



REAPROPRIAÇÃO DA FILOSOFIA ESTOICA

REAPPROPRIATION OF STOIC PHILOSOPHY

Jasson da Silva Martins¹

RESUMO: O estoicismo como movimento filosófico surgiu e cessou faz muito tempo. A presença de alguns elementos deste modo de pensar e conceber a filosofia, no entanto, atravessa as épocas. No presente texto o nosso objetivo é apresentar aspectos desta escola filosófica que podemos atualizar com vistas a realização pessoal no que diz respeito a busca da felicidade e a conservação da liberdade.

Palavras-chave: Reapropriação. Neoestoicismo. Felicidade. Liberdade.

ABSTRACT: Stoicism as a philosophical movement came and went a long time ago. The presence of some elements of this way of thinking and conceiving philosophy, however, crosses the ages. In this text, our objective is to present aspects of this philosophical school that we can update with a view to personal fulfillment in terms of the pursuit of happiness and the conservation of freedom.

Key words: Reappropriation. New stoicism. Happiness. Freedom.

INTRODUÇÃO

O que pretendemos com o este texto é apresentar alguns elementos práticos da filosofia estoica. O termo reapropriação se insere na perspectiva de retomada da filosofia antiga com foco na vida cotidiana vivida pelos seres humanos de hoje. Apesar de ter uma parte mais histórica da presença estoica, o foco do presente texto é a atualização e a prática de uma determinada concepção de filosofia à maneira dos antigos. No presente texto esperamos responder, para alguns leitores do estoicismo – aqueles que acham difícil colocar em prática os preceitos desta filosofia hoje. Partimos do seguinte pressuposto: é preciso conhecer algo da filosofia estoica e, em seguida, praticá-la. Não são exigências

¹ Doutorando em filosofia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: jassonfilos@gmail.com.



fáceis, mas também não são inalcançáveis como alguns pensam. Esta exigência é muito antiga e simples. Espinosa já dizia que tudo que é bom e edifica é raro e difícil de conseguir. Viver de forma estoica é levar uma vida coerente, ritmada pelo exercício, cuja repetição permite transformar profundamente a nossa maneira de viver. Adaptados ao nosso contexto, os princípios e os exercícios estoicos pode ser um grande auxílio.

É preciso ter em mente, claro, que a finalidade da filosofia estoica é conquista da felicidade e da liberdade. Por isso mesmo ela não é somente discurso, mas uma maneira de viver e ver o mundo. A filosofia assim concebida visa transformar a existência das pessoas que buscam nela um lenitivo para a sua vida. É uma incessante prática renovada da filosofia como maneira de viver que o estoicismo se endereça a cada um, através dos séculos, como um convite e um desafio a reler os antigos. O que podemos aprender, hoje, com a leitura dos antigos? Como colocar em prática, nas circunstâncias atuais, os princípios fundamentais do estoicismo? São estas as questões que nortearão o presente texto. Respondê-las requer: (1) interesse no tema para ler e se apropriar dos elementos da filosofia estoica; (2) refletir sobre a vida e o viver à luz dos conselhos e ensinamentos estoicos. O principal desafio não é apenas aprender teoricamente sobre o estoicismo, mas colocar em prática, a partir de pequenos exercícios, os conselhos estoicos. Inicialmente, nós procuramos justificar uma certa concepção de filosofia como os antigos a concebiam: como uma terapêutica; em seguida, através de uma breve descrição, mostraremos a presença do estoicismo na história e suas apropriações; o restante do texto visa mostrar como podemos, hoje, reapropriarmos dos conselhos estoicos sem perder a liberdade e manter vivo aspectos perenes da modo de filosofar dos antigos.



A FILOSOFIA POSSUI UM ASPECTO PRÁTICO INEGÁVEL

Contra os pessimistas de plantão, o estoicismo afirma que a felicidade é possível e que ela não é fruto do acaso ou da sorte. Um sujeito razoável não acredita que é feliz por causa da sorte. Ser feliz pode até conter algo de sorte ou de acaso (a exemplo do que defende uma parcela dos filósofos céticos) mas o percurso todo é racional e metódico. Uma primeira coisa que precisamos ter claro é que para a grande maioria das escolas helenísticas a atividade filosófica se equiparava a medicina, cujo objetivo era aplacar as dores da alma, fonte de infelicidades. Este fragmento atribuído a Epicuro é um testemunho revelador desta concepção filosófica:

Vã é a palavra de um filósofo que não cura nenhum sofrimento do homem, pois, assim como não há proveito na medicina se ela não expulsa as doenças do corpo, também não há proveito na filosofia se esta não expulsar o sofrimento da alma (EPICURO, Fr. 221 Us., *Apud*, GUAL; MENDEZ, 1974, p. 143).

