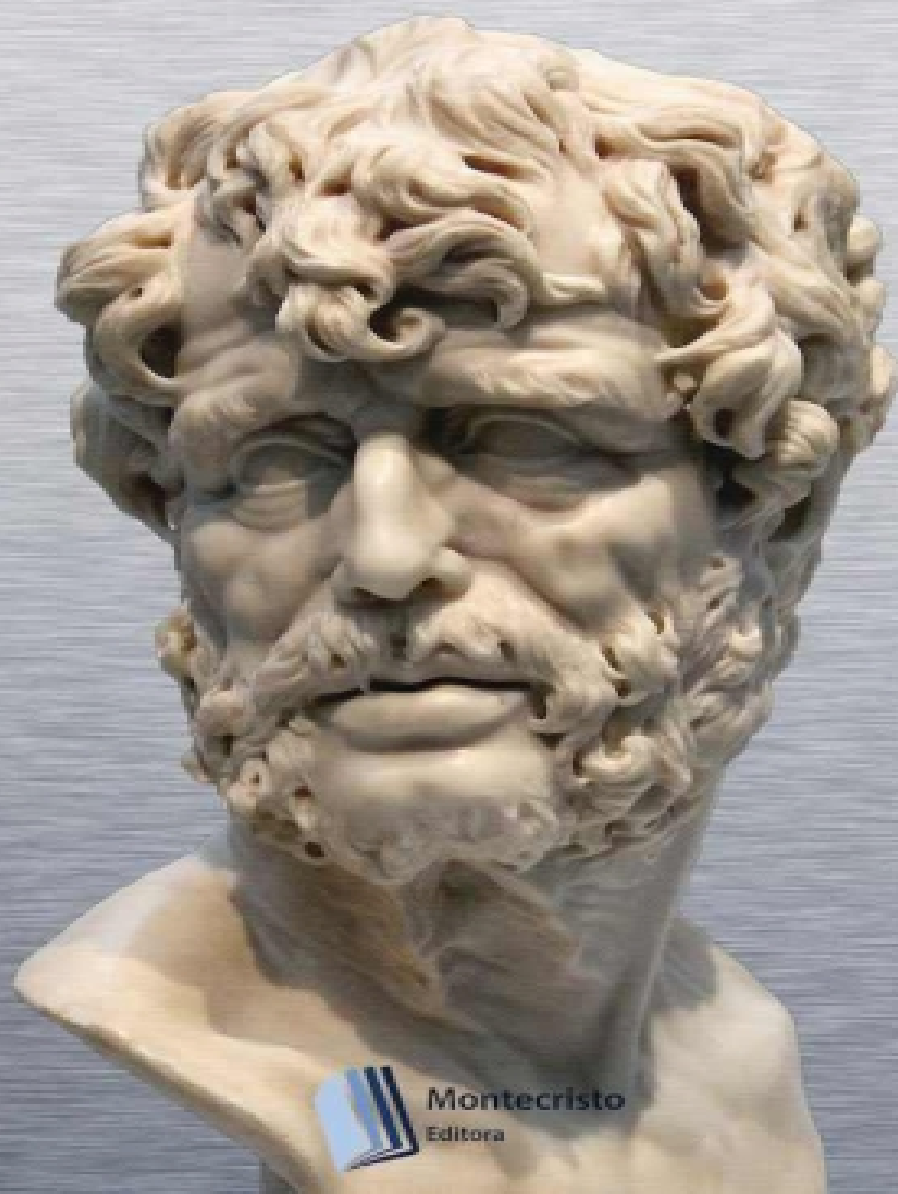


SÊNECA

CARTAS DE UM ESTOICO

UM GUIA PARA A VIDA FELIZ

VOLUME I



Montecristo
Editora

©2017 Copyright Montecristo Editora

CARTAS DE UM ESTOICO, Volume I

Um guia para a Vida Feliz

Ad Lucilium Epistulae Morales
Lucius Annaeus Sêneca

Supervisão de Editoração/Capa
Montecristo Editora

Tradução
Alexandre Pires Vieira

Imagem da Capa
fotografia do busto de Sêneca no Museo del Prado por Jean-Pol Grandmont

ISBN:
978-1-61965-119-7 – Edição Digital
978-1-61965-114-2 – Edição Papel

Montecristo Editora Ltda.
e-mail: editora@montecristoeditora.com.br



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
SÊNECA

CARTAS DE UM ESTOICO, Volume I - Um guia para a Vida Feliz / Sêneca;
seleção, introdução, tradução e notas de *Alexandre Pires Vieira*. – São Paulo, SP :
Montecristo Editora, 2017.

Título original: Ad Lucilium Epistulae Morales

Introdução – Nota do tradutor

CARTAS DE UM ESTOICO, *Volume I* **Um guia para a Vida Feliz** **Cartas 1 a 65**

Poucos de nós nos consideramos filósofos. "Filosofia" costuma remeter a imagens de livros didáticos densos e discussões acadêmicas sem aplicação na vida real. Talvez possa ser divertido para catedráticos, mas seria certamente uma perda de tempo para o resto de nós. Eu também me senti assim por décadas. Então eu encontrei o trabalho de *Lucius Annaeus Sêneca*, mais conhecido como “Sêneca o Jovem” ou simplesmente "Sêneca". Nascido em de 4 a.C. na atual Espanha e criado em Roma, Sêneca foi simultaneamente dramaturgo de sucesso, uma das pessoas mais ricas de Roma, estadista famoso e conselheiro do imperador. Ele teve que negociar, persuadir e planejar seu caminho pela vida. Ao invés de filosofar da segurança da cátedra de uma universidade, ele teve que lidar constantemente com pessoas não cooperativas e poderosas e enfrentar o desastre, o exílio, saúde frágil e a condenação à morte tanto por Calígula como por Nero (esse último com sucesso). Sêneca correu riscos e teve grandes feitos.

Sua principal filosofia, o estoicismo, foi fundada em torno de 300 a.C. em Atenas e pode ser encarada como um sistema para prosperar em ambientes de alto estresse. Em seu núcleo, ensina como separar o que você pode controlar do que não pode e o treina para se concentrar exclusivamente no primeiro. O estoicismo foi projetado para os realizadores, e você estará bem acompanhado como estudante. Thomas Jefferson tinha Sêneca na mesa de cabeceira. Michel de Montaigne tinha uma citação de Epicteto esculpida no teto de sua casa para que ele a visse constantemente. Todos os anos, Bill Clinton lê *Meditações de Marco Aurélio*, que foi ao mesmo tempo um

estoico, imperador e o homem mais poderoso do mundo.

Mas longe de se limitar em superar o negativo, o estoicismo também pode ser usado para maximizar o positivo.

A filosofia de Sêneca aborda a busca da felicidade, a preparação para a morte, as decepções, a amizade e levanta uma das principais questões humanas: como conciliar qualidade de vida e tempo escasso. Leitores do século XXI serão surpreendidos por lições como: *"A duração de minha vida não depende de mim. O que depende é que não percorra de forma pouco nobre as fases dessa vida; devo governá-la, e não por ela ser levado"*; *"Pobre não é o homem que tem pouco, mas o homem que anseia por mais"*; *"Qual é o limite adequado para a riqueza? É, primeiro, ter o que é necessário, e, segundo, ter o que é suficiente"*. Ou ainda: *"Não deixemos nada para mais tarde. Acertemos nossas contas com a vida dia após dia"*.

Eis a essência em alguns trechos, na Carta 18 – Sobre festivais e jejum¹:

"reserve um certo número de dias, durante os quais você se contentará com a alimentação mais barata e escassa, com vestes grosseiras e ásperas, dizendo a si mesmo: "É esta a situação que eu temia?" É precisamente em tempos despreocupados que a alma deve endurecer-se de antemão para ocasiões de maior estresse, e é enquanto a fortuna é amável que se deve fortalecer contra violência. Em dias de paz, o soldado executa manobras, lança obras de terraplenagem sem inimigo à vista, e se exercita, a fim de se tornar indiferente à labuta inevitável. Se você não quer que um homem recue quando a crise chegar, treine-o antes que ela chegue.

