é posto diante de nossos olhos e se torna inconfundível. E toda vez

que nossa desconfiança se prova infundada, devemos culpar nossa própria credulidade; tal exprobração desenvolverá o hábito de se adotar a lentidão para se acreditar. (Sêneca, *Da ira*, 2.24.1-2)

Os estoicos geralmente não fazem uma pausa para reconhecer que uma reação pode ser mais facilmente domada por uns do que por outros só porque nascemos com diferentes temperamentos. Mas Sêneca às vezes aborda essa questão. Vimos exemplos na Seção 1 deste capítulo, e também no Capítulo 6, Seção 9 (em prazeres e jogos), na qual houve distinção entre os desafios enfrentados por impetuosidades ardentes e aqueles que podem ser descritos como ou improdutivos ou insípidos. Também quando se trata da ira, alguns precisam tomar precauções diferentes em relação a outros.

Quanto à natureza, é difícil alterá-la, e pode ser que não consigamos alterar os elementos que foram combinados permanentemente em nosso nascimento; mas embora seja assim, é válido saber que índoies ardentes devem ser mantidas longe do vinho, o qual Platão acha que deveria ser proibido para as crianças, censurando o acréscimo de fogo ao fogo. (Sêneca, *Da ira*, 2.20.2)

Qualquer um ligeiro em sua entrega à ira deveria se abster das coisas raras e curiosamente forjadas, como copos de bebida, sinetes e pedras preciosas; pois seu prejuízo incita seu agente a perder a cabeça mais do que no caso de objetos comuns e facilmente encontrados. Esta é a razão pela qual, quando Nero mandou construir uma tenda octogonal, uma coisa colossal e digna de ser admirada por sua beleza e acessibilidade, Sêneca comentou: “Você se provou alguém pobre, pois se perder isto, jamais terá recursos para adquirir outro semelhante”. E de fato aconteceu: o navio que a transportava afundou e a tenda se perdeu. Mas Nero lembrou-se dos ditos de Sêneca e encarou sua perda com muito mais moderação. (Plutarco, *Do controle da ira*, 13 [461F-462a])

Nero era um algoz prolífico — de seus rivais, de sua primeira esposa, de sua mãe e de vários outros (e por fim Sêneca entrou nesse rol); então alguém poderia se perguntar se Plutarco teria escrito a passagem acima com certa dose de ironia. No entanto, é

importante frisar que não há registros do que seria “muito mais moderação” no caso de Nero.

11. Ira eterna

Sêneca sustenta que se sempre justificarmos nossa ira por elementos externos, ela será então justificada constantemente; a vida transborda de bons motivos para aborrecimento.

O que é mais indigno do sábio do que o fato de suas emoções dependerem da perversidade alheia? Deverá o grandioso Sócrates perder o poder de retornar ao lar com o mesmo olhar que ostentava quando saiu? Se o sábio deve ficar irascível por pequenas proezas, se ele se chateia e se inquieta com pecados, certamente nada é mais aflitivo então do que a sina do sábio; toda sua vida será passada sob fúria e pesar. Pois quando haverá momento em que ele não verá algo para censurar? (Sêneca, *Da ira*, 2.7.1)

A passagem acima faz alusão aos registros sobre o que Xântipe, a esposa de Sócrates, dizia a respeito dele: “que mesmo quando o Estado era oprimido com mil tormentos, ainda assim, Sócrates sempre saía e retornava para casa com o mesmo olhar. Pois era dotado de mente serena e alegre em todas as ocasiões, muito longe do sofrimento e, acima de tudo, do medo.” (Eliano, *Várias histórias*, 9.7).

O padrão de argumentação adotado por Sêneca no último trecho — o argumento sobre “não haver fim” — é comum no estoicismo: se você já vai ficar aborrecido com x, então deve perceber que as chances de x ocorrer estão em toda parte, sendo assim, você pode muito bem acabar se aborrecendo o tempo todo — ou então ser sensato e parar de sempre (ou frequentemente) se aborrecer com x. Vimos essa ideia empregada na sensibilidade aos insultos, na preocupação com o que os outros pensam, e agora na ira em relação a prejuízos. Em outro momento, Sêneca também a adapta ao manejo da tristeza:

Venha, olhe para você, observe todos os mortais — todos —, em todos os

lugares há motivos abundantes e constantes para chorar... Lágrimas nos faltarão antes que venham as causas do luto... Tal é a maneira como gastamos nossas vidas, e assim devemos fazer com moderação essa coisa que temos de fazer com tanta frequência. (Sêneca, *Consolação a Políbio*, 4.2-3)



12. Justiça sem ira

Para concluir nossa discussão sobre a ira, reflitamos brevemente se é necessário apoiar valores tais como a justiça; a resistência dos estoicos à ira às vezes incita perguntas sobre se são pacifistas e desapegados demais para se preocupar em corrigir injustiças. Nem perto disso. A disposição estoica afeta o entusiasmo com que a justiça é administrada e com o qual o bem é perseguido, mas não implica pontos de vista compassivos sobre a *substância* dessas coisas ou fraqueza em assegurá-las.

Se necessário for, a razão calma e silenciosamente varre famílias inteiras raiz e ramos, e os lares que representam uma praga sobre o estado são destruídos junto a esposas e filhos; ela desmantela casas, niveling-as ao

chão e extermina os nomes dos inimigos da liberdade. Tudo isto será feito, mas sem ranger de dentes, sem tremores violentos da cabeça, nada que seria indecoroso para um juiz, cujo semblante jamais deveria estar mais calmo e indiferente do que se mostra no ato de entregar uma sentença pesada. (Sêneca, *Da ira*, 1.19.2)

O juiz estoico, numa representação como a do médico desapaixonado, preocupa-se com a detenção e a reabilitação — com o bem da comunidade e o bem do agressor, muito amplamente compreendido —, e não com a desforra. Eis mais pensamentos sobre como um juiz deveria pensar:

Ele vislumbrará o futuro, não o passado. Pois, como diz Platão: “Uma pessoa sensata não pune alguém por ter causado o mal, mas para impedi-lo de causar o mal; pois ao passo que não podemos nos fixar no que é pretérito, podemos nos antecipar ao futuro”. E ele matará abertamente aqueles que deseja que sirvam de exemplo da perversidade que demora a aquiescer, não tanto de modo que eles próprios sejam destruídos, mas para que sua destruição possa dissuadir outrem. Estas são as coisas que se deve sopesar e avaliar, e vê você o quanto livre ele deve ser de todas as emoções quando passa a lidar com um assunto que requer o máximo de cautela — o uso do poder sobre a vida e a morte. (Sêneca, *Da ira*, 1.19.7, citando Platão, *Leis*, 11.934)

O estoico enxerga honra no ato de lutar até a morte por uma boa causa, e adota uma perspectiva ampla o suficiente para identificar a virtude em ambos os lados de um conflito.

Grandioso é Cipião, que faz cerco à Numância, e constrange e obriga as mãos de um inimigo, o qual ele não poderia conquistar, a lançar mão da própria destruição. Grandiosas também são as almas dos defensores — pessoas que sabem que, enquanto o caminho para a morte estiver aberto, o bloqueio não estará completo, pessoas que dão o seu último suspiro nos braços da liberdade. (Sêneca, *Epístolas*, 66.13)

A Numância, também mencionada no Capítulo 4, era uma cidade na Espanha que foi sitiada pelos romanos em 134 a.C. O cerco

durou treze meses, e ao final os habitantes optaram pelo suicídio em vez de rendição. Para os leitores que não querem se perder nas referências sobre os Cipiões, o referido aqui é Cipião Emiliano, neto adotivo de Cipião Africano (o general romano que derrotou Aníbal cerca de sessenta anos antes). Nenhum deles deve ser confundido com Metelo Cipião (citado no Capítulo 4, Seção 7).

Como tais passagens mostram, o desapego estoico não implica numa ausência de envolvimento para com o mundo, nem numa relutância em agir dentro dele. O desapego do estoico é uma técnica para preservar o equilíbrio do indivíduo e para estimulá-lo a ver o mundo com mais exatidão. Já as exigências por justiça são um outro assunto, e muito importante para os estoicos. As escolhas sobre como gastar seu tempo e energia são também uma questão à parte — uma na qual o conselho estoico é exatamente o oposto do retraimento. (Ver o Capítulo 11 para mais informações a respeito destes tópicos.)

Tais extratos, e as discussões mais extensas sobre as origens deles, ainda podem levantar mais perguntas. Como exatamente os estoicos, com todo o seu desapego, encontram a vontade ou a motivação para se esmerar pelas coisas e alcançar o sucesso — para dar tudo de si, por assim dizer — sem se preocupar *demais* com elas, ou (talvez para dizer da melhor forma) sem se importar com elas de maneira equivocada? Uma possibilidade é de que eles trapaceiam um pouco em seu estoicismo, e às vezes investem mais em elementos externos do que admitem. Temos vislumbres disso em Sêneca de tempos em tempos. No entanto, há respostas mais satisfatórias disponíveis. O bom estoico, mesmo abordando qualquer caso específico com distanciamento, pode ter um forte comprometimento com ideais que permitam que o caso seja encarado como urgente. Os melhores médicos se preocupam intensamente com seus pacientes e farão grande esforço para ajudar qualquer um deles. Eles se entregam por completo. Mas esses

mesmos médicos tendem a não se emocionar com isso, e são capazes de superar qualquer falha individual rapidamente. (Eles precisam agir assim.) Essa mentalidade idêntica, com sua combinação de comprometimento e desapego, é um jeito de se pensar no equilíbrio que os estoicos aspiram de maneira generalizada. Recobraremos esta linha de pensamento no Capítulo 13.



13. Luto

O maior desafio para a abordagem estoica da emoção provavelmente é a inevitabilidade do luto devido a uma perda. Uma visão um tanto inflexível do assunto é sugerida nos relatos dos primeiros estoicos, a qual é oferecida por autores tardios. A visão de Sêneca sobre o luto é mais comedida. Ele reconhece que ninguém é capaz de evitar o luto em determinadas ocasiões, e não descreve isso como um erro. Em vez disso, ele alega que o luto natural fica sob o risco do excesso quando o alimentamos e o incentivamos com nossos pensamentos.

Luto e opinião

“Mas certamente lamentar pelos parentes é natural.” Quem nega tal coisa — desde que seja na medida certa? Se meramente a despedida traz uma pontada inevitável e um aperto até mesmo ao coração mais forte, que dirá a perda definitiva daqueles que nos são queridos. Porém, a expectativa acrescenta algo mais à nossa dor do que a natureza ordenou. (Sêneca, *Consolação a Marcia*, 7.1)

Quando a notícia de uma morte amarga nos golpeia pela primeira vez — quando estamos segurando o corpo que está prestes a passar de nosso

abraço às chamas —, uma compulsão natural força a saída de nossas lágrimas; o sopro da vida, torturado pelo golpe do luto, faz estremecer todo o corpo e igualmente os olhos, dos quais extirpa e esgota a umidade contígua. Essas lágrimas, sendo obrigadas a sair, caem contra a nossa vontade. Lágrimas de outro tipo escapam quando recorremos à lembrança daqueles que perdemos: estas nós permitimos, mas as primeiras nos subjugam. (Sêneca, *Epístolas*, 99.18-19)

O que ensinamos é honroso: quando a emoção tiver nos retorcido até vertermos lágrimas e, por assim dizer, tiver parado de espumar, a mente não deve mais ficar entregue à tristeza. (Sêneca, *Epístolas*, 99. 27)

Sêneca teve o cuidado de distinguir sua postura de outras que considerava menos aceitáveis. Aqui ele provavelmente estava falando sobre outros estoicos:

Bem sei que existem aqueles cuja sabedoria é mais ríspida do que corajosa, que negam que o sábio um dia sofrerá. Mas tais pessoas, parece-me, nunca podem ter encarado esse tipo de infortúnio; se o fizeram, o Destino teria arrancado delas sua orgulhosa filosofia e as teria obrigado a confessar a verdade, mesmo a contragosto. A razão terá realizado o suficiente se retirar do luto apenas o que é excessivo e supérfluo; que a razão não deveria permitir a existência do luto de forma alguma, não é esperado e nem desejado. Em vez disso, que a razão estabeleça uma medida que não tome como modelo nem a indiferença nem a loucura, e nos mantenha no estado característico de uma mente afetuosa e não desequilibrada. Permita que suas lágrimas caiam, mas permita que cessem também; permita que os suspiros mais profundos lhe sejam arrancados do peito, mas permita que cessem também; então controle sua mente para assim ganhar a aprovação dos sábios e de companheiros. (Sêneca, *Consolação a Políbio*, 18.5-6)

Os escritos de Sêneca sobre tais temas foram demonstrados a partir da experiência. Quando ele estava na casa dos quarenta anos, teve um filho que morreu cedo. A passagem que acabamos de mostrar parece ter sido escrita alguns anos depois.

Luto e controle

Sêneca ofereceu pontos de vista sobre o processo de superação do luto. Ele considerava adequado deter o sentimento por um tempo, avaliá-lo e então dá-lo por concluído. Isto é preferível a lidar com a dor buscando distrações ou simplesmente esperando que passe.

Quando você perde um de seus entes queridos, sofrer o luto interminável é uma indulgência tola; não sofrer, uma frieza desumana. O meio termo ideal entre devoção e razão é se permitir a sensação de perda e então subjugá-la. (Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 16.1)

Nenhuma emoção é obediente, muito menos aquela que nasce do luto; é selvagem e resiste teimosamente a todo curativo. Às vezes, queremos disfarçar e sufocar nossos soluços, no entanto, as lágrimas insistem em escorrer pelo rosto apesar de sua presumida compostura. Às vezes, ocupamos a mente com jogos ou gladiadores; mas em meio às imagens destinadas à distração, o mais ínfimo lembrete do luto faz a mente desmoronar. Portanto, é melhor vencer a tristeza do que enganá-la; pois a tristeza que foi enganada, e distraída por prazeres e compromissos, sempre volta a surgir, e dessa exata trégua reúne forças para sua cólera. Mas o luto que é submetido à razão está resolvido para sempre. (Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 17.1-2)

Sei que o que estou prestes a acrescentar é muito banal, mas não vou omitir só porque todo mundo diz. Se o luto não é levado ao término por meio de seu julgamento, ele é levado ao término pela passagem do tempo. No entanto, a solução mais vil para o luto, para uma pessoa de juízo, é se cansar de senti-lo. É preferível você abandonar seu luto do que seu luto abandonar você. Pare de fazer com brevidade aquilo que, mesmo que queira, não é capaz de fazer por muito tempo. (Sêneca, *Epístolas*, 63.12)

Luto e futilidade

Os estoicos falam em subjugar a dor com a razão. Alguns dos

raciocínios que eles oferecem para tal propósito podem ser encontrados no Capítulo 4 deste livro (sobre a morte), mas eles também oferecem ideias específicas sobre o luto e sua abreviação. Uma delas é que o luto não faz bem ao sujeito, nem talvez a mais ninguém.

Panteia ou Pérgamo agora estão sentados junto à tumba de Vero? Chaurias ou Diótimo estão sentados junto à tumba de Adriano? Ridículo. Bem, suponhamos que eles estivessem sentados ali, estariam os mortos cientes disso? E se os mortos soubessem disso, ficariam satisfeitos? (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.37)

Passagens como esta demonstram a conclusão à qual queremos chegar, saibamos nós ou não de quem o autor está falando, mas de qualquer modo, ei-lo: Vero era o irmão adotivo de Marco Aurélio, e ambos foram coimperadores até a morte de Vero no ano 169. Panteia era a amante de Vero. Adriano foi um imperador anterior — um daqueles conhecidos como os “Cinco Bons Imperadores”, juntamente ao próprio Marco Aurélio. Os outros que ele menciona são desconhecidos.

E vai ajudar a você também, de maneira considerável, se você refletir que seu luto não é capaz de trazer nada, nem para aquele cuja perda você chora, nem para você mesmo; pois você não vai querer prolongar o que é inútil. (Sêneca, *Consolação a Políbio*, 2.1)

Não há criatura menos contente com seu luto do que a pessoa a quem ele é oferecido. Ou ela não quer que você sofra ou não sabe que você sofre. Portanto, seu suposto dever não tem sentido. Se aquele para quem o luto é oferecido não possui consciência disso, é inútil; e se ele está ciente disso, ele não gosta. Posso dizer seguramente que não há ninguém em todo este vasto mundo que sinta o menor prazer em suas lágrimas. (Sêneca, *Consolação a Políbio*, 5.1-2)

Existe algo mais eficaz para suplantar a tristeza do que perceber que ela não faz bem e que é inútil fazer uso dela? (Cícero, *Discussões tusculanas*, 3.27)

Luto e lembrança

O estoico também encontra consolo para o luto nas lembranças, as quais Sêneca classifica como coisas com uma existência contínua. As lembranças vivem com segurança no mundo de tudo o que foi, que não precisa ser tão diferente do que existe no presente. Elas podem ter muito valor para nós.

Acredite, grande parte daqueles que amamos permanece conosco, mesmo que algum acidente os tenha levado embora. O tempo passado pertence a nós; nem nada é armazenado mais seguramente do que já foi. Somos ingratos pelo que já recebemos devido à nossa esperança pelo que ainda está por vir — como se o que quer que aconteça, se vier a nós todos, não fosse se tornar rapidamente o que já foi. (Sêneca, *Epístolas*, 99.4-5)

Se acreditarmos em nosso amigo Átalo, “Pensar em amigos que estão vivos e bem é como saborear mel e bolos; a recordação de amigos falecidos nos delicia, porém com certa amargura. No entanto, quem negará que tais coisas acre, com um toque de aspereza, também são capazes de aguçar o apetite?” Discordo: pensar em meus amigos falecidos é doce e agradável para mim. Eu os tinha como se fosse perdê-los; eu os perdi como se ainda os tivesse. (Sêneca, *Epístolas*, 63,6-7)

Para obter mais informações sobre a abordagem estoica em relação à lembrança, consulte o Capítulo 8, Seção 2.



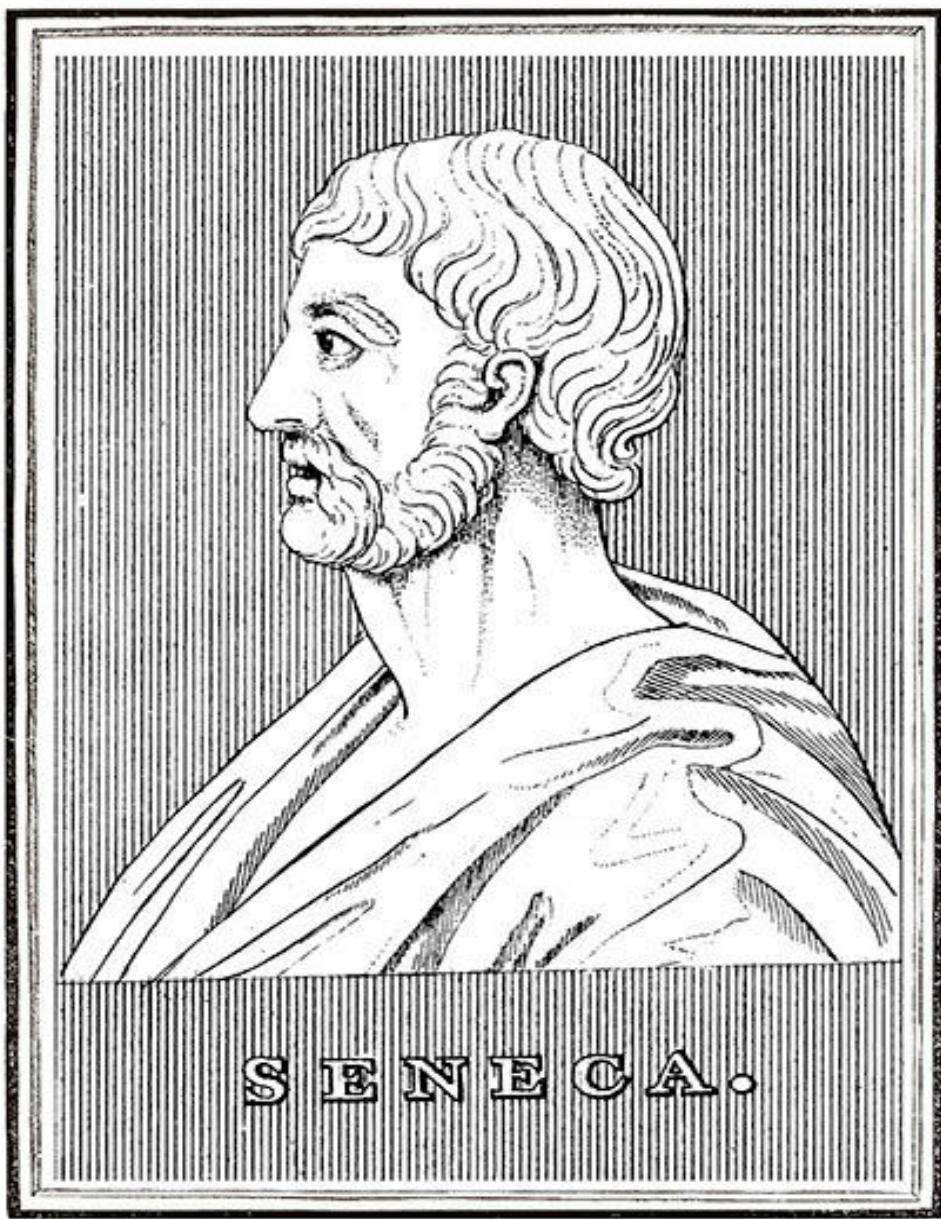
14. Limitações

Este capítulo buscou apresentar os ensinamentos estoicos tardios sobre as emoções de maneira prática. Mas quero concluir-lo observando brevemente algumas complexidades que esta discussão evitou, e que alguns leitores podem desejar estudar em separado.

Na Seção 8 deste capítulo, os primeiros estoicos (gregos) adotaram uma visão radical a respeito da emoção nas afirmações que discutimos. Eles sustentavam que toda emoção equivale a um julgamento. Uma pessoa que vivencia uma emoção está aquiescendo a uma oferta (como “isto é algo pelo qual posso me enfurecer”), e a aquiescência é um erro, pois envolve apego a um elemento externo: isto é, qualquer que possa ser o objeto da emoção. Sêneca relaxou um pouco essa abordagem, conforme vimos, mas a ideia básica ainda está presente em todas as formas de estoicismo. É uma teoria, especialmente em sua forma estrita, que tem sido criticada devido a uma série de razões. Bebês e animais parecem ser capazes de sentir raiva e medo, por exemplo, mas a visão estoica grega torna difícil a compreensão de como tais criaturas poderiam sentir algum tipo de emoção; pois elas carecem da capacidade mental para criar ofertas ou assentir a elas. Houve então esforços para salvar a teoria estoica desse problema, revisando-a um pouco. Os estoicos tardios, pelo menos, sabiam que os julgamentos que fazemos podem ser naturalmente arraigados e não verbais, conforme observado no Capítulo 1. Talvez os animais e as crianças também possam ser vistos como agentes de avaliações não verbais de acontecimentos que incitam suas emoções.

A análise dessas e de outras dúvidas relacionadas por filósofos modernos tem sido extensa e complexa. E o pensamento dos estoicos gregos sobre a emoção está bastante intrincado por si só.

Inclui uma taxonomia elaborada das emoções e afirmações sobre a origem de cada uma delas. Nada disso pode ser feito de forma legítima neste espaço. Mas aqueles que desejam seguir esses caminhos da teoria estoica podem começar consultando o trabalho acadêmico recente de Martha Nussbaum e de Margaret Graver, que discute tudo em detalhes.



SENECA.

10

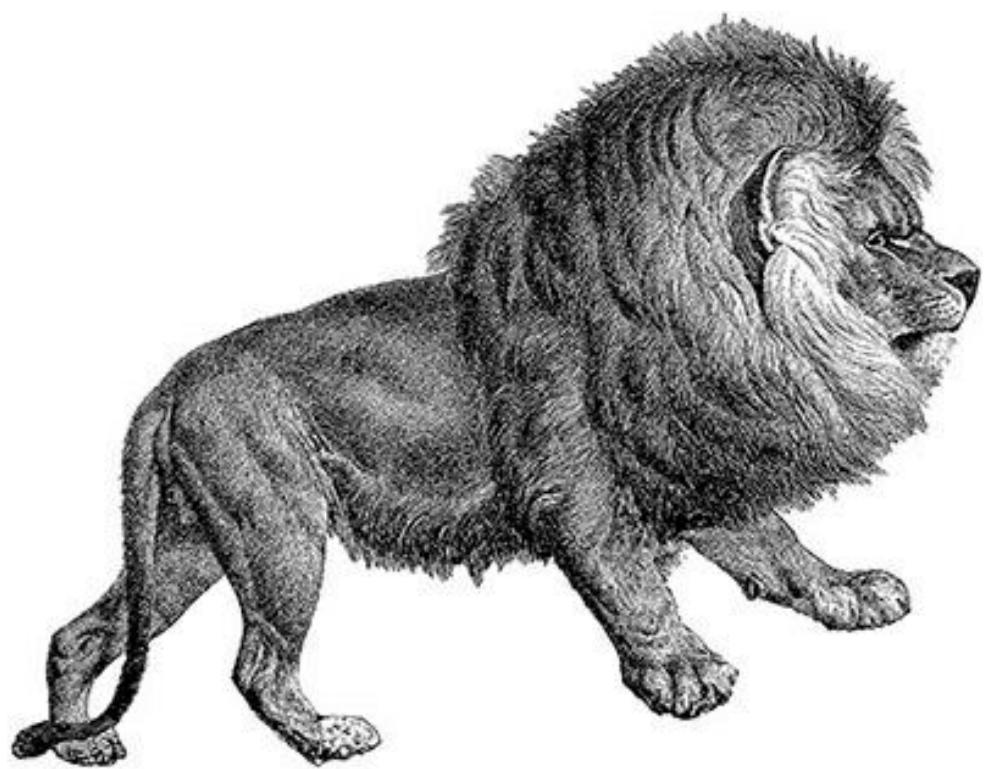
ADVERSIDADE *sementes do amanhã*

Os estoicos evitam a adversidade como qualquer pessoa sensata o faria. Mas às vezes ela acontece de qualquer jeito, e então o objetivo do estoico passa a ser enxergar a adversidade de maneira centrada e não permitir que a paz de espírito seja destruída por sua chegada. Na verdade, o objetivo do estoico vai um pouco mais além: aceitar os reveses sem sobressaltos e torná-los a sementinha para a criação de coisas mais grandiosas. Ninguém quer passar por apuros em nenhuma circunstância, mas é um elemento necessário na formação da pessoa digna e das realizações dignas que, a longo prazo, são o que queremos atingir. Os estoicos buscam valor em tudo o que acontece.

Nesse aspecto, a adversidade assemelha-se à morte: é ao mesmo tempo um elemento externo que julgamos equivocadamente e um recurso que pode ser usado em nosso favor. Sob o ponto de vista estoico, não gostamos da adversidade — isto é principalmente o que significa *ser* uma adversidade — pela mesma razão que julgamos erroneamente muitos outros elementos externos: os vemos com paroquialismo psicológico, definindo o nível de

tamanho e valor, e melhor e pior sob a perspectiva dos nossos desejos imediatos e conveniência. Afastar-se dos desejos e da conveniência permite que a adversidade seja vista tal como é — quase sempre menos monstruosa do que parece quando surge, pois às vezes gera benefícios importantes e, de qualquer modo, inevitáveis.

O estoicismo oferece uma série de estratégias para transformar a adversidade em uma coisa boa. Não podemos escolher o que acontece conosco, mas podemos escolher como reagir aos acontecimentos. Sendo assim, ao surgimento de um revés, os estoicos procuram interpretá-lo da maneira mais construtiva possível — como uma oportunidade de se provar o próprio valor, ou de se aprender, ou de se construir algo totalmente novo; e o valor de qualquer uma dessas reações pode ser maior do que o custo da adversidade em si. Os estoicos também têm uma opinião modesta sobre sua capacidade de prever eventos, de modo que demoram a presumir que um desenvolvimento aparentemente indesejável será pior a longo prazo. E por fim, os estoicos têm técnicas para reduzir a força da adversidade, no caso, assumindo diferentes maneiras de pensar a respeito delas: olhando para a própria adversidade sob o ponto de vista de terceiros, prevendo-a com antecedência e compreendendo como a aceitação e adaptação a ela podem ajudar em sua gestão.



1. Preferências

Como a filosofia dos estoicos foi algumas vezes mal interpretada neste tópico, podemos começar observando que, embora não tenham medo da adversidade e estejam prontos para fazer bom uso dela, os estoicos preferem evitá-la.

“Do seu ponto de vista”, diz ele, “um indivíduo corajoso se exporá aos perigos”. De forma alguma: ele não os temerá, e sim os evitará. A cautela convém a ele, não o medo. (Sêneca, *Epístolas*, 85.26)

Por que eu não iria preferir que uma guerra não estourasse? Mas se fosse inevitável, minha esperança é tolerar nobremente as feridas, a fome e tudo o mais que possa vir junto a ela. Não sou tão louco a ponto de querer ficar doente; mas se devo ficar, minha esperança é não fazer nada imoderado ou fraco. Não são as adversidades o fator desejado, mas a coragem para tolerá-las. (Sêneca, *Epístolas*, 67.4)

Todos os meios honrosos de nos protegermos do mal são não apenas permitidos, mas louváveis. A principal função da constância é tolerar pacientemente as adversidades que não podem ser evitadas. (Montaigne, *Da constância*, 1580)

O mesmo vale para pessoas irascíveis, com quem os encontros podem representar um tipo de adversidade. Podemos evitá-las com dignidade e sem antipatia ou temor.

Imagine que alguém na arena tenha lhe cravado as unhas e lhe dado uma cabeçada, causando dor. Não classificamos esse indivíduo como mau, não nos ofendemos, não desconfiamos que ele tenha conspirado contra nós. Estamos meramente em guarda — não o encararemos como um inimigo ou com desconfiança, mas manteremos distanciamento amigável. Esta deveria ser a regra em outros campos da vida. Desconsideraremos muitas coisas em relação àqueles que são, por assim dizer, nossos oponentes na arena. Pois como eu disse, é possível evitá-los — sem alimentar desconfianças e sem ser odioso. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.20)

A evasão amigável recomendada por Marco Aurélio não está no topo da lista de inovações teóricas feitas pelos estoicos, porém tem seu lugar se medirmos um ensinamento pela frequência com que ele é útil.

2. Inevitabilidade

O estoico considera a adversidade inseparável da existência e, portanto, é melhor enfrentada se houver um senso de acolhimento.

A vida é como uma casa de banhos [04], uma multidão, uma viagem: algumas coisas são atiradas em cima de você, outras acontecem ao acaso. A vida não é graciosa. Você deu a largada em uma estrada longa; inevitavelmente vai tropeçar, vai colidir nas coisas, vai cair, vai se cansar, vai gritar “Oh, pela morte!” — em outras palavras, você contará mentiras. Você vai abandonar um companheiro em um trecho; vai enterrar alguém em outro; e temerá um terceiro em seu trajeto. É passando por percalços assim que essa difícil jornada deve ser realizada. (Sêneca, *Epístolas*, 107.2)

Marco Aurélio adotou analogia diferente — uma comparação entre a mente que acolhe a adversidade e outras partes do corpo que aceitam e processam o que vem a elas.

Um olho saudável deve ver tudo o que há para se ver, e não dizer “Eu quero ver coisas verdes” — pois isso é um sinal de que os olhos estão insalubres. E a audição e o olfato saudáveis devem estar preparados para tudo o que há para ser ouvido e cheirado... Sendo assim, a mente saudável deve estar preparada para o que quer que aconteça. A mente que diz “Permita que meus filhos fiquem em segurança” e “Que todos louvem tudo o que eu fizer” é um olho que busca coisas verdes, ou dentes que desejam mastigar apenas o que é macio. (Marco Aurélio, *Meditações*, 10.35)

Montaigne ofereceu mais uma comparação: a variedade de coisas que vivenciamos, sejam elas bem-vindas ou não, pode ser comparada aos fundamentos musicais.

Devemos aprender a lidar com o que não podemos evitar. Nossa vida, assim como a harmonia do mundo, é composta por coisas contraditórias — de tons variados, harmônicos e dissonantes, com altos e baixos, primaveris e solenes. O músico que amasse apenas alguns deles — o que seria ele capaz de realizar? Ele precisa saber como fazer uso de todos, e ser capaz de misturá-los. Devemos fazer o mesmo com o bem e o mal, que são da mesma substância que nossas vidas. (Montaigne, *Da experiência*, 1580)

Essas visões sobre a adversidade— como parte inevitável da vida e indissolúvel do bem — têm algumas outras implicações sobre a maneira como pensamos e falamos. Por um lado, os estoicos não veem motivo para se reclamar de coisas inerentes à existência humana. Aqui nos depararemos com o mais próximo que o estoicismo filosófico chega do significado moderno dessa palavra.

“Este pepino está amargo.” Jogue fora. “Há moráceas na estrada.” Desvie. É o suficiente. Não diga: “Por que existem tais coisas no mundo?” Você seria ridicularizado por qualquer estudante da natureza, assim como seria alvo de zombaria do carpinteiro e do sapateiro caso os criticasse porque você vê lascas e aparas nas coisas que eles fazem em suas oficinas. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.50)

Que loucura ser arrastado quando se pode seguir! Tanto quanto, declaro, é loucura e ignorância da sina do indivíduo sofrer porque lhe falta algo, ou porque algo o afeta adversamente, ou ficar surpreso e indignado diante daquelas coisas que acontecem tanto ao bom quanto ao mau — refiro-me a mortes, funerais, enfermidades e todos os outros incidentes que assolam a vida humana. Quaisquer que sejam os meios de o universo exigir nosso sofrimento, aceitemos com altivez. Este é o juramento ao qual estamos vinculados: tolerar a condição humana e não nos deixarmos perturbar por aquilo que não temos o poder de evitar. (Sêneca, *Da vida feliz*, 15.6-7)

Os estoicos também não estão muito interessados na culpa.

É o gesto de um indivíduo mal instruído culpar outrem por sua má condição; é o gesto de quem começou a ser instruído colocar a culpa sobre si; e daquele cuja instrução é completa, não culpar ao outro e nem a si. (Epiteto, *Manual*, 5)

Os estoicos acham que os males que vêm com a vida deveriam ser aceitos, com sua latência sendo analisada antecipadamente — antes que aconteçam a alguém em específico. Eles são, afinal de contas, perigos em potencial enfrentados por todos. Não nos deparamos com os mesmos infortúnios, mas muitas vezes nos igualamos em relação aos riscos a que estamos sujeitos como mortais.

Não nos maravilhemos com nenhuma dessas desgraças para as quais nascemos, e das quais ninguém deveria se queixar, pois são iguais para todos. O mesmo, digo: até para as coisas das quais o ser humano escapou, o sofrimento *pode* ter sido inevitável. Uma lei igualitária, de fato, não é aquela vivenciada por todos, mas aquela que é estabelecida para todos. Permita que sua mente aborde esse senso de equidade como regra, e paguemos sem reclamar os impostos que vêm com a mortalidade. (Sêneca, *Epístolas*, 107.6)

É injusto se queixar de que o que pode acontecer a qualquer um aconteceu a alguém. (Montaigne, *Da experiência*, 1580)

Mas a reação dos estoicos à adversidade envolve mais do que uma ausência de culpa e reclamação. Eles buscam encarar com um espírito acolhedor tudo aquilo que não são capazes de evitar.

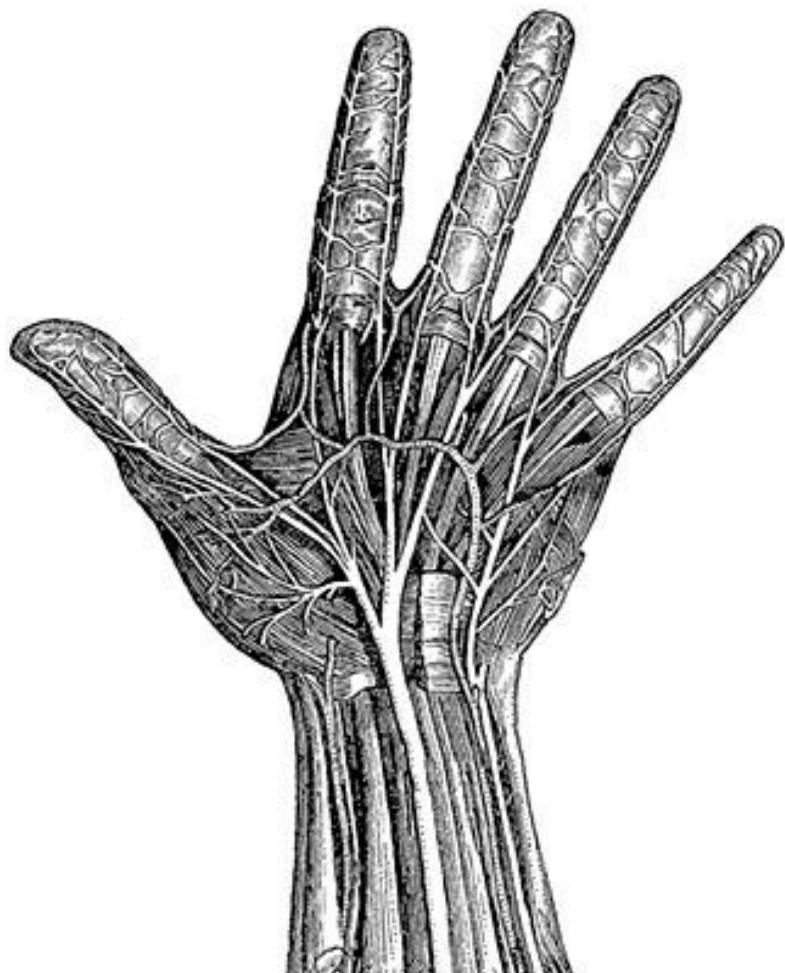
Aconteça o que acontecer, permita à sua mente pressupor que era para ser, e não ralhe com a natureza. (Sêneca, *Epístolas*, 107.9-10)

Não insista que o que acontece deveria acontecer como você deseja; deseje que as coisas aconteçam como de fato acontecem. Então sua vida irá bem. (Epiteto, *Manual*, 8)

Friedrich Nietzsche não era um estoico, mas sua noção de *amor fati* (“amor ao próprio destino”) era frequentemente associada à ideia de Epiteto que acabamos de apresentar:

Minha fórmula para a grandeza no ser humano é o *amor fati*: o fato de um indivíduo não desejar que nada seja diferente, nem defronte nem atrás dele, ou por toda a eternidade. Não somente o necessário deve ser tolerado, e de forma alguma ocultado — todo idealismo é uma fraude à face da

necessidade —, como também deve ser estimado. (Nietzsche, *Ecce Homo*, 1888)



3. Varinha mágica de Hermes

Os estoicos veem a adversidade, ou desenrolares contrários aos desejos do indivíduo, como erroneamente julgada de diversas maneiras que agora poderemos analisar. A adversidade é matéria-prima necessária para construir coisas fortes. Adaptando a comparação: uma carta indesejada foi jogada na mesa, ou a face dos dados exibiram determinados números; o objetivo estoico é evitar até mesmo o sentimento de “Ah, não” sempre que possível em tais ocasiões, e substituí-lo por sentimentos mais próximos de “E agora?” ou “Vamos ver o que pode ser feito a partir disso”. O trabalho da vida é transformar tudo o que acontece em fins construtivos. Esta é a ideia estoica mais importante a respeito da adversidade, e um tema para o qual todos os seus autores contribuem, muitas vezes recorrendo a metáforas. Epiteto adaptou o caduceu (ou varinha) para uso estoico, o artefato que Hermes costumava utilizar para realizar feitos mágicos. Mas a alquimia que o estoico tem em mente transforma a adversidade em vantagem.

Esta é a varinha mágica de Hermes: toque com ela qualquer coisa que você quiser, dizem, e a varinha transformará o item em ouro. Não só isso; traga o que quiser em vez disso, e transformarei em algo bom. Traga doença, traga morte, traga pobreza, traga insultos, traga castigos para crimes graves — todas estas coisas tornar-se-ão boas por meio da varinha mágica de Hermes. (Epiteto, *Discursos*, 3.20.12)

O obstáculo no caminho:

A mente contorna todos os obstáculos à sua atividade e os converte para avançar em seu propósito. O impedimento para a ação se torna parte da ação; o obstáculo em nosso caminho se torna o caminho a ser seguido. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.20)



O fogo que consome reveses e arde mais intensamente:

O poder que nos rege, quando alinhado à natureza, é feito de modo a se adaptar facilmente ao que quer que aconteça e ao que quer que seja possível. Não necessita de matéria-prima específica; ele avança seu propósito conforme as circunstâncias permitem. O que quer que seja colocado em seu caminho torna-se inflamável, como quando o fogo engole as coisas atiradas a ele, que de outro modo teriam feito uma pequena chama se apagar; o fogo intenso rapidamente se apropria e consome qualquer coisa em seu topo, e a partir daí as chamas despontam ainda mais altas. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.1)

O escultor que trabalha com quaisquer matérias-primas disponíveis:

Você pensa que aquele que é sábio está sobrecarregado pelos males? Ele faz uso deles. Não era apenas do marfim que Fídias sabia moldar estátuas; ele as fazia também do bronze. Se você desse a ele mármore, ou mesmo matéria-prima inferior, ele teria esculpido a melhor estátua possível. Assim, o sábio exibirá virtude em meio às riquezas se possível, mas se não, na pobreza; em casa se possível, mas se não, no exílio; como general se possível, mas se não, como soldado; em boa saúde se possível, mas se não, na enfermidade. Qualquer que seja a sorte que receba, ele fará dela algo notável. (Sêneca, *Epístolas*, 85.40)

O domador de animais:

Existem alguns domadores de animais que compelem até os animais mais selvagens e os mais assustadores a se renderem. Não satisfeitos em eliminar a ferocidade deles, eles os acalmam a ponto de se tornarem dóceis companheiros. O mestre do leão põe a mão na boca do animal; o guardião beija seu tigre; o minúsculo etíope ordena ao elefante que se rasteje e caminhe na corda bamba. Igualmente, o sábio é um habilidoso mestre do

infotúnio. Dor, querer, desgraça, prisão, exílio são assustadores em qualquer lugar — mas quando vêm ao sábio, são domesticados. (Sêneca, *Epístolas*, 85.41)

Abelhas:

Aqueles desprovidos de habilidade e senso de como devem viver, como pessoas doentes cujos corpos não toleram nem calor nem frio, ficam exultantes diante da boa sorte e deprimidos diante da adversidade; e ficam imensamente perturbados por ambas, ou melhor, por si próprios em ambas, e não menos nas circunstâncias ditas boas... Mas os indivíduos de bom senso, assim como as abelhas extraem mel do tomilho, a mais acre e a mais seca das plantas, muitas vezes, igualmente, extraem das circunstâncias mais desfavoráveis algo que lhes convém e lhes é útil. (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 5 [467b-467c])

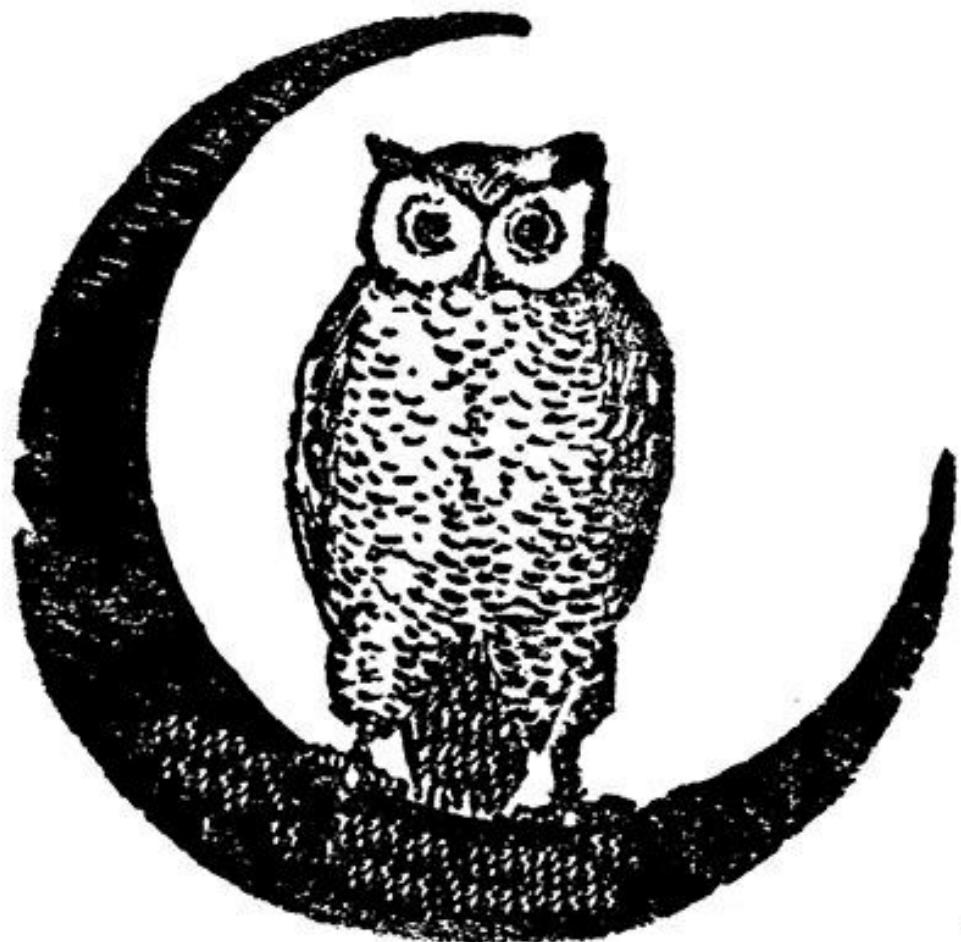
Obviamente expressões literais também são possíveis.

Com o auxílio da filosofia, você terá uma vida agradável, pois aprenderá a extrair prazer de todos os lugares e coisas. A riqueza o fará feliz, pois permitirá que você beneficie a muitos; e a pobreza, pois você terá poucas coisas com que se preocupar; e a glória, pois ela fará de você honrado; e a obscuridade, pois você estará a salvo da inveja. (Plutarco, *Sobre o vício e a virtude*, 4, [101d-e])

Sêneca também observa o valor do humor, um tema estoico recorrente e subestimado. Às vezes, a força de acontecimentos indesejados pode ser transformada em algo bom, basta vê-los com senso de humor.

Em qualquer tipo de vida você encontrará entretenimento, recreações e prazeres se estiver disposto a menosprezar os males em vez de encará-los como odiosos. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 10.1)





4. Ferramentas & Poderes Naturais

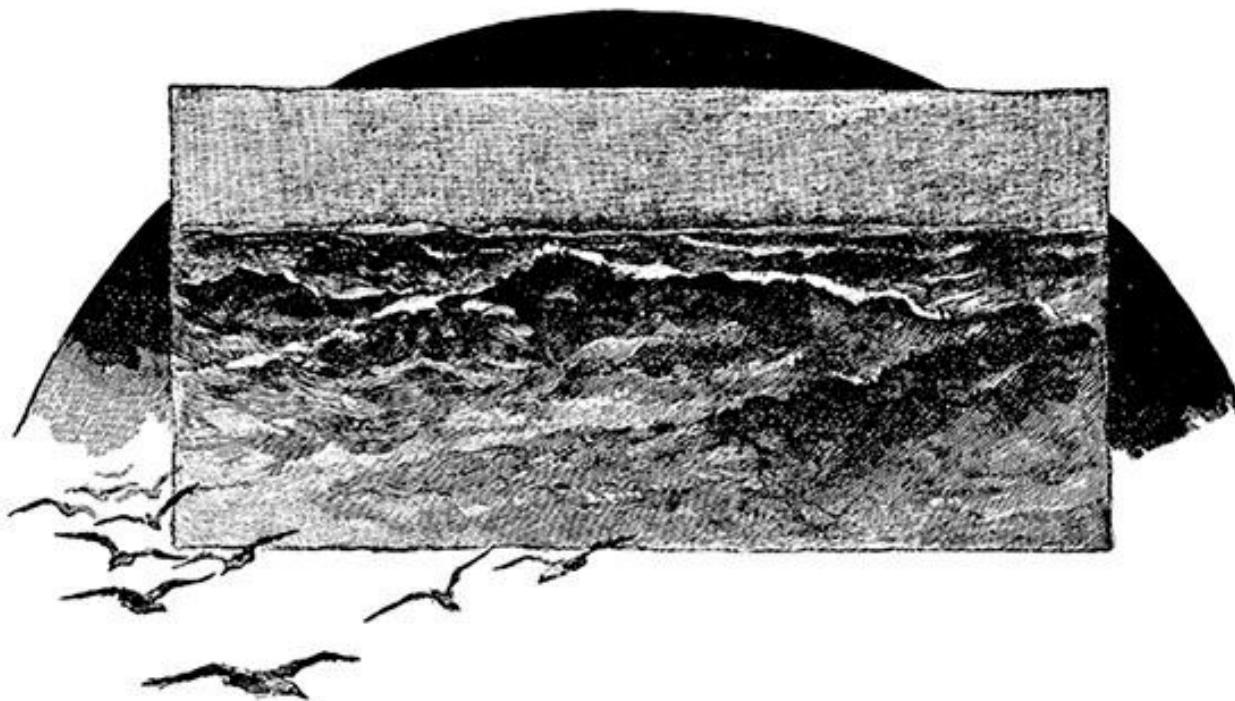
Os estoicos nos consideram equipados para lidar com qualquer adversidade que a vida possa inventar para nós.

Nada acontece a um indivíduo sem que ele esteja moldado pela natureza para suportar. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.18)

A natureza não queria que fôssemos atormentados. O que quer que ela exija de nós, equipou-nos para tal. (Sêneca, *Epístolas*, 90.16)

Aconteça o que acontecer, lembre-se de voltar-se a si e perguntar qual poder você detém para lidar com o evento. Se você vir um rapaz ou uma mulher bonita, descobrirá que o poder para tais coisas é o autocontrole; se houver trabalho árduo, encontrará resistência; se houver linguagem

abusiva, encontrará paciência. E se você fizer disso um hábito, as aparências das coisas não o arrebataram. (Epiteto, *Manual*, 10)



5. A adversidade como campo de testes

Voltando-nos a maneiras mais específicas de conversão da adversidade em algo bom: pode ser uma chance de provar o próprio valor. Os reveses mostram o que realmente somos capazes de fazer.

O fogo testa a resistência do ouro; o infortúnio, a coragem do indivíduo.
(Sêneca, *Da providênciac*, 5.10)

A maneira de Sêneca expressar essa ideia — *ignis aurum probat, miseria fortis viros* — tornou-se um tanto difundida, mas já era baseada em um provérbio de longa data. Também aparece em Eclesiastes 2:5, parte dos Apócrifos bíblicos.

Nesse sentido, nosso amigo Demétrio vem à mente. Uma vida tranquila, na qual a sorte não faz incursões, ele intitula “mar morto”. Não ter nada para agitá-lo e incitá-lo à ação, nenhum ataque para fazê-lo testar a força de seu espírito, meramente permanecer em inabalável ociosidade — isto não é estar tranquilo; é estar preso em uma calmaria sem vento. (Sêneca, *Epístolas*, 67.14)

Em *De Bello Gallico*, César certa vez citou a frase “malacia ac tranquillitas” (descrevendo o mar); significava “calma e quietude mortas”. Sêneca brincou dizendo, ao final desta última passagem, “isso não é *tranquillitas*, isso é *malacia*”. “Malacia” também significava suavidade moral em grego. Quanto a Demétrio, ele era um filósofo adepto do Cinismo e amigo de Sêneca. Não havia calmaria sem vento para ele; Demétrio foi banido de Roma juntamente a outros filósofos em 71 d.C.

Mais uma analogia: deveríamos acolher a adversidade da mesma forma que acolhemos um adversário em um jogo.

Sem um adversário, a virtude murcha. Vemos o quanto grandiosa e poderosa ela realmente é apenas quando mostra do que é capaz por meio da resistência. Esteja certo de que as pessoas boas devem agir de maneira semelhante; elas não devem recuar diante do apuro e das dificuldades, nem se queixar do destino; devemos fazer o melhor com o que quer que aconteça e transformar em algo bom. (Sêneca, *Da providência*, 2.4)

Você é uma pessoa grandiosa; mas como saberei se a sorte não lhe dá oportunidade de mostrar o seu valor? Você foi aceito nos Jogos Olímpicos, mas é o único competidor; você ganha a coroa, não a vitória. Parabenizo você não como um indivíduo corajoso, mas tal como eu faria a alguém que obteve um cargo no consulado ou na pretoria [05]: “Você está ficando muito famoso!” Tal como eu poderia dizer a alguém bom, se nenhuma circunstância mais severa lhe desse a chance de mostrar sua força: “Eu julgo infeliz porque você nunca foi infeliz: você passou pela vida sem um antagonista; ninguém conhecerá o que você é capaz de fazer, nem mesmo você mesmo.” (Sêneca, *Da providência*, 4.2-3)

Lutar contra as dificuldades e vencê-las é a mais importante bem-aventurança humana; a seguinte é lutar e merecer a conquista: mas aquele cuja vida foi passada sem disputas, e que não pode se jactar de sucesso nem mérito, pode se avaliar apenas como um inútil ocupante de lacunas na existência; e se ele estiver satisfeito com seu próprio caráter, deve sua satisfação à insensibilidade. (Johnson, *The Adventurer*, nº 111, 1753)

6. A adversidade como treinamento

A adversidade pode ser vista como um treinamento ou uma oportunidade de aprendizado. Ninguém tem a probabilidade de conquistar nada de grandioso se não souber como lidar com contratemplos. Portanto, o estoico acha que necessitamos adquirir certa leveza em relação a contratemplos — uma capacidade de adaptação. Um infortúnio pode ser visto como parte desse processo de aprendizagem.

É a crise que nos revela. Então, quando ela chegar, lembre-se de que Deus, assim como um treinador de luta livre, colocou você contra um antagonista jovem e bruto. Por quê?, você pergunta? Para que você possa ser um campeão olímpico; pois o título não pode ser alcançado sem suor. (Epiteto, *Discursos*, 1.24.1-2)

Deveríamos nos oferecer ao Destino para que, devido a nossas lutas com ele, possamos ser endurecidos contra ele. O Destino gradualmente nos tornará um oponente compatível. A luta constante contra o perigo instilará um desprezo pelo perigo. Da mesma forma que os corpos dos marinheiros são endurecidos pelos golpes do mar, que as mãos dos fazendeiros calejam, que os braços dos soldados têm força para lançar suas armas e que as pernas de um corredor são ágeis: somos os mais fortes naquilo que exercitamos. É sofrendo enfermidades que a mente aprende a desafiar o sofrimento. (Sêneca, *Da providência*, 4.12—13)

Podemos considerar os desgostos mesquinhos da vida que estão constantemente acontecendo como destinados a nos manter treinados para suportar grandes infortúnios, a fim de não nos tornarmos completamente enfraquecidos por uma carreira de prosperidade. (Schopenhauer, *Worldly Fortune*, 1851)

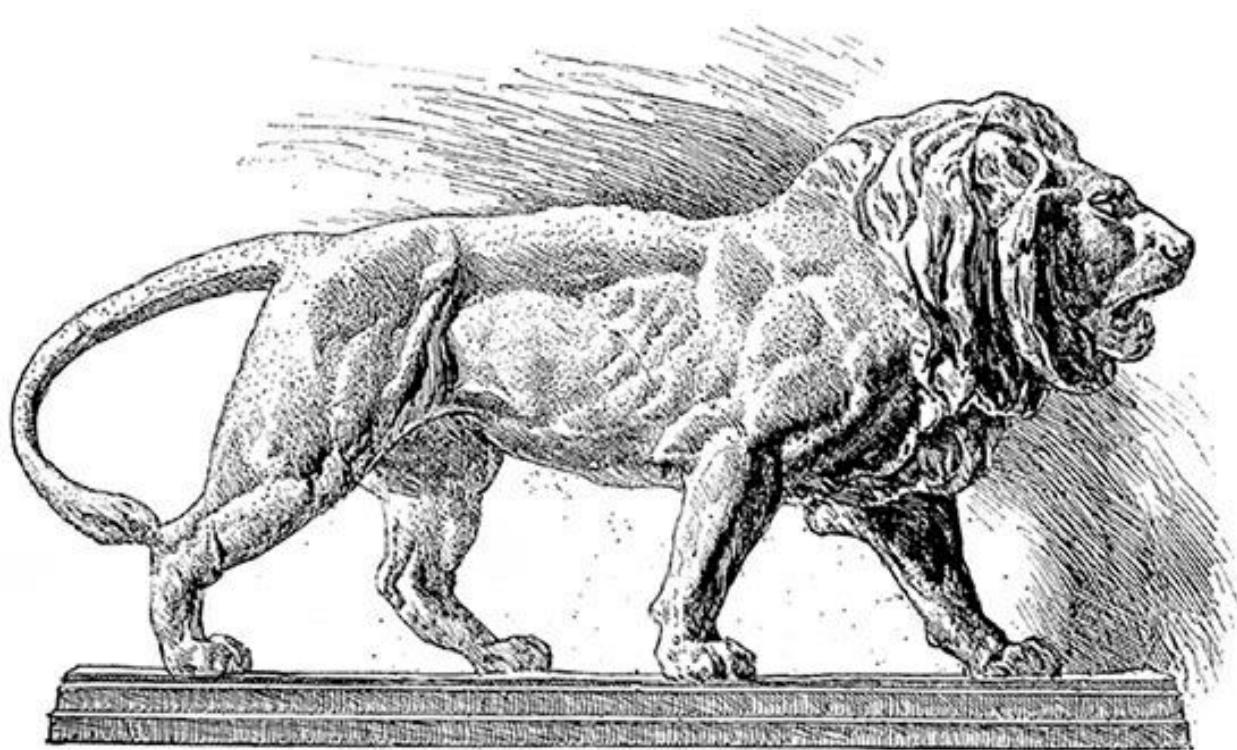


7. A adversidade como privilégio

A adversidade pode ser vista como uma espécie de honra ou boa sorte, pois apenas alguns seriam convidados ou seriam capazes de estar à altura da ocasião.

O trabalho convoca os melhores indivíduos. O senado frequentemente está em sessão o dia todo, embora enquanto isso todo sujeito inútil esteja gozando de seu lazer no campo de recreação, ou metido numa taverna, ou perdendo tempo em alguma reunião social. A mesma coisa acontece no mundo de modo geral. Os bons trabalham, gastam e são gastos, e o fazem de boa vontade. O Destino não os arrasta; eles o seguem e acompanham o passo. (Sêneca, *Da providência*, 5.4)

“Como sou desventurado, que tal coisa tenha acontecido comigo!” De modo algum — em vez disso, “Como sou afortunado, embora tal coisa tenha acontecido comigo, ainda estou ilesa, nem quebrado pelo presente, nem temente do que está por vir.” Pois algo assim poderia ter acontecido a qualquer um, mas nem todos permaneceriam incólumes apesar disso... Lembre-se então, em cada ocasião que possa levá-lo ao luto, de fazer uso desta ideia: “Isto não é infortúnio; suportar isto nobremente, ao contrário, é boa sorte.” (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.49)



8. Humildade no julgamento

O estoico não conclui facilmente que qualquer revés aparente deva ser para pior. Mesmo afora os métodos que acabamos de descrever para transformar a adversidade em algo bom, é difícil dizer aonde uma coisa aparentemente ruim nos levará. Acontecimentos que parecem terríveis no ato às vezes resultam em coisas maravilhosas mais tarde. Isso pode ser porque o processo de recuperação gera um resultado capaz de superar tudo o que foi destruído. Ou pode ser porque os acontecimentos posteriores levaram, mesmo que fortuitamente, a um resultado novo e melhor de algum modo difícil de se prever. Eis o ponto importante: geralmente temos uma visão de curto prazo dos desenrolares dos quais não gostamos, e assim julgamos mal quais serão suas consequências derradeiras. Acontecimentos que parecem ruins devem, portanto, ser julgados com humildade e serenidade.

Uma pessoa pode ser sábia, pode fazer tudo com discernimento exato, pode não tentar nada para além de seus poderes... nenhuma dessas coisas desejáveis e preciosas tem qualquer utilidade, a menos que você se prepare contra os incidentes do destino e suas respectivas consequências, a menos que, frequente e docilmente, diante de cada avaria, você diga: “os deuses decretaram o contrário!” Não, pelos céus! — vamos nos esforçar por um tom mais corajoso, mais genuíno, e pelo qual você possa manter o moral — diga isto toda vez que algo acontecer de forma diferente do que você esperava: “os deuses decretaram o melhor!” (Sêneca, *Epístolas*, 98:3-5)

A destruição amiúde abre espaço para maior prosperidade. Muitas coisas caíram para que pudessem se erguer mais alto. Timagenes, nada simpatizante da ventura da cidade, costumava dizer que os incêndios em Roma o incomodavam por um único motivo: ele sabia que edifícios melhores seriam erguidos no lugar daqueles que haviam queimado. (Sêneca, *Epístolas*, 91.13)

Tímagenes era um professor grego de retórica que foi capturado e escravizado pelos romanos, porém libertado mais tarde. Ele evidentemente entrou em conflito com Augusto, o que o levou a fugir de Roma.

Se você resolver tentar acima de tudo obter o que é melhor para você, não se irrite com as circunstâncias árduas, e sim reflita sobre quantas coisas já aconteceram com você na vida, não da forma como você queria, mas do jeito que foi melhor. (Musônio Rufo, *Fragmento*, 27)

Plutarco tinha uma forma curiosa de expressar isso.

Eis então o que devemos exercitar e colocar em prática antes de tudo — como aquele que atirou uma pedra em seu cão, mas errou e acertou sua madrasta. “Nada mau!” disse ele. Pois é possível modificar o que obtemos a partir de coisas que não aconteceram conforme desejávamos. Diógenes foi levado ao exílio: “Nada mau!” — pois foi após seu banimento que ele adotou a filosofia. (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 6 [467c])



9. Ponto de vista

Conforme já vimos, muito do estoicismo equivale à arte da perspectiva — isto é, de encontrar o ponto de vista mais vantajoso para se olhar qualquer coisa que aconteça. O estoico aprende a ver as coisas de ângulos mais úteis do que o ponto de vista egocêntrico que tendemos a adotar irrefletidamente. Como mais um exemplo, os estoicos reagem às próprias adversidades perguntando o que pensam quando as mesmas coisas acontecem a terceiros.

Se a pessoa escravizada pelo seu vizinho quebrou a taça de vinho de seu senhor, é comum dizer de imediato: “Essas coisas acontecem”. Quando sua própria taça é quebrada, sua reação obviamente deve ser a mesma demonstrada para com seu vizinho. Adapte a mesma ideia a coisas mais importantes. O filho de outra pessoa morreu, ou a esposa: não há ninguém que não diria: “Este é o destino humano”. No entanto, quando é o próprio filho que morre, imediatamente se torna: “Ai de mim, como sou desgraçado!” Temos que nos lembrar de como nos sentimos quando ouvimos a mesma coisa sobre os outros. (Epiteto, *Manual*, 26)

Lembre-se de como você julgava percalços semelhantes quando aconteciam a outrem, e pense em como você dificilmente se comoveu, e até mesmo chegou a culpar e a desprezar as queixas do outro... As opiniões que temos sobre a causa de outra pessoa são sempre mais justas do que as que temos sobre as nossas. (du Vair, *The Moral Philosophy of the Stoicks*, 1585)

A interpretação de Smith sobre essa visão estoica:

Deveríamos nos ver não à luz sob a qual nossas paixões egoístas tendem a nos colocar, mas à luz em que qualquer outro cidadão do mundo nos veria. Deveríamos encarar o que acontece a nós mesmos tal como o que acontece ao nosso vizinho, ou, o que dá no mesmo, como o nosso vizinho encara o que acontece a nós. (Smith, *Teoria dos sentimentos morais*, 1759)

10. Antecedência

Os estoicos recomendam que pensemos com antecedência sobre as adversidades. Prevê-las pode anular seus terrores e fazer com que cheguem a nós enfraquecidas.

O sábio se acostuma aos males futuros: o que os outros tornam suportável com longa resistência, ele torna suportável com longa reflexão. Às vezes, ouvimos o leigo dizer: “Eu não sabia que isso estava reservado para mim”. O indivíduo douto tem ciência de que tudo está reservado para ele. Aconteça o que acontecer, ele diz: “Eu sabia”. (Sêneca, *Epístolas*, 76.34)

Outras traduções colocam a última frase como “Eu já sabia”. No original, é apenas uma palavra — *sciebam* (eu sabia) —, e deixar tal como apresentamos parece-me mais adequado. Mas o leitor pode ficar à vontade para escolher a melhor expressão.

“O que pode acontecer a um pode acontecer a qualquer um.” Se um indivíduo permitir que isso penetre na intimidade de seu coração, e se olhar para todos os males que rondam seus semelhantes, dos quais há diariamente um suprimento imenso, sob tal luz — como se não houvesse nada para impedi-los de encontrá-lo também —, estará preparado muito antes de ser atacado. É tarde demais para equipar a mente para a resistência aos perigos depois que estes já tiverem chegado. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 11:8-9)

Analogias militares:

Em dias de paz, o soldado realiza manobras, ergue a fortificação sem nenhum inimigo à vista e se esgota pela labuta desnecessária a fim de se igualar ao que se faz necessário. Se você não deseja que uma pessoa recue quando a crise chegar, treine-a antes que ela se estabeleça. Tal é o caminho seguido por aqueles que, em sua imitação da miséria, a cada mês largados quase à míngua, jamais recuarão daquilo que tantas vezes ensaiaram. (Sêneca, *Epístolas*, 18.6)

É suficiente para mim, quando favorecido pelo destino, me preparar para seu desfavor; e enquanto estou à vontade, e até onde minha imaginação se permite ir, conceber os males que virão — assim como recorremos a justas e torneios para nos acostumarmos à guerra e imitá-la em tempos de paz. (Montaigne, *Da solidão*, 1580)

Uma famosa anedota de Anaxágoras foi contada por Plutarco e Cícero.

É possível não somente admirar a disposição de Anaxágoras, que o fez dizer diante da morte de seu filho: “Eu sabia que ele era mortal quando o tive”, mas também imitá-la e adaptá-la a tudo o que o destino possa trazer: “Eu sei que minha riqueza é efêmera e incerta”, “Eu sei que aqueles que me concederam poder podem tirá-lo”, “Eu sei que minha esposa é excelente, mas é uma mulher, e que meu amigo é apenas um homem, e um ser mutável por natureza, conforme disse Platão.” Aqueles que estão preparados e têm disposições desse tipo, quando lhes ocorre algo indesejado porém não inesperado, se recusam a ceder ao “Eu nunca teria imaginado”, ao “Eu esperava outras coisas” e ao “Eu nunca esperei por isso”. Eles findam o acelerar e retumbar de seus corações, por assim dizer, e abrandam a loucura e a perturbação de suas mentes. (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 16 [474d-474f])

Anaxágoras foi um filósofo grego pré-socrático, considerado o primeiro a levar a filosofia a Atenas. Cícero, depois de relatar a mesma história, comenta:

Não há dúvida de que todas as coisas consideradas maus são as mais pesadas por serem imprevistas... A excelência e a natureza divina da sabedoria consistem na obtenção de uma visão apurada e de um conhecimento completo sobre todos os assuntos humanos, em não ficar surpreso quando algo acontece e em pensar que não há evento que já não tenha acontecido que possa não acontecer. (Cícero, *Discussões tusculanas*, 3.14)

Schopenhauer ofereceu uma teoria para explicar por que a previdência ajuda a amenizar o infortúnio.

A principal razão pela qual o infortúnio recai menos pesadamente sobre nós, se tivermos avaliado sua ocorrência como possível e, como recomenda a sabedoria popular, tivermos nos preparado, pode ser a seguinte: se antes que tal infortúnio venha, nós tivermos pensado com tranquilidade nele como algo passível ou não de acontecer, toda a sua extensão e alcance são conhecidos por nós... Mas se nenhuma preparação foi feita para enfrentá-lo, e ele chega inesperadamente, a mente entra em um estado de terror no ato, e se torna incapaz de medir a extensão da calamidade; e parece tão abrangente em seus efeitos, que o atingido pode muito bem pensar não haver limites para eles; de qualquer modo, seu alcance é exagerado. Da mesma forma, a escuridão e a incerteza sempre ampliam a sensação de perigo. (Schopenhauer, *Worldly Fortune*, 1851)

O conselho estoico de se prever o infortúnio pode parecer conflitante com o conselho estoico de se evitar a preocupação com o futuro (Ver Capítulo 9, Seção 4). Mas a conciliação se dá quando sustentamos que os ensaios recomendados acima não envolvem *preocupação*. Assim como Sêneca recomenda saborear boas lembranças e não recordar as ruins, os estoicos incentivam o ensaio de males futuros, mas não a ansiedade em torno deles.

Schopenhauer também tinha uma recomendação complementar: não apenas imaginar o que poderia estar por vir, mas imaginar que já aconteceu.

Há certa utilidade em se contemplar ocasionalmente infortúnios terríveis — como os que podem nos acontecer — como se eles já tivessem realmente acontecido, pois então os reveses triviais que subsequentemente vêm na realidade ficam muito mais fáceis de se tolerar. É fonte de consolo relembrar aqueles grandes infortúnios que nunca aconteceram. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)

11. Dor e opinião

Os estoicos sabem que alguns tipos de angústia não podem ser totalmente dissolvidos apenas pela forma como pensamos a respeito deles, mas pregam que nossas reações ainda são fortemente afetadas por nossos julgamentos — pela maneira como nos comunicamos conosco ou como somos condicionados a reagir. A dor é o exemplo mais óbvio. Não há jeito de se racionalizar para se escapar dela. Mas os estoicos pensam que nossas mentes ainda têm muito a ver com a forma como a sensação é vivenciada e como nos afeta.

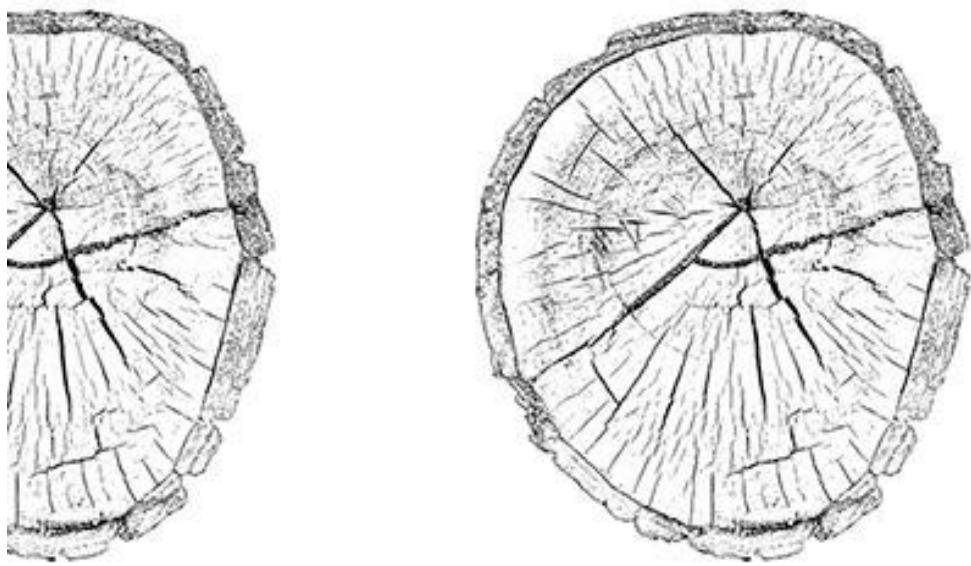
Não agrave suas doenças e não se sobrecarregue com reclamações. A dor fica leve se a opinião nada acrescentar a ela. Se, ao contrário, você começar a se incentivar e disser: “Não é nada, ou certamente muito pouco; vamos aguentar, logo vai acabar” — então, ao encarar com leveza, você tornará leve. (Sêneca, *Epístolas*, 78.12-13)

Para a maioria das dores, permita que esta observação de Epicuro também venha em seu socorro — que a dor não é insuportável nem eterna se você pensar em seus limites e não aumentá-la em sua imaginação. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.64)

Admito de bom grado que a dor é o pior apuro de nossa existência; sou o homem na Terra que mais odeia a dor e a evita, provavelmente porque não estou acostumado a ela, graças a Deus. Ainda assim, cabe a nós, se não eliminar a dor, ao menos diminuí-la com paciência — e mesmo que o corpo seja perturbado por ela, manter nossa razão e nossas almas em condições sãs. (Montaigne, *Que o gosto das coisas boas e más depende em grande parte da opinião que temos delas*, 1580)

Montaigne acrescenta posteriormente: “É com dor tal como acontece às pedras preciosas que ficam mais reluzentes ou opacas a depender da lâmina com que são lapidadas; a dor ocupa apenas o

espaço que permitimos”. O leitor interessado em mais informações sobre este tema pode consultar o Capítulo 1, Seção 3.



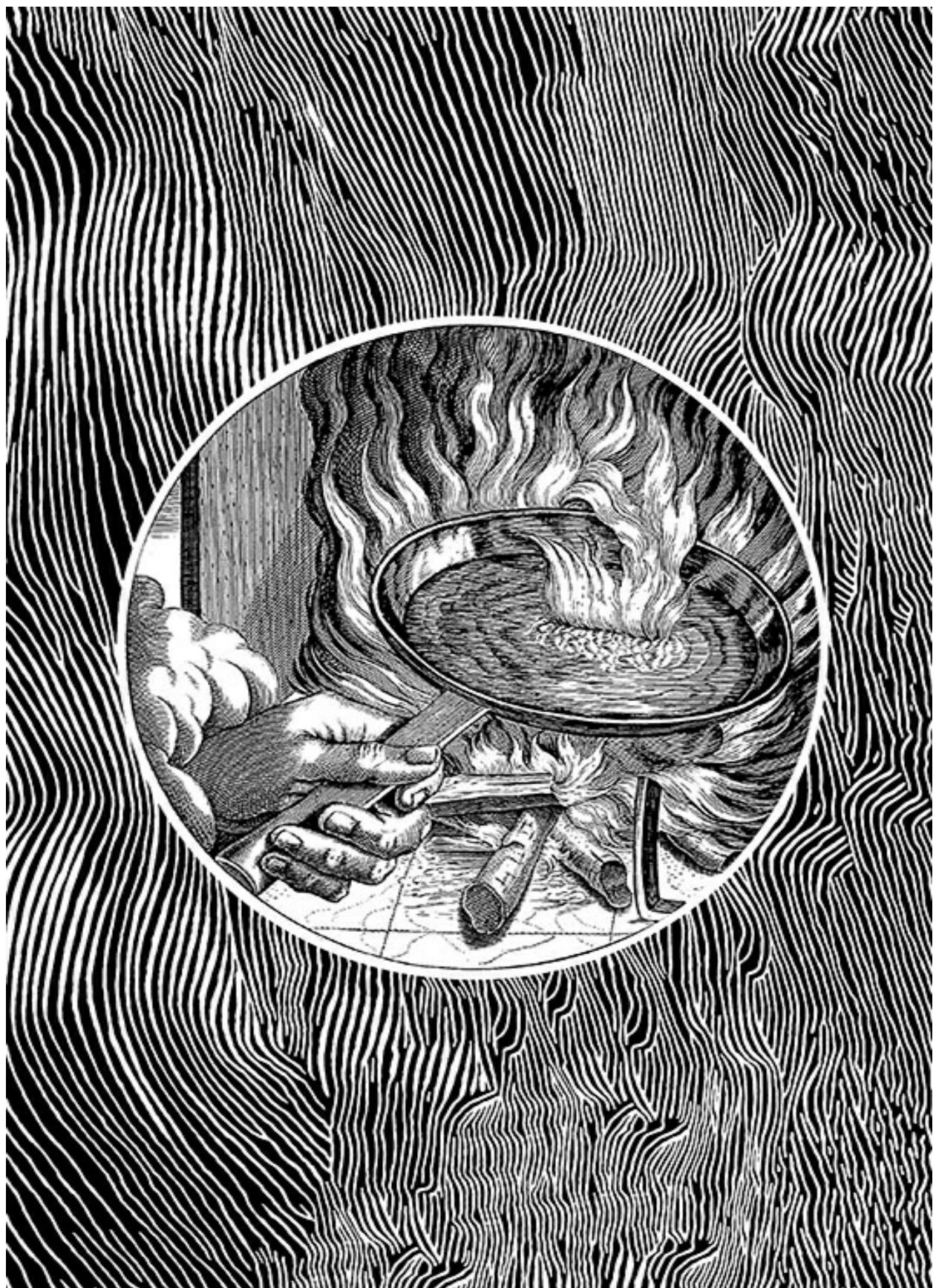
12. Adaptação

O estoico entende, finalmente, que a aceitação da adversidade é auxiliada pelo tempo — outro caso do que agora podemos intitular adaptação, ou os efeitos bons e maus da familiaridade, os quais os estoicos compreendem bem. A adaptação nem sempre é benéfica. Pode fazer com que o indivíduo se acostume a coisas ruins que devem ser consertadas, ou com coisas boas que acabam não sendo apreciadas como tais. (Ver Capítulo 13, Seção 1 para mais discussões.) Mas a adaptação é, inquestionavelmente, de grande ajuda para fazermos as pazes com as adversidades inevitáveis. A maioria das coisas que nos incomodam quando surgem se tornam mais suportáveis assim que nos acostumamos a elas. O estoico está ciente disso.