A ideia de que a filosofia possui algo de terapêutico é persistente ao longo da história das ideias. No final do período helenístico, Sêneca fez um balanço da filosofia que o precedeu. O que ele relata, em uma das Cartas a Lucílio, é algo precioso: não apenas que houve grandes descobertas, mas que os nossos predecessores não fizeram tudo. Somos os responsáveis por testar e verificar a eficácia dos remédios descobertos pelos antigos:

Venero por igual as descobertas da filosofia e os seus descobridores; abeirome delas feliz como de uma herança de muitas gerações. Foi para mim que tais descobertas foram feitas, para mim que elas foram elaboradas. [...]. Ora os antigos inventaram os remédios adequados aos males da alma, mas cabe-nos a nós averiguar o modo e a ocasião em que eles devem ser aplicados. Os nossos predecessores fizeram muito, mas não fizeram tudo (SÊNECA, 2014, 64, 7 e 9, p. 227).



A tradição filosófica é um grande jardim onde podemos encontrar os diversos remédios, aromas e sabores para temperar a nossa vida. Mas como proceder? Faremos bem em conhecer toda essa farmacopeia filosófica? Epicteto nos alerta sobre a maneira correta de apreender: segundo ele é na dificuldade que mostramos o quanto somos instruídos; ele deixa subentendido que é em função do seu uso prático que o conhecimento deve ser adquirido: “Se não aprendes essas coisas para mostrá-las em ação, para que aprendes?” (EPICTETO, 2020a, I, 29, 35, p. 173). O leitor pode pensar: certo, mas essa é uma concepção antiga de filosofia. Eu, da minha parte, não sei como fazer uso destas filosofias. De fato, faz muito tempo que a filosofia tornou-se acadêmica e deixou de ser terapêutica e hoje pode ser caracterizada como um tipo bem específico de discurso. Ao leitor que pensa assim invocamos o testemunho daquele que é considerado por muitos como o maior filósofo da atualidade: Nietzsche. Se ele pudesse dizer algo, o que ele diria sobre as filosofias antigas, no que diz respeito a práxis? Em um dos seus Fragmentos Póstumos de 1881 podemos ler algo importante sobre o tema, bem como sobre encarar aquela parcialidade atribuída às filosofias antigas:

No que concerne à práxis, vejo as diferentes escolas morais como laboratórios experimentais nos quais um número considerável de receitas de arte de viver foram praticadas a fundo e pensadas até seu termo: os resultados de todas estas escolas e de todas as suas experiências pertencem a nós. Nós não aceitamos uma receita estoica com menos agrado porque nós já nos apropriamos de receitas epicuristas. Aquela parcialidade das escolas foi muito útil, e mais, foi indispensável para a verificação dos experimentos (NIETZSCHE, 2008, 15 [59], grifos do autor).

Escolas morais como laboratórios... quem diria! Será por acaso que remédios vêm acompanhados de bula? Estamos convencidos que no campo práxis, da filosofia moral, é possível adotar algumas receitas das escolas antigas. Uma das exigências desta escola é a necessidade de conhecer e praticar os princípios ensinados. A promessa é ambiciosa, mas



convidativa: a garantia da felicidade. Ao menos é o que Sêneca afirma: “É feliz, portanto, quem é capaz de um juízo reto; é feliz quem está contente com as circunstâncias presentes, quaisquer que sejam, e ama a sua condição; é feliz aquele em quem a razão marca toda a condução de suas ações” (SÊNECA, 2021, 6, 2-4, p. 39). Com o que foi dito acima podemos dizer que é inegável que a filosofia antiga é permeada pela razão e sua principal característica é ser uma medicina da alma. Dois elementos centrais são estes: é preciso conhecer o discurso estoico, sua finalidade e exigências; é preciso praticar os conselhos e exercícios indicados, compará-los, melhorá-los até atingir o resultado esperado ou possível. A finalidade última esperada é tranquilidade da alma, mesmo em meio às maiores adversidades. A presença do estoicismo ao longo da história testemunha a sua perenidade.

A PRESENÇA DO ESTOICISMO ONTEM E HOJE

Fundado por Zenão (344-262 AEC), no final do século IV AEC, a filosofia estoica atravessa toda a antiguidade. Marco Aurélio (121-180), imperador-filósofo, é considerado o último estoico antigo. Não existiu mais, depois do século II da Era Comum, escola estoica. No entanto, do fim da antiguidade até aos nossos dias, o estoicismo perdura, através da reapropriação de certos princípios e certas práticas de origem estoica. Assim, as escolas neoplatônicas da antiguidade tardia leram e comentaram o Manual de Epicteto. Boa parte da tradição filosófica foi influenciada pela ética estoica e buscaram a tranquilidade do sábio face aos acontecimentos exteriores. Do mesmo modo o cristianismo retomou numerosos exercícios espirituais estoicos, dentre eles, o exame de consciência e a meditação. Houve uma tentativa de conciliar temas estoicos com a teologia cristã, como descreve Jacqueline Lagrée:



O destino é uma série ou uma corrente (catena) entrelaçada (séries implexa) de causas [determinadas]. Mas seria essa cadeia inflexível? A grande originalidade de Lipse é contornar essa objeção cerceadora, oferecendo uma determinação cristianamente admissível e filosoficamente fértil, a partir de conceitos do Pórtico. Entre a providência e as leis da natureza há uma relação recíproca de fundação (a providência funda a legalidade da natureza) e de atestação (o conhecimento das leis da natureza atesta a providência divina). A partir dessa concepção nomológica da natureza, podemos derivar vários modelos de relações entre Providência e destinos, que se sobrepõem: uma que vai da providência geral aos destinos particulares, uma que vai da causa das causas às causas particulares envolvidas nela; uma que conecta o princípio a suas consequências; o que é in Deo [em Deus] àquilo que existe a Deo et in rebus [a partir de Deus e nas coisas] (LAGRÉE, 2010, p. 67).

Essa tentativa de reapropriação do estoicismo pelo cristianismo, chamada de neoestoicismo, foi liderada por Juste Lipse e Guillaume du Vair, segundo as palavras de Jacqueline Lagrée, “... dois autores absolutamente incontestáveis tanto pelo retorno maciço que eles fazem da filosofia do Pórtico quanto por sua influência” (LAGRÉE, 2010, p. 20). As obras destes dois autores testemunham uma tentativa de reaproximação do estoicismo clássico à maneira de viver no cristianismo (Cf. LAGRÉE, 1994). No final da renascença, um pensador como Montaigne, através da prática da escrita de si tipicamente estoica, se interessa também pelos temas estoicos (meditação sobre a morte, importância da amizade, atitude face aos acasos da fortuna). No que diz respeito a religião, como é sabido, Montaigne professa a fé católica mas não é a partir dos fundamentos desta religião que justifica o seu não temor da morte ou o fato da morte não ser um mal. Como afirma Reto Luzius Fetz, há uma permuta do transcendente pelo imanente: “Com isso, a instância à qual Montaigne dirige em primeiro lugar a sua confiança torna-se uma outra, experimentada diretamente: o lugar do Deus transcendente é tomado pela natureza imanente” (FETZ, 2003, p. 225). Descartes, Pascal e também Spinoza, na época moderna, retomam alguns elementos do estoicismo e rejeitaram aspectos contrários às suas próprias



doutrinas filosóficas. Como podemos ler na terceira parte do Discurso do método, encontramos não apenas o interesse de Descartes pelo estoicismo, mas como ele utiliza os princípios da escola para viver. No fragmento abaixo podemos notar a retomada de diversos princípios da filosofia estoica: o assentimento do destino, o controle dos desejos, a distinção entre aquilo que depende de nós e aquilo que não depende de nós, bem como a necessidade dos exercícios:

Minha terceira máxima era sempre tentar antes vencer a mim mesmo do que à fortuna, e modificar antes meus desejos do que a ordem do mundo, e, geralmente, acostumar-me a crer que não há nada que esteja inteiramente em nosso poder, a não ser os nossos pensamentos, de sorte que, depois de termos feito o que nos era possível no tocante às coisas que nos são exteriores, tudo o que nos falta conseguir é, em relação a nós, absolutamente impossível (DESCARTES, 2001, Parte III, p. 30).

Esse rápido panorama mostra que do fim da antiguidade à época moderna, há uma presença contínua do estoicismo. A dimensão moral da filosofia estoica é particularmente presente, em um contexto filosófico ou religioso mais amplo. À parte o neoestoicismo, que ensaia conciliar o estoicismo em um contexto cristão, não existe escola estoica propriamente falando. Por isso importa discutir o estoicismo atualmente à maneira de reapropriação e saber até que ponto há pertinência desta filosofia e o nosso modo de vida e nossa visão de mundo. Essa reapropriação e não meramente a reconstrução das doutrinas estoicas ficou mais evidente no final do século XX e neste início de século XXI. Assim, Pierre Hadot, Michel de Foucault, Martha Nussbaum e outros... todos se inspiram na sabedoria estoica e apresentam, em suas obras, elementos importantes que estruturam os seus discursos e orientam sua maneira de viver e ver o mundo.

Em meio aos filósofos contemporâneos, o trabalho de Lawrence C. Becker é particularmente interessante, visto que ele pode ser considerado o marco inicial do estoicismo contemporâneo. Em seu livro *A new stoicism* (primeira edição 1998), o autor



desenvolve uma nova ética estoica adaptada às descobertas atuais das ciências e à psicologia moderna. O autor se inscreve na esteira dos trabalhos de Philippa Foot, Alasdair MacIntyre e Martha Nussbaum, três filósofos que, na segunda metade do século XX reabilitaram a ética das virtudes. Para o autor, o conhecimento e a prática da doutrina estoica é possível, apesar da diferença que existe entre a visão de mundo dos antigos e a nossa forma de viver e ver o mundo atualmente. No início de sua obra Becker deixa claro o que pretende, na condição de herdeiro legítimo do estoicismo:

Ele [o livro] descreve uma versão contemporânea da ética estoica, não uma reconstrução da antiga. [...] não é, portanto, nem uma teoria ética abrangente nem um manual prático. É antes uma investigação de possibilidades negligenciadas, escrita por um estoico que está apenas tentando mostrar a um público cético que sua teoria ética é filosoficamente viável (BECKER, 2017, p. 6-7).

Em outras áreas de estudos, a exemplo de algumas terapias cognitivas, o estoicismo também revela a sua importância. Um dos fundadores da psicologia cognitiva e comportamental se refere explicitamente aos autores estoicos, dos quais ele assume certas técnicas e certos princípios-chave: “As origens filosóficas da terapia cognitiva podem ser buscadas nos filósofos estoicistas, especialmente em Zenão de Cítio (século IV a.C.), Crísipo, Cícero, Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio” (BECK, 1997, p. 13).

Além deste ramo de pesquisa e tratamento, a meditação de plena consciência (*Mindfulness*: atenção plena) remete aos exercícios estoicos de atenção ao presente e atenção a si mesmo. Do mesmo modo, a distinção entre aquilo que depende de nós e aquilo que não depende de nós. O descentramento ou ainda a distinção entre os fatos e suas interpretações são todos princípios de origem estoica dos quais a psicologia faz um largo uso hoje em dia, para fundamentar as mais diversas terapias. De modo geral, o estoicismo contemporâneo é uma retomada de uma exigência antiga: o convite a viver de maneira



coerente, ajustando nossa maneira de viver à nossa maneira de pensar. O estoicismo pode fornecer os meios necessários, através do exercício, para perseverarmos no nosso esforço e realizarmos a mudança de modo de vida que nós chamamos de compromissos. A partir desta brevíssima apresentação eu gostaria de destacar alguns aspectos caros a esta escola que podem nos ajudar a viver de modo mais feliz e o mais livre possível. Felicidade, claro, não deve ser entendida como um estado distinto da vida e suas exigências. A reapropriação desse ideal da filosofia estoica é viver de modo razoável e com o menor número de contradições internas possíveis.

SOBRE O QUE DEPENDE E O QUE NÃO DEPENDE DE NÓS

Contra todos aqueles que acham que a felicidade é sorte, o estoicismo afirma que é preciso conhecimento para ser feliz. A leitura do Manual de Epicteto nos convida a compreender a necessidade da prática e a insuficiência do discurso teórico para sermos felizes. Neste texto, Arriano, discípulo de Epicteto, recolhe e expressa, de maneira sintética, o ensinamento de seu mestre. O Manual propõe, assim, toda uma série de conselhos práticos para levar uma vida correta. O principal conselho é este: o filósofo não tem necessidade de dissertar ou debater permanentemente, mas ele deve adequar a sua vida aos princípios teóricos que ele defende:

Jamais declares ser filósofo nem fales frequentemente com os que ignoram a filosofia sobre os princípios filosóficos – faz as coisas que decorrem desses princípios. Em um banquete, por exemplo, não digas como é preciso comer, mas come como é preciso (EPICTETO, 2020b, XLVI, p. 58).

Para os estoicos o discurso teórico e o colocar em prática os princípios teóricos na vida cotidiana são dois aspectos indissociáveis do modo de vida filosófico. A prática deve ser visível através de nossas ações, dos nossos desejos e dos nossos julgamentos; só



realizamos o discurso em certos momentos do dia, através da leitura, da escrita, do ensino ou do diálogo. Nesse sentido, podemos dizer que a filosofia é antes de tudo uma prática em que o discurso filosófico ganha todo o seu sentido à medida que ele aí é inserido: “O primeiro e mais necessário tópico da filosofia é a aplicação dos princípios” (EPICTETO, 2020b, LII, p. 62). Os conhecimentos teóricos adquiridos são apenas meios para atingir o objetivo principal da atividade filosófica, a saber, a felicidade. O que é, então, para o estoico, a felicidade? A felicidade é definida como um estado ou uma condição possível de ser observada/sentida (não definida teoricamente): a tranquilidade da alma ou ataraxia. Partindo do efeito para a causa, a felicidade pode ser caracterizada como a ausência de perturbação que distingue o sábio do insensato e essa constatação encontra respaldo na prática estoica:

Quando encontro o intérprete, resta-me fazer uso das coisas prescritas – unicamente isso merece reverência. Mas se admiro o próprio ato de interpretar, que outro coisa me torno senão gramático, em vez de filósofo? A única diferença é que interpreto Crisipo em vez de Homero. Então, ao contrário, quando alguém me disser: “Interpreta algo de Crisipo para mim”, enrubescerei se não for capaz de exibir ações semelhantes às palavras e de acordo com elas (EPICTETO, 2020b, XLIX, p. 60).

Certamente, para colocar em prática esses princípios, é indispensável conhecê-los e compreendê-los. Essa aprendizagem pode passar por uma explicação dos textos fundadores do estoicismo. Mas a finalidade desse trabalho de exegese é a prática e não o discurso. O verdadeiro filósofo é aquele que age como filósofo, enquanto o filósofo aparente é aquele que se contenta em falar como filósofo. Para além da compreensão dos princípios é o uso efetivo destes, na sua própria existência, que caracteriza o estoicismo como maneira de viver. O conhecimento, neste caso, é um meio salutar para adquirir a felicidade. A leitura do Manual de Epicteto nos permite compreender que a filosofia estoica é um modo de vida que abarca toda a atividade humana e não somente a vida intelectual:



ela guia nossas ações, tempera nossos desejos, esclarece nossos julgamentos; ela modifica nossa relação com o nosso corpo e com os bens exteriores e orienta nossa relação com o outro e com o mundo no qual vivemos; ela nos consola quando tudo vai mal e nos prepara para o pior quando tudo vai bem. O estoicismo nos relembra a importância de uma vida coerente, conduzida de acordo com determinados princípios. Há um preço a pagar, obviamente, por uma vida coerente: aquela adequação entre nossa escolha de vida, nosso discurso e nossos desejos.

Serás injusto e insaciável se ansiar tomar gratuitamente essas coisas e não pagares o preço pelo qual elas são vendidas. Por qual preço é vendido um pé de alface? Por um óbolo, talvez. Então se alguém, ao entregar o óbolo, toma o pé de alface, e tu, não o entregando, não o tomas, não penses ter menos que quem o tomou. Pois, do mesmo modo que ele possui o pé de alface, tu possuis o óbolo que não entregaste (EPICTETO, 2020b, XXV, p. 44).

O que interessa a Epicteto é a aplicação desse raciocínio na escolha da vida que cada um faz cotidianamente. É possível retirar desta passagem uma conclusão capaz de tocar o coração da nossa existência: quanto custa uma “consciência tranquila”? Quanto alguém pagaria para ter “paz de espírito”? Por outro lado, sabemos que somos repletos de contradições e temos dificuldades para renunciar a certos desejos (riqueza, poder, elogios...). Vivemos de maneira coerente? Nossas ações são adequadas com a pessoa que somos? Nossas ações são adequadas com a pessoa que gostaríamos de ser? Os desejos que motivam as nossas escolhas correspondem a um modo de vida que nós defendemos? Dissemos antes que a filosofia estoica nos incita a viver de maneira coerente. Não é incomum conhecermos alguém que vive de modo incoerente. Conhecermos alguém cujas ações indicam que esta pessoa vive em conflito com suas convicções. Alguém cujas ações são incompatíveis com aquilo que ela sonha ser um dia. Alguém cujos desejos não se ajustam às suas crenças mais íntimas. Podemos e devemos perguntar: alguém que vive



assim pode gozar de paz de espírito? Essa incoerência é a razão da infelicidade, diria os estoicos. A coerência entre dizer e viver é sinônimo da felicidade, uma vez que felicidade é ausência de perturbação da alma. Não basta conhecer a filosofia estoica, o importante é viver uma vida coerente.

A promessa da filosofia estoica é a conquista da ataraxia, da tranquilidade da alma. Não há dúvida que muitos dentre nós queremos atingir essa meta. Da mesma maneira que o atleta treina cada dia para melhorar sua performance física através de um treinamento cotidiano, nós podemos transformar nossa existência de maneira profunda e durável. Os exercícios filosóficos desempenham um papel essencial na conversão de um modo de vida incoerente em “... uma vida mais consciente, mais racional, mais aberta para os outros e para a imensidão do mundo” (HADOT, 2016, p. 143). O que distingue o estoicismo das escolas filosóficas concorrentes (epicurismo, aristotelismo, etc.), é a independência da felicidade frente às coisas exteriores. A felicidade, em boa medida, depende de mim ou do gênero de vida que eu levo.

[...] os estóicos fiavam-se em uma distinção entre a causa antecedente ou externa e a causa principal ou “interna” com o intuito de explicar como os seres humanos são parte da rede de interconexões causais de modo que haja espaço para a responsabilidade pessoal. A justificativa estóica consiste em fazer das causas internas, embora não das externas, as causas principais das ações humanas. Embora o ambiente aja sobre nós de um modo que não está em nosso poder, nossas reações “estão em nosso poder”, visto que dependem de nosso estado interior (FREDE. 2006, p. 212).

A filosofia estoica não pretende mudar as circunstâncias exteriores da vida (doença, sofrimento, deficiência, condição social, sorte, etc.), mas a atitude do indivíduo face a estas circunstâncias. O princípio que permite melhor compreender a radicalidade da posição estoica é a distinção fundamental entre aquilo que depende de nós e aquilo que não depende de nós.



Das coisas, algumas estão sob nosso controle, outras, não. Estão sob nosso controle o juízo, o impulso, o desejo, a repulsa – em suma: o quanto for ação nossa. Mas não estão sob nosso controle o corpo, as posses, a reputação, os cargos públicos – em suma: o quanto não for ação nossa (EPICTETO, 2020a, I, p. 31).

O texto é muito claro, mas convém reforçar a ideia central: os acontecimentos exteriores, o resultado de nossas ações, as nossas posses exteriores e as opiniões dos outros não dependem de nós. Somos responsáveis, por outro lado, por nossos juízos de valor, por nossos desejos ou nossas aversões, bem como por nosso impulso a agir ou não. Estas três atividades da alma (julgar, desejar e impulso para agir) constituem aquilo que os estoicos nomeiam a escolha da vida que tornam o ser humano fundamentalmente livre.

COMO PODEMOS NOS REAPROPRIAR DAS PRÁTICA ESTOICA?

Para atingir e gozar desta liberdade fundamental, desta escolha de vida, os estoicos prescreveram um certo número de conselhos práticos e regras. O objetivo é duplo: atingir a felicidade e preservar a liberdade. No Manual, Epicteto apresenta a regra de distinção que deve guiar nossas ações, nossos desejos e nossos julgamentos.

Então, pratica dizer prontamente a toda impressão em estado bruto: “És uma impressão, e de modo algum és o que se apresenta”. Em seguida, examina-a e julga-a por essas regras que possuis – em primeiro lugar, principalmente, se está ou não sob o seu controle. Caso não esteja, tem à mão que “nada és em relação a mim” (EPICTETO, 2020a, I, p. 32).

Eis aí as duas fases para atingir a tranquilidade da alma. Resta praticar, na vida cotidiana. Para aprofundar e destacar a importância central dessa passagem, gostaríamos de utilizar um exemplo. Qualquer pessoa adulta já deve ter experimentado algo terrível em



sua vida: a morte de um parente próximo. Qualquer pessoa adulta e razoável pode aplicar a regra da distinção, a partir deste fato. O objetivo, claro, é manter a tranquilidade da alma e não perder a liberdade. A reapropriação pode ser explicitada em dois momentos distintos, mas complementares, como segue abaixo. Inicialmente, face a uma representação terrível, que perturba a tranquilidade da alma, é preciso praticar a arte de não ceder muito rapidamente às impressões iniciais, quer dizer, é preciso dar um tempo e, em seguida, acrescentar um discurso. Esta primeira etapa permite não dar, imediatamente, seu assentimento às representações que nos vem à mente. Dar um tempo permite submetê-las a nosso juízo: esta representação é correta ou errônea? O objetivo é distinguir e concluir: a morte de um ser caro é um acontecimento marcante, sofrível, mas exterior a nós. O sofrimento ligado a perda de um ente querido advém, precisamente, da representação que fizemos dele. Essa representação sim depende de nós e podemos analisá-la. O sofrimento ligado à perda de um ente querido, porém, advém desta representação que temos da morte somada à representação que fazemos da morte desta pessoa. Confrontar a representação da morte implica ter ciência que esta representação não é o fenômeno da própria morte. Esse primeiro momento da aplicação da regra estoica nos permitirá, em seguida, que exerçamos livremente o nosso julgamento, sem sermos escravo da representação. Refletindo sobre o fato, de modo razoável, mantenho a nossa liberdade e, através da reflexão, podemos fazer um julgamento melhor, mais sensato do ocorrido. Em todo esse processo, o exercício da razão jamais é abandonado.

Em segundo lugar, após esse duplo exercício imposto ao juízo, ou seja, após o tempo de detenção e depois do acréscimo de um discurso à representação inicial, estaremos prontos para aplicar a regra da distinção entre aquilo que depende de nós e aquilo que não depende de nós. Uma vez que somos livres, o objetivo aqui é não sermos perturbados por aquilo que não está em nosso poder. A morte, como todo mundo sabe, não é um mal, mas algo natural. Concluir que a morte é um mal é não ser razoável. Este exercício estoico pode



ser complementado por aquele outro, desta vez proposto por Marco Aurélio. O imperador-filósofo faz uma síntese do estoicismo prático de modo que podemos tirar uma valiosa lição: não são os acontecimentos exteriores que nos confundem, mas os nossos julgamentos sobre estes acontecimentos:

Se te afliges por alguma das causas de fora, não é essa causa que te molesta, mas o teu julgamento sobre a mesma. E já apagar esse julgamento está em ti. Se porém te aflige alguma delas em tua disposição, quem é aquele que te impede de retificar o critério? (MARCO AURÉLIO, 2015, VIII, 47, p. 249).

Retornemos ao exemplo da perda de um ente querido. A sua morte é um acontecimento ligado às circunstâncias exteriores e não depende inteiramente de mim. Duas lições posso aprender: uma, o sofrimento causado pela morte de alguém não está diretamente ligado à morte desta pessoa; outra, o sofrimento está ligado ao julgamento equivocado que nos leva a concluir que a morte desta pessoa é um mal para nós. É o bom uso da razão que permite ao filósofo preservar a tranquilidade de sua alma. O bom uso da razão está estreitamente ligado à felicidade, portanto, à finalidade da ética estoica. Por isso a ética estoica é destinada ao homem razoável e não aos deuses ou aos insensatos. O exemplo que citamos antes é extremo. Nosso objetivo era mostrar que a filosofia estoica é capaz de manter a serenidade da alma, mesmo em caso extremo. É preciso, como já foi dito, exercitar o pensar e o viver nesta perspectiva, através do treinamento constante. Como podemos utilizar a filosofia estoica ante a perda de um ente querido? Podemos, seguindo a filosofia estoica, elaborar o seguinte protocolo: no momento que receber a notícia do falecimento de um ente querido, respire fundo e dê um tempo. Não faça nenhuma avaliação apressada. Após essa pausa, acrescente à dor imediata da perda (que é natural) a seguinte distinção: a minha representação da morte não é sinônimo da morte ela mesma. Em seguida, aplique a regra da distinção entre aquilo que depende de você e aquilo que não depende de você. Se você seguir estes passos chegará a seguinte conclusão:



a morte deste ente querido é algo natural na cadeia das causas e não depende de mim, logo, ela não deve me afetar a ponto de eliminar a minha ataraxia e a minha liberdade.

A partir do que dissemos até aqui podemos ter passado a ideia de que o estoicismo é uma filosofia para poucos ou para alguns sisudos e infelizes que não vivem entre amigos e parentes. Não. O estoicismo é uma filosofia que requer um sujeito razoável que deseja viver de modo coerente, sem grandes contradições internas; segundo, o estoicismo – o que vale para toda filosofia prática –, nenhuma filosofia pode ser aprendida como uma receita, ou seja, sem uma distinção clara entre o aprender e o praticar. O importante, como disse Sêneca, é testar a receita; para testar, é preciso conhecê-la e dela se reapropriar. Quem seria capaz de praticar esta receita, ante a perda de um ente querido ou amigo? Ninguém, provavelmente, se não aquele que, desde algum tempo, se exercita a praticar este exercício. O exemplo que eu forneci foi extremo. É preciso iniciar com exercícios simples, a partir de perdas menores e menos dramáticas do que a morte de um ente querido. Permanecer sereno face à perda de coisas de pouco valor deve contribuir para que permaneçamos serenos face à perda de um amigo ou um parente. O conselho de Epicteto é simples e direto: “Começa, então, pelas coisas pequenas” (EPICTETO, 2020b, XII, p. 37). É a aquisição do hábito que vai nos permitir suportar grandes aflições:

Essas as meditações às quais deves te aplicar desde o amanhecer até a noite. Inicie pelas menores coisas, um jarro, uma taça, e assim, vai prosseguindo até uma túnica, um velho cavalo no campo; então, passa para ti mesmo, teu corpo, os membros do teu corpo, depois, os filhos, a esposa, teus irmãos. Olha bem todas as partes para tudo rechaçares bem longe de ti; purifica teus julgamentos para que nada daquilo que não te pertença a ti se prenda fazendo corpo contigo, te causando sofrimento caso lhe seja tirado. Cada dia te exercitando nisso como fazem os ginastas, não que tu és um filósofo, mas que tu és um escravo a caminho da emancipação. Nisso é que consiste a verdadeira liberdade (EPICTETO, 2015, IV, 1, 111-112).



O hábito, como sabemos, só é adquirido e se torna natural através do exercício. Encontramos em Marco Aurélio esta mesma importância do exercício, ligado à força do hábito. Com o tempo e a naturalização de determinados hábitos, o imperador-filósofo aconselha opor a estes um hábito contrário visando desenvolver novas qualidades. É o exercício que permitirá opor ao hábito a força de um outro hábito: “Acostuma-te até com quão grandes coisas com as quais te desanimas. Pois também a mão esquerda, que devido à falta de hábito é inábil para as demais ações, agarra mais fortemente que a direita o freio” (MARCO AURÉLIO, 2015, XII, 6, p. 361). O estoicismo, ao propor a seus seguidores, um certo número de exercícios filosóficos, visa conservar a tranquilidade da alma e preservar a liberdade. Está é a finalidade da ética estoica. Em meio a estes exercícios filosóficos, citemos aqueles amplamente estudados por Pierre Hadot: a preparação para a morte, o olhar do alto, a previsão dos males, o exame de consciência, a definição física das coisas, a contemplação da natureza, etc. Exercitemos o desapego estoico com as perdas comuns e sem importância; quando a adversidade surgir, estaremos treinados e prontos para afrontá-la!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do texto procuramos mostrar a presença do estoicismo, a sua concepção de filosofia e a possibilidade de reapropriação deste legado para vivermos melhor hoje. Em uma época repleta de “conselheiros” de diversos níveis e assuntos, os conselhos estoicos são simples e praticáveis, mas não fáceis. Viver uma vida coerente, ser razoável, ser feliz e livre, não é algo simples e fácil de obter. A filosofia estoica se assumida entrega o que promete e, por isso mesmo, pode ser reapropriada. Essa breve exposição de alguns elementos da filosofia estoica, ilustrada com o exemplo hipotético da perda de um ente querido – uma situação vivida pela maioria das pessoas adultas –, podem nos ensinar



diversas lições. A aposta estoica é que aquele indivíduo assim treinado não sofrerá com as grandes perdas (que são inevitáveis) e viverá melhor. Afora todo fatalismo, todo niilismo, o estoicismo afirma que nos momentos mais difíceis da vida, a razão é um porto seguro. Dar tempo, interromper a fantasia, interpor um discurso razoável, são práticas cotidianas que podem corroborar com a aquisição ou manutenção da coerência entre dizer e viver. Para concluir, gostaríamos de dizer algumas palavras sobre o tema e o estilo do texto. Se o tema discutido é comum e amplamente abordado, do estilo não podemos dizer o mesmo. Nosso objetivo foi, em meio a exemplos de reapropriações ao longo da história, não de deixar de citar os textos fundadores da escola estoica, de modo que o leitor tenha acesso, mesmo que de modo fragmentário, ao arcabouço teórico de uma escola de pensamento passível de ser reapropriado e atualizado.



REFERÊNCIAS

BECK, Aaron. Uma visão geral. In: BECK, A., *et all*. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997, 3-26.

BECKER, Lawrence C. **A new stoicism**. 2 ed. Princeton: Princeton University Press, 2017.

EPICTETO. **Entretiens. Fragment et sentences**. Paris: Vrin, 2015. [Bilíngue].

_____. **As diatribes de Epicteto**: livro I. Lisboa: Universidade de Coimbra, 2020a.

_____. **O Manual de Epicteto**. Campinas: Auster, 2020b.

FETZ, Reto Luzius. Michel de Montaigne: filosofia como busca por auto identidade. In: BLUM, Paul Richard (ORG.). **Filósofos da renascença**. São Leopoldo: Unisinos, 2003, p. 212-227.

FREDE, Dorothea. Determinismo estóico. In: INWOOD, Brad (ORG). **Os Estóicos**. São Paulo: Odysseus Editora, 2006, p. 199-227.

GUAL, Carlos Garcia; **MENDEZ**, Eduardo Acosta. **Ética de Epicuro**: la génesis de una moral utilitária. Barcelona: Barral Editores, 1974.

HADOT, Pierre. **A filosofia como maneira de viver**: entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson. São Paulo: É Realizações, 2016.



LAGRÉE, Jacqueline. Juste Lipse et la restauration du stoïcisme. étude et traduction des traités stoïciens de la constance, manuel de philosophie stoïcienne physique des stoïciens: extraits. Paris: Vrin, 1994.

_____. **Le neostoïcisme:** une philosophie par gros temps, Paris, Librairie philosophique J. Vrin, 2010 Paris: Vrin, 2010.

MARCO AURÉLIO. Meditações. Belo Horizonte: Nova Acrópole, 2015 [Bilíngue].

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. Fragmentos póstumos: 1875-1882. Madri: Tecnos, 2008. (v. II).

SÊNECA, Lúcio Aneu. Cartas a Lucílio. 5 ed. Lisboa: Calouste Gulbenkian, 2014.

_____. Lúcio Aneu. **Sobre a vida feliz.** In: _____. **Sobre a providência . Sobre a vida feliz . Sobre o ócio.** São Paulo: Penguin-Companhia das Letras, 2021, p. 31-63.