...

Deixe a cama de palha ser real e o manto grosseiro; deixe o pão ser duro e sujo. Resista a tudo isso por três ou quatro dias por vez, às vezes por mais, para que possa ser um teste de si mesmo em vez de um mero passatempo. Então, asseguro-lhe, meu querido Lucílio, que saltará de alegria quando obtiver uma migalha de comida, e compreenderá que a paz de espírito de um homem não depende da fortuna; pois, mesmo quando irritada ela concede o suficiente para as nossas necessidades.

As cartas de Sêneca podem ser interpretadas como um guia prático para frugalidade e **como contentar-se com o suficiente**. A prática do estoicismo torna você menos emocionalmente reativo, mais consciente do presente e mais resiliente. À medida que você navega na vida, esse tipo de treinamento de força mental também facilita as decisões difíceis, seja desistir de um emprego, fundar uma empresa, convidar alguém para sair, terminar um

relacionamento ou qualquer outra coisa.

Então, por onde começar? Existem muitas grandes mentes no panteão estoico, incluindo Marco Aurélio, Epicteto e Catão. Penso, porém, que Sêneca se destaca como fácil de ler, memorável e surpreendentemente prático. Ele aborda aspectos específicos que vão desde como agir frente à calúnia e à traição, até o jejum, o exercício, a riqueza e a morte. Principalmente a morte e como se preparar para ela.

Sugiro que você se aproxime desse livro é da maneira como me aproximei: faça do Sêneca parte da sua rotina diária. Reserve 15 minutos por dia e leia uma carta. Seja no café pela manhã, antes de dormir, ou em algum lugar intermediário, tente digerir uma carta diariamente. Sinta-se à vontade para saltar e retornar. **Três das minhas cartas favoritas** neste volume podem ajudá-lo a começar: Carta 13 – Sobre Medos infundados², Carta 18 – Sobre festivais e jejum¹ e Carta 47 – Sobre mestre e escravo³.

Sobre a tradução

Meu interesse pelo estoicismo em geral e Sêneca em particular foi despertado ao ler *Antifrágil* por Nassim Nicholas Taleb, onde o badalado autor cita Sêneca inúmeras vezes e usa seu nome em dois capítulos do livro⁴. Posteriormente notei referências a Sêneca em vários outros autores modernos, indo de acadêmicos renomados, passando por *podcasters* de finanças pessoais até gurus de autoajuda.

Decidi então ler as 124 cartas de Sêneca a Lucílio – considerada a principal obra de Sêneca. São cartas destinadas ao seu amigo Lucílio com o propósito explícito de orientar sua formação espiritual segundo os preceitos e princípios do Estoicismo, contendo todo o seu entendimento sobre filosofia. Porém, surpreendentemente, somente encontrei duas obras **incompletas** em português: “*Sêneca - Aprendendo A Viver*”⁵ uma coletânea de 24 cartas selecionadas pela L&PM, e, “*Edificar-se Para a Morte. Das Cartas Morais de Lucílio*”⁶ coletânea de 22 cartas selecionadas pela editora Vozes.

A disponibilidade de apenas poucas cartas em português foi para mim inaceitável, o que motivou tradução completa das 124 epístolas. Sêneca diz na carta 33:

*...desista de acreditar que possa desnatar, por meio de resumos, a sabedoria de homens ilustres. Olhe para a sabedoria como um todo; estude-a como um todo. Ela elabora um plano coesamente tecido, linha a linha, uma obra-prima, da qual **nada pode ser tirado sem ferir o todo**. Examine as partes separadas, se quiser, desde que você as examine como partes do próprio homem. Aquela não é uma bela mulher cujo tornozelo ou braço é elogiado, mas cuja aparência geral faz você esquecer de admirar atributos únicos.*

A tradução foi baseada em várias versões em inglês todas fundamentadas no trabalho de Otto Hense. A leitura das seguintes obras foi fundamental para a conclusão deste trabalho: 1. “*Moral Letters to Lucilius by Seneca*” por Richard Mott Gummere¹⁰; 2. *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome* por Brad Inwood⁷; 3. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*⁸ por William Braxton Irvine; 4. *Seneca - Selected Letters* por Elaine Fantham⁹

Poucas observações sobre a tradução são necessárias.

No latim, o uso da segunda pessoa é natural para expressar a relação de proximidade e familiaridade. Nas traduções em português geralmente usa-se a segunda pessoa (*tu*). Contudo, no português atual, principalmente no Brasil, o uso da terceira pessoa (*você*) me parece mais adequado à intenção de Sêneca, que ensinava filosofia a um amigo. Assim, toda a tradução foi feita em terceira pessoa.

As cartas são ilustradas por inúmeras citações literárias de Virgílio, também são citados outros poetas e autores latinos. Sempre que possível foi colocado o original em Latim bem como uma tradução bastante livre vertida do inglês, desde já peço perdão aos leitores pela falta de poesia nas versões.

Algumas escolhas lexicais devem ser esclarecidas. “*fortuna/fortunae*”, para o autor latino, se assemelha à nossa “sorte” ou “destino”, mas era também uma divindade: o nome comum e o nome próprio são dificilmente distinguíveis nas cartas, portanto, decidi usar sempre “fortuna”. O termo latino “*anima/aninus*” costuma ser traduzido por “alma” em português. Nesta tradução segui termo usado em inglês e o traduzi por “mente” ou “força vital”.

Todas as cartas iniciam com a “*Seneca Lvcilio svo salvtm*”, Saudações de Sêneca a Lucílio e terminam com “*Vale*” que muito frequentemente é traduzido como “Adeus”. Talvez fosse melhor traduzido de outras maneiras, e minha forma favorita é: **Mantenha-se forte.**

Que este livro o sirva como amigo, professor e companheiro no caminho.

Espero que gostem do passeio tanto quanto eu,

Alexandre Pires Vieira

Viena, Novembro de 2017

I. Sobre aproveitar o tempo

Saudações de Sêneca a Lucílio.

1. Continue a agir assim, meu querido Lucílio – liberte-se por conta própria; poupe e salve o seu tempo, que até recentemente tem sido retirado a força de você, ou furtado, ou simplesmente escapado de suas mãos. Faça-se acreditar na verdade de minhas palavras, – que certos momentos são arrancados de nós, que alguns são removidos suavemente, e que outros fogem além de nosso alcance. O tipo mais desgraçado de perda, no entanto, é aquela, devida ao descuido. Ademais, se você prestar atenção ao problema, você verá que a maior parte de nossa vida passa enquanto estamos fazendo coisas desagradáveis, uma boa parte enquanto não estamos fazendo nada, e tudo isso enquanto estamos fazendo o que não se deveria fazer.

2. Qual homem você pode me mostrar que coloque algum valor em seu tempo, que dá o devido valor a cada dia, que entende que está morrendo diariamente? Pois estamos equivocados quando pensamos que a morte é coisa do futuro; a maior parte da morte já passou. Quaisquer anos atrás de nós já estão nas mãos da morte. Portanto, Lucílio, faça como você me escreve que você está fazendo: mantenha cada hora ao seu alcance. Agarre a tarefa de hoje, e você não precisará depender tanto do amanhã. Enquanto estamos postergando, a vida corre.

3. **Nada, Lucílio, é nosso, exceto o tempo. A natureza nos deu o privilégio desta única coisa, tão fugaz e escorregadia que qualquer um pode esbulhar tal posse.** Que tolos esses mortais são! Eles permitem que as coisas mais baratas e inúteis, que podem ser facilmente substituídas, sejam contabilizadas depois de terem sido adquiridas; mas nunca se consideram em dívida quando recebem parte dessa preciosa mercadoria, o tempo! E, no entanto, o tempo é o único empréstimo que nem o mais

agradecido destinatário pode pagar.

4. Você pode desejar saber como eu, que prego a você, estou praticando. Confesso francamente: meu saldo em conta corrente é como o esperado de alguém generoso mas cuidadoso. Não posso vangloriar-me de não desperdiçar nada, mas pelo menos posso lhe dizer o que estou desperdiçando, a causa e a maneira de desperdício; posso lhe dar as razões pelas quais sou um homem pobre. Minha situação, no entanto, é a mesma de muitos que são reduzidos à miséria sem culpa própria: todos os perdoam, mas ninguém vem em seu socorro.

5. Qual é o estado das coisas, então? É isto: eu não considero um homem como pobre, se o pouco que lhe resta o é suficiente. Contudo, aconselho-o a preservar o que é realmente seu; e nunca é cedo demais para começar. Pois, como acreditavam os nossos antepassados, é demasiado tarde para gastarmos quando chegarmos à raspa do tacho. Daquilo que permanece no fundo, a quantidade é pouca, e a qualidade é vil.

Mantenha-se Forte. Mantenha-se Bem.

II. Sobre a falta de foco na Leitura

Saudações de Sêneca a Lucílio.

1. Julgando pelo que você me escreve, e pelo que eu ouço, eu estou formando uma boa opinião a respeito de seu futuro. Você não corre para cá e para lá e se distrai mudando sua morada; Pois tal inquietação é o sinal de um espírito desordenado. A principal indicação, na minha opinião, de uma mente bem ordenada é a habilidade de um homem em permanecer em um lugar e ficar em sua própria companhia.

2. Tenha cuidado, no entanto, para que esta leitura de muitos autores e livros de qualquer espécie possam tender a torná-lo dispersivo e instável. Você deve permanecer entre um número limitado de mestres pensadores, e digerir suas obras, para que construa ideias firmes em sua mente. Estar em todo lugar significa também estar em lugar nenhum. Quando uma pessoa gasta todo o seu tempo em viagens ao estrangeiro, ela termina por ter muitos conhecidos, mas nenhum amigo. E a mesma coisa deve ser válida para os homens que procuram o conhecimento íntimo com nenhum autor único, mas visita todos de uma maneira precipitada e apressada.

3. O alimento não faz bem e não é assimilado pelo corpo se ele deixa o estômago assim que é comido; nada impede uma cura tanto quanto a mudança frequente de medicamento; nenhuma ferida cicatrizará quando um bálsamo for tentado um após outro; uma planta que é movida frequentemente nunca pode crescer forte. Não há nada tão eficaz que possa ser útil enquanto está sendo deslocado. **E na leitura de muitos livros há distração. Por conseguinte, uma vez que não é possível ler todos os livros que você pode possuir, é suficiente possuir apenas tantos livros quanto você pode ler.**

4. "Mas," você responde, "eu desejo mergulhar primeiramente em um livro

e então em outro." Eu lhe digo que é o sinal de gula brincar com muitos pratos; pois quando são múltiplos e variados, eles enfastiam, mas não alimentam. Então você deve sempre ler autores de qualidade; e quando você anseia uma mudança, retroceda àqueles que você leu antes. Cada dia adquira algo que o fortaleça contra a pobreza, contra a morte, e contra outros infortúnios; e depois de ter examinado muitos pensamentos, selecione um para ser completamente digerido naquele dia.

5. Esta é minha própria prática; das muitas coisas que eu li, eu reivindico uma parte para mim. A reflexão para hoje é uma que eu descobri em Epicuro; porque eu sou acostumado a entrar até mesmo no campo do inimigo¹⁰, – não como um desertor, mas como um observador.

6. Ele diz: "A pobreza satisfeita é uma propriedade honrosa." Na verdade, se estiver satisfeito, não é pobreza. **Não é o homem que tem pouco, mas o homem que anseia mais, é quem é pobre.** O que importa o que um homem tenha guardado em seu cofre, ou em seu armazém, quão grandes são os seus rebanhos e quão gordos são os seus dividendos, se ele cobiça a propriedade do seu vizinho, e não conta os seus ganhos passados, mas as suas esperanças de ganhos vindouros? Você pergunta qual é o limite adequado para a riqueza? É, primeiro, ter o que é necessário, e, segundo, ter o que é suficiente.

Mantenha-se Forte. Mantenha-se Bem.

NOTAS:

¹⁰ Estoicismo em oposição ao Epicurismo.