Para os inexperientes, grande parte de qualquer mal é a novidade. Você pode ver isso no fato de que, depois de se acostumar a eles, é possível tolerar com mais bravura as coisas que antes eram consideradas cruéis. (Sêneca, *Epístolas*, 76.34)

Não há nada pelo qual a natureza mereça maior elogio do que isto:

conhecendo as agruras para as quais nascemos, ela inventou o hábito como um bálsamo para os desastres; rapidamente nos acostumamos até mesmo aos infortúnios mais graves. Ninguém poderia tolerar a adversidade se sua persistência fosse sentida com a mesma força do primeiro golpe. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 10.2)



11

VIRTUDE *ser útil até o fim*

Muito do estoicismo envolve desnudar as aparências da ilusão e atingir o distanciamento delas. Mas é claro que o estoicismo também tem um lado afirmativo, que muitos considerariam sua ideia central e mais importante: a busca pela virtude. Este assunto poderia ter sido levantado logo no início do livro. Mas, em vez disso, aparece aqui porque o significado estoico da virtude decorre, em parte, das lições que avaliamos até agora. A virtude é o resultado natural do uso preciso da razão; já a razão é o dom distinto que separa a humanidade dos animais, sendo assim, o propósito da vida humana deve ser encontrado nela. Os capítulos anteriores nos mostraram muito do que a razão significa para os estoicos. Para início de conversa — e o aspecto mais relevante aqui —, ela deve ser capaz de nos fazer enxergar com exatidão nossa insignificância individual (um tema do Capítulo 3); e a partir daí podemos inferir nosso lugar no mundo, o qual deve funcionar fielmente como parte de um todo.

Os estoicos consideram a virtude suficiente para gerar felicidade em todas as ocasiões, e também como necessária para tal. A felicidade essencialmente valorizada pelo estoico é a *eudaimonia*,

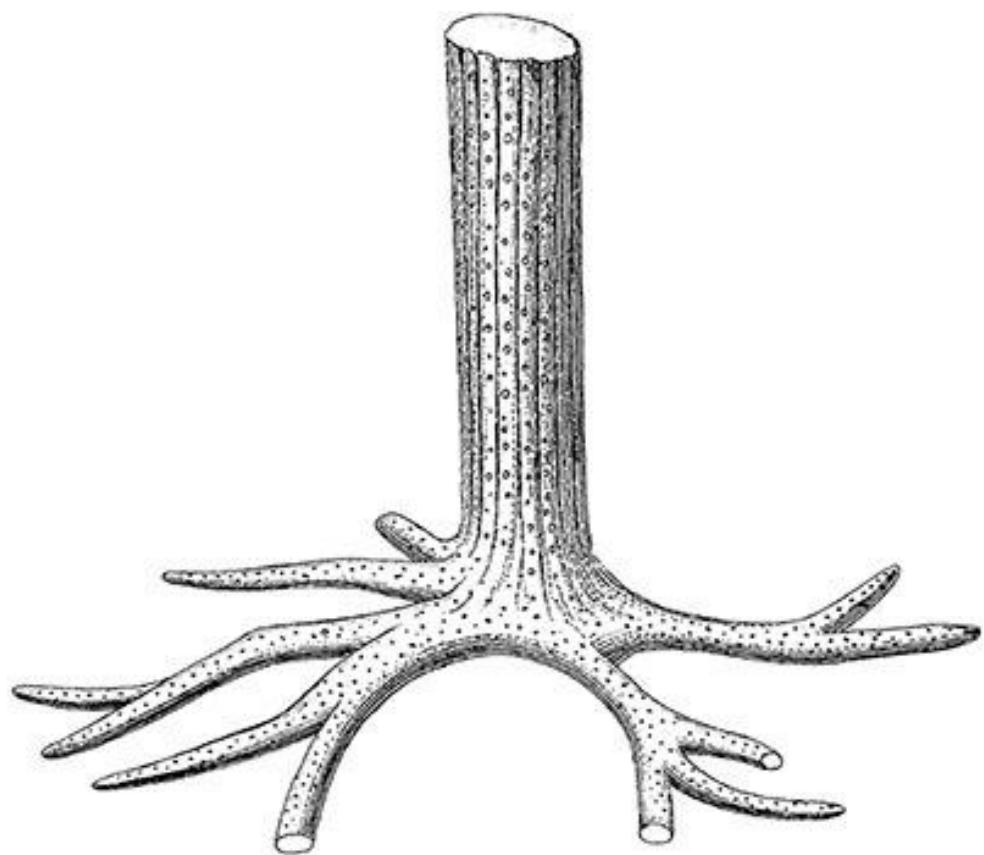
ou bem-estar — a vida boa em vez de o bom humor. Mas o estoico também crê que a virtude dá origem à alegria e também à paz de espírito. Tais boas consequências são efeitos colaterais da virtude. Em outras palavras, a missão principal dos estoicos é ser útil para os outros e servir ao bem maior, e eles não fazem isso com o intuito de se tornarem felizes. Eles fazem porque é a maneira certa e natural de se viver. Mas fazê-lo sob esse espírito, no fim das contas, os deixa felizes.

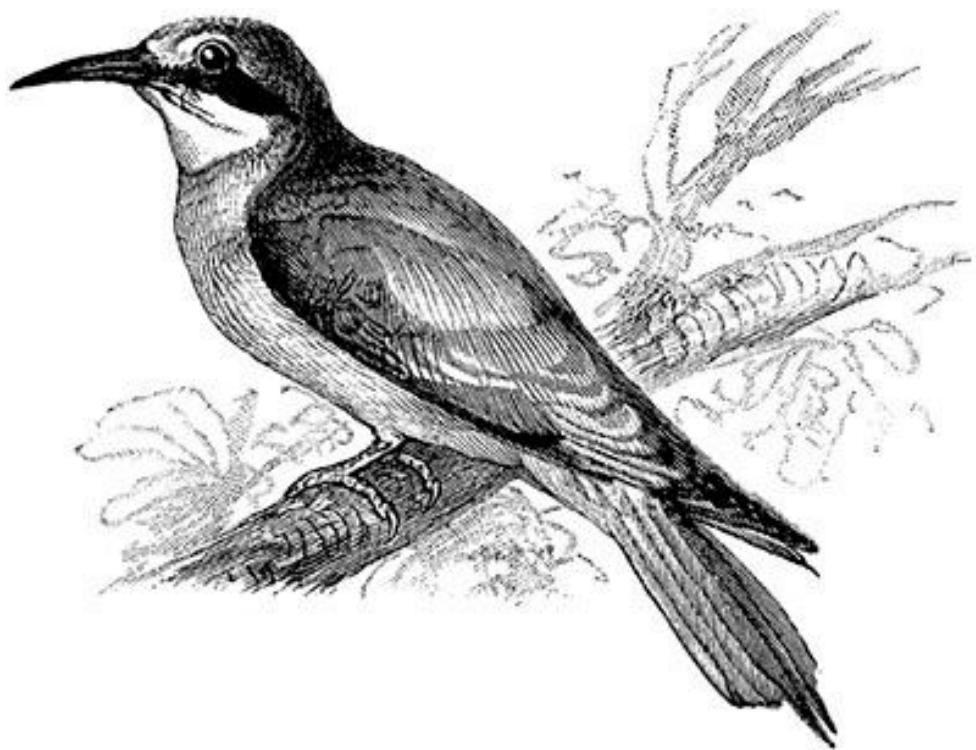
Os estoicos, como vimos, têm diversas maneiras de apresentar seus pontos de vista e torná-los persuasivos. Eles tentam basear suas ideias sobre a virtude principalmente na lógica; os gregos, em especial, buscavam estabelecer suas conclusões éticas por meio de um sistema coerente de deduções. Eles sustentavam que a natureza nos ordena a viver em obediência à razão e que nos projetou para gravitar em direção à virtude. Tais argumentos frequentemente são vistos como um dos menos duradouros sugeridos pelos estoicos. Isto se dá em parte porque a visão deles da natureza como algo racional e providencial é agora compartilhada por poucos. Os críticos também se queixaram da trajetória circular em algumas das afirmações deles. Não me proponho a perseguir tais questões aqui, mas arrisco dizer que os esforços dos estoicos para *provar* que devemos buscar a virtude, tal qual eles a definem, provavelmente não serão convincentes para aqueles que ainda não são simpáticos às suas afirmativas.

E no entanto, a visão dos estoicos sobre a virtude é atraente de maneiras que podem ser isoladas de tais questões doutrinárias. A crença deles sobre a relação entre virtude e felicidade contém uma boa dose de *insights* psicológicos. Alguns estados mentais são difíceis de se atingir diretamente; eles surgem apenas como subproduto do esforço depositado em outras direções. Muitos descobriram que a felicidade é assim. Os esforços para adquiri-la por via direta não funcionam bem; a felicidade deve ser encontrada

enquanto se busca outra coisa. (Este é um ponto frequentemente redescoberto na era moderna, sempre com muito alarido.) A outra coisa proposta pelo estoico consiste principalmente na dedicação à razão e no comprometimento para com o outro — para servir, para a justiça, para auxiliar nas maneiras que nos forem possíveis. É interessante viver sob tais valores, estejam eles acompanhados ou não de uma garantia lógica de sua justeza. Eles também podem ser considerados um caminho fidedigno para a felicidade, ou um caminho mais confiável do que qualquer outro. Mas lembre-se de que deixar de lado a felicidade somente para encontrá-la mais tarde é uma trapaça; felicidade não deve ser o objetivo estoico, nem mesmo secretamente. A visão estoica, ao contrário, é que deveria abraçar a virtude por si só, e fazê-lo é necessário para obter os bons efeitos colaterais que podem render daí. O leitor interessado nisso pode refletir e criar a experiência.

Este capítulo, consistente com o restante do livro (e também com o Capítulo 9, sobre emoção), não é uma tentativa de estabelecer a estrutura teórica e a taxonomia da virtude desenvolvida pelos primeiros estoicos. Em vez disso, faz um esboço dos ensinamentos práticos dos estoicos mais recentes sobre o significado da virtude, sobre os benefícios de buscá-la e sobre o valor e cultivo de algumas virtudes específicas: honestidade, consistência e bondade. Também veremos a importância que os estoicos atribuem ao envolvimento em assuntos públicos e no ato de servir ao próximo.





1. Definições

Os estoicos veem a virtude, primeiro, como o uso sadio da razão e do julgamento.

A virtude nada mais é do que a razão sã. (Sêneca, *Epístolas*, 66.32)

Isso pode ser ensinado rapidamente e em poucas palavras. A virtude é o único bem, ou pelo menos não há bem sem virtude; a virtude propriamente dita está localizada em nossa parte mais nobre, isto é, a parte racional. E qual seria essa virtude? Julgamento verdadeiro e imperturbável. A partir dele brotarão os impulsos da mente; com isso, toda aparência externa que desperta tal impulso será subjugada à transparência. (Sêneca, *Epístolas*, 71.32)

O raciocínio e o julgamento sólidos, por sua vez, darão vazão a algumas qualidades ou virtudes específicas buscadas pelo estoico, muitas das quais já foram discutidas nos capítulos anteriores.

Eles não vão admirá-lo por sua perspicácia. Que assim seja! Ainda assim,

existem muitas outras qualidades que você não precisa mencionar: “Eu simplesmente não nasci dotado delas”. Portanto, mostre a eles aquelas qualidades que dependem totalmente de você: sinceridade, dignidade, resistência às adversidades; a não busca pelo prazer, o fato de você não se queixar de sua sorte, de necessitar de pouco; sua bondade e generosidade; sua humildade, o fato de não tagarelar à toa, de ser nobre. Não vê quantas poderia exibir imediatamente — sem apresentar nenhum pretexto para a ausência de capacidade natural ou aptidão —, e ainda assim você voluntariamente permanece aquém? (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.5)

Também é possível encontrar exemplos das virtudes que Marco Aurélio valorizou nos agradecimentos que ele concede a terceiros, tal como seu registro de gratidão a Cláudio Máximo — um cônsul romano, juiz e filósofo estoico que foi um de seus mestres.

Com Máximo aprendi a autonomia e a não me deixar desviar por nada; e alegria em todas as circunstâncias, bem como na enfermidade; e uma justa mistura de docura e dignidade no caráter moral, e fazer sem reclamar o que foi posto diante de mim... Ele também dominava a arte de ser bem-humorado de maneira aprazível. (Marco Aurélio, *Meditações*, 1.15)

Sêneca via o valor de estudar as artes liberais, entre as quais ele incluía a literatura, a música e a matemática (há uma observação a respeito disso no Capítulo 7, Seção 5). Mas ele dizia que todas elas eram menos importantes do que a filosofia, porque nenhuma delas ensinava a seus alunos o significado da virtude. Sua exposição desse ponto de vista fornece um inventário de muitas virtudes valorizadas pelos estoicos.

A bravura zomba das coisas que inspiram medo; despreza, desafia e esmaga os poderes do terror e tudo o que conduziria nossa liberdade para sob o jugo... A lealdade é o bem mais sagrado no coração humano; é compelida à traição sem embaraço e não é subornada por nenhuma recompensa... A bondade proíbe você de ser arrogante para com seus companheiros, e proíbe você de ser ganancioso. Em palavras, em atos e em sentimentos, se revela gentil e cortês com todas as pessoas... Será que “estudos liberais” ensinam a alguém tal caráter? Não; não mais do que

ensinam simplicidade, moderação e comedimento... (Sêneca, Epístolas, 88, 29-30)

2. Benefícios da virtude

Os estoicos consideram a virtude como a única fonte da verdadeira *eudaimonia*, palavra às vezes traduzida como “felicidade”, mas que (conforme observado no início do capítulo) significa algo mais próximo do bem-estar ou da vida boa. A virtude dá origem à *eudaimonia* como um efeito colateral, e traz prazer e alegria também.

Se a virtude promete boa sorte, paz de espírito e felicidade, certamente o progresso rumo à virtude é também um progresso em direção a cada uma dessas coisas. (Epiteto, *Discursos*, 1.4.3)

Sêneca, por sua vez, discorreu sobre a tranquilidade, ou paz de espírito, associada à virtude:

O que queremos descobrir, então, é como a mente sempre pode manter um curso constante e favorável, pode ter boa vontade para consigo, pode ser feliz em contemplar a própria condição e pode conter essa felicidade sem interrupção — como pode permanecer calmamente em tal posição, nunca se extenuando e nunca arrefecendo. Isso será paz de espírito. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 2.4)

Eis o resultado da sabedoria: um constante e imutável tipo de alegria. A mente do sábio é como o céu nos arredores da lua: lá em cima é sempre claro... Essa alegria é gerada apenas pela consciência das virtudes. (Sêneca, *Epístolas*, 59.16)

Marco Aurélio:

Você sabe por experiência própria o quão longe vagou sem encontrar a vida boa em lugar algum: nem na lógica, nem na riqueza, nem na fama, nem no prazer — em lugar nenhum. Onde é encontrada, então? Em fazer o que a natureza humana deseja. Como isto se dá? Adotando princípios que governam seus impulsos e ações. Quais princípios? Aqueles que se preocupam com o que é bom e mau — que não há nada de bom para o ser

humano, exceto o que o torna justo, moderado, corajoso e livre, e nada perverso, exceto aquilo que produz o oposto disto. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.1)

Os estoicos enfatizam, no entanto, que sob seu ponto de vista a virtude não é perseguida em prol das boas consequências que traz. Tais consequências são bem-vindas e valorizadas, mas são incidentais.

“Mas você também cultiva a virtude”, responde ele, “só porque tem esperança em obter algum prazer com ela.” Em primeiro lugar, muito embora a virtude assegure o prazer, não é por causa do prazer que a virtude é buscada. Não é o prazer que ela garante, mas também o prazer; nem a virtude se empenha pelo prazer, mas seu esforço — embora esteja visando outra coisa — também o alcança... Assim, o prazer não é a recompensa ou a causa da virtude, mas subproduto dela. (Sêneca, *Da vida feliz*, 9.1-2)

Compare a conclusão geral de John Stuart Mill, do que ele considerava um relato preciso de como a maioria das pessoas funciona.

Só são felizes (eu pensava) aqueles que têm suas mentes fixadas em algum objeto diferente da própria felicidade; na felicidade de outrem, no aperfeiçoamento da humanidade, até mesmo em alguma arte ou ocupação, seguida não como um meio, mas como um fim ideal. Mirando assim outra coisa, eles encontram a felicidade pelo caminho. (Mill, *Autobiografia*, 1873)

Mill descreveu os escritos de Marco Aurélio como “o mais conceituado produto moral da mente antiga”.





3. Honestidade

Várias virtudes estoicas, como a moderação, foram examinadas em outras partes deste livro. Analisemos agora algumas que ainda não foram citadas, a começar pela honestidade — o que não envolve apenas falar a verdade, mas viver sem esconder nada. É sobre a franqueza das atitudes.

Quando você determinou que algo deveria ser feito, e o estiver fazendo, não esconda dos outros, mesmo que a maioria não aprove. Se não for a coisa certa a se fazer, então não faça; mas se for, por que temer aqueles que irão criticá-lo equivocadamente? (Epiteto, *Manual*, 35)

Considere-se realmente feliz quando for capaz de viver em público, quando suas barreiras o protegerem em vez de escondê-lo — embora na maioria das vezes consideremos as barreiras ao nosso redor não uma espécie de muro para que possamos viver com mais segurança, mas para que possamos pecar com mais confidencialidade. Vou revelar um fato pelo

qual você pode julgar nossa conduta: você dificilmente encontrará alguém capaz de viver com a porta aberta. (Sêneca, *Epístolas*, 43.3-4)

Ver também:

Não permita que nenhuma realização em sua vida seja aquela capaz de causar medo caso descoberta por seu vizinho. (Epicuro, *Provérbios do Vaticano*, 70)

É rara a vida que mantém sua boa ordem mesmo na privacidade. Todos podem desempenhar seu papel e representar o indivíduo honesto no palco; mas ser organizado no íntimo, em seu seio, onde tudo é permitido e onde tudo está escondido — esta é a questão. A segunda coisa mais próxima disso é ser assim em seu lar, em seu comportamento cotidiano, pelo qual você não deve prestar contas a ninguém, e onde não há nada estudado ou artificial. (Montaigne, *Do arrependimento*, 1580)

Sobre a franqueza da mente, ou conservando pensamentos que ninguém teria constrangimentos de admitir:

Uma pessoa deve se acostumar a pensar apenas naquelas coisas que — caso alguém de repente perguntasse: “Em que você está pensando?” — ela seria capaz de responder isso e aquilo, de maneira franca e sem hesitação. (Marco Aurélio, *Meditações*, 3.4.2)

A loucura das pessoas hoje em dia! Elas sussurram as orações mais vergonhosas aos deuses; se alguém estiver ouvindo, elas se calam. O que não querem que ninguém saiba, contam a Deus! Veja se isto não constituiria uma regra saudável: viva em meio ao próximo como se Deus estivesse observando; fale com Deus como se o próximo estivesse escutando. (Sêneca, *Epístolas*, 10.5)

Eu me intimei a ousar dizer tudo o que ouso fazer; fico descontente até mesmo por ter pensamentos que não publicaria. O pior de meus atos e qualidades não me parecem tão vis quanto a vil covardia de não ousar possuí-los. (Montaigne, *Sobre versos de Virgílio*, 1580)

4. Consistência

Os estoicos tinham um teste de virtude, e talvez um atalho para ele: consistência. A consistência soa como uma qualidade que nada tem a ver com substância; pode parecer igualmente fácil ser consistentemente perverso (ou errado) ou consistentemente virtuoso. Mas analise a relação entre consistência, pensamento aberto e atitude descrita na seção anterior. A verdadeira consistência significaria sempre pensar que a mesma coisa é a correta e jamais se desviar dela. Também significaria agir e pensar do mesmo modo em todos os ambientes — em público, em casa e sozinho, nunca sendo falso; pois a falsidade pode ser descrita um tanto precisamente não apenas como desonestidade, mas também como uma forma de inconsistência. Alguém que conseguisse ser consistente nos sentidos aqui descritos seria inevitavelmente virtuoso, sugere o estoico.

Para abandonar as velhas definições de sabedoria e adotar uma capaz de abranger toda a extensão da vida humana, posso me contentar com o seguinte: o que é sabedoria? Desejar sempre as mesmas coisas e rejeitar sempre as mesmas coisas. Não há necessidade de acrescentar aquela pequena ressalva, “contanto que o que você deseje seja o correto” — já que nem sempre poder-se-ia ficar satisfeito com a mesma coisa se não fosse a correta. (Sêneca, *Epístolas*, 20.5)

É assim que uma mente tola se revela mais nitidamente: ela aparece agora como uma coisa, e agora como outra e — o pior de tudo, na minha opinião — não aparece como ela mesma. Acredite, é ótimo agir como uma pessoa somente. (Sêneca, *Epístolas*, 120.19, 22)

É tarefa difícil, desde toda a antiguidade, escolher uma dúzia de indivíduos que formaram suas vidas ao longo de um curso certo e constante, que é o principal desígnio da sabedoria. (Montaigne, *Da inconstância de nossas ações*, 1580)



5. Amor, bondade, compaixão

Estes são temas subestimados no estoicismo e, portanto, vale a pena ilustrá-los com mais minúcia. O que se segue será instrutivo por si só, e também um exemplo àqueles que pensam no estoicismo como algo frio ou ácido. Marco Aurélio:

Adapte-se às circunstâncias que você atraiu; e quanto às pessoas entre as quais sua sina foi depositada, ame-as, e verdadeiramente. (Marco Aurélio, *Meditações*, 6.39)

Outras características da alma racional são o amor ao próximo, a verdade, a compaixão e não valorizar nada acima de si, que também é a propriedade da lei. Portanto, não há diferença entre o raciocínio correto e o raciocínio

justo. (Marco Aurélio, *Meditações*, 11.1.2)

A bondade é indômita, se for genuína e não insincera ou fingida. (Marco Aurélio, *Meditações*, 11.18)

Epiteto:

Eu não deveria ser insensível como uma estátua; devo cuidar de meus relacionamentos, tanto naturais quanto adquiridos — como um indivíduo virtuoso, um filho, um irmão, um pai, um cidadão. (Epiteto, *Discursos*, 3.2.4)

Sêneca:

Nossa vida comum é fundamentada na bondade e na harmonia; está ligada a um pacto de ajuda mútua, não pelo medo, mas pelo amor de um pelo outro. (Sêneca, *Da ira*, 1.5.3)

Esta é a primeira promessa que a filosofia nos oferece: inclinação para a solidariedade, humanidade, sociabilidade. (Sêneca, *Epístolas*, 5.4)

Trate seus inferiores como seria tratado por seus superiores. (Sêneca, *Epístolas*, 47.11)

A tradução da passagem que acabamos de mostrar é um tanto atraente, porém livre. O original deixa mais nítido que Sêneca estava se referindo à maneira como as pessoas deveriam conviver com pessoas escravizadas.

Fique de olho em uma pessoa para evitar se ferir; em outra, para evitar feri-la. Rejubile-se na felicidade de todos, e nutra compaixão para com eles em seus infortúnios; lembre-se de quais encargos você deve assumir, e quais deles deve repelir. (Sêneca, *Epístolas*, 103.3)

Enquanto respirarmos, enquanto estivermos vivendo entre os humanos, valorizemos a humanidade. Não causemos temor a ninguém, nem risco; superemos as perdas, ultrajes, conflitos e insultos; suportemos nossos breves males com magnanimidade. (Sêneca, *Da ira*, 3.43.5)

Se pudéssemos examinar a mente de boa pessoa, que bela visão teríamos: o quão pura, o quão extraordinária em sua nobre tranquilidade — iluminada

com justiça e força, com moderação e sabedoria. E além disso, frugalidade, temperança, resistência, bondade e afabilidade, até mesmo *humanidade* — qualidade esta, por mais difícil que seja de se acreditar, raramente encontrada em humanos — acrescentariam seu brilho particular. (Sêneca, *Epístolas*, 115.3)

As pessoas contestam que a escola estoica não permite que o indivíduo sábio seja compassivo ou clemente. Tais proposições são detestáveis à primeira vista. Parecem não deixar esperança para as falhas humanas, mas fazer com que todas as transgressões levem à desforra. E se assim fosse, que tipo de teoria é essa que nos ordena a desaprender nossa humanidade e bloqueia a colaboração mútua que é nosso refúgio mais seguro da má sorte? Mas na verdade não existe escola mais afável e gentil, nenhuma mais afetuosa para com a humanidade, nenhuma mais preocupada com o bem comum, a ponto de sua finalidade manifesta ser servir e auxiliar, ter consideração não só por si, mas por cada um e por todos. (Sêneca, *Tratado sobre a clemência*, 2.5.2-3)

Vimos Sêneca e Marco Aurélio se referirem ao valor da compaixão. Este é um tema repleto de nuances para os estoicos. A filosofia deles exige um senso de que toda a humanidade detém parentesco para com eles. Também demanda ajuda aos necessitados. Mas o estoico não se inclina à compaixão no sentido distinto de sentir pena de outras pessoas e tomar a tristeza delas para si — isto é, ficar melancólico porque o outro também está. A posição de Sêneca era que os bons estoicos *vão fazer* tudo o que seria feito por qualquer um que senta compaixão pelo próximo, mas que eles mesmos não nutrirão tal sentimento; a comiseração é considerada uma forma de sofrimento que não serve a nenhum propósito e debilita o bom senso.

A tristeza não é adequada para se ver as coisas com exatidão, para se compreender como se resolver o que deve ser feito, para se evitar perigos ou para saber o que é justo. Portanto, o sábio não se entregará à comiseração, porque não pode haver comiseração sem sofrimento mental. Tudo o mais que aqueles que sentem compaixão estão inclinados a fazer,

ele o fará de bom grado e com um espírito elevado; ele trará alívio às lágrimas de outrem, mas não acrescentará as suas. Ele dará a mão ao naufrago; ele oferecerá abrigo ao eLivros e caridade aos necessitados. (Sêneca, *Tratado sobre a clemência*, 2.6.1-2)

No Capítulo 13, veremos sentimento semelhante por parte de Epiteto. Nesse ínterim, eis as conclusões de Montesquieu:

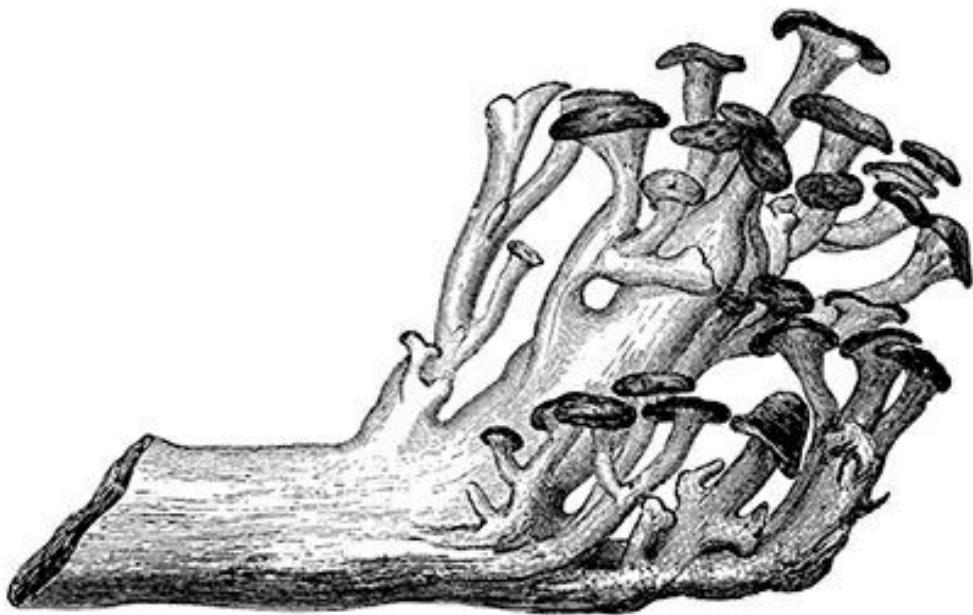
Nunca houve princípios mais dignos da natureza humana e mais adequados para se formar o indivíduo bom do que aqueles dos estoicos; e se por um momento eu pudesse deixar de pensar que sou cristão, eu não seria capaz de evitar classificar a destruição da seita de Zenão entre os infortúnios que se abateram sobre a raça humana.

Levou ao excesso apenas aquelas coisas nas quais reside verdadeira grandeza — o desprezo pelo prazer e pela dor.

Foi tal seita somente que formou cidadãos; isto por si só formou grandes mentes; isto por si só, grandes imperadores... (Montesquieu, *O espírito das leis*, 1748)

Ao passo que os estoicos consideravam as riquezas, a dignidade humana, o luto, as inquietações e os prazeres mera vaidade, eles estavam totalmente empenhados em trabalhar em prol da felicidade humana, e em exercer os deveres da sociedade. Era como se eles considerassem aquele espírito sagrado, que acreditavam habitar dentro deles, uma espécie de providência favorável atenta à raça humana.

Nascidos para a sociedade, todos acreditavam que era seu destino trabalhar em favor dela; e com muito menos esgotamento mental, suas recompensas se encontravam todas dentro deles. Satisfeitos apenas com sua filosofia, era como se apenas a felicidade alheia pudesse aumentar a deles.



6. Interdependência e assistência

O estoico considera as vidas humanas interdependentes, e encontra nisso uma fonte de dever, afeição e consolo.

Nem pode viver feliz aquele que só tem a si em vista, nem aquele que volta tudo aos seus interesses; você deve viver para o próximo se quiser viver para si. (Sêneca, *Epístolas*, 48.2)

Por que eu deveria listar tudo o que há de ser feito e evitado, quando posso lhe informar os deveres da humanidade em uma regra de poucas palavras? Tudo isto que você vê, incluindo o divino e o humano, é um: somos ramificações de um corpo. A natureza nos tornou irmãos, pois nos deu à luz a partir da mesma substância e com os mesmos fins. Ela depositou dentro de nós o amor um pelo outro e nos fez seres sociais. Ela construiu equidade e justiça; de acordo com a distribuição dela, é mais lamentável ferir a ser ferido. Em obediência ao comando dela, que nossas mãos estejam prontas para dar auxílio onde se fizer necessário. Permita que a célebre frase esteja em seu coração e em sua boca: “Eu sou humano, não considero nada humano estrangeiro a mim”. Apeguemo-nos às coisas em comum: é assim que somos feitos. Nossa sociedade é como um arco de pedras que desabarria caso uma não fornecesse sustento à outra. É

fundamentada da mesma forma. (Sêneca, *Epístolas*, 95.51-53, citando Terêncio, *O punidor de si mesmo*)

O que você é? Um indivíduo. Se você se olhar isoladamente, é natural viver até a velhice, ser rico, ser saudável. Mas se você se olhar como uma pessoa e parte de determinado todo, pelo bem do todo você pode adoecer, ou correr riscos em uma viagem marítima, ou passar necessidade, talvez ser executado. (Epiteto, *Discursos*, 2.5.25-26)

Tal interdependência possui importância para a forma como vivemos e gastamos nosso tempo. Os estoicos compreendem que têm o dever de servir ao próximo, o que inclui o dever de participar da vida pública. A interpretação de Cícero da visão estoica:

Considerando que vemos que o indivíduo é projetado pela natureza para salvaguardar e proteger seus semelhantes, segue-se a partir de tal disposição natural que o sábio deveria desejar se envolver na política e no governo, e também viver em acordo com a natureza, tomando para si uma esposa e desejando gerar filhos com ela. Mesmo a paixão do amor quando pura não é considerada incompatível com o caráter do filósofo estoico. (Cícero, *Do sumo bem e do sumo mal*, 3.20)

Sêneca tinha uma versão mais contundente a respeito do que era esperado dos estoicos — os da seita de Zenão, como Montesquieu os intitulava.

Epicuro diz: “O sábio não se envolverá em assuntos públicos a menos que deva”. Zenão diz: “O sábio se envolverá nos assuntos públicos, a menos que não possa”. (Sêneca, *Do ócio*, 2.2)

A tradução acima, mais uma vez, é um pouco livre — desta vez para manter a semelhança na construção frasal, o que é irresistível. Mas o que significa “assuntos públicos”? Não apenas atuar na política, mas também auxiliar terceiros em qualquer escala disponível, grande ou pequena.

É claro que é exigido de um indivíduo que ele beneficie seus semelhantes — muitos se possível; se não, alguns; se não, poucos, aqueles que estão

mais próximos; se não estes, ele mesmo. Pois quando ele se torna útil aos seus semelhantes, ele se envolve em assuntos públicos. (*Sêneca, Do ócio*, 3.5)

Os estoicos também têm uma visão ampla do que significa beneficiar o próximo. Filosofar entra nessa conta. E eles também possuem ampla compreensão dos “outros” que estão destinados a servir. Eles não viam as pessoas em suas comunidades imediatas ou em seu país como os únicos que importavam. Todo mundo é importante.

Quando perguntado de que país você é, não diga “Sou ateniense” ou “Sou de Corinto”. Diga (como Sócrates): “Sou um cidadão do mundo”. (Epiteto, *Discursos*, 1.9.1)

Pois o que é uma pessoa? Uma parte de um estado — primeiro, um que consiste em deuses e humanos; depois, o estado ao qual você pertence mais imediatamente, que é uma miniatura do estado universal. (Epiteto, *Discursos*, 2.5.26)

Entendamos que existem duas nações — uma, um estado vasto e verdadeiramente comum, que abrange igualmente deuses e humanos, no qual não olhamos nem para este canto nem para aquele, e sim medimos os limites de nossa cidadania pela trajetória do sol; o outro, aquele ao qual fomos designados pelo acaso do nascimento... Alguns prestam serviço a ambas as nações ao mesmo tempo — à maior e à menor —, e alguns apenas à menor, alguns apenas à maior. (*Sêneca, Do ócio*, 4.1)



12

APRENDIZADO *eterno ciclo*

Os estoicos são estudiosos não apenas da doutrina estoica, mas também do processo de aprendizado dela e de como colocá-la em prática. Eles enxergam a filosofia como uma abordagem da vida cotidiana, e não um palácio intelectual a ser desfrutado apenas por sua fachada ou visitado de vez em quando. Este capítulo, portanto, oferece comentários sobre o que pode ser considerado realista ou não no estudo do estoicismo, bem como o que de fato auxilia e não auxilia, e onde buscar estímulo.

O estoicismo oferece alguns exercícios para aqueles que tentam seguir seus conselhos — revisão de todos os seus dias e dos momentos, para assim identificar quando foram cometidos erros filosóficos ou quando você se saiu bem; imaginar-se sendo observado por uma figura idealizada e se perguntar o que seu observador pensaria e diria; e refletir sobre os princípios do estoicismo até absorvê-los por completo. Os estoicos também oferecem opiniões sobre o valor da solidão e da vida social, comparando as maneiras como cada uma delas pode incentivar ou retardar o progresso na sabedoria. Acima de tudo, eles enfatizam

que o progresso na filosofia não é feito a partir do conhecimento de seus preceitos. É feito assimilando-os, e pensando e agindo de acordo.

O estoicismo é, entre outras coisas, um regime para o treinamento da mente. Se isto nos parece muito difícil, o estoico diria que é porque não estamos acostumados a levar essa tarefa tão a sério quanto levamos os treinamentos físicos. Todos sabem que o caminho para se tornar um atleta de alto rendimento envolve tempo e comprometimento. O mesmo acontece com o progresso no estoicismo. Suas metodologias são especialmente desafiadoras porque a mente é tanto o treinador quanto o treinado. Ela tem de ensinar a si mesma a ser melhor. O estoico enxerga as coisas de um ponto de vista diferente do automático, e procura resistir à reação convencional diante do que quer que aconteça. Tudo isto requer atenção e energia constantes, mas também vai ficando mais fácil com o passar do tempo.



Podemos pensar no estoicismo, conforme sugerirá Sêneca, como equivalente a uma arte marcial exigente. Requer prática. Em troca, a filosofia oferece o aperfeiçoamento da paz de espírito, do destemor, do bem-estar e da sabedoria.

1. Análise

Os estoicos oferecem muitas técnicas para melhorar a qualidade do pensamento de um indivíduo. Já vimos algumas delas em outros capítulos, como a mudança de perspectiva em relação a um acontecimento ou à previsão do pior que pode acontecer. Mas o estoicismo também oferece metatécnicas — isto é, técnicas para melhorar as técnicas. Uma delas é definir objetivos filosóficos e monitorar o progresso para alcançá-los.

Se é seu desejo não se entregar rapidamente à ira, não alimente seu hábito; não lhe dê forragem para que cresça. Como primeiro passo, acalme-se e liste os dias em que você não ficou com raiva. “Eu costumava me enfurecer todos os dias, depois a cada dois dias, depois a cada três, e então a cada quatro.” Se você conseguir manter seu hábito por trinta dias, faça uma oferenda a Deus. Pois no início o hábito é afrouxado, depois totalmente destruído. (Epiteto, *Discursos*, 2.18.12)

Uma sugestão semelhante é uma revisão noturna de como foi seu dia, adotando o ponto de vista estoico.

A mente deve ser convocada todos os dias para prestar contas. Séxtio costumava fazer isso. Ao final do dia, após se recolher para seu descanso noturno, ele interrogava sua mente: “Quais de teus erros corrigiste hoje? A qual falha resististe? Como melhoraste?” A ira cessará e tornar-se-á mais moderada se souber que a cada dia será posta diante de um juiz. Existe algo melhor do que o hábito de vasculhar um dia inteiro?... Quando a luz está apagada, e minha esposa, há muito ciente do meu hábito, se encontra em silêncio, examino todo o meu dia e reconstituo todas as minhas atitudes e palavras. (Sêneca, *Da ira*, 3.36.1-3)

Séxtio foi um professor romano de filosofia estoica e pitagórica que viveu uma geração antes de Sêneca. Ele fundou uma escola em Roma, a qual mais tarde veio a ser administrada por seu filho — a

Escola dos *Sextii* — e que perdurou de 50 a.C. a 19 d.C., aproximadamente. É possível perceber pelas cartas de Sêneca que ele frequentou a escola em sua juventude (Ver Capítulo 8, Seção 3). Sêneca forneceu um modelo de prestação de contas diária semelhante ao sugerido acima:

Veja para que não repita seus atos; vou perdoar desta vez. Naquela discussão, você falou muito agressivamente. Depois disso, não entre em discussões com pessoas ignorantes. Se elas nunca aprenderam, não querem aprender. Você criticou aquele sujeito com mais franqueza do que deveria; como resultado, você não o corrigiu, apenas o ofendeu. De agora em diante, cuidado — não tanto em se preocupar para que o que diga seja verdade, mas para que a pessoa a quem você se dirige seja capaz de aguentar a verdade. (Sêneca, *Da ira*, 3.36.4)

Essa recomendação de revisão diária às vezes é descrita como pitagórica.

O conselho aqui oferecido está de acordo com uma regra recomendada por Pitágoras: revisar, todas as noites antes de dormir, o que fizemos ao longo do dia. Viver ao acaso, no tumulto dos negócios ou do prazer, sem sequer refletir sobre o passado — continuar, por assim dizer, desfiando o algodão da bobina da vida —, é não ter uma ideia nítida do que estamos fazendo; e uma pessoa que vive em tal estado terá caos em suas emoções e confusão em seus pensamentos; e isto logo se manifesta pelo caráter abrupto e fragmentário de sua conversa, a qual se torna uma espécie de maçaroca. (Schopenhauer, *Our Relation to Ourselves*, 1851)

E os estoicos também vão empregar um tipo inverso de revisão: a preparação para o que está por vir.

Comece a manhã dizendo a si: hoje vou me encontrar com o intrometido, com o ingrato, e o arrogante; com o fraudulento, o invejoso e o antissocial. Todas estas características são resultantes do fato de eles não saberem o que é bom e o que é mau. Mas eu vi a natureza do bom — que é bela; e a natureza do perverso, e esta é feia; e a natureza daquele que faz o mal, e que ele é semelhante a mim — não porque ele seja do mesmo sangue e semente, mas porque partilha da mesma mente e do mesmo pedacinho de

divindade. Não posso ser ferido por nenhum deles, pois ninguém pode me envolver em nada feio, exceto eu mesmo. E como eu poderia me enfurecer para com meus semelhantes ou sentir ódio por eles? (Marco Aurélio, *Meditações*, 2.1)

A passagem acima pode ser proveitosamente estudada por coordenadores acadêmicos. Sêneca ofereceu sugestão semelhante:

O indivíduo sábio é sereno e imparcial ao lidar com o erro; ele não é inimigo dos equivocados, e sim os corrige; e conforme avança por cada dia, ele pensará: “Encontrarei muitos que se entregaram ao vinho, muitos concupiscentes, muitos ingratos, muitos gananciosos, muitos movidos pela loucura da ambição”. E ele enxergará todas essas coisas do mesmo modo que um médico encara os enfermos. (Sêneca, *Da ira*, 2.10.6)

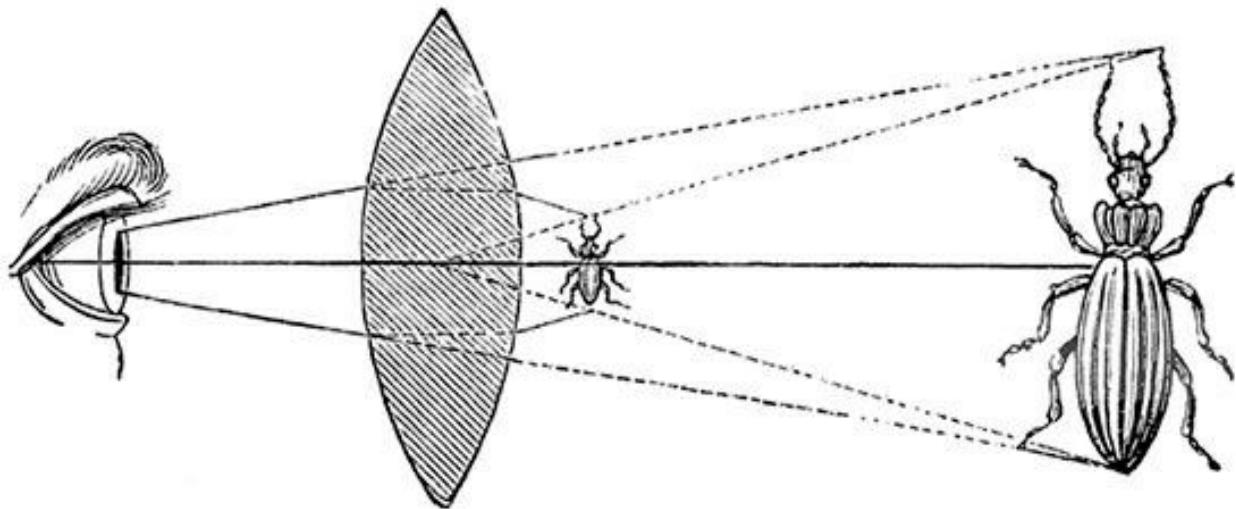
2. Observação

Outro exercício estoico em perspectiva adaptada: adotar uma duplicidade mental e assim observar a si mesmo pelos olhos de um outro imaginário. Estabelecer um ponto de vista externo e personificá-lo é um jeito de se enxergar seus atos de forma mais objetiva e de se ater a padrões mais elevados.

Devemos destacar uma pessoa boa e mantê-la sempre em vista, para que possamos viver como se ela estivesse nos observando, e fazer tudo como se ela estivesse nos vendo... Escolha aquela pessoa cuja vida, cujo discurso, cujo semblante franco soam todos satisfatórios a você; e então encare-a sempre como uma guardiã e modelo. Precisamos de alguém, afirmo, cujo exemplo sirva de parâmetro para nossa própria conduta. Não é possível endireitar o que está torto sem o auxílio de uma régua. (Sêneca, *Epístolas*, 11.8-10)

É de grande ajuda, sem dúvida, apontar um guardião para si, ter alguém para confiar, alguém que você considera participante de seus pensamentos. A coisa mais nobre, de longe, é viver como se você estivesse sendo observado por uma pessoa boa onipresente, mas satisfaço-me mesmo com

isto: que você faça o que quer que seja como se *alguém* estivesse olhando. É quando estamos sozinhos que somos impelidos ao perverso. (Sêneca, *Epístolas*, 25.5)



Epiteto descreveu o diálogo que pode ser travado com tal figura observadora.

Quando estiver na presença de uma autoridade, lembre-se de que há outra observando o que acontece de lá de cima, e que não é o indivíduo, mas o outro que você deve satisfazer. Então o observador questiona a você: “Exílio, prisão, servidão, morte, desgraça — como você se referiu a tais termos no auditório?” “Eu me referi a eles como ‘indiferentes’.” “Então como se refere a eles agora? Tais coisas mudaram em algum aspecto?” “Não.” “Você mudou, então?” “Não.”... Pois então adentre com confiança, lembrando-se de tais coisas, e verá o que significa ser um jovem letrado em meio àqueles que não estudaram. Pelos deuses, espero que você sinta algo assim: “Por que fazemos tantos preparativos elaborados por nada? É este o significado do poder? A entrada triunfal, os serviçais, os guardacostas? Foi para isto que ouvi tantas palestras? Tais coisas não eram nada, e eu me preparava como se fossem ótimas.” (Epiteto, *Discursos*, 1.30.1-3, 5-7)

3. Meditação

Às vezes, o estoicismo é auxiliado apenas pela contemplação, e também pela leitura e escrita. É tanto um estilo de vida quanto um modelo de pensamento. A prática do estoicismo é feita por meio do ensaio do pensamento exato, e o aperfeiçoamento se dá da mesma forma.

Está óbvio para você, Lucílio, eu sei, que ninguém é capaz de viver feliz ou mesmo tolerantemente sem o estudo da sabedoria. A sabedoria, quando atingida, gera uma vida feliz; a sabedoria, mesmo em seu início, ainda torna a vida suportável. Mas tal ideia deve ser fortalecida e aprofundada por meio do estudo diário; é mais difícil se ater às resoluções que você já estipulou do que criar novas e mais nobres. (Sêneca, *Epístolas*, 16.1)

Boas máximas, se você as tiver sempre em mente, serão tão benéficas quanto os bons exemplos. Pitágoras diz que nossas mentes são alteradas quando adentramos num templo, quando vemos as imagens dos deuses à mão e aguardamos o enunciado de um oráculo. E quem poderá negar que até mesmo o mais ignorante pode ser vigorosamente atingido por certas palavras? Declarações como esta, concisas, porém significativas: “Nada em excesso”. “Nenhuma riqueza é capaz de satisfazer o avarento.” “Você deve esperar que os outros o tratem como você os trata”. (Sêneca, *Epístolas*, 94.42-43)

A propriedade daquelas coisas nas quais você frequentemente pensa será a propriedade de sua compreensão, pois a mente é tingida por seus pensamentos. Mergulhe-a, portanto, numa sucessão de reflexões como esta: por exemplo, que onde é possível viver, também é possível viver bem. (Marco Aurélio, *Meditações*, 5.16)

Eu devo morrer; então também devo morrer lamentando alguma coisa? Devo ser acorrentado; mas devo também me lamentar por alguma coisa? Devo ser eLivros; alguém me impede de ir embora ostentando um sorriso, alegre e descontraído? “Revele seus segredos.” Não me manifesto; isso depende de mim. “Então vou acorrentá-lo.” Homem, o que está dizendo?

Eu? Você pode acorrentar minha perna, mas Zeus em pessoa não é capaz de suplantar minha vontade. “Vou atirá-lo na prisão.” Meu pobre corpo, você quer dizer. “Vou decapitá-lo.” Em alguma ocasião eu já disse que meu pescoço era o único que não podia ser ferido? Estas são coisas sobre as quais os filósofos deveriam pensar, deveriam escrever diariamente, deveriam adotar como exercício. (Epíteto, *Discursos*, 1.1.22)

4. Lugares

Os estoicos nem sempre partilham de pontos de vista idênticos sobre os lugares e companhias que o indivíduo escolhe, e no modo como essas escolhas influenciam o progresso filosófico. Talvez as respostas dependam dos detalhes. Sêneca reconhecia que alguns locais eram mais adequados do que outros para o desenvolvimento da sabedoria.

Assim como algumas vestes se adequam melhor ao indivíduo sábio e honesto se comparadas a outras — e embora não rejeite nenhuma cor em especial, ele considera algumas delas inadequadas àquele que adotou a vida simples —, há, portanto, lugares que serão evitados pelo sábio (ou aquele que visa a sabedoria), por não serem condizentes a uma existência correta. Assim, se ele estiver contemplando o recolhimento, jamais escolherá Canopus, embora Canopus não impeça ninguém de ser virtuoso; e certamente não Baiæ, que se tornou um covil de vícios. (Sêneca, *Epístolas*, 51,2-3)

Canopus era uma cidade costeira no Egito; Baiæ era uma cidade a sudoeste da Itália moderna (nos arredores de Nápoles). Ambas eram antigos resorts famosos pela devassidão. A despeito do desafio apresentado por tais lugares, a postura usual dos estoicos sobre a importância de estar em um lugar e não em outro é o ceticismo. Eles têm apreço pela vida tal como é vivida na mente, mais do que em qualquer local físico, e veem o apetite por novas localidades como oriundo da mesma fonte que o apetite por outras

novidades: nossas sensibilidades são embotadas demais para estimar o que já está ao nosso redor.

“Então, quando verei Atenas novamente, e a Acrópole?” Miserável, não basta a você o que vê todos os dias? Teria você algo melhor ou mais grandioso para admirar do que o sol, a lua, as estrelas, o mundo inteiro, o mar? (Epiteto, *Discursos*, 2.16.32)

Compare as observação de Cícero:

Agora, se tivéssemos de ser subitamente retirados de um estado de escuridão eterna para ver a luz, quão belos nos pareceriam os céus! Mas nossas mentes se acostumaram ao uso diário e habituação de nossos olhos, nem nos damos ao trabalho de pesquisar os princípios do que está sempre à vista; como se a novidade, e não a importância das coisas, devesse nos estimular a investigar suas causas. (Cícero, *Da natureza dos deuses*, 2.38)

O estoico está menos interessado em mudanças de panorama do que em mudanças do eu, e considera a primeira como improvável de ser satisfatória sem a presença da segunda.

Como a visão de novos países pode lhe dar prazer? Conhecendo cidades e praças? Essa sua inquietude acaba se revelando inútil. Quer saber por que sua fuga não ajuda em nada? Você se leva junto. Seu fardo mental deve ser eliminado antes que qualquer lugar possa lhe trazer satisfação. (Sêneca, *Epístolas*, 28.2)

Horácio também manifestou ideia semelhante: “Mudam o clima, não o ânimo, aqueles que correm pelo do mar”. (Horácio, *Epístolas*, 1.11). Emerson também ofereceu uma expressão bem conhecida.

Devemos às nossas primeiras viagens a descoberta de que o lugar não é nada. Em casa, sonho que em Nápoles, em Roma, posso me embriagar com beleza e me livrar da tristeza. Arrumo minha bagagem, abraço meus amigos, embarco ao mar e finalmente acordo em Nápoles, e ali ao meu lado está a dura realidade, o eu triste, implacável, idêntico, do qual fugi. Procuro o Vaticano e os palácios. Aparento estar embriagado pelas

paisagens e sugestões, mas não estou. Meu gigante vai comigo aonde quer que eu vá. (Emerson, *Autossuficiência*, 1841)

E Plutarco usou de analogia semelhante para descrever mudanças superficiais de todos os tipos que não nos ajudam em nada.

É como as pessoas no mar que estão acovardadas e mareadas, e pensam que enfrentariam a viagem mais confortavelmente se fossem transferidas de seu barco para um navio, e depois novamente do navio para um encouraçado; porém nada conseguem por meio das mudanças, visto que ainda carregam consigo sua náusea e covardia; igualmente, trocar um estilo de vida pelo oposto não aliviará a mente das coisas que lhe causam tristeza e angústia. Isto é mera ignorância sobre o assunto, negligência, a inaptidão (e incapacidade) de fazer uso adequado do que está à mão. Essas são as deficiências que, tal como uma tempestade no mar, atormentam tanto ricos quanto pobres, que afligem tanto os casados quanto os solteiros; por causa delas, evitam a vida pública, então passam a achar sua vida tranquila insuportável; por causa delas, buscam progresso na corte, e quando o conquistam, ficam imediatamente entediados. (Plutarco, *Da tranquilidade da mente*, 3 [466b-466c])





5. Isolamento

Os estoicos veem o isolamento como dotado de atrativos igualmente confusos. Sobre o valor dele:

O isolamento por si só não ensina integridade, nem o ambiente campestre dá lições sobre comedimento; mas aqueles vícios cujo propósito é se mostrar e se exibir irão definhhar onde não houver testemunha ou espectador. Quem veste a toga roxa quando não há a quem mostrá-la? Quem serve um jantar para um em um prato de ouro?... Ninguém é elegante apenas para si, ou mesmo para alguns amigos íntimos; exibimos os instrumentos de nossos vícios na proporção da multidão que osvê. Isto é: o estímulo de todas as nossas extravagâncias é o admirador cúmplice. Você fará com que deixemos de desejar as coisas se nos impedir de exibi-las. Ambição, luxo e ausência de parcimônia necessitam de um palco: você

encontrará a cura se sair de cena. (Sêneca, *Epístolas*, 94.69-71)

Sobre a desnecessidade de isolamento:

Eles buscam refúgios para si — nas regiões campestres, nas praias, nas montanhas —, e você também está acostumado a ansiar por tais coisas em particular. Tudo isso é totalmente superficial, já que é possível se retirar para dentro de si sempre que desejar. (Marco Aurélio, *Meditações*, 4.3)

Sobre os riscos do isolamento:

Dizem que Crates — discípulo daquele Estilpo que mencionei em uma carta anterior —, quando viu um jovem caminhando sozinho, perguntou-lhe o que fazia ali. “Estou conversando comigo”, disse. Ao que Crates respondeu: “Cuidado, eu lhe imploro, e ouça com atenção: você está dialogando com alguém mau.”... Nenhum ignorante deveria ser deixado sozinho. É quando eles fazem planos perversos e criam problemas futuros, seja para si ou para terceiros; é quando eles constituem seus desejos ignominiosos. O que quer que a mente tenha ocultado uma vez, seja por medo ou por vergonha, agora ela revela: aguça a ousadia, estimula a luxúria, incita a ira. (Sêneca, *Epístolas*, 10.1-2)

Estilpo foi um filósofo grego nascido no século IV a.C. Conforme Sêneca menciona, ele foi professor de Crates de Tebas, membro da escola do cinismo; Estilpo e Crates, por sua vez, são ambos creditados como professores de Zenão de Cílio, o fundador do estoicismo. Todos os três são heróis para os estoicos.



6. Boas e más companhias

O estoicismo considera que estamos aqui para cooperar com nossos semelhantes. Portanto, ao passo que os estoicos estão muito atentos aos riscos da vida social (conforme vimos no Capítulo 7 e voltaremos a ver em breve), eles também consideram as relações entre indivíduos importantes, e dão grande valor à amizade. Só que simplesmente são seletivos nisso.

Nada concede à mente tanto prazer quanto uma amizade afetuosa e fiel.
(Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 7.3)

Associe-se àqueles que farão de você alguém melhor. Acolha aqueles que você pode melhorar. O processo é mútuo; pois as pessoas aprendem enquanto ensinam. (Sêneca, *Epístolas*, 7.8)

Os lutadores habilidosos são treinados pela prática. Um músico é inspirado por outro de igual proficiência. O indivíduo sábio também necessita ter suas virtudes exercitadas; assim, da mesma forma que ele estimula, é estimulado por outro sábio. (Sêneca, *Epístolas*, 109.2)

Sobre os perigos das más companhias:

Uma pessoa que frequentemente se associa a determinados tipos, seja para conversas, para banquetes, ou apenas para uma boa camaradagem, deve ou se tornar como eles ou modificá-los em acordo a seus próprios desígnios. Pois se você colocar um carvão apagado ao lado de um que está queimando, ou o primeiro apagará o segundo ou o segundo acenderá o primeiro. Visto que o perigo é tão alto, devemos adentrar muito cautelosamente em relações sociais desse tipo com os leigos, e nos lembrar de que é impossível para a pessoa que se esfrega em alguém coberto de fuligem evitar ser maculado por ela. (Epiteto, *Discursos*, 3.16.1-3)

Portanto, até que esses pensamentos versados tenham sido fixados em você, e que você tenha adquirido poder para se proteger, aconselho-o a ser cauteloso ao adentrar na arena junto aos inexperientes. Do contrário, o que

quer que você tenha registrado em sala de aula derreterá dia a dia, como cera ao sol. (Epiteto, *Discursos*, 3.16.9)

Sêneca considerava especialmente importante ser cauteloso ao escolher aqueles a quem dávamos ouvidos.

Assim como quem vai a um concerto leva na memória as melodias e o encanto das canções — e assim como elas atrapalham o pensamento e impedem a concentração em coisas sérias —, também a conversa dos bajuladores e dos corruptos gruda nos ouvidos por muito tempo após ter sido ouvida. Não é fácil arrancar o som harmonioso da mente: ele continua, perdura e volta de vez em quando. Você deve, portanto, cerrar seus ouvidos aos dizeres perversos desde o início. Uma vez que lhes é dada passagem e invadem nossas mentes, eles se tornam mais audaciosos. (Sêneca, *Epístolas*, 123.9)

Sêneca também sugeriu que as pessoas ruins com quem esbarramos na vida põem à prova as potencialidades que existem dentro de nós. E tais potencialidades são extraídas quando passamos tempo com seus representantes no mundo.

A ganância se apegará a você enquanto houver convivência com alguém ganancioso e mesquinho; o mesmo se dará com a soberba, contanto que você permaneça ao lado do arrogante. Você nunca estará livre da crueldade se partilhar espaço com um carrasco. A comunhão junto a adúlteros inflamará suas próprias concupiscências. Se deseja ser despojado de seus vícios, afaste-se de exemplos perversos. O ganancioso, o sedutor, o cruel, o trapaceiro — todos capazes de muito dano se estiverem perto de você — estão dentro de você. (Sêneca, *Epístolas*, 104,20-21)

7. Multidões

Um problema relacionado às companhias que mantemos é nosso relacionamento com o universo social, como quando estamos em público, por exemplo. Essa é uma questão importante para o estoico, pois a filosofia exige envolvimento com a vida pública, mas também resistência aos julgamentos populares e desprezo por eles. Não é esperado que o estoico evite a multidão, mas ele deve manter uma relação cautelosa para com ela. Epiteto carrega uma visão benevolente da humanidade em massa, comparando-a a rebanhos de animais.

Se você se flagrar no meio de uma multidão — digamos, numa competição, em uma festividade ou feriado —, tente se divertir junto aos outros. Pois o que poderia ser paisagem mais agradável, se você ama seu próximo, do que vários deles? Quando vemos rebanhos de cavalos ou bois, ficamos satisfeitos; quando vemos uma frota de muitos navios, ficamos maravilhados; quando vemos muitos dos nossos pares, quem acharia isso angustiante? (Epiteto, *Discursos*, 4.4.26-27)

Sêneca tinha uma visão moderada das multidões. Às vezes, isto é abordado por meio da alternância.

Ambas devem ser combinadas e alternadas: a solidão e a multidão. A primeira nos deixará ávidos pela sociedade, a última, por nós, e uma será o remédio para a outra. A solidão curará nossa aversão à multidão; a multidão, o tédio da solidão. (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 17.3)

Sêneca também sugeria moderação quando *na* multidão. Ali, ele achava melhor encontrar um meio-termo que permitisse a participação na vida social sem sucumbir a ela e nem odiá-la.

O que você acha que acontecerá aos costumes quando estiverem sob ataque de todos os lados? Você deve imitá-los ou rejeitá-los. No entanto,

qualquer um deve ser evitado. Não se torne como os maus porque existem muitos deles, nem hostil aos muitos porque eles são diferentes de você. (Sêneca, *Epístolas*, 7.7-8)

O caminho ousado é permanecer contido e sóbrio enquanto a multidão está bêbada e vomitando. A alternativa é mais moderada: não permanecer indiferente e se fazer notar — não se misturando à multidão, tampouco —, mas fazendo as mesmas coisas, porém não da mesma maneira. (Sêneca, *Epístolas*, 18.4)

8. A assimilação dos ensinamentos

A filosofia estoica é feita para ser absorvida em vez de admirada.

A lã aceita determinadas cores de uma só vez, enquanto outras não serão absorvidas de pronto, a menos que os fios sejam encharcados repetidamente e levados à fervura. Da mesma forma, existem outros sistemas de pensamento que nossa mente, uma vez que os tenha compreendido, é capaz de colocar em prática imediatamente. Mas o método ao qual me refiro, a menos que seja estudado a fundo e a longo prazo, e não tenha apenas colorido a mente e sim tingido, não cumpre suas promessas. (Sêneca, *Epístolas*, 71.31)

Estudiosos do estoicismo são, portanto, aconselhados a não discuti-lo em demasia. O aprendizado deve ser demonstrado, e não apenas verbalizado. Epiteto:

Jamais se intitule filósofo, e não fale muito entre os leigos sobre os princípios filosóficos, e sim aja de acordo a eles... E caso você se embrenhe em uma discussão entre os leigos sobre algum princípio filosófico, mantenha o silêncio durante a maior parte do tempo; pois há grande perigo de se vomitar o que não foi digerido. E quando alguém lhe disser que você não sabe de nada, e você não se sentir incomodado pela provocação, saiba então que seu progresso é vigente. Ovelhas não atiram grama para mostrar ao pastor o quanto comeram; depois de digerir a grama, elas produzem lã e leite. Então o mesmo vale para você: não ostente seu aprendizado para os não instruídos: exiba as ações resultantes

da digestão dele. (Epiteto, *Manual*, 46)

Deixemos que nossa mente faça o seguinte: que oculte todas as coisas das quais fez uso e mostre apenas o que produziu. Mesmo que você guarde semelhança com alguém que admira e cuja influência está dentro de você, quero que sua semelhança seja aquela de um filho, não de uma estátua: uma estátua é uma coisa morta. (Sêneca, *Epístolas*, 84.7-8)

Para ilustrar essa ideia, Plutarco criou uma comparação que se tornou bastante conhecida.

A mente não é como um balde que necessita ser preenchido, é como um feixe de lenha que necessita ser aceso — nada mais — para gerar um impulso de descoberta e um anseio pela verdade. Imagine o indivíduo necessitando tomar emprestada a fogueira de seus vizinhos e encontrando um imenso fogaréu, e então simplesmente fica ali se aquecendo até que o fogo se extinga. É a mesma coisa quando alguém busca outra pessoa para absorver seu pensamento e não percebe que também deve lançar luz e irradiar suas ideias, porém — encantado com o que ouve — simplesmente presencia, boquiaberto. (Plutarco, *Como ouvir*, 18 [48c-48d])



9. A força das palavras

Da mesma forma, os estoicos são prudentes em relação ao apego excessivo às palavras. Eles consideram que o progresso na filosofia é medido pelo pensamento e pela ação, não pelo conhecimento dos preceitos.

Se também não colocarmos as concepções certas em prática, seremos nada além de expositores das opiniões alheias. Quem dentre nós agora não é capaz de falar sobre o bem e o mal, seguindo todos os critérios? “Que entre as coisas existentes, algumas são boas, algumas ruins, algumas indiferentes; o bem então são as virtudes, e as coisas que tomam parte delas; o perverso são os opostos; as indiferentes são riqueza, saúde, reputação.” Então se houver um estardalhaço enquanto discursamos, ou se alguém rir de nós, sairemos dos trilhos. Filósofo, onde estão aquelas coisas das quais você tanto falava agora há pouco? (Epiteto, *Discursos*, 2.9.14-17)

Os estoicos, portanto, nos alertam contra o risco de sermos ludibriados por formulações verbais.

É por isso que damos às crianças máximas para aprender de cor... porque a mente infantil é capaz de compreendê-las, quando ainda não consegue lidar com mais coisas. Mas para um adulto, cujo progresso é definitivo, é infame se agarrar às joias da retórica, se escorar nos ditos mais breves e populares, depender de sua memória: pois agora ele deveria se escorar apenas em si mesmo. Ele deveria estar criando tais máximas, e não as decorando. (Sêneca, *Epístolas*, 33,7)

É por meio do discurso e de outras formas de instrução que se deve progredir rumo à perfeição, e purificar a vontade e corrigir a potência moral que faz uso das ideias. E a instrução nesses princípios exige determinado estilo de apresentação e determinada vivacidade e variedade em sua forma de expressão. Assim, alguns estudiosos ficam cativados por tais coisas e permanecem presos nelas — um deles, um prisioneiro do

estilo, o outro, dos silogismos, o outro, das ambiguidades, o outro, em alguma outra estalagem de beira de estrada do mesmo tipo, e lá eles permanecem e definham, como se em meio às Sereias. (Epiteto, *Discursos*, 2.23.40—41)

A cautela para com as palavras também pode afetar o gosto por determinados tipos de tratados filosóficos. Os estoicos destacados neste livro ficavam impacientes com a teoria que não tinha uma recompensa concreta. Mas a proporção certa de teoria era uma questão de debate não somente entre os estoicos e outros, mas também entre diferentes estoicos. O estoicismo inicial às vezes tinha a reputação de apresentar hábeis paradoxos e refinamentos conceituais que os romanos não consideravam atraentes. Eles achavam que os riscos da filosofia eram altos demais para abstrações constantes e sutilezas excessivas. Sêneca ridicularizava a ideia de incitar as pessoas a atos heroicos com silogismos, inclusive os silogismos estoicos.

São necessários grandes armamentos para se matar grandes demônios... Aqueles seus minúsculos dardos, você os está lançando precisamente contra a morte? Você repele um leão com uma agulha? São contundentes essas argumentações que você constrói; mas não há nada mais contundente do que uma lâmina de palha. Algumas coisas se tornam fúteis e inúteis por sua própria sutileza. (Sêneca, *Epístolas*, 82:23-24)

A mente está acostumada a entreter em vez de se curar, a abordar a filosofia como uma distração quando é na verdade um bálsamo. Não sei que diferença pode haver entre “sabedoria” e “ser sábio”. Mas sei que não faz diferença deter tais conhecimentos ou não... Então por que você me ocupa com a terminologia da sabedoria, em vez de me ocupar com seus resultados? Faça-me mais ousado, faça-me mais sereno, faça-me igual à fortuna, eleve-me acima dela. (Sêneca, *Epístolas*, 117.33)

Na visão de Sêneca, o propósito da filosofia é auxiliar as pessoas em seus problemas mais graves.

Deseja saber o que a filosofia tem a oferecer à raça humana? Conselho. A

morte chama uma pessoa, a pobreza punge outra, uma terceira é atormentada pela riqueza — a dela ou a de outrem. Esta pessoa se arrepia diante do infortúnio, aquela anseia por escapar da própria boa sorte. Esta aqui, os humanos tratam mal; aquela outro, os deuses. Por que você está maquinando esses seus jogos de palavras? Não é hora de zombarias: você foi convocado para ajudar os miseráveis. Prometeu que levará ajuda aos naufragos, aos cativos, aos enfermos, aos necessitados, àqueles cujas cabeças estão à espera sob o machado. Onde você está se perdendo? O que está fazendo? (Sêneca, *Epístolas*, 48.7-8)

Uma sugestão aliada atribuída a Epiteto:

O que importa a mim, diz Epiteto, se o universo é composto por átomos ou substâncias puras simples, ou por fogo e terra? Não é suficiente conhecer a verdadeira natureza do bem e do mal, e os limites adequados de nossos desejos e aversões, e também de nossos impulsos de agir e não agir; e ao fazer uso disso como regras para organizar as situações de nossa vida, para dizer adeus às coisas que estão além de nós? Pode muito bem ser que estas últimas coisas não devam ser absorvidas pela mente humana; e mesmo se alguém presumir que são perfeitamente comprehensíveis, que proveito há em comprehendê-las? (Epiteto, *Fragmento, Stobæus*, 2.1.31)



10. Comparações ao desenvolvimento físico

Capítulos anteriores observaram o interesse dos estoicos em um padrão recorrente de equívoco: a tendência em supervalorizar o que conseguimos enxergar à custa do que não conseguimos — dinheiro mais do que tempo, ou os benefícios da aquisição mais do que os custos implícitos disso. Os estoicos veem o progresso filosófico da mesma forma. Se mudar nossos hábitos de pensamento parece difícil além da conta, é porque não estamos acostumados a depositar na tarefa o tipo de comprometimentos que colocamos em objetivos mais tangíveis. Sendo assim, nossos escritores comparam os desafios da filosofia ao esforço e às dificuldades comumente enfrentados em prol de causas menores.

Os exércitos toleraram privações de todo tipo; eles viveram das raízes das plantas e reprimiram a fome de maneiras repulsivas demais para serem mencionadas. Todas essas coisas que sofreram por causa de um reino — ainda mais admirável, por causa do reino de outra pessoa! Quem, então, hesitará em tolerar a pobreza para livrar sua mente da loucura? (Sêneca, *Epístolas*, 17.7)

A resposta, claro, é que todos hesitarão, mas a posição estoica é que ninguém deveria fazê-lo. Uma linha de argumentação relacionada compara a labuta e o treinamento exigidos pelo estoicismo àqueles necessários para grandes feitos físicos.

Quantos indivíduos treinam seus corpos, e quão poucos treinam suas mentes! Quantas multidões se arrebanham para o espetáculo da luta nas arenas — é falso, estritamente para entretenimento —, e que lugar ermo cerca as boas artes! Como são néscios os atletas cujos músculos e figura admiramos! (Sêneca, *Epístolas*, 80.2)

De fato, treinar a mente deve parecer mais fácil do que treinar o corpo.

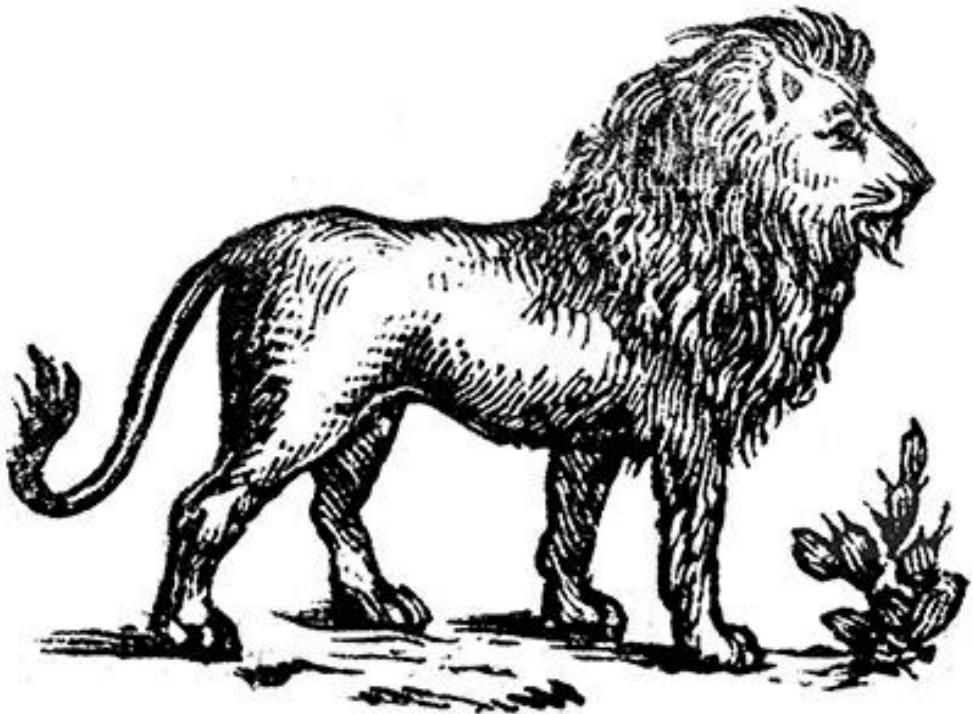
Ao passo que o corpo requer muitas coisas para ser saudável, a mente cresce por si só, se nutre, se condiciona. Para os atletas, é necessário grande quantidade de alimento e bebida, e muita adulação, isso sem mencionar o empenho, mas é possível alcançar a virtude sem aparelhamento e de graça. (Sêneca, *Epístolas*, 80.3)

Uma comparação favorita para o estoico é o treinamento realizado pelos acrobatas. Quão mais difícil do que isto o estoicismo pode ser?

Nada é tão difícil, tão inalcançável, que a mente humana não possa conquistar e tornar familiar com a prática constante; nenhuma emoção é tão intensa e independente que não possa ser domada por meio do treinamento. O que quer que a mente ordene a si, ela obtém... As pessoas aprenderam a correr sobre a corda bamba; a carregar fardos imensos, mal tolerados pela capacidade humana; a mergulhar em grandes profundidades e a ficar debaixo d'água sem oportunidade para respirar. Existem milhares de outros casos em que a persistência supera todos os obstáculos, mostrando que nada é difícil se a mente se determina a suportá-lo. (Sêneca, *Da ira*, 2.12.3-5)

Os acrobatas encaram suas árduas tarefas despreocupadamente e arriscam suas vidas ao realizá-las, alguns dando saltos mortais acima de espadas pontudas, outros caminhando sobre cordas postadas a grande altitude, e outros voando como pássaros, onde um movimento em falso é a morte. E eles fazem todas essas coisas por um pagamento sordidamente baixo — ao passo que nós não suportaremos as adversidades em prol da felicidade completa? (Musônio Rufo, *Que se deve desprezar as dificuldades*)





11. Dedicação

Não se engane: praticar o estoicismo exige dedicação. Os estoicos não veem isso como mero passatempo.

O estudo da filosofia não deve ser postergado para quando você tiver tempo livre; tudo o mais deve ser negligenciado a fim de que possamos nos dedicar à filosofia, pois todo o tempo que temos ainda não é suficiente, mesmo que nossas vidas durem desde a infância até os limites de prazo mais extremos concedidos ao ser humano. (Sêneca, *Epístolas*, 72.3)

Como alguém pode aprender o suficiente para se opor aos seus vícios, se aprende apenas no período em que consegue se abster de seus vícios? Nenhum de nós se aprofunda. Captamos apenas os conselhos: achamos que um pouco de tempo dispensado à filosofia é suficiente, e mais do que suficiente, para alguém com afazeres. (Sêneca, *Epístolas*, 59.10)

O último ofício do indivíduo preocupado é viver — e não há nada mais difícil de se aprender do que isto. O mundo está tomado por mestres de outras artes; os meninos aprendem algumas delas tão bem que até mesmo

podem ensiná-las. É necessário uma vida inteira para se aprender a viver, e — o que pode surpreendê-lo mais — leva-se uma vida inteira para se aprender a morrer. (Sêneca, *Da brevidade da vida*, 7.3)



12. Incentivo

Conforme mostramos nas últimas seções, às vezes os estoicos dizem que sua filosofia é difícil; e às vezes dizem que está bem ao nosso alcance. Eles afirmam que leva-se uma vida inteira para aprendê-la, mas que é possível progredir imediatamente. Eles são, no final das contas, otimistas exigentes. Já vimos as exigências; finalizemos então com o otimismo.

Para falar a verdade, mesmo o trabalho não é tão grandioso assim, se ao menos — como eu disse — começássemos a moldar e a reformar a mente antes que sua tortuosidade calcificasse. Mas não me desespero nem mesmo com casos complicados. Não há nada que o esforço obstinado e a atenção cuidadosa e persistente não superem. O carvalho pode ser endireitado, por

mais que esteja envergado. O calor desenverga feixes retorcidos; aqueles que cresceram em outros formatos são moldados em qualquer utilidade que nos é conveniente. O quão mais facilmente a mente pode ser moldada, flexível como é, e mais indulgente do que qualquer líquido! (Sêneca, *Epístolas*, 50.5-6)

Sofremos de doenças curáveis, e nossa própria natureza nos assiste — já que nascemos para seguir o caminho correto — se estamos dispostos a nos restabelecer. Nem tampouco é íngreme e accidentado o caminho para as virtudes, como alguns imaginavam: elas são alcançadas por uma estrada plana. Não venho para lhe dar conselhos falsos. O meio para a vida feliz é fácil. Basta dar o primeiro passo, com bons auspícios e a ajuda dos deuses em pessoa. É muito mais difícil de se fazer o que você está fazendo agora. (Sêneca, *Da ira*, 2.13.1-2)

Tão frequentemente encontro pessoas que pensam que o que quer que *elas* não consigam fazer não pode ser feito; que dizem estarmos sempre falando de coisas maiores do que a natureza humana pode tolerar. Mas quão mais favorável é minha própria avaliação delas! Elas também podem fazer tais coisas, mas não querem. E além disso, será que essas tarefas alguma vez foram falhas para outro alguém que tentou realizá-las? Havia alguém a quem elas não pareciam mais fáceis de se concluir? Nossa ausência de confiança não é resultado de dificuldades. A dificuldade vem da nossa ausência de confiança. (Sêneca, *Epístolas*, 104,25-26)

O combate é grandioso, a conquista divina; pelo império, pela liberdade, pela felicidade, pela paz. (Epiteto, *Discursos*, 2.18.28)





13

REFLEXÕES & CRÍTICAS *outros olhares*

Este capítulo, uma espécie de posfácio, apresenta algumas críticas feitas ao estoicismo ao longo das décadas, e comentários que ajudam a ressignificar certos pensamentos à luz da razão. A reflexão constante é parte da vida de um eterno aprendiz.

1. Crueldade

Nossa primeira crítica vem em resposta ao seguinte conselho de Epiteto:

Quando vir alguém chorando de tristeza, seja porque seu filho foi para o estrangeiro ou porque seus bens foram perdidos, não se deixe levar pela impressão de que o outro sofre devido a essas coisas externas. Tenha em mente o seguinte: “o que aflige o indivíduo não é o que aconteceu, pois não afetaria outra pessoa da mesma forma; o que o aflige é a opinião que ele nutre sobre a ocorrência.” No que diz respeito às palavras, não hesite em oferecer compaixão, ou mesmo resmungar com a pessoa se ela resmungar. Mas tome cuidado para não resmungar por dentro também.
(Epiteto, *Manual*, 16)

A passagem acima provocou esta resposta de Joseph Addison, muito mais tarde:

Como os filósofos estoicos descartam todas as paixões de modo geral, eles não permitirão que um indivíduo sábio se penalize ante as aflições de outro. Se vires teu amigo em apuros, diz Epiteto, podes lançar um olhar de tristeza e condoer-te, mas cuida para que a tua tristeza não seja legítima... De minha parte, sou da seguinte opinião, a compaixão não apenas refina e civiliza a natureza humana, como carrega algo mais agradável e aprazível do que aquilo que pode ser encontrado em uma felicidade tão indolente, em tal indiferença para com a humanidade como aquela na qual os estoicos depositaram sua sabedoria. (Addison, *The Spectator*, nº 397, 1712)

A afirmação de Addison resume uma crítica padrão aos estoicos — de que sua filosofia é cruel e em desacordo com a compaixão. O estoico perfeito, se é que tal figura existiu, poderia oferecer palavras de consolo, mas não sentiria coisa alguma (assim é dito) por qualquer pessoa que fosse. O estoico não pode se dar o luxo de se preocupar com seus semelhantes ou com o mundo, afinal de contas, esta é uma forma de apego aos elementos externos.

Isso tudo é um mal-entendido. Os estoicos não condenam o sentimento. De maneiras importantes, eles na verdade o endossam. Os estoicos valorizam a compaixão, detestam indolência e estão comprometidos em servir à humanidade — o oposto do que Addison pensa ser o desejo deles. No entanto, o estoico seria capaz de desvincular tais comprometimentos da angústia interior em qualquer situação. Pois por que se deter a isso? Há causa para angústias semelhantes originadas de todos os lados e, enquanto isso, elas acabam nos desviando do panorama da situação e de qualquer coisa construtiva que se possa fazer a respeito. Então, sim, os estoicos consideram os sentimentos de compaixão inúteis para quem quer que seja; mas seu objetivo é realizar as mesmas coisas, só que sem a mesma piedade que os outros depositariam em circunstâncias semelhantes. Isto é explicado no Capítulo 11, Seção

5. (Às vezes, os estoicos sugerem nutrir uma espécie de pena pelos oponentes, mas sem envolver angústia. Ver Capítulo 7, Seção 13.) A maneira de Epiteto de apresentar seu ponto de vista pode parecer um pouco ríspida, mas sua conclusão não é substancialmente diferente desta fala mais suave de Epicuro:

Vamos compartilhar o sofrimento de nossos amigos, não com pesar, mas com compreensão refletida. (Epicuro, *Provérbios do Vaticano*, 66)

Ainda assim, quero evitar defender os estoicos recorrendo ao argumento de que Addison não os leu o suficiente. Há muito para refutá-lo nas falas dos romanos, mas uma busca cuidadosa é capaz de descobrir modelos de pensamento também em outros lugares capazes de oferecer respaldo a algumas variações no caso dele. Pelo menos vimos que o estoicismo não necessita de vínculo com nenhuma das conclusões dele. Em vez de me prolongar fazendo comparações entre citações, prefiro usar a crítica de Addison como uma oportunidade para se pensar um pouco mais sobre o lugar ocupado pelo sentimento e pela compaixão no estoicismo, ou ao menos na variedade que este livro oferece.

Conforme discutido no Capítulo 9, o que os estoicos desejam evitar são emoções ou outros estados que interfiram na capacidade de se enxergar o mundo com precisão — estados de sentimento, em outras palavras, que atrapalham a razão e se originam no apego (ou criam apego) às coisas externas. Os estoicos não têm dificuldade com estados que não possuem tais fontes e efeitos. Como uma conveniência provisória, propus no Capítulo 9 que nos referíssemos aos estados bons ou irrepreensíveis como sentimentos distintos das emoções. A diferença entre sentimento e emoção é importante — ou a diferença, qualquer que seja o melhor termo, entre aqueles estados que destituem a razão e aqueles que não são uma ameaça a ela e, portanto, não incomodam os estoicos. Essa classificação faz diferença porque os estados de sentimento, assim definidos, podem

muito bem ser necessários para motivar a compaixão e, de outro modo, contribuir para uma firmeza moral admirável. A emoção provavelmente não é.

Pensemos mais rigorosamente sobre o efeito pretendido pelo estoicismo na vida íntima do estudioso, e especialmente nas emoções, comparando-o aos efeitos do tempo. Comecemos com o caso que Addison descreve: um amigo atingido por uma terrível perda. Suponhamos que você tenha tido uma vida longa o suficiente para testemunhar o luto de amigos mil vezes, e imagine sua provável reação quando for abordado pelo amigo seguinte — o milésimo primeiro. Nem todo mundo reage a uma experiência repetida da mesma forma, portanto, considere o melhor cenário possível. Sua postura pode se assemelhar àquela de um médico — um muito bom, digamos — que teve uma longa carreira junto a pacientes terminais e seus respectivos familiares. No melhor médico desse tipo, encontrariamos benevolência, cordialidade e compaixão. Haveria sentimento. Mas emoção seria improvável. Você sentiria compaixão, mas não experimentaria a sensação do luto. Você já passou vezes demais pela mesma situação para sentir algo assim.

Até agora, tais especulações não envolvem nada do estoicismo. São apenas observações sobre como a longa experiência pode afetar a sensibilidade de qualquer indivíduo. Mas o resultado desse experimento mental, se aceito, é um estado de espírito muito próximo ao que os estoicos buscam. A semelhança é natural. O tempo e a experiência são os mestres da vida. Eles trazem sabedoria gradualmente. Adam Smith disse o seguinte:

O tempo, o grandioso e universal consolador, progressivamente constitui o indivíduo fraco ao mesmo grau de tranquilidade que a estima à sua dignidade e humanidade ensina ao sábio no início. (Smith, *A teoria dos sentimentos morais*, 1759)

Minha alegação aqui é o contrário. Se o estoico diz que estamos entravados pelos elementos externos, ou pelo vício, ou pela emoção, pode ser igualmente correto dizer que estamos impedidos pela nossa inexperiência. Só o aprendiz é cheio de si, ganancioso e medroso; mas todos somos aprendizes. A vida é lamentavelmente curta porque não nos permite provações suficientes para nos tornarmos tão sábios quanto gostaríamos. A filosofia estoica é uma compensação — um substituto para o tempo, ou uma simulação dele. O estoicismo tem a intenção de oferecer a sabedoria enquanto pula a repetição; de tentar absorver, por meio da contemplação, algumas lições, imunidades e outros traços de caráter que acabaríamos adquirindo naturalmente se vivêssemos por tempo suficiente para isso. O “indivíduo sábio” dos estoicos, portanto, se assemelha a alguém com longa experiência de vida — muito mais longa, talvez, do que qualquer pessoa seria capaz de ter de fato. O estoicismo é a filosofia dos mil ensaios.

A relação entre o estoicismo e as consequências do tempo pode ser expandida. Pense no efeito que a repetição causa sobre outras emoções. O que é assustador no início geralmente se torna nada, ou perde força, diante de uma exposição suficientemente demorada. A fonte do medo não muda; a mente muda. Ou imagine fazer uma fortuna e perdê-la mil vezes, ou amar e sofrer mil vezes. Você pode até não parar de se preocupar com essas coisas, e pode até não querer parar. Mas você provavelmente ganharia um senso de equanimidade a respeito delas e as enfrentaria com certo distanciamento — ainda com sentimento, porém usando da razão e, portanto, livre da emoção. Provavelmente, pouco sobraria da ganância ou da vaidade depois de tantas perdas e ganhos. A experiência traz humildade. Em vez disso, você pode vivenciar outros tipos de alegria — o tipo tranquilo, proveniente da valorização e da compreensão.

Retornando ao nosso argumento original: a ausência de emoção

prescrita pelos estoicos em reação a uma coisa é também o que esperaríamos naturalmente de uma exposição longa o suficiente a ela. O sentimento e a compaixão são capazes de sobreviver e até mesmo de se desenvolver ante a repetição e as experiências longas. Já a emoção, não. A distinção entre emoção e sentimento que costuma vir naturalmente com a experiência assemelha-se ao que o estoico visa atingir com a prática da filosofia.

Relacionar a disposição estoica à qualidade de caráter que surge de uma longa experiência é produtivo de várias maneiras. Primeiro, ajuda a tornar o ideal estoico menos transcendental. O aspecto da longa experiência permite que o estoicismo seja visto como uma extensão da vida que conhecemos — um esforço para avançar nesta jornada que é ser humano, mas sem afetar a piedade da maneira que veremos criticada por Dryden mais adiante neste capítulo. O estoicismo tenta nos conceder algo que ganharíamos com mais dificuldade, porém naturalmente, caso tivéssemos mais tempo.

Em segundo lugar, a percepção baseada na experiência torna os objetivos do estoicismo mais familiares e mais fáceis de se compreender. Todo mundo teve pequenas vivências de habituação por meio da prática, e a diferença entre sentimento e emoção que pode ser resultante disso. Não precisamos de dezenas de vidas para se ter uma ideia disso. É só compararmos a primeira experiência de luto com a décima, ou a primeira diversão com a quinquagésima, ou o primeiro beijo com o centésimo. Tais experiências não precisam perder seu significado ou serem vividas sem sentimento. Em vez disso, poderíamos dizer, no caso mais atrativo, que os sentimentos em jogo amadurecem e mudam. Mas mesmo nesse caso, tais acontecimentos acabam perdendo sua carga emocional e deixando de se tornar uma ameaça à razão. Existem casos em que a habituação emocional é mais difícil de se ocorrer, obviamente. Só quero dizer que o processo em si e as qualidades do “indivíduo

sábio” estoico são familiares o suficiente para a maioria das pessoas em uma escala modesta.

Terceiro, a percepção da longa experiência do estoicismo elucida o ideal estoico como admirável. Na personalidade formada pelos muitos ensaios, encontramos as qualidades do estoico perfeito representadas de maneira atrativa. Não há nada de feio no tipo de personagem gerado pela longa experiência, ou pelo menos nada necessariamente assim. Ele *pode* ser pouco atraente; às vezes a experiência nos debilita e embota nossas capacidades. Mas existe nobreza nisso quando combinada à compaixão. O estoicismo exige isso. Ele busca criar não apenas a mente amadurecida por muitas provações, mas a melhor versão dela — o médico que aprendeu ao longo de muito tempo a cuidar bem e energicamente do paciente, não o médico que está entediado.

Quarto, enxergar o estoicismo como algo semelhante a uma longa experiência pode ajudar a solucionar alguns enigmas. Às vezes, os princípios gerais da filosofia podem parecer complicados de se adaptar na prática a fatos específicos. Os estoicos desencorajam a emoção no caso da ira, mas e se você for vítima de alguma injustiça grotesca? Então não é certo ficar furioso — e talvez até essencial, já que a raiva vai motivar os esforços para impedir que a injustiça se repita? É possível racionalizar esse tipo de problema usando dos preceitos que este livro discutiu. Você pode dizer que o estoico se preocupa com a justiça e que não precisa da ira para motivar uma reação a uma violação dela etc. (Ver Capítulo 9, Seção 12). Mas nossa ideia atual oferece um atalho. Se você quer reagir à injustiça como um estoico, reaja como alguém que detém o conhecimento por meio da longa experiência — e não como alguém que se adaptou à injustiça e não se importa mais, mas talvez alguém cuja obra de vida seja corrigi-la. Esse tipo de pessoa, em minha própria experiência, tende a enfrentar a injustiça com sentimento, porém pouca emoção. Seu equilíbrio não é perturbado

caso haja um novo caso de transgressão, pois lida com esse tipo de coisa com frequência demais para reagir de tal forma. São indivíduos resolutos, tenazes e de estilo ativo; e (voltando à nossa pergunta) quando a injustiça aflige outra pessoa, eles são altamente compassivos. Para *estes* propósitos, eles se tornaram estoicos naturais. Os melhores advogados conseguem ser assim.

Podemos encerrar esta parte da discussão revertendo nosso experimento mental anterior. Você está de luto e pode ser consolado por um de dois tipos de amigos: um para quem sua calamidade é uma experiência nova e que fica tomado pela emoção ao ver sua dor; ou o outro, que já viu você milhares de vezes e, portanto, demonstra um sentimento caloroso e afetuoso, mas não uma emoção. Eu escolheria o segundo tipo de amigo, mas de qualquer forma, não vejo embasamento para admirar mais o primeiro. O segundo é o estoico.

• • •

Isso é o suficiente sobre a ausência de emoção. Como adendo, no entanto, eu gostaria de falar um pouco mais sobre a relação entre o estoicismo e a experiência, pois a discussão de um momento atrás mencionou algumas compensações que merecem mais comentários. Se a experiência corrói a emoção, pode ser que alguns considerem essa erosão uma perda, e então temam a repetição precisamente porque as emoções *não* sobrevivem a ela. Pode-se achar, nos casos daqueles que passaram por uma mesma experiência muitas vezes, que eles podem parecer menos sábios em relação a ela. Eles não conseguem enxergar isso com clareza; eles mal percebem; eles não são sensíveis a isso. Foram corrompidos pela adaptação.

Pode ser que seja mais justo dizer que existem diferentes tipos de sabedoria, ou sensibilidades que são úteis em diferentes ocasiões.

Existe a sensibilidade do veterano que já viu (seja o que for) muitas vezes para se emocionar, mas há também outras vantagens: perspectiva, boa capacidade de julgamento, e a tranquilidade e a receptividade que surgem devido à longa familiaridade e conhecimento de causa. Essas são grandes virtudes. E são fundamentais para o estoicismo. Mas não são as únicas e nem sempre são as mais desejadas, nem mesmo por um estoico. Há também a sensibilidade do recém-chegado a um assunto — aquele que tem as vantagens do amador, como a valorização do que está à mão.

Tais sustentações sobre os efeitos da experiência e inexperiência podem ser reafirmadas em condições às quais já fizemos referência anteriormente neste livro. O estoico busca a perspectiva mais útil em todas as ocasiões. Enfatizei aqui que, no que diz respeito à emoção e à adversidade, os estoicos desejam o tipo de sabedoria que associamos à longa experiência. Mas em determinados ambientes, eles buscam, com efeito, a postura do recém-chegado. Veja abaixo um lembrete do Capítulo 12, Seção 4:

“Então, quando verei Atenas novamente, e a Acrópole?” Miserável, não basta a você o que vê todos os dias? Teria você algo melhor ou mais grandioso para admirar do que o sol, a lua, as estrelas, o mundo inteiro, o mar? (Epiteto, *Discursos*, 2.16.32)

Do Capítulo 5, Seção 8:

Não se imagine tendo coisas que você não tem. Em vez disso, escolha as melhores coisas que você tem e pense no quanto você gostaria de tê-las caso não as tivesse. (Marco Aurélio, *Meditações*, 7.27)

Na verdade, podemos distinguir dois tipos de erros. Falhamos em valorizar algumas coisas porque elas nos são muito familiares. Reagimos exageradamente a outras porque elas não são familiares o suficiente. No primeiro caso, sofremos porque não conseguimos enxergar as coisas antigas como a pessoa que as vê pela primeira

vez. No segundo, sofremos porque não conseguimos enxergar as coisas novas como um veterano faria. O estoico está mais preocupado com o segundo tipo de erro do que com o primeiro, mas comprehende ambos e intercala entre os dois pontos de vista conforme a necessidade da situação.

É possível revisitar muitos tópicos neste livro e reinterpretá-los de acordo com a quantidade de repetições (de um tipo hipotético) que seriam encontradas na mentalidade ideal para se lidar com elas. Aceitação e satisfação, e portanto, desapego do desejo, muitas vezes podem ser favorecidos pela perspectiva do recém-chegado — pelo ato de aprender a enxergar coisas familiares como se não o fossem, e a tocá-las sem calosidades em nossos dedos. Essa mesma perspectiva pode nos ajudar a ver que uma convenção é tola ou injusta de formas familiares demais para serem comumente percebidas. Já a emoção e a adversidade (e às vezes os desejos também) exigem a visão oposta — isto é, uma postura para com os objetos daqueles estados que seria encontrada em alguém com longa experiência no assunto. Ao se avaliar tudo o que amamos ou odiamos — ao analisar qualquer reação a qualquer coisa —, é instrutivo se questionar o quanto disso se deve ao número de vezes que você se deparou com aquele assunto, sejam elas poucas ou muitas.

• • •

O estoicismo não deve ser superestimado. A reflexão não gera todas as qualidades de caráter e sentimento se comparada à longa experiência propriamente dita, nem é capaz de revertê-las, o que pode ser ainda mais difícil. Mas o estoicismo também não deve ser subestimado, pois a reflexão pode ajudar com algumas coisas. O ponto principal da questão pode ser visto em cenários que não envolvem emoção, bem como naqueles que envolvem. Quando

alguém analisa a novidade e pensa nela por um tempo suficientemente longo para fazê-la perder o encanto e assim reduzir a possibilidade de se tomar decisões tolas, isso é estoicismo, e é para o bem. (Ou substitua “novidade” por “luxo” ou “status” — dá no mesmo.) A alternativa é se deixar levar pela novidade repetidas vezes até que esta seja finalmente drenada de seu charme por meio de muitas lições duras a despeito de sua ausência de importância, talvez já num período avançado da vida. O filósofo nos poupa do problema.

2. Impossibilidade

A robustez de um estoico é apenas afetação tola por agir como um deus — ser puxado por roldanas à altura da insensibilidade do sofrimento e, ao mesmo tempo, refutar sua própria experiência, dizendo que não sofre, coisa que ele sabe que sente. A verdadeira filosofia é certamente de uma natureza mais flexível e mais adaptada à prática humana... Um indivíduo sábio nunca tentará uma impossibilidade; e tal postura é esforçar-se para além da natureza de seu ser, seja para se tornar uma divindade, se colocando acima do sofrimento, ou para se rebaixar a um tronco ou uma pedra, fingindo não sentir. (Dryden, *Don Sebastian*, dedicatória, 1690)

Dryden nos oferece aqui outra crítica familiar ao estoicismo: a de que seus ensinamentos são impossíveis de se cumprir. Para repetir o argumento que provoca essa crítica, os estoicos dizem que devemos tentar controlar o que nos cabe e evitar o apego ao que não nos cabe. Nossos julgamentos, e nossas reações aos acontecimentos, dependem de nós; os acontecimentos propriamente ditos, não. Os estoicos às vezes expressam a ideia descrevendo um “indivíduo sábio” que, por meio da adoção de tais princípios, se vê livre dos desejos e temores. Nenhum indivíduo sábio assim já foi identificado, e alguns rejeitam o estoicismo por conta disso, alegando ser uma filosofia que não funciona.

Assim como na seção anterior deste capítulo, podemos aproveitar a crítica como uma oportunidade para se pensar numa questão mais ampla que ela levanta — aqui, perguntando se o estoicismo pode ser valioso mesmo que seus ensinamentos não possam ser perfeitamente seguidos. No entanto, assim como antes, primeiro devemos reiterar o que os ensinamentos estoicos de fato exigem. Os estoicos sofrem e não fingem o contrário, muito embora eles não vejam sentido em prolongar o sofrimento. O que eles tentam fazer é entender o papel de suas próprias mentes na fomentação do

sofrimento e, em seguida, usar esse conhecimento para reduzi-lo. Mas o bom estoico, ou de qualquer modo, o tipo discutido neste livro, possui uma visão nítida da condição humana. Um apreciador das críticas de Dryden também pode vir a gostar da passagem abaixo, sobre a reação à morte de um ente querido:

Bem sei que existem aqueles cuja sabedoria é mais dura do que corajosa, que negam que o indivíduo sábio jamais sofrerá. Mas tais pessoas, parece-me, nunca devem ter enfrentado esse tipo de infortúnio; caso o tivessem feito, o Destino teria arrancado delas sua orgulhosa filosofia e as obrigado a assumir a verdade mesmo contra sua vontade. (Sêneca, *Consolação a Políbio*, 18,5-6)

Isso pode soar exatamente como o tipo de coisa que deveria ser dita contra os estoicos — um sopro de realismo que expõe o caráter impraticável de sua filosofia. Mas na verdade, note que são as palavras de Sêneca, tais como vistas no Capítulo 9, Seção 6, em que ele oferece uma visão muito mais realista do que aquela que Dryden ataca. A citação dele ajuda a corrigir a caricatura do estoicismo como uma teoria que clama pelo impossível, ou do estoico como o sujeito que finge não sentir. O leitor que chegou a este ponto do livro depois de ler todo o restante já sabe que os estoicos eram mais sábios do que isso.

Ou pelo menos alguns deles eram. A passagem de Sêneca também mostra, com probidade, que o estoicismo nem sempre tem de significar a mesma coisa o tempo todo. As pessoas que ele criticou provavelmente eram outros estoicos e, sem dúvida, esses outros estoicos, por sua vez, também o teriam criticado. Como o próprio Sêneca colocou: “Nós, estoicos, não somos súditos de um despota: cada um de nós reivindica a própria liberdade”. (*Epístolas* 33.4). A visão estoica das emoções é muito intrincada se alguém tentarvê-la como um todo e incluir o que sabemos das visões dos gregos. Este livro (ou Dryden) não lhe faz justiça. As opiniões de

Sêneca acima, e também aquelas no Capítulo 9, podem de fato ser vistas como lapsos do estoicismo se a filosofia for definida apenas sob determinados aspectos. Conforme observado no prefácio, prefiro ver o conjunto de ideias neste livro como uma versão do estoicismo em vez de uma mistura de afirmações autênticas e heréticas. Mas o prefácio também observou minha ausência de entusiasmo em relação a tais discussões, sendo assim, por enquanto, simplesmente deixarei dito que a estrutura oferecida por este livro não está muito aberta à queixa de Dryden.

Mesmo assim, vamos abrir um parêntese e reconhecer a honestidade em sua crítica. Uma existência totalmente estoica, mesmo que não seja condizente ao pensamento de Dryden, é sem dúvida impossível. Presumivelmente, isso equivaleria a nunca se apegar a elementos externos e a viver sob a virtude contínua. Os maiores mestres estoicos foram os primeiros a dizer que não conseguiam tal feito, embora não fizesse o estilo deles dizer que não poderia ser feito por ninguém. Os estoicos incentivavam seus estudiosos e a si mesmos a tentar alcançar o ideal estoico e, às vezes, falam como se isso fosse possível. Mas eles simplesmente acrescentam que é algo que nunca foi realizado de fato, ou quase nunca.

Nem eu aconselharia você a seguir (e nem aceitar como seguidor) qualquer um senão um indivíduo sábio. Pois onde você vai encontrá-lo — aquele que temos buscado por tantos séculos? No lugar do melhor, que seja o menos ruim! (Sêneca, *Da tranquilidade da mente*, 7.4)

Não há razão para você dizer, Sereno, como é de hábito, que esse nosso sábio não pode ser encontrado. Ele não é uma ficção criada por nós, estoicos, uma espécie de reputação fantasma da natureza humana, nem é mera concepção, a vigorosa semelhança a uma coisa irreal; e sim um indivíduo tal como esse que descrevemos, que exibimos e voltaremos a exibir — embora talvez apenas raramente, e em intervalos de muitas vidas para cada exemplo. (Sêneca, *A constância do sábio*, 7.1)

O estoico que Sêneca tem em mente como exemplo é Estilpo, um filósofo grego que viveu trezentos anos antes dele e que não deixou escritos; ele, por sua vez, foi mestre de Zenão de Cítilo. O ponto de partida mais conhecido para conhecermos Estilpo é uma anedota em que ele perde sua esposa e filhos quando seu país é saqueado, mas mesmo assim emerge calmamente e diz: “Tenho todos os meus bens comigo”. Se Estilpo tivesse vivido num período mais tardio em Roma, provavelmente teria sido comparado a Epiteto ou figura semelhante, e teria se juntado a ele na negação da própria perfeição. E é claro que ele estaria certo. Qualquer um pode parecer perfeito quando não o conhecemos muito bem. É por isso que os modelos estoicos, nas raras ocasiões em que são oferecidos, são sempre de gerações anteriores.

O próprio Epiteto não achava que um estoico perfeito fosse fácil de se encontrar.

Mostre-me um estoico, caso tenha um. Onde, como?... Assim como intitulamos uma estátua “fidiana” quando esta é moldada em acordo à arte de Fídias, igualmente, mostre-me alguém moldado em acordo às doutrinas que você tagarela. Mostre-me alguém que está doente e feliz, em perigo e feliz, morrendo e feliz, e livros e feliz, desgraçado e feliz. Mostre-o — pelos deuses, quero ver um estoico! Pois você não tem um estoico perfeito para me mostrar —, então me mostre o trabalho em andamento, aquele inclinado nessa direção. Faça-me tal gentileza, não poupe um velho da visão desse espetáculo, que até agora jamais vi! (Epiteo, *Discursos*, 19.2.21-25)

Então não existem estoicos perfeitos. Este seria um ponto importante se o “indivíduo sábio”, ou filósofo, fosse um status a ser alcançado, ou do contrário seria um fracasso completo. Os primeiros estoicos gregos algumas vezes eram citados, de forma justa ou não, como tendo assumido posição semelhante. Mas os romanos não, e com razão, pois qual seria o sentido de uma filosofia (se é que alguma vez houve algum) que não oferece nada

se não houver a realização do impossível? Este sábio ser dos estoicos está mais para um ponto de referência útil, mesmo que fora de alcance. É uma forma conveniente de se ilustrar o significado da sabedoria perfeita: imagine como agiria e pensaria alguém que a detivesse. Eis a visão de Kant sobre essa ideia:

O indivíduo sábio dos estoicos é um ideal, isto é, um ser humano que existe apenas no pensamento e em plena conformidade à ideia de sabedoria. Assim como a ideia fornece uma regra, também o ideal preenche um arquétipo para a determinação perfeita e completa do modelo. Assim, a conduta desse ser humano sábio e divino nos serve como um padrão para a ação, com o qual podemos nos comparar e julgar, o que pode nos ajudar a melhorar quem somos, embora a perfeição exigida nunca possa ser alcançada por nós. (Kant, *Crítica da razão pura*, 1781)

A visão de Kant é consistente ao que os estoicos tardios diziam. Podemos compará-la à distinção de Sêneca entre os ideais do estoicismo e seus objetivos que geralmente são alcançáveis. Ele compreendia o valor de um ideal que pode não ser atingível.

É necessário que definamos o bem supremo como o fim pelo qual estamos nos empenhando, e que todas as nossas obras e ações o tenham em vista — assim como os marinheiros devem definir seu curso por certas constelações. (Sêneca, *Epístolas*, 95.44-45)

Ao falar do progresso real no estoicismo, Sêneca divide seus tutorados em três agrupamentos. O primeiro e o segundo estão livres de emoções e elementos externos, mas diferem na segurança com que alçaram tais ganhos. Depois há o terceiro deles, que parece ser o mais longe que podemos esperar ser atingido pela maioria.

O terceiro agrupamento é aquele que já superou muitos vícios, os vícios graves, mas não superou todos eles. São aqueles que escaparam da avareza, mas ainda sentem ira. Não estão mais preocupados com a luxúria, mas ainda com a ambição. Não mais cobiçam, mas ainda sentem medo. E mesmo em seu medo, são suficientemente resolutos contra certas coisas,

mas cedem a outras. Desprezam a morte, mas temem a dor. Vamos refletir um pouco sobre este último grupo. As coisas vão correr bem para nós se ficarmos neste grupo. É necessário muito boa aventurança em termos de dons naturais, grande e incessante dedicação ao estudo, para atingir o segundo nível; mas mesmo essa terceira condição não deve ser desprezada. Pense na horda de males que você vê ao redor; veja como nenhum crime segue não cometido, o quão longe a maldade avança todos os dias, quanta transgressão ocorre tanto em público quanto no privado. Você verá que estamos indo muito bem se não estivermos entre os piores. (Sêneca, *Epístolas*, 75.14—15)

Por às vezes se manifestar como se todos devessem corresponder ao ideal estoico, os estoicos sem dúvida caíram no ridículo e tiveram sua dose de críticas. No entanto, devemos interpretar o estoicismo de forma que faça o melhor sentido na medida do possível. Isso inclui escolher entre os ensinamentos por vezes inconsistentes de maneira que permitam à filosofia atender melhor ao seu propósito. O propósito do estoicismo é ajudar aqueles que o estudam a enxergar a verdade com mais precisão, e a se envolver em modelos de vida e de pensamento mais sábios, e não para chegar a um ponto final ou então ser julgado como tendo perdido seu tempo. O “indivíduo sábio” é um auxílio nesse desígnio. É melhor entendido como uma estrela polar — uma fonte de direção, não um destino.



3. Hipocrisia

Pelo testemunho de amigos, bem como de inimigos, das confissões de Epiteto e Sêneca, bem como das zombarias de Luciano e das ferozes injúrias de Juvenal, fica evidente que tais mestres da virtude tinham todos os vícios de seus vizinhos, e o vício suplementar da hipocrisia. (Macaulay, *Lord Bacon*, 1837)

Alguns críticos alegaram, como Macaulay, que o estoicismo é uma escola de hipocrisia. Os estoicos alegam estarem livres da vaidade, da ganância e do medo (diz o crítico), e estimulam os outros a se juntarem a eles, mas estão tão imersos em tais vícios quanto qualquer outra pessoa. Eles advogam em prol da virtude, mas não são virtuosos.

A reputação que os estoicos carregam de serem hipócritas surge principalmente de sua associação a Sêneca, e nossa avaliação aqui do caso dele será um modo de abordar a questão de forma generalizada. Sêneca foi um jogador polêmico na vida política de sua época. Conforme observado no prefácio, ele foi tutor e conselheiro de Nero, imperador de péssima reputação, e Sêneca pode tê-lo ajudado em diversos de seus empreendimentos imorais; a situação de Sêneca era, para dizer o mínimo, moralmente complexa. Os críticos também demonstram desconforto em relação ao dinheiro dele. Sêneca escreveu que “ninguém é digno dos deuses, exceto aquele que desprezou as riquezas”, mas ele próprio era imensamente abonado — tinha escravizado muitas pessoas e, evidentemente, era dono de casas de campo na Itália, Egito e Espanha. Diz-se também que ele emprestou dinheiro não solicitado a colonos britânicos e, mais tarde, cobrou os empréstimos abruptamente e com efeito desastroso.

Acho mais construtivo pensar no exemplo de Marco Aurélio,

companheiro estoico cuja reputação como homem e estadista é muito benévola. Mas uma vez que Sêneca tem sido objeto de tantas discussões e desconfianças, deixe-me oferecer alguns comentários sobre o uso da figura dele para desacreditar o estoicismo, e sobre o problema da hipocrisia estoica em geral.

Muito foi escrito sobre Sêneca nos últimos 2 mil anos, parte desses ditos foi complacente, e outras, não. É conteúdo extenso demais para ser capturado neste espaço. A maior parte do que qualquer um pensa saber a respeito dele, no entanto, deriva das histórias de Tácito, de Suetônio e de Dião Cássio, juntamente aos comentários fragmentados de outros contemporâneos. O relato mais notório sobre Sêneca que restou de sua vida foi o de um inimigo um tanto amargo, Públia Suílio Rufo, recontado nos *Anais* de Tácito (13.42); mas Suílio é descrito por Tácito como altamente desonroso por seus próprios méritos.

Mesmo Sêneca deixou apenas seus escritos filosóficos e peças teatrais. Além dessas obras, conhecemos poucos de seus conselhos a Nero (veja informação que interessa ao final do Capítulo 9, Seção 10) ou o que ele mesmo achava da posição ética angustiante que parece ter ocupado. Às vezes, pessoas boas trabalham para as más. Sêneca pode ter feito o que fez pelo bem do público ou por motivos menores; pode ter tornado Nero pior ou melhor do que este poderia ter sido; pode ter auxiliado na tentativa de assassinar Nero, ou talvez não (Nero certamente pensava que sim). Tudo isso termina em especulação, tanto agora quanto para os antigos historiadores. Sêneca estava morto havia cinquenta anos quando Tácito escreveu seus *Anais*. (Suetônio, que também escreveu sobre Sêneca, era contemporâneo de Tácito.) Dião Cássio escreveu quase um século depois.

Em vista dos registros parcós, os motivos para o ceticismo a respeito da maioria dos julgamentos de Sêneca são nítidos o

bastante. Para fins de comparação, foi convenientemente sugerido que imaginássemos um personagem de nossa época sendo lembrado e analisado daqui a 2 mil anos, com base em relatos contemporâneos de um inimigo e escritos posteriores de dois ou três historiadores que ainda não tinham nascido na época do retratado. Os historiadores não têm nenhum registro dele ou acesso a mais do que umas poucas pessoas que o viram ou conheciam. Pelos padrões modernos, eles têm apenas um pequeno conjunto de registros escritos. Temos dificuldade em compreender as figuras públicas de épocas mais recentes que são estudadas por historiadores e psicólogos sem essas desvantagens. Nossa cautela então deve aumentar consideravelmente ao avaliar o passado distante. Todos os comentários sobre as motivações, vida íntima e conduta privada de Sêneca devem ser acompanhados por um asterisco, e a observação de que nossas chances de acertar tais aspectos não podem ser muito expressivas.

Apesar dessas limitações, tem havido muitas conjecturas sobre o tipo de pessoa que Sêneca era, muitas delas sujeitas à crítica rigorosa e sem quaisquer asteriscos. Os comentaristas têm debatido sobre o que ele achava de seu imperador, sobre o que ele deve ter pensado ao redigir suas cartas, sobre o que ele deve ter pensado antes de cometer suicídio. Essas especulações são irrepreensíveis se não forem levadas muito a sério. Mas julgamentos de hipocrisia requerem uma intimidade detalhada com os fatos e personagens envolvidos, a qual não creio que alguém tenha no que diz respeito a Sêneca.

Então, mais uma vez, que diferença faria se tivéssemos tais informações? Uma pessoa perversa é capaz de escrever um bom livro. Sêneca não era um personagem religioso tentando inspirar pelo exemplo. Era um filósofo tentando convencer pela razão. É verdade que ele dizia que os filósofos deveriam ser julgados pela forma como vivem, e não pelo que dizem, então talvez ele falhe se

for julgado pela própria régua (ou talvez não — veja o tópico 1 neste capítulo); mas a unidade de medida em si é uma escolha ruim. O que um filósofo ou psicólogo escreve deve ser julgado por seus méritos. Isso é especialmente verdadeiro para escritos como os de Sêneca, cuja intenção era oferecer um modelo de pensamento útil. Ou ajuda ou não ajuda.

Devido a tudo isso, repense o que Sêneca de fato disse. É muito fácil se apegar às coisas severas que ele escreveu sem as ressalvas que geralmente vinham depois. Um momento atrás, citei uma frase dele sobre desprezar a riqueza. Mas agora veja a passagem mais detalhada de onde saiu a frase, que também apareceu no Capítulo 6:

Ninguém é digno dos deuses, exceto aquele que desprezou as riquezas. Eu não proíbo você de possuí-las, mas quero guiá-lo ao momento em que você é capaz de possuir-las sem temores. Existe apenas um modo de fazê-lo: persuadindo-se de que é possível viver feliz sem elas e tratando-as sempre como algo prestes a partir. (Sêneca, *Epístolas*, 18.13)

Isto reflete a abordagem de Sêneca em relação ao estoicismo em geral. É uma filosofia de desapego dos prazeres e aversões, não de extermínio deles. É valioso compreender isso por si só, visto que de outro modo os estoicos poderiam parecer estar pregando algo um tanto ridículo: preferências ou prazeres não são permitidos. Também é válido entender isso ao julgar algumas alegações de que os estoicos eram hipócritas porque alguns deles tinham dinheiro, mas diziam que ninguém deveria ter. É óbvio que pode ser esquisito ou desagradável quando um filósofo prega sobre a desimportância das riquezas estando rodeado por elas. Mas se alguém insistir em comparar o que Sêneca dizia ao que ele fazia, então o que ele dizia deve ser lembrado com mais cuidado. Talvez ele tenha alcançado o tipo de desapego de sua riqueza que ele tanto defendia; talvez ele tenha doado grandes quantidades. O *Livro v*

das Sátiras de Juvenal, escrito na geração seguinte à morte de Sêneca, menciona a generosidade de Sêneca como se todos tivessem ciência dela, e epigramas de Marcial, da mesma época, contêm referência semelhante. Mas daí, mais uma vez, o tipo de relação que Sêneca tinha com seu dinheiro é, no fim das contas, algo que só podemos imaginar.

A seguir, e dentro deste tópico, Sêneca não reivindicava ser um estoico particularmente perfeito. Suas muitas críticas ao comportamento convencional parecem ter sido dirigidas, em grande parte, a ele mesmo.

Não sou tão imodesto a ponto de me comprometer a curar os outros enquanto estou doente. É como se estivéssemos no mesmo aposento de hospital; falo com você sobre nossa doença em comum e compartilho soluções. Então me escute como se eu estivesse falando comigo mesmo. Estou permitindo você entrar em meu recinto íntimo, estou me examinando, usando você como um despiste. (Sêneca, *Epístolas*, 27.1)

Sêneca às vezes demonstrava exasperação para com as queixas que agora estamos analisando, as quais foram feitas enquanto ele era vivo e também posteriormente.

“Você fala de uma maneira, você vive de outra.” Vocês, criaturas mais rancorosas, hostis a todos os melhores indivíduos! Esta é a mesma provocação que lançaram contra Platão, Epicuro, Zeno: pois todos eles ensinavam não como eles próprios viviam, mas como deveriam viver. Estou falando de virtude, não de mim, e quando denuncio os vícios, denuncio os meus antes de tudo. Assim que possível, viverei como devo. (Sêneca, *Da vida feliz*, 18.1-2)

Esta última postura é característica dos estoicos. Este livro mostrou muitas vezes que a filosofia deles se baseia na humildade. Qualquer um que fique bradando aos quatro ventos sobre ser um estoico, não o é; o progresso no estoicismo pode ser medido em parte pela consciência que o indivíduo tem de seu fracasso nessa filosofia. Eis

uma observação semelhante de Marco Aurélio:

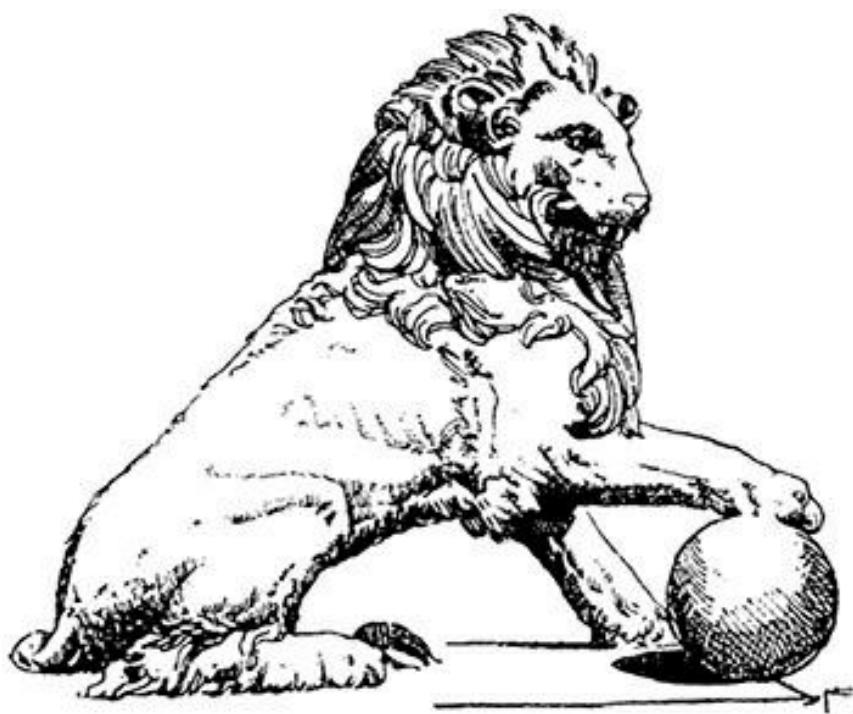
Este pensamento também o ajudará a evitar a autoestima inútil: você não pode ter vivido toda a sua vida, ou mesmo desde a juventude, como um filósofo. Em vez disso, tem se tornado óbvio para muitos outros, bem como para você mesmo, que você está muito distante da filosofia. Você ficou confuso, e conquistar uma reputação de filósofo não é mais fácil para você; sua posição na vida também está em conflito. Se você tem visto como as questões realmente se colocam, livre-se de pensamentos sobre como você parecerá aos outros. Satisfaga-se se puder viver o restante de sua vida, o que quer que falte dela, com a sabedoria que sua natureza oferece. (Marco Aurélio, *Meditações*, 8.1)

Deixando Sêneca de lado, a alegação de hipocrisia também interpreta equivocadamente a *utilidade* do estoicismo na vida da maioria das pessoas interessadas nele. Aqueles que reclamam, veem o estoicismo como se fosse um credo cujos adeptos ficam tentando converter os outros, ou que é utilizado como base para o julgamento da moral alheia. Isso deixaria o estoico aberto a críticas por pregar uma coisa mas fazer outra. Essa visão emerge de forma bastante compreensível dos escritos deste livro. A fim de ensinar suas ideias a outrem, os estoicos tinham de oferecê-las como instruções. Mas a prática do estoicismo não tem nada a ver com dizer aos outros como agir ou dizer qualquer coisa que possa ser contradita pelos atos. O estoicismo, pelo menos para a maioria dos que agora o estudam, é um conjunto de ferramentas para o pensamento e um caminho para utilizá-lo, e que alguns descobrem ser de grande auxílio. É algo para se fazer, não algo para se dizer.

Uma última pergunta relevante que pode ser feita sobre o estoicismo é: em comparação a quê? Suponha — plausivelmente, creio eu — que os típicos estudiosos do estoicismo avancem apenas ligeiramente rumo aos seus objetivos. Eles terminam com um tiquinho menos de ansiedade sobre aquilo que não conseguem controlar e um tiquinho mais de paciência diante da irritação, da

indignidade e do infortúnio; com um tiquinho mais de resistência às convenções em seu pensamento, e um tanto menos de desejo ou medo em relação àquelas coisas que não merecem tais sentimentos, e assim por diante. Em outras palavras, eles fazem um progresso modesto. Há quem ganhe mais do que isso com a filosofia, e há quem ganhe menos, mas imagine que esse fosse um resultado comum. Esses são ganhos irrisórios em comparação à aquisição de sapiência, mas consideráveis em comparação a um patamar sem eles. Eles são consideráveis também em comparação aos resultados de outros tipos de estudo filosófico (quanto mais qualquer filosofia faz por seus estudiosos?). Seria tolice encarar as pequenas melhorias com desprezo quando é tão raro encontrar qualquer outro tipo.

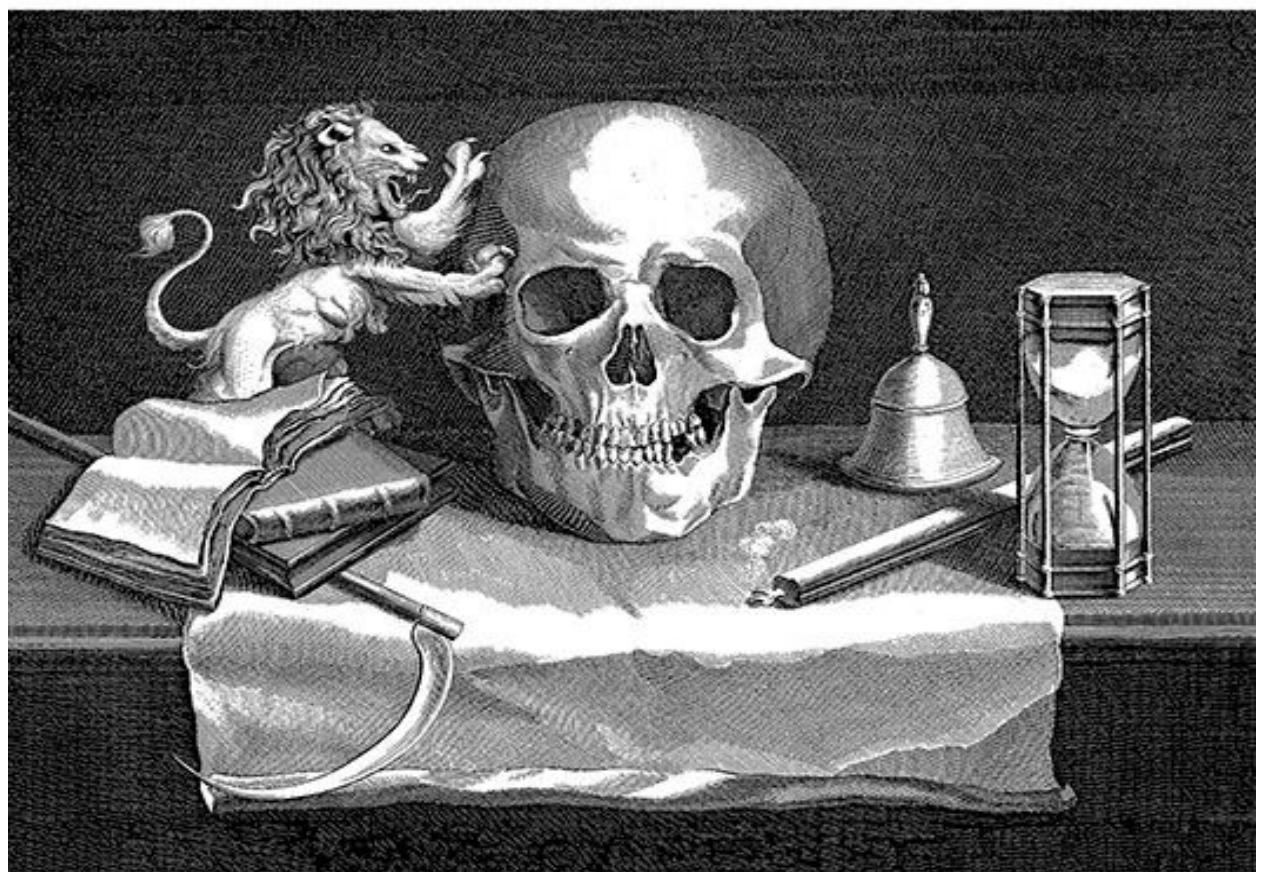
Portanto, se os estoicos buscam coisas grandiosas, mas chegam a apenas uma parte do caminho, a discrepância não deve fazer com que sejam considerados hipócritas. Eles miraram alto, chegaram à metade do caminho e se saíram bem. Eternos aprendizes por toda a caminhada.







WARD FARNSWORTH (1967) é reitor da Faculdade de Direito da Universidade do Texas e relator das Reformulações da Lei do Instituto Americano de Direito. Se formou na Universidade Wesleyan, em Connecticut, em 1989 e com altas honras na Faculdade de Direito da Universidade de Chicago em 1994. Um eterno aprendiz e praticante do estoicismo ao longo de sua vida, Ward Farnsworth abraçou a vontade de compilar, organizar e dar sequência ao material dos pensadores estoicos de uma forma prática para o mundo moderno. Farnsworth também é autor de *The Socratic Method*, além de outros livros e ensaios sobre filosofia, direito, retórica, xadrez e psicologia cognitiva. Saiba mais em wardfarnsworth.com



*Não existe nada
de bom ou de ruim,
mas o pensamento é que
assim os torna.*

Shakespeare, *Hamlet*



**SOMOS
resilientes**

SOMOSLIVROS.COM.BR

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
Jéssica de Oliveira Molinari - CRB-8/9852

Farnsworth, Ward

Ser estoico / Ward Farnsworth ; tradução de Fernanda Lizardo. — Rio de Janeiro : SOMOS Livros, 2021.
368 p.

ISBN: 978-65-5598-109-4

Título original: The practicing stoic: a philosophical user's manual

1. Estoicos 2. Filosofia antiga
I. Título II. Lizardo, Fernanda

21-3103CDD 188

Índices para catálogo sistemático:

1. Estoicos



SER ESTOICO: ETERNO APRENDIZ

Copyright © 2018 by Ward Farnsworth
Tradução para a língua portuguesa
© Fernanda Lizardo, 2021

Os ensinamentos desta obra são milenares e podem ser aplicados pelos eternos aprendizes que desejam provar da mudança em si mesmos e, com isso, transformar o mundo ao seu redor.

SOMOS APRENDIZES



SOMOS Conselheiros

Christiano Menezes, Chico de Assis, Raquel Moritz, Marcel Souto Maior, Daniella Zupo

SOMOS Criativos

Design: Retina78, Arthur Moraes, Sergio Chaves
Texto: Isadora Torres, Maximo Ribera

SOMOS Propagadores

Mike Ribera, Giselle Leitão

SOMOS Família

Admiração e Gratidão

SOMOS impressos por Geográfica



Todos os direitos desta edição reservados à

Somos Livros® Entretenimento Ltda.

Coffee HouseXP® Entertainment and Media group

© 2021 SOMOS LIVROS/ COFFEE HOUSE.XP

Produção de ebook

[S2 Books](#)

[\[01\]](#) Na Roma antiga, o *quæstor* era o funcionário responsável pelas receitas e despesas públicas. Já o *prætor* era um magistrado cujo poder estava sujeito apenas ao voto dos cônsules. *[Nota da Tradutora, daqui em diante NT]*

[\[02\]](#) Tribuno: oficial da Roma Antiga escolhido pelos plebeus para proteger seus interesses. *[NT]*

[\[03\]](#) Não é correto utilizar a expressão surdo-mudo, ela é considerada um equívoco social. A maioria dos indivíduos surdos têm as cordas vocais em perfeito funcionamento; alguns não falam porque simplesmente não tiveram a oportunidade de aprender a verbalizar, e outros desenvolveram a fala com auxílio da fonoaudiologia. No entanto, mesmo cientes disso, optamos por manter a expressão para sermos fiéis à fala de Epiteto — sempre lembrando que é um texto escrito há quase dois mil anos, quando algumas convenções sociais eram bem diferentes de hoje em dia. *[NT]*

[\[04\]](#) Para os romanos, o ato de banhar-se era visto mais como uma atividade social do que como um ritual de higiene. Era nas termas que eles fechavam negócios, falavam de política e fofocavam. Os estabelecimentos concentravam tudo o que a vida social exigia e as construções eram imensas, com capacidade para abrigar milhares de banhistas. *[NT]*

[\[05\]](#) Pretoria: Local onde o pretor exercia suas funções. Na Roma antiga, o pretor era o magistrado encarregado de administrar a justiça. *[NT]*

PRÁTICAS E ENSINAMENTOS FILOSÓFICOS

WARD FARNSWORTH

SER ESTOICO

ETERNO APRENDIZ



SOMOS