



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
MESTRADO PROFISSIONAL EM FILOSOFIA



**FRANCISCO CLAILSON DE CARVALHO LIMA**

**A EDUCAÇÃO EM SÊNECA: os "exemplos ético-motivacionais" no exercício  
diário do docente como “terapia” no enfrentamento das adversidades**

**TERESINA  
2021**

**FRANCISCO CLAILSON DE CARVALHO LIMA**

**A EDUCAÇÃO EM SÊNECA: os "exemplos ético-motivacionais" no exercício  
diário do docente como “terapia” no enfrentamento das adversidades**

Dissertação submetida ao Programa de Mestrado Profissional em Filosofia da Universidade Federal do Piauí, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Filosofia.

**Orientador:** Prof. Dr. Luizir de Oliveira

**TERESINA**

**2021**

Francisco Clailson de Carvalho Lima

**A EDUCAÇÃO EM SÊNECA: Os "exemplos ético-motivacionais" no exercício diário do docente como “terapia” no enfrentamento das adversidades**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação do Mestrado Profissional e Filosofia – PROF-FILO, na Universidade Federal do Piauí, como requisito parcial a obtenção do título de Mestre em Filosofia.

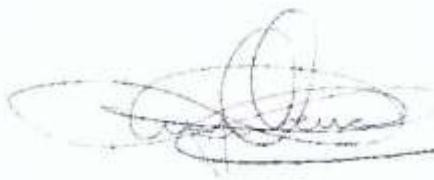
Área de Concentração: Ensino de Filosofia

Linha de Pesquisa: Filosofia

Orientador: Professor Dr. Luizir de Oliveira

Aprovado em 27 de maio de 2021.

**BANCA EXAMINADORA**



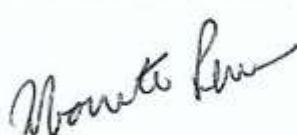
---

Professor Dr. Luizir de Oliveira

Orientador  
Universidade Federal do Piauí - PI

---

*José Renato de Araújo Sousa*  
Dr. José Renato de Araújo Sousa  
Professor(a) Avaliador(a)  
Universidade Federal do Piauí – UFPI



---

Dra. Ivanete Pereira  
Professor(a) Avaliador(a)  
Universidade Federal do Amazonas - UFAM

**FICHA CATALOGRÁFICA****Universidade Federal do Piauí****Biblioteca Comunitária Jornalista Carlos Castello Branco  
Divisão de Processos Técnicos**

L732e Lima, Francisco Clailson de Carvalho.

A educação em Sêneca: os “exemplos éticos- motivacionais” no exercício  
diário do docente como “terapia” no enfrentamento das adversidades /  
Francisco Clailson de Carvalho Lima. -- 2021.

147 f.

Dissertação (Mestrado Profissional em Filosofia)– Universidade Federal do  
Piauí, Centro de Ciências Humanas e Letras, Teresina, 2021.

“Orientação: Prof. Dr. Luizir de Oliveira”.

CDD – 188

Bibliotecário: Rigoberto Veloso de Carvalho – CRB-3/988

Aos meus pais, Manoel Quinco de Lima e  
Maria Hilma de Carvalho Lima (*in  
memoriam*).

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me consolado e preservado em tempos difíceis (pandemia), momentos que pensei que não iria superar diante de tantos acontecimentos estranhos vivenciados.

Ao meu orientador, professor Luizir de Oliveira, por ter me acolhido e incentivado, com seu magnífico conhecimento filosófico, e também por ter mostrado, de maneira carismática, o universo da filosofia estoica.

Aos professores Dr. José Renato de Araújo Sousa e Dra. Ivanete Pereira pelas importantes contribuições na construção desta dissertação e também pelos ensinamentos essenciais na banca de qualificação.

Às professoras Dra. Elnora Gondim, Maurea Farias e Cecilia Gondim, pelos momentos de aprendizados no curso de graduação em Filosofia (CEAD/UFPI). E à professora Aryane Raissa, por ter me apresentado a Obra “Da tranquilidade da alma” do filósofo Sêneca, que serviu de inspiração para que eu pudesse adentrar a complexa filosofia estoica.

À minha mãe, Maria Hilma de Carvalho Lima (*in memoriam*), que sempre me incentivou a prosseguir nos estudos e me fez superar os momentos difíceis vivenciados na trajetória estudantil.

Aos meus irmãos: Antônio de Carvalho Lima, Antônio Carlos de Carvalho Lima, Antônio Cláudio de Carvalho Lima, Manoel Quinco de Lima Filho e Heládio de Carvalho Lima; e também às minhas irmãs: Luiza Meire de Carvalho Lima, Risomar de Carvalho Lima e Raimunda Claézia de Carvalho Lima, que me inspiram a prosseguir a vida, mesmo tendo que, em certos momentos, escolher caminhos que nos separam fisicamente. Porém, permanecemos unidos em nossos corações.

Por fim, aos meus familiares e amigos pelo apoio nessa caminhada desafiadora.

“Se para ganhares coragem necessitas de exemplos, não custa muito arranjá-los: em qualquer época os há com abundância.”

(SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 24-3).

LIMA, Francisco Clailson de Carvalho. **A EDUCAÇÃO EM SÊNECA: os "exemplos ético-motivacionais" no exercício diário do docente como "terapia" no enfrentamento das adversidades.** 2020. 133p. Dissertação (Mestrado Profissional em Filosofia) – Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, 2021.

## RESUMO

Esta dissertação, que aborda os "exemplos ético-motivacionais" no exercício diário do docente como "terapia" no enfrentamento às adversidades" tem como objetivo analisar como a filosofia estoica pode oferecer elementos para a qualidade de vida dos docentes. A partir da reflexão acerca da obra de Sêneca *Cartas a Lucílio*, surgiu a seguinte problematização: os exemplos éticos-motivacionais senequianos podem contribuir como "terapia" no encorajamento do docente nas relações profissionais e pessoais frente à realidade frenética em que estamos expostos na escola e na sociedade? Tal problemática faz-se necessária por partir da hipótese de que a escola é um espaço no qual os valores éticos estão em constante aperfeiçoamento em sua aplicação. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa, fundamentada na obra *Cartas a Lucílio*, do filósofo Sêneca, e com suporte em autores clássicos Diógenes Laércio (2008), Pierre Hadot (2014, 2016), Michel Foucault (1985), bem como, em comentadores contemporâneos Paul Veyne (2015), Jean Brun (1987), Luizir de Oliveira (2010), entre outros. Esta pesquisa também apresenta uma proposta de intervenção a partir das narrativas dos docentes estabelecer os pontos de diálogos possíveis entre o estoicismo e o contexto na atualidade. A relevância desta pesquisa se apresenta coincidentemente em tempos de pandemia o que colabora ainda mais com a possibilidade por meio dos "exercícios espirituais" o indivíduo tornar-se "exemplo ético-motivacional" para si e também para o outro.

**Palavras-chave:** Estoicismo. Exemplos Ético-motivacionais. Sêneca. Educação.

## ABSTRACT

This dissertation was entitled "The "ethical-motivational examples" in the daily practice of the teacher as "therapy" in facing adversities", and its objective is to analyze how the stoic philosophy can offer elements for the quality of life of teachers, from the look on Seneca's Work "Letters to Lucilio", the following problem is obtained: The ethical motivational examples from Seneca contribute as "therapy" in the encouragement of the teacher in professional and personal relationships facing the frenetic reality in which we are exposed in school and in society. This problem on "Motivational Ethical Examples is necessary because it starts from the hypothesis that the school is the space where ethical values are constantly improved and practiced. The methodology adopted articulates a bibliographical research that is based on the Work Letters to Lucilius by the philosopher Seneca, to complement our studies we will also use the ideas of Diogenes Laertius, (2008), Paul Veyne, (2015), Luizir de Oliveira (2010), Pierre Hadot (2014, 2016), Michel Foucault (1985), Jean Brun (1987), among others. This research will have as an intervention proposal, based on the teachers' narratives, to establish the possible points of dialogue between Stoicism and the current context. The relevance of this research is presented coincidentally in times of pandemic, which collaborates even more with the possibility that through "spiritual exercises" the individual becomes an "ethical-motivational example" for himself and also for others.

**Keywords:** Stoicism. Ethical-motivational examples. Seneca. Education.

## **LISTA DE QUADROS**

<b>Quadro 1 -</b>	Exercícios da atenção (Cartas 123).....	109
<b>Quadro 2 -</b>	Exercícios da lembrança (Cartas 78).....	110
<b>Quadro 3 -</b>	Exercícios da indiferença (Cartas 82).....	111
<b>Quadro 4 -</b>	Exercícios exame de consciência (Cartas 78,19).....	112
<b>Quadro 5 -</b>	Exercício da conversão do olhar (Cartas 105,6).....	114
<b>Quadro 6 -</b>	Exercício da escrita de sí (Cartas 84).....	115
<b>Quadro 7 -</b>	Exercício da Meditação (Cartas 82).....	116

## SUMÁRIO

<b>INTRODUCÃO.....</b>	13
<b>1 BREVE PANORAMA DO SURGIMENTO DO ESTOICISMO NA GRÉCIA ANTIGA.....</b>	20
1.1 <b>Estoicismo antigo.....</b>	25
1.2 <b>Estoicismo médio.....</b>	37
1.3 <b>Estoicismo imperial.....</b>	39
<b>2 A NOÇÃO DE EDUCAÇÃO A PARTIR DOS ENSINAMENTOS DO PÓRTICO NO ESTOICISMO ANTIGO.....</b>	52
2.1 <b>O pensamento eclético no estoicismo médio como incentivador de uma educação diversificada.....</b>	54
2.2 <b>A concepção de educação senequiana no estoicismo imperial.....</b>	55
2.3 <b>As ideações pedagógicas nas <i>Cartas a Lucílio</i> em relação aos exemplos ético-motivacionais para a formação do docente.....</b>	63
<b>3 FILOSOFIA ESTOICA COMO EXEMPLO ÉTICO-MOTIVACIONAL PARA A PRÁTICA DOCENTE NA CONTEMPORANEIDADE.....</b>	76
3.1 <b>Discurso filosófico na atividade docente: uma orientação para o modo de vida prático.....</b>	86
3.2 <b>Docentes e discentes: o cuidado de si em um direcionamento ao cuidado do outro.....</b>	90
3.3 <b>O cuidado de si na vida laboral dos professores.....</b>	98
<b>4 INTEVENCAO FILOSÓFICA DOS “EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS” COMO AUXÍLIO NO ENFRENTAMENTO DAS ADVERSIDADES.....</b>	102
4.1 <b>Abordagem da pesquisa.....</b>	104
4.2 <b>Espaço da pesquisa.....</b>	106
4.3 <b>Público-alvo da pesquisa.....</b>	106
<b>5 EXECUÇÃO DAS OFICINAS.....</b>	107
5.1 <b>Percorso da primeira oficina.....</b>	107
5.2 <b>Percorso da segunda oficina.....</b>	109
5.3 <b>Percorso da terceira oficina.....</b>	110
5.4 <b>Percorso da quarta oficina.....</b>	111
5.5 <b>Percorso da quinta oficina.....</b>	113
5.6 <b>Percorso da sexta oficina.....</b>	114
5.7 <b>Percorso da sétima oficina.....</b>	115
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	118
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	121

<b>APÊNDICES.....</b>	126
<b>ANEXOS.....</b>	128

## INTRODUÇÃO

Este trabalho iniciou-se por meio de observações do cotidiano dos professores da Unidade de Ensino Santos Dumont, no município de Trizidela do Vale, no Estado do Maranhão. Com isso, constatamos, a partir de relatos dos professores acerca dos desafios enfrentados em suas atividades laborais, que os docentes da referida Instituição de Ensino desconhecem os textos da filosofia estoica que tratam da temática do cuidado de si e do outro.

Nesses relatos, os professores argumentam sobre a desatenção com relação a acontecimentos, constantes recordações acerca de fatos não positivos, medo/insegurança do desconhecido, ausência de reflexão sobre uma forma de viver, preocupação em atribuir importância a fatos que não direcionam para objetivos eficazes, bem como desconhecem o hábito de falar de si no exercício da escrita, não tendo o costume da meditação como forma de prevenção sobre acontecimentos inesperados. Desta forma, são expostos a situações de estresse diante da vida frenética e das constantes exigências a que são submetidos no cotidiano. Pensando em um modo terapêutico, utilizaremos as exortações morais presentes nas *Cartas a Lucílio* como uma possibilidade de orientá-los para tornar menos exaustivas suas atividades laborais, utilizando elementos da filosofia estoica para o enfrentamento das adversidades que incomodam os docentes em suas atividades laborais e no dia a dia.

Nos ensinamentos filosóficos senequianos há uma possível sustentação inspiradora na perspectiva de provocar mudança do eu, e também de outros envolvidos, tornando-se compreensível, acessível, quando colocados em prática com cautela e sem desperdício do tempo, ou seja, utilizar o tempo de maneira racional. Assim, na Carta 106, Sêneca nos ensina que se perde tempo com situações superficiais, preocupação com tudo que nos rodeia. Sofremos de intemperança em querer aprender tudo, e que as teorias não são suficientes para tornar os homens aptos, apenas os tornam cultos. O conhecimento é algo mais amplo, e que apresenta acessibilidade, na medida em que nos esforçamos para aprender, sem muita preocupação com as coisas externas, e que não necessitamos de acúmulo de livros, excesso de informações para a nossa formação. Estamos acostumados a dissipar tudo, padecemos de instabilidade todo o tempo, até na utilização do conhecimento.

Trata-se, nesse contexto, de uma crítica do filósofo Sêneca ao uso em excesso de erudição feita pelos homens.

Essa argumentação colabora com a possibilidade do ensino-aprendizagem para a vida, e também nos alerta acerca do tratamento consciente com o tempo. Desse modo, enfatiza-se que a leitura realizada neste estudo não pretende apresentar inferências inquestionáveis sobre o tema abordado, nem mesmo impor nossa concepção a respeito dele. Todavia, busca-se, dentro dos limites desta pesquisa, contribuir para uma melhor qualidade de vida dos docentes com a utilização dos princípios estoicos, não como um fim, mas como uma possibilidade de aprender todos os dias.

Para a produção do presente estudo, mantivemos no nosso horizonte de reflexão os seguintes objetivos: desenvolver a relação entre a filosofia estoica e a prática dos docentes na contemporaneidade, visando a uma melhoria na qualidade de vida dos professores de filosofia da Unidade de Ensino Santos Dumont, em um direcionamento gradual com a filosofia estoica e a prática dos docentes; pretende-se, ainda, estabelecer os pontos de diálogos possíveis entre a proposta e o contexto docente contemporâneo, mediante as leituras das exortações morais senequianas e, nessa perspectiva, relacionar os elementos do estoicismo que podem ser “atualizados” para uma prática docente eficaz, e nesses estudos do estoicismo, relacionar com a prática docente; e, ainda, oferecer elementos retirados da filosofia estoica, que possam auxiliar na recuperação desses docentes adoecidos em decorrência da vida frenética do dia a dia.

A organização deste trabalho deu-se pensando nos princípios da filosofia estoica, que contribuem para o docente aproximar sua realidade com os ensinamentos transmitidos pelos estoicos, uma vez que o filósofo Sêneca aborda, de maneira útil, a parte prática de sua filosofia. O modo como Sêneca trata os temas é de um cuidado especial, que seria impossível não associar à realidade em que vivemos. Dessa maneira, “O conhecimento, para ele, só possui utilidade se puder ser aplicado no dia a dia. Caso contrário, transforma-se num acúmulo inútil de informações, numa repetição sem sentido de velhas doutrinas.” (OLIVEIRA, 2010, p. 16).

O ponto inicial foi a organização de grupos de pesquisas, estudos e atividades práticas sobre temáticas da Filosofia Estoica na Unidade de Ensino Santos Dumond, por meio da realização de leituras das *Cartas a Lucílio*, bem como a prática dos

exercícios para a sabedoria, dentre eles o “reivindicar-se”<sup>1</sup>, com o objetivo de constatar que os elementos da filosofia estoica podem auxiliar os docentes na contemporaneidade. Por meio dessas atividades, propõe-se que é possível alcançar uma qualidade de vida por meio dos fundamentos nos ensinamentos da filosofia estoica, especificamente na obra *Cartas a Lucílio* (SÊNECA, 2018), referência principal para a construção desta pesquisa. Porém, importante ressaltar que também serão explorados outros comentadores da filosofia antiga, que se dedicaram ao estoicismo. Objetivou-se, em suma, estabelecer pontos de diálogo possíveis entre a proposta estoica e o contexto docente.

Para tanto, utilizam-se análises das *Cartas a Lucílio*, buscando interpretá-las em um alinhamento com a vivência dos professores, a partir dessa concepção de relações entre a filosofia estoica como terapia desses docentes atingidos pela rotina frenética no dia a dia, adotando uma perspectiva do estoicismo<sup>2</sup> como ferramenta para auxiliar os professores no cotidiano.

Para execução da primeira etapa da pesquisa (parte teórica), inicialmente houve coleta de material bibliográfico necessário para o aprofundamento do tema proposto, tendo como ponto de partida as análises dos conceitos teóricos e questionamentos elencados pelo filósofo Sêneca, na obra *Cartas a Lucílio* (2018), e Pierre Hadot, em *A filosofia como maneira de viver e Exercícios Espirituais* (2014).

Além disso, contamos com a contribuição das ideias de outros comentadores do estoicismo, tais como Jean Brun, em *O estoicismo* (1987), e Luizir de Oliveira, em *Sêneca: Uma vida dedicada à filosofia* (2010). Para eles, bem como para outros intérpretes do estoicismo, a forma de realização da compreensão é essencial para o conhecimento da filosofia estoica. Desta forma, percebe-se uma relação entre esses autores com os conceitos de engajamento na aplicação da filosofia de Sêneca para um melhor entendimento da reflexão filosófica alicerçada nos exemplos éticos para enfretamento das adversidades habituais do docente.

---

<sup>1</sup> “Trata-se de uma atividade que nos permite a retomada de nós mesmos, desse “eu” que é a todo momento roubado, subtraído, e que acaba por nos fugir às mãos posto que sempre às voltas com atividades exteriores que nos impedem de alcançar um estado de autoconcentração necessária, fundamental mesmo, para que se possa gradativamente aproximar-se da sabedoria de vida. Trata-se de uma condição *sine qua non* para qualquer progresso significativo que se queira se o intuito é o de aprender a viver melhor”. (OLIVEIRA, 2016, p.158).

<sup>2</sup> “O estoicismo era um projeto pedagógico completo. Visava a ajudar as pessoas a tornarem-se sábias e, consequentemente, ajudá-las a assumir um tipo de vida que as levasse à felicidade.” (LARA, 1989, p. 186).

Serão abordados, ainda, como sustentação da pesquisa, os filósofos estoicos do Período Imperial (Epicteto e Marco Aurélio), que subsidiam o modo como nos propomos a desenvolver as questões relacionadas ao estoicismo, à natureza, à alma, à ética e à educação, para que compreendamos proximidades teóricas nos pensadores abordados, relacionadas aos exemplos éticos motivacionais nas atividades de reflexão filosófica dos docentes, através do diálogo entre passado e presente.

Por fim, como há, no estudo, uma relação com a educação, por intermédio de uma proposta de intervenção filosófica, utilizaremos, para sua execução, orientações, conceitos e análises dos autores Cerletti (2009) e Kohan (2009), entre outros autores, a fim de compreender o pensamento de cada um sobre os possíveis meios para uma intervenção filosófica na escola.

As ferramentas de pesquisa deverão evidenciar as problemáticas do tema. Para isso, foram utilizados livros, artigos, resenhas, dissertações, documentários e diversos outros materiais que auxiliarão na trajetória da pesquisa, possibilitando o seu desenvolvimento. Sendo assim, é necessário ampliar ao máximo as opções de fontes bibliográficas, mas considerando que as *Cartas a Lucílio* são a fonte principal, uma vez que a organização deste trabalho está totalmente centrada no diálogo de Sêneca com os professores por meio dos ensinamentos estoicos.

No primeiro capítulo, cujo tema é “Breve panorama do surgimento do Estoicismo na Grécia Antiga”, serão abordados alguns pontos da conjuntura histórica do surgimento do estoicismo e os principais representantes de cada período do estoicismo; com a realização de um apanhado histórico iniciando pela expedição de Alexandre, “O Grande”, percorrendo cada fase da filosofia estoica: o estoicismo antigo, médio e imperial, dando ênfase aos seus respectivos representantes, Zenão de Cílio, Panécio e Sêneca.

O segundo capítulo, intitulado “A Noção de educação a partir dos Ensinamentos do Pórtico Antigo”, como sujeitos indispensáveis para o alcance da harmonia necessária do docente com o cosmos, relacionando esses elementos com a formação moral baseada nos princípios estoicos e, em especial, com o caráter formativo da filosofia senequiana, oferecem-se algumas considerações importantes sobre a noção de educação a partir dos ensinamentos do pórtico no Estoicismo Antigo até o e Estoicismo Imperial.

Ainda nesse capítulo, apresenta-se uma análise sobre o pensamento eclético

no Estoicismo Médio, como incentivador de uma educação diversificada e, por fim, a concepção de educação senequiana no Estoicismo Imperial. Desta forma, discute-se, em síntese, o estoicismo como filosofia que germina educação, em que a proposta estoica visa a uma educação do caráter, uma vez que o caráter não se muda, apenas tenta-se aprender como controlá-lo. Analisa-se o estoicismo em todas as suas fases, começando pelo Pórtico (*Stoá*), estoicismo antigo, passando pela multiplicação e mistura das ideias estoicas (estoicismo médio) e, por fim, numa educação firmada numa concepção ética e prática (estoicismo imperial)

Nesse sentido, aborda-se o fato de os estoicos permitirem a alguns homens, na condição de aprendizes, a possibilidade de alcançarem, por meio de esforços, o aperfeiçoamento do conhecimento no caminho para a sabedoria. Mesmo que nenhum ser humano seja capaz de alcançá-la, porém, manter-se na busca da sabedoria é possibilidade para o encontro com o ideal de sábio verdadeiro dos estoicos.

Nesse mesmo contexto, as ideações pedagógicas nas *Cartas a Lucílio* em uma relação com os exemplos ético-motivacionais para a formação do docente em uma relação com a formação do docente, oferecem alguns apontamentos educacionais que, por sua vez, são representados como exemplos indicadores para uma mudança do outro por meio do processo de aprendizagem.

No terceiro capítulo, “A filosofia estoica como exemplo ético-motivacional para a prática docente na contemporaneidade”, apresenta-se uma proposta teórica preparatória para uma abordagem intervencionista”, que também segue com subtítulos provocativos acerca de como pensar a educação como meio de prática, reflexão, resiliência e criatividade, baseada na filosofia estoica.

Aborda-se, ainda, o discurso filosófico na atividade docente na perspectiva de orientação para o modo de vida prático, ou seja, orientação para uma filosofia como maneira de viver e, nessa relação, também uma breve exposição sobre os “exercícios espirituais” como auxílio no enfrentamento das adversidades laborais dos docentes, nessa perspectiva, com o “olhar” voltado para a Filosofia Antiga, especificamente nos ensinamentos estoicos.

Nessa mesma discussão, prossegue uma narração sobre os Docentes e discentes: o cuidado de si em um direcionamento ao cuidado do outro, momento em que pontuamos que o cuidado de si direciona-se a uma preservação de nós mesmos. Como respaldo teórico, o texto *Primeiro Alcibiades*, do filósofo Platão, apresenta a origem do cuidado de si, importante texto para discussão nesta pesquisa, bem como

Michel Foucault, que também apresenta uma investigação sobre o conceito de “cuidado de si” em *Hermenêutica do sujeito* (2006).

No quarto Capítulo, apresenta-se a proposta de Intervenção filosófica dos “exercícios espirituais” como auxílio no enfrentamento das adversidades, seguindo para os subtópicos da abordagem da pesquisa: espaço da pesquisa, público-alvo. Por fim, no quinto capítulo, é narrada a execução das oficinas, demonstrando os percursos para a realização de cada tarefa na escola.

A questão norteadora da nossa investigação é: Como os exemplos éticos motivacionais senequianos, adquiridos por meio da prática dos “exercícios espirituais”, contribuem como “terapia”<sup>3</sup> no encorajamento do docente nas relações profissionais e pessoais frente à realidade frenética em que estão expostos.

Nessa perspectiva, este estudo visa buscar colaboração nos exemplos ético-motivacionais encontrados nas *Cartas a Lucílio*, como recursos no combate às adversidades no cotidiano dos docentes. Para tanto, investigou-se a relação dos professores contemporâneos com os ensinamentos da filosofia estoica, objetivando uma possível explicação sobre os motivos de tais profissionais permanecerem indiferentes e pouco utilizarem os ensinamentos da filosofia estoica em suas atividades laborais.

Assim, salienta-se que este estudo dialoga com uma exposição teórico-metodológica com o uso das *Cartas a Lucílio*, principal obra do filósofo estoico Anneu Sêneca, buscando compreender as possibilidades para adequação dos exemplos ético-motivacionais no combate às adversidades apresentadas no cotidiano do professor no Centro de Ensino Santos Dumont, na cidade de Trizidela do Vale, no estado do Maranhão.

A partir da filosofia de Sêneca, propomos a relação do exemplo ético-motivacional na prática docente como motivação. Assim, a proposta filosófico-intervencionista deve ser intermediada por “oficinas” no espaço escolar em momentos de prática dos “exercícios espirituais” como “terapia” no combate às adversidades como uma ideia de transformação cotidiana, apresentando-se como função terapêutica, numa perspectiva de renovação da qualidade de vida dos docentes em suas atividades laborais cotidianas.

---

<sup>3</sup> O termo “terapia” é usado no sentido de cooperação, orientação e prevenção, não tem a proposta de “cura”, mas, cuidado do ser.

Neste sentido, a proposta intervencionista realizada na Unidade de Ensino Santos Dumont, com os docentes que atuam na disciplina filosofia no Ensino Fundamental (5º ao 9º ano). Sendo organizada em 7 “Oficinas”, para práticas dos “exercícios espirituais” paralelas aos dias das aulas de filosofia para realização de todas as tarefas propostas. A proposta intervenção revelará a possibilidade por meio dos “exercícios espirituais” de o indivíduo tornar-se “exemplo ético-motivacional” para si e também para outrem, mediante estudos baseados nos ensinamentos da filosofia estoica em uma relação com o passado e o presente. Assim, as relações pessoais e sociais dos docentes podem tornar a sala de aula um espaço de cooperação e aprendizagem.

Com essa iniciativa, entende-se que o estudo dessa temática pode provocar algum tipo de manifestação interior nos docentes, podendo ou não ser objeto de motivação para eles, mas que esse possível movimento interior pode despertar o cuidado de si, bem como o cuidado do outro e a necessidade de um debate mais abrangente das questões dos exemplos ético-motivacionais como fortalecedores das atividades laborais.

A relevância desta pesquisa concentra-se no fato de, à medida que os docentes vão conhecendo os elementos da filosofia estoica e sua riqueza de ensinamentos práticos, vão, concomitante, refletindo acerca das adversidades que possam surgir tanto no ambiente de trabalho como nas relações sociais. Por meio dos ensinamentos estoicos é possível que os professores possam despertar questionamentos acerca da motivação, em uma reflexão interior.

## 1 BREVE PANORAMA DO SURGIMENTO DO ESTOICISMO NA GRÉCIA ANTIGA

O estoicismo<sup>4</sup> mostra-se sob uma classificação em três momentos históricos. O estoicismo antigo destacou-se em Atenas, no século III a.C., tendo como principais representantes: Zenão de Cílio, fundador da escola (336-264 a.C.); Cleanto (331-232 a.C.) e Crisipo (280-210 a.C.).

No entanto, é importante ressaltar que a filosofia estoica começou na Grécia, no período helenístico<sup>5</sup>, tornando-se importante escola filosófica da época. O nome tem origem na palavra grega *Stoá*<sup>6</sup>, que significa pórtico, ou seja, lugar, na cidade, em que se reuniam os adeptos do estoicismo, uma espécie de local ou mesmo templo para uso público e foi o local escolhido por Zenão de Cílio<sup>7</sup> para estabelecer-se. Como destaca Ferry, ele “ensinava sob arcadas recobertas de pinturas. Foi assim que a palavra ‘estoicismo’ foi criada. Vem simplesmente do grego *stoa*, que significa ‘pórtico’” (FERRY, 2012, p. 8).

O estoicismo foi se posicionando em momentos de grandes transformações nos aspectos políticos, religiosos e sociais, na Grécia, devido às grandes expedições de Alexandre, “O Grande” (334-323) para o Oriente antigo. Nesse contexto, o estoicismo foi, sobretudo, incentivador de uma unidade de pensamento com perspectivas de evolução do conhecimento. Assim, Oliveira (2010, p. 24) afirma que “o estoicismo foi elaborado em uma época de profundas convulsões sociais e políticas, marcadas pela ruína da *pólis* grega. Alexandre da Macedônia dera-lhe o golpe final [...]. Nesse cenário, gregos passaram a ocupar outros territórios, espalhando seus modelos e alcançando predominância nessas novas colônias.

Como resultado, instalaram uma majestosa difusão cultural, com a capacidade de abrangência para diversos povos, transmitindo resultados positivos (DUHOT, 2006), evidenciados na “globalização” proposta por Alexandre, para quem o objetivo

---

<sup>4</sup> “Estoicismo deriva, com efeito, da palavra grega *stoa*, que significa pórtico. Zenão ensinava perto do Pórtico Poecilo, assim designado – *poecilo* -, que significa revestido de pinturas. Polignoto o havia decorado de pinturas, para purificá-lo, pois sob a tirania dos Trinta, mais de mil e quatrocentos cidadãos haviam sido massacrados nesse lugar” (BRUN, 1987, p. 17-18).

<sup>5</sup> Designa tradicionalmente o período da história grega que se estende de Alexandre Magno, o Macedônio, até a dominação romana; portanto, do fim do século IV a. C ao fim do século I a.C. (HADOT, 2014 p. 139).

<sup>6</sup> *Stoá* era espaço onde reuniam-se alunos para os ensinamentos estoicos.

<sup>7</sup> Com cerca de 42 anos, Zenão começa a ensinar e funda uma escola. Primeiramente, seus alunos foram designados como zenonianos; depois, segundo o costume de dar a uma escola o nome do lugar onde estava estabelecida, chamou-lhes Estoicos. Estoicismo deriva, com efeito, da palavra *stoa*, que significa pórtico expressão “filosofia do pórtico” para designar o estoicismo (BRUN, 1987, p. 17).

era levar o idioma e a cultura dos gregos para diversas regiões. Por meio desse pluralismo cultural foram-se abrindo possibilidades para uma vida interativa com outras culturas e povos, incentivando-se a busca de novos conhecimentos.

Com relação a esse processo de helenização de Alexandre, em razão de os antigos estarem vivendo a expansão do Império, a pluralidade de culturas e o surgimento de novas relações com costumes e idiomas, Duhot (2006) ressalta que os gregos, nesse contexto histórico de agregação cultural, não apresentavam superioridade, rejeição ao pensamento de outros povos, mas o acolhiam, dando-lhe importância:

[...] Para os antigos, o fato de alguém ter nascido na Síria, no Egito, na Ásia Menor ou na Grécia continental não tinha nenhum tipo de incidência ou de importância filosófica quando se tratava de um pensador grego, isto é, formado por grego. Isso não significa de forma alguma que os gregos desprezavam o pensamento dos bárbaros. Eles, ao contrário, às vezes davam a esse pensamento grande importância, concedendo-lhe uma antiguidade frequentemente exagerada, indicação de que o conheciam mal, se não por outras razões, pelo menos por razões linguísticas (DUHOT, 2006, p. 19).

Desse modo é possível perceber que o acolhimento do pensamento de diferentes povos e a devida importância dada a ele foram fatores importantes no fortalecimento da expansão cultural.

Hadot (1999) traz um questionamento relevante, quando indaga: “A expedição de Alexandre teve alguma influência sobre a evolução da filosofia grega?”. E em resposta, diz: “É certo que ela favoreceu o desenvolvimento científico e técnico, graças às observações geográficas e etnológicas que permitiu realizar [...].” (HADOT, 1999, p. 144). Isso evidencia a importância da expansão cultural para os diversos povos e lugares para o progresso da ciência, ocasionando, também, novos modos de pensar e novos costumes.

Ademais, o cidadão grego não faz mais parte de uma estrutura simples (*pólis*), mas faz parte agora de um grandioso império, que não tem mais dependência de sua participação para a administração. A nova forma de organização colabora para o esvaziamento da cidadania daqueles gregos: já não cumpriam mais os deveres específicos (cívicos) daquela realidade a que antes eram submetidos; tornam-se cumpridores de obrigações comuns a todos, não tendo compromisso mais com um único grupo (FERREIRA, 1992).

Diante dessa nova configuração, o cidadão se transforma em súdito, perdendo o direito de fazer ingerências no progresso das cidades gregas, mas ganha a liberdade individual, libertando-se das preocupações coletivas. Nessa mesma discussão, declara Marrou:

O verdadeiro herdeiro da cidade antiga não é, como se diz muitas vezes com matiz pejorativo, o indivíduo, mas a pessoa humana, que, liberta do condicionamento coletivo, do encastramento totalitário que lhe impunha a vida da cidade, toma agora a consciência de si própria de suas possibilidades, de suas exigências, de seus direitos. A norma, a justificação suprema de toda existência, comunitária ou individual, reside doravante no homem, entendido como personalidade autônoma, justificada em si mesma, encontrando, talvez além do Eu, mas através do Eu e sem renunciar jamais a sua individualidade, a realização de seu ser. [...] para o Helenístico, a existência humana não tem outro fim senão atingir a forma mais rica e mais perfeita de personalidade; como o cloroplasto modela e decora as figuras de argila, cada homem deve propor-se, como tarefa fundamental, modelar sua própria estátua [...]. (MARROU, 1975, p. 158).

De acordo com Reale (2003), poucos acontecimentos, por sua importância e seus resultados, são comparáveis ao advento do império de Alexandre Magno (359-323 a. C), que, historicamente, no século IV, foi responsável por transformações culturais que impulsionaram o desmoronamento da *pólis* grega, afetando os fatores político, social e religioso, erradicando o antigo costume de controlar o cidadão com disciplina local. Contudo, nesse contexto histórico de transformações culturais, o aparecimento e o desaparecimento de importantes fontes literárias, sejam as do período clássico, sejam as que se originaram no período helenístico, deixaram muitas lacunas acerca dos conflitos morais existentes na época, e que tomaram proporções na Grécia Antiga.

O processo de helenização que resultou na fusão da cultura grega com outras culturas, local e também de outras partes, resulta na mistura imediata da população, assim, essa dinâmica de conquistas e descobertas de outros territórios chega até mesmo aos povos bárbaros<sup>8</sup>, isso é resultado do intercâmbio que Alexandre Magno provocou com outras regiões e culturas.

A passagem histórica do helenismo grego para o romano, nesse contexto, foi marcada pelo significativo salto com mudanças de hábitos e de consistentes ideações filosóficas no Império Romano, embora tardivamente os romanos tenham se convertido aos vocábulos gregos.

---

<sup>8</sup> “Bárbaros”, para os gregos antigos, eram povos que não falavam a língua grega, e a expressão não era necessariamente pejorativa” (LAÉRCIO, 2008, p. 13).

. O processo de helenização que resultou na fusão da cultura grega com outras culturas, local e também de outras partes, resulta na mistura imediata da população. Entre essas influências nos segmentos da sociedade grega temos por exemplo da helenização dos ricos autóctones e dos bárbaros assimilando o idioma e costumes dos povos gregos.

Por meio do intercâmbio que Alexandre Magno provocou com outras regiões e culturas, a passagem histórica do helenismo grego para o romano, nesse contexto, foi marcada pelo significativo salto com mudanças de hábitos e de consistentes ideações filosóficas no Império Romano, embora tardivamente os romanos tenham se convertido aos vocábulos gregos.

A hibridização cultural dos gregos com a expansão de Alexandre “O Grande” possibilitou uma pluralidade de ideias que contribuíram para um novo estilo de vida, com a apreensão de valores e a divulgação desses para vários povos. Isto se refletiu na evolução na esfera política, cultural, entre outras, mas também foi responsável pela crise das cidades-estados grega e também da cidadania grega. Portanto, a crise grega facilitou invasões de outros povos, entre os quais estavam os romanos. Desse modo, Sanson (1998) contextualiza as mudanças intensas nas concepções sociais, políticas, ideações filosóficas e nos hábitos de vida que se deram em uma Grécia vencida pelos povos estrangeiros, dessa vez, sob o domínio dos povos romanos.

Na importante linha que demarca uma crise grega em todos os aspectos (moral, cultural, político, econômico e religioso), e uma nova ordem de expansão geográfica do império grego, o renascimento de novas ideias sobre a descoberta do indivíduo surge como o principal motivo para o fortalecimento de novos tempos na cultura, política e sociedade dos povos gregos. Isto, porém, resultou numa crise existencial, uma vez que “A derrocada das cidades-estados criou, pois, para o homem grego, um vazio existencial, que urgia preencher” (LARA, 1989, p. 184); e nessas adversidades pelas quais passavam os povos gregos, percebe-se uma mudança no comportamento. Segundo Reale (1994), com a crise de seus antigos costumes, o que antes era espírito de coletividade, torna-se individual.

É nesse contexto de redescoberta e da consciência de si do homem grego sobre a importância de sua individualidade em meio a crises diversas, e também do reconhecimento de si como um ser aberto a possibilidades de autonomia, que a escola estoica surge, não como um fim, mas um meio para uma época em crise,

apresentando ensinamentos para o progresso cultural. Conforme Duhot (2006, p. 18), “o Estoicismo não é, portanto, uma filosofia de consolação para uma época decadente, mas um pensamento maior de um helenismo triunfante que desenha o mundo e cria um imenso espaço [...].”

Deste modo, mesmo em meio às várias instabilidades pelas quais passava a Grécia Antiga, como disputas por impérios no Oriente, o estoicismo teve a preocupação imediata em ensinar os elementos da filosofia estoica, preparando o terreno para um objetivo maior que era, inicialmente, contato com os povos. A exemplo disso, Zenão aconselhava para o afastamento dos assuntos políticos e o próprio filósofo Sêneca, embora envolvido com o poder, também discute sobre esse assunto nas *Cartas a Lucílio*, conselhos que orientam para cautela ao se envolver com a vida pública “chamo a tua atenção para aqueles estóicos que, vivendo à margem da política, se dedicaram ao estudo da condução da vida e do estabelecimento dos direitos humanos sem incorrerem ao desagrado dos poderosos” (SENECA, *Cartas*, 14-14)<sup>9</sup>, Sêneca esclarece que é possível viver em tranquilidade, dedicando a si mesmo, ocupando-se em buscar conhecimentos para uma vida com sabedoria .

Com todas essas observações, objetiva-se mostrar que o progresso cultural e, consequentemente, a visibilidade da escola estoica na época de Zenão, estão relacionados ao fato de que:

O sucesso e o reconhecimento oficial da escola estoica se deveram sem dúvida a vários fatores: à qualidade intelectual e ao valor moral de seu ensinamento, à própria personalidade de Zenão, cuja temperança era proverbial, e também à necessidade da época (DUHOT, 2006, p. 23).

Diante disso, depreende-se que a habilidade intelectual, a qualidade ética dos ensinamentos e a personalidade de Zenão, todos foram igualmente importantes para a afirmação de ser o estoicismo uma escola filosófica pautada nos ensinamentos éticos. Ainda sobre isso, como bem aponta Diógenes Laércio, a filosofia difundida por Zenão [...] “é de fato original; ele ensina a ter fome e consegue discípulos. Apenas um pão, um figo como sobremesa, e água para beber” (FILÊMON *apud* LAÉRCIO, 2008, p. 187).

---

<sup>9</sup> Nessa pesquisa, a obra *Cartas a Lucílio*, do filósofo Sêneca, preferimos citar pelo número da carta, seguido do número do parágrafo, apenas no caso de Sêneca.

Ainda, nessa perspectiva, sobre a perseverança de Zenão e a forma como ele transmitia costumes e o modo como encarava os desafios da época, Diógenes Laércio afirma que: “Na realidade ele superava todos em seu modo de viver e em dignidade, e, por Zeus, em felicidade. [...]” (LAÉRCIO, 2008, p. 188). Infere-se que a trajetória de Zenão, pautada em uma filosofia prática, com ensinamentos e modo de viver de acordo com os princípios estoicos, foram relevantes para atrair muitos seguidores comprometidos com uma vida de acordo com a natureza, aliás, o grande mote estoico, como veremos adiante.

## 1.1 Estoicismo antigo

Em linhas gerais, o estoicismo é uma corrente filosófica que se apresenta como uma filosofia com caráter universal, a qual aborda a conduta humana em uma busca de conformidade com o cosmos<sup>10</sup>. Fala-se, em linhas gerais, pelo fato de não haver uma determinada “unidade estoica”, posto terem chegado a nós apenas fragmentos dos fundadores dessa escola filosófica.

Assim, Oliveira (2012, p. 24) colabora nesse mesmo diálogo, declarando que: “a filosofia estoica antiga é um campo aberto, complexo, porém pouco acessível ao pesquisador, pois seu material é muito fragmentário.”

Nessa mesma discussão, Gazolla esclarece:

Apesar de o estado fragmentário das fontes impedir, por vezes, a compreensão do que queriam dizer esses filósofos com certas noções e suas possíveis convergências, hoje o estoicismo ainda fala de muito perto. [...] Seria bom não perder de vista o quanto ele é profícuo na época em que vivemos, uma vez que diversos valores presentes têm sabor estoico: igualdade, fraternidade, moralidade, interioridade, escolha individual, cosmopolitismo, por exemplo, são campos reflexivos bem discerníveis no pensamento da Stoa (GAZOLLA, 1999, p. 16).

O estoicismo surgiu na época helenística e tem como precursor Zenão de Cílio. Inicialmente, os filósofos estoicos não tinham de modo claro a noção da divisão da

---

<sup>10</sup> “Se você quer ter uma ideia exata daquilo que os gregos chamavam de *cosmos*, o mais simples é imaginar o todo do universo como se fosse um ser *organizado* e *animado*. Para os estoicos, de fato, a estrutura do mundo, ou, se você preferir, a ordem cósmica, não é apenas uma organização magnífica, mas também uma ordem análoga à de um ser vivo. O mundo material, o universo todo, é, no fundo, como um gigantesco animal do qual cada elemento — cada órgão — seria admiravelmente concebido e agenciado em harmonia com o conjunto. Cada parte do todo, cada membro desse corpo imenso está perfeitamente ordenado e, salvo catástrofe (às vezes elas acontecem, mas duram pouco e logo tudo volta à ordem), funciona de maneira impecável, no sentido próprio da palavra, sem defeito, em harmonia com os outros”. (FERRY, 2012, p. 2).

filosofia estoica, foi somente mais tarde que pesquisadores da filosofia antiga, tiveram a habilidade de separar em três períodos a escola estoica, a título didático. Assim, iniciaram pelo estoicismo antigo, que teve como precursores Zenão de Cítio<sup>11</sup>, Cleanto<sup>12</sup> e Crisipo<sup>13</sup> (século III a.C.). Em seguida, o estoicismo médio, que teve como iniciantes Antípatro de Tarso; Diógenes, o Babilônico; Panécio de Rodes<sup>14</sup> e Possidônio de Apameia<sup>15</sup> (século II a. C.). Por fim, o estoicismo eclético ou da época

<sup>11</sup> Zenão de Cítio (336-264) nasceu em Cítio, na Ilha de Chipre, praça forte grega que pertenceu a colonos fenícios; os outros dois grandes nomes do estoicismo antigo vêm igualmente da Ásia Menor. [...] Zenão era, provavelmente, de origem fenícia, uma vez que várias zombarias dos seus contemporâneos o tratavam por “pequeno fenício” [...] filho de um mercador [...] com cerca de 42 anos funda a escola estoica (BRUN, 1987, p. 16-17). Outro comentador do estoicismo diz que Zenão chegou em Atenas aos 22 anos, por volta de 310 a.C. Era descrito como de pele morena, magro e fisicamente fraco, com rosto sério, vestia-se moderadamente o tempo todo com um manto leve. Vivia de maneira frugal e comia sobriamente, sobretudo, pão e mel. Amava figos e um bom vinho, mas bebia muito pouco. Sociável, não desprezava sempre os banquetes, mas temia a multidão e, habitualmente, não tinha mais do que duas ou três pessoas ao seu lado. As fontes variam sobre as circunstâncias de sua chegada em Atenas. Elas estão de acordo sobre o fato de que ele era comerciante – teria importado púrpura da Fenícia –, mas segundo alguns, teria perdido a carga em naufrágio; para outros, vendeu sua mercadoria e depois se dedicou à filosofia, pela qual abandonou suas atividades comerciais (DUHOT, 2006, p. 22). Zenão de Cílio (336-264 a.C.) teria chegado a Atenas por volta de 311, em torno dos 22 anos de idade. Discípulo de Crates de Tebas (século IV a. C.), o Cínico aprendeu que o sábio vive de acordo com a natureza. Formou sua cultura filosófica ouvindo acadêmicos, megáricos e, principalmente, Cratete, e é particularmente com os Cínicos que se relaciona [...] (MANCINI, 1973).

