

## SÊNeca E SCHOPENHAUER: A ARTE DE SER FELIZ

Cícero Cunha Bezerra \*

### RESUMO

Schopenhauer afirma, em uma das suas 50 regras compiladas sob o título de *Die Kunst Glücklich zu Sein* (*A arte de ser feliz*) que, por ser a vida, precisamente, um *vale de lágrimas*, o homem necessita de ferramentas ou regras capazes de evitar as penas e os golpes do destino. Este artigo tem como finalidade, estabelecer um paralelo entre a obra senequiana de *De Vita Beata* e o pensamento schopenhaueriano. Busco demonstrar a completa afinidade entre ambos pensadores no que concerne à compreensão da Filosofia como *terapêutica* ou como *consolação*. Neste sentido, defendo que, apesar do seu tom pessimista, a Filosofia, para ambos pensadores, é uma necessidade, não somente teórica, mas prática que se define a partir de uma forma de vida, ou melhor dito, como uma sabedoria para a vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sêneca. Schopenhauer. Estoicismo. Pessimismo. Sabedoria.

### ABSTRACT

Schopenhauer stated in one of his fifty principles organized under the title of *Die Kunst Glücklich zu Sein* (*The Art of Being Happy*) that by the fact that life is precisely a valley of cries, man needs some instruments or principles able to prevent from the sufferings and the surprises or challenges of destiny. This article has the objective of establishing a parallelism between the Senequian work *De Vita Beata* and the schopenhauerian thought. I seek to prove a complete affinity between the two thinkers in the aspect of a comprehension of Philosophy as therapeutics or as consolation. In this sense, I defend that although their pessimist attitude, Philosophy, for all of them, is a not only a theoretical necessity, but also a practical one that is defined from a way of life, or simply as a knowledge for life.

**KEY-WORDS:** Seneca. Schopenhauer. Stoicism. Pessimist. Knowledge.

---

\* Doutor em FILOSOFIA pela *Universidade de Salamanca* – Espanha. Professor Adjunto do Departamento de Filosofia da *Universidade Federal de Sergipe* - UFS.



QUID AETERNIS MINOREM  
CONSILII ANIMUM FATIGAS?  
HORÁCIO, *CARMINA*, II, 11, vv. 11-12

O que tem em comum a filosofia estóica senequiana e o pensamento pessimista schopenhauriano? O ponto de partida que utilizo para traçar um paralelo entre estes dois pensadores, reside na compreensão da filosofia como *consolatio*. Assim, embora o próprio Schopenhauer afirme ser tarefa da *eudemônica* ensinar a viver o mais feliz possível sem pressupor uma mentalidade estóica<sup>1</sup>, o pensamento schopenhauriano alinha-se, no meu entendimento, perfeitamente ao estoicismo moderado de Sêneca. É importante ressaltar que, quando Schopenhauer critica o estoicismo, o faz por acreditar que os dois princípios básicos que regem esta escola (renúncia e austeridade) não se enquadram numa arte dirigida ao homem normal carregado de vontade<sup>2</sup>. No entanto, nesta observação, encontro, precisamente, o ponto chave que possibilita uma aproximação com o pensamento senequiano. Com isso quero dizer que, quando Schopenhauer define o Estoicismo como algo extremamente rígido para o “homem comum” está, indiretamente, se aproximando da leitura moderada que faz Sêneca dos princípios básico da *Stoá*.

Sabemos que Sêneca se distancia, e isso foi motivo de crítica, da rigorosidade estóica ao formular um pensamento que teria como finalidade constituir-se em um medicamento dirigido a qualquer indivíduo que buscasse a tranqüilidade de

<sup>1</sup> Cf. SCHOPENHAUER, A. *El arte de ser feliz*, (ed. bilingue). Texto, prefácio e notas de Franco Volpi. Tradução de Ângela Ackermann Pilári. Barcelona: Helder, 2000, p. 25.

<sup>2</sup> Ibidem, ibidem.