<sup>12</sup> (331-232) Sucessor de Zenão, nascido em Assos, na Troade. [...] era um homem de grande robustez física e de espírito obtuso, dotado, todavia, de uma certa capacidade de réplica, já que respondeu a alguém que o tratou por burro que só ele podia pôr a albarda de Zenão. [...] Muito pobre para poder comprar tabuinhas enceradas, escrevia em cacos e em omoplatas de boi tudo o que ouvira dizer de Zenão. [...] Cleanto foi, dezenove anos, discípulo de Zenão, e morreu quase centenário. [...] Da sua obra restam-nos apenas uns quarenta versos de um *Hino a Zeus*. [...] A personalidade de Cleanto é talvez, em parte, responsável pela desordem que parece ter reinado na escola estoica depois da morte de Zenão (BRUN, 1987, p. 18-19).

<sup>13</sup> (280-210) Foi Crisipo que estabeleceu a unidade no seio da escola estoica. Em primeiro lugar, devido a sua personalidade, depois, pela sua douta dialética, que lhe permitiu entrar em luta com seus adversários. Nasceu por volta de 280, em Soles, cidade célebre em toda a Antioquia pelo incorreto falar de seus habitantes. [...] Diógenes Laércio afirma que ele escreveu mais de 705 obras e deixou-nos uma lista incompleta de títulos de 119 escritos lógicos e de 43 escritos éticos. [...] O aspecto dominante do ensino de Crisipo é o dogmatismo polêmico apoiado numa dialéctica subtil. [...] Com ele o estoicismo toma um caráter verdadeiramente sistemático, se bem que fosse muito usual a expressão ‘sem Crisipo não Pórtico’ [...] Crisipo parece ter grande desprezo pelos grandes, não só dedicou qualquer dos seus livros ao rei, mas ainda se recusou a acompanhar Sferos para responder ao convite de Ptolomeu. Morreu com a idade de 80 anos, segundo uns, depois de ter bebido vinho doce, segundo outros, depois de ter rebentado a rir ao ver um burro a comer figos (BRUN, 1987, p. 19-20).

<sup>14</sup> (185-112) Com Panécio, um discípulo de Antípatro, chegamos verdadeiramente ao que está convencionado chamar de estoicismo médio. [...] Com ele o estoicismo infletiu para um humanismo da razão, óptimo para seduzir os Romanos, homens de ação; a doutrina estoica perde seu rigor e Panécio faz prova de um ecletismo que o leva a utilizar ao mesmo tempo obras de discípulos de Aristóteles e da Nova Academia. [...] Panécio escreveu muitas obras e principalmente um tratado *Do dever*, onde o qual inspirou Cícero, segundo o seu próprio testemunho, para os dois primeiros livros do *De Officiis*.

<sup>15</sup> (135-51) Nascido em Apameia, na Síria, foi discípulo de Panécio. [...] Empreendeu uma grande viagem que lhe permite visitar todas as costas do Mediterrâneo; fundou uma escola em Rodes, onde exerceu, ao mesmo tempo, funções políticas importantes. Em 86, foi para Roma como embaixador

Imperial (I e II d.C.), que teve como pioneiros Lúcio Aneu Sêneca, Musônio Rufo, Epicteto e Marco Aurélio. Nessa última fase, as discussões eram concernentes à moral. Dessa forma, explica Rachel Gazolla:

[...] Dividida pelos historiadores da filosofia em três períodos, teve início nos fins do séc. III (300), princípios do II a.C. e, ainda segundo tais historiadores da filosofia, feneceu com Marco Aurélio, imperador romano do séc. II d.C. Denominaram esses três períodos de estoicismo antigo (séc. III-II a.C.), estoicismo médio (II a.C.) e estoicismo romano (séc. I a.C. séc. II d.C.) Ao longo de quinhentos anos de existência, só o estoicismo romano deixou-nos textos integrais (GAZOLLA, 1999, p. 16).

O estoicismo, ao longo de suas fases, firmou um legado construído por ensinamentos, “exemplo-éticos” e costumes em diferentes tempos e povos. Isso está bem mais evidenciado nos textos do estoicismo imperial. Assim, Gazolla (1999) afirma que o legado difundido pela *Stoá* influenciou as ciências e também as religiões, porém, a ética é um marco significativo para os estoicos, proclamando com esse princípio o controle de si e o desapego material.

Nessa mesma concepção quanto ao legado cultural do estoicismo no tempo e no espaço, em que os ensinamentos são voltados à orientação para a filosofia como modo de vida, Reale (1994, p. 5) reforça que: “As escolas helenísticas através de suas filosofias apetecem com efeito para uma filosofia de vivência, uma filosofia com pretensões de orientar para a arte de viver [...].” Desta forma, observa-se que é grandioso o legado repassado para a posteridade da *Stoá*, que influenciou as ciências, e também as religiões, mas é no espaço ético que o estoicismo assume suas marcas mais importantes, partindo do desapego material, buscando o domínio de si e a equidade entre os homens.

No estoicismo antigo, as propostas apresentadas por Zenão são ensinamentos que estavam direcionados para o bom equilíbrio do homem. Desse modo, era possível perceber a riqueza de cuidados com que o Pórtico tratava a filosofia, oferecendo possibilidade para viver a vida com sabedoria. Sobre os ensinamentos da *Stoá*, Oliveira colabora ao pontuar que a *Stoá* ou Pórtico cuidou do íntimo humano, com competência em seus ensinamentos (OLIVEIRA, 2010). Tratar a filosofia estoica com compromisso era uma característica significativa nos filósofos estoicos, pois estavam

---

dos Rodeanos. De algum tempo para cá parece que os historiadores da filosofia têm tendência a deplorar que a influência de Possidônio tenha sido subestimada durante tanto tempo. [...] Das suas obras nada nos resta (BRUN, 1987, p. 21-22).

na responsabilidade de conduzir a formação humana com a clareza e o rigor que exigem os ensinamentos estoicos.

Ainda sobre os ensinamentos praticados pelos estoicos, Lara (1989) esclarece:

Com o estoicismo firma-se a noção de filosofia como atitude existencial. *Saber levar a vida com a filosofia* é saber levá-la sabiamente, controladamente, sem se deixar arrastar pelos arroubos e pelos excessos. O filósofo não é visto, então, como o grande teórico, abstrato e inacessível. Pelo contrário, é aquele que testemunha um ensinamento altamente positivo, importante e, até certo ponto, fácil. Talvez difícil seja ter a coragem de segui-lo (LARA, 1989, p. 196).

Com efeito, a filosofia estoica possui passagens que vão desde a vitória sobre o medo ao heroísmo das atitudes filosóficas; tendo contribuído, ao longo dos séculos, para o sustentáculo de uma filosofia prática.

Nesse sentido, a visão historiográfica de Norberto Bobbio (1986, p. 294) colabora, quando faz referência ao estoicismo como uma filosofia moral prática “uma filosofia moral concreta que insere elementos universais e comuns a todos os homens na vida real da sociedade” apresentando um modo de viver de maneira prática, em harmonia com o cosmos, e também em comunhão com os elementos da filosofia estoica.

Assim, a partir da compilação de várias doutrinas filosóficas, dos relatos das ideias e das interpretações dos fragmentos deixados pelos estoicos, foi possível uma elaboração organizada das ideias do estoicismo pelos comentadores da filosofia antiga; um exemplo é a obra doxográfica de Diogenes Laércio *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*, que relata sobre a escola estoica no Livro VII. Mediante esses pesquisadores, esse sistema foi reconstruído por meio de textos que permanecem até os nossos dias.

Na visão de Gourinat e Barnes (2013, p. 17): “Os estoicos são os primeiros a ter explicitamente concebido sua filosofia como um sistema e a tê-la explicado de uma forma sistemática extremamente elaborada”, numa longa trajetória, apresentando modelos de uma vida prática em uma atitude de popularidade, inovação e persistência no propósito da tradição. E complementa Ildefonse (2007, p. 17) que: “A inovação da sistematicidade, no entanto, não rompe com uma tradição literária, filosófica, mas amplamente cultural, abordada com grande consideração, denominada e revista, ou seja, apropriada”.

O estoicismo, com todo seu arcabouço teórico e prático registrado em fragmentos, chegou aos nossos dias reconstruído por seus intérpretes tornando-se referência para seus adeptos, com narrativas que vão do heroísmo até a reflexão dos mais variados sofrimentos. Diante dessas narrativas acerca da identidade do estoicismo, Gourinat e Barnes afirmam que:

Relatos como estes, de heroísmo filosófico, de insensibilidade ao sofrimento e à morte, contribuíram para a formação da imagem popular do estoicismo que tende às vezes a se identificar com uma certa concepção popular da própria filosofia ('levar a vida com filosofia' (GOURINAT; BARNES, 2013, p. 17).

Zenão, no decorrer de sua trajetória, começa a ensinar aos discípulos as teses da filosofia estoica, definindo a noção de cosmos como um imenso centro urbano, chefiada por um "poder supremo" que apresentava nomenclaturas diversas, a saber: Lei Universal, Zeus, Natureza, Destino e Providência. O propósito era garantir a bondade ao homem, em uma constante renovação com os cosmos.

Nesse sentido, "para Zenão, como para Heráclito, o *lógos* reina tanto no cosmo como no homem e fornece-nos a chave para captar não só o significado do mundo, mas também o da nossa existência espiritual, e para conhecer o destino efetivo." (POHLENZ, 2005, p. 54 *apud* REALE, 2015, p. 18).

O universo estoico é um pensamento organizado, assim, o *lógos* (razão) determinava um ideal de vida para o homem por meio do universo; apenas a sabedoria se encarregava da preparação do homem rumo à perfeição. Essa condição é importante, uma vez que o mau uso do *lógos* ocasionava a falta da moralidade, ficando a critério exclusivo da sabedoria a responsabilidade no aprimoramento dos homens.

Embora o sábio representasse uma idealidade para os estoicos, todos nós podemos trilhar o caminho da sabedoria, desde que seguindo o caminho da virtude, caso contrário poderia o caminho da sabedoria tornar-se menos possível para aqueles que preferem os vícios. Assim explica Oliveira:

Os estoicos estavam cientes de que esse ser perfeito, o sábio, capaz de desempenhar somente ações corretas, jamais existira. Assim, uma vez que sabedoria é inacessível para o homem comum (ele apenas aproxima-se dela), deve contentar-se em escolher entre ser mais ou menos virtuoso no seu modo de agir. Será exatamente este espaço aberto da Filosofia estoica para o agir moral (OLIVEIRA, 2016, p. 46-47).

O pensamento filosófico estoico transcende as divisas geográficas que a sociedade impõe. A noção de cosmopolitismo<sup>16</sup> ou cidadão do mundo, presente nos estoicos, implica na negação em aceitar uma forma única de identidade patriótica; significa buscar independência como cidadão do universo, uma autonomia como representante de si mesmo, em uma atitude positiva em relação às diferenças. Dessa forma, a noção de igualdade contemplava escravos e homens livres, já que a capacidade de evolução da alma era comum a todos (TARN; GRIFFITH, 1969). Assim, depreende-se que os estoicos tenham encontrado desafios na execução das suas propostas, ao direcionarem o pensamento para uma pátria universal, com a noção de igualdade entre todas as pessoas.

Segundo os estoicos, é necessário seguir a natureza, e se deixar levar pelo destino, sempre conservando serenidade diante do curso da vida. Zenão de Cílio tinha uma metáfora<sup>17</sup> que criava uma imagem explicativa de tal ponto. Para ele, nós éramos como cães atados a uma carroça, que a qualquer momento poderia começar a andar e, sendo assim, temos duas opções: seguir a carroça de boa vontade e serenidade ou relutar em seguir e acabar sendo arrastados. Também para Sêneca, a vida era como essa carroça que, independentemente de nossa vontade, irá seguir seu curso; e nós somos esse cão que não pode se desatar e só tem duas opções, sendo a primeira a menos dolorosa. Ter o gesto espontâneo de seguir a carroça coincide com o destino, mas se relutar a seguir o movimento da carroça haverá dor/sofrimento, porque não há como frear o movimento do cosmos. (*STOICORUM VETERUM FRAGMENTA*, livro 2, fragmento 845 = SVF 2, 845)

Importante explicar que para os estoicos determinismo e liberdade não são opostos. Eles apresentam uma concepção de destino e liberdade<sup>18</sup> que reside no ato

---

<sup>16</sup> (*In. Cosmopolitism; fr. Cosmopolitisme, al. Kosmopolitismus; it. Cosmopolitismo*). Doutrina que tende a negar a importância das divisões políticas e ver no homem, ou ao menos no sábio, um “cidadão do mundo”. (ABBAGNANO, 2012, p. 217).

<sup>17</sup> Acerca dessa metáfora, inferimos que existem algumas situações que aparecem em nossas vidas e em algumas circunstâncias que são difíceis de controlar, por exemplo: nossos sofrimentos e emoções e que a aceitação, não significa omissão, fracasso ou ato de covardia, mas um ato de coragem para encarar situações adversas quando necessário.

<sup>18</sup> Em Zenão, Cleantes e Crisipo, pode-se dizer que foi um problema de fundo do Estoicismo, continuamente evocado pela crítica dos céticos, com justa razão, pois teria sido impossível construir uma moral sobre o pressuposto de que o homem é completamente envolvido e absorto pelo determinismo natural. [...] Os antigos estoicos estavam convencidos de que a liberdade se reduzia substancialmente à possibilidade de realizar a própria natureza [...] A liberdade se torna o fulcro do pensamento de Epíteto sobretudo na oposição as paixões, “porque – diz o nosso filósofo – não é com obtenção do que se deseja que se consegue a liberdade, mas sim com a remoção do desejo” (RADICE, 2016, p. 272).

de compreender e conformar-se com o universo racional, ou seja, aquilo que parece, no primeiro momento, um mal, é, na verdade, essencial para que a totalidade do universo permaneça organizada, em perfeita harmonia. Esta concepção de determinismo<sup>19</sup> estoico é pensada mesmo que existam os fatores externos, enquanto a liberdade estoica se compatibiliza com as leis cósmicas. No entanto, temos a liberdade dentro das situações a que estamos destinados, existindo também espaço para nossa iniciativa, pois o controle divino é dinâmico, e não fixo; com isso, algumas situações estão estabelecidas a acontecer, mas a forma como poderemos suportar esses acontecimentos depende de cada um de nós. Porém, o destino<sup>20</sup> (*heimarméne*) é imutável, ele acontece independentemente de nossa vontade, e temos que nos adequar da melhor maneira possível a ele. Isso significa “viver de acordo com a natureza”<sup>21</sup>, o mote estoico por excelência.

Por natureza, conforme a qual devemos viver, Críspio entende tanto a natureza universal como a natureza humana em sua própria individualidade, enquanto Cleantes entende por natureza que devemos seguir somente a universal, e não a individual. Por excelência, ele entende uma disposição espiritual harmoniosamente equilibrada digna de ser escolhida em si e por si, e não por qualquer temor, ou esperança, ou impulso exterior; a felicidade consiste na excelência, pois a excelência é como a alma que tende a tornar a vida harmoniosa (LAÉRCIO, 2008, p. 202).

Segundo Diógenes Laércio (2008, p. 148), “o termo ‘natureza’ é usado pelos estoicos para significar aquilo que mantém o cosmos unido e às vezes a causa do crescimento das coisas terrestres [...]. Nesse mesmo segmento, o filósofo Epicteto aconselha a vivermos em harmonia com o universo: “Não exijas que aconteça como tu desejas. Antes queiras aconteçam as coisas como acontecem – e quão feliz, então, não serás tu!” (EPICTETO, 1992, p. 29). Nesse sentido, demonstrando os desafios que podem resultar de “viver de acordo com a natureza”, o filósofo Epicteto também nos faz refletir: “Se desejas ser bem-sucedido, resigna-te, caro, face às coisas exteriores. [...] Que saibas sempre, na verdade, que não é fácil de preservar a vontade

---

<sup>19</sup> O filósofo estoico é aquele que se abandona ao sabor do Destino, sem sentir-se preso ou humilhado por ele, mas sem o peso de herói trágico. Ele sabe que todos os acontecimentos estão determinados por causas antecedentes (OLIVEIRA, 2016, p. 34).

<sup>20</sup> Críspio define o destino – em língua grega, *heimarméne* – nestes termos: “O destino é uma certa série perpétua de eventos, corrente que se desenvolve e se entrelaça por meio da ordem eterna da consequência.” Filosoficamente, corresponde ao verbete **Necessário** e ao verbete **Providência** (RADICE, 2016, p. 267).

<sup>21</sup> A máxima básica do Estoicismo: “viver de acordo com a natureza”, carrega a noção de que todos os seres são parte de uma natureza única universal, pois há uma concepção ímpar de *physis* nessa Filosofia (OLIVEIRA, 2010, p. 28).

em conformidade com a natureza [...] nos inquietamos com as solicitações da natureza (EPICTETO, 1992, p. 39).

Ainda nessa mesma discussão, pensar o universo estoico como um estado de espírito é interessante para a compreensão da organização cósmica, uma universalidade, o sentir-se parte do todo, pois, o estoico percebe-se como parte integrante do universo, uma espécie de “cidadão universal”. Consoante a isso, Radice (2016, p. 23) afirma que “a busca da cosmicidade do homem também foi garantia da difusão do Estoicismo, de sua adaptabilidade a contextos diversos e da eficácia no campo social dos costumes de vida também à contínua renovação a que se submeteu”. Dessa maneira, é possível concluir que a natureza global se manifesta em nós nas formas racional, animal, vegetal e mineral, sendo que todas possuem imposições, todas em união com a natureza universal ou comum, inerentes à totalidade do cosmos.

A natureza humana deve conciliar-se com a natureza universal em uma atitude de *obediência feliz*, pois a natureza cósmica é sempre formosa (OLIVEIRA, 2010). Nesse debate, é importante conhecer a dinâmica da natureza como renovação para nossos dias, principalmente diante dos fatos que não são habituais, ou seja, indiferentes. Por exemplo, diante da saúde ou doença, ser rico ou pobre, exílio, morte<sup>22</sup>, buscando diante disso uma consciência de coletividade de forma dinâmica e harmônica com a natureza. É possível perceber isso nas palavras de Marco Aurélio:

A missão da natureza do conjunto universal consiste em transportar o que está aqui e ali, em transformá-lo, em levantá-lo daqui e levá-lo para lá. Tudo é mutação, de modo que não se pode temer nada insólito; tudo é igual, mas também são equivalentes aos desígnios (MARCO AURÉLIO, 2009, p. 115).

O imenso debate sobre a natureza, esclarece Diógenes Laércio (2008), é o que mantém o universo em união; os estoicos a utilizam como a competência movida pelo próprio ser, de acordo com os preceitos seminais, gerando e preservando tudo o que nasce por si mesmo em etapas definidas, fazendo as coisas idênticas a elas mesmas e adquirindo resultados de acordo com suas origens. Nessa perspectiva, enfatiza Oliveira:

---

<sup>22</sup> Os estoicos classificam as coisas que existem em boas, más e algumas são indiferentes: Boas: sabedoria e tudo que são virtudes. Más: tudo que se relaciona aos vícios, por exemplo: a intemperança e indiferentes: má reputação, saúde e outros. “Entendo por ‘indiferentes’, isto é, nem boas nem más, coisas como a doença, a pobreza, o exílio, a morte” (Carta, 82-11)

[...] Zenão, o fundador do Pórtico, centra sua reflexão na afirmação de que os homens devem viver em absoluta conformidade com a natureza, obedecendo à ordem dos acontecimentos, pois nada mais somos do que expressão da soberana vontade da *physis* divina [...] (OLIVEIRA, 2010, p. 26).

No entanto, a filosofia estoica apresenta-se como colaboradora da consciência humana, pois colocava em suas premissas, como objetivo amplo, a escolha pela felicidade, mesmo que algumas circunstâncias, algumas conquistas dependam de causas que escapam ao nosso domínio, mesmo assim, a filosofia estoica conduz os homens a terem, em suas vidas, atitudes diárias com vistas a tornarem-se sábios e assumindo uma vida que os direcione à felicidade.

A experiência estoica consiste em uma tomada de consciência aguda da situação trágica do homem condicionado pelo destino. Aparentemente não somos livres para nada, pois não depende absolutamente de nós sermos belos, fortes, com boa saúde, ricos, experimentar o prazer ou escapar ao sofrimento. Tudo isso depende de causas exteriores a nós (HADOT, 1999, p. 188).

Na construção do exercício do conhecimento, entre comentários e especulações acerca da filosofia estoica, multiplicam-se conceitos em relação às atitudes do homem estoico. Como bem explicam Gourinat e Barnes (2013, p. 17), “O homem estoico domina suas paixões, ele oculta seu desespero e jamais fala de seu amor; o verdadeiro estoico nada esconde, pois nada tem a esconder. Ele não dominou suas emoções, ele as extirpou”.

Segundo Brun (1987), Zenão, usando seus exemplos, qualificava seus discípulos direcionando-os para os caminhos da virtude, ou seja, da felicidade. Nessa questão acerca da virtude, Lara nos convida à seguinte reflexão: “A virtude é o bem supremo, aliás, é o único bem; e é una. Ela consiste nessa *retidão*, ou seja, nessa concordância consciente e livre com o destino” (LARA, 1989, p. 10).

Diante dessa definição a respeito da virtude, na *Carta 66,3* o filósofo Sêneca, após muitos anos sem ter encontrado seu amigo Clarano, relata a ele que, embora não tenha sido agraciado pela beleza física, foi contemplado pela virtude. Dessa forma, o filósofo demonstra o quanto a virtude é preciosa quando habita um corpo: “De uma choupana pode sair um grande homem, num pobre corpo disforme e frouxo pode morar uma alma grande e bela.” (SÊNECA, 2008, p. 237).

Esse procedimento de interioridade, ou seja, cultivo de si do homem, baseava-se em evidenciar o percurso para se chegar até ao Bem Supremo, e nesse meio, fazia-se necessária uma atitude racional: “A virtude significa, portanto, a presença do bem

em uma pessoa, é uma perfeição em comum a todo. Por isso, a virtude é una, total: não se é mais ou menos virtuoso, ou se é virtuoso ou não." (BRUN, 1987, p. 78).

Na passagem anterior, Sêneca nos convida a refletir, dessa vez, sobre a condição inseparável da filosofia com a virtude, ao dizer: "A filosofia é o estudo da virtude, mas através da própria virtude, não pode existir virtude sem o estudo dela mesma e não pode haver estudo da virtude na ausência desta." (SÊNECA, 2008, p. 433). Manifesta-se, assim, a importância da virtude e da filosofia como duas coisas inseparáveis.

Os novos tempos exigiam que os homens atendessem a um novo estilo de vida, e o estoicismo ofereceu ensinamentos relacionados ao comportamento do cidadão; dessa vez, sendo cidadão do mundo, e não apenas de um império, um cidadão dedicado à natureza, com pensamentos voltados para um senso de justiça e perfeição da sociedade.

O estoicismo teve a preocupação de inserir o cidadão em uma reflexão que se estabelece em um momento da história grega formado com o advento das novas escolas filosóficas da época: epicurismo, cinismo e estoicismo; cada uma com sua particularidade e, também, com suas semelhanças. O homem grego, desacreditado de encontrar acolhimento na sociedade da época, primeira busca um diálogo com a própria interioridade, numa construção harmônica com o universo, só se chega à compreensão da *Physis* exterior depois de se compreender como se é constituído primeiro.

A reflexão estoica se estabelece em união com o universo e esta tem importante relação com os elementos da filosofia estoica, na qual a principal contribuição de Zenão e do Estoicismo, de modo geral, refere-se à tripartição da filosofia em lógica, física e ética. "Para os estóicos a filosofia divide-se em lógica, ética e física, mas as várias partes são inseparáveis entre si na doutrina e no próprio ensino: como, num corpo humano, são respectivamente os ossos e os tendões, a carne e a alma." (MANCINI, 1973, p. 10).

Importante destacar sobre a divisão tripartite do conhecimento em lógica, ética e física, atribuída a Stoa, que Xenócrates, que foi discípulo de Platão, e que, pelo menos de acordo com Sexto Empírico, já utilizava essa divisão que foi posteriormente consolidada pelo os estoicos. Assim no testemunho Sexto Empírico esclarece que:

Platão é, com efeito, o fundador, tendo em vista que ele engajou-se na discussão sobre muitas questões em física, muitas em ética, e não menos

em lógica. Mas os mais explícitos aderentes a esta divisão são Xenócrates, os Peripatéticos e os Estóicos. Por isso eles, de maneira implausível, compararam a filosofia com um jardim coberto de frutas, de modo que a parte física pode ser ligada ao cume das árvores, a parte ética à suculência dos frutos, e a parte lógica à força dos muros. Outros dizem que é como um ovo; ora, a ética é como a gema, que algumas pessoas dizem que é o frango, a física é como a clara, que é comida para a gema, e a lógica é como a casca externa. (SEXTO EMPIRICO, 2013, p. 196).

Todavia, essa tripartição apresentada pelos estoicos, de uma maneira didática, tinha a intenção de contribuir para o fortalecimento interior do homem, visto que se manifestam em conjunto, motivo pelo qual os próprios estoicos conceberam-na a fim de poder oferecer comparações explicativas, potencializando a filosofia estoica de maneira integrada. Nessa mesma discussão, colabora Laércio:

Os estoicos compararam a filosofia a um ser vivo, onde os ossos e os nervos correspondem à lógica, as partes carnosas, à ética e a alma, à física. Ou então, compararam-na a um ovo, sendo a casca a lógica, a parte seguinte (a clara), a ética, e a parte central (gema), a física. Ou a compararam ainda a um campo fértil: a cerca externa é a lógica, os frutos são a ética, e o solo, a física (LAÉRCIO, 2008, p. 7).

Pode-se perceber que o estoicismo se trata de uma filosofia regrada, e embora apresente uma doutrina com elementos que se apresentam nessa divisão didática<sup>23</sup> em lógica<sup>24</sup>, física<sup>25</sup> e ética<sup>26</sup>, não havendo possibilidade de serem ensinadas separadamente, ou seja, não apresentam autonomia entre elas. Contudo, dependendo do momento em que a escola estoica esteja, haverá mais realce para uma característica do que para outra.

O Estoicismo procurava reconciliar o homem e a natureza; buscava uma explicação do homem e do mundo por meio de um sistema de pensamento que, necessariamente, compreendesse uma lógica, uma física, e que os levasse a uma ética, objetivando ensinar-lhe critérios de certeza e regras de vida. Ainda nesse

<sup>23</sup> Os estoicos dividem a filosofia em três partes: física, ética e lógica. Essa divisão aparece pela primeira vez no livro *Sobre a lógica*, de Zênón; depois em Crisípos, no primeiro livro *Sobre a lógica* e no primeiro livro *Sobre a física*; e ainda em Apôlodoros e Silos, no primeiro livro de suas *introduções a Doutrina*, em Eudromos na *Exposição dos Princípios Elementares da Ética*, e em Diógenes da Babilônia e em Posidônios (LAÉRTIOS, 2008, p. 190).

<sup>24</sup> Zenão, de fato, com uma perspectiva até mesmo pré-aristotélica, dividia a lógica em  *dialética e retórica*. Reconhecia só duas possibilidades para o discurso: a de proceder por argumentos e de desenvolver-se de maneira oratória (REALE, 2015, p. 21).

<sup>25</sup> A única maneira de se chegar à sabedoria e à felicidade é viver de acordo com a natureza, sentenciava Zenão, pois a natureza é racional. Ela é uma totalidade dinâmica e unitária, cuja vida é o *lógos*, fogo artesão, ou seja, fogo que constrói, dá vida e leva a perfeição todos os germes implícitos em a natureza. É fogo é força divina (LARA, 1989, p. 187).

<sup>26</sup> Para os estoicos, a pessoa, na sua individualidade, é que se erige como centro ético (LARA, 1989, p. 187).

raciocínio, nas *Cartas a Lucílio*, Sêneca, mostra a divisão dos três elementos da filosofia estoica:

A maioria dos filósofos, e os melhores entre eles, consideram três partes na filosofia: a ética, a física e a lógica. A primeira forma o caráter, a segunda estudam a natureza, a terceira estuda o valor dos vocábulos, a estrutura do discurso e as formas de argumentação, não vá a falsidade sobrepor-se à verdade. Mas também se encontram autores que dividem a filosofia num número inferior ou superior de partes (SÊNECA, *Cartas*, 89-9).

Em se tratando da filosofia estoica, é importante ressaltar que cada fase do estoicismo tem sua ênfase em um aspecto ou outro em seus ensinamentos. Ao nos reportarmos ao estoicismo antigo e médio, é possível perceber que os filósofos costumavam acentuar suas ideias direcionadas para a lógica e a física; já no estoicismo imperial, a ética é tratada com maior cuidado; também, dessa forma, acontece em outras escolas filosóficas. Assim colabora Sêneca na carta de número 89:

Alguns peripatéticos introduziram como quarta parte a política, porquanto esta exige uma exercitação particular e se ocupa de uma matéria específica [...] os epicuristas admitiram somente duas partes da filosofia, a física e a ética; a lógica rejeitaram-na [...] os cirenaicos excluíram simultaneamente a física e a lógica, contentando-se, portanto, com a ética (SÊNECA, 10-12).

Contudo, os elementos da filosofia estoica não significam uma forma hegemônica ou uma hierarquia entre os elementos, uma vez que ela é caracterizada por um conjunto, uma espécie de ligação universal entre seus elementos (ética, lógica e física); se alguma dessas três partes estiver ausente, é possível que todo o sistema seja comprometido. Como postula Sanson (1998), a escola estoica é uma filosofia única que não aceita divisões.

Nessa discussão acerca da divisão da filosofia estoica, Diógenes Laércio declara:

As árvores são a física. Ou compararam-na a uma cidade bem amuralhada e racionalmente administrada. Em nenhuma parte, é separada das outras, como dizem alguns estoicos, mas ao contrário todas estão estreitamente unidas entre si (LAÉRCIO, 2008, p. 190).

Após breve exposição sobre os elementos da filosofia estoica, outro aspecto relevante acerca do estoicismo antigo é o fato de que Zenão, apesar de não ser ateniense, ter recebido daquele povo honras pelo seu estilo de vida, que apresentava

modéstia. Por seu modo de viver, foi ovacionado com uma coroa de ouro, e também por uma escultura de bronze. Nesse cenário, segundo Brun:

Os atenienses tiveram-no em tal conta que lhe ofereceram as chaves da sua cidade, deram uma coroa de ouro e ergueram uma estátua de bronze. Zenão morreu simplesmente tal como tinha vivido: ao sair da escola caiu e partiu um dedo; viu nisso um aviso e sacudindo a terra das mãos disse-lhe: “cheguei, por que me chamas?” (BRUN, 1987, p. 18).

Após o falecimento de Zenão, toma posse na escola do pórtico, Cleanto, que mediante sua fidelidade ao mestre, honrou o compromisso de divulgar com responsabilidade os ensinamentos do Pórtico.

Nessa mesma narrativa de sucessões no estoicismo após a morte de Cleanto, quem assume é Crisipo, de quem os ensinamentos buscam uma linhagem com o estoicismo antigo, era também homem de caráter resistente. Segundo Brun:

[...] ele próprio tinha uma tal confiança na sua capacidade de argumentação que dizia que só lhe eram necessários os dogmas da doutrina estoica, pois era capaz de encontrar sozinho as provas que os fundamentavam ... “Se os deuses praticam a dialéctica não se servem senão da de Crisipo” dizia naturalmente. Com ele o estoicismo toma um caráter verdadeiramente sistemático, se bem que fosse muito usual a expressão: “sem Crisipo não há Pórtico”. Enquanto naquela época os reis recorriam naturalmente aos chefes de escola como conselheiros, Crisipo parece ter tido um grande desprezo pelos grandes: não só não dedicou qualquer dos seus livros ao rei, mas ainda se recusou a acompanhar Sferos para responder ao convite de Ptolomeu. Morreu com a idade de 80 anos, segundo uns, depois de ter bebido vinho doce, segundo outros, depois de rebentado a rir ao ver um burro a comer figos (BRUN, 1987, p. 20).

Deste modo, acerca de Crisipo, o grande organizador das ideias de Zenão, Reale nos oferece uma provocação ao dizer: acaso Crisipo não existisse, haveria o desaparecimento do Pórtico. Ou seja, Crisipo dava continuidade às ideias de Zenão.

Ao longo de sua trajetória, o estoicismo antigo apresentou novos conceitos, buscando revisão e fazendo alternância para adaptação a novos momentos, objetivando uma afirmação com um estilo, uma nova maneira de vida e sua expansão por novos lugares, como finalidade de que é possível a formação de um homem ideal.

## 1.2 Estoaicismo médio

A segunda fase, denominada de Estoaicismo Médio, apresenta-se na virada do século III a.C. até o II a.C. Nesse período, o estoaicismo começa a se tornar latinizado. Nela, destacam-se os filósofos Diógenes (séculos III e II a.C.), Antípatro de

Tarso (séculos II e III a.C.), Panécio de Rodes (185-112 a.C.) e Possidônio de Apaméia (135-51 a.C.). Nesse segundo momento histórico do estoicismo, destacamos as contribuições dos filósofos Panécio de Rodes (185-112 a.C.) e Possidônio de Apaméia (135-51 a.C.).

Inicialmente, Panécio de Rodes (180-110) estabeleceu-se no império Romano. O estoicismo médio chega a Roma no séc. II a.C., com Panécio de Rodes, cujas ideias seguem alinhadas ao pórtico antigo. Quando nos referimos ao estoicismo Médio, percebemos que ele segue novos caminhos, com dinamismo, embora não seja possível afirmar com precisão sobre os comportamentos dos romanos, apesar de eles serem adeptos de um conservadorismo, cuja ponto central é noção de família patriarcal, em que toda a autoridade era atribuída ao homem. Por sua vez, apresentavam-se também como práticos em suas funções na política desenvolvidas nas repartições públicas romanas.

Deste modo, infere-se que os romanos não apresentaram interesse pela filosofia clássica de Platão e Aristóteles; no entanto, sentiram-se acolhidos na filosofia helenística, que apresentava ensinamentos que se enquadram numa vivência prática. Em outras palavras, abandonaram uma filosofia direcionada à reflexão e à metafísica e optaram por uma filosofia material e existencial, na qual encontraram uma identidade utilitária.

Segundo Brun, “[...] por isso, no estoicismo médio, no séc. II a.C., que a doutrina inicia o processo de latinização [...]” (BRUN, 1987, p. 12). Essa nova ordem de relações sociais provocou uma transformação nos costumes dos povos romanos, que mesmo perdendo autonomia política, cidadania e outras tarefas laborais peculiares do período republicano, tiveram que se ajustar a tudo que era referente a um novo modo pessoal de viver, e as escolas helenísticas ofereciam-lhes elementos bastante para essas questões.

Com o advento da filosofia helenística, segundo Padovani (1968), propunha-se uma situação de bem-estar e reflexão sobre a moral, buscando uma vida tranquila e sem conflitos sociais, por meio do distanciamento do mundo. Conforme Novak (1999), Panécio surge como uma solução para Roma, uma vez que essa se encontrava dominada pelo medo da crise moral que afetava os romanos, em decorrência da instabilidade moral naquele contexto. Assim sendo, o estoicismo surge como equilíbrio em meio ao cenário de incertezas.

Em proveito da moral, a lógica e a física foram relegadas a um segundo plano; mas não perdendo a relação de complementariedade entre ambas. Desse modo, mostra-se o contexto em que a união de Panécio com os romanos foi fundamental para uma análise do estoicismo, uma vez que apresentava uma nítida inclinação para o ecletismo, o que provocou mudanças consideráveis na mentalidade romana. Segundo Novak, por volta do ano de 150 a.C., o estoicismo médio, que tem como representante Panécio de Rodes (180 a.C. -110), que preferiu incumbir-se de uma inclinação eclética, uma necessidade de proclamar a autonomia do homem em relação ao conhecimento, e também dos costumes. Isso se apresentava como uma das suas principais preocupações. No entanto, com Panécio, o estoicismo médio prosseguiu com entendimento para a razão, que desde o estoicismo antigo já era ensinado, a qual seduziu os romanos, homens de ação.

Nesse contexto, o princípio estoico perde sua ríjeza e Panécio faz evidenciar um ecletismo que o conduz a utilizar obras de discípulos de Aristóteles e da Nova Academia (BRUN, 1987). Assim, com o estoicismo paneciano, Roma concilia a autodisciplina ao modo de viver. “Do Estoicismo paneciano ela assimilou, sobretudo, o conceito de virtude (autodisciplina e autodomínio) [...]” (MELO, 2007, p. 36). Nesse contexto histórico, esse novo momento para introdução da filosofia estoica representava uma conquista. Conforme postula Jean-Joel Duhot:

Com Panécio de Rodes (185-125), entra-se em outra fase histórica: a conquista romana e, por consequência, a fase em que a filosofia, particularmente o estoicismo, penetra Roma. Panécio destaca-se em Roma, no círculo muito helenizado dos Cipões, tanto quanto o historiador Políbio. Os vencedores de Cartago, os iniciadores do imperialismo romano, introduzem em Roma a cultura grega (DUHOT, 2006, p. 27).

Com relação ao estoicismo médio, além de Panécio, outros importantes filósofos desse período apresentam suas contribuições. Um dos mais importantes foi Possidônio de Apaméia (135 a.C-51): “[...] seu mérito consistiu em ter buscado renovar a doutrina estoica em conexão à evolução que as ciências conseguiram após o surgimento do Pórtico” (REALE; ANTISERI, 1990, p. 266). Assim, inferimos que Possidônio realizou algumas retificações no estoicismo romano, correções relacionadas à subjetividade dos homens, pontuando as diferenças existentes, dando ênfase na observação quanto à forma instintiva em relação à natureza. Melo corrobora ao afirmar que:

[...] A vida impulsiva do homem é uma exigência natural da condição humana, esse processo de diferenciação está presente desde o nascimento, em razão da própria natureza. Na sequência, os estoicos, quanto à moral, orientavam a todos que procurassem um caminho correto, com isso, acreditavam que o ser vivente se capacitava, por meio dos instintos, a buscar o que lhe fosse adequado, tendo autonomia para viver conforme sua própria natureza (MELO, 2007b, p. 9).

Mediante os ensinamentos de Possidônio, infere-se que esse filósofo apresenta uma tese de que o homem necessitaria possuir uma vida conforme princípio da natureza.

### 1.3 Estoicismo imperial

A transição do estoicismo médio para o terceiro período da escola do Pórtico, entre os séculos (I e II d.C.), mostra que os ensinamentos na escola romana convergem para a reflexão sobre ética, e que os filósofos desse período do estoicismo apresentam a doutrina da escola em regulares e aconselhamentos. São representante desse período Sêneca (4 a.C. a 65 d.C.), da cidade de Córdoba; Epicteto (50-130 d.C.), de Hierápolis; e Marco Aurélio (121-180 d.C.), de Roma. Nos três, encontramos marcas de um significante moralismo, que tem uma relação com as outras questões do estoicismo (física, lógica), que não podem ser desconsideradas, ou seja, com fortes interesses para outras indagações filosóficas.

Sêneca nasceu na cidade de Córdoba, na Espanha, no ano 4 a.C., e faleceu em 65 da era Crista. Seu pai; fazia parte da categoria social dos cavaleiros romanos (*equites*), gozava de uma excelente situação econômica e exercia cargo público, provavelmente era encarregado pela cobrança de impostos. Sêneca também cultivava a eloquência, e era admirador da arte pública e, por isso, tinha forte vínculo com a cultura de Roma. Feracine (2011) expõe alguns fatos da vida intelectual de Sêneca e suas contribuições. Lúcio Aneu Sêneca<sup>27</sup>, ou simplesmente Sêneca, foi um dos principais intelectuais do Império Romano; tendo atuado como advogado, senador romano e escritor, conquistou grande prestígio em seu meio.

---

<sup>27</sup> Sêneca, por sua vez, era uma personalidade rica e múltipla. Ser filósofo não lhe bastará; terminará por empreender uma carreira pública, na qual ganhará a reputação de ambiguidade e hipocrisia que o ônus usual da multiplicidade almejará fazer política na condição de filósofo, o que, a seu ver, significava simplesmente fazê-la “como homem honesto” a política especulativa, utópica, ideológica não era o forte dos romanos (VEYNE, 2015, p. 13).

Átalo o inicia no âmbito da filosofia moral do estoicismo. Bem cedo, o jovem aprendente assimilou os hábitos de renúncia às regalias que a riqueza paterna facultava-lhe com facilidade. A perspectiva filosófica de Sêneca é mais bem compreendida em termos de suas circunstâncias sobre a moral. Por exemplo, com Sêneca, a escola estoica apresenta ênfase acentuada na moral, como necessidade de o indivíduo abrigar-se na reflexão de si mesmo, em busca da felicidade. Assim, o estoicismo potencializa o estudo da moral visando a auxiliar todos aqueles que dele se aproximasse a alcançar uma vida feliz.

Sobre a crise moral que assolava os romanos, o estoicismo imperial ofereceu novos elementos para se poder pensar num modo de vida que apontaria para a evolução moral. A tentativa de evolução no caráter do homem deve-se também à colaboração de vários filósofos da época. Por exemplo, o próprio Sêneca manifesta preocupação com a evolução ética do homem, denunciando a barbárie do circo romano, das lutas dos gladiadores e tentando mostrar, na sua obra *Da Ira* (2014), os perigos ocasionados pela falta de controle emocional. Aliás, tratando acerca dos efeitos causados pela “ira”. Sêneca relata:

Porém, o que é mais cruel do que sua ira? O que há de mais afetuoso com os outros do que o homem? O que há de mais hostil do que sua ira? O homem foi criado para o auxílio mútuo; a ira, para a destruição mútua. Ele quer congregar-se, ela, desunir; ele, ser útil, ela, ser nociva; ele, socorrer até os desconhecidos, ela, atacar até os mais caros; ele mostra-se pronto até a consagrar-se ao proveito dos outros; ela, a pôr-se em risco, contanto que abata (SENECA, 2014, p. 78).

Nessa passagem, Sêneca demonstra o perigo das más emoções e a antítese entre as atitudes nocivas e as úteis, que apontam para a necessidade de os homens controlarem-se em meio às atribulações e escolherem sempre o caminho menos prejudicial para a vida pessoal e a vida em coletividade.

Assim, a sociedade romana, em crise de princípios fundamentais, que iam desde o refinamento dos hábitos até a entrega total aos vícios; tornou-se doente, vulnerável à introdução de homens mal-intencionados e ambiciosos, aberta a qualquer rito religioso. Contudo, também abriu caminho para que surgissem interesses de busca de novos caminhos.

Para que Sêneca desenvolvesse com tanta habilidade assuntos relacionados à questão da moral, ele também teve formação intelectual pautada no compromisso e na dedicação de um aprendente, tendo como exemplos ético-motivacionais seus mestres. Paul Veyne corrobora afirmando que:

Os professores não ensinaram a Sêneca, fizeram menos e muito mais: converteram-no. Enquanto um lhe falava de Pitágoras, outro lhe transmitia uma lição diferente de rigorismo, proveniente de um certo Sextio, que fundara única seita filosófica de origem não grega (mas essa seita romana logo se extinguiu) [...] Teve, enfim, por mestre um estoico autêntico, um grego de Alexandria chamado de Átalo, que muito possivelmente ensinava em grego (como todos os nobres de sua época, Sêneca era perfeitamente bilingue; Átalo entusiasmou-se pelo jovem aluno, que era o primeiro a chegar à aula e o último a partir, além de solicitar ao mestre entrevistas privadas. Em seus dias de velhice, Sêneca voltará a falar muito de Átalo, citando respeitosamente fragmentos de seu ensino (VEYNE, 2015, p. 11).

Sêneca também teve outros mestres, que contribuíram para a sua formação intelectual, a saber; Sócion, Papírio Fabiano, Demétrio e Átalo, cada um com suas particularidades de ensinamentos, que incentivaram o filósofo a tornar-se um habilidoso orador. Porém, entre os mestres, foi o estoico Átalo que despertou uma cativa admiração em Sêneca por muito tempo. Um registro dessas recordações encontramos nos diálogos de Sêneca e Lucílio, por meio das *Cartas*:

Ainda guardo na memória um preceito que ouvi a Átalo nos tempos em que frequentava a sua escola (onde eu era sempre o primeiro a chegar e o último a sair); até mesmo durante os passeios do mestre eu o aliciava à discussão de um ou outro problema, aproveitando-me do facto de ele estar sempre pronto a ir ao encontro dos interesses dos seus discípulos. Dizia Átalo que "*o docente e o discente se devem unir num propósito comum: o primeiro, ser útil ao discípulo, o segundo, tirar benefício do convívio com o mestre.*" (SÊNECA, Cartas, 108, 3).

No percurso de sua vida intelectual, Sêneca apresenta-se como um homem que, após ser inspirado por vários mestres, contribuiu para o progresso cultural na educação do indivíduo. Legou ensinamentos que vão desde os mais simples costumes até as relações sociais. Mesmo diante das dificuldades, não desistia, e por meio de ensinamentos contribui para o aperfeiçoamento do homem, uma vez que, sozinho, o homem possui pouca capacidade de superar os males, necessitando de um mestre que o conduza. Assim, "ele assumiu sua nova função de educador, aplicando, desde o desabrochar dos primeiros contatos, os seus princípios norteadores tirados da filosofia estoica." (FERACINE, 2011, p. 34).

O talento literário de Sêneca era incomparável. Seu estilo atraiu, imediatamente seu público romano, provocando nos leitores reflexões. Seus textos tinham a preocupação de orientar e incentivar o homem no encontro da felicidade; porém, era uma filosofia prática, essencialmente voltada para o cotidiano do homem. Sêneca frequentemente mostrava os valores morais para que o homem pudesse encontrar o equilíbrio diante das atitudes.

Outra importante atitude de Sêneca com finalidade pedagógica, encontra-se na obra *Da tranquilidade da Alma* (2014), quando seu discípulo Sereno, atormentado diante das adversidades, apresentando uma alma inquieta, recorre ao filósofo. Nesse contexto, Sêneca aparece como um “médico da alma”<sup>28</sup>, utilizando a filosofia como cura para os males:

Cada qual, portanto, deve conformar-se a condição e, queixando-se dela no mínimo possível, aprender tudo o que ela tem de favorável. Não existe nada tão amargo que não encontre consolo numa alma equilibrada [...] não invejamos a sorte dos que estão em posição privilegiada. O que parece ser altura é, na verdade, um princípio. (SÊNECA, 2014, p. 66).

Há, desde os primeiros contatos com a filosofia estoica, um estilo pedagógico que evidencia uma reciprocidade entre mestre e discípulo para alcançar a sabedoria. Deste modo, observa-se que desde cedo Sêneca prioriza o sujeito da educação, ou seja, o bem do aprendente, “[...] Temos de estudar enquanto formos ignorantes; e, se é verdadeiro o provérbio, temos de aprender até morrer! Em nenhum caso, aliás o ditado se aplica melhor do que neste: enquanto vivermos, temos de aprender a viver!”. (*Carta 76, 3*). Ainda nessa mesma discussão, Sêneca colabora guiando-nos e mostrando que necessitamos de alguém que nos conduza ao conhecimento.

Os espíritos mais fracos, contudo, necessitam de alguém que os guie, dizendo: “*Deves evitar isto, deves fazer aquilo*”. Além disso, se quisermos esperar a altura em que, por nós mesmos, saibamos qual o melhor modo de agir, iremos, entretanto, cometendo erros, e esses erros impedir-nos-ão de atingir um ponto em que possamos estar contentes connosco; devemos deixar-nos por nós mesmos. Também as crianças aprendem a escrever pelo exemplo: pega-se-lhes nos dedos, a mão do mestre guia-os sobre os desenhos das letras, depois diz-se-lhes que imitem o modelo apresentado, e que por ele corrijam a sua caligrafia. Um tal auxílio deve ser dado ao nosso espírito enquanto aprende a guiar-se por um modelo. (SÊNECA, *Cartas*, 94, 50-51)

Em Sêneca, a presença do mestre é um importante influenciador para estimular o discípulo a alcançar a virtude, sendo esse um modelo de inspiração a ser analisado e seguido. Desse modo, Sêneca nos ensina:

É útil, sem dúvida, termos acima de nós um mestre, alguém cuja aprovação procuremos, alguém que, por assim dizer, participe dos nossos pensamentos. De longe mais importante será viver como se estivéssemos sempre perante o olhar de algum homem de bem; eu já me darei por satisfeito se tu agires sempre como se estivesses a ser observado, uma vez que a solidão é

<sup>28</sup> De acordo com essa metáfora, a filosofia seria um modo de curar as “mazelas” dos homens em meio às atribulações, ou seja, é através da filosofia que os homens se distanciam dos vícios e, desse modo, é possível alcançar a virtude.

conselheira de todos os vícios. Quando tiveres progredido a ponto de teres o maior respeito por ti próprio, então poderás dispensar o pedagogo. (SÊNECA, *Carta 5-6*).

De acordo com testemunhos da época, Sêneca, demonstrava ser um homem honrado, pautado na ética e no equilíbrio por onde passava. muitos momentos das *Cartas* ele fala dele, defende-se de acusações, procura mostrar que vivia de acordo com a filosofia que professava, mas isso não parecia ser como todos o viam. Mas, Sêneca, conhecia muito bem as precauções que deveria ter diante das circunstâncias adversas, procurava agir com sabedoria: “O sábio, consequentemente, não provocará as iras dos poderosos, antes as esquivará, tal como no mar procuramos esquivar as tempestades.” (SÊNECA, *Cartas*, 14, 7). Mesmo agindo com prudência, semelhante a Sócrates, foi obrigado a cometer suicídio, cortando os pulsos, uma vez que foi acusado de ter participado da chamada “Conspiração de Pisão”<sup>29</sup>, na qual teria planejado a morte do imperador Nero, de quem Sêneca foi preceptor. Nesse contexto, de acordo com Lara (1989, p): “O estoicismo não deixava de ser uma contestação política, motivo pelo qual se viu molestado. Nunca, porém, chegou a constituir-se em partido político”

Sobre a morte de Sêneca, Tácito (ano XIV, p. 60-65 *apud* SANSON, 1998, p. 29) declara:

[Sêneca] em 65, acusado de cumplicidade na conjuração de Pison, foi condenado à morte. Nero, após ter matado seu irmão Germânico, sua mãe Agripina e sua esposa Otávia, manda matar também seu mestre e ministro. Ordenou-lhe que escolhesse o gênero de morte. Sêneca abriu as veias. O sangue não escorria. Pediu Cicuta. Acabou morrendo no quarto de vapor. Sua esposa Paulina quis acompanhá-lo na morte, chegou a cortar as veias, mas sobreviveu.

Acerca de *Cartas a Lucílio*, o propósito de Sêneca era tornar Lucílio praticante da doutrina estoica; por isso as ideias para a vida real do amigo, nessa amplitude de ensinamentos e exemplos. O filósofo Sêneca também tinha o objetivo de afastá-lo de opiniões pré-concebidas e trazê-lo a um ideal de sabedoria<sup>30</sup>.

<sup>29</sup> Em abril de 65, o Senador Caio Calpurnio Pisão liderou uma conspiração para derrubar o poder do Imperador, e Sêneca foi delatado a Nero como mentor do grupo. Nero aceitou a acusação e, mesmo diante da negação de Sêneca e da falta de provas concretas, condenou o antigo preceptor ao suicídio (VITO, 2011, p. 57).

<sup>30</sup> O ideal de sabedoria é considerado, em toda a Antiguidade, um modo de ser, um estado no qual o homem é de maneira radicalmente diferente dos outros homens, no qual é uma espécie de super-homem (HADOT, 2014, p. 313).

Assim, percebe-se que *Cartas a Lucílio* não apresenta apenas teoria, mas é um verdadeiro método sobre como proceder diante das adversidades da vida, mas sempre resguardando a racionalidade. Sêneca pretendeu ser exemplo ao discípulo por meio de seus ensinamentos, bem como tornar evidente que com esforço é possível alcançar conquistas pessoais.

As *Cartas a Lucílio* foram escritas nos últimos anos de vida do filósofo. Em seus escritos, depreende-se uma sutileza, todo o cuidado que um mestre tem para com seus discípulos, mostrando os ensinamentos estoicos com responsabilidade, tornando-se um formador universal.

Segundo Sêneca, a dignidade é um bem que devemos buscar a todo custo, mesmo que para isso possamos sacrificar a própria vida. Assim ele propõe em uma de suas cartas, quando diz: “Morrer mais cedo, morrer mais tarde – é questão irrelevante; relevante é, sim, saber se se morre com dignidade ou sem ela, pois morrer com dignidade significa escapar ao perigo de viver sem ela!” (SÊNECA, 2008, p. 70-6). Através desse fragmento, depreende-se que Sêneca, ao falar da morte com dignidade, não faz enaltecimento ao suicídio, pelo contrário, ratifica, com rigor estoico, a maneira nobre de viver com dignidade.

Para Sêneca, relutar em aceitar o destino e o curso da natureza implica a intranquilidade na alma. Por esse motivo, *Cartas a Lucílio* ele afirma: “[...] o nosso objetivo é, primacialmente, viver de acordo com a natureza” (SÊNECA, *Cartas* 5,5)

Nesse cenário, Sêneca apresenta um exemplo ético motivacional quando afirma: “[...] que a nossa vida seja um equilíbrio entre o modo de vida superior e vulgar; que todos olhem a nossa vida como algo acima do normal, mas sem que sejamos uns estranhos para eles.” (SÊNECA, *cartas* 5, 5.). Com esses ensinamentos, direciona-nos a um modo de escolha de vida com menos excessos e com o máximo possível de moderação acerca de nossas atitudes. O tempo todo somos observados, e podemos servir como inspiração para o outro. “A filosofia serviria ainda, para uma utilidade prática, para que o homem de bem, neste caso, o homem senequiano, estivesse pronto para auxiliar seu semelhante e a serviço do bem comum.” (EHRHARDT, 2008, p. 164). Nesse contexto, a filosofia assume um papel pedagógico e terapêutico, com incumbência de tratar os males da alma (MELO, 2007).

Inspirado nas ideias de Sêneca, preferimos utilizar o termo “exemplos éticos-motivacionais” como foco da proposta de intervenção, como uma metáfora, que também pode ser entendida por “exercícios espirituais” que, se praticados com

disciplina, possibilitam ao indivíduo interiorizar os ensinamentos da filosofia estoica. Isto pode fazer com que aquele que despertou para o cuidado do próprio ser possa tornar-se objeto de motivação para as outras pessoas. O fundamento dessa postura, contudo, é a compreensão da necessidade do “cuidado de si”. Veremos adiante como os “exemplos” são homens que, por meio da filosofia alcançaram um estado de equilíbrio na vida e passaram a cuidar de si e também do outro, por exemplo; iniciaremos por Sócrates maior exemplo e não era estoico, mas que serviu de inspiração para os estoicos Zenão, Panécio, Crisipo, Marco Aurélio, Epicteto Sêneca. Nessa pesquisa “exemplos éticos-motivacionais” não tem a denotação de *coaching*,<sup>31</sup> mas pode ser entendido nesta pesquisa por estímulos para uma vida correta.

A partir de Sêneca, depreende-se que a função do filósofo estoico consistia em ajudar as pessoas a serem exemplos éticos e motivacionais, ou seja, uma espécie de inspiração, como modo de mostrar que é possível, para um ser humano, ser capaz de bem julgar, ou julgar mal, dependendo do modo como se deixa conduzir pelo *lógos* e, desse modo, obter também a tranquilidade e a felicidade que tanto procurava, construindo a educação moral alicerçada no aperfeiçoamento humano e sendo exemplo nas adversidades sociais. Tal conclusão foi corroborada por Oliveira (2010, p. 102), ao afirmar que “este é o campo do saber no qual Sêneca semeia suas ideias, nenhuma delas de caráter inovador ou revolucionário. A intenção de Sêneca é de convencer sobre a necessidade do aperfeiçoamento humano de forma categórica”.

No entanto, outra inferência é de que a função do filósofo estoico, como Sêneca, consistia em ajudar as pessoas a obterem equilíbrio diante das vaidades que atrapalham o caminho para o exercício<sup>32</sup> das exortações éticas e de estímulos, para que isso não atrapalhasse a tranquilidade e a felicidade a que tanto almejamos. Há também de se evitar os excessos de desejos. Essa filosofia é voltada para a cura dos males da alma, oferecendo instruções de como agir no cotidiano. “A ética senequiana consegue conservar-se coerente ao longo de seu desenvolvimento. Foi essa forma

---

<sup>31</sup> O coaching é uma competência gerencial, mas também uma técnica conversacional de formação humana, a partir dos modelos de aprendizagem. É um processo dos mais úteis para tal objetivo, pois apoia o cliente na busca da realização de metas e aspirações, por meio da identificação e uso das próprias competências desenvolvidas, como também do reconhecimento e superação de fragilidades (REIS, 2008, p. 1-2).

<sup>32</sup> “Exercício” nesta pesquisa significa que são relações entre teoria e prática, ou seja, atividade para aprimorar ou exercitar os estudos da filosofia estoica na escola e também na vida em comunidade.

de agir moral que o filósofo buscou durante sua vida e é nela que podemos ver o seu retrato" (OLIVEIRA, 2010, p. 137). Nessa perspectiva, Sêneca expõe:

Admito que é inata em nós a estima pelo próprio corpo, admito que temos o dever de cuidar dele. Não nego que devamos dar-lhe atenção, mas nego que devamos ser seus escravos. Será escravo de muitos quem for escravo do próprio corpo, quem temer por ele em demasia, quem tudo fizer em função dele. Devemos proceder não como quem vive no interesse do corpo, mas simplesmente como quem não pode viver sem ele. Um excessivo interesse pelo corpo inquieta-nos com temores, carrega-nos de apreensões, expõe-nos aos insultos; o bem moral torna-se desprezível para aqueles que amam em excesso o corpo. Tenhamos com ele o maior cuidado, mas na disposição de o atirar às chamas quando a razão, a dignidade e a lealdade assim o exigirem (SÊNECA, Cartas 14, 1,-2 e 3).

Sêneca, em sua trajetória de vida, apresenta-se como pedagogo, um homem dedicado a ensinar, e também um intelectual, que com suas obras serviu de exemplo para gerações. "Poucos foram os personagens da esfera intelectual da Antiguidade que obtiveram o destaque alcançado por Sêneca ao longo dos tempos" (MELO, 2007, p. 191). As obras de Sêneca ultrapassaram vários períodos históricos, mostrando como se pode vivenciar e transformar o cotidiano dos homens por meio de ensinamentos (MELO, 2007).

As manifestações de Sêneca referentes às questões pedagógicas são marcadas pelos ensinamentos que expressam o modo como o homem pode desenvolver a capacidade de se autoanalizar. Para Sêneca, o mais importante da aprendizagem era o poder de ensinar, e esse exercício se realizava no momento em que ensinar e aprender tornavam-se recíprocos (MELO, 2007).

Assim, para que se possa compreender ainda mais sobre as concepções do estoicismo imperial, abordaremos em seguida, outros dois importantes pensadores, Epicteto e Marco Aurélio, utilizaremos como referencias duas principais obras dos filósofos Epiteto e Marco Aurélio, ou seja, *Manual de Epicteto* e *Meditações*, que nos oferecem ricos ensinamentos acerca da moral. Neles também encontraremos semelhanças com o modo de pensar de Sêneca.

Epicteto<sup>33</sup> nasceu em Hierápolis, na Frígia, entre os anos 50 e 60 d.C. No período que foi escravo, era assíduo nas aulas de Musônio, que o conduziu ao Estoicismo e ao mundo da filosofia. Em seguida, quando Dominiciano determinou que

<sup>33</sup> (50-130) Epicteto foi um escravo nascido em Hiérapolis na Frígia. Os Azares do mercado de escravos levaram-no a Roma, onde foi comprado por Epafrodito, um liberto de Nero, e cuja inteligência era tão grande quanto a crueldade. [...] A obra de Epicteto, ou melhor, o que Ariano nos deixou do seu ensino, é uma das mais atraentes. [...] A serenidade do tom, as fórmulas sóbrias, mas surpreendentes, a sutileza da observação e a profundidade da reflexão fazem o *Manual* e as *Dissertações* de Epicteto.

todos os filósofos fossem embora – logo no final dos anos 80 d.C. –, Epicteto foi enviado para o exílio em Nicópolis, no Épiro. Chegando ali fundou a sua escola, que teve êxito e atraiu aprendizes de várias partes. No entanto, não se conhece com precisão a data da sua morte (que talvez tenha acontecido por volta de 138 d.C.). Recordamos que Epicteto, assim como Sócrates, não deixou escritos, porém, os conteúdos de suas aulas foram transcritos pelo historiador Flávio Arriano, que pouco depois da morte de Epicteto, as publicou com o nome de *Diatribe*. Arriano também compilou o *Manual (Encheiridion)*, extraíndo das *Diatribes* as máximas mais significativas (RADICE, 2016).

Na obra de Epicteto (50-130 d.C.) há passagens que foram importantes para a construção do pensamento estoico imperial; todas essas construções de pensamento e ensinamento eram ministradas na escola de Epicteto. “Um dos pontos centrais da doutrina que ensinava aos seus alunos era a divisão de eventos que cercam a vida humana em duas classes: as coisas que estão sob nosso controle e as que não estão [...]” (DINUCCI; JULIEN; JOLY, 2008, p. 10).

As manifestações de Epicteto acerca da liberdade e da escravidão expressam seu próprio caminho social. Epicteto saiu da condição de escravo, passou a ser filósofo, e na condição de filósofo também se encontrou com a política. Viveu os problemas da escravidão e buscou a liberdade dos princípios morais como um método de força diante da estrutura dos superiores. Sobre a liberdade, Epicteto tem uma proposta que demonstra o quanto ela é importante, e que nenhum indivíduo deve ser interrompido do propósito de ser livre:

[...] que os seres humanos são seres racionais e capazes de se autodeterminar em função desta característica. Através da razão, é possível estabelecer uma conduta livre dentro da situação que foi estabelecida pela providência divina. A ação livre é dependente da internalidade do sujeito, porquanto nada nem ninguém pode impedir os desejos, os assentimentos e os impulsos de nenhum indivíduo. Através dessa tríplice temática (desejo, assentimento e impulso), Epicteto pretende demonstrar, inclusive, que ninguém pode ser coagido por algo que impeça o exercício da liberdade. Nesse sentido, ele aborda também a escravidão, determinando-a como sendo algo impossível de ser realizado sem o consentimento do sujeito. A escravidão só pode acontecer quando a própria pessoa aceita se submeter a algo que lhe é externo. (LUZ, 2017, p. 12).

No entanto, Epicteto não foi contrário à realidade, ao perceber que poderia ser levado a uma forma mais severa de servidão. Com isso, estava conforme ao estoicismo, buscando a realidade, analisando a conjuntura na qual estava inserido, para escolher uma estratégia para agir, compreendendo que existem coisas que

dependem de nós e outras que não dependem de nós. Com essas ações, Epicteto nos convida a ter uma visão da realidade, de modo que não sejamos constantemente perturbados pelos acontecimentos. Desse modo, afirma que:

Coisas há que dependem de nós – e outras há também que de nós não dependem. O que depende de nós são nossos juízos, as nossas tendências, os nossos desejos, nossas aversões: numa palavra, todos os actos e obras do nosso foro íntimo, O que de nós não depende é o nosso corpo, a riqueza, a celebridade, o poder, enfim, todas as obras e actos que de maneira nenhuma nos constituem. As coisas que dependem de nós são por natureza livres, sem impedimento, isentas de obstáculos; e as que de nós dependem são inconsistentes, servis, susceptíveis de impedimento, estranhas (EPICTETO, 19, p. 13).

Epicteto, ciente dos desafios que poderia encontrar, por outro lado, vivenciou os desafios que poderia provocar uma espécie de escravidão moral. Mesmo tendo vivido um passado de servidão, Epicteto não perdeu a motivação para encontrar a liberdade (DINUCCI; JULIEN; JOLY, 2008, p. 17).

Mesmo vivendo momentos difíceis de servidão, Epicteto convida ao debate quanto à importância de nossas atitudes, para que possamos construir uma reflexão interior consistente, uma vez que nossos julgamentos equivocados sobre os fatos são reflexo de uma vida com atribulações, porque, segundo o filósofo, uma análise superficial sobre as coisas faz com que acreditemos que elas são capazes de nos aprisionar; porém, se analisarmos com cuidado, muitas de nossas percepções más são causadas por nós mesmos. Nesse sentido, Epicteto nos ensina que:

O que perturba os homens não são as coisas, mas os juízos que os homens formulam sobre as coisas. A morte, por exemplo, nada é de temível – e Sócrates, quando dele a morte se foi aproximando, de maneira nenhuma se apresentou a morte como algo tremendamente terrível. Mas no juízo que fazemos da morte, considerando-a temível, é que reside o aspecto terrível da morte. Quando somos hostilizados, contrariados, perturbados, atormentados e magoados, não devemos sacar as culpas a outrem, mas a nós próprios, isto é, aos nossos juízos pessoais e mais íntimos. Acusar os outros das nossas infelicidades é mera acção de um ignorante; responsabilizar-se a si próprio por todas contrariedades coisa é de um homem que começa a instruir-se; e não culpabilizar ninguém nem tão pouco a si próprio, então, sim, então é já feito um homem perfeitamente instruído". (EPICTETO, 1992, p. 23).

Outro importante filósofo do estoicismo imperial é Marco Aurélio Antônio Augusto<sup>34</sup> (121-180), mais conhecido pelo nome de Marco Aurélio. Nascido em 26 de

---

<sup>34</sup> Trata-se do imperador filósofo por excelência. É essa a imagem que nos resta dele. Mas o que devemos entender por isso? Na verdade, esse pertencimento de Marco Aurélio ao mundo dos filósofos só foi de fato estabelecido por um livro estranho, que os modernos mais comumente chamam de *Meditações*, mas que traz nos manuscritos o título "A" (ou 'Para') mim mesmo" e que consiste

abril de 121, foi imperador romano desde o ano 161 até sua morte, no dia 17 de março de 180. (MARCO AURÉLIO, 2009).

De Marco Aurélio temos apenas a obra *Meditações*, na qual é possível analisar embasamentos que vão desde relatos de costumes comuns associados à filosofia estoica, até mesmo a um modelo de vida:

O escritos apresentam bem as ideias estoicas que giram em torno da negação de uma emoção, de uma habilidade, que, segundo o imperador, libertarão o homem das dores e dos prazeres do mundo material. [...] Marco Aurélio escrevia reflexões pessoais para si mesmo, repletas dos mais altos códigos morais, aproveitando os momentos livres que lhe deixavam suas campanhas, como uma fonte para sua própria orientação e para se melhorar como pessoa (MARCO AURÉLIO, 2009, p. 9-10).

Trata-se de um texto no qual são apresentados ensinamentos relacionados à moral, aos valores e princípios que sustentam a concepção de uma filosofia regrada em ensinamentos que provocam reflexões sobre a vida humana. Assim como os estoicos Sêneca e Epicteto, Marco Aurélio apresenta em seu texto ideias que incentivam seus leitores a buscar uma vida equilibrada.

Em Marco Aurélio, encontramos também relatos dos costumes que ele trouxe para sua vida, inspirado nas pessoas com as quais convivia e pelas quais manifestava admiração. Foram diversas pessoas, dentre elas familiares, amigos e outros que contribuíram com fortes legados alicerçados na doutrina estoica e que serviam como exemplo para a conduta posterior do filósofo. Inferimos que essas pessoas que atravessaram o tempo no convívio social de Marco Aurélio, foram exemplos motivacionais que transmitiram ensinamentos relacionados à virtude. Marco Aurélio descreve:

Aprendi com meu avô Verus: o bom caráter e a serenidade. [...] De minha mãe: o respeito aos deuses, a generosidade e a abstenção não somente de agir mal, como também de incorrer em semelhante pensamento [...] Do meu bisavô: o não haver frequentado as escolas públicas e ter desfrutado de bons mestres em casa. [...] Do meu preceptor: o não ter pertencido a facção nem dos Verdes, nem dos Azuis, nem partidário dos Grandes- Escudos, nem dos Pequenos-Escudos. [...] De Diogneto: o evitar inúteis ocupações; e a desconfiança do que contam os que fazem prodígios e feitiçarias. [...] De Rústico: O ter concebido a ideia da necessidade de direcionar e cuidar do meu caráter. [...] De Apolônio: a liberdade de critério e a decisão firme, sem vacilo nem recursos fortuitos; não dirigir o olhar a nenhuma outra coisa além da razão. [...] De Sexto: a benevolência, o exemplo de uma casa governada patriarcalmente, o projeto de

---

numa série de reflexões e anotações diversas, distribuídas em doze livros sem que se possa discernir qualquer ordem entre elas. (GRIMAL, 2018, p. 2).

viver conforme a natureza. [...] De Alexandre, o gramático: a aversão a crítica; o não repreender com injúrias os que tenham proferido um barbarismo [...] De Frontão: o ter detido a pensar como é a inveja, a astúcia e a hipocrisia própria do tirano [...] De Alexandre: o platônico: o não dizer a alguém muitas vezes e sem necessidade ou lhe escrever por carta “estou ocupado” [...] De Catulo: O não dar pouca importância a queixa de um amigo. [...] De “meu irmão” Severo: o amor a família, a verdade e a justiça. [...] De Máximo: o domínio de si mesmo e o não deixar-se arrastar por nada; o bom humor em todas as circunstâncias especialmente nas enfermidades [...] Do meu pai: a mansidão e a firmeza serena nas decisões profundamente examinadas. [...] Dos deuses: o ter bons avos, bons pais, boa irmã, bons mestres, bons amigos íntimos, parentes e amigos. (MARCO AURÉLIO, 2009, p. 11-19).

Por fim, vale destacar que os filósofos representantes do estoicismo imperial contribuíram de maneira peculiar para o progresso cultural da sociedade. Podemos, assim, dizer que Sêneca foi destaque pela competência que possuía de representar a psicologia dos indivíduos e relatar as loucuras das pessoas. Epicteto objetivava levar as pessoas ao convencimento de que é possível alcançar a liberdade interior, que se habita conforme a ordem racional; no entanto, a conformidade aqui relatada não tem a ver com a submissão religiosa, mas com a ordem providencial. Marco Aurélio, imperador romano, passou boa parte de seu governo protegendo as fronteiras, encontrando na filosofia uma elucidação à debilidade da existência (LARA, 1989).

## 2 A NOÇÃO DE EDUCACAO A PARTIR DOS ENSINAMENTOS DO PÓRTICO NO ESTOICISMO ANTIGOL

Como apontamos anteriormente, Zenão de Cílio (336-264 a.C.) encarou o desafio de ensinar publicamente no Pórtico, por volta do ano 300 ou 294 a.C. Por não ser cidadão de Atenas, foi impedido de conseguir um espaço fechado para os seus ensinamentos. Desse modo, é possível compreender o motivo de ele ministrar suas aulas em público.

Segundo Lara (1989, p. 14), “o Estoicismo era um projeto pedagógico completo. Visava ajudar as pessoas a tornarem-se sábias e, concomitantemente, ajudá-las a assumir um tipo de vida que as direcionasse à felicidade”. Nesse contexto, os encontros, os ensinamentos e o diálogo filosófico na Stoá foram essenciais para a construção de um pensamento pedagógico.

Apesar dos fragmentos e títulos escritos por Zenão serem as únicas obras existentes, parte dos diálogos foi repassada por testemunhos e perspectivas dos antigos. “Zenão era um homem sóbrio, discreto, vivia de maneira bastante modesta, e como não cobrava por seus ensinamentos possuía muitos discípulos pobres” (TAVARES, 2012, p. 55). Desse modo, que ele foi exemplo para os seus discípulos, apresentando-se disposto a ensinar os homens desde o início. Assim, podemos perceber que os exemplos éticos e motivacionais estavam presentes na filosofia estoica desde os tempos mais remotos.

Ainda sobre essas condições da educação que perpassa as diferentes etapas do mundo grego e romano e que se estabelece como universal, Marrou postula que:

A educação helenística é realmente o que devemos chamar de educação clássica: é a de todo o mundo grego, quando se estabiliza após as grandes aventuras da conquista de Alexandre e das guerras que sucederam a sua morte. Ela permanece em voga, em todo o mundo mediterrâneo, por tanto tempo quanto este merece ser considerado antigo. Ultrapassa, com efeito, a era propriamente helenística para estender-se pelo período romano (MARROU, 1975, p. 154).

A perspectiva de educação no Estoicismo antigo está intimamente relacionada ao momento de incerteza e perturbação por que passava o mundo grego como um todo, como também conturbado era o momento filosófico em fins do século IV e início do século III a.C. na Hélade. A reflexão, nesse momento, não separa inteiramente o indivíduo da sociedade, mas se estende para além dos limites da *pólis*. O sábio

helenístico, de modo geral, deseja a autossuficiência e a serenidade. Como reforça Oliveira:

Para esse autor, o estoicismo antigo apresenta dois traços fundamentais, que o diferenciam do pensamento filosófico anterior. Primeiramente, acentua a crença de que é impossível para o homem encontrar regras de conduta ou alcançar a felicidade sem se apoiar numa concepção do universo determinada pela razão ou pelo *logos*. Em segundo lugar, enfatiza a necessidade da utilização da própria razão, e seus arrazoamentos, como intuito de consolidar no filósofo os dogmas da escola, bem como dar-lhe uma segurança inquebrantável (BRÉHIER, 1956, p. 446 *apud* OLIVEIRA, 2010).

Partindo dessas discussões, o homem não encontra mais na *politeia* valores da própria conduta de vida, sendo obrigado, então, em razão dos acontecimentos, a buscar na própria interioridade novos conteúdos morais e metas pelas quais viver. Observa-se que no início do Império Romano o homem passa a ser concebido não mais do ponto de vista referencial (cargo que ocupava na cidade), mas no do seu íntimo, do seu espírito. Pena reafirma essa tese quando defende que:

O homem descobriu a solidão, fenômeno do qual se ressente também o indivíduo do humanismo moderno. Isso explica a emergência de um desejo de estabilidade, de segurança, de independência suscetível de se revestir de formas múltiplas [...]. Com os estoicos enfim ele [esse desejo] requer o fundamento de uma certeza racional, de um sistema de mundo e, mais longe ainda, de um novo quadro político (PENA, 1990, p. 2 *apud* OLIVEIRA, 2010, p. 25).

Desse modo, observa-se que o estoicismo é pensado e colocado como articulação racional (lógica), que busca notoriamente uma visão perfeita sobre o conhecimento que deve ter da natureza (física), e que possibilite, de forma direta e concreta, atitudes que respeitem a estrutura do mundo (ética). Isto visava a mostrar aos homens como é possível alcançar a felicidade individual, levando os homens a adotarem, em suas atitudes diárias, essas máximas que apontam para o caminho da sabedoria. (NOVAK, 1999). Um importante direcionamento do estoicismo, pois incita o homem para a reflexão diária como meio de encontrar a satisfação de viver em equilíbrio consigo mesmo e também com o universo. Vivendo em sabedoria é possível ao homem encontrar a felicidade.

## 2.1 O pensamento eclético no estoicismo médio como incentivador da educação diversificada

A Panécio coube reconduzir a escola ao antigo esplendor. Trouxe algumas mudanças no tocante à psicologia, ao mesmo tempo em que recuperou certos aspectos da física, entre eles, o abandono da ideia de conflagração cósmica, a abordagem da ideia de eternidade do mundo, ao mesmo tempo em que suavizou a austeridade da ética, ressaltando que a virtude sozinha não é suficiente para a felicidade, tendo como suporte a saúde em bom estado, economia e vigor. Ele ainda teve a preocupação de valorizar os deveres, dedicando-se quase que exclusivamente a eles, tendo como maior repulsa, a apatia (REALE, 2015).

Já Possidônio de Apameia (135-51 a.C.) dá novos direcionamentos para o estoicismo. Para ele, o homem tinha uma "vida instintiva", condição natural da existência humana. Em primeiro lugar, os seres diferenciavam-se uns dos outros desde o nascimento, em virtude de sua natureza, ou seja, do que estava ou não de acordo com a natureza.

Em segundo lugar, os estoicos, nos seus estudos sobre a moral, especialmente em relação aos comportamentos sobre o bem supremo, indicavam caminhos que o homem daquele tempo deveria trilhar.

Desse modo, diferentemente de Panécio, Possidônio baseava-se na ideia da interação dos fatos; limitava tudo à unidade, por meio do conceito de simpatia: os componentes do cosmos vinculam-se, relacionam-se e influenciam-se reciprocamente. Possidônio compartilhava da ideia fundamental de que a verdade não está necessariamente encerrada nos dogmas do Pórtico, podendo advir oportunas contribuições de outras escolas.

Assim, Possidônio abriu o Pórtico às influências platônicas e aristotélicas, não hesitando em corrigir Crisipo com Platão, mesmo mantendo substancialmente firme a visão da Stoá. De acordo com Sanson (1998, p. 26): "Possidônio é a grande ponte da passagem do Estoicismo grego para o romano. Fala-se em ecletismo e sincretismo de Possidônio; mas não devemos pensar em ideias estranhas, artificialmente aglutinadas [...]".

## 2.2 A concepção de educação senequiana no estoicismo imperial

A noção de educação no estoicismo imperial está direcionada à ética. Observa-se, nesse período, também denominado neoestoa, que a filosofia, em Roma, adquiriu o maior número de seguidores. Segundo Reale e Antiseri (1990, p. 10) “[...] o fortalecimento da filosofia se dava notadamente pelo desaparecimento da república, ao mesmo tempo em que o cidadão perdia sua liberdade”. Melo reforça que diante da crise moral e a vulnerabilidade que se encontravam os romanos em decorrência de exageros, vícios e outras “doenças” da alma “a filosofia assumiu o papel de uma pedagogia e, particularmente, de uma terapia, cuja função era curar os males da alma.” (MELO, 2007, p. 33).

Assim, nessa fase o Estoicismo abandonou as especulações puramente dialéticas, próprias da Stoá, centrando-se no elemento humano e colocando-se a serviço da ética, de tal modo que tudo o que não se prestasse à ordenação moral da vida humana, carecia de valor. A filosofia assume então um novo valor, o prático.

Nesse cenário, o supremo ideal era o amor aos homens, a prática da justiça e de todas as demais virtudes. Tinha por finalidade levar o homem não apenas ao conhecimento das coisas, mas, acima de tudo, a viver bem, conforme a virtude<sup>35</sup> (MELO, 2007). A finalidade de todas as escolas helenísticas é ensinar a ser feliz. Isso possibilitou ao Estoicismo Romano reconhecer a felicidade como algo mais “negativo” que “positivo”, estabelecida mais em abdicação do que em aquisição (OLIVEIRA, 2010).

Assim, as reflexões se voltaram à formulação de ensinamentos com os quais o cidadão romano pudesse alcançar o ideal de paz e felicidade. Mesmo sem as condições anteriormente oferecidas pelo Estado romano, ganhava o apreço dos pensadores estoicos, particularmente as reflexões sobre a vida e a morte, a miséria e a fortuna, e sobre quão efêmero é o tempo do homem, tendo em vista, sobretudo, prepará-lo para os problemas espirituais (COELHO; MELO, 2012, p. 3).

Concernente a isso, Melo (2007) nos direciona a pensar sobre os difíceis problemas que Sêneca encontrou em seu tempo, o qual fez da educação o meio de superação diante das adversidades, sem fugir de seu objetivo, que era formar o homem sábio e virtuoso. Com isso, os recursos pedagógicos oferecidos no estoicismo

---

<sup>35</sup> É o bem supremo, aliás, é o único bem [...] D. L., VII, 85.

foram essenciais para Sêneca ampliar o processo educacional, agora num outro contexto.

Sêneca concentrou-se em uma filosofia que ultrapassava a especulação teórica, transformando-a em uma doutrina prática, adequada a um determinado estilo de vida. Embora tivesse contato com a cultura grega, os romanos reconstruíram os modelos filosóficos mediante suas conveniências com a finalidade de corresponder a seu espírito prático.

O estoicismo, que teve como palco uma Roma dominada pelo terror, abandonou a lógica e a física em benefício da moral. Seu fim era atender aos interesses romanos [...] Ao mesmo tempo em que se moldava ao espírito prático do homem romano, pouco dado às questões teóricas e às grandes reflexões filosóficas, o estoicismo reafirmava os preceitos sobre os deveres, a autodisciplina, a obediência, a ordem e a recomendação para a participação na política (MELO, 2007, p. 31).

Conforme se observa no trecho acima, foi esse o motivo pelo qual, em seus primeiros momentos, especialmente durante a República (II-I a.C.), ele ganhou o apreço romano. Isso explica também o grande contingente de adeptos que alcançou, especialmente os administradores afinados com a sua proposta de participação na vida pública como forma de construir uma sociedade justa (MELO, 2007).

Com base nesse cenário, a filosofia no Império Romano direcionou-se para o domínio do privado, investindo-se da missão de ensinar, por meio de suas exortações e dos seus exemplos. No entanto, a doutrina de Zenão, para se adaptar ao novo quadro posto pelo Império e refugiar-se na esfera do sagrado, precisou sofrer adaptações que, numa leitura mais apressada, poderiam parecer rompimentos com muitos dos seus ensinamentos. Contudo, a escola manteve-se coesa em seus princípios fundadores.

A nova configuração assumida pelo Pórtico levou-o a ensinar por meio do exemplo, uma vez que ele se converteu também em uma reflexão sobre a vida e sobre a morte e passou a ensinar o desapego às coisas materiais, tendo em vista preparar o indivíduo para o cultivo das coisas da alma.

A filosofia adquiriu um perfil de sagrado, cujo objetivo era ensinar, por meio da exortação e do exemplo, a moral e a libertação espiritual, visando anular o domínio que as paixões e os vícios tinham sobre o homem, oferecendo-lhe, assim, a possibilidade de usufruir de uma forma superior, conforme entendia, de felicidade. Ao filósofo cabia ajudar o homem a obter a tranquilidade que, entregue a si mesmo, ele não conseguiria alcançar, uma vez que, a rigor, as tendências da sociedade efetivamente o afastavam desse caminho (MELO, 2007, p. 30).

Mesmo que filosofia e sabedoria estejam interligadas e aparentem fazer aproximação bem íntima, a ponto de se confundir em sua especificidade conceitual, Sêneca esclarece que “a sabedoria é o bem supremo do espírito humano, enquanto a filosofia é o amor, o impulso pela sabedoria, aquela que aponta o fim que esta alcança” (SÊNECA, *Cartas*, 98,4).

Dessa maneira, a filosofia passou a ser intermédio para o conforto, de orientação moral, que via no afastamento do mundo e até da própria vida uma digna saída dos conflitos sociais. Da esfera material, o homem voltou-se para a transcendental, preocupando-se com as questões morais, e também com sua preparação para a morte.

O reencontro do homem com o cosmos significava o acolhimento com a sabedoria e com a liberdade; o afastamento do homem em relação à natureza tornava-o frágil e propenso aos vícios e às paixões<sup>36</sup>. De acordo com Sêneca, o distanciamento do homem de grandes aglomerados assegurava-lhe um estado original e puro para seu fortalecimento.

Arranjemos, portanto, um protector que de vez em quando nos puxe as orelhas, que dissipe as opiniões do vulgo, que proteste contra as preferências da multidão. Enganas-te se pensas que os vícios nasceram conosco: vieram por acréscimo, foram incutidos em nós! Que frequentes admoestações nos ajudem a repelir as opiniões que à nossa volta se difundem! A natureza não nos predestinou para nenhum vício, antes nos gerou puros e livres (SÊNECA, *Cartas* 94, 55-56).

O referencial proposto pela filosofia estoica era, para os seus "mestres", a garantia de uma existência feliz e tranquila, pois era o único caminho que o homem poderia seguir para manter-se imune às perturbações da vida material, ou seja, do quadro social a que estava submetido nesse momento histórico.

Ao angariar e pregar os valores necessários à realização dos "sonhos não realizados" de uma sociedade, cujos integrantes encontravam-se alquebrados e sem esperança em face das transformações do seu mundo, a filosofia revestiu-se de "espiritualidade" e de um aspecto terapêutico (MELO, 2007a, p. 31).

A filosofia, ao destacar os aspectos práticos, colocou o bem moral entre as prioridades da reflexão, e tornou-se uma espécie de articuladora da felicidade, um refúgio para aquele momento histórico. O estoicismo, na percepção de Sêneca,

---

<sup>36</sup> A paixão passa a ser de responsabilidade exclusiva do homem, quando exposta ao erro de julgar, uma vez que ele é responsável pelo exercício de sua razão “[...] A paixão é a perda do controle da razão”. (OLIVEIRA, 2016, p. 51).

aponta para o bem moral. O homem veio ao universo para ser virtuoso e usar a sua vontade para a realização de seus objetivos. Na Carta 80, Sêneca esclarece os passos para a construção moral do homem, por meio da vontade, até alcançar a liberdade.

Para seres um homem de bem só precisas de uma coisa: a vontade. Em que poderás exercitar melhor a tua vontade do que no esforço para te libertares da servidão que oprime o género humano, essa servidão a que até os escravos do mais baixo estrato, nascidos, por assim dizer, no meio do lixo, tentam por todos os meios eximir-se? O escravo gasta todas as economias que fez à custa de passar fome para comprar a sua alforria; e tu, que te julgas de nascimento livre, não estás disposto a gastar um centavo para garantires a verdadeira liberdade?! Escusas de olhar para o cofre, que está liberdade não se compra (SÊNECA, *Cartas*, 80,4).

Foi por meio das manifestações do estoicismo imperial que a adaptação à realidade existente em Roma foi possível, para constituir um ressignificado daqueles homens que são conduzidos pelos vícios e não mostram perspectivas em buscar metas para suas vidas.

Para o estoicismo antigo, os homens estavam classificados em duas categorias: a dos *sapientes*, denominados de “sábios”, e a dos insensatos (*stulti*); também apresentava uma classe intermediária, conhecida como *proficientes*, provavelmente surgida durante o estoicismo médio, quanto esses iniciaram na via para a *sapientia* e estavam divididos em classes, conforme a proximidade com a sabedoria. A seguir, nas *Cartas a Lucílio*, 35, Sêneca deixa evidente a divisão existente entre os *sapiens* e o *proficiens*<sup>37</sup>:

Progride, sempre com este máximo objectivo: obteres uma perfeita constância. Quando quiseres verificar se fizeste algum progresso, indaga se a tua vontade de hoje é idêntica à de ontem: uma mudança de vontade é indício de que a alma anda à deriva, aparecendo aqui ou ali conforme a levar o vento! O que está fixo e bem agarrado ao chão não erra ao acaso: o mesmo sucede ao sábio consumado, e, por vezes, mesmo àquele que ainda se encontra em fase de aperfeiçoamento. A diferença entre ambos reside em que o segundo, embora sem mudar de posição, oscila na sua base, enquanto o primeiro nem sequer oscila (SÊNECA, *Cartas*, 35, 4).

Sêneca prossegue tratando das habilidades do *Sapiens* e dos *proficiens* que, de modo principiante, vão ao encontro da virtude:

O sábio será capaz de dominar a fortuna com a sua virtude, ao passo que muitos adeptos da filosofia se deixarão assustar por ameaças de só menos

---

<sup>37</sup> o *proficiens* é uma categoria diferente daquele que costumamos chamar de proficiente em português. Vem do verbo *proficio*-*proficere* e significa progredir, avançar, ajudar, contribuir.

importância. Neste ponto será nosso o erro se exigirmos de um principiante aquilo que exigimos ao sábio. Pelo que me toca, ainda estou na fase de assimilação destes princípios, ainda não atingi a fase da completa persuasão; e mesmo que a tivesse atingido, não teria ainda tempo para os ter de tal modo assimilado e praticado que eles me pudessem ocorrer em qualquer emergência (SÉNECA, *Cartas*, 71,30).

Sêneca insiste em mostrar a firmeza do sábio em meio às adversidades, bem como reforçar a diferença entre o homem que chegou à plenitude daquele que ainda pretende alcançá-la:

Pode uma vez por outra surgir qualquer ocorrência que lembre ao sábio a sua condição de mortal, mas ocorrências deste tipo são de somenos importância e não o atingem mais do que à flor da pele. O sábio, insisto, pode ser tocado ao de leve por um ou outro contratempo, mas para ele o sumo bem permanece inalterável. Volto a dizer que lhe podem ocorrer contratemplos provindos do exterior, tal como um homem de físico robusto não está livre de um furúnculo ou de uma ferida superficial; em profundidade, porém, não há mal que o atinja. A diferença existente, insisto ainda outra vez, entre o homem que atingiu a plenitude da sabedoria e aquele que ainda lá não chegou é a mesma que se verifica entre um homem sôa e um convalescente de doença grave e prolongada (SÉNECA, *Cartas*, 72, 5-6).

Por fim, encontraremos em Sêneca uma divisão bem mais didática acerca dos homens perfeitos, e daqueles que não o são. Segundo o filosofo romano:

[...] Mesmo entre os estudiosos da filosofia existem consideráveis diferenças; há autores que dividem tais estudiosos em três classes. A primeira classe abarca aqueles que, embora ainda não atingindo a sapiência, já se encontram muito perto de o conseguir; o próprio facto de estarem perto, contudo, implica que a sapiência ainda lhes é exterior. [...] A segunda classe compreende aqueles que se conseguiram libertar das principais enfermidades da alma e das paixões, mas não a ponto de gozarem definitivamente de um estado de perfeita tranquilidade. Por outras palavras, estão ainda sujeitos a retroceder ao estádio precedente. A terceira classe já está liberta de numerosos e consideráveis vícios, mas ainda não de todos. Está livre da avareza, mas sujeita ainda à ira; já não é tentada pelo prazer, mas é-o ainda pela ambição; está liberta do desejo, mas não do temor, e, no que toca aos objectos de temor, pode mostrar-se firme perante alguns mas ceder perante outros: por exemplo, não recear a morte, mas ter medo da dor física. (SÉNECA, *Cartas*, 75, 8-9-13-14).

Para a contribuição pedagógica dos homens, a filosofia estoica oferece o dever, a autodisciplina e a oportunidade de obediência à ordem da natureza das coisas, sendo esses ensinamentos que contribuem para a formação do homem. Desse modo, Sêneca corrobora:

Estudas perseverantemente e deixando tudo o mais apenas te aplicas ao teu quotidiano aperfeiçoamento: aprovo-te com satisfação, e não só te aconselho, como te peço que continues assim. [...] evita tudo quanto se torna notado quer na tua pessoa, quer no teu estilo de vida [...] sejamos no íntimo absolutamente diferentes, embora na aparência vivamos como os demais. [...] O nosso objetivo é, primacialmente, viver de acordo com a natureza. [...]

que a nossa vida seja um equilíbrio entre o modo de vida superior e o vulgar; que todos olhem a nossa vida como algo acima do normal, mas sem que sejamos uns estranhos para eles [...] um espírito superior é capaz de usar utensílios de barro como se fossem de prata, mas não é inferior àquele que usa de prata como se fosse de barro (SÊNECA, *Cartas* 5, 1- 2- 5- 6).

Na visão de Sêneca, é necessária uma adequação do homem à sua natureza; a vontade deve ser guiada apenas pela razão, pois a razão era vista por ele como aquilo em alinhamento com os fundamentos da escola. Portanto a razão é o elemento que elimina as impulsividades no comportamento humano. Ceder às paixões humanas é visto como um movimento irracional [...] pois ceder às paixões era desobediência à razão, o sábio não é, por conseguinte, um apaixonado, porque julga sabiamente, porque vive de acordo com a razão natural" (BRUN, 1987, p. 84).

Dentro dos preceitos filosóficos senequianos, o outro é indispensável para a educação moral. É nesse convívio com o outro que se dá o exercício ético. De acordo com a concepção estoica, da qual Sêneca é seguidor, a natureza nos gerou como uma só grande família, que nos faz [...] sentir amor um pelo outro, e aponta-nos a vida em sociedade" (SÊNECA, 2008, p. 519-52). Por isso, os homens devem ter a ideia de que o simples fato de sermos humanos nos faz estar na mesma posição. Assim, ressalta Santos:

Ao leremos as Cartas podemos perceber que além dos preceitos e dogmas, o uso do exemplo é essencial para a construção da fortaleza interior. Os indivíduos podem ser ensinados por meio de preceitos e dogmas a agirem de forma correta no mundo, isto é, internalizar os princípios pelos quais os indivíduos se tornam fortes o bastante para que a exterioridade não desequilibre a sua interioridade. Mas também o exemplo é outro recurso utilizado por Sêneca para o ser humano que esteja nesse processo de construção de uma fortaleza interior. Sêneca nos aconselha que vejamos os grandes exemplos como inspiração (SANTOS, 2016, p. 104).

O ser humano, quando é figura de referência, ou seja, figura a ser seguida pelos seus pares, torna-se ser indispensável, aparece como uma iluminação para a nossa vida, não atravessa nossa concepção como um ser despercebido. Para Sêneca, os exemplos éticos e motivacionais são demonstrações capazes de transformar a humanidade em suas relações, alcançar uma vida de tranquilidade, sem apresentar perturbação.

Nesse sentido, o exemplo também é essencial, haja vista que tem um caráter mais imediato, uma vez que a figura exemplar é uma inspiração de vida, isto é, um estilo de vida. Como corrobora Santos:

A figura exemplar é antes de tudo uma imagem viva que se deve ter como inspiração para a vida. Não nos passa despercebido, como já ressaltamos anteriormente, que, para Sêneca, vida e filosofia são inseparáveis. O exemplo é uma mostra viva de que os homens podem transformar suas vidas e que acima de tudo estes podem alcançar um estado de espírito tão forte que serão capazes de não se deixar afetar, ou se afetar minimamente com aquilo que não está em seu poder (SANTOS, 2016, p. 104).

Segundo Mayer (2008), em Sêneca, os exemplos funcionam como “modelos inspiradores”, ganham uma nova roupagem, pois as figuras exemplares têm a função de nos orientar de que é possível agir de outro modo, mesmo que não sejamos capazes de fazer exatamente como fez a figura exemplar. Assim, a memória de grandes homens é tão importante quanto a sua presença.

Similarmente, diz Sêneca (*Cartas*, 94-51): “Também as crianças aprendem a escrever pelo exemplo: pega-se-lhes nos dedos, a mão do mestre guia-os sobre os desenhos das letras, depois diz-se-lhes que imitem o modelo apresentado [...]”.

Tomando como base as leituras das *Cartas a Lucílio*, é importante salientar que os exemplos aparecem com mais ênfase do que os silogismos, haja vista que se ocupam diretamente com a firmeza de ânimo<sup>38</sup>, mostrando que a vida moral pode ser vivida, e que os exemplos são essenciais para os aprendentes<sup>39</sup> na busca da virtude.

Sêneca compreendia que o processo de formação moral não é uma tarefa fácil, é um exercício diário contra os vícios e de aceitação das adversidades, e não só de aceitação, mas de reformulação dos nossos juízos equivocados, que nos fazem acreditar que todas as coisas que acontecem contra nossa expectativa são um mal. O que ele nos indica é um caminho exigente, pois é muito mais fácil nos deixarmos levar pelas paixões e termos uma vida irrefletida, mas isso não quer dizer que seja impossível seguir o caminho do bem. Não existe restrição: qualquer homem pode escolher aperfeiçoar-se moralmente, sendo que a exigência mínima é o querer (MAYER, 2008 *apud* SANTOS, 2016, p. 104).

Para Sêneca, quando um homem acompanha o exemplo do outro no processo de educação moral, há um esforço de abarcar para si os ensinamentos, haja vista que o cuidar-se<sup>40</sup> deve ser feito diariamente. Nesse sentido, a presença do outro é

<sup>38</sup> O termo “firmeza de ânimo”, expressão utilizada por Sêneca nas *Cartas a Lucílio* para designar superação em meio às adversidades. Encontra-se explicitamente nessa referência: “Ser ferido, ser consumido numa fogueira, sofrer de uma doença grave – tudo isto é contrário à natureza; conservar nestas circunstâncias a coragem e a firmeza de ânimo isso já é agir conforme a natureza.” (SÊNECA *Cartas*, 66, 38).

<sup>39</sup> OLIVEIRA, Luizir de. “É possível viver estoicamente? Exercícios espirituais e cuidado de Si. Mediador Caio Souto, transmitido ao vivo em 30 out. de 2020 vídeo (2h25min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4Fcr8zvJR8g>. Acesso em: 16 fev. 2021.

<sup>40</sup> O cuidado de si está relacionado à preocupação a nós mesmos, uma espécie de preocupação com nossa direção de viver, uma concentração de nossas atitudes sobre nossa direção. Em *Hermenêutica do sujeito* (1982), Michel Foucault apresenta uma investigação sobre o conceito de “cuidado de si”, obra que utilizaremos nesta pesquisa mais adiante.

primordial na busca incessante da fortaleza interior, seja como exemplo, seja como um modelo de comportamento essencial à formação, ou como um mestre ou guia de consciência<sup>41</sup>, aquele que nos aponta os erros de nossas ações, quando necessário, mostrando caminhos possíveis para a solução de algum problema.

Sêneca argumenta que, por si só, ninguém conseguirá sair do redemoinho; é necessário alguém que estenda a mão e ajude a pisar em terra firme (SÊNECA, *Cartas*, 52-2). Em outra passagem das *Cartas a Lucílio*, em um reencontro com o amigo Clarano, infere-se que Sêneca qualifica-o como um exemplo ético e motivacional, ao dizer: “Creio bem que Clarano nasceu como exemplo, para que todos pudéssemos ver que a alma não sofre de deformidade do corpo, antes é este que se adorna com a beleza da alma!” (SÊNECA, *Cartas*, 66-4).

Segundo Sêneca, especialmente nas Cartas 10 e 11, o outro é indispensável na construção da fortaleza interior. Os homens que alcançaram tal estado, tal firmeza de caráter, não constituem tipos frios e individualistas. Muito pelo contrário, eles colocam como tarefa auxiliar o outro no processo de educação moral, pois compreendem que a prática de si é um exercício para toda a vida.

Escolhe alguém cuja vida, cujas palavras, cujo rosto, enfim, espelho da própria alma, sejam do teu agrado. Contempla-o sempre, ou como teu vigilante, ou como teu modelo. Temos necessidade, repito, de alguém por cujo caráter procuremos afinar o nosso risco torto que só se corrige com a régua! (SÊNECA, *Cartas*, 11- 10).

Ainda acerca dos homens que buscam a sabedoria e, consequentemente, são exemplos a ser seguido, demonstra Oliveira:

Sócrates ou Catão são exemplos recorrentes, entre muitos outros, de homens que almejaram a sabedoria, que buscaram a perfeição, prerrogativa somente do verdadeiro sábio. Contudo, são modelos não absolutos para o *sapiens* estoico. Eles são *exempla* a serem considerados e a se inspirar em busca do aperfeiçoamento possível e cotidiano (OLIVEIRA, 2010, p. 102).

Nesse sentido, Sêneca, para além de seu tempo, é bastante importante aos nossos dias, por fornecer conceitos básicos e precisos quanto à razão, à educação e ao controle de nossas ações no convívio social. Ademais, o filósofo oferece um padrão

---

<sup>41</sup> A expressão “guia de consciência” é uma metáfora utilizada para “comunicar”, que diversas vezes encontramos nas *Cartas a Lucílio* pelo nome de mestre. Um exemplo dessas citações de “mestre” que está mais explícita, se encontra nas *Cartas* 52,8 “Em suma, escolhe para teu mestre alguém que te mereça admiração pelas ações e não pelas palavras.”

de reflexão e um caminho para o debate mais amplo sobre os antigos ensinamentos da filosofia estoica.

Sêneca nos mostra que o conhecimento de nossas atitudes abriga um amplo debate sobre a moral e, desse modo, a consciência de si nos torna capazes de enfrentar, com o norte da razão, nossos impulsos naturais, aprendendo a distinguir a natureza e o eu, fazendo-nos, assim, iniciarmos o exercício de controle de nossas atitudes.

A filosofia de Sêneca abre uma nova perspectiva ao pensamento e determina um processo importante nos propósitos e nos procedimentos da reflexão cotidiana da filosofia estoica, a saber: “sua filosofia procura consolar e exortar, ensinar e incentivar, de forma a despertar naquele que lê, ou naquele que a ele se entrega, uma crença inabalável na própria força de vontade, única forma viável, para o homem comum [...]” (OLIVEIRA, 2010, p. 138).

Há, no entanto, na filosofia Sêneca, uma exigência do outro na construção dos exemplos éticos e motivacionais, que pode ser encontrada nas *Cartas a Lucílio*. Tal obra é composta por ensinamentos que são ideações educacionais com importantes referências para o homem em sua tarefa educativa que, por sua vez, se estruturam em bases autoformativas, ou seja, uma espécie de orientação para a formação do homem.

Em seguida, abordaremos as ideações pedagógicas nas *Cartas a Lucílio*, em uma relação com os exemplos ético-motivacionais para a formação do docente. O texto faz apontamentos para os ensinamentos pedagógicos do filósofo Sêneca, instruções direcionadas ao seu discípulo Lucílio. Se analisadas com rigor, percebe-se a aproximação com o cotidiano do professor na contemporaneidade. Por exemplo: as passagens pedagógicas onde Sêneca transmite ao seu discípulo Lucílio que a formação do caráter tem reflexo para a formação do professor, pois a partir das máximas, iniciam-se as provocações filosóficas formativas para o docente aplicar a si e também em sala de aula.

### **2.3 As ideações pedagógicas nas *Cartas a Lucílio* em relação aos exemplos ético-motivacionais para a formação do docente**

Sêneca colabora com várias discussões sobre a natureza, sobre o homem, sobre a filosofia em seus diálogos, sempre acompanhadas de um caráter pedagógico

e comprometido com a realidade. Acredita-se que limitar os ensinamentos desse filósofo é incorrer em “compartimentar” o que não se pode aprisionar: as doutrinas e concepções senequianas sobre a diversidade da vida, dos homens, da natureza, da própria filosofia. Como esta pesquisa tem o propósito de travar discussões sobre as ideações pedagógicas presentes nas *Cartas a Lucílio* (2008), mantém-se o foco nos embates de tais contribuições, dentro do seguimento dos seus antecessores estoicos, sempre marcado pela serenidade e também com uma escrita comprometida com a moral.

Em *Cartas a Lucílio* (2008), Sêneca escreve para motivar os leitores rumo à filosofia, e encorajá-los no sentido de encarar as adversidades, articulando com uma visão filosófica voltada para a formação intelectual e moral do homem. Utilizando-se dos conhecimentos estoicos, Sêneca coloca que a filosofia é substancialmente marcada pelo entendimento de que a vida é uma batalha diária.

Na primeira Carta, Sêneca orienta Lucílio para a questão do tempo, numa exposição bem didática acerca da relação entre o tempo e a superação, acrescentando que não é aconselhável perder tempo. Nada é mais importante que a nossa preocupação em recuperar o tempo perdido nas mais diversas circunstâncias, e que o tempo também apresenta um modo reflexivo de se pensar a morte como superação. Tempo e morte aparecem de uma maneira relacional e didática para a compreensão da importância de aproveitar a vida em sua integralidade, mas sem perder a noção do equilíbrio.

Procede deste modo, caro Lucílio: reclama o direito de dispores de ti, concentra e aproveita todo o tempo que até agora te era roubado, te era subtraído, que te fugia das mãos. Convence-te de que as coisas são tal como as descrevo: uma parte do tempo é-nos tomada, outra parte vai-se sem darmos por isso, outra deixamo-la escapar. Mas o pior de tudo é o tempo desperdiçado por negligência. Se bem reparares, durante grande parte da vida agimos mal, durante a maior parte não agimos nada, durante toda a vida agimos inutilmente. Podes indicar-me alguém que dê o justo valor ao tempo aproveite bem o seu dia e pense que diariamente morre 'um pouco'? É um erro imaginar que a morte está à nossa frente grande parte dela já pertence ao passado, toda a nossa vida pretérita é já do domínio da morte! (SÊNECA, Cartas 1, 1-2).

Muitas outras preocupações pedagógicas são encontradas nas *Cartas a Lucílio*, uma legítima atestação de que Sêneca assume o papel de educador, explicitando a noção do trabalho para as gerações futuras; buscando, em meio aos seus escritos, conselhos que possam ser úteis. Ele mostra na Carta 8, 2-3, ao seu discípulo Lucílio, uma composição de caminhos necessários com a intenção

educacional. Pode-se dizer que o estoicismo trouxe os debates pedagógicos para o ponto central da cultura e da formação do homem romano. Neste sentido, mostra-se, nas cartas escritas, sua intenção educativa:

Retirei-me não só dos homens, como dos negócios, começando com os meus próprios: estou trabalhando para a posteridade. Vou compondo alguma coisa que lhe possa vir a ser útil; passo ao papel alguns conselhos, salutares como as receitas dos remédios úteis, - conselhos que sei serem eficazes por tê-los experimentado nas minhas próprias feridas, as quais, se ainda não estão completamente saradas deixaram pelo menos de me torturar. (SÊNECA, *Carta 8, 2-3*).

Lições como essas fizeram com que Sêneca fosse reconhecido como um relevante personagem de sua época, no que diz respeito não somente à filosofia estoica, como também à pedagogia, conduzindo os homens a um processo de educação.

Um exemplo disso pode ser notado na Carta 27,4, na qual Sêneca diz que, para se atingir um objetivo, aquele que o busca deve empenhar muitos esforços, não sendo possível outorgar procuração para que um terceiro se esforce no lugar daquele que busca o objetivo. Sêneca com vasta produção dos conteúdos pedagógicos, preferimos interpretá-lo como pedagogo, pois o mesmo, mostra-se incansável, sinalizando que o trabalho para a construção de novos conhecimentos não é limitado, e que necessita de bastante esforço, pois o mérito não se conquista por terceiros. Assim, em direcionamentos para a autoeducação do homem, ele afirma que: "Ainda resta muito trabalho a fazer. Se desejas atingir este objectivo, careces de muita atenção da minha parte, mas também de bastante esforço da tua." (SÊNECA, Cartas, 27, 4).

Para avançar em um processo de autoeducação é necessário entender o que é o homem. Em poucas palavras, Sêneca o define classicamente como sendo um "animal racional" (SÊNECA, Cartas 24,9) e nas Cartas 76,10 Sêneca conceitua a razão como sendo a qualidade exclusiva do ser humano. Ademais, faz-se necessário compreender também qual é o destino do ser humano e qual o seu bem supremo. O destino do ser humano é respondido como sendo viver em união com o cosmos sendo obediente à ordem universal, que o conduzirá para a felicidade, ou seja, para o bem supremo.

De fato, este nosso corpo é para o espírito uma carga e um tormento; sob o seu peso o espírito tortura-se, está aprisionado, a menos que dele se aproxime a filosofia para o incitar a alçar à contemplação da natureza, a trocar o mundo terreno pelo mundo divino. Esta a liberdade do espírito, estes os

seus vôos: subtrair-se ocasionalmente à prisão e ir refazer as forças no firmamento! (SÊNECA, Cartas 65,16).

Como se observa, péssima era a condição em que o ser humano se encontrava, segundo Sêneca; no entanto, apresentava um otimismo pedagógico que pode ajudar a reverter esse quadro. Assim, afirmava que a natureza já nos deu energia suficiente, por isso: “A falta de forças não passa de pretexto; o que temos na realidade é falta de vontade” (SÊNECA, Cartas 116, 8). Dessa forma, o ser humano detém a capacidade de mudar e romper os limites que o cercam, e cabe à educação fornecer meios de alcançar tais objetivos.

Na Carta 34,3, Sêneca compara o prazer que um agricultor sente ao ver crescer a árvore que plantou, com o prazer que deve ter um educador ao ver que seu aprendente está progredindo; acrescentando que aquele que aprende é uma obra daquele que transmite os ensinamentos. No processo de ensino, aquele que busca se autoeducar deve se empenhar, mas isso não impede que ele receba apoio.

Desta forma, Sêneca ressaltava sempre a capacidade do homem para conduzir sua jornada, guiando-se pela moral e pela razão, reconhecendo ser parte integrante de um todo (ULLMANN, 1996).

Para Sêneca, o principal objetivo da escola não deveria ser fazer com que os indivíduos decorassem um número cada vez maior de informações, mas ser um local destinado à regeneração do homem, ou seja, onde ele se volta para aprimorar aquilo que a natureza espera dele, ou seja, autoconhecer o seu talento (SÊNECA, Carta 76,4).

A filosofia não pode ser concebida apenas como a capacidade de fazer grandes raciocínios e expô-los ao público de forma teatral, de impressionar multidões através de discursos, mas sim de dar um rumo à existência humana, orientando esse caminhar (SÊNECA, Cartas 16,3).

Um importante viés pedagógico inserido nas *Cartas a Lucílio*, que possivelmente ofereçam subsídios para a motivação da formação de docentes, é a ideia de que esses sempre serão fundamentais para sociedade, possuindo um papel permanente, visto que nunca é tarde para trilhar o caminho que leva a sabedoria. Nesse sentido, Sêneca escreve:

Dar-me-ei por muito satisfeito se a minha velhice me não der outros motivos de que me envergonhe: a escola de filosofia aceita gente de todas as idades. “Então é para isso que envelhecemos, para imitar os jovens?” Pois se eu, apesar de velho, posso ir ao teatro e ao circo, se não há combate de

gladiadores a que eu não assista, porque hei-de envergonhar-me de ir assistir às lições de um filósofo? (SÊNECA, *Cartas* 76,2.).

Prosseguindo, Sêneca indaga se há algum momento em que se deva parar de aprender. Logo responde que não, pois em qualquer idade se deve estudar (Carta 36,4). Por isso, a educação é permanente, por não se esgotar e nunca ser possível a obtenção da sabedoria plena.

Sêneca transmitia a mensagem de que a educação possibilita que possamos alcançar a virtude que liberta. Não é por acaso que se colocava contrário à escravidão, dizendo que a nobreza está ao alcance de todos os espíritos, não devendo o escravo ser submisso à condição social na qual o espírito se hospeda.

É inegável que a filosofia de Sêneca traz diversas abordagens; no entanto, aqui nos limitamos a analisar os aspectos de sua filosofia que vimos chamando de pedagógicos, já que a essa área deu grande enfoque. Para ele, a filosofar era um processo que envolvia não somente a reflexão pura, mas uma atividade do espírito que serve como norteadora da ação humana, no sentido de fazer com que o homem livre-se daquilo que não é dotado de valor moral.

Trata-se de uma filosofia carregada de cunho pedagógico e de exemplos éticos motivacionais, pois não é como uma ciência carregada de complexidades que apenas os sábios compreendem, mas sim como uma maneira de viver a vida em busca da maneira correta, que auxilia no desenvolvimento da capacidade do ser humano para tomar as decisões em sua vida diante dos acontecimentos.

Diante das dificuldades que assolavam a humanidade na época de Sêneca, ele viu na educação um caminho para superá-los, fazendo com que o homem se tornasse sábio e virtuoso. Para atingir esse fim, Sêneca encontrou na filosofia estoica a base pedagógica que possibilitasse o processo educativo, sempre se pautando em uma filosofia prática, que norteasse o modo de agir do homem (PEREIRA, 2004). Nessa mesma orientação pedagógica, o filósofo Sêneca, nas *Carta* 88, por meio de questionamentos a Lucílio, faz refletir por meio de exemplos: “Que importa, de facto, saber dominar um cavalo e refrear a sua corrida, se nos deixarmos levar pelas mais desenfreadas paixões? Que interessa ser capaz de vencer na luta ou no pugilismo muitos adversários, se nos deixarmos vencer pela cólera?”. Com essas situações condicionais, desperta no leitor, e em si mesmo, meditações úteis, capazes de provocar a autoanálise em meio às circunstâncias adversas.

Dos ensinamentos de Sêneca pode-se extrair que o que realmente importa são as coisas que propiciam uma vida virtuosa, sem apego às paixões a aos vícios carnais. Considerou que o pensar filosófico predispõe uma vida serena, e isso é um direito universal, que deve ser garantido a todos os homens (FRAILE, 1971).

Vale dizer que a síntese do pensamento pedagógico de Sêneca está amparada na premissa de que a filosofia deve servir para o rompimento do acúmulo de informações sem valor moral. Por isso Sêneca negou qualquer valor nas ações que o homem faz em benefício próprio, em razão de a virtude estar em beneficiar outrem, ensinando-o a buscar a sabedoria. (PEREIRA, 2004).

Diante dos ensinamentos senequianos, inferimos que a relação entre os exemplos ético-motivacionais demonstrados nas *Cartas a Lucílio* e a influência no comportamento do docente, na contemporaneidade, está na metamorfose do tempo, acompanhada da uma “ética que está no cerne do conhecimento profissional, e essa competência no conhecimento disciplinar não é apenas uma questão de realização cognitiva, mas também uma conquista ética através da apreensão de um conjunto de valores” (ABBAGNANO, 2012). A apreensão desses valores exige que os educadores e formuladores de políticas considerem fatores com potencial para formar as posições éticas dos professores durante e após o processo de formação.

Em outras palavras, um professor não deve apenas ter características pessoais e verbais, como a capacidade de construir relacionamentos interpessoais positivos enquanto trabalha em equipe, mas também a capacidade de tomar as decisões éticas corretas em situações que podem prejudicar o real desempenho (BEZERRA, 2005). Seria bem mais produtivo se programas de formação de professores incorporassem uma educação voltada para a motivação, que envolva como lidar com dilemas éticos enquanto se trabalha em equipe, particularmente em situações estressantes.

Os professores desempenham função incentivadora na vida dos alunos e são um importante fator de influência. Pensamos que eles, com o auxílio da filosofia estoica, podem ajudar os alunos a desenvolverem habilidades que os ajudarão a construir seu próprio mundo. Considerada a profissão mais nobre de todas, os educadores podem lançar os alicerces da vida de uma determinada pessoa. Além de transmitir conhecimento educacional, esses orientadores também são responsáveis por transmitir lições de vida valiosas aos seus alunos (GARRIDO, 2008).

Assim sendo, os professores devem seguir uma conduta ética e procurar ser inspiração para o outro. E a filosofia estoica pode ser um eixo norteador de suas

ações, pois oferece ensinamentos que julgamos pertinentes e possíveis de serem colocados em uma relação professor e aluno. Esses exemplos garantem a continuidade de uma educação motivadora. Em termos básicos, o estoicismo nos ensina que se tivermos o essencial e um forte espírito interior, poderemos aceitar e suportar radicalmente todas as circunstâncias que o universo nos lançar.

Por fim, salienta-se que muitos são os exemplos motivacionais trazidos por Sêneca, que podem influenciar na formação dos docentes, pois sua doutrina enfatiza a importância da formação moral do homem e a transmissão e recepção dos saberes filosóficos, já que somente a atividade filosófica é capaz de libertar o homem de sua servidão e fazer com que ele passe a cultivar valores morais. Essa tarefa, antes desempenhada pelos filósofos, hoje está nas mãos de todos os docentes.

Portanto, a autoeducação é essencial para o homem. Assim, pois, as ideias de felicidade<sup>42</sup>, vontade<sup>43</sup>, liberdade<sup>44</sup> e ócio útil<sup>45</sup>, bem como os conteúdos formativos encontrados na filosofia educacional senequiana – como, por exemplo: a filosofia como a arte de viver e morrer<sup>46</sup>, a sabedoria<sup>47</sup>, moral<sup>48</sup>, virtude<sup>49</sup> e sábio<sup>50</sup> –, são aportes úteis.

Nas várias etapas para alcançar a perfeição, o “ócio útil”, para Sêneca, não se refere a um tempo desocupado, mas pelo contrário, era um tempo necessário para a contemplação, também ao estudo e até mesmo pela a busca daquilo que conduziria

<sup>42</sup> A felicidade com o propósito de que o homem nasceu para ser feliz. A felicidade não mais do que a segurança e a tranquilidade permanentes. (SÊNECA, *Cartas a Lucílio* 92, 2018, p. 463).

<sup>43</sup> A vontade demonstrada como um caminho para a perfeição [...] Esforço para te libertares da servidão que oprime o gênero humano [...] (SÊNECA, *Cartas a Lucílio* 80, 2018, p. 345).

<sup>44</sup> A liberdade no sentido de prosperidade/decisão [...] A vida agrada-te? Então, vive! Não te agrada? És livre de regressar ao lugar donde vieste! (SENECA, *Cartas a Lucílio* 70, 2018, p. 267).

<sup>45</sup> O ócio útil como um espaço para a autoformação ou autoconhecimento. [...] Um homem que viva retirado passa aos olhos do vulgo por viver no ócio, tranquilo e contente de si [...] (SENECA, *Cartas a Lucílio* 70, 2018, p. 267).

<sup>46</sup> Aprender a filosofia como a arte de viver [...] O objetivo da filosofia consiste em dar uma forma e estrutura a nossa alma, em ensinar-nos um rumo na vida, em orientar os nossos actos [...] sem ela ninguém pode viver sem temor, ninguém pode viver em segurança (SÊNECA, *Cartas a Lucílio* 16, 2018, p. 55).

<sup>47</sup> A sabedoria com a perspectiva do bem elevado [...] A sabedoria é o bem supremo do espírito humano, enquanto a filosofia é o amor, o impulso pela sabedoria, aquela aponta o fim e esta alcança [...] (SENECA, *Cartas a Lucílio* 89, 2018, p. 432).

<sup>48</sup> A moral aqui relatada no sentido de potência / fortalecimento do homem [...] O homem moral é aquele que age de acordo com a razão e está de acordo com a vontade da Natureza [...] (MIGUEL, 2005, p. 68).

<sup>49</sup> Virtude no sentido de harmonizar a prática cotidiana [...] A virtude na realidade, não é um dom da natureza: ser bom necessita de estudo (SÊNECA, *Cartas a Lucílio* 90, 2018, p. 454).

<sup>50</sup> Nesse contexto como uma formação ideal [...] nós definimos o sábio como um homem dotado de todos os bens no mais alto grau possível [...] A sua função é praticar a virtude e manter a sabedoria num estado de perfeito equilíbrio [...] (SÊNECA, *Cartas a Lucílio* 109, 2018, p. 603).

chegar à felicidade. Deste modo, “ócio útil” se apresenta como mediador do homem, por meio da reflexão, um modo de interiorizar pensamentos construtivos e adquirir ânimo para enfrentar o percurso do cotidiano. Outro meio prático apresentado por Sêneca para o aperfeiçoamento humano foi a escolha de uma espécie de guia ou mestre que possa orientar o caminho para o encontro da perfeição, alguém que seja um exemplo ético e motivacional, que demonstre uma preparação para vida um percurso a ser seguido pelo estudante.

Para Sêneca, os elementos que sustentavam a base do processo formativo, tais como a vontade direcionada para a liberdade, a disposição para o ócio, bem como os exemplos, são elementos complementares para o processo formativo, porém, insuficientes, precisam ser potencializados pelo estudo da filosofia, ou seja, com a filosofia o homem adquire costumes úteis, que o transportariam à perfeição (MIGUEL, 2005, p. 88).

Nesse processo de formação, é interessante que o filósofo veja a filosofia como uma conexão relacionada à teoria e à prática. A filosofia se destina a uma reflexão especulativa através de uma ação. Outrossim, é importante que a filosofia, despida de proporção meramente erudita, ganha espaço e seja inspiração, aproxime-se a uma tranquilidade de espírito.

Nessa perspectiva, Sêneca postula: “a filosofia, essa ensina a agir, não a falar, exige de cada qual que viva segundo suas leis, de modo que a vida não contradiga as palavras, nem sequer se contradiga a si mesma [...]”. (SÊNECA, *Cartas* 20-2).

Na correlação com o pensamento acerca de ser um filósofo blindado contra as adversidades, Epicteto também oferece a seguinte reflexão: “Se tu desejas ser um filósofo, prepara-te desde logo para seres ridicularizado, zombado e escarnecido pelo comum dos homens.” (EPICTETO, 1992, p. 39). Isso aponta para uma missão grandiosa em assumir a responsabilidade de viver e transmitir os conhecimentos filosóficos.

Sêneca faz um pedido a Lucílio: “Interioriza a filosofia no mais íntimo de ti mesmo e fundamenta a avaliação de teu progresso não em palavras que digas ou escrevas, mas sim na tua firmeza de ânimo e na diminuição dos teus desejos; comprova as palavras em actos!” (SÊNECA, *Cartas* 20-1). Desse modo, é possível perceber o valor significativo da filosofia prática através das ações, bem como o equilíbrio dos desejos para o alcance da sabedoria. Nesse sentido, Sêneca afirma: “O maior dever – e também o melhor sintoma – da sabedoria é a concordância entre as

palavras e os actos, o sábio será em todas as circunstâncias plenamente igual a si próprio" (SÊNECA, *Cartas* 20-2).

Sêneca analisa esse caso quando, em um diálogo com Lucílio, aponta que este ainda está inclinado ao apego em relação às preferências, e conclui alertando Lucílio: "Estás enganado, Lucílio: passar da vida mundana à vida de sabedoria é uma ascensão!" (SÊNECA, *Cartas* 21, 2).

Assim, Sêneca postula que a vida deve ser uma luz, e que o sábio também é comparável a um brilho de luz, e é nesse caminho que deve seguir. Prossegue afirmando que: "A vida do sábio, essa brilha com sua própria luminosidade! Os teus estudos farão de ti um homem ilustre e famoso" (SÊNECA, *Cartas* 21, 2-3). Sobre essa discussão, Sêneca apresenta uma definição de sábio "[...] um homem dotado de todos os bens no mais alto grau possível" (SÊNECA, *Cartas* 109,1).

Nesse contexto, ele depreende que o sábio é aquele com a atitude e o sentimento de coletividade. Aquele disposto ao encontro de si e, numa meditação interior, sentir-se também como parte de uma coletividade e de uma busca incessante pelo conhecimento. Em contrapartida, Oliveira (2010, p. 137) afirma: "Todavia o sábio não existe. Portanto, o importante é nos ocuparmos de nós mesmos, homens que aspiramos à sabedoria, mas que não somos, nem podemos jamais ser, sábios naquele absoluto sentido"

Partindo desses pressupostos, conclui-se que "sábio" é aquele com a capacidade de agir conforme a natureza, adquirindo potências para a libertação dos vícios. Desse modo, as temáticas expostas por Sêneca ao seu discípulo Lucílio, nas *Cartas*, evidenciam cuidados em relação ao aperfeiçoamento do homem e uma constante dedicação.

Nessa perspectiva, Sêneca ensina que: "a sabedoria consiste em querer, e não querer, sempre a mesma coisa" (SÊNECA, *Cartas* 20,5). Nesse mesmo diálogo, orienta que o discípulo Lucílio seja um exemplo de fidelidade diante das possíveis opções existentes: "mantém-te fiel ao propósito que adotaste e assim conseguirás talvez atingir o ponto máximo, ou pelo menos um ponto tal que apenas tu compreenderás não ser ainda o máximo" (SÊNECA, *Cartas* 20,6).

Na noção de educação em Sêneca, a prática do exercício da livre vontade, como o do ócio útil, são aportes para alcançar a educação moral, um caminho que conduz para a libertação dos vícios para se conquistar a felicidade. Segundo Melo (2007), necessário se faz desprender a alma das convicções negativas, o que poderia

ser colaborado e agilizado pela filosofia, pela vivência do bem e pela erradicação dos vícios por meio da virtude. Desse modo, Sêneca, em seus ensinamentos, esclarece:

A filosofia não é uma habilidade para exibir em público, não se destina a servir de espetáculo, a filosofia não consiste em palavras, mas em ações. O seu fim não consiste em fazer-nos passar o tempo com alguma distração, nem em viver o ócio do tédio. O objectivo da filosofia consiste em dar forma e estrutura a nossa alma, em ensinar-nos um rumo na vida, em orientar os nossos actos, em apontar-nos o que devemos fazer ou por de lado, em sentar-se ao leme e fixar a rota de quem flutua a deriva entre escolhos (SÊNECA, *Cartas* 16, 3).

Como se pode observar, a filosofia possui uma amplitude além da base teórica, capaz de tornar-se em exercícios diários para alcançar a virtude. Precisamos, ao longo da vida, viver sob orientações que possam nortear nossas escolhas. Por si só, ninguém conseguirá sair do remoinho; é necessário alguém que estenda a mão e ajude a pisar terra firme (SÊNECA *Cartas* 52, 2,3). Desse modo, podemos comparar a filosofia a uma espécie de mapa, no qual somos navegadores em alto mar, e a filosofia nos conduziria para a terra firme, um chão forte e seguro. “Quem fizer da filosofia uma terapêutica tornar-se-á forte de espírito, cheio de autoconfiança, atingirá uma altura inigualável e tanto maior quanto mais dela nos aproximamos” (SÊNECA, *Cartas* 111, 2,3).

Diante da obediência e das atitudes, é possível ao homem tornar-se sábio. No entanto, trata-se de uma construção lenta e gradual, e necessita de apreensão da sabedoria.

A estúpida avareza dos homens estabelece uma distinção entre a posse em comum e a posse em privado, e por isso ninguém considera verdadeiramente seu o que é de propriedade pública. O sábio, pelo contrário, nada considera como mais seu do que aquilo cuja posse é comum a todo o gênero humano. De resto, essa espécie de bens não poderia ser de facto comum se uma parte dela não fosse propriedade de cada um. A posse de um bem – ainda que numa ínfima parte - em comum faz com que surja a sociedade. (SÊNECA, *Cartas* 73, 7).

A sabedoria transforma o homem em um único ser, torna-se idêntico a si mesmo, é o equilíbrio nos julgamentos, na fala e também nas atitudes. A sabedoria provoca no homem a capacidade de conhecer além de suas limitações, e com essa esplendorosa habilidade, encontra sua própria natureza e a verdade do universo.

O esforço de Sêneca objetiva conduzir o homem para uma busca ao aperfeiçoamento moral, como vimos enfatizando, porém, a atividade pode ser exercida por qualquer homem. Desse modo, (SÊNECA, *Cartas* 5,3) aconselha:

“Devemos agir de modo a que, em comparação com os outros, a nossa vida seja, não diametralmente oposta, mas sim melhor.”

O processo de formação educacional em Sêneca é evidenciado nos diálogos com Lucílio ao longo das *Cartas*, nos quais esse fundamento está pautado na razão. Nesse sentido, Sêneca afirma: “Ninguém, a não ser que formado a partir da base e totalmente orientado pela razão, pode estar apto a conhecer todos os seus deveres e saber quando, em que medida, com quem, de modo e por que razão deve agir” (SÊNECA, *Cartas* 95,5).

No entanto, o que é interessante para Sêneca é uma aprendizagem relacionada à doutrina estoica; apreender sem compromisso não é um ideal pensado pelo filósofo. Com isso, menciona-se que o objetivo de Sêneca, a ser alcançado por meio da educação, é tornar o homem sábio. Sobre isso, o filósofo diz: “Conselhos que sei serem eficazes por tê-los experimentado nas minhas próprias feridas, as quais se ainda não estão completamente saradas, deixaram pelo menos de me torturar” (SÊNECA, *Cartas* 8, 3). Depreendemos nesse fragmento que o próprio Sêneca compartilha sua vontade educativa, e esse é um dos aspectos importantes de seus ensinamentos. E continua o seu eco de ensinamentos quando orienta: “Evitai tudo quanto agrade ao vulgo, tudo quanto o acaso proporciona; diante de qualquer bem fortuito parai com desconfiança e receio” (SÊNECA, *Cartas*, 8,3).

Nesse caminho que divide a busca do conhecimento e o limite do homem, Sêneca aconselha ao seu discípulo Lucílio acerca da organização no percurso da aprendizagem: “Repara que as questões não devem estudadas desordenadamente, nem convém tentar abranger tudo de uma só vez; é gradualmente que chegarás à totalidade das nossas teorias” (SÊNECA, *Cartas* , 108, 2) Além disso, aponta para a construção do conhecimento por meio da motivação: “Se não desanimares, virás a conhecer tudo o que desejas, pois quanto mais conhecimentos o espírito absorve tanto mais capacidade vai adquirindo” (SÊNECA, *Cartas* , 108,2). Todas essas questões abordadas por Seneca no séc. I, segue nos incomodando até os dias atuais, por fazer-se presentes em nossas relações sociais, isso que nos motiva acreditar no potencial dos ensinamentos senequiano para auxiliar em nosso cotidiano. Assim em meio a vários diálogos nas Cartas, o filósofo, na carta 108, orienta o seu discípulo para o aproveitamento dos estudos em uma ação produtiva:

[...] prefiro aconselhar-te a que escutes os filósofos ou leias as suas obras com o único propósito de atingires a felicidade, em vez de andares à cata de

arcaísmos de expressões figuradas, de metáforas atrevidas ou de figuras de estilo. Procura recolher, isso sim, preceitos que te sejam úteis, frases e lições cheias de sentido que possas desde logo pôr em prática. Façamos com que nosso estudo transforme as palavras em actos, ninguém, em meu entender, é mais prejudicial à humanidade do que aqueles que estudam a filosofia como um mister venal, e que vivem em total discordância com aquilo que apregoam. (SÊNECA, *Cartas* 108, 35-36).

Assim, entendemos, por meio das lições expressas nas *Cartas*, que devemos ser exemplos e fazer uso dos discursos filosóficos de maneira prática, ou seja, o que se aprende aparece no momento que agimos. Além disso, enfatiza que parte das pessoas não percebe que tem orientado sua vida nos desejos próprios, em meio às divergências com aquilo que ensina.

Nesse sentido, no percurso do diálogo, Sêneca alerta: “Ninguém, em meu entender, é mais prejudicial à humanidade do que aqueles que estudam a filosofia [...] e que vivem em total discordância com aquilo que apregoam. A sua própria pessoa é a mais completa prova da inutilidade do seu ministério” (SÊNECA, *Cartas*, 108-36). Seguindo esse raciocínio, o filósofo Epicteto nos convida à reflexão: “O mestre de homem é aquele que tem o poder sobre o que deseja ou não deseja esse homem [...]” (EPICTETO, 1992, p. 29). O mestre é aquele que deve viver de acordo com o discurso filosófico direcionado para a prática em uma harmonia para que não se torne inútil nas atividades e na vida pessoal e, nessa constante exigência consigo, ser exemplo para o outro.

Dessa forma, não agindo como orienta o mestre/guia, o homem fica confuso, seguindo uma visão direcionada para coisas superficiais, e não para a realidade; não existindo, nesse modo de vida, questionamentos para as escolhas, seguindo-se de maneira trivial as influências e os impulsos que ocasionalmente aparecem, mesmo que isso venha a causar uma dissociação com a sociedade e também consigo mesmo, e até com os estudos da filosofia.

O mestre/guia é aquele que deve agir com prudência, pratica o exercício das virtudes e deixar que a ideia de que devemos segui-lo pelo o exemplo.

Para Sêneca, a prudência conduz à moderação e, consequentemente, leva o homem a uma vida de serenidade. Nessa condição, o homem não obtém tristezas, prontamente o homem é feliz. Em outras palavras, para ele, o homem feliz é o homem cuidadoso. (SÊNECA, *Cartas* 85,2). Contudo, numa busca incessante por querer adotar um modo de vida que não oferece possibilidades de renovação de atitudes, continua seguindo o imediatismo, numa suposta aparência de saciedade. Para

Gazolla (1999, p. 85), “nessa vida frenética entre virtude, vícios, sabedoria e insensatez, somos o lugar da pedagogia estoica”.

Assim, tanto para o mestre quanto para o discípulo é fundamental colocar a filosofia em primeiro plano, não rejeitá-la, minimizando sua importância. Ela é uma necessidade para todos e exige dedicação de quem se direciona à aprendizagem desse universo virtuoso. O exercício das virtudes, para os romanos, esteve vinculado a uma formação moral, segundo Henri-Irené Marrou:

A partir dos sete anos, a criança, como na Grécia, escapava à direção exclusiva das mulheres, mas em Roma era para passar sob a do pai, nada é mais característico da pedagogia romana: o pai é considerado como o verdadeiro educador; mais tarde, quando existirem mestres, a ação destes será sempre considerada como mais ou menos assimilável à influência paterna (MARROU, 1975, p. 362).

Desse modo a educação romana apresentava aspectos éticos e exigências para uma vida moral desde os primeiros momentos da formação do homem e direcionada para uma educação moral. Desse modo Seneca também apresenta a importância da educação ao afirmar que exercitar a virtude deve ser um exemplo primeiro na vida do homem, isso significa momentos de desafios ou até momentos de alegria. Somente o rigor, que sobressalta os desejos, forma o caráter (VEYNE, 1992).

Ao transpor a responsabilidade para a filosofia, Sêneca percebe que a formação educacional do homem só se efetivará mediante o rigor da contemplação filosófica. Portanto, percebe-se que se o homem cumprir esses ensinamentos no exercício das virtudes, é possível sua restauração da escravidão física e intelectual e progredir para “sábio”.

Após o percurso histórico sobre o surgimento do estoicismo e as suas principais fases e relações com a educação e os relatos sobre a presença pedagógica dos exemplos éticos motivacionais nas *Cartas a Lucílio*, seguiremos neste segundo momento da pesquisa apresentando capítulos que propõem reflexões práticas. Veremos como o que vimos apontando acerca dos exemplos, para si e para o outro, e que constitui uma das práticas presentes na filosofia antiga, desde Sócrates, passando por todos os pensadores das escolas helenísticas. Neles encontramos os esforços de homens considerados “exemplares” que podiam/podem contribuir para a defesa de uma proposta de filosofia como modo de vida.

### 3 FILOSOFIA ESTOICA COMO EXEMPLO ÉTICO-MOTIVACIONAL PARA A PRÁTICA DOCENTE NA CONTEMPORANEIDADE

A maioria dos educadores ingressa no ensino na expectativa de trabalhar com alunos motivados, que gostam de debates acerca de assuntos ligados à realidade em que estão inseridos e que despertam o interesse pelas aulas.

No entanto, alguns professores também apresentam desmotivação em relação ao meio social, e mediante essas adversidades, não refletem sobre os acontecimentos que os cercam. Com relação ao comportamento dos docentes, existe uma possibilidade: motivá-los a estudar a filosofia estoica, para que possam trilhar o caminho “menos” desfavorável no dia a dia, e sem perder tempo com assuntos menos importantes.

Sêneca, refletindo sobre a questão da necessidade de entender a perda de tempo, afirma que “uma parte do tempo é-nos tomada, outra parte vai-se sem darmos por isso, outra deixamo-la escapar. Mas o pior de tudo é o tempo desperdiçado por negligência.” (SÊNECA, 2008, p. 1). O tempo é muito necessário para organizar nossas atitudes, portanto, não devemos deixá-lo escapar por inobservância, uma vez que não podemos recuperá-lo.

Devido ao fato de os docentes serem expostos a uma variedade de atividades, isso determina implicações que comprometem não somente as perspectivas dos próprios professores, mas também pode atingir aqueles que estão próximos a eles – os alunos, por exemplo. Assim, os docentes, em suas atividades laborais, devem utilizar alternativas de enfrentamento para lidar com situações de estresse, procurando estratégias apropriadas nessas situações, a fim de promover o seu bem-estar.

Essa busca será fortalecida por meio de orientações e motivações para a superação dos desafios do cotidiano. Assim será possível enfrentar os desafios a que estão submetidos, buscando, na filosofia, elementos que favoreçam a relação saúde e trabalho. Importante ressaltar que os sentimentos que acarretam sobrecarga de estresse refletem-se de modo negativo, potencializando problemas psicológicos, e se estendem até o comprometimento físico dos indivíduos envolvidos.

O estresse de professores é como uma síndrome de respostas de sentimentos negativos, tais como raiva e depressão, acompanhada, muitas vezes, de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas (tais como aumento dos batimentos cardíacos), resultante de aspectos do

trabalho do professor, e mediada pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua autoestima ou bem-estar [...]. (REINHOLD, 1985, p. 8).

O estresse ocupacional que acomete os docentes definir-se-á como uma ameaça ao corpo, e também aos aspectos psicológicos, que transcorrem da deterioração laboral, por meio das múltiplas pressões pelas quais passam esses trabalhadores, resultantes da interação entre a carga de trabalho, bem como de outros aspectos relacionados, tal como organização das tarefas, controle do tempo e outras. Porém, a sua consolidação pode ser ressaltada por meio de sinais e sintomas sem especificações, no aspecto patológico, e de outros apontadores tais como os anos de vida útil perdidos, o envelhecimento acelerado e a morte prematura. (FERNANDES, 1993).

As situações às quais os professores estão expostos, como atualmente, por exemplo, em razão da pandemia de Covid-19, que fez com que o professor tivesse que se adaptar à metodologia de aulas *on-line*, exigem dele, além de lidar com a incerteza com relação à doença, a adaptação à nova realidade. Quando as causas geradoras do estresse se prolongam, e os meios de enfrentamento são insuficientes, pode progredir para etapas severas, ficando o ser humano em estado vulnerável a situações mais complexas. Se o professor fraquejar diante das dificuldades pode, então, ser desencadeado um quadro de estresse ocupacional, que trará implicações para a educação, afetando os docentes e os alunos.

Compreende-se que as constantes transformações na sociedade, na atualidade, requerem refletir a respeito do sistema educacional e seu principal protagonista: o professor deve buscar meios para a melhoria de sua prática docente, pesquisando novas maneiras de aplicar determinados conteúdos e como melhor alcançar o alunado, ou seja, tornar o processo de ensino-aprendizagem mais significativo.

Para que isso ocorra, o professor deve estar bem, tanto em seus aspectos social e intelectual quanto nos físicos, espiritual e emocional; pontos que atingem diretamente o seu modo de vida e como se portar diante da sociedade, da família e do seu trabalho. Nesse último, é preciso estar preparado para lidar com os enfrentamentos diários que a profissão docente enfrenta, entre eles, a constante busca por novas metodologias para o ensino-aprendizagem dos conteúdos.

Se, caso contrário, ocorrer pouca articulação entre escola e família, o grande número de alunos por turma, discrepância de aprendizado, espaços violentos, ausência de apoio pedagógico ou até mesmo estrutura física imprópria, esses aspectos de negação das ações positivas no ensino aprendizagem podem resultar na crise de identidade, na qual o educador não consegue enxergar os efeitos positivos do trabalho que pratica, e começa a considerar-se incapaz de modificar essa situação. Isto pode causar o que poderíamos chamar de uma “crise de identidade”, o que pode gerar conflitos nos objetivos que pretendem. Sobre o conceito de identidade, reforça Nóvoa (2000, p. 16): “A identidade não é um dado adquirido, não é uma propriedade, não é um produto. identidade é um lugar de lutas e conflitos, é um espaço de construção de maneiras de ser e estar na profissão”. Percebemos a importância de uma afirmação, um modo de apresentar-se na sociedade e também nas relações de trabalho.

Dessa forma, comprehende-se que a identidade que se menciona permeia a esfera sociocultural, privilegiando as dimensões pessoal, social e espiritual do docente. A dimensão pessoal está ligada à dimensão social, pois ambas proporcionam ao sujeito a construção de sua identidade no modo de convivência com o outro ou com um determinado grupo social. Por outro lado, também é preciso compreender como é importante o controle emocional na decodificação de identidade desse sujeito, quanto é essencial o equilíbrio espiritual para a convivência com a família, amigos da escola, diversificando as funções de docente enquanto ser social e conhecedor de suas emoções.

Refletindo sobre esse enfrentamento do controle emocional e equilíbrio espiritual apontados anteriormente, pode-se mencionar sobre a crise de identidade que desperta o anseio pela superação, uma possibilidade para que profissional possa aperfeiçoar o seu modo de vida, melhorando o seu lado espiritual para refletir em suas vivências da vida cotidiana. Nesse espaço de reflexão que adentra para os ensinamentos da filosofia estoica, que pode ser praticada por meio dos exercícios espirituais que modificam nossa maneira de observar e de viver no mundo.

Como sugestão, seria interessante os professores de filosofia suscitar em si mesmos, inquietações pelo autoconhecimento, por meio de textos que os conduzam a refletir sobre si e sobre o mundo que os cerca, objetivando cultivar uma experiência do pensamento individual e compartilhado, na qual as perguntas devem ter mais valor que as respostas, e que nesse processo as dúvidas e incertezas devem ser

transformadoras, tanto para o professor, na melhoria de sua prática laboral, quanto futuramente para os alunos.

Assim sendo, propõe-se a formação docente em uma perspectiva estoica para aprendizagens e reflexões, tendo como eixo orientador os ensinamentos de Sêneca nas *Cartas a Lucílio*, como uma alternativa para combater os desafios que continuamente os professores são expostos e envolvidos no exercício diário da prática docente (estresse, falta de tempo, inconformidades diante das adversidades).

Para a execução desta proposta, torna-se necessário que o professor exija de si mesmo potencialidades reflexivas, que podem ser encontradas na filosofia estoica, para compreender os saberes que podem auxiliá-lo no equilíbrio de suas ações, praticando os “exercícios espirituais” para o fortalecimento de si e do outro, e a formação dos exemplos éticos motivacionais. A prática dos “exercícios espirituais” deve estar em consonância com a maneira de viver, pesquisar e ensinar dos docentes, com o objetivo de abstrair conceitos e habilidades essenciais e consistentes no processo da própria formação e na formação de seu aluno.

O estudo da filosofia estoica deve-se ao fato que parte das pessoas não percebe que tem orientado sua vida pelos desejos próprios, ficando confusas consigo, seguindo uma visão direcionada pelo ter e não para o ser, não existindo, nesse modo de vida, opções para as escolhas, seguindo de maneira trivial as influências e os impulsos que, ocasionalmente, aparecem, mesmo que isso venha causar um descompasso consigo mesmo e dessa maneira, na busca incessante em querer se posicionar diante de um modo de vida que não oferece possibilidades de renovação de atitudes, continuam seguindo o imediatismo numa suposta aparência de saciedade. Nesse ponto, pensamos, pode-se propor um olhar mais cuidadoso sobre a filosofia senequiana como um “remédio”<sup>51</sup>, ou seja, uma alternativa que pode levar ao encontro da virtude em uma formação moral. Desse modo, Campos colabora afirmindo que a filosofia “senequiana surge, assim, não como uma mera especulação, mas sobretudo como uma verdadeira terapia que o pensador procura aplicar tanto em si próprio como nos outros.” (CAMPOS, 2018, p. XXVIII).

Na contemporaneidade, o aceleramento, da comunicação e do conhecimento, atinge também, de maneira direta e indireta, os docentes, transformando cada vez mais o modo espontâneo de viver em um imediatismo, pois tudo já parece pronto e

---

<sup>51</sup> “Remédio” é uma metáfora que significa um caminho ou um meio para chegar à sabedoria.

acabado para as necessidades cotidianas, como, por exemplo o fato de milhões de pessoas viverem sem se encontrar com as pessoas pessoalmente, presas a um uso irrestrito dos meios de comunicação. Desse modo, a relação com a realidade, com o mundo concreto e sensível vai se desgastando, o mundo das imagens e do imediatismo é o novo habitat de muitas pessoas. Isto pode levar os seres humanos a perderem a essência do cuidado de si e do cuidado do outro, numa troca insistente de relações com o mundo contrário à realidade. Como bem corrobora Boff:

A relação com a realidade concreta, com seus cheiros, cores, frios, calores, pesos, resistências e contradições é mediada pela imagem virtual, que é somente imagem. O pé não sente mais um punhado de terra escura. O mundo virtual criou novo habitat para o ser humano, caracterizado pelo encapsulamento sobre si mesmo e pela falta de toque, do tato e do contato humano. (BOFF, 2014, p. 11).

Portanto, uma proposta utilizando os ensinamentos da filosofia estoica é uma possibilidade para o encontro de uma vida equilibrada, o despertar para a motivação do docente. Ocorre que os docentes, em um determinando momento, vivem em situações adversas. Isso não implica necessariamente ignorância ou rejeição, porém uma necessidade de orientação e nesse momento o papel do “orientador”<sup>52</sup> para mostrar uma alternativa de como amenizar acontecimentos adversos é muito importante. Assim, o estoicismo se apresenta como um guia, uma espécie de orientador, uma filosofia resistente, mas também como uma terapia.

O estoicismo não é uma filosofia para fracos: quem disso não esteja convencido acompanhe a carreira de Lucílio e verificará por si que só à custa de muito esforço (mesmo físico!), de constante meditação e de um férreo exercício da vontade será possível a alguém aproximar-se da imagem do *sapiens* tal como Séneca, com alguma rigidez resultante de um certo “retorno às origens”. (CAMPOS, 2018, p. XV).

Podemos inferir que a filosofia estoica é uma terapia<sup>53</sup> necessária para os tempos de crises, e o uso dessa escola filosófica como terapia assume um importante aporte para nossos dias. O papel da terapia é, então, mostrar/ensinar/propor/explicar/ como podemos nos preservar límpidos de todos os vícios, da precipitação, e viver com alegria para aquilo que vem da natureza e da humanidade (LELOUP, 2002). Nesse contexto, a presença da terapia como suporte torna-se essencial, direcionando a uma

---

<sup>52</sup> Orientador é aquele que nos aponta os erros de nossas ações, quando necessário. Uma espécie de “orientador” mostrando caminhos possíveis para a solução de algum problema.

<sup>53</sup> Nesta pesquisa, “terapia” tem a função de cuidado do ser, orientação, e não com objetivo de cura.

espécie de amadurecimento, uma maneira de evolução das competências e habilidades do ser humano, na busca por uma qualidade de vida em meio às adversidades. “A missão considerada originária para os terapeutas era preservar, já que é a essência que restabelece.” (LELOUP 2002, p 10). O estoicismo apresenta-se, nesse contexto, em uma relação com a natureza e com o cuidado de si. Como uma terapia que pode colaborar para a cooperação, orientação, prevenção, com o objetivo do cuidado do ser, e não com a função de “cura”, como colabora Jean-Yves Leloup.

A tarefa considerada primordial para os Terapeutas era cuidar, já que é a Natureza quem cura. Antes de tudo, cuidar do que não é doente em nós, do Ser, do Sopro que nos habita e inspira. Também Cuidar do corpo, templo no Espírito, cuidar do desejo, reorientando-o para o essencial; cuidar do imaginal, das grandes imagens arquetípicas que estruturam a nossa consciência e cuidar do outro, o serviço à comunidade, implicando o próprio centramento no Ser. Nesta tradição, o templo era também hospital e escola, um jardim para o cultivo e pleno florescimento do ser humano, “sacerdote da criação” ponto de encontro do universo consigo mesmo. Ao mesmo tempo sacerdotes, médicos, psicólogos e educadores, os Terapeutas de Alexandria constituem, para nós pós-modernos, uma admirável referência histórica, inspiradora de uma abordagem transdisciplinar holística, aplicada ao campo da saúde integral. (CREMA, 2002 *apud* LELOUP, 2002, p. 9).

Considerar o homem em uma totalidade já significa um avanço no cuidado do ser, afasta uma visão antropológica dual e constrói possibilidade no tratamento integral do homem em seus aspectos corporal, psíquico e espiritual como um todo. Essa visão holística do Ser apresenta-se como uma proposta inspiradora e de referência para fornecer o auxílio à condição existencial do homem moderno. Nos dias de hoje, já existe um certo retorno do cuidado do homem em sua integralidade, como bem ressalta Leloup:

Todavia hoje se nota um certo retorno do espírito dos Terapeutas e a Criação de institutos que respeitam o ser Humano e cuidam dele na sua integralidade [...] Além da ordem dos médicos, é necessário criar a ordem dos Terapeutas. Essa ordem lembraria as exigências de um enfoque multidimensional do ser humano e favoreceria uma prática menos fragmentada, isto é, menos sectária da medicina, da psicologia e da espiritualidade. Como se poderia esperar um mundo melhor sem rever os pressupostos antropológicos dos nossos métodos de tratamento? Um mundo melhor pede uma melhor antropologia. Neste domínio, como em tantos outros, o Novo não deve ser com certeza procurado do lado da novidade, mas de um Eterno-Fonte e das anamneses loucas ou rigorosas que faz jorrar. Devolver ao ser humano o corpo que lhe falta e apalavra perdida: Cuidar do Ser. (LELOUP, 2002, p. 143).

O estoicismo direciona-se ao entendimento de que a mudança é uma conquista diária e gradual, uma espécie de cuidado de si<sup>54</sup> e do outro, apresentando-se como meio, e não um fim a ser alcançado. Nas palavras de Veyne: “O próprio Sêneca foi mais um observador do que um curador; ou melhor, ele estimula seus discípulos a uma terapia universal que não deve ser reduzida a receitas: impregnar-se de verdades.” (VEYNE, 2015, p. 108).

Porém, na prática, a maior parte dos professores, no exercício diário da atividade profissional, prefere utilizar a didática apenas da transmissão conteúdo. No entanto, há outros que têm o compromisso de ser um professor formador, agindo como professores críticos, capazes de fazer uma reflexão de si e também de outros. Estes últimos refletem muito de perto o perfil dos professores seguidores da filosofia estoica, como aqueles que representam uma espécie de caminho.

Como necessidade transformadora nas práticas de ensino de filosofia, propõe-se um ensino de filosofia voltado para uma relação entre a mediação do Ser e o Universo, que rompa com estruturas que legitimam o aprisionamento do homem em meio às adversidades, propondo o ensino como instrumento de meditação e prática, estimulando a capacidade criativa, em uma relação harmônica com os elementos da natureza.

Partindo do princípio de que filosofia não é um saber a ser transmitido, mas atitude a ser cultivada e praticada, como levá-la à sala de aula, como disciplina de reflexão, sem esvaziá-la daquilo que lhe torna filosofia? Daquilo que lhe constitui? Daquilo que faz dela atópica e aporética? Essas questões serão analisadas sob a ótica do exemplo clássico do filósofo Sócrates.

Esse é também o paradoxo de Sócrates e, com ele, o de todo professor de filosofia: ajudar a ver sem mostrar-se; expor-se se escondendo; ensinar a dizer uma palavra que não se deixa ler, aparecer onde já não se está mais ou já não se é mais que forma de algum outro. Atópico, sem lugar, como uma e outra vez o Sócrates de Platão caracteriza-se a si mesmo [...], e não apenas Sócrates, mas todo professor de filosofia (KOHAN, 2009, p. 14).

Pensar o espaço escolar numa relação com a filosofia estoica significa um desafio na construção de possibilidades de inovação do pensamento, conhecer com

---

<sup>54</sup> O cuidado de si está relacionado à preocupação conosco mesmo, uma espécie de preocupação com nossa direção de viver, uma concentração de nossas atitudes sobre nossa direção. Em *Hermenêutica do sujeito* (1982), Michel Foucault apresenta uma investigação sobre o conceito de “cuidado de si”, obra que mais adiante iremos comentar com mais detalhes no texto específico sobre o “cuidado de si”.

sabedoria racionalizada, apresentando integração entre o modo de pensar e o de agir. Assim sendo, a proposta de utilização dos exemplos éticos motivacionais apresenta-se como uma maneira viável para amenizar as tensões que geram desconforto no dia a dia do docente. Desse modo, os debates filosóficos são potencializados, os exemplos éticos pessoais são fortalecidos pelos discursos verbais e também escritos em uma relação harmônica com o espírito de ação, amenizando os conflitos pessoais dos docentes. Na interação entre a prática e os exemplos, as transformações serão recíprocas, tanto no cotidiano do aprendente quanto do educador. Segundo Kohan: "[...] na relação entre ensinante e aprendente de filosofia, há tensões que não podem ser evitadas, políticas, éticas epistemológicas, estéticas [...]. (KOHAN, 2009, p. 10).

Na busca interacional do processo de ensinar, o professor de filosofia assume características múltiplas, ou seja, é aquele que ensina e que, ao mesmo tempo aprende, torna-se capaz de ser exemplo motivacional exercitando o discurso, usando conceitos; revelando a aprendizagem, a leitura, numa dinâmica de consciência e conhecimento. Nessa interação de ensino e aprendizagem, eis que o professor de filosofia busca o juízo das opiniões democráticas, nas relações da aprendizagem, mesmo em situações de perceptíveis adversidades é aquele que surge capaz de produzir e transpor a situação para uma esfera real da vivência no terreno da filosofia, demonstrando que é possível, assim como Sócrates, seguir aprendendo como um sábio.

O professor de filosofia torna-se referência motivacional quando passa a entender que o saber é uma conquista diária, uma atividade gradual, que mesmo nas renúncias e nas aceitações; persistem em uma dedicação que perpassa os muros da escola, uma entrega a si ao outro, uma reciprocidade estendida que pelas práticas dos “exercícios espirituais” é possível encontrar motivações que ultrapassam os desafios de viver e até mesmo a experiência de morte sem muitos sofrimentos. Com efeito, a vida em busca da sabedoria significa caminhar em sintonia com os exemplos deixados por Sócrates e também dos filósofos estoicos e possuir essa inspiração de cada dia ir aperfeiçoando-se em novas descobertas.

[...] Assim, em um sentido, o professor de filosofia é o mais sábio por ser o único que sabe que não sabe; e, em outro, o é por não saber que sabe. E seu saber; e, em outro, o é por não saber que sabe. E seu saber é um saber de vida e de morte: sabe que só pode viver um tipo de vida que o leva a um tipo de morte (KOHAN, 2009, p. 16).

Fica, pois, claro, que os professores, inspirados nos ensinamentos da filosofia

antiga, tomando como exemplos Sócrates, Sêneca, Marco Aurélio e Epicteto, serão encorajados a entender que por meio das indagações, provocações filosóficas, assim como inicia-se na concepção de Sócrates, serão contribuidores para a transformação si e do outro. Para Sócrates, e também para os pensadores do estoicismo, esses questionamentos sobre si são é uma tarefa que exige pensamento evolutivo, que prevalece no incentivo da estima mesmo em situações adversas. Isto significa que nem sempre encontramos respostas em nós mesmos, no autoexame, mas que precisamos do “olhar” do outro.

O ponto paradoxal, importante para nosso problema, é que o professor de filosofia Sócrates entende o exame de si como uma tarefa que lhe exige examinar os outros [...] o paradoxo radica em que Sócrates, nasce dor do ensino de filosofia, não pode examinar-se a si mesmo a não ser examinando os outros [...] (KOHAN, 2009, p. 40).

É coerente pensar que a filosofia estoica como exemplo ético motivacional para a prática docente na contemporaneidade aconteça para o fortalecimento das relações entre o professor e o discente, mesmo nas questões mais simples do educador, como por exemplo, o diálogo, o cumprimento, a reciprocidade nos afetos, a substituição por nomes como ‘amigo’ camarada’. Esses diálogos positivos podem ser reconhecidos como relações de aprendizagem, sem interferir no respeito entre ambos, pois a exigência de reparação sobre o outro supera as adversidades habituais na sala de aula, a exemplo o próprio Sócrates e seus discípulos características essenciais para tê-lo como referência. Nesse sentido, corrobora Kohan:

1) “Participar de uma vida em comum, mas também de uma vida individual marcada por certo tipo de cuidado, de atenção e de exame de si mesmo e dos outros; isso significa também participar de certo modo de relacionar-se com o que termina a vida, a morte, ou melhor, o morrer; 2) envolver-se com os outros em uma relação discursiva de afeto e desafeto, de busca e abandono, de conquista e desaire; 3) valorizar um jogo dialético que é simétrico, mas também assimétrico, com alguns pontos fixos, como a) valor de Sócrates atribui a sua relação com o saber; b) o caráter de missão ele considera ter que levar a cabo ao conversar com todos os outros e c) suas escolhas de vida: não participar da política instituída, não cobrar por ensinar etc.” (KOHAN, 2009, p. 69).

Nestas condições, ensinar filosofia baseado nos exemplos encontrados na filosofia antiga é um encontro com o compromisso ético, com o modo de viver, uma aproximação entre mestre e discípulo de maneira horizontal, uma aprendizagem que supera as limitações e inicia-se a partir da atenção ao outro e de trocas de experiências, outro fator muito importante para a prática docente é entender que

filosofia estoica é uma prática diária, por isso, é sugestivo que o docente, em suas atividades laborais, utilize exposições conceituais, trabalhando as análises conceituais relacionadas às realidades vivenciadas na escola e na comunidade.

No entanto, os docentes que pretendam seguir os exemplos éticos motivacionais tendo como inspiração a filosofia antiga, devem estar em consonância com a maneira prática de viver os ensinamentos da filosofia, e essas relações de conhecimentos serão indispensáveis para um ensino-aprendizagem de qualidade e também de aplicação de métodos da filosofia estoica nos nossos dias. Assim, essa ação pedagógica exige do professor pensar e repensar em conhecimentos críticos com a finalidade de proporcionar um diálogo com a experiência, seguindo com amadurecimento profissional e pessoal. Nesse caso, colabora Cerletti:

[...] Os melhores professores e professoras serão aqueles que possam ensinar em condições diversas, e não só porque terão que idear estratégias didáticas alternativas, mas também porque deverão ser capazes de repensar, no dia a dia, os próprios conhecimentos, sua relação com a filosofia e o marco em que pretendem ensiná-la [...]. (CERLETTI, 2009, p.19).

Quando nos remetemos à contribuição da filosofia antiga para a formação do professor, também estamos falando de experiência e também de exemplos. Aprendemos que são desafios, sendo possível, por meio dos elementos da filosofia antiga, contribuir para a educação do outro para o progresso intelectual nos dias de hoje, sem que haja necessidade de uma distância entre educador e discente, nem mesmo a exigência de uma hierarquia que embasa a aprendizagem. Essa possibilidade dos ensinamentos da antiguidade, especificamente da doutrina estoica, como auxílio na formação docente para a atualidade é um trabalho gradual que passa inicialmente pela a experiência das práticas dos “*exercícios espirituais*”, só após o aprendizado com os *exercícios espirituais*”, será possível o educador tornar-se exemplo-ético motivacional para si e para o outro e como consequência a absolvição espontânea do cuidado de si e também do Outro.

É imprescindível que todos os professores de filosofia reconheçam que ensinar filosofia é um desafio motivacional e que as adversidades apresentadas no dia a dia, são superadas por meio das reflexões filosóficas baseadas em saberes práticos

### 3.1 Discurso filosófico na atividade docente: uma orientação para o modo de vida prático

Na filosofia antiga, o discurso filosófico não está separado do modo de viver, condicionado a uma orientação de vida. Também nessa mesma linha, o estoicismo apresenta ensinamentos que direcionam para uma vida equilibrada, e os filósofos da época são exemplos, não por terem formado uma doutrina conceitual, mas por assumirem o compromisso de viver de acordo com os ensinamentos filosóficos.

Pode-se considerar a relação entre vida filosófica e discurso filosófico de três maneiras diferentes e, por outro lado, estreitamente ligadas. Em primeiro lugar, o discurso justifica a escolha de vida e desenvolve todas as suas implicações: poder-se-ia dizer que é uma espécie de causalidade recíproca; a escolha de vida determina o discurso, e o discurso determina a escolha de vida justificando-a teoricamente, é necessário exercer uma ação sobre si mesmo e sobre os outros, e o discurso filosófico, se é realmente expressão de uma opção existencial, é, nesta perspectiva, um meio indispensável. (HADOT, 2014, p. 252-253).

Assim, atrelado a um possível diálogo da filosofia antiga com o discurso do professor, propõe-se preparar os docentes para o cuidado de si e, desse modo, será possível encarar as diversidades da vida nos mais variáveis aspectos. Essas atividades serão executadas por meios de oficinas dos “exercícios espirituais”, que mais adiante abordaremos com mais detalhes, mas que têm por objetivo estimular para uma vivência prática, numa perspectiva para a preparação para a vida, isso em constante diálogo com a filosofia antiga<sup>55</sup>, em que o discurso teórico não se separa da maneira prática de viver.

É importante observar que para Hadot a filosofia antiga apresentava um método dialógico e prático, e ele mesmo acrescenta que os textos filosóficos eram dinâmicos e afirma que:

Podiam assumir a forma de um exercício de argumentação, com regras codificadas, destinavam-se tanto a treinar a mente quanto a preparar o discípulo para competições de oratória das cidades ou das cortes. Poderiam também assumir forma de uma discussão livre, algumas vezes reduzida a uma única questão de um discípulo, a qual o professor responderia com uma longa *ex cathexa*, mas que era sempre endereçada a uma audiência bem definida (HADOT, 2014, p. 96-97).

---

<sup>55</sup> A filosofia antiga apresenta-se como um estilo de vida. Percebemos isso com maior evidência no período helenístico. Assuntos importantes sobre a Filosofia antiga foram analisados e comentados por Pierre Hadot e Michel Foucault, respectivamente nas obras *O que é a filosofia antiga?* (1999), *A filosofia como maneira de viver* (2016), *Exercícios espirituais e a filosofia antiga* (2014) e *A hermenêutica do sujeito* (2006).

Em outras formas de transmissão da filosofia antiga podemos perceber que elas estiveram sustentadas nos diálogos escritos, consolações e também as correspondências. Hadot direciona ao entendimento de que as formas de ensinamentos da filosofia antiga (diálogos escritos, consolações e correspondências) perpassam o tempo chegando até os dias atuais.

É por isso que as escolas helenísticas da época, contrariamente ao que se faz nos dias de hoje nos colégios ou nas universidades, insistem menos nos discursos do que nos atos, menos nos conceitos do que nos *exercícios de sabedoria*. (FERRY, 2012, p. 25).

O discurso filosófico e a escolha de vida devem estar interligados em uma reciprocidade, para que haja o fortalecimento do homem na sabedoria. “[...] Filosofar é um ato contínuo, um ato permanente, que se identifica com a vida, um ato que é preciso renovar a cada instante (HADOT, 2014, p. 266). Assim, Hadot relata que a filosofia, o discurso filosófico e o modo de vida são inseparáveis, no sentido de que se alguém é filósofo não é em função do discurso, mas em virtude da maneira de viver, e o discurso só pode necessariamente ser filosófico quando também se transforma em um modo de vida (HADOT, 2016). E ainda acrescenta ao dizer que “Não há discurso que mereça ser denominado filosófico se está separado da vida filosófica; não há vida filosófica se não está estreitamente vinculada ao discurso filosófico” (HADOT, 2016, p. 251). Devemos pensar o discurso filosófico no âmbito pedagógico, no meio escolar, em relação ao modo de viver.

No entanto, o discurso do professor, baseado nos ensinamentos estoicos, deve voltar-se para preparar a si mesmo, e também os alunos, para serem agentes transformadores da sociedade na qual estão inseridos. Nesse contexto, é necessário analisar quais são os métodos a serem utilizados pelos professores para a formação desses alunos. Não é de hoje que o diálogo desperta interesse. Desde a Antiguidade, essa prática demonstrava resultados positivos na relação mestre-discípulo. Um exemplo clássico foi Sócrates:

[...] Isto é, desde Sócrates até o século I a.C., se apresentou quase sempre segundo o esquema pergunta-resposta. Tratava-se sempre de responder a uma pergunta, pergunta esta formulada pelo mestre - por Sócrates, por exemplo, para obrigar o aluno a compreender as implicações de seu próprio pensamento. (HADOT, 2016, p. 76).

O fato de dar importância a essa questão pode contribuir para o desempenho dos docentes nas atividades pedagógicas, bem como dos discentes. Partindo desse

pressuposto, surge a necessidade de reflexão sobre o método de ensinar e aprender, em que se procura uma relação com o cotidiano do aluno e do professor, um modo bem mais prático, baseado no diálogo. “Na Antiguidade, a filosofia, portanto, é essencialmente diálogo, é antes uma relação viva entre pessoas, em vez de uma relação abstrata com ideias. Visa a formar, mais que a informar”. (HADOT, 2016, p. 78).

Em uma relação com a vida prática, faz-se necessário reanalisar os aspectos da realidade atual da escola, no sentido de propiciar para que haja interesse por parte dos professores e alunos nas atividades educacionais relacionadas à filosofia estoica, pois só assim será cumprido o propósito dos ensinamentos da filosofia estoica: formar professores e alunos conscientes de seu papel nesta vida.

Apesar de ter havido avanços no sentido de contribuir para que as atividades escolares sejam mais significativas, não se pode negar que constantemente existe insatisfação de alunos com professores, e vice-versa. A partir daí, é relevante compreender como a relação entre professores e a filosofia estoica pode contribuir no processo de ensino-aprendizagem.

É necessário que haja um mediador que possa motivar os professores para leituras dos textos estoicos e este último precisa compreender que seu papel social é necessário tanto para si como para o outro e deve assumir a postura crítica de ser um “educador”.

Nesse prisma, Costa (2015) considera que o papel do educador é trabalhar junto com os alunos, preparando-os não apenas para adquirir conhecimento, mas também para estarem preparados para vida.

Nas questões relacionadas à formação do aluno, percebe-se que o professor não deve apenas ser um reproduutor das informações adquiridas, mas deve ter uma boa interação com os alunos, a fim de compreender suas realidades, de modo a estar apto para proporcionar a eles capacidade de conviver em sociedade.

Os alunos precisam sair da escola bem preparados para viver, não no passado, nem mesmo hoje – que logo se torna passado – mas nos incertos e cambiantes dias de amanhã. Isso se dá porque, em nosso sistema escolar, o professor detém um conhecimento gerado e aprendido anteriormente, que lhe foi transmitido por professores. E, em sala de aula, ele tenta agora repassar isso para os alunos, num círculo que se repete. (BURKE, 2003, p. 16).

Dessa forma, a escola não cumpre independentemente seu papel educacional, no sentido de que deve formar alunos para encarar a realidade da sociedade de

maneira prática. Por outro lado, alcança êxito quando aliada com a sociedade e ao compreender a seguinte lição:

As instituições escolares são lugares de luta, e a pedagogia pode e tem que ser uma forma de luta político-cultural. As escolas, instituições de socialização, têm como missão expandir as capacidades humanas, favorecer análises e processos de reflexão em comum da realidade, desenvolver nas alunas e nos alunos os procedimentos e destrezas imprescindíveis para sua atuação responsável, crítica, democrática e solidária na sociedade (SANTOMÉ, 2002, p. 175).

Nesse cenário, o aprendente pode despertar interesse somente no contínuo processo de aprendizagem, e deve o discurso filosófico ser utilizado para nortear os docentes a transmitirem o conhecimento, de modo que venham a orientar os alunos para estarem preparados para as experiências que enfrentarão em suas vidas, uma prática no dia a dia.

Convém esclarecer que o discurso filosófico não diz respeito apenas às reflexões teóricas, mas trata da análise de temas corriqueiros de nosso cotidiano para direcionar para uma preparação para a vida.

Assim, a atividade docente não deve se limitar a trazer conteúdos e reproduzi-los aos alunos, mas deve estimular que os discentes aprendam por conta própria, com autonomia para pensar e driblar as adversidades. Nesse sentido, corrobora Burke:

Os alunos gostam do mestre que explica tudo, mas isso pode ser muito ruim para eles. Quando o professor faz pelo aluno a maior parte do trabalho mental, ele rouba do aprendiz justamente o que é mais fundamental em todo o processo. Em contrapartida, quando o professor estimula seus alunos a fazerem a maior parte do trabalho, a exercer as mais variadas atividades mentais, está proporcionando a oportunidade de eles realmente assimilarem e construírem seus novos conhecimentos, e concomitantemente desenvolvendo o que lhes será mais útil pelo resto de suas vidas: a capacidade de aprender por conta própria, de pensar com a própria cabeça (BURKE, 2003, p. 113).

Por tais razões, deve o mestre ser um colaborador do aprendizado de si e dos seus alunos. Isso é uma questão que só com a prática da filosofia estoica poderá possivelmente encontrar o melhor “caminho” a ser utilizado, mas que sejam direcionados para um ponto: motivar a si mesmo e os alunos para encarar os desafios da vida.

### 3.2 Docentes e discentes: o cuidado de si em um direcionamento ao cuidado do outro

Voltamo-nos agora para alguns conceitos sobre o “cuidado de si” abordados por dois grandes autores: Pierre Hadot e Michel Foucault. Para isso, é importante apreender as ideias do cuidado de si encontradas tanto em Hadot quanto em Foucault, para pensar uma relação do “cuidado de si” de maneira convergente e que não seja prejudicada em seu ato prático, apenas pela questão conceitual ou modo de pensar individual de cada autor, mas que seja cuidado de si e do outro.

Apesar da grandiosidade da pesquisa de Foucault sobre o “cuidado de si”, não é meta nesta pesquisa uma análise minuciosa e ampla referente ao seu pensamento acerca dessa temática, mas apenas alguns apontamentos diretamente relacionados ao cuidado de si. Tampouco não é interesse desta pesquisa delimitar diferenciação sobre concepções de Foucault e Hadot no que se refere ao “cuidado de si”, mas respeitar as visões de ambos e extrair complementariedades para um estudo consistente.

Cuidar de si não é falar para as pessoas que elas devem cultivar o hábito de zelar por si. Aliás, trata-se de algo que sequer deveria ser necessário apontar. No dia a dia, essa experiência de olhar para si deve ser feita de maneira gradual para que as outras pessoas, de forma espontânea, percebam a evolução no comportamento de quem exercita o “cuidado de si”. Diante disso, é preciso que o professor se perceba como agente possível de aperfeiçoamento nas atitudes. Porém, esses cuidados praticados mediante o aperfeiçoamento de si não devem ser um ato isolado em si mesmo, mas uma construção harmônica entre relações com o mundo exterior e uma prática voluntária, pois é impossível tornar-se exemplo para outro sem considerar o outro, e sem a vivência, no dia a dia, de atitudes de entrega ao cuidado de si.

As obras *Hermenêutica do sujeito*, *A coragem da verdade* e *O Governo de Si e dos Outros II* servirão como um “caminho” pelo qual analisamos e desenvolvemos alguns comentários acerca do “cuidado de si”. Contudo, o objetivo deste estudo será o texto de Platão, *Primeiro Alcibiades*, e a noção do cuidado de si por ele apresentada no texto.

Foucault, nas obras *A Coragem da verdade*, *O Governo de Si e dos Outros* relata que o filósofo se preocupa com o cuidado de si, porém, não só necessariamente ele. Qualquer pessoa que esteja na vontade de buscar o cuidado de si, exercendo

também a função de diretor de consciência, nessa coragem de busca de dizer a verdade, ou seja, o parresiasta<sup>56</sup> e do o cuidado de si, tornando:

Na cultura moderna esse outro, cujo estatuto e cujas funções seriam sem dúvida necessários analisar mais precisamente-esse outro indispensável para que eu possa dizer a verdade sobre mim mesmo, seja ele o médico, o psiquiatra, o psicólogo ou o psicanalista. (FOUCAULT, 2011, p. 7).

Segundo Foucault, na Antiguidade, é possível o filósofo, bem como qualquer outra pessoa, assumir essa direção do “cuidado de si”, o que reconhece a amplitude para outras profissões na perspectiva do “olhar” da filosofia antiga, ou seja, o próprio professor assume essa responsabilidade. “Esse outro tão necessário para que eu possa dizer a verdade sobre mim mesmo, esse outro na cultura antiga pode ser um filósofo de profissão, mas também qualquer um.” (FOUCAULT, 2011, p. 7).

Foucault, ao falar da Antiguidade, assume o papel de analista, com um olhar para o contemporâneo, apresentando uma ideia como se estivesse falando de si, numa espécie de método da escrita. Trata-se de um exercício filosófico, a escrita de si, pela qual Foucault faz uma crítica do presente com um olhar para o passado, e, por meio desse exercício da escrita de ficar distante do presente e também, e ao mesmo tempo, voltar ao passado, começa a analisar outros momentos históricos para discutir como se dão as práticas do “cuidado de si”<sup>57</sup>. Segundo Foucault:

O cuidado de si é uma espécie de aguilhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência. (FOUCAULT, 2006, p. 11).

Essas fundamentações são o que ele vai denominar estética de existência<sup>58</sup>, que não é o mesmo olhar do helenista, não é o mesmo objetivo de quem estuda a

<sup>56</sup> Parresiasta é de fato aquele que assume o risco de questionar sua relação com o outro e até sua própria existência dizendo a verdade, toda a verdade contra todos e contra tudo; por outro lado, aquele a quem essa verdade é dita - quer se trate do povo reunido e que delibera sobre as melhores decisões a tomar, quer se trate do Príncipe, do tirano ou do rei a que preciso dar conselhos, que se trate de um amigo que você guia – este (povo, rei, amigo) se quiser desempenhar o papel que lhe propõe o parresiasta dizendo-lhe a verdade, (deve) aceitá-la, por mais desagradáveis que sejam para as opiniões estabelecidas na Assembleia, para as paixões ou os interesses do Príncipe , para a ignorância ou a cegueira do indivíduo. (FOUCAULT, 2011, p. 13). Reveja a citação. Tem erros de concordância por aqui.

<sup>57</sup> Segundo Foucault, a forma do “cuidado de si” da antiguidade vai gradativamente sendo modificada, conquistando campos diferentes e se expandindo de maneira genérica a toda cultura, assumindo característica de uma “cultura de si”.

<sup>58</sup> Por estética da existência há que se entender uma maneira de viver em que o valor moral não provém da conformidade com um código de comportamentos, nem com um trabalho de purificação, mas de certos princípios formais gerais no uso dos prazeres, na distribuição que se faz deles, nos limites que se observa, na hierarquia que se respeita (HS2, 103 – seu leitor pode não saber que se tratada

antiguidade pela Antiguidade, mas é um modo específico de interpretar o passado com riquezas de detalhes, e que contribui para nossos dias atuais, uma releitura do passado que soma com outros conhecimentos referentes ao “cuidado de si”, uma questão praticamente conceitual.

As contribuições de Michel Foucault para o cuidado de si<sup>59</sup> são importantes, pois foi por meio dele que, inicialmente, conhecemos uma interpretação acerca do “cuidado de si” que se aproxima da realidade contemporânea. Em sua aula de 13 de janeiro de 1982, na primeira hora, Foucault apresenta uma análise sobre o cuidado de si<sup>60</sup>, voltando-se para o diálogo *Primeiro Alcibiades*<sup>61</sup> de Platão. Foucault se concentra nesse texto, do qual sairá a ideia de cuidado tão cara à filosofia estoica. Foucault aponta também o texto *Primeiro Alcibiades* como a primeira teorização do cuidado de si, ou seja, a noção do cuidado de si tem impulso significativo, inicialmente, no diálogo de Alcibiades e Sócrates. “É a primeira teoria e, pode-se dizer, [entre] todos os textos de Platão, a única teria global do cuidado de si” (FOUCAULT, 2006, p. 44). E desse modo, acrescenta afirmando que:

Pode ser considerada como a primeira grande emergência teórica da *epimeleia heautou*. contudo, ainda assim, não deve esquecer e é preciso reter sempre na memória, que essa exigência de ocupar-se consigo, essa prática ou - antes, o conjunto de práticas nas quais vai manifestar-se o cuidado de si enraíza-se, de fato, em práticas muito antigas, maneiras de

---

*Hermenêutica do sujeito*. As abreviações têm de ser explicadas). A estética da existência é uma arte, reflexo de uma liberdade percebida como jogo de poder (HS2, 277) (CASTRO, 2009, p. 150).

<sup>59</sup> Para Foucault, o cuidado de si (*epiméleia heautoú*) apresentava algumas características que designam uma “atitude geral” uma maneira de se apresentar “para consigo” para com os outros, para com o mundo”, ou seja, “de estar no mundo” “atenção consigo mesmo” “voltar o olhar para si” “ao mesmo tempo um dever e uma técnica”(FOUCAULT, 2006, p. 11-12).

<sup>60</sup> “A expressão “cuidado de si”, que é uma retomada da *epimeleia heautou* que se encontra, em particular, no *Primeiro Alcibiades*, de Platão, indica, na verdade, o conjunto das experiências e das técnicas que o sujeito elabora e que o ajudam a transformar-se a si mesmo [...] Na Antiguidade clássica, o cuidado de si não está em oposição ao cuidado dos outros: ele implica, ao contrário, relações complexas com os outros porque é importante, para o homem livre, incluir na sua “boa conduta” uma justa maneira de governar sua mulher, suas crianças ou a casa. O ethos do cuidado de si é, portanto, igualmente uma arte de governar os outros e, por isso, é essencial saber tomar cuidado de si para poder bem governar a cidade. É sobre esse ponto, e não sobre a dimensão ascética da relação consigo, que se efetua a ruptura da pastoral cristã: o amor a si torna-se a raiz de diferentes falhas morais e o cuidado dos outros implica, doravante, uma renúncia de si no transcurso da vida terrena”. (REVEL, 2005, p. 34). [...] No início dos anos 1980, o tema do cuidado de si aparece no vocabulário de Foucault no prolongamento da ideia de governamentalidade. À análise do governo dos outros segue, com efeito, aquela do governo de si. (REVEL, 2005, p. 33-34).

<sup>61</sup> “O *Alcibiades I*, o diálogo que a Antiguidade não tem dúvidas quanto a atribuí-lo a Platão, é considerado por Foucault como o ponto de partida da tradição da *epiméleia heautoú*, do cuidado de si mesmo, a primeira grande emergência teórica do cuidado (HS, 46). Nele, a questão do cuidado de si mesmo aparece em relação com outras três: a política, a pedagogia e o conhecimento de si (DE4,213-218,355, 789). O curso no Collège de France dos anos 1981- 1982, *L'herménutique du sujet*, está amplamente dedicado ao Alcibiades. Após analisar esse diálogo (HS, p. 27-77), Foucault se ocupa da evolução do tema do cuidado de si mesmo até o helenismo”. (CASTRO, 2009, p. 29).

fazer, tipos e modalidades de experiência que constituíram o seu suporte histórico, e isso bem antes de Platão, bem antes de Sócrates. (FOUCAULT, 2006, p. 44).

Por fim, ainda de acordo com Foucault, a noção do “cuidado de si” teria percorrido o mundo antigo, estendendo-se até por volta dos séculos IV-V d.C., embora com modificações no tempo, apresentando importantes características<sup>62</sup> na relação histórica. Assim, a noção do “cuidado de si” com a dinâmica do tempo passa a fazer parte de várias correntes filosóficas, presente entre cínicos, epicuristas e também entre os estoicos, como apoio para o bem-estar; desse modo, alcança o que ficou conhecido como “cultura de si”<sup>63</sup>, passando a expandir, de forma grandiosa, sob várias maneiras nas doutrinas.

Para uma proveitosa discussão, seguiremos, neste momento, a pesquisa quanto ao “falar” do “cuidado de si” na forma platônica do “cuidado de si”, especificamente a noção do “cuidado de si” apresentada no texto *Primeiro Alcibíades*, e também na visão de Pierre Hadot (2014), bem como algumas citações nas *Cartas a Lucílio* (2018), com objetivo de ficar atento às propostas de Sêneca.

Para explicar a noção do cuidado de si na Antiguidade, optamos por Hadot (2014). Em seu texto “Exercícios espirituais e filosofia antiga” ele fala de um modo de recomeçar a ver e aprender a filosofia como uma conversão, uma reparação sobre si mesmo, ou seja, “É uma conversão que subverte toda a vida, que muda o ser daquele que a realiza” (HADOT, 2014, p. 22).

Nos escritos de Hadot, a relação entre a maneira de viver e a filosofia representa uma potencialidade transformadora capaz de fazer o indivíduo exercitar a

---

<sup>62</sup> Primeiramente, o tema de uma atitude geral, um certo modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações, de ter relações com o outro. *epiméleia heautoú* é uma atitude – para consigo, para com os outros, para com o mundo. Em segundo lugar, *epiméleia heautoú* é também uma certa forma de atenção, de olhar. Cuidar de si mesmo implica que se converta o olhar, que se conduza do exterior para ... eu ia dizer “o interior” [...] O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que passa no pensamento. Em terceiro lugar, a noção *epiméleia heautoú* não designa simplesmente esta atitude geral ou essa forma de atenção voltada para si (FOUCAULT, 2006, p. 12).

<sup>63</sup> A “cultura de si” termo utilizado por Michel Foucault designa “criação de novos modelos de vida, de relações, de amizades, na sociedade, na arte, na cultura, [...] que serão instaurados por meio de nossas escolhas sexuais, éticas, políticas” (Michel Foucault, em uma entrevista: Sexo, poder e política da identidade. In: Verve – Revista do Nu-Sol. n. 5, 2004, p. 260-277). Ainda sobre esse tema deve-se também consultar o livro *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* de P. Hadot, que traz reflexões sobre a noção de “cultura de si” (2014, p. 292). Mas de um modo bem distinto do que propõe F., certo?

prática do cuidado de si e do outro. Compreender a filosofia como modo de vida consiste em unificar o conhecimento filosófico e a atitude.

Para esse autor, a filosofia antiga é um referencial teórico importante para o mundo contemporâneo. Ela segue transmitindo um importante legado, do qual o “cuidado de si” como um conjunto de métodos e referenciais sobre as capacidades que estão à disposição de todos aqueles/as dispostos/as a exercitar uma “reforma íntima”. Nesse sentido, Hadot (1999) defende uma filosofia universal, ou seja, cósmica. Ele acredita em uma filosofia que não seja exclusividade do meio escolar, apesar de estar nesse contexto, mas que seja acessível a todos. Por mais difícil que pareça, acredita-se na possibilidade desse diálogo com a filosofia antiga. Assim, em nossos dias, a dedicação de professores nas tarefas escolares, e também no acompanhamento dos alunos extraescolarmente constituem práticas do “cuidado de si”.

O projeto de Hadot para a permanência da experiência antiga em nossos dias atuais é importante para a compreensão de um propósito futuro, um projeto de amplitude histórica até nossos dias. Nesse percurso, alguns filósofos<sup>64</sup> contribuíram também para a expansão do conhecimento da filosofia antiga pois, influenciados por ela ao longo do tempo, adaptaram-se a uma maneira de viver ou de analisar o mundo (HADOT, 2016). Dentre esses projetos de Hadot, outro que compartilhamos como possível está no fato de o homem contemporâneo estar em constante exercício em busca da sabedoria, isso sendo possível por meio dos “exercícios espirituais”, independentemente de a qual linha filosófica sejam associados.

Concordamos com Hadot, pois também acreditamos que o cuidado de si nas perspectivas apresentadas pelas escolas helenísticas<sup>65</sup>, especificamente do estoicismo, opera dentro da estrutura externa da vida cotidiana. É uma capacidade de desenvolver vínculos positivos com os demais em uma harmonia para enfrentar os desafios e compartilhar ensinamentos com os outros.

Sabemos que não é simples cuidar de si e também do outro. Existem desafios, mas também crenças de que é possível essa prática nos dias atuais, mesmo em face das muitas adversidades que o cotidiano apresenta, que podem, e frequentemente

---

<sup>64</sup> Por exemplo Espinosa, Nietzsche, Schopenhauer, Rousseau entre outros.

<sup>65</sup> Nesta pesquisa, o cuidado de si é pensado como um compromisso para toda vida e não apenas de modo fragmentado, não só época de preparar o docente e discentes para a carreira política, mas tem um objetivo mais amplo que se estende por outras fases da vida.

têm de ser encaradas pelos/as docentes nas suas atividades laborais. Mesmo parecendo uma realidade crucial para os estudiosos da filosofia estoica, é possível essa interação de conhecimentos do cuidado de si que está além da memorização, cálculo e outros métodos de aprendizado, mas em uma maneira de dedicar um determinado tempo para si, na perspectiva de se renovar.

Foucault (2006) volta-se para o *Primeiro Alcibiádes*, que tem como narrativa o interesse do jovem aristocrata pela política e também uma análise crítica acerca da formação (educação) dos atenienses. Foi nesse contexto, segundo Foucault (2006), que surgiu a noção do “cuidado de si” tendo a finalidade de reparar as lacunas existentes na educação ateniense. É importante mencionar que a representatividade do discípulo, no *Primeiro Alcibiádes*, na concepção platônica, faz referência ao cuidado de si e também ao conhecer a si mesmo. Já nas filosofias helenísticas, amplia-se para a noção de uma contínua formação do discípulo, uma ideia e acompanhamento, uma personalidade incompleta em sua formação, uma espécie de *stultus*<sup>66</sup>, aquele que necessita do orientador para acompanhar a sua formação.

Logo no primeiro momento do diálogo, Sócrates aparece para o jovem Alcibiádes, isso após um longo espaço de distanciamento e silenciamento, que segundo Sócrates, devia-se à não autorização divina, pela qual alegava não ser humana sua vontade, mas uma força superior que o impedia de ajudar o jovem Alcibiádes: “Não foi humana a razão desse meu proceder, mas impedimento divino, de cuja natureza oportunamente te falarei. E hoje, que tal impedimento cessou, aproximo-me de ti [...] daqui por diante, não mais se manifeste” (Platão, 1975, par 103a). Sócrates ainda se apresenta como protetor: “ó filho de Clínias, deves estar admirado de que, tendo sido eu o primeiro a amar, seja o único que não te abandonasse”, (Platão, 1975, par 103 a) mestre: “Estás convencido de que não necessitas de ninguém para nada” (Platão, 1975, par 104 a) e observador de seu discípulo: “durante todo esse tempo, observei como te comportavas com relação aos teus amigos” (Platão, 1975, par 103 a). Logo nessas primeiras manifestações de Sócrates é possível verificar uma atitude significativa do “cuidado de si”, um exemplo de mestre que acompanha de perto o discípulo. Portanto, as ideias de Sócrates são

---

<sup>66</sup> Encontramos esse termo nas *Cartas a Lucílio*, dicotomia entre o homem moralmente perfeito (o *sapiens* “sábio”) e o homem moralmente imperfeito (o *stultus*, *insipiens*, literalmente ,estúpido, não-sábio”) (CAMPOS, 2018, p, XXXIX ) Também Foucault (2014b, p. 120) designa “O *stultus* é aquele que não quer, não quer a si mesmo, não quer o eu, aquele cuja vontade não está dirigida para um único objeto que se pode querer livremente, absolutamente e sempre, o próprio eu”.

fundamentações possíveis de inspirações para professores nos dias atuais, um modo de vida que espelha comportamentos importantes que podem servir de exemplos.

Sócrates é o primeiro a se posicionar sobre a questão do cuidado de si, apresentando-se como uma figura singular e espalhando as ideias do cuidado que era pensar como nos constituímos enquanto homens diante das adversidades, como acreditamos em determinadas coisas, e, também, nos provoca a entender como a formação do homem se constitui no “cuidado de si”. Como reforça Hadot (2014), por meio de seus estudos sobre *Alcibiades*, a noção do cuidado de si toma dimensão motivadora.

Assim, percebe-se que Sócrates é a primeira pessoa a desenvolver o cuidado com a alma; e não apenas na obra *Primeiro Alcibiades*, mas ao longo de sua trajetória, mostrando que o homem deve procurar atitudes com valores morais constantes na busca pelo aprimoramento da alma. Vejamos a fala de Sousa a esse respeito:

[...] todas as ações deveriam visar, em primeiro lugar, ao aperfeiçoamento da alma, pois ela é o elemento superior do corpo e nela o homem encontrará sua plenitude, realizando sua *eudaimonia*. Os bens “espirituais” devem ser almejados antes de qualquer satisfação material. Logo, o homem não deve buscar sua auto-afirmação na consecução de bens pessoais exteriores, mas no exercício permanente do cuidado da alma. (SOUZA, 2009, p. 12).

Inferimos que a figura de Sócrates, na Antiguidade, representa uma originalidade específica, “Sócrates fala, discute, mas se recusa a ser considerado como um mestre” (HADOT, 2014, p. 100). Isso fica mais evidente no modo de viver do filósofo, que por si já constitui o próprio exemplo ético motivacional. “Quando as pessoas vinham a ele” observa Epicteto, “para lhe pedir que apresentasse a outros filósofos, ele o fazia de bom grado e aceitava com prazer não ser ele próprio notado” (HADOT, 2014, p. 100), por que age de acordo com o que pensa e agrupa valores que guiam o “cuidado de si”: “Sócrates apresenta-se como aquele que, essencialmente, fundamental e originariamente, tem por função, ofício e encargo incitar os outros a se ocuparem consigo mesmos, a terem cuidados consigo e a não descurarem de si.” (FOUCAULT, 2006, p. 7).

Assim, percebe-se que Sócrates, com toda modéstia em não se reconhecer como um mestre educador, por suas ações é um exemplo ético-motivacional, pelo modo que incentiva, convida e nos aponta, mesmo que nunca se coloque como alguém que tem de ser seguido; mesmo tendo atitudes discretas, torna-se referência para vários discípulos, sendo admirado e seguido por vários jovens. “Contudo, não há

como negar que Sócrates foi um filósofo educador: a posteridade e seus próprios discípulos o reconheceram como um mestre." (SOUZA, 2009, p. 9).

Assim, o cuidado de si é um processo gradual e é preciso que o outro entenda que esse aprendizado se fortalece pelas relações com as pessoas e com o universo. Assim, quando os docentes acreditam ser capazes de superar desafios, significa dizer que estão em processo de aprendizado da filosofia. Surge, então, um questionamento: mas como os professores cuidam de si e do outro nos dias atuais em uma perspectiva do cuidado de si baseados nos ensinamentos da filosofia estoica?

É importante salientar que o cuidado de si aparece com mais ênfase quando praticado com diariamente, haja vista que o cuidado de si colabora diretamente para a constituição da fortaleza da alma, mostrando que a vida moral pode ser vivida, e que os exemplos são essenciais para os aprendentes na busca da virtude. Santos diz o seguinte:

Sêneca compreendia que o processo de formação moral não é uma tarefa fácil, é um exercício diário contra os vícios e de aceitação das adversidades, e não só de aceitação, mas de reformulação dos nossos juízos equivocados, que nos fazem acreditar que todas as coisas que acontecem contra nossa expectativa são um mal. O que ele nos indica é um caminho exigente, pois é muito mais fácil nos deixarmos levar pelas paixões e termos uma vida irrefletida, mas isso não quer dizer que seja impossível seguir o caminho do bem. Não existe restrição: qualquer homem pode escolher aperfeiçoar-se moralmente, sendo que exigência mínima é o querer (SANTOS, 2016, p. 105-106).

Para que nos ocupemos conosco, é importante que entendamos e aceitemos nossa condição de “aprendizes”. Sêneca nos ensina que enquanto os homens não compreenderem que levar uma vida afundada nos vícios, sendo escravos de riquezas e das opiniões alheias é fonte de sofrimentos, continuarão distantes da virtude e do bem viver.

Nesse sentido, a filosofia aparecerá como uma alternativa, um “remédio” contra todas as enfermidades da alma, e somente com mudanças comportamentais do homem em relação à sua condição é que pode livrar-se das paixões. Então, cabe a ele:

Empreender a tarefa de cuidar de si mesmo e de manter-se firme na busca do aperfeiçoamento moral. Para Sêneca, caberia à filosofia auxiliar os homens a aniquilarem as paixões e corrigirem seus julgamentos frente aos acontecimentos. As perturbações da alma são fonte de um julgamento errôneo, isto é, um juízo equivocado acerca da essência de um acontecimento (SANTOS, 2016, p. 69).

Com essas citações anteriores sobre a noção do cuidado na visão de Foucault (2006) Hadot (2014) e do momento socrático-platônico do texto *Primero Alcibíades*, e também de Sêneca, iniciamos em fazer em uma análise do cuidado de si em direcionamento com a realidade do professor para uma reflexão para as práticas de si.

### 3.3 O cuidado de si na vida laboral dos professores

Professores com dedicação a si estão preparados para cuidar do outro; para isso, os professores podem encontrar na filosofia estoica exortações morais que podem auxiliá-lo para o aperfeiçoamento do homem mediante a prática da reflexão, assim, colaborando para a evolução interior do docente que, por sua vez, também contribui para orientá-lo na trajetória de vida de seus alunos. Muitas vezes associamos a preservação de si a uma maneira egoísta, mas quando se analisa na perspectiva das escolas helenísticas, percebe-se o quanto são abrangentes essas práticas para o bem viver.

Quando pensamos em exemplos de “cuidado de si” em nossos dias, não pensamos apenas o filósofo como o “cuidador” do outro, mas temos hoje, na sociedade, os professores, médicos, psicanalistas e outros profissionais que podem ser exemplos e orientadores, se praticarem em suas vidas exercícios baseados na filosofia estoica, que os conduzam ao equilíbrio.

Isso é um referencial necessário, pois se essas práticas dos professores se concentrarem nos estudos da filosofia estoica com dedicação e compromisso com o outro será possível uma extensão maior do “cuidado de si” para várias pessoas, perpassando a escola e tomando os segmentos sociais, culturais, raciais. Uma maneira de cuidar de si e do outro, isso pode ser adquirido com o tempo e em sintonia com os elementos da filosofia estoica.

É possível, na contemporaneidade, o professor, buscando conhecer sobre os ensinamentos do cuidado, tornar-se motivação para os alunos, no modo de viver; também deve prosseguir consciente não apenas de seu trabalho docente, mas também de que modo vai realizá-lo. Nesse pensamento, Kohan (2009, p. 38-39) esclarece que “O trabalho do cuidado, do pensamento, da filosofia, começa sempre pelo si mesmo; não há como provocar certo efeito no outro se antes não se faz esse trabalho consigo mesmo.”

O autor nos alerta que o exercício realizado pelo professor de filosofia deve partir do trabalho de reflexão filosófica de si mesmo, uma autoanálise, por um motivo bem importante, pois o professor, pelas próprias atitudes, pode oferecer exemplos éticos motivacionais. Desse modo, deve começar por si mesmo, para só depois ir ao encontro dos outros, e que a filosofia é necessariamente para a prática do cuidado de si.

Essas já são pontuações importantes, pois se essas práticas dos professores, de maneira espontânea, estiverem atreladas aos estudos da filosofia estoica, com dedicação e compromisso com o outro, será possível uma extensão maior do “cuidado de si” para várias pessoas, perpassando a escola e tomando os segmentos sociais, culturais e raciais uma maneira de cuidar de si e do outro. Isso podemos adquirir com o tempo e em sintonia com os elementos da filosofia estoica.

O ensino é um trabalho exigente, os docentes podem se beneficiar muito ao aprender e praticar o “o cuidado de si”. Alguns professores podem temer que cuidar de si mesmos possa levar a sentimentos egoístas, no entanto, o autocuidado não tem a ver com egoísmo (SOUZA, 2018). De fato, praticar o cuidado de si é uma maneira de amenizar as atribulações, quando essa prática é gradual e consciente.

Assim, no ápice do autocuidado todos os desafios que surgirem durante a carreira de professor serão encarados de maneira equilibrada. Esse exercício em continuar lendo para descobrir o que é o autocuidado é importante para os educadores e como trazê-lo para a vida diária e para a escola (LEITE *et al.*, 2015).

Assim, o cuidado de si é um componente importante da saúde mental de um professor, mas existem conceitos equivocados sobre o que ele é. É comum que os educadores descartem o movimento de autocuidado como “egoísta” ou “superficial”. No entanto, para os professores, o autocuidado deve ser entendido muito mais do que um momento de prazer, distração ou lazer, mas como uma entrega gradual em busca do bem viver. (SOUZA, 2018).

Alguns professores podem cometer o erro de confundir autocuidado com outro sentimento individualista; mas diferentemente do autocuidado, atividades egoístas não trazem benefícios duradouros. Enquanto a autoanálise ajuda a promover uma vida saudável a longo prazo, embora existam esses receios em evitar autoindulgência, se possível, todos não apenas merecem autocuidado, mas precisam que ele prospere (FREIRE, 2015).

A importância e os benefícios do autocuidado se estendem a todas as

profissões, mas em algumas carreiras é mais estigmatizado do que em outras. Pessoas em posição de cuidador, como professores, por exemplo, costumam achar mais fácil dizer a outras pessoas para cuidar de sua saúde do que fazer isso com elas mesmas. Como os educadores são incentivados a concentrar tanta energia nos outros e tão pouco em si mesmos, o autocuidado é necessário para que os professores mantenham uma boa saúde mental (FOLETTTO, 2015).

O autocuidado pode ser uma maneira de colaborar com os professores, no sentido de enfrentar com motivação as adversidades que podem encontrar tanto na vida pessoal quanto na vida profissional.

O autocuidado, quando não praticado, pode levar à exaustão e contribuir para desmotivação na educação. Mas o autocuidado pode mudar isso e ajudar a impedir que os professores se esgotem. Isso significa que o autocuidado não é apenas um bom hábito pessoal, mas também é do interesse de seus alunos e colegas. Ao comer bem, dormir o suficiente, exercitar-se e encontrar outras maneiras de cuidar de si mesmo, o autocuidado pode ajudá-lo a alcançar seu potencial na sala de aula, o que, por sua vez, também ajudará seus alunos a ter sucesso (FERREIRA *et al.*, 2014).

As relações afetivas, afetuosas e de apoio aluno-professor estão ligadas ao fortalecimento das relações e a um melhor desempenho e engajamento escolar, maior regulação emocional, competência social e disposição para enfrentar desafios (FARIA, 2014). Relacionamentos cotidianos ajudam na qualidade de vida do professor e também dos alunos, e essas interações contribuem nas competências emocionais, sociais, comportamentais e cognitivas fundamentais para a aprendizagem.

Relações positivas de adultos podem apoiar o desenvolvimento e o bem-estar dos alunos, especialmente quando são culturalmente sensíveis e receptivas (LEITE, 2015). Os alunos aprendem melhor quando podem conectar o que acontece na escola a seus contextos e experiências culturais, quando seus professores respondem às suas forças e necessidades e quando seu ambiente é "seguro de identidade", reforçando seu valor (FREIRE, 2015).

Relacionar-se com ambiente educacional para que os alunos possam ser bem conhecidos pelos adultos e atender melhor às suas necessidades é uma poderosa estratégia, que pode oferecer os ensinamentos significativos para o cuidado de si. Vale ressaltar que usamos o termo "cuidado de si" em seu sentido tradicional como a capacidade dos educadores de orientar a instrução e apoiar as necessidades e interesses de cada aluno. Embora nos dias atuais esse tipo de personalização às

vezes inclua usos da tecnologia, esse não é seu objetivo principal ou a única ferramenta (AZEVEDO, 2016). No entanto, a extensão de cuidar do outro perpassa a barreira da vida virtual e busca o sentido afetivo e real em cada ser humano.

Por fim, o aprendizado é um processo relacional no qual alunos e professores aprendem a entender e se comunicar uns com os outros, e no qual a confiança cria condições para redução da ansiedade, bem como maior esforço e motivação (FOLLETO, 2015). Desse modo, provavelmente com a prática do cuidado de si e do outro, teremos ações benéficas nas relações pessoais e sociais, e essa sintonia com o cuidado de si e do outro torna-se consistente, se praticada no dia a dia.

#### 4 INTERVENCAO FILOSÓFICA DOS “EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS” COMO AUXÍLIO NO ENFRENTAMENTO DAS ADVERSIDADES

Os “exercícios espirituais” são uma prática que nos remete originalmente a uma experiência da Antiguidade, denominada de *áskesis*<sup>67</sup> grega (HADOT, 2014, p. 69). Para os antigos, *áskesis* é o mesmo que *exercício espiritual*<sup>68</sup>, prática necessária de “preparação para as dificuldades da vida” (HADOT, 2016, p. 116). O autor ainda acrescenta que “Os exercícios espirituais são algo que se *acrescenta* à teoria filosófica, ao discurso filosófico: seria uma *prática* que apenas complementaria a teoria e o discurso abstrato” (HADOT, 2016, p. 116).

Importante ainda dizer que Hadot expõe os exercícios espirituais como uma prática comunitária, não como prática individual, e a aptidão para a filosofia como forma de vida deve-se ao fato de ali encontrar pressupostos coletivos da filosofia, os quais ele pontua que, com o tempo, essa característica coletiva ou comunitária da filosofia foi se perdendo.

A explicação de Hadot permite-nos fazer uma relação com o sistema educacional, que nos dias atuais apresenta uma espécie de desmotivação para um diálogo consistente e coletivo entre docentes e discentes, momento oportuno para o resgate dos ensinamentos da filosofia estoica na tentativa de amenizar possíveis dificuldades.

Segundo Hadot (2014), os exercícios espirituais são práticas direcionadas para uma mudança significativa na vida do ser; são mais que simples exercícios teóricos, mas uma prática que deve ser realizada no dia a dia, um trabalho sobre si que, se vivenciado resulta em transformações importantes. Não é uma construção teórica, mas uma prática baseada em experimentos, exercícios de aprendizagem de si mesmo vinculado com as práticas sociais

O termo “exercício espiritual” aparece como conceito na filosofia na Grécia antiga, e constitui um modo complementar para o mundo intelectivo da época. Posteriormente, com o surgimento do Cristianismo, foi sendo adaptado aos Evangelhos. À semelhança com a filosofia dos gregos antigos, foi se tornando uma

---

<sup>67</sup> Hadot traduz *áskesis* como “exercício” e também utiliza a expressão *mélete* significado de “exercícios preparatórios” (HADOT, 2011, p. 259; HADOT, 2014, p. 69).

<sup>68</sup> Uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si. (HADOT, 2016, p. 116).

prática diária (HADOT, 2016). Contudo, é importante enfatizar que os “exercícios espirituais” funcionam “como uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si.” (HADOT, 2016, p. 115-116). E assim, ainda esclarece sobre seu objetivo, que é a “preparação para as dificuldades da vida, que gozava de grande prestígio entre os estoicos. Para poder suportar os golpes do destino – a doença, a pobreza” [...]. (HADOT, 2016, p. 116).

Então, necessariamente, o docente não precisa adotar uma religião para praticar exercícios espirituais, sendo que a filosofia estoica oferece esses elementos para uma vida em contemplação, pela qual o/a docente pode fazer reflexão sobre seus pensamentos, rupturas do eu, desvincular pensamentos negativos, fazendo mudanças do eu interior, predispondo-se no comando do seu eu.

Nessa mesma discussão acerca da eficácia da filosofia no aperfeiçoamento do homem, Sêneca já adotava a filosofia como uma “medicina da alma”. Para ele, o homem possui uma dupla natureza, na qual uma parte é inferior – movida por desejos e que nos equipara ao nível dos animais –, e a outra é superior – que nos mantém no patamar dos deuses. Nesse sentido, observa-se, pelas contribuições de Santos, que:

A maioria dos romanos médios se permitia ser arrastada pelas paixões e, por conseguinte, limitava sua existência ao modo de vida inferior. Por essa razão, a insistência de Sêneca em convencer os seus leitores dos riscos de nos deixarmos entregar aos instintos e deixarmo-nos levar pelos erros de julgamentos e, consequentemente, a necessidade da revisão das representações. (SANTOS, 2016, p. 67).

Para Sêneca, as paixões surgem de um equívoco de julgamentos provocados pelos desejos, e isso contribui para o aumento do sofrimento do homem. Esses vícios são impedimentos para que o homem possa desenvolver uma vida em equilíbrio.

Partindo dessas observações, caberia ao filósofo a tarefa de prestar auxílio ao “paciente”, para que alcance a cura, por meio de reflexões e prática dos ensinamentos filosóficos. “É precisamente aí que devem intervir os exercícios espirituais, a fim de operar pouco a pouco a transformação interior que é indispensável.” (HADOT, 2014, p. 24).

Para Santos (2016), cabe à filosofia não somente descrever os males da alma, mas ajudar na cura das enfermidades. Tarefa que exige muito, haja vista que apesar de reconhecer sua condição, os homens deixam de curar-se. Para Sêneca, é louvável o reconhecimento da existência do mal, porém, não é o bastante para que os homens

busquem curar-se (SANTOS, 2016). É o que podemos observar através das cartas 27, 1; 52,10, 67, 7, 94, 36, quando Sêneca faz alusão ao termo *therapeía* ou *cura sui*.

De modo sucinto, para Sêneca, o termo refere-se ao cultivo da alma, ou seja, o cuidado da alma, que pode ser empreendido via filosofia, por meio de uma reflexão diária acerca das nossas ações e de uma mudança de postura frente ao mundo. O conceito de cura da alma é sempre visto nas Cartas, em primeiro lugar, como um afastamento das paixões. (SANTOS, 2016, p. 68).

Percebe-se que as paixões são as causadoras da doença da alma, e a cura aparecerá na correção do julgamento. Quando existir harmonia entre homem e cosmos, automaticamente o homem se afastará das paixões. Caso o homem siga sua natureza e a do cosmos, que é racional, assim, não existirão espaços para os julgamentos equivocados.

Podemos afirmar que Sêneca trata as paixões como doenças da alma, e como tais deixam os homens desequilibrados e desconexos com a *phýsis*. Por isso, propõe a filosofia como cura, buscando sanar o mais rápido possível as doenças da alma, objetivando que os homens conquistem a firmeza de alma por meio da prática dos “exercícios espirituais”.

#### 4.1 Abordagem da pesquisa

O projeto de intervenção,<sup>69</sup> na visão de Deslandes e Fialho (2010, p. 23), constitui “[...] um conjunto articulado de ações e pessoas motivadas para o alcance de um objetivo em comum, a partir de uma justificativa plausível, por meio de estratégias previstas, num tempo determinado. Assim, estabelecemos uma ligação com a proposta do Programa de Pós-Graduação do Mestrado Profissional em Filosofia (PROF-FILO), que propõe a realização de uma intervenção filosófica<sup>70</sup> para o ensino de filosofia, a qual apresentaremos neste segundo momento da pesquisa. Nosso intuito é o de aliar uma reflexão da prática dos “exercícios espirituais”, por meio de oficinas a partir dos relatos dos docentes em sala de aula.

<sup>69</sup> Também podemos entender por projeto de intervenção filosófica como uma iniciativa de renovação, mudança ou revolução sempre com objetivos para aprimoramento e complementando para resultados positivos onde é aplicado. (Tradução nossa).

<sup>70</sup> É um diálogo da filosofia com a prática pedagógica, tendo como objetivo a interação dos conhecimentos sem apresentar superioridade e nem imposições diante das ideações filosóficas existentes, porém, buscando uma relação de complementariedade, experiências e reflexões entre a filosofia e o ambiente escolar (Tradução nossa).

Importante esclarecer que a proposta de intervenção se configura como uma possibilidade para mudança do modo de pensar e agir dos professores envolvidos na intervenção filosófica. Nesse sentido, propomos uma intervenção prática utilizando os “exercícios espirituais”, que será executada por meio de oficinas, apresentando aos participantes envolvidos na pesquisa os principais tópicos que serão discutidos para que todos possam tomar conhecimento do propósito da intervenção. Pretendemos com isso, oferecer momentos de reflexão e aprendizagem em relação aos “exercícios espirituais”.

Além do procedimento adotado nesta pesquisa bibliográfica, teremos uma abordagem qualitativa, com a preocupação com os fatos da realidade, que não podem ser mensurados e concentram-se no entendimento da evolução social. Ainda nesta mesma discussão, Gerhardt e Silveira (2009, p. 34) completam ao afirmarem que “o cientista é ao mesmo tempo o sujeito e o objeto de suas pesquisas. O desenvolvimento da pesquisa é imprevisível.” Sabemos que o pesquisador é pessoa sempre em progresso na busca do conhecimento, torna-se parcial e limitado no conhecimento, enquanto o próprio conhecimento é dinâmico, uma constante mudança.

A questão que norteia nossa proposta é a seguinte: Os exemplos éticos motivacionais senequianos contribuem como “terapia” no encorajamento do docente nas relações profissionais e pessoais frente à realidade frenética em que estamos expostos na escola e na sociedade?

Em nossa abordagem de pesquisa acreditamos ser provável. Assim, partimos da hipótese de que por meio da prática cotidiana dos “exercícios espirituais”, objetos de intervenção nesta pesquisa, e com sucessivas práticas, pode-se incentivar as pessoas para que atentem para comportamentos e atitudes que poderiam constituir exemplos éticos motivacionais, e, com isso, mostrar como é possível o aumento da autoestima, do autocuidado, bem como o cuidado com o outro para qualquer um que deles deseje se aproximar. Como vimos, desde Sócrates, passando pelos pensadores das escolas helenísticas, fortaleceram-se os ensinamentos, os quais possibilitaram que eles se tornassem em homens de referência. A exemplo dos antigos, aos professores também, pela prática dos ensinamentos da filosofia estoica, é possível tornarem-se exemplos éticos- motivacionais.

É possível, pela prática dos exercícios diários, alcançar a sabedoria. Nessa busca, o filósofo se reconhece em um “[...] estado intermédio: não é sábio, mas não é

não sábio. Ele está, pois, constantemente cindindo entre a vida não filosófico e a vida filosófica [...] (HADOT, 2014, p. 58); e, assim, sair da prisão que os vícios fazem com que possamos adquirir o conhecimento de nós mesmos.

#### **4.2 Espaço da pesquisa**

A intervenção é uma proposta de intervenção que será desenvolvida em oficinas de práticas dos “*exercícios espirituais*”, executadas na Unidade de Ensino Santos Dumont, na cidade de Trizidela do Vale-MA.

#### **4.3 PÚblico-alvo da pesquisa**

Grupo será formado por (5) cinco professores da disciplina de filosofia do 5º ao 9º ano.

## 5 EXECUÇÃO DAS OFICINAS

Por conta da pandemia a proposta que segue é apenas um projeto teórico, que no futuro poderá ser executada.

As oficinas para formação dos docentes em uma perspectiva estoica serão organizadas sobre as práticas dos exercícios da *atenção* (*Cartas 123,5*), exercícios da *lembraça* (*Cartas 78,18*), exercícios da *indiferença* (*Cartas 82,11*) exercício exame de consciência (*Cartas 78,19*), exercício da conversão do olhar (*Cartas 105,6*) exercício da escrita de si (*Cartas 84,2*), exercício de meditação (*Cartas 82,8*) Assim, outro exercício como leitura, escrita e releitura fazem parte de premeditações dos infortúnios ou dos males (*praemeditatio*). Nesse processo de vivência e aprendizagem os docentes participantes nas oficinas serão chamados de “*proficientes*”<sup>71</sup> em busca da sabedoria.

### 5.1 Percurso da primeira oficina

Na primeira Oficina de Intervenção dos “*exercícios espirituais*” tivemos como objetivo o contato inicial dos docentes com o exercício de atenção<sup>72</sup> (*prosochè*). Trata-se de um retorno para si mesmo, fazendo refletir acerca dos acontecimentos que dependem de nós, bem como aqueles que não dependem de nós.

Hadot ainda explica que:

Liberta da paixão que o passado ou futuro, que não dependem de nós, sempre provocam; ela facilita a vigilância, concentrando-se sobre o minúsculo momento presente, sempre espirituais que colaboram para uma vida menos atribulada dominável, sempre suportável, em sua exiguidade” e desse uma espécie “abre, enfim, nossa consciência à consciência cósmica tornando-nos atentos ao valor infinito de cada instante. (HADOT, 2014, p. 26).

A atenção é uma preparação para o inesperado, uma capacidade de improvisar, é uma maneira de fortalecer-se para acontecimentos inesperados. A atenção é reveladora para suportar o que possa vir, fortificando a alma para o imprevisível.

---

<sup>71</sup> “*proficientes*” no estoicismo antigo, significa dizer que ainda não alcançaram a sabedoria e, por isso, estão sujeitos de retroceder ou até mesmo recuar diante dos acontecimentos inesperados.

<sup>72</sup> Importante ressaltar que o exercício da atenção também envolve a parte afetiva e também a própria imaginação.

É uma atitude espiritual fundamental do estoico" uma espécie de cautela, uma ação ou seja "É uma vigilância e uma presença de espírito contínuas, uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante do espírito" e nesse exercício ainda pode conceituar a vigilância como "a concentração sobre o momento presente. (HADOT, 2014, p. 25).

Na visão de Sêneca, era importante que voltássemos a atenção para nosso interior, buscando afastar-nos, quando possível, dos vícios e de pessoas que nos seduzem a eles. Sêneca é categórico ao afirmar que não somos fortes interiormente para não sermos afetados. E que devemos cuidar, ao mesmo tempo, do corpo e da alma.

Qualquer pessoa conhece as suas debilidades físicas. Consequentemente, há quem vomite para aliviar o estômago, há quem pelo contrário o robusteça com frequente ingestão de alimentos, há quem faça dieta de vez em quando para eliminar excessos; quem sofre continuamente os pés evita a bebida ou as termas. Assim cada qual, mesmo que não cuide do resto, pelo menos procura fazer frente aos seus males crônicos. Na nossa alma há igualmente partes enfermizaças às quais importa prestar a devida atenção. Para que me servirá então o ócio senão para tratar das minhas feridas? Se eu te mostrar o pé inchado, a mão coberta de manchas, a perna mirrada com os nervos esclerosados - certamente me permitirás que eu fique em repouso e tente sanar a minha doença! Pois fica sabendo que um mal ainda maior é este que te não posso mostrar: este tumor, este inchaço que reside no meu peito! Não, eu não pretendo que me cubras de louvores, ou me chames um homem admirável que se retirou por desprezar a sociedade e condenar todas as paixões que afigem os homens! Uma coisa apenas eu condenei: a mim mesmo! Não deverás aproximar-te de mim na esperança de que eu possa ser-te útil. Estás enganado se pensas que podes encontrar aqui algum auxílio: quem mora nesta casa é um doente não um médico (SENECA, *Cartas* 68, 7-9).

Sêneca esclarece ainda que o exercício da atenção é capaz de favorecer respostas diante de fatos excepcionais. Por isso, é necessária para o enfrentamento das adversidades.

Tive de experimentar de improviso de que era capaz a minha alma, e o resultado da experiência é, por isso mesmo, mais imediato e conforme à verdade. Quando a alma se prepara de antemão e se dispõe a aguentar o que possa sobrevir não é tão evidente a robustez real de que ela dispõe. (SENECA, *Carta*, 123, 5).

A seguir, apresentaremos quadros demonstrativos das tarefas que serão realizadas em metodologia de oficinas como proposta de intervenção, tendo como objetivo proporcionar espaço para o diálogo com a filosofia estoica, somando experiências como um vínculo necessário para o crescimento pessoal. Especificamente das *Cartas a Lucílio*, do filósofo Seneca. Por meio das oficinas os docentes irão leituras e reflexões sobre as *Cartas a Lucílio* de acordo com cada oficina/ temática.

Para tanto, propusemos nas tarefas apresentadas no quadro a seguir, os professores irão responder um questionário (início das oficinas), praticar atividades de socialização, também o intuito era fazer com que eles lessem a Carta 123 após incentiva-los para reflexões utilizando situações atuais em parâmetros com os fatos apresentados nas Cartas 123,5.

**Quadro 1 – Exercícios da atenção (Cartas 123)**

ATIVIDADE	DURAÇÃO
Questionário início das Oficinas.  Exposição das tarefas e texto que serão trabalhados na oficina.  Atividade de socialização.	15 min.
Formação da equipe.  Distribuição de cópias sobre Carta 123 para os professores participantes.  Leitura prévia da Carta 123.  Leitura e análise do(s) parágrafos da Carta 123.  Reflexão de situações atuais em parâmetro com os fatos apresentados no texto Carta 123.	30 min.
Momento de concentração individual e reflexão pessoal sobre o Exercício da Atenção.	15 min.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2021).

## 5.2 Percurso da segunda oficina

Outro exercício importante é o das lembranças. Sêneca ensina que devemos ter boas lembranças de acontecimentos, como terapia para a vitalidade do corpo. Com isso, nessa condição de tornar o corpo saudável, também se deve desviar os maus pensamentos, como maneira de fortalecer a atenção para fatos positivos, voltando-se para os atos que foram realizados com ética e coragem. Assim, Sêneca nos ensina que é fundamental fugir do sofrimento e concentrar-se em momentos agradáveis. “Outra coisa salutar a fazer é desviar a atenção para outros pensamentos em vez de estar a pensar na dor” (SENECA, Cartas 78,18). Às vezes costumamos armazenar na memória as nossas perdas, sem ao menos fazer proveito delas.

Nesse novo quadro, propomos aos professores irão responder um questionário (início das oficinas), praticar atividades de socialização, também o intuito era fazer com que eles lessem as *Cartas 78*, após incentiva-los para reflexões sobre situações e momentos atuais, saber agir desviar a *atenção* diante dos acontecimentos bons e também ruins.

**Quadro 2 – Exercícios da lembrança (Cartas 78)**

ATIVIDADE	DURAÇÃO
Exposição das tarefas e texto para trabalhar na oficina.  Atividade de socialização.	15 min.
Formação da equipe.  Distribuição de cópias sobre <i>Carta 78</i> .  para os professores participantes.  Leitura prévia da <i>Carta 78</i> .  Leitura e análise do(s) parágrafos da Carta 78.  Reflexão de situações atuais em paramentos com os fatos apresentados no texto <i>Carta 78, 18</i> .	30 min.
Momento de concentração individual e reflexão pessoal sobre o Exercício das Lembranças.	15 min.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2021).

### 5.3 Percurso da terceira oficina

Quanto ao exercício da indiferença, devemos praticar diariamente, para não fraquejarmos no sentido da credibilidade às coisas indiferentes<sup>73</sup>, como se elas fossem responsáveis por nossa felicidade. Existem várias *cartas* nas quais Sêneca faz menção aos indiferentes (*adiaphora*), nas *Cartas 82,11*, Sêneca nos alerta: “Em defesa da verdade devemos agir com maior simplicidade, contra o medo devemos

<sup>73</sup> Em várias *Cartas* Sêneca aborda a questão dos indiferentes. Aqui, preferimos apenas citar a *Carta 82-11*. “Entendo por ‘indiferentes’, isto é, nem boas nem más, coisas como a doença, a pobreza, o exílio, a morte” (*Carta, 82-11*).

empregar maior energia.” Nessa passagem, o filósofo aconselha a resistência às coisas indiferentes, isso para superar as incertezas diante desses fatos.

Nesta atividade objetivou-se momento de concentração e reflexão pessoal sobre o Exercício da Indiferença. Para tanto, propusemos que os professores lessem as *Cartas 82*, para reflexões acerca de situações em que devemos agir com serenidade.

**Quadro 3 – Exercícios da indiferença (Cartas 82)**

ATIVIDADE	DURAÇÃO
Exposição das tarefas e texto para trabalhar na oficina.  Atividade de socialização.	15 min.
Formação da equipe.  Distribuição de cópias sobre <i>Cartas 82</i> .  para os professores participantes.  Leitura prévia da <i>Cartas 82,11</i> .  Leitura e análise do(s) parágrafos da <i>Cartas 82,11</i> .  Reflexão de situações atuais em parâmetros com os fatos apresentados no texto <i>Cartas 82,11</i> .	30 min.
Momento de concentração e reflexão pessoal sobre o Exercício da Indiferença.	15 min.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2021).

#### 5.4 Percurso da quarta oficina

Outro importante exercício espiritual escrito nas *Cartas a Lucílio* é o chamado exercício de consciência. Nele está inserida a nossa percepção em relação à nossa prática, uma espécie de monitoramento do que deveríamos ter praticado, e por algum motivo não realizamos, mas que deveria ter sido feito, por se tratar de algo importante.

Nesse exercício, o indivíduo permanece atento às suas ações, em busca de entender o significado dos fatos.

[...] devemos pensar que há dois géneros de prazer. A doença diminui os prazeres corporais, embora os não elimine; pelo contrário, vendo bem até os estimula. É quando se tem sede que melhor sabe a bebida, e quando se está com fome é quando a comida mais apetece. Em suma, agarramos com mais avidez algo de que habitualmente estamos proibidos. (SENECA, Cartas, 78, 19).

Mesmo que de maneira indireta, Sêneca apresenta uma provocação filosófica ao cuidado com os excessos e à mera especulação sobre algo que não é permitido. No estoicismo, o exame de consciência<sup>74</sup> acontece em duas etapas: período da noite, na busca pela serenidade da noite, calma e favorável ao diálogo com o silêncio, uma espécie de reflexão remota acerca das atitudes realizadas durante o dia, tais como as situações que nos são apresentadas e que não confirmamos a veracidade. Isso demonstra a percepção para quais intervenções deveríamos ter renunciado. A prática desse exercício colabora para aqueles momentos que devemos aceitar e ter sempre consciência de quais metas pretendemos alcançar na busca do aperfeiçoamento.

Na etapa seguinte, no exercício da manhã, há uma preparação para o que pode vir, uma organização de atividades a serem colocadas em prática no decorrer do dia, sempre em consonância com a moralidade.

Partindo dessa a ideia, propusemos, para esta atividade, que os professores lessem a Carta 78 com o intuito de concentração e reflexão pessoal sobre o Exercício da consciência, também motivá-los para preparação conhecer quais as metas necessárias para o desempenho das atividades do dia a dia do docente.

**Quadro 4 – Exercícios exame de consciência (Cartas 78,19)**

ATIVIDADE	DURACAO
Exposição das tarefas e texto para trabalhar na oficina.	15 min.
Atividade de socialização.	
Formação da equipe.	30 min.

<sup>74</sup> Sêneca também trata do exame de consciência em algumas passagens de seu Livro *Sobre a Ira* (2014) e *Da Tranquilidade da Alma* (2012). Acrescentamos essas informações adicionais como incentivo à leitura e pesquisa.

Distribuição de cópias sobre <i>Cartas 78</i> para os professores participantes.	
Leitura prévia da <i>Cartas 78,19</i> .	
Leitura e análise do(s) parágrafos da <i>Cartas 78,19</i> .	
Reflexão de situações atuais em paramentos com os fatos apresentados no texto <i>Cartas 78,19</i> .	
Momento de concentração individual e reflexão pessoal sobre o Exercício de Consciência.	15 min.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2021).

## 5.5 Percurso da quinta oficina

Em seguida, temos o exercício da “conversão do olhar”, que se apresenta como um modo de distanciar-se de coisas que estão em volta, para focar somente naquilo que é fundamental, mantendo a concentração nas coisas mais importantes. Distanciar-se de acontecimentos à volta e manter uma relação íntima com o que edifica para a sabedoria. Esse exercício é capaz de fazer novos descobrimentos sobre nós mesmos, que por falta de prática passam despercebidos.

Ninguém é capaz de calar tudo quanto ouviu, mas também não reproduz exactamente tudo quanto ouviu; e quem não é capaz de guardar para si a informação também não é capaz de manter secreto o nome do seu autor. Cada um de nós tem sempre alguém em quem deposita tanta confiança como em si próprio; no entanto, embora refreie a tagarelice natural e se contente em falar para um só ouvinte, o resultado é o mesmo que se falasse em público: em breve o que era segredo está transformado em boato! (SENECA, *Cartas*, 105, 6).

A conversão do olhar é uma análise da intimidade, uma prática para o cuidado de si. Na preocupação diária consigo mesmo, deve-se desviar o olhar para situações e coisas que nada corroboram para aumentar nossa autoestima.

Partindo desse pensamento, sugerimos para esta atividade, que os professores lessem a Carta 105 com o intuito de concentração e reflexão pessoal sobre o Exercício da conversão do olhar, também como preparação para o docente aprender a cuidar de si e fugir de situações que não são motivadoras/autoestima.

**Quadro 5 – Exercício da conversão do olhar (*Cartas 105,6*)**

ATIVIDADE	DURAÇÃO
Exposição das tarefas e texto para trabalhar na oficina.  Atividade de socialização.	15 min.
Formação da equipe.  Distribuição de cópias sobre <i>Cartas 105</i> .  para os professores participantes.  Leitura prévia da <i>Cartas 105</i> .  Leitura e análise do(s) parágrafos da <i>Cartas 105</i> .  Reflexão de situações atuais em paramentos com os fatos apresentados no texto <i>Cartas 105</i> .	30 min.
Momento de concentração individual e reflexão pessoal sobre o Exercício da “conversão do olhar”.	15 min.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2021).

## 5.6 Percurso da sexta oficina

Um outro exercício é o da “escrita de si”, que está atrelado também ao modo de dedicar-se a si mesmo. A escrita apresenta fatos que ocorreram, bem como decisões para determinadas situações. O processo da escrita é um encontro pessoal com a doutrina estoica, objetivando encontrar a tranquilidade interior.

Ao falar do exercício da escrita, outro que surge como fundamental é o exercício das premeditações, dos infortúnios ou dos males: *praemeditatio malorum*, que pode ajudar a combater as dificuldades em lidar com determinados sofrimentos, como por exemplo, a morte. Os ensinamentos que aprendemos com a prática da leitura e da escrita são máximas para nos recordar que existem coisas na natureza que não podemos mudar, esses aprendizados devem permanecer conosco, como forma de proteção para o enfrentamento de quaisquer circunstâncias adversas.

Nesse novo quadro, propomos aos professores o exercício da escrita com objetivo de demonstrar que a escrita é um encontro pessoal do docente com fatos passados e também com futuro. Partindo desse pensamento, propomos para esta atividade, que os professores lessem a Carta 84 com o intuito de despertar nos mesmos, o modo de enfrentamento a situações adversas.

**Quadro 6 – Exercício da escrita de si (Cartas 84)**

ATIVIDADE	DURAÇÃO
Exposição das tarefas e texto para trabalhar na oficina.  Atividade de socialização.	15 min.
Formação da equipe.  Distribuição de cópias sobre <i>Cartas Cartas 84</i> .  para os professores participantes.  Leitura prévia da <i>Cartas Cartas 84</i> .  Leitura e análise do(s) parágrafos da <i>Cartas 84</i>  Reflexão de situações atuais em paramentos com os fatos apresentados no texto <i>Cartas 84</i> .	30 min.
Momento de concentração individual e reflexão pessoal sobre o Exercício da “escrita de si”.	15 min.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2021).

## 5.7 Percurso da sétima oficina

O exercício da meditação coloca o indivíduo em momentos, mesmo que não sejam reais, mas que exigem a experiência em si mesmo. O ato de ler e escrever também são atos de meditação, uma vez que a leitura é potencializada com a escrita. A *praemeditatio malorum* é um exercício para o pensamento entender que o mal pode ocorrer em qualquer momento. Hadot enfatiza que a meditação:

Como se vê, o exercício de meditação se esforça para dominar o discurso interior, para torná-lo coerente, para ordená-lo a partir do princípio simples e universal que é a destinação entre o que depende de nós e que não depende de nós, entre a liberdade e a natureza. (HADOT, 2014, p. 29).

Muito importante pontuar que o exercício da meditação foi muito praticado na Antiguidade, contudo, não é semelhante ao que compreendemos por meditação nos dias atuais. Não se trata de um pensamento isolado, individual, pensar por pensar, refletir por refletir, mas um aprofundamento, uma concentração interior com todo sentido. Um exercício de pensamento, não propriamente uma exegese, mas um modo de dizer, refazer e repensar sobre ações.

Um coração forte consegue-se através de uma contínua meditação, desde que nós não apliquemos às palavras, mas ao conteúdo, desde que nos preparemos para aceitar a morte; e não é à força de sofismas que alguém conseguirá exortar-te e levar-te à convicção de que a morte não é um mal. (82,8)

Para tanto, propusemos nas tarefas apresentadas no quadro a seguir, os professores irão responder um questionário (final das oficinas). Também que eles lessem a Carta 82., após incentiva-los para reflexões utilizando situações atuais em paramentos com os fatos apresentados nas Cartas 82, também momento de individual e reflexão sobre o Exercício da meditação.

**Quadro 7 – Exercício da Meditação (Cartas 82)**

ATIVIDADE	DURAÇÃO
Questionário pós-Oficinas.	15 min.
Exposição das tarefas e texto para trabalhar na oficina.	
Atividade de socialização.	
Formação da equipe. Distribuição de cópias sobre <i>Cartas 82.</i> para os professores participantes.	30 min.
Leitura prévia da <i>Cartas</i> . Leitura e análise do(s) parágrafos da <i>Cartas 82.</i> Reflexão de situações atuais em paramentos com os fatos apresentados no texto <i>Cartas 82.</i>	
Momento de concentração individual e reflexão pessoal sobre o Exercício da meditação.	15 min.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2021).

Assim, a prática dos *exercícios espirituais* deve ser realizada cotidianamente. Através dessa prática, os docentes fortalecem suas ações e transformam-se em exemplos éticos motivacionais, que é a própria identidade do homem, que não sofre com aquilo que não está sob seu domínio.

Sobre as oficinas entendemos que é possível fazer uma interdisciplinaridade com a educação e filosofia, percebemos que as tem por objetivo oferecer novos conhecimentos aos docentes por meio de textos da filosofia estoica, especificamente das *Cartas a Lucílio*, como uma ressignificação da prática laboral, despertando assim, a possibilidade de construção de novas situações que possam significar um bom resultado nas oficinas desenvolvidas.

As oficinas contribuirão para incentivar os docentes a continuarem nos estudos da filosofia, especificamente nos estudos relacionados aos ensinamentos da filosofia, objeto desse estudo. Tivemos como resultado das oficinas produção de conhecimentos, trocas de experiências levando em consideração o contexto vivenciado pelos professores em diálogo com o estoicismo.

Esperamos que as oficinas possam oferecer possibilidades de novos estudos relacionados ao estoicismo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sêneca é um filósofo que tem sua atuação ética educativa em um momento histórico do século I d.C, contexto em que Roma estava em desestabilidade. Desse modo, Sêneca percebe a necessidade da busca por um exemplo de homem, ou seja o sábio, que pudesse ser guia naquela sociedade que estava em desequilíbrio com relação aos valores.

De fato, escrever sobre a educação em Sêneca, destacando os "exemplos ético-motivacionais" no exercício diário do docente como "terapia" no enfrentamento das adversidades, representou desafios que denotam, além de esforço, também um universo de criatividade e adaptações para nossa realidade na escola. Sob a perspectiva da minuciosa revelação de conceitos na filosofia estoica com a possibilidade adaptação aos nossos dias.

Nesta pesquisa, para que conseguíssemos interpretar os "exemplos ético-motivacionais" ao nosso contexto atual, concentrarmos nossa leitura inicial na obra principal desta pesquisa, as *Cartas a Lucílio*, utilizando alguns ensinamentos de Sêneca como exemplo que provoca motivação

Após o percurso pela leitura da filosofia estoica, especificamente pelos ensinamentos do filósofo Sêneca, comprehende-se que o conhecimento é algo mais amplo, e que apresenta acessibilidade, na medida em que nos esforçamos para aprender.

Ao longo das *Cartas a Lucílio*, Sêneca constantemente encoraja seu discípulo, Lucílio, a exercer com independência o pensamento como caminho necessário a ser seguido.

Dentre os ensinamentos de Sêneca, de caráter prático, na busca para o aperfeiçoamento da sabedoria, o homem deve apresentar-se com boa conduta e que possivelmente possa tornar-se exemplo ético-motivacional para si e para o outro. Assim, nos ensinamentos filosóficos senequianos há uma possível sustentação inspiradora na perspectiva de provocar mudança do eu, e também de outros envolvidos, tornando-se compreensível, acessível, quando colocados em prática com cautela, ou seja, utilizar o tempo de maneira racional. Na *Carta 106*, Sêneca nos ensina que se perde tempo com situações superficiais.

Essa argumentação colabora com a possibilidade do ensino-aprendizagem para a vida, e também nos alerta acerca do tratamento racional com nossas escolhas.

Para Sêneca, a filosofia seria o caminho pelo qual o ser humano poderia adquirir costumes práticos que o levariam à sabedoria.

Assim, tendo essas questões como horizonte, inicialmente esclarecemos que todas as etapas de nossa pesquisa são importantes, porém, pontuamos de maneira resumida algumas partes da pesquisa que necessariamente iniciam a discussão, em que se faz necessariamente um percurso para que possamos mais adiante expor os resultados.

Apresentamos três importantes conceitos norteadores nesta pesquisa. O primeiro, “exemplo ético-motivacional”, interpretado a partir de “exemplo” nas *Cartas a Lucílio*. Nesta pesquisa, preferimos fazer uma relação com a capacidade do indivíduo de interiorizar os ensinamentos da filosofia estoica e, de modo espontâneo, ser exemplo de motivação para o outro.

Outro conceito importante nesta pesquisa é quanto ao “cuidado de si”, que Sêneca mostra como a necessidade de administrar com responsabilidade o tempo, ter autoconhecimento, a renúncia de situações não essenciais para si mesmo e para o outro, orientando que nossa vida deve ser pautada em uma perspectiva de uma vida feliz. Através desses conceitos, ficou contado o esforço do filósofo Sêneca em contribuir para o desenvolvimento do homem.

Tendo toda essa fundamentação teórica em nosso horizonte de reflexão, passamos para a parte prática do trabalho, por meio da intervenção filosófica, que entendemos como um projeto de iniciação e renovação pelo qual se espera uma transformação, mas com possíveis resultados positivos onde é trabalhada.

Nossa proposta de intervenção filosófica, organizada em oficinas, apresentou os “exercícios espirituais” como auxílio no enfrentamento das adversidades que os professores enfrentam no seu dia a dia. Nosso intuito foi o de despertar no docente o contato mais próximo com elementos da filosofia estoica. Partimos dela porque defendemos que é possível os elementos da filosofia estoica serem atualizados para a realidade do docente, proporcionando aos mesmos o contato com conceitos e argumentos para reverter a situação do docente que se encontra em dificuldades diante das adversidades apresentadas no seu cotidiano.

O resultado da intervenção demonstrou que a filosofia estoica com a prática docente apresentou contribuições e diálogos em uma perspectiva de qualidade de vida, oferecendo possibilidades de reflexão acerca de um novo modo de vida que o docente pode, aos poucos conseguir alcançar, uma vez que a filosofia estoica é um

amadurecimento das ideias humanas de maneira gradativa.

O estoicismo não é uma filosofia para transação capitalista, ou seja, não vendemos os ensinamentos estoicos como milagrosos e imediatistas. Ela se apresenta como uma filosofia que necessita ser estudada através de textos e de uma dedicação cotidiana. Assim, destaca-se que essa pesquisa não pretendeu apresentar o estoicismo como uma filosofia da prosperidade material, mas como uma relação de aprendizagem em construção.

Apresentamos, neste estudo, a filosofia estoica não como uma imposição pessoal; todavia, busca-se, dentro das limitações, contribuições aos docentes no percurso para uma melhor qualidade, tendo a filosofia estoica como princípio norteador, em que o docente é aquele que apresenta os textos estoicos, e os discentes são aqueles que fazem reflexão sobre os temas abordados. Isso acontece em uma reciprocidade, não sendo o docente um ‘guru’ e nem mesmo mestre, mas aquele que desenvolve uma relação de equidade no ensino-aprendizagem.

Contudo, pretendemos alcançar com as oficinas, resultados que despertem motivação nos professores, para que continuem os estudos, dialogando com a filosofia estoica, atentos à parte teórica e a uma relação com a prática.

Desse modo, esta pesquisa não é conclusiva, pretende-se com ela apresentar a possibilidade de prosseguirmos com novos estudos, reflexões e questionamentos acerca do tema.

## REFERÊNCIAS

- ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**. 6 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2012
- AURÉLIO, M. **Meditações**. Brasília: Kiron, 2009. (Coleção filosofia a maneira clássica).
- AZEVEDO, T. B. V. et al. Assistência dos cuidadores nas atividades de autocuidado de crianças em acolhimento institucional. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v.18, n. 3, p.115-126, 2016.
- (Stoicorum Veterum Fragmenta livro 2, fragmento 845= SVF 2, 845)
- BOBBIO, N. **Dicionário de Política**. Brasília: UNB, 1986.
- BOFF, L. **Saber cuidar**: ética do humano-compaixão pela terra, 20. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.
- BRUN, J. **O Estoicismo**. São Paulo: Edições 70, 1987.
- BURKE, T. J. *O professor revolucionário*. Petrópolis: Vozes, 2003.
- CAMPOS, J. A. S. Introdução. In: SÊNECA, L. A. **Cartas a Lucílio**. 6. Ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2018.
- CERLETTI, A. **O Ensino de Filosofia**: como problema filosófico. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.
- COELHO, J. P. P.; MELO, J. J. P. Vícios e Virtudes em Sêneca: as contribuições do Estoicismo Romano para a formação do homem latino. In: JORNADA DE ESTUDOS ANTIGOS E MEDIEVAIS, 11. 2012, Maringá. **Anais...** Universidade Estadual de Maringá, UEMA, 2012. p. 3
- DESLANDES, K.; FIALHO, N. **Diversidade no ambiente escolar**: instrumentos para a criação de projetos de intervenção. Belo Horizonte: Autêntica Editora; Ouro Preto, MG: UFOP, 2010.
- DINUCCI, A.; JULIEN, A. (Orgs.) **Epicteto**: Fragmentos e Testemunhos. Tradução dos fragmentos gregos e notas Aldo Dinucci e Alfredo Julien. Textos de Aldo Dinucci, Alfredo Julien e Fábio Duarte Joly. 2008, p. 10
- DIOGENES, L. **Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres**. Tradução do grego, introdução e notas de Mario da Gama Cury. 2. ed. Reimpressão. Brasília: Editora UnB, 2008.

- DUHOT, J.-J. **Epicteto e a sabedoria estoica**. São Paulo: Edições Loyola, 2006.
- EHRHARDT, Marcos Luis. “**O Arquiteto do social: Sêneca e a construção de modelos para a Sociedade Romana nos tempos do Principado a partir da História Magistra Vitae**”. Tese (Doutorado em História) – Universidade Federal do Paraná, 2008, p. 164
- EPICTETO, P. A. **Manual de Epicteto**: máximas, diatribes e aforismos. Trad. Pedro Alvim, Passagens, 1992.
- FERACINE, L. **Filósofo estoico e tutor de Nero**. São Paulo: Editora Escala, 2011 (Coleção Pensamento& vida Vol. 4).
- FERNANDES, 1993
- FERREIRA, J. R. **A Grécia Antiga**. Lisboa: Edições 70, 1992.
- FERRY, L. **Aprender a viver**: filosofia para os novos tempos. Tradução Véra Lucia dos Reis. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- FOLETTI, J. C. **Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 a 8 anos**. Porto Alegre: UFRGS, 2015. Graduação da Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.
- FOUCAULT, M. **Uma entrevista: sexo, poder e a política da identidade**. In: Verve – Revista do Nu-Sol. tradução de Wanderson Flor do Nascimento. São Paulo: Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciências Sociais da PUC-SP, n. 5, 2004, p. 260-277.
- FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo/SP: Martins Fontes, 2006
- FOUCAULT, M. **A coragem da Verdade: O Governo de Si e dos Outros**. Trad. Eduardo Brandao, São Paulo/SP: Martins Fontes, 2011
- FRAILLE, G. Historia de la filosofía. Madrid: BAC, 1971.
- FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 51 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2015.
- GARRIDO, S. P. **Saberes pedagógicos e atividade docente**. São Paulo: Cortez, 2008
- GAZOLLA, R. **O Ofício do Filósofo Estoico**: o duplo registro do discurso da Stoa. São Paulo: Edições Loyola, 1999.

GERHARDT; T. E.; SILVEIRA, D. T. (Orgs.). **Métodos de pesquisa**. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil- UAB – Porto Alegre: Editora UFRGS, 2009.

GIORDANI, M. C. **História de Roma: A antiguidade Clássica II**. Petrópolis: Ed. Vozes, 2001.

GOURINAT, J. B.; BARNES, J. B. **Ler os estoicos**. São Paulo: Edições Loyola, 2013.

GRIMAL, P.; AURÉLIO, M. **O imperador filósofo**. Tradução: Vera Ribeiro, Rio de Janeiro/RJ: Ed. Zahar 2018.

HADOT, P. **O que é a filosofia antiga?** São Paulo: Loyola, 1999.

HADOT, P. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: Realizações, 2014.

HADOT, P. **A filosofia como maneira de viver**. São Paulo: Realizações, 2016.

ILDEFONSE, F. **Os estoicos I: Zenão, Clentes, Crisipo**. São Paulo: Editora Estação Liberdade, 2007. (Coleção Figuras do Saber. v. 17).

KOHAN, W. O. **Filosofia: o paradoxo de aprender e ensinar**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.

LARA, T. A. **A filosofia nas suas origens gregas**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1989.

LEITE, S. G. M.; CARVALHO, A. B. Formação de professores para educação infantil: a integração necessária entre educação e cuidado para uma práxis pedagógica emancipatória. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, v. 10, n. 3, p. 917-931, 2015.

LELOUP, J.-Y. **Cuidar do ser: Fílon e os terapeutas de Alexandria**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

LUZ, D. da. **Revista PROMETEUS**, ano 10, n. 22, jan./abr. 2017.

MANCINI, A. **História da literatura grega**. Lisboa: Estúdios Cor, 1973. v. 2.

MARROU, H. I. **História da Educação na Antiguidade**. Trad. Mário Leônidas Casanova. 4. ed. São Paulo: E.P.U, 1975.

MAYER, R. G. **Romanal historical exempla in Seneca in Oxford readings classical studies Seneca**. Oxford: Oxford University Press, 2008.

MELO, J. J. P. **O sábio senequiano: um educador atemporal**. 2007. 247f. Tese (Pós-Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em História Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho, Campo Assis, São Paulo, 2007.

- MIGUEL, M. M. B. **Ideias Educacionais de Seneca nas Cartas a Lucílio**. 2005. 100f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2005.
- NOVAK, M. da G. Estoicismo e epicurismo em Roma. **Letras Clássicas**, USP, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, n. 3, p. 257-273, 1999.
- NÓVOA, A. (Org.). **Vidas de professores**. 2. ed. Porto: Porto Editora, 2000.
- OLIVEIRA, L. de. **Sêneca**: uma vida dedicada à filosofia. São Paulo: Editora Paulus, 2010.
- OLIVEIRA, L. de. **Da filosofia como exercício existencial: Apontamentos sobre a filosofia de Sêneca**. Revista Ideação, v.1, n. 34, p. 30, 2016
- PADOVANI, U; CASTANHOLA, L. **A Filosofia da Religião**. São Paulo: Edusp, 1968.
- PENNA, A. G. **Introdução à motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Imago, 2001.
- PEREIRA, M. V. Pesquisa em Educação e arte: a consolidação de um campo interminável. **Revista Iberoamericana de Educacion**. n. 52, 2010, p. 61-80. Trd.
- PLATAO, **Diálogos de Platão**. Trad. Carlos Alberto Nunes, 1975 (Coleção Amazônica).
- RADICE, R. **Estoicismo**. São Paulo: Ideias e Letras, 2016. (Coleção série pensamento dinâmico).
- REALE, G. **História da Filosofia Antiga**. São Paulo: Loyola, 1994.
- REALE, G. **Estoicismo, ceticismo e ecletismo**. São Paulo: Editora Paulus, 2003. (Coleção História da filosofia, v. 6).
- REALE, G. **História da filosofia grega e romana: Estoicismo, ceticismo e ecletismo**. São Paulo: Edições Loyola, 2015. v. 6.
- REALE, G.; ANTISERI, D. **História da Filosofia**: antiguidade e idade média. 5. ed. São Paulo: Paulus, 1990.
- REINHOLD, H. H. **O sentido da vida**: prevenção de stress e Burnout do professor. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontífice Universidade Católica de Campinas/SP, 2004, p.189
- REIS, H. **A teoria fundamental do coaching**. 2008. Disponível em: <http://www.hrconsultoria.com.br>. Acesso em: 10 maio 2009.

- REVEL, Judith. **Foucault Conceitos essenciais.** Tradução Maria do Rosário Gregolin, Nilton Milanez, Carlos Piovesani. – São Carlos: Claraluz, 2005.
- SANSON, V. F. **Estoicismo e Cristianismo.** Caxias do Sul: Educs, 1998.
- SANTOMÉ, J. T. As culturas negadas e silenciadas no currículo. *In: SILVA. T. T (Org.). Alienígenas na sala de aula.* Petrópolis: Vozes, 2002.
- SANTOS, A. R. A. dos. **A filosofia Prática de Sêneca:** um ensaio sobre a firmeza de alma. Porto Alegre: Editora Fi, 2016.
- SEGURADO E CAMPOS, J. A. Introdução. *In: SÊNECA: Cartas a Lucílio.* 2. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2018.
- SÊNECA. **Da tranquilidade da alma.** São Paulo: Companhia das Letras, 2014.
- SOUSA, José Renato de Araújo. **Mímesis e Educação nas Leis de Platão: A Formação Moral da Psykhé.** Tese de Doutorado – (Doutorado em Educação) Universidade Estadual de Campinas. 2009, p. 12
- SOUSA, C. M. M. **Cuidado em educação:** os sentidos da experiência no contexto de pesquisa formação com professoras da educação infantil. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares, Universidade de Pernambuco, Petrolina - PE.
- EMPÍRICO, SEXTO. **Contra os Lógicos I,** Trad. Rodrigo Pinto de Brito sképsis, ano vi, no 9, 2013
- TARN; GRIFFTH. **La civilizacion helenistica.** Fundo de cultura económica, todocoleccion, 1969.
- TAVARES, Júlia Meyer Fernandes. **A filosofia da Justiça na Obra de Marco Túlio Cícero.** Dissertação (Mestrado em Filosofia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo PUC-SP, 2012, p. 55
- ULLMANN, R. A. **O Estoicismo Romano:** Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio. Porto Alegre: EDIPUCRS, 1996.
- VEYNE, P. **História da Vida Privada.** São Paulo: Companhia das Letras, 1992.
- VEYNE, P. **Sêneca e o estoicismo.** São Paulo: Três Estrelas, 2015.
- VITO, R. V. **O Estoicismo Senequiano:** A formação do homem moral e a prática educativa na contemporaneidade. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Maringá- Maringá/PR, 2011, p. 108.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS DOCENTES (antes das Oficinas)

**1 - Professor(a) de qual(is) disciplina(s)?**

**2 - Formação Acadêmica?**

**3 - Tempo de serviço em sala de aula?**

**4 - Trabalha em quantas escolas?**

**5 - Há quanto tempo leciona a disciplina de Filosofia no ensino médio?**

**6 - Você costuma fazer um diagnóstico inicial para conhecer seus alunos?**

**7 - Já teve contato prévio com a filosofia estoica?**

**8 - Como define sua relação com os alunos e com outros professores?**

**9 - Qual a importância da reflexão durante a aula?**

**10 - O que o aluno pode ou não pode durante a aula?**

**11- Como são realizadas as aulas? carteiras enfileiradas, círculos, semicírculos?**

**12 - O que confere a autonomia e autoridade ao professor na sala de aula?**

**APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS DOCENTES (pós-Oficinas)**

- 1- As oficinas ministradas proporcionaram a você um novo modo de encarar as adversidades encontradas?**
- 2- Quais os momentos das oficinas que mais te motivaram em continuar os estudos na filosofia estoica?**
- 3- Quais os benefícios que esse aprendizado pode contribuir em sua vida profissional?**
- 4- Qual sua opinião a respeito das atividades desenvolvidas nas Oficinas de filosofia estoica?**
- 5- As leituras dos textos selecionados (*Cartas a Lucílio*) despertaram qual tipo de sentimento (emoção, alegria, motivação etc..) em você?**

## ANEXOS

### ANEXO A – *Cartas a Lucílio 123*

prescreveu sem dela nos apartarmos um passo. Se a seguirmos, tudo nos parecerá fácil ao nosso alcance. Tentar viver ao contrário da natureza é a mesma coisa que remar contra a maré.

123

- 1 Cheguei à minha vila de Alba, já noite adiantada, arrasado mais pelo acidentado do percurso do que propriamente pela distância. Entro em casa, e a única coisa preparada que encontro... é o meu apetite! Decido estender-me e descansar num divã e aproveitar da melhor maneira o tempo que o cozinheiro e o padeiro me vão fazer esperar. Dialogo comigo mesmo: nenhum contratempo é realmente grave se o encararmos de ânimo leve, nem nos teremos de aborrecer com nada se não decidirmos exagerar e tomar a peito os nossos aborrecimentos. O meu padeiro não tem pão para me dar: o feitor, o mordomo ou o caseiro com certeza que terão algum. "Pão de segunda!" — dirás. Espera um pouco, e em breve ele se tornará de boa qualidade: mais, a fome se encarregará de o transformar num pão macio e branquinho! Bastar-me-á para tanto não comer enquanto a fome não me apertar. Decido-me, portanto, a esperar ou que alguém me dê um bom pão ou que eu
- 2 não me importe de comer um mau. Precisamos de nos contentar com pouco: não faltaria, mesmo a gente rica e bem preparada, lugares e ocasiões em que depare com dificuldades. Ninguém pode possuir tudo quanto quer, mas toda a gente pode não querer o que não tem e aproveitar com satisfação o que as circunstâncias lhe proporcionam. Uma grande parte da nossa liberdade está num estômago
- 3 bem educado e habituado a sofrer contrariedades! Ninguém pode imaginar o prazer que eu sinto ao ver como a

minha fadiga se acomoda a si própria: não preciso de massagistas, nem de um banho quente, o único remédio de que necessito é um pouco de tempo! A tensão resultante do cansaço relaxar-se-á com o repouso, e o meu jantar de circunstância saber-me-á melhor do que um banquete de recepção! Tive de experimentar de improviso de que era capaz a minha alma, e o resultado da experiência é, por isso mesmo, mais imediato e conforme à verdade. Quando a alma se prepara de antemão e se dispõe a aguentar o que possa sobrevir não é tão evidente a robustez real de que ela dispõe. As melhores provas de firmeza de alma são as que surgem de improviso: aceitar os contratemplos não só com calma mas também com boa disposição; não se irritar, não resmungar; suprir as carências com a ausência de desejos, convencer-se de que aos seus hábitos pode faltar qualquer coisa, mas que a si mesma nada falta!

Nós não nos damos conta de que imensas coisas são superfluas senão no momento em que elas nos faltam, o que significa que nós as usamos apenas porque as tínhamos, e não porque as devéssemos usar. E quantas coisas não adquirimos nós apenas porque outros — a grande maioria! — as adquiriram! Uma das causas da nossa infelicidade é nós vivermos sempre a imitar os outros, não nos guiando pela razão mas deixando-nos arrastar pela moda. Se fossem poucos a usar certas coisas, nós não os quereríamos imitar, mas quando a moda se generaliza lá vamos nós atrás — como se a frequência fosse sinal de algum valor! Em vez do bem usamos como critério o erro, — na condição apenas de esse erro ser o hábito da maioria. É assim que ninguém hoje viaja sem uma escolta de cavaleiros nômadas, sem um acompanhamento de batedores a pé: é uma vergonha social não ter serviços que



desobstruam a via de transeuntes e que, pela nuvem de pó que levantam, mostrem que se aproxima uma personagem importante! Não há ninguém que viaje sem uma fila de molas carregadas de vasos em cristal, em murra, cinzelados pela mão de artistas célebres: é uma vergonha social dar a aparência de viajar somente com bagagem que possa levar encontros à vontade. Toda a gente se faz acompanhar de pagens com o rosto coberto de cremes, não vá o sol ou o frio macular a sua pele delicada: é uma vergonha social ter no cortejo de escravos algum jovem de cara saudável, livre de cosméticos!

8 Há que evitar a conversa deste tipo de gente, verdadeiros almoçares do vício que o difundem de lugar em lugar. Poderia pensar-se que a pior raça de homens fossem os difusores de boatos, mas não: há também os difusores do vício. Nada mais nocivo do que ouvi-los falar: mesmo que as suas palavras não criem raízes de imediato, deixam pelo menos na alma algumas sementes que perduram em nós quando nos apartamos deles, para mais tarde ressurgirem em força. Quem assiste a um concerto leva consigo nos ouvidos a doce melodia da música, que perdura e impede a reflexão, e não deixa fixar a atenção em coisas mais sérias; do mesmo modo a conversa dos aduladores e entusiastas do vício permanece no ouvido muito depois de a ela termos assistido. E não é fácil expulsar da alma esse som tentador: ele continua a ressoar em surdina, acudindo-nos periodicamente à ideia. Devemos, por conseguinte, cerrar os ouvidos a tão perniciosas conversas, e logo desde o inicio, pois assim que lhes damos acolhimento elas crescem de atrevimento. E por fim até nos chegam a garantir:

*"A virtude, a filosofia, a justiça — tudo isso não passa de ruído sem significado. A felicidade consiste ape-*

*nas em gozar a vida: comer, beber, gastar a riqueza, isso sim, é que é viver lembrando-nos de que somos mortais! Os dias passam, a vida escoa-se irremediavelmente. Temos dúvidas? Para que serve a sabedoria? Qual o gozo de nos fazermos ascetas quando ainda estamos em idade de poder, de dever fruir de prazeres que, de uma forma ou de outra, o tempo acabará por negar-nos? Não significaria isso antecipar-nos à morte e renunciarmos prematuramente aos prazeres que ela há-de roubar-nos? Não tens uma amante, nem um rapazinho para provocar os ciúmes da amante; sais de casa diariamente sem nunca te embriagues; jantas, como se tivesses de ir dar contas da despesa do teu pai: isto não se chama viver, mas sim ver viver os outros! Só por demência é que poupas a herança que há-de deixar, negando a ti mesmo todos os prazeres, e só conseguindo que o teu herdeiro te detete em vez de te amar, pois quanto mais tu lhe deixares mais ele desejará a tua morte! Não ligues a menor importância a esses severos e sombrios censores da vida alheia e inimigos da sua própria, esses filósofos que pretendem dar lições ao mundo; não herites em preferir a boa vida à boa reputação!"* Devemos fugir de tais loas como do canto das Sereias, que Ulisses não se atreveu a escutar senão bem atado ao mastro do navio. O seu efeito é semelhante: afastam-nos da pátria, dos pais, dos amigos, da prática da virtude e, se não lhes passamos ao largo, esmagam-nos de encontro a uma vida de vergonha e depravação.<sup>16</sup> Muito preferível é seguir o caminho do bem e nele persistirmos até que somente nos dê alegria aquilo que se conforma à moral! Esta via estará ao nosso alcance se nos persuadirmos de que apenas há

<sup>16</sup> Texto corrupto; a tradução corresponde ao texto estabelecido por E. Prechi.

- dois tipos de coisas que nos podem atraír ou afugentar. Atraem-nos as riquezas, os prazeres, a beleza, a ambição e outras agradáveis seduções; afugentam-nos, pelo contrário, o sofrimento, a morte, a dor, a desconsideração, as privações. O nosso dever, portanto, é adquirirmos uma formação que nos permita não temer estas nem desejar aquelas. Lutemos contra umas e outras, cedendo o terreno ao que nos
- 14 alicia, reunindo as forças contra o que nos ataca. Não vês tu como é diversa a posição do corpo conforme se desce ou se sobe por um plano inclinado? Quem desce um baranco inclina o corpo para trás, quem sobe uma ladeira inclina-o para a frente. Atirar o peso do corpo para a frente quando se desce, ou atirá-lo para trás quando se sobe, meu caro Lucílio, é contrariar as leis naturais. Ceder ao prazer equivale a uma descida; confrontar as dificuldades equivale a uma subida; neste segundo caso necessitamos de todo o esforço para subir, naquele necessitamos de nos refreiar.
- 15 Não penses tu que eu apenas considero altamente nociva para nós a conversa daqueles que enaltecem o prazer e que despertam em nós o medo do sofrimento, — como se este em si não bastasse para nos atemorizar. Não, eu também considero nocivos todos aqueles que, utilizando uma linguagem de estoicos<sup>17</sup>, apenas nos convidam ao vício. O raciocínio deles é este: só o sábio é hábil a fazer amor! "Só o sábio é capaz de praticar esta arte; também é o sábio o maior perito em servir bebidas e em praticar amores homossexuais. Investigemos, portanto, até que idade os rapazinhos servem para fazer amor!" Dei-

xemos estas práticas para os gregos! Por nosso lado, atentemos antes nestas máximas: "Ninguém é bom por obra do acaso; a virtude aprende-se. O prazer é uma coisa rasteira, insignificante, a que não devemos dar o mínimo valor; os animais irracionais conhecem-no igualmente, até os seres mais vis e desprezíveis correm para ele. A fama é algo de vã e volátil, mais instável do que o vento. A pobreza só é um mal para quem se revolta contra ela. A morte não é um mal, é sim, se queres saber, a única forma de igualdade entre os seres humanos. A superstição é um erro e uma loucura que receia os deuses em vez de os amar, e os profana em vez de lhes prestar culto. Que diferença há, de facto, entre negar os deuses e profaná-los?" Aqui está o que nós devemos não só dizer, mas, sobretudo, interiorizar. A filosofia não pode prestar-se a desculpar o vício. Se o médico recomenda a um doente toda a espécie de excessos é porque este não tem salvação possível!

17

## 124

"Posso dar-te a saber muitos preceitos dos antigos, se te não repugna conhecer certas minúcias subtils!"<sup>18</sup>

Claro que te não repugna, não há subtileza capaz de te meter medo. Não cabe na tua excelente formação abordar apenas as questões de grande peso; tens também a minha aprovação por procurares sempre extrair dos teus estudos algum progresso moral e por apenas te indagares quando vês que uma extrema subtilidade não leva a resultado algum. Vou fazer o meu melhor para que não seja este o caso.

<sup>17</sup> Tal como os estoicos diziam, por ex., só o sábio conhece a verdadeira utilidade das coisas, estes falsos estoicos, imitando a linguagem da Escola, afirmam que só o sábio possui as indignas lubilidades enumeradas.

<sup>18</sup> Vergílio, *Georg.* I, 1767.

ANEXO B – *Cartas a Lucílio 78*

de Sátia — que mandou inscrever no túmulo: "Vivi até aos noventa e nove anos". Podes ver pessoas que se gabam de uma idade provecta: mas quem as suportaria se durassem até aos cem anos? Na vida é como no teatro: não interessa a duração da peça, mas a qualidade da representação. Em que ponto tu vais parar, é questão sem a mínima importância. Pára onde quiseres, mas dá à tua vida um fecho condigno!

78

- 1 Lamento saber que sofres frequentemente de gripe, e daquelas febres leigeras e irritantes que as gripes prolongadas, e já quase ininterruptas, arrastam consigo. E lamento-o tanto mais quanto eu próprio também experimentei esse tipo de doença. A princípio não me preocupei: a minha juventude era ainda capaz de aguentar as maleitas e de resistir bravamente aos ataques da doença! Mas por fim fui-me abaixo, e cheguei ao ponto de ficar quase tuberculoso e reduzido a uma extrema magreza. Muitas vezes senti vontade de pôr termo à vida. O que me reteve foi a avançada idade do meu muito querido pai. Em vez de pensar no ardor com que seria capaz de enfrentar a morte, decidi pensar antes como ele desejaria ardentemente que eu não morresse! Assim, impus a mim mesmo a obrigação de viver. E a verdade é que por vezes continuar vivo é dar mostras de coragem!
- 2 Antes de dizer-te como é que me consolava da doença, dir-te-ei apenas isto: o próprio facto de me resignar a estar doente já me servia de remédio. De facto, formas dignas de consolação acabam por tornar-se medicamentos; e tudo quanto nos fortalece a alma transforma-se em benefício para o corpo. Os meus estudos restituíram-me a

saúde. É à filosofia que devo a minha convalescência, a minha recuperação; a ela devo a vida — aliás, a menor dívida de gratidão que tenho para com a filosofia. Também contribuíram para eu recuperar a saúde os meus amigos: nos seus conselhos, na sua companhia, na sua conversa encontrei uma grande consolação. Lucílio, meu excelente amigo, nada ajuda tanto um doente a recuperar como a afeição dos amigos, nada é mais eficaz para afastar de nós a expectativa e o medo da morte. Digo-te: eu imaginava que continuaria a viver, não já na companhia deles, mas através da sua memória; dava-me a sensação de que não exalaria definitivamente a alma, mas sim que a confiaria nas suas mãos. Estes pensamentos deram-me a força de vontade para me ajudar a mim mesmo e para suportar todos os sofrimentos. O cúmulo da infelicidade seria, isso sim, ter perdido a vontade de morrer e, simultaneamente, não ter coragem para viver!

5 Recorre tu também a remédios idênticos a estes. O médico há-de indicar-te até que ponto podes andar a pé ou fazer exercícios, ele te dirá que não caias na indolência, que é o que a falta de forças tem tendência a fazer; prescrever-te-á que leias em voz alta, como forma de exercício para as tuas vias respiratórias bloqueadas; que andes de barco, para o balanço ginastigar os teus pulmões; dir-te-á o que podes comer, quando é que deverás beber vinho para ganhar força ou quando o devês evitar para não provocar e aumentar a tosse. O remédio que eu, por minha parte, te recebo é válido não apenas para a tua doença, mas para toda a tua vida: despreza a morte. Nenhum motivo de tristeza pode haver quando nos libertamos do medo de morrer.

6 Em qualquer doença há três factores importantes a ter em conta: o medo de morrer, a dor física, a proibição

temporária dos prazeres. A respeito da morte já te disse o suficiente; acrescentarei apenas que o medo dela não é derivado da doença, mas da natureza humana. Muitos homens houve a que a doença adiou uma morte iminente: a sua salvação deveu-se à suposição de que estavam às portas da morte.<sup>21</sup> Tu hás-de morrer um dia, não por estares doente, mas sim por estares vivo. E esta lei da natureza é válida mesmo quando estiveres de boa saúde. Quando recuperares terás escapado apenas a uma doença, não à morte.

7 Voltemos agora ao aspecto mais penoso: é certo que a doença implica grandes dores físicas, mas o próprio facto de serem intermitentes torna-as suportáveis.<sup>22</sup> A intensidade de uma dor muito aguda tem o seu fim. É impossível alguém sentir uma dor enorme durante muito tempo. Vê como a natureza foi benéfica connosco a ponto de fazer com que a dor fosse, ou suportável, ou de curta duração. As dores mais fortes localizam-se nas partes mais delgadas do corpo: os nervos, as articulações, e todos os sectores mais afilados é onde se sente uma dor mais intensa, quando precisamente a moléstia se limita a um espaço diminuto. No entanto, mesmo estas partes do corpo ficam entorpecidas e acabam por deixar de sentir a dor devido à própria intensidade da dor, — ou porque o sopro vital, vendo vedada a sua via normal, segue outro curso, menos favorável, e perde aquela energia própria graças à qual nos faz mover; ou porque os humores infectados, deixando de ter um espaço donde afluir, forçam a passagem por outro lado e tiram a sensibilidade àqueles

9 pontos do corpo que inundam exclusivamente. Deste modo, as dores da gola, quer dos pés, quer das mãos, bem como as dores nas vértebras ou nos nervos como que descansam assim que entorpecem as próprias partes do corpo em que se localizam. Em todos estes casos as primeiras manifestações da dor são difíceis de suportar, mas com a duração diminuem de intensidade, até que o entorpecimento acaba por pôr termo à dor. As dores de dentes, dos olhos, dos ouvidos são precisamente muito intensas porque se situam em partes do corpo muito diminutas, como, afinal de contas, sucede com a própria dor de cabeça; mas se a dor for muito aguda acaba por gerar como que um adormecimento, uma insensibilidade. Aqui tens outra forma de 10 consolares das dores intensas: se sentires dores muito agudas acabas por necessariamente deixar de sentir-as. As pessoas inexperientes<sup>23</sup> vêem-se em grandes dificuldades para superar as dores físicas precisamente porque não se acostumaram a contentar-se com a vida da alma, e dão portanto ao corpo uma grande importância. Por isso mesmo, o homem entregue de coração à sabedoria separa a alma do corpo e ocupa-se mais da primeira — a sua parte melhor, de natureza divina —, e apenas dá ao corpo — frágil e sempre queixoso! — os cuidados estritamente indispensáveis. "Mas" — dir-se-á — "é penoso privarmo-nos dos prazeres habituais: deixar de comer, passar sede, passar fome." Os primeiros tempos de jejum são naturalmente penosos, mas depois o apetite vai decrescendo, até porque os órgãos através dos quais se nos desperta o apetite 11

<sup>21</sup> Recorde-se anecdotálica: G. Cesar (Calígula) chegou a pensar em mandar matar Séneca, desistindo da ideia por uma alta dama da corte (Agripina ??) o ter persuadido da iminência da morte do escritor, cf. Dion Crisso, LIX, 19.

<sup>22</sup> Cf. Epílogo, fr. 446 Usener.

<sup>23</sup> Por pessoas inexperientes entenda-se os *iniciantes*, os não sábios. Note-se como a refeição aqui indicada por Séneca para combater a dor — "separar a alma do corpo" — se assemelha às técnicas praticadas pelos mestres de ioga.

- se vão cansando e perdendo as forças; o estômago torna-se preguiçoso, e mesmo as pessoas ansiosas por comida acabam por sentir repugnância pelos alimentos. Os próprios desejos cessam: afinal, não custa nada passar sem
- 12 uma coisa que se deixou de desejar. Acrescenta a isto que toda e qualquer dor física está sujeita a intermitências, ou, pelo menos, diminui de intensidade. Acrescenta a isto que é possível prevermo-nos contra a dor tomando remédios quando ela está para chegar; de facto, não há dor que se não faça anunciar, porquanto regressa habitualmente em circunstâncias já conhecidas. E toda a doença é fácil de suportar desde que não liguemos importância à ameaça mais grave que ela implica.
- 13 Não comeceis tu a fazer os teus males mais graves do que são e a afigires-te com queixumes. Toda a dor é leve quando não a julgamos a partir da opinião comum. Se, pelo contrário, comeceares a exortar-te a ti mesmo e a dizer: *"Isto não é nada, ou pelo menos não é nada de imponência! O que é preciso é paciência! Isto passa já!"* — pelo próprio facto de considerares leigas as tuas dores, já estás a torná-las de facto leigas. Todos os nossos julgamentos estão suspensos da opinião comum. Não são apenas a ambição, o luxo, a avareza que se regulam por ela: também sentimos as dores de acordo com a opinião. Cada um só é desgraçado na justa medida em que se considera tal. Em meu entender, há que pôr termo às lamentações por dores já passadas, e que evitar palavras tais como: *"Nunca alguém esteve tão mal como eu! Que dores, que sofrimentos eu padeci! Ninguém imaginava que eu iria recuperar! Quantas vezes a família chegou a chorar-me e os médicos a abandonarem-me como morto! Os suplicados na mesa de tortura não sofrem tormentos iguais aos meus!"* Mesmo que tudo isto fosse verdade, pertence já ao passado.

O que é que se ganha em *re-sentir* os sofrimentos passados, qual a vantagem de, por o ter sido uma vez, se continuar a sentir desgraçado? E não é verdade que toda a gente exagera consideravelmente os próprios males, mentindo, afinal, a si mesma? Ao fim e ao cabo, uma coisa penosa de suportar torna-se agradável quando a vemos já no passado: sentir prazer com o termo da própria infelicidade é um sentimento natural. Há, portanto, dois sentimentos que devemos eliminar decididamente: o medo do futuro e a recordação da desgraça já passada; esta já não me diz respeito, o primeiro ainda o não faz. Perante uma situação difícil há que dizer apenas: *"Um dia — quem sabe! — até isto nos será grato recordar!"*<sup>21</sup> Um homem tem que lutar contra a dor, de alma e coração; se ceder à dor será vencido, mas se juntar contra ela todas as suas forças sairá vencedor. O que hoje fazem quase todas as pessoas é atrair sobre si a ruína a que deviam tentar obstar. Imagina um muro já todo inclinado, a ameaçar cair: se lhe escavares os fundamentos, o resultado será ele desabar com mais violência; mas se lhe meteres ombros, se tentares escorá-lo, ele aguentar-se-á. Quantas pancadas não apanham os pugilistas no rosto, e em todo o resto do corpo! No entanto, submetem-se a essa tortura apenas pela ambição da glória. E não apanham pancada apenas porque lutam, mas também para que possam lutar: o próprio treino já é uma tortura. Pois também nós devemos superar todos os confrontos, embora a nossa recompensa não seja uma coroa, uma palma ou um toque de trombeta a fazer silêncio no estádio para que se proclame o nosso nome. O nosso prémio estará na virtude, na fir-

<sup>21</sup> Vergili, *Aen.*, I, 203.

- meza de alma, na paz interior para todo o sempre conquistada desde que uma só vez, em qualquer confronto, fomos capazes de dominar a fortuna. "Sinto uma dor afliativa."
- 17 E então? Sente-la menos se diante dela te portares cobardemente? Na guerra, o inimigo é mais perigoso para os soldados fugitivos; semelhantemente, qualquer contrariedade fortuita torna-se mais grave quando, em vez de resistir, lhe viramos as costas. "Mas é mesmo afliativa!" E depois? Então nós somos fortes e só pegamos em coisas leves? O que é que preferes, uma doença prolongada, ou um ataque muito forte mas de curta duração? Uma doença prolongada tem altos e baixos, está sujeita a recáldas, exige necessariamente grande lapso de tempo quer para se declarar quer para se extinguir. Uma doença muito grave mas breve, pelo contrário, fará uma de duas coisas: ou acaba com o doente, ou acaba ela. Que diferença há entre não existir a doença ou não existir eu se, em ambos os casos, a dor deixa de sentir-se?
- 18 Outra coisa salutar a fazer é desviar a atenção para outros pensamentos em vez de se estar a pensar na dor. Pensa em todos os actos que cometeste com rectidão e coragem; discute contigo mesmo causas justas: exerce a memória recordando todos os exemplos que suscitaram algum dia a tua admiração. Vir-te-ão à lembrança mil e um exemplos de homens que, à força de energia, saíram vencedores da própria dor: este, enquanto por sua ordem lhe laqueavam as varizes continuou como se nada fosse a ler o seu livro; aquele nunca parou de rir enquanto os seus algozes, tanto mais irritados quanto mais ele ria, experimentavam nele todos os instrumentos que a残酷de lhes oferecia. Se o riso pôde vencer a dor, como não há-de vencê-la a razão? Podes falar-me do que te apetece: das tuas gripes, da tosse forte e continua que te

arranca bocados dos pulmões, da sede, dos teus membros distorcidos pelas múltiplas deformações das articulações! Piores ainda são o fogo, a mesa da tortura, as placas incandescentes aplicadas sobre feridas entumescidas, para as reabrir, para as curar ainda mais fundas. No entanto, submetido a estes tormentos houve alguém que não gemeu. Mais: que não implorou. Mais: que não respondeu ao interrogatório. Mais ainda: que riu, e com toda a alma. Perante este exemplo, já sentes coragem para fazer pouco da dor?

Poderá objectar-se "que a doença não deixa as pessoas agir, impedindo-as de cumprirem as suas obrigações." Vejamos: a falta de saúde afecta o teu corpo, mas não o teu espírito. Ou seja, pode impedir um corredor de usar as pernas, um sapateiro ou outro qualquer artifice de usar as mãos. Mas se tu estás habituado a usar o espírito poderás continuar a aconselhar e a ensinar, a ouvir e a aprender, a investigar e a relembrar. Vamos lá a ver: tu julgas que, se fores um doente paciente, ficas impossibilitado de agir? Não ficas: mostras aos outros que a doença pode ser superada, ou pelo menos tolerada! Acredita no que te digo: mesmo quando se está acamado há ensejo para manifestar virtude. Não é só em combate, de armas na mão, que se pode dar mostras de uma alma corajosa e intrépida ante o perigo: o homem de coragem até jazendo num leito se impõe. Aqui tens matéria para agires: luta valerosamente com a tua doença. Se ela te não dominar, te não subjugará — darás aos outros um belo exemplo. Oh, que manancial de glória nós obteríamos se os outros nos contemplassem na doença! Contempla-te a ti mesmo, dá a ti mesmo motivos para te sentires contente contigo!

Também devemos pensar que há dois géneros de prazer. A doença diminui os prazeres corporais, embora os

não elimine; pelo contrário, vendo bem até os estimula. É quando se tem sede que melhor sabe a bebida, e quando se está com fome é quando a comida mais apetece. Em suma, agarramos com mais avidez algo de que habitualmente estamos proibidos. Os prazeres do espírito, contudo — que são muito superiores e seguros —, esses nenhum médico os probe ao doente. Quem se entrega a estes prazeres e os aprecia devidamente não atribui a menor relevância às seduções dos sentidos. *"Que infeliz doente!"* Por quê? Porque não deita neve no copo para refrescar o vinho? Porque não reativa com gelo moido a frescura da bebida que preparou numa taça enorme? Porque lhe não servem à mesa ostras do lago Lucrino, abertas no momento? Porque, enquanto janta, não anda à volta dele uma multidão de cozinheiros trazendo para a sala os próprios fogareiros onde se cozinham os pratos? Sim, porque este é o último requinte da moda: para a comida não arrefecer, para que não chegue às bocas calejadas sem ser a ferver, a cozinha transfere-se para a sala de jantar!... *"Que infeliz doente!"* Pois coma só o que é capaz de digerir; não ponham à vista dele um javali que ele rejeita como se fora carne de segunda indigna da sua mesa, não lhe apresentem nas travessas um monte de peitos de aves (já que ver as aves inteiras lhe provoca enjoos!). Que infelicidade é a dele? Comerá como pessoa que está doente, ou, melhor dizendo, como alguém que finalmente está de boa saúde!

Quanto a nós, não teremos dificuldade em suportar tudo isto — as poções, a água quente — e outras coisas ainda que pareçam intoleráveis às pessoas requintadas e emasculadas pelo luxo, mais doentes afinal do espírito que do corpo. Basta para isso que deixemos de ter horror à morte. E deixaremos de o ter desde o momento em que conhecemos os limites do bem e do mal; neste caso nem

a vida nos causará fastidio nem a morte temor. Um homem habituado à contemplação das coisas mais divinas, elevadas, divinas nunca pode sentir-se farto de viver; é a ociosidade sem energia que costuma tornar a vida odiosa. A quem percorre a natureza nunca a verdade se tornará fastidiosa; pelo contrário, farta-l-o-ão, sim, as falsas aparências. Um tal homem, se a morte lhe vem bater à porta, ainda que o ceife na força da vida — nem por isso deixá de atingir os benefícios que lhe daria uma existência prolongada. Esse homem conhece a natureza em grande parte; sabe que os valores morais não aumentam com o tempo. Aos outros — os que medem a vida segundo os seus prazeres vãos e, por isso mesmo, infundáveis —, a esses toda a vida se afigura necessariamente breve!

Entretanto, vai-te entretendo com estas meditações, mas não deixes de arranjar tempo para me escrever. Um dia virá em que nós nos possamos juntar e conviver de novo, e, por muito breve que esse momento seja, a nossa capacidade para aproveitá-lo fá-lo-á parecer longo. Conforme diz Posidônio, *"um único dia da vida de um sábio é mais rico do que a existência interminável de um ignorante."* Agarra-te por agora a este princípio, assimila-o bem: não sucumbir com a adversidade, não confiar na felicidade, ter sempre diante dos olhos a arbitrariedade da fortuna — como se ela houvesse mesmo de fazer tudo o que lhe é possível fazer. O que esperamos longamente torna-se mais fácil de aguentar quando nos atinge!

79

Aguardo uma carta em que me descrevas todas as novidades que encontraste durante o périplo da Sicília, incluindo informações exactas acerca de Caribdis. Quanto a

ANEXO C – *Cartas a Lucílio 82*

para a interpretação mais favorável. Do mesmo modo a alma do sábio, quando os favores são equivalentes aos malefícios, embora deixe de ser devedor não cessa de querer sentir-se em dívida, fazendo como aqueles que pagam o que devem mesmo depois de um decreto determinar a anulação das dívidas.

- 27 Ninguém poderá ser grato se não desprezar tudo aquilo que excita a atenção do vulgo: se quiseres, de facto, retribuir um favor terás que estar disposto a enfrentar o exílio, a derramar o teu sangue, a resignar-te à indigência, a sentir mesmo que a tua inocência seja posta em causa e 28 se sujeite a infames boatos. Um homem grato não é coisa de pouca monta. Habitualmente, a nada se dá mais valor do que a um benefício enquanto o solicitamos, mas a nada se dá menos valor depois de obtê-lo. Sabes o que ocasiona em nós o esquecimento dos favores recebidos? É o desejo daqueles que procuramos obter! Não pensamos no que já conseguimos, mas só no que ainda procuramos alcançar. Somos desviados do caminho recto pelas riquezas, as honras, o poder e outras coisas mais que a opinião comum considera valiosas mas que em si mesmas nada valem.
- 29 Somos incapazes de juízos de valor quando o que está em causa não é a opinião corrente mas sim a própria natureza das coisas. Tudo o que atris referi não tem em si nada que mereça atraír a nossa admiração, para além do facto de serem habitualmente objecto de admiração. Não se trata de coisas justamente desejáveis e por isso mesmo julgadas valiosas, pelo contrário, julgamo-las valiosas e por isso as desejamos; quando a opinião errónea de uns quantos se torna a opinião geral, essa opinião geral condiciona 30 por sua vez a opinião de cada indivíduo. No entanto, se nos deixamos guiar pela opinião pública no caso precedente, façamos o mesmo quando ela nos afirma que o

ponto mais alto da moral consiste na gratidão. E esta verdade proclamá-la-ão todas as cidades, todos os povos, mesmo os ortodoxos das regiões bárbaras, neste ponto estão de acordo os bons e os maus. Haverá quem aprecie sobre-tudo o prazer, outros haverá que julguem preferível o esforço activo; uns consideram a dor como o sumo mal, para outros a dor não será sequer um mal; alguns incluirão a riqueza no sumo bem, outros dirão que a riqueza foi inventada para o mal da humanidade e que o homem mais rico é aquele a quem a fortuna nada encontra para dar; no meio desta diversidade de posições uma coisa há que todos afirmarão, como só dizer-se, a uma só voz: que devemos gratidão àqueles que nos favorecem. Neste ponto toda esta multidão de opiniões se mostra de acordo, mesmo quando por vezes pagamos favores com injúrias; e a primeira causa de ingratidão é não podermos ser suficientemente gratos. A insensatez chegou ao ponto de se tornar perigosíssimo fazer um grande benefício a alguém; como se considera uma vergonha não pagar o benefício, julga-se preferível não existir ninguém que no-lo faça! Goza em paz o que de mim recebeste; não to reclamo, não to exijo. Basta-me saber que te fui útil. Não há ódio mais violento do que o proveniente de um benefício não honrado!

82

Já deixei de estar na incerteza a teu respeito. Se me perguntares que divindade me serve de garante, dir-te-éi; aquela que nunca engana ninguém, ou seja, a alma que apenas ama o que é justo e bom. A melhor parte de ti mesmo já se encontra a salvo. Pode suceder que a fortuna te faça algum mal; no entanto, — o que é mais impor-

- tante! —, já não receio que tu faças mal a ti mesmo. Prossegue na via que encetaste, adapta-te a este estilo de vida com serenidade, mas não com moleza! Eu prefiro viver mal do que com moleza — entendendo aqui "mal" no sentido que se lhe dá correntemente, isto é, com dureza, dificuldades, sacrifícios. Ouvimos não raro enaltecer certas pessoas cuja vida se inveja em termos deste género: "Mas que moleza de vida!", "Mas que moleza de homem!..." O certo é que gradualmente a alma se vai efeminando e perdendo consistência, à imagem da ociosidade e indolência em que vegetam. Pois quê, não será mais digno de um homem ter um ânimo vigoroso? (...)<sup>4</sup>, e cá temos estes nossos "frágeis donzéis" com medo da morte, eles que fizeram da própria vida um simulacro da morte! Ora, há uma enorme diferença entre viver no ócio e viver numa tumba. "Que dizes? Então não é preferível levar uma vida de inactividade, mesmo que com moleza, do que deixar-se enredar neste vertigem dos deveres públicos?" Ambas as coisas são condenáveis, tanto a crispação como o entorpecimento. Acho eu que não morto está o que jaz no meio de perfumes como aquele cujo cadáver é removido com um gancho; um ócio à margem da cultura equívale à morte, é como o sepulcro de um homem vivo!
- 4 Que interessa viver retirado nestas condições? Vale tanto como atravessar os mares levando atrás de nós as causas dos nossos cuidados. Onde encontrar um esconderijo em que não penetre o medo da morte? Que tipo de vida goza de tanta tranquilidade, é tão protegida e remissa que não possa ser perturbada pela dor? Onde quer que te

refugies sentirás à tua volta o estrépito dos males humanos. Vivemos em meio de condicionalismos externos que nos iludem ou astormentam, mas muitos outros há, de ordem interna, que nos fazem fervor em plena solidão. A filosofia deverá circundar-nos, como uma muralha inexpugnável que a fortuna, embora a assalte com inúmeros engenhos, nunca poderá transpor. A alma que se aparta de tudo quanto é externo, que se defende no seu domínio próprio, alça-se por isso mesmo a um lugar inacessível donde vê todos os dardos cair sem lhe tocarem. A fortuna não tem um braço assim tão longo quanto se julga: apenas atinge os que dela se encontram próximos. Por essa razão devemos saltar para fora do seu alcance tanto quanto nos for possível, o que só conseguiremos através do conhecimento de nós mesmos e da natureza<sup>5</sup>. Cada um deve procurar saber para onde vai, donde provém, em que consiste para si o bem e o mal, quais as coisas a alcançar, quais as que são de evitar; deve saber que coisa é essa razão graças à qual se torna apto a discernir as metas a atingir e a evitar, essa razão que acalma a loucura dos desejos e aniquila a ferocidade dos temores. Certos pensadores entendem que se consegue reprimir estas últimas perturbações mesmo sem recorrer à filosofia. No entanto, se um homem atravessou sem perigo todos os acasos da vida, a declaração que então faça já vem tarde! Quero ouvi-lo falar é quando o carrasco se está aprestando, quando a morte se está avizinhando. A esse homem poderíamos dizer: "Tu estavas desafiando sem riscos males ausentes: aquí tens agora a dor (que tu dizias suportar sem dificuldade),

<sup>4</sup> Freie moralida; antes de *deinde*, o copista deve ter deixado escapar qualquer palavra que os editores se empenham variamente em restituir.

<sup>5</sup> Sobre a importância que o conhecimento da natureza tem para o conhecimento de nós mesmos veja-se o prefácio das *Naturales Quaestiones* que Séneca, como se sabe, dedicou ao seu amigo Lúcio.

*aqui tens agora a morte (a respeito da qual proclamavas  
sentenças tão corajosas); estalam os chicotes, brilham as  
espadas;*

*mostra agora, Eneias, a tua coragem, a tua energia!*<sup>16</sup>

- 8 Um coração forte consegue-se através de uma contínua meditação, desde que nos não apliquemos às palavras mas ao conteúdo, desde que nos preparamos para aceitar a morte; e não é à força de sofismas que alguém conseguirá exortar-te e levar-te à convicção de que a morte não é um mal. Dão-me vontade de rir, amigo Lucílio, algumas patéticas dos Gregos: por muito que os admire ainda não as 9 consegui entender! O nosso Zenão serve-se deste raciocínio: "Nenhum mal é causa de glória; ora, a morte não é causa de glória; logo, a morte não é um mal!"<sup>17</sup> Magnífico! Já estou liberto do medo! Depois disto, já não hesitarei em estender o pescoço ao carrasco... Vamos lá falar com mais dignidade, sem cobrir de ridículo um homem que vai morrer! Pelos deuses! Nem sei dizer-te qual dos dois me parece mais imbecil: se quem imaginou com este silogismo eliminar o medo da morte, se quem se aplicou 10 a solucioná-lo como se ele fosse pertinente para o caso! O mesmo pensador contrapôs a este um silogismo inverso, baseado no facto de nós, estoicos, incluirmos a morte no número das coisas *indiferentes*, ou, como se diz em grego, *ἀδιάκοπα*.<sup>18</sup> Ei-lo: "Nenhum ação indiferente é causa de glória; ora, a morte é causa de glória; logo, a morte não é indiferente." Estás a ver onde é que tropeça este silogismo: a glória não está na morte em si, a glória está em

morrer valorosamente. Quando se diz que "nenhuma coisa indiferente é causa de glória" eu estou de acordo, mas neste sentido, que tudo quanto é glorioso gira à volta de coisas em si mesmo indiferentes. Entendo por "indiferentes", isto é, nem boas nem más, coisas como a doença, a dor, a pobreza, o exílio, a morte. Nada disto, por si mesmo, 11 pode ocasionar a glória, mas sem isto também nada o faz. Objecto de louvor não é a pobreza, mas sim o homem que se não deixa vencer nem abater pela pobreza; objecto de louvor não é o exílio, mas sim quem parte para o exílio com mais serenidade no rosto do que se exilasse alguém;<sup>19</sup> objecto de louvor não é a dor, mas sim quem em nada cedeu à dor; ninguém louva a morte em si, mas sim o homem que a morte arrebataria sem previamente lhe perturbar o ânimo. Nenhuma destas coisas tem por si mesma valor moral ou glória; o que lhe atribui valor moral e glória é somente o facto de nelas se ter de algum modo inserido a virtude. Tais coisas estão, por assim dizer, a meio caminho: a diferença surge quando o homem as enfrenta com cobardia ou com virtude. A mesma morte que em Catão foi gloriosa tornou-se em Bruto vergonhosa e vil. Refiro-me àquele Bruto que, condenado à morte, procurou todas as formas de adiar a execução: retirou-se para aliviar o ventre, chamaram-no para ser executado, ordenaram-lhe que submetesse o pescoço ao carrasco. "Eu submeto" — gritou — "mas deixem-me viver!" Que loucura esta de tentar fugir quando já se não pode retroceder! "Eu submeto, mas deixem-me viver!" Só lhe faltou acrescentar: "Mesmo sob as ordens de António!" Ó homem digno de ser condenado ... à vida!

<sup>16</sup> Vergílio, *Aeneas*, VI, 261.

<sup>17</sup> Esse silogismo forma o fr. 196 de S.V.P.F. I

<sup>18</sup> Sobre a teoria das indiferentes cf. S.V.P.F. I, 191 ss.; III, 117 ss.

<sup>19</sup> Trata-se, uma vez mais, do célebre exemplo de Rutilio.

- Mas continuemos. Estás vendo que, como te dizia, a morte em si não é um mal nem um bem: Cato usou-a da forma moralmente mais nobre, Bruto do modo mais indigno. É a presença da virtude que pode dar a qualquer coisa o valor de que, em si, carecia. Nós dizemos de um quarto que é muito claro, embora de noite fique totalmente às escuras: o dia facilita-lhe a luz, a noite rouba-lha.
- 13 O mesmo se passa com aquelas coisas que nós classificamos de indiferentes ou intermédias — riqueza, força, beleza, carreira das honras, poder, ou, inversamente, morte, exílio, problemas de saúde, dor, e outras ainda que, ora mais ora menos, nós receamos: é a vileza ou a virtude que delas faz um bem ou um mal. Uma massa de metal não é em si quente nem fria: se a atirarmos a uma forma-lha ela aquece, se a deitarmos à água, arrefece. A morte só tem valor moral graças ao valor em si, isto é, a virtude, o desprezo em que a alma tem os condicionalismos externos.
- 14 Existe no entanto, Lucílio, uma grande diferença mesmo entre aquelas coisas a que chamamos "intermédias". Por exemplo, a morte não é indiferente no mesmo sentido em que o é ter um número par ou ímpar de cabelos. A morte inclui-se entre aquelas coisas que, sem serem em si um mal, revestem, no entanto, a aparência de um mal; e isto porque nos é inerente o amor por nós mesmos, o instinto de conservação permanente, a repugnância perante o aniquilamento,...<sup>10</sup> (e também) por imaginarmos que a morte nos vem arrebatar imensos bens, nos vem subtrair ao infinidável mundo de coisas que nos habituámos a gozar. Repelimos ainda a ideia da morte porque, se conhecemos

<sup>10</sup> Lacuna postulada por Haupt, com a concordância de Reynolds.

bem este mundo, ignoramos tudo do mundo para que iremos,... e o homem tem horror ao desconhecido! Mais: sofremos também do terror natural pela escuridão, e é crença geral que a morte nos lançará nas trevas. Todas estas considerações mostram que, se a morte é um "indiferente", não é apesar disso um daqueles que podemos tratar com leveza: para a alma se dispor a encarar a aproximação da morte é indispensável robustecê-la à custa de intenso treino. Não recear a morte é um dever nosso, mas não um hábito generalizado: concebemos todas as fantasias acerca dela; muitos poetas talentosos aplicaram-se à porfia a aumentar a má fama de que a morte desfruta, com as suas descrições dos antros infernais como uma região optimizada por uma noite eterna, um mundo em que

*"o gigantesco porteiro do Orco,  
estendido no antrô sangrento sobre  
ossadas meio roldas,  
assusta com o seu ladrar incessante  
at almas exangues!"<sup>11</sup>*

Mesmo estando convencidos de que tudo isto não passa de fábula<sup>12</sup> e de que os mortos nada mais têm a recear,

<sup>11</sup> Contaminação de dois passos de Vergílio:

a) Aen., VI, 400-1:  
*embora o gigantesco porteiro na caverna assuste com o seu  
ladrar incessante as almas exangues*

b) Aen., VIII, 296-7:  
*o porteiro do Orco, estendido no antrô sangrento sobre  
ossadas meio roldas.*

Séneca crava de cot, daí a contaminação. — O "porteiro do Orco" é Cérbero, o dia infernal de três cabeças.

<sup>12</sup> Também em Troilus, 405-6 Séneca chama às tradicionais descrições do mundo infernal "osos boatos, palavras sem sentido, fíbulas semelhantes a pesadelos". — Neste ponto, aliás, é total o anodo entre estoicos e epicuristas, cf. Láceo, III, 978 ss.

- sobreve-nos outro temor: o comum das pessoas tanto receia ir parar aos infernos como não ir parar a parte alguma. Perante estas visões, uma e outra negativas, impos-  
 17 tas ao nosso espírito por uma longa habituação, como não pensarmos que a coragem perante a morte é uma fonte de glória, é uma das maiores façanhas do espírito humano?<sup>15</sup> Nunca este se elevará até à virtude enquanto estiver con-  
 vencido de que a morte é um mal, mas fá-lo-á se passar a considerá-la como indiferente. É contrário à natureza afrontar com decisão uma situação que consideramos ser um mal: a ação será sempre lenta e hesitante. Também não é glorioso fazer-se qualquer coisa contrariada e indecisamente. A virtude não age apenas por estrita necessidade.  
 18 Acrescenta ainda que nenhuma ação tem valor moral senão quando nos aplicamos a ela com toda a nossa alma, quando nenhuma parte do nosso ser lhe opõe resistência. Quando alguém afronta um mal, por medo de algo pior ou na esperança de vir a obter algum bem, e apenas tenha "engolido" pacientemente um único mal, — esse alguém sofrerá a ação de impulsos opostos: por um lado, sentir-  
 -se-á incitado a levar até ao fim o seu propósito, por outro sentirá vontade de retroceder e de se pôr a salvo de uma conjuntura suspeita e perigosa; em suma, vê-se puxado simultaneamente em direções opostas. Quando se dá uma situação destas toda a glória se vai! A virtude, porém, leva até ao fim a decisão tomada em bloco pela alma, sem receio daquilo que vai fazer.
- "Não cedas à desgraça, antes avança mais andas  
 ainda do que a própria fortuna te permite!"<sup>15</sup>
- 19 Nunca poderás avançar com toda a audácia se pensares que vais enfrentar um mal. Há que arrancar essa ideia do

teu espírito, pois dúvida que persista em ti só servirá para entravar-te o passo. Se queremos entrar, temos de empur-  
 -tar as portas com energia!

É exacto que os mestres estoicos pretendem fazer crer que, enquanto o silogismo de Zenão é verdadeiro, o outro, que lhe é contraposto, é incorrecto e falacioso. Eu, por mim, não estou disposto a tratar o problema da morte segundo as leis da lógica, fabricando desses sofismas pró-  
 -prios de uma subtileza entorpecida. Entendo que devemos rejeitar todo este aparato de que se rodeiam os autores de silogismos e que os leva, afinal de contas, a forcarem o seu oponente a uma conclusão contrária ao que de facto pensa. Em defesa da verdade devemos agir com maior simplicidade, contra o medo devemos empregar maior ener-  
 -gia. Quanto a estes raciocínios congeinados por tais pen-  
 -sadores, eu gostaria de solucioná-los e desenvolvê-los, não para enganar os outros mas para os persuadir. Um gene-  
 -ral em campanha de que modo deve exortar os seus solda-  
 -dos a enfrentarem a morte em defesa das mulheres e dos filhos? Toma o exemplo dos Fábios que assumiram para a sua família o peso da guerra que afligia todo o Estado. Reflecte no exemplo dos Espartanos postados no desfila-  
 -deiro das Termópilas: não têm esperança alguma de vitó-  
 -ria ou de regresso; sabem que aquela posição será o seu túmulo. Que argumentos usar para exortar estes homens a opor os seus corpos à massa dos Persas que se abatia sobre eles? Como convencê-los a antes abandonarem a vida do que cederem o passo? Será que lhes vais dizer: "Nenhum mal pode ser glorioso; ora a morte é gloriosa, logo a morte não é um mal!" — Que discurso persuasivo! Depois de o ouvir quem é que hesitaria em oferecer o peito às espadas inimigas e morrer de pé?... Em contrapartida, vê agora o vigor com que Leónidas lhes dirigiu a palavra: "Camara-

<sup>15</sup> Vergílio, *Aen.*, VI, 95-6.

- das, juntai hoje na plena certeza de que haverás de ir cair entre os mortos.*" A comida não se lhes enrolou na boca, não se lhes colou na garganta, não lhes caiu das mãos: antes foi com energia que eles usaram as mãos quer ao 22 jantar quer à ceia! Queres outro exemplo? Vê o daquele general romano que, enviando os seus soldados ao ataque de uma posição (o que os obrigava a atravessar as linhas do vasto exército inimigo) lhes falou nestes termos: "*Companhias, é necessário marchar sobre um local donde não é necessário regressar!*" Vê bem como a virtude é directa e imperiosa. Em contrapartida, onde está o homem a quem os argumentos capciosos possam dar mais coragem e entusiasmo? Tais argumentos só servem para embrutar a alma — e nunca ela menos deve ser abatida e entredada em questionáculos miudinhos do que quando vai afrontar uma 23 situação difícil. Não são apenas trezentos homens, é todo o género humano que devemos libertar do medo da morte. De que modo farás compreender a todos que a morte não é um mal? De que modo destruirás neles uma ideia errada cimentada ao longo de toda a vida, bebida desde a infância? Que recurso usarás para socorrer a fraqueza dos homens? Que poderás dizer-lhes que os faça lançar-se com determinação no meio dos perigos? Que discurso será o teu para poder vencer o consenso geral que incita ao temor da morte, que energia intelectual terás de despendar a fim de eliminar essa convicção arreigada no espírito humano? Será que vais congeinar argumentos arrevezados ou construir silogismos? Os grandes monstros têm de 24 ser combatidos com armas poderosas. A terrível serpente africana (mais funesta para as legiões romanas do que a própria guerra) em vão os nossos soldados tentaram feri-la com setas ou pedras: nem mesmo Apolo Pílio a conseguia trespassar! O seu tamanho gigantesco, a dureza da

pele que lhe cobria o corpo imenso repeliam o ferro e todas as outras armas que contra ela se usaram: só com pedregulhos do tamanho de mós foi possível matá-la. E tu vais empregar contra a morte argumentos tão miseráveis!... A tua figura é a de quem defronta um leão com um canivete! Os teus raciocínios são muito agudos; repara, porém, que nada é mais aguçado do que a ponta de uma espiga, mas a própria finura de muitos instrumentos faz deles armas inóteis e ineficazes!

## 83

Queres que eu te descreva integralmente tudo quanto faço em cada dia, de manhã à noite. Quer isto dizer que fazes um bom juízo a meu respeito, pois não imaginas que eu possa ter algo a esconder-te. É assim mesmo que nós devemos viver: como se a nossa vida decorresse à vista de todos. É assim mesmo que nós devemos pensar: como se alguém pudesse surpreender o nosso mais íntimo pensamento. É alguém há que pode fazê-lo. De que nos vale esconder dos outros alguma coisa se à divindade nada permanece oculto? Ela existe dentro da nossa alma, toma parte activa nas nossas reflexões. "Toma parte", digo eu, como se apenas o fizesse esporadicamente. Vou, portanto, fazer o que me pedes: descrever-te com todo o gosto cada acto que pratico, e por que ordem o faço. Vou observar-me com toda a atenção, vou fazer uma coisa da maior utilidade: avaliar com cuidado cada um dos meus dias. Habitualmente, ninguém auto-analisa a própria vida, o que só contribui para acrescer os vícios. Todos pensamos no que estamos para fazer, e mesmo isto raramente, mas não atentamos no que já fizemos, quando afinal as decisões quanto ao futuro estão dependentes do passado.

ANEXO D – *Cartas a Lucílio 105*

mente havia ensejo de beber um pouco, Catão era o último a fazê-lo. Podes ver como é possível desprezar as honras e a ignomínia: no mesmo dia em que foi rejeitado da pretura foi para o terreiro dos comícios jogar à bola! Podes ver como é possível não sentir medo algum dos poderosos: Catão desafiou simultaneamente Pompeio e César, quando toda a gente só se incompatibilizava com um deles para cair nas boas graças do outro. Podes ver como é possível desprezar tanto a morte como o exílio: foi Catão quem impôs a si mesmo o exílio, a morte e, 34 entre um e outra, a guerra. Todos somos capazes de mostrar o mesmo ânimo em face destas circunstâncias, desde que dispostos a subtrair-nos ao jugo. Antes de mais nada, importa renunciar aos prazeres: tiram-nos a energia, efemiam-nos, abafam-nos de exigências para cuja satisfação temos de recorrer à fortuna. Depois, há que desprezar as riquezas — salário que recebemos em troca de servidão. Ponhamos de lado o ouro, a prata e tudo o mais que enche as casas opulentas. A liberdade não se obtém de mão beijada, e se damos grande valor à liberdade teremos de dar reduzido valor a tudo o mais.

105

- 1 Vou indicar-te quais as regras de conduta a seguir para viveres sem sobressaltos. Acho, no entanto, que tu deverás acolher estes meus conselhos com o mesmo espírito que o farias se eu te aconselhasse a maneira de conservar a saúde no território de Árdea. Passa em revista quais as maneiras que podem incitar um homem a fazer o mal a outro homem: encontrarás a esperança, a inveja, 2 o ódio, o medo, o desprezo. De todas elas a mais inofensiva é o desprezo, tanto que muitas pessoas se têm sujei-

tado a ele como forma de passarem despercebidas. Quem despreza o outro calça-o aos pés, é evidente, mas passa adiante; ninguém se afadiga teimosamente a fazer mal a alguém que despreza. É como na guerra: ninguém liga ao soldado cido, combate-se, sim, quem se ergue a fazer frente.

Quanto às esperanças dos desonestos, bastar-te-á, para evitá-las, nenhuma possuir que possa suscitar a perfida cobiça dos outros, nenhuma teres, em sumo, que atraia as atenções, porquanto qualquer objecto, ainda que pouco valioso, suscita desejos se for pouco usual, se for uma raridade. Para escapares à inveja deverás não dar nas vistas, não gabares as tuas propriedades, saberes gozar discretamente aquilo que tens. Quanto ao ódio, ou derivarás de alguma ofensa que tenhas feito (e, neste caso, bastar-te-á não lesares ninguém para o evitares), ou serás puramente gratuito, e então será o senso comum quem te poderá proteger. Esta espécie de ódio tem sido perigosa para muita gente; e alguns despertaram o ódio dos outros mesmo sem razões de inimizade pessoal. Para te protegeres deste perigo recorrerás à mediania da tua condição e à brandura do teu carácter: faz com que os outros saibam que tu és um homem que não exerce represálias mesmo se ofendido; não hesites em fazer as pazes com toda a sinceridade. Ser temido, é uma situação tão ingrata em tua própria casa como no exterior, tanto por parte dos teus escravos como por parte dos cidadãos livres. Para causar a tua ruína qualquer um dispõe de força que baste. E não te esqueças que quem inspira medo sente ele próprio medo: ninguém pode inspirar terror e sentir-se seguro! Resta considerar o desprezo: mas cada um, se deliberadamente se sujeitar a ele, se goza de pouca consideração porque quer, e não porque o mereça, tem na sua mão a faculdade de regular a

sua intensidade. Os inconvenientes do desprezo podem ser atenuados ou pela prática de boas ações ou pelas relações de amizade com pessoas que tenham influência sobre alguém especialmente influente; será útil cultivar tais amizades, sem no entanto nos deixarmos enredar por elas, não vá a proteção sair-nos mais cara do que o próprio risco.

6 Não há, contudo, forma mais eficaz de proteção do que remetermo-nos à vida privada, evitando o mais possível falar com os outros, e falando o mais possível apenas com nós próprios. A conversação tem um poder de atração subreptício e sedutor, e leva-nos a revelar os nossos segredos com a mesma facilidade que a embriaguez ou a paixão. Ninguém é capaz de calar tudo quanto ouviu, mas também não reproduz exactamente tudo quanto ouviu; e quem não é capaz de guardar para si a informação também não é capaz de manter secreto o nome do seu autor. Cada um de nós tem sempre alguém em quem deposita tanta confiança como em si próprio; no entanto, embora refreie a tagarelice natural e se contente em falar para um só ouvinte, o resultado é o mesmo que se falasse em público: em breve o que era segredo está transformado em boato!

7 A segurança assenta na sua maior parte em nós nada fazermos de injusto. Os homens de carácter violento não conhecem na vida senão tumulto e ansiedade. O medo que sentem é proporcional aos prejuízos que causam, e a tranquilidade é coisa que não conhecem. Sentem-se ansiosos, numa ansiedade constante, quando fazem algo de mal; a própria consciência não os deixa continuar a agir, e por vezes obriga-os mesmo a prestar contas. Quem espera um castigo acaba por apanhá-lo, e quem merece castigo está sempre à espera dele. A má consciência pode, ocasionalmente, garantir uma certa segurança material, mas nunca

a serenidade de espírito. O criminoso, mesmo que não seja apanhado, está sempre pensando na possibilidade de o ser, tem permanentes pesadelos, sempre que se fala de um crime qualquer ele pensa no seu próprio crime, que nunca lhe parecerá suficientemente esquecido, suficientemente ignorado. O criminoso, em suma, pode ter por vezes a sorte — embora nunca tenha a certeza — de o seu crime nunca ser descoberto!

## 106

Se hoje levei mais tempo antes de responder à tua carta não foi porque as minhas ocupações me impedissem. Não temas vir a ouvir-me dar uma desculpa destas! Eu tenho todo o vagar que quero, e, aliás, só não tem vagar quem não quer. Os afazeres não andam attâs de alguém: os homens é que se agarram aos afazeres, entendendo as suas ocupações como sinónimo de felicidade. Porque foi então que eu não te respondi imediatamente? Porque a questão que me colocaste se inseria no plano da obra que estou compondo: tu sabes bem que eu pretendo escrever um livro abrangendo todo o âmbito da filosofia moral, no qual é minha intenção desenvolver todos os problemas com ela relacionados<sup>11</sup>. Por isso hesitei entre

<sup>11</sup> Contemporaneamente numas cartas a Lucio, Séneca religa um volumoso tratado, em seu favor, dedicado ao estudo de diversos temas científicos, com o título de *Naturales Questiones*. Das três grandes áreas em que o estoicismo repartia a filosofia — filosofia, física e ética — as *N.Q.* inserem-se obviamente na área da física. Dada o objectivo de Séneca na obra a que aqui se refere (e que se pendeu) — tratamento de diversos problemas (*questiones*) de ordem ética — poderemos supor que o título do tratado seria, eventualmente, *Morales Questiones*.

ANEXO E – *Cartas a Lucílio 84*LIVROS XI A XIII<sup>1</sup>

(Cartas 84-88)

84

Estas viagens que me forcão a sacudir a minha indolência são óptimas, acho eu, quer para a minha saúde, quer para os meus estudos. Óptimas para a saúde, é fácil de ver porquê: como a minha paixão pela escrita me torna sedentário e descuidado com o corpo, sempre vou fazendo um pouco de exercício à conta dos outros<sup>2</sup>. E porque são boas para o estudo? Já te digo: porque não interrompi as minhas leituras. A leitura, é de facto, em meu entender, imprescindível: primeiro, para me não dar por satisfeito só com as minhas obras, segundo, para, ao informar-me dos problemas investigados pelos outros, poder ajuizar das descobertas já feitas e conjecturar as que ainda há por fazer.

<sup>1</sup> No termo da carta 83 (última do livro X) o manuscrito Q nota: "aqui termina o livro X, começa o livro XI"; o mesmo manuscrito anota no fim da carta 88: "termina aqui o livro XIII das Epístolas morais de L. Anus Séneca". Os limites dos três livros XI, XII e XIII, porém, não são indicados no interior do conjunto; ignora-se, portanto, qual a última carta do livro XI, quais as cartas compreendidas no livro XII e qual a primeira carta do livro XIII.

<sup>2</sup> Séneca viajava de liteira, pelo que na realidade quem fazia exercício eram os escravos que carregavam o veículo! Cf., no entanto, a carta 55, em que Séneca refere isto que ponto um passeio de liteira pode equivaler a um exercício físico, até violento para um homem de idade.

2 A leitura alimenta a inteligência e retempera-a das fadigas  
do estudo, sem, contudo, pôr de lado o estudo. Não devemos limitar-nos nem só à escrita, nem só à leitura: uma diminui-nos as forças, esgota-nos (estou-me referindo ao trabalho da escrita), a outra amolece-nos e embota-nos a energia. Devemos alternar ambas as actividades, equilibrá-las, para que a pena venha a dar forma às ideias coligidas das leituras. Como só dizer-se, devemos imitar as abelhas que deambulam pelas flores, escolhendo as mais apropriadas ao fabrico do mel, e depois trabalham o material recolhido, distribuem-no pelos favos e, nas palavras do nosso Vergílio,

"o líquido mel  
acumulam, e fazem inchar os alvéolos de doce néctar"<sup>3</sup>

4 Não há a certeza se as abelhas extraem das flores um suco que depois se transforma em mel, ou se são elas que, por uma preparação especial e por qualquer propriedade do seu organismo, transformam nesse produto os materiais recolhidos. Certos autores pretendem que elas não sabem fabricar o mel, mas tão somente coligir o material necessário. Dizem que na Índia se pode encontrar mel nas folhas das canas, derivado do orvalho característico do clima, ou do suco da própria cana que por si é doce e muito espesso<sup>4</sup>; afirmam igualmente que as nossas plantas possuem um suco semelhante, embora menos evidente e abundante, suco esse que a abelha procura e amassa, como animal predeterminado para tal tarefa. Outros são de opinião que as abelhas, devido a qualquer predisposição con-

génita, são capazes de transformar em mel aqueles materiais que colheram das partes mais temidas das plantas em plena floração, juntando-lhes, por assim dizer, um certo fermento capaz de aglutinar sob a forma de um produto único esses materiais dispares.

Mas já estou a derivar para outro assunto. Voltemos à questão essencial: nós devemos imitar as abelhas, discriminar os elementos colhidos nas diversas leituras (pois a memória conserva-os melhor assim discriminados), e depois, aplicando-lhes toda a atenção, todas as faculdades da nossa inteligência, transformar num produto de sabor individual todos os vários sucos colhidos de modo a que, mesmo quando é visível a fonte donde cada elemento provém, ainda assim resulte um produto diferente daquele onde se inspirou. Um processo idêntico àquele que nós vemos a natureza operar no nosso corpo sem a mínima interferência da nossa parte (os alimentos que consumimos, enquanto se conservam inteiros e flutuam sólidos no estômago são para este um peso; mas quando se transformam, logo são assimilados e se tornam músculos e sangue), um processo idêntico, dizia eu, devemos operar nos alimentos da inteligência, sem permitir que as ideias recebidas se conservem tal qual, como corpos estranhos. Assimilemo-las; se assim não for, elas podem perdurar na memória, mas não penetrar na inteligência. Demos-lhes a nossa total concordância, façamo-las nossas, tornemos um grande número de ideias num organismo único, tal como numa adição juntamos parcelas diferentes para obter um único total. Que o nosso espírito faça a mesma coisa: mantenha ocultas as parcelas de que se serviu para exibir tão somente o resultado global obtido. Mesmo que seja visível em ti a semelhança com algum autor cuja admiração se gravou mais profundamente em ti, que essa semelhança seja a de um

<sup>3</sup> Vergílio, *Aen.*, I, 632-3; cf. Geor., 163-4 onde se lê: "omnis (abeles) sumunt o maius purum mel et faciunt inchar os favos cum o liquido néctar."

<sup>4</sup> A cana de açúcar é, efectivamente, originária da Índia, donde foi trazida para a Europa e posteriormente implantada nas Américas.

filho, não a de uma estátua: a estátua é um objecto morto. "Que dizes? Então não deva ser evidente qual o autor de que se pretende imitar o estilo, a argumentação, as ideias?" Em meu entender, há casos em que isso nem sequer é possível: quando um homem de superior inteligência consegue imprimir o seu carácter aos vários elementos que colheu no seu modelo predilecto de modo a que tais elementos resultem numa unidade. Não vês tu como um coro é formado por grande número de vozes? Do conjunto, no entanto, resulta como que uma voz única. Há vozes de tenor, de baixo, de barítono; às vozes masculinas juntam-se as femininas, aqui e ali surge o acompanhamento da flauta; no entanto as vozes individuais não se 9 distinguem, fazem-se ouvir apenas como um conjunto. E falo do coro tal como o conheciam os antigos filósofos, porque nos espectáculos de hoje participam mais cantores do que alguma vez houve espectadores nos teatros. Quando todas as coxias se enchem com as várias classes de cantores, a plateia fica rodeada de trompetistas e no palco se faz ouvir simultaneamente toda a espécie de flautas e outros instrumentos, todos estes elementos dissonantes produzem um canto harmónico. É assim mesmo que eu quero o nosso espírito: que ele domine muitas técnicas, conheça muitos preceitos e exemplos de muitas épocas, mas tudo isso dotado de uma alma própria e individual. 10

11 "Mas como é isso possível?" — vais tu perguntar-me. Com uma aplicação sem desfalecimento: se nós nada fizermos senão de acordo com os ditames da razão, também nada evitaremos senão de acordo com os ditames da razão. Se quiseres escutar a razão, eis o que ela te dirá: deixa de uma vez por todas tudo quanto seduz a multidão! Deixa a riqueza, deixa os perigos e os fardos de ser rico; deixa os prazeres, do corpo e do espírito, que só servem para amo-

lecer as energias; deixa a ambição que não passa de uma coisa artificialmente empolada, inútil, inconsciente, incapaz de reconhecer limites, tão interessada em não ter superiores como em evitar até os iguais, sempre torturada pela inveja, e uma inveja ainda por cima dupla. Vê como de facto é infeliz quem, objecto de inveja ele próprio, tem inveja por outros. Não estás vendo essas casas dos grandes senhores, as suas portas cheias de clientes que se atropelam na entrada? Para lá entrees, terias de sujeitarte a inúmeras injúrias, mas mais ainda terias de suportar se entrasses. Passa frente às escadarias dos ricos senhores, aos seus átrios suspensos como terraços: se lá puseres os pés será como estares à beira de uma escarpa, e de uma escarpa prestes a ruir. Dirige antes os teus passos na via da sapiência, procura os seus domínios cheios de tranquilidade, mas também de horizontes ilimitados. Tudo quanto entre os homens é tomado como coisa eminente, muito embora de valor reduzido e só notável em comparação com as coisas mais rasteiras, mesmo assim só é acessível através de difíceis e duros atalhos. A via que conduz ao cume da dignidade é extremamente árdua; mas se te dispuseres a trepar até estas alturas sobre as quais a fortuna não tem poder, então poderás ver a teus pés tudo quanto a opinião vulgar considera eminentíssimo, e desse ponho em diante o teu caminho será plano até ao supremo bem. 12 13

85

Eu estava decidido a poupar-te e a passar por alto todos os pontos intrincados ainda subsistentes nessa matéria, contentando-me em dar-te apenas a "provar" os argumentos usados pelos pensadores estoicos para demonstrar que a virtude é o único meio necessário e suficiente para se atingir a felicidade na vida. Tu, porém, exiges-me que eu passe em revista todos os silogismos usados quer pelos nossos, quer pelos que pretendem pôr em cheque as nossas