ânimo. A filosofia seria, assim, *medicina* sempre disponível. Portanto, longe de um sistema teórico, coisa que também Schopenhauer abominará, a Filosofia é *sabedoria prática*.

Na obra *De vita beata* podemos ler que o caminho que conduz a uma vida bem aventurada está *diante dos nossos olhos*, no entanto, à medida que o homem busca alcançá-la, distancia-se cada vez mais da rota de prumo que conduz ao seu conhecimento. Qual a razão desse distanciamento? Segundo Sêneca, são dois os motivos que fazem com que isso ocorra: o não uso do verdadeiro discernimento – dificultando a compreensão do verdadeiro caminho – e o fato da maioria dos homens deixarem-se guiar pelas opiniões da multidão (*turba*).

Sêneca propõe, ao falar de vida feliz, dois caminhos possíveis para alcançá-la: o primeiro consiste, em perfeito acordo o que dirá posteriormente Schopenhauer, no caminho da *experiência*, ou seja, a observação de exemplos deixados por homens sábios (*magistri vitae*) sob a forma de preceitos. Este parece ser o caminho da Filosofia no qual, para Sêneca, não há erros (*Non patiuntur errare*); o outro caminho, é o *costumeiro* (*tritissima*), é a via que mais engana. Diz Sêneca: “*Nada é mais importante do que não seguir a maneira dos rebanhos que vão adiante, caminhando não para onde se deve ir, mas por onde caminha o ordinário*”<sup>3</sup>.

Temos, portanto, a visível contraposição entre a *razão* (*ratio*) e a *imitação* (*similitudo*). Neste sentido, é fundamental, para o homem, afastar-se, sempre que possível, das opiniões da *multidão* (*cuetus*). Nas decisões, diz Sêneca, não devemos atuar como em uma eleição em que a maioria vence, pois *multidão* é sinônimo de ignorância e uma *pésima intérprete da verdade*.

<sup>3</sup>SÊNeca, L. *A vida Feliz I*, 3. Apresentação de Diderot. Tradução de André Bartholomeu. São Paulo: Pontes, 1991, p. 24.

Para o “cordobés”, somente o espírito, recolhido em si mesmo, pode decidir pelo verdadeiro Bem (*animi bonum animus inveniatur*). A Vida feliz consistiria deste modo, em agir de acordo com a razão e, a rigor, isso significa: discernir entre as falsas opiniões, provenientes da multidão, e viver de acordo com a medida imposta pela natureza. Vejamos o que diz Sêneca sobre o verdadeiro sábio: *Sábio é um homem dotado de um reto juízo; feliz quem se contenta com seu estado e condição qualquer que seja, e aprecia o que é de sua posse, feliz quem confia à razão a gerência de toda a sua vida*<sup>4</sup>.

Uma das questões mais inquietantes e que fomenta diversos questionamentos, diz respeito à idéia de um “basta-se a si mesmo”. Essa expressão, tão recorrente no pensamento antigo, é repensada, por Sêneca, como algo imanentemente natural àquele que conhece o verdadeiro bem. Com isso, Sêneca quer evitar o surgimento do orgulho e esnobismo. O conhecimento não deve ser tratado como algo “extraordinário”, mas sim, natural, melhor dito, comum à própria natureza humana. Quando Sêneca diz que *o sábio basta-se a si mesmo*, acrescenta: *para viver uma vida feliz*. Qual a importância deste acréscimo? Ora, seria ingenuidade acreditar que, ao fazer referência a uma certa capacidade de superação, por parte do sábio, das dores, angústias e sofrimentos, Sêneca estivesse afirmando uma total *insensibilidade* ou uma falta de afecção em relação ao mundo exterior. Na verdade, quando o filósofo se refere ao sábio (*sapiens*) afirma que o mesmo ainda que *precisando* de muitas coisas, não *necessita* de nada para ser feliz. Chamo a atenção para os verbos *precisar* e *necessitar*. Em que sentido podemos compreender o fato de que, mesmo *precisando*, o sábio não *necessite* de nada para ser feliz?

<sup>4</sup> Ibidem. VI, 2, p. 43.

Uma idéia presente no pensamento senequiano e que influenciou grande parte do pensamento medieval, consiste na separação entre o homem *exterior* e o homem *interior*<sup>5</sup>. Para Sêneca, ainda que estando em contato direto com o mundo, ordenando sua vida, o homem deve permanecer centrado, por completo, no *íntimo do seu ser*. Neste sentido, torna-se possível a compreensão do que estou aqui postulando, assim como, a compreensão de atitudes aparentemente irracionais e obscuras, citadas por Sêneca, de homens como Estilbão, que após ter perdido tudo, inclusive filhos e mulher, e ao ser indagado por Demétrio se havia perdido algo no naufrágio, teria respondido: *Não, todos os meus bens estão aqui comigo*.

Na resposta de Estilbão está contida a essência do sábio estóico senequiano, isto é, a capacidade de vencer e de caminhar ileso aos golpes da fortuna. É por esta razão que Sêneca afirma ser mais fácil vencer um povo inteiro do que um só homem moldado pelos princípios da razão. Este homem desmerece os desejos do vulgo e Sêneca o compara ao herói Ulisses que manteve os ouvidos fechados contra o *canto sedutor das sereias*. Lemos na *Carta 31, 2*: *Se quiseres ser feliz, pede aos deuses que nada do que para ti desejam se realize*<sup>6</sup>.

O sábio é definido, por Sêneca, como um *superior artista da Filosofia*, pois somente ele possui a capacidade de optar pelo conhecimento em detrimento da ignorância. Vale ressaltar que

---

<sup>5</sup> M. Eckhart, no Sermão intitulado *o homem nobre (Vom edlen Menschen)*, cita Sêneca como referência de um pensamento que compreende a alma como morada de Deus, pois “*segue o Espírito e vive pelo Espírito*”. Cf. ECKHART, *O livro da Divina consolação e outros textos seletos*. Tradução de Raimundo Vier et al. Petrópolis: Vozes, 1991. p. 89-98.

<sup>6</sup> SÊNECA, L. *Cartas a Lucílio 31; 2*. Tradução de J. A. Segurado e Campos. Lisboa: Calouste Gulbenkian, 1991, p. 117.

sabedoria não significa, necessariamente, erudição; conseqüentemente, para Sêneca, qualquer indivíduo, fosse ele um cidadão romano ou um escravo, teria em si a capacidade natural de conhecer e decidir-se por uma vida feliz.

Ao afirmar o cosmopolitismo do sábio, Sêneca se reporta a Platão quando o mesmo afirma que *todo rei descende de escravo e que todo escravo é descendente de reis*<sup>7</sup>. Seu intuito, ao fazer essa relação, é demonstrar que o homem torna-se escravo ou rei dependendo da sua maneira de agir. O homem feliz é aquele que, por meio da razão, reconhece e escolhe uma vida em que os bens verdadeiros residem no espírito. Contra este, a fortuna aponta suas armas, porém apenas o arranha semelhante a um granizo que ao cair sobre uma casa *salta e se derrete sem causar qualquer dano ao ocupante*<sup>8</sup>.

Vale ressaltar que Sêneca tinha a consciência de que a existência de um homem verdadeiramente sábio é tão rara quanto a Fênix; para ele, são três as qualidades a serem adquiridas pelo homem que almeja a sabedoria: *coragem, prudência e firmeza*. Coragem no sentido de resistência ao sofrimento; *prudência* como virtude responsável pelas decisões; *firmeza* como algo indispensável para a realização do fim último do homem (a virtude), sem o desvio dos propósitos pela força.

É importante observar que, em momento algum, Sêneca se arroga sábio, pelo contrário, inclui-se sempre no número dos que diariamente buscam, por meio do exercício da virtude, alcançar um estado de perfeita harmonia e equilíbrio. A exigência de ser um homem *não melhor que os bons, mas superior aos maus*, é uma tarefa imposta aos que buscam a sabedoria.

<sup>7</sup> PLATÃO, *Teeteto*, 174 d, e ss. Apud *Cartas a Lucílio*, 44; 4, op. cit. p. 149.

<sup>8</sup> *Cartas a Lucílio*, 44; 9. Op. cit. p. 153.

Para justificar este posicionamento, Sêneca na carta 21; 7, cita uma máxima de Epicuro dirigida a Idomeneu com a finalidade de demonstrar que os verdadeiros bens diferem da riqueza e dos desejos; diz Epicuro: *Se quiseres enriquecer Pítocles, não aumente o seu patrimônio, diminua antes os seus desejos*<sup>9</sup>. Nesta perspectiva, para Sêneca, quanto maiores forem os desejos, maiores serão os vícios; Não é por acaso que o caminho citado, inúmeras vezes por ele, para a superação dos vícios, seja o da Filosofia, ou mais precisamente, o refúgio em um pensador que, com seus exemplos de vida, transmita força e encorajamento aos que ainda não possuem um espírito forte o suficiente para discernir entre os bens passageiros e os perenes. Somente quando o homem vivencia o que lhe é específico, ou seja, o poder diretivo da razão, poderá, finalmente, superar, segundo Sêneca, *a loucura generalizada que nos leva a empurrarmos-nos uns contra os outros na direção dos vícios*<sup>10</sup>.

A vida, para o filósofo, é um constante combate contra os vícios e o excesso. Diz ele: *contra estes Lucílio, peço-te que movas uma guerra sem quartel*<sup>11</sup>. Sêneca, ao se referir aos vícios, classifica-os como *doenças da alma*; seriam juízos de valores empregados de forma incorreta, isto é, o valor dado às coisas que, em si, não possuem, de fato, valor algum; tais juízos seriam frutos da avareza e da ambição. É importante observar que comparados às paixões, os vícios se enraízam bem mais profundamente na alma. Por essa razão, ele sugere que observemos os animais e logo comprovaremos que a natureza dotou-os de um limite em que a satisfação é a regra. No entanto, segundo ele, quando observamos os homens

<sup>9</sup> *Cartas a Lucílio*, 21; 7, p. 76.

<sup>10</sup> *Ibidem*. 41; 8, p. 143.

<sup>11</sup> *Ibidem*. 51; 13, p. 176.

somos, imediatamente, persuadidos a acreditar que a natureza deu-lhe um *ventre insaciável*.

Este é o cerne do pensamento senequiano, ou seja, o homem parece desconhecer a *lei da medida* e, por essa razão, está fadado aos vícios; conseqüentemente, toda a teoria antipassional senequiana se pauta na busca de um equilíbrio como modo de superação da dor e do sofrimento. E qual é o caminho apontado para tal superação? O exame constante da vida; encontramos, no texto das *Cartas*, quase que uma “receita” utilizada diariamente pelo filósofo como exercício, a saber, a *revisão completa* do dia vivido encarando-o sempre como o último. Em uma passagem da *Carta 61; 2*, diz ele: *escrevo-te esta carta com a disposição de espírito de alguém a quem a morte vai surpreender no momento que escreve*<sup>12</sup>.

Para Sêneca, o desconhecimento da existência, enquanto revelação de uma simplicidade harmônica, leva o homem a exceder os limites naturais em todos os seus níveis (físico, ético, político). O homem, para ele, em geral, possui uma certa inclinação para o vício; um *instinto cego*, não muito especificado na sua obra, que o leva a sentir prazer pela imperfeição. Sêneca observa que nas artes como a oratória, a timotagem ou medicina, nenhum erro é admitido, sob pena de destruir o navio ou matar o paciente, no entanto, na arte da vida (moral) ocorre o oposto, ou seja, os homens se deliciam com seus vícios, seja no roubo, na corrupção política ou em qualquer atividade que propicie algum “retorno” ao indivíduo praticante; Cumpre dizer que muitas vezes, ao realizar tais práticas, seus autores não desconhecem o sentido do Bem, mas, antes, ignoram-no; assim sendo, são eles próprios os causadores de suas angústias e a fonte de todo o seu sofrimento.

---

<sup>12</sup> Ibidem. 61; 2.

Sêneca comenta um episódio em que Sócrates, ao encontrar-se com um homem que lhe confessara nunca ter tido proveito de suas viagens, havia respondido que não se admirava, pois este homem teria sempre viajado consigo mesmo. O que nos traduz este exemplo? Simplesmente que é na alma humana onde se alojam os vícios; por essa razão, Sêneca é pontual ao dizer: *como beneficiariam certas pessoas se conseguissem afastar-se de si mesmo!*<sup>13</sup>.

Na *Carta 105*, o filósofo enumera alguns sentimentos que considera motivos de conflitos entre os homens, são eles: a esperança, a inveja, o ódio, o medo e o desprezo. Dentre todos, o desprezo é considerado como o mais inofensivo, visto que ninguém atenta contra algo que se despreza, em contrapartida, a esperança e a inveja entendidas como o desejo pelo supérfluo, devem ser evitadas. Uma maneira particular de evitá-las consiste em não despertá-las, ou seja, não expor o que possui para não gerar a ganância e a inveja. Sêneca observa que a inveja sempre vem acompanhada do ódio e contra isto somente um espírito ativo e forte pode livrar o homem das suas funestas conseqüências<sup>14</sup>.

Na obra *De tranquillitate animi* e na *Carta 9, 3* a Lucílio, Sêneca busca esclarecer a noção basilar do seu pensamento, ou seja, *tranqüilidade*. Para tanto, confronta o termo *tranquillitas* com o sentido grego de *euthymía*? Escreve o filósofo: *A esse equilíbrio da alma os gregos chamam de euthymia, sobre o que há um volume egrégio de Demócrito; quanto a mim, chamo de tranqüilidade (ego tranquillitatem uoco)*<sup>15</sup>. Podemos perceber que, para Sêneca, não

<sup>13</sup> Ibidem. 104; 7, p. 571.

<sup>14</sup> Seguindo esta diretriz, Schopenhauer afirma, na Regra 2, que nada é mais implacável que a inveja, entretanto, nos esforçamos em suscitá-la. Cf. op. cit. p. 30.

<sup>15</sup> SÊNECA, *De tranquillitate animi*, II, 3, (texto bilingüe). Ed. cast., tradução de José M. G. Rocafull, México: Univ. Aut. México, 1946, p. 21.

existe uma diferenciação quanto ao sentido dos termos *euthymia* e *tranquillitas*, pois ambos dizem respeito a um estado de ânimo.

No entanto, observa ele que, no que diz respeito ao termo *apatheia*, termo usado comumente para definir a postura estoica, transcrito para o latim como *impatientia*, conserva uma certa ambigüidade. Ambigüidade que Sêneca, em carta a Lucílio, esclarece. Para nosso pensador *apatheia* significa *indiferença* e não passividade frente ao sofrimento. Neste sentido, *tranquillitas*, idéia decorrente do estado de *apatheia*, se refere a um estado de serenidade; assim sendo, *tranquillus* significa aquele que *permanece livre de perturbação*. Diz ele: *Cairemos na ambigüidade se pretendermos à presa traduzir apatheia por um só vocábulo e usarmos o termo “impaciência” – e conclui – “pensas, portanto, se não seria preferível falarmos em “invulnerabilidade do ânimo [...]”*<sup>16</sup>.

Se analisarmos a história da filosofia antiga veremos que, um dos temas de maior relevância abordado por seus filósofos, consiste na idéia da filosofia como instrumento de aperfeiçoamento e purificação da alma. Alcançar a felicidade (*eudaimonia*) mediante o exercício da virtude (*areté*). É assim com Sócrates e sua fórmula: *virtude-felicidade* traduzida no ideal de *eu práttein*; Aristóteles e a *biós teoretikós*; Epicuro e a busca por um prazer constante e sereno (*hedoné katas tématiké*) a *ataraxia*; Sextus empíricus e a *egkráteia*, sem falar no pensamento cristão pautado na beatitude e união mística com Deus. Pensadores como Agostinho de Hipona, para o qual a verdadeira felicidade significava uma reconciliação da alma humana com Deus, ou Mestre Eckhart que no seu *Sermão 3* atribui aos justos a vida eterna graças ao profundo desprendimento da alma: *“Beati paupares spiritu, quia ipsorum*

<sup>16</sup> Cf. *Cartas a Lucílio*, 9; 2. p. 22.

*est regnum caelorum*”<sup>17</sup>. Se formos mais além, encontramos pensadores modernos como Descartes que na obra *Les passions de l’âme*<sup>18</sup> propõe o exercício da virtude como “*souverain remède contre les passions*” e Schopenhauer que afirma serem a saúde e a alegria os dois insubstituíveis bens humanos<sup>19</sup>.

Aparentemente, um pensador como Schopenhauer seria o menos apropriado para se falar de uma “arte de ser feliz”. Com isso quero dizer que seria compreensível pensar que o seu pessimismo sufocaria qualquer possibilidade de uma idéia de felicidade. No entanto, isso não é assim. Schopenhauer, assim como Aristóteles, Sêneca e Epicuro, sabia da necessidade, do desejo e da busca do homem em ser feliz.

#### SCHOPENHAUER LEITOR DE SÊNECA

Segundo Schopenhauer, a felicidade, mais que um propósito, é um apego natural que implica, como diziam os antigos, uma arte, uma técnica. Neste sentido, sistema filosófico e sabedoria prática são duas coisas distintas. Precisamente, por ser o mundo “um vale de lágrimas” se faz necessário a presença de uma ferramenta que auxilie o homem na luta constante contra os golpes do destino. É justamente isto que Schopenhauer encontrará na filosofia antiga, em particular no pensamento de Sêneca, entendida como *praecepta* e como regras para vida.

Profundamente marcado pela concepção senequiana da filosofia como um saber que tem como finalidade auxiliar na formação moral do homem, Schopenhauer escreveu,

---

<sup>17</sup> Mateus, 5, 3. Apud ECKHART. *Obras escogidas*, Sermão 14. Tradução de Raimundo Vier et al, Petrópolis: Vozes, 1991, p. 191.

<sup>18</sup> DESCARTES. *Les passions de l’âme*. Paris: Gallimard, 1969, p. 452.

<sup>19</sup> Regra 32, p. 67.

durante várias fases da sua vida, diversas regras dispersas em distintos volumes que, juntas, formam o que se chama de *Eudemologia* ou *Eudemônica*. Cinquenta regras compõem sua *Die Kunst Glücklich zu sein* (A arte de ser Feliz). Um pequeno texto que expressa seu prematuro interesse pela redação de pequenos tratados de uso prático pessoal, bem como, sua defesa do saber, não só como *docens*, mas como *utens*. É importante lembrar que aos 26 anos de idade, Schopenhauer escreveu “*O princípio de Aristóteles*” em que analisa, de maneira profunda, a noção de *phronesis*, bem como, o seu interesse por Baltasar Gracián (traduziu para a língua alemã) que influenciou profundamente o seu pensamento.

O ponto de partida que utilizo, para esta exposição, consiste na afirmação schopenhauriana, uma das mais importante e imprescindível do texto, de que *a felicidade positiva e perfeita é impossível*. Esta afirmação, ao contrário de inviabilizar a busca pela felicidade, estimula, ao limitar o caminho, a formulação de uma concepção em que a vida feliz não somente é a meta, mas um desejo próprio do homem.

Para Schopenhauer, a busca pela felicidade é um apego, como ressaltai, típico da natureza humana. Um apego que tem como ponto de partida, paradoxalmente, a impossibilidade concreta de realização do ideal de ser feliz. O mundo, não esqueçamos, é um *vale de lágrimas* marcado pelos constantes golpes do destino. Foi precisamente esta compreensão da vida o que levou o jovem Schopenhauer a escrever sua *eudemologia*. Ou seja, sendo a felicidade (positiva e perfeita) impossível é preciso estabelecer meios que estejam ao nosso poder capazes de livrar-nos, o máximo possível, das dores e dos sofrimentos. Vale dizer que, assim como Sêneca, Schopenhauer define a felicidade como alegria de ânimo (*eukhollia*).

Movido por uma visão da vida como pura *servidão*, Schopenhauer afirma na *Regra 1* que a causa maior para o sofrimento reside na insensata esperança em alcançar um estado de plena felicidade. A experiência, mais que qualquer outra coisa, demonstra que a única realidade concreta é a dor. Aquele que, portanto, conseguiu atravessar este *vale de lágrimas*, diz Schopenhauer, sem grandes dores físicas e psíquicas teve maior sorte. É um fato, para Schopenhauer, que na vida o sofrimento predomina e é positivo, no sentido de concreto, enquanto que, os prazeres são fugazes e negativos. A *Regra 36* é clara no que diz respeito ao desejo humano em ser feliz; senequianamente, Schopenhauer expõe a necessidade de se colocar as exigências do prazer, posses, honras, em um nível extremamente moderado. Diz ele: *Não convém edificar a felicidade sobre um fundamento muito amplo por meio de muitos requisitos; porque estando sustentada sobre tal fundamento cairá com maior facilidade*<sup>20</sup> e conclui: *Pois toda felicidade positiva é uma mera quimera, em troca, a dor é real*<sup>21</sup>. Neste sentido, é preciso desenvolver, de maneira metódica, o controle da vontade.

Somente o conhecimento da vontade individual que implica o reconhecimento, por parte do homem, das suas capacidades e deficiências, pode evitar conseqüências extremas derivadas das ações irrefletidas. Este exercício diário da nossa vontade Schopenhauer o coloca no domínio do “caráter adquirido”. O que seria este caráter? Segundo ele, o homem comparte de três tipos de caracteres: inteligível, empírico e adquirido. O inteligível ou racional se opõe ao empírico ou irracional enquanto que o adquirido, embora menos importante para a ética, é fundamental para a vida e para o

---

<sup>20</sup> Regra 36, p. 71.

<sup>21</sup> Ibidem.

mundo social. Segundo Schopenhauer, é por meio da experiência que o homem consegue compreender suas capacidades, suas debilidades, enfim, consegue conhecer-se melhor. Por essa razão o *caráter adquirido* é definido como sendo o conhecimento da própria individualidade <sup>22</sup>.

Além destes três tipos de caracteres, Schopenhauer ressalta dois aspectos importantes que compõem a vida humana: o *aspecto subjetivo ou interior* e o *aspecto objetivo ou exterior*. O primeiro diz respeito aos estados de ânimo como a alegria e a dor, isto é, se refere ao *bem estar e ao mal estar*. O segundo, é a imagem que representa nossa maneira de viver <sup>23</sup>; diz respeito ao modo de *como o homem age*, isto é, se suas ações são admiráveis e, portanto, belas, ou se são reprováveis ou más. É o espaço da virtude, do heroísmo, das vitórias do espírito <sup>24</sup>. Movido pelo o ideal de virtuosismo antigo de que, não importa a duração do tempo vivido, mas o modo ou a maneira segundo a qual se vive, Schopenhauer diz que o aspecto exterior ou objetivo deveria ser o objeto dos esforços humanos, ou seja, o viver de modo belo (*tò kalos zen*).

Na *Regra 6*, lemos que o homem deve fazer o que *pode* e, principalmente, suportar, com boa vontade, o sofrimento inevitável. Este preceito, com tintas puramente estoicas, tem na razão seu guia e fundamento. Schopenhauer cita Sêneca que diz: *subjice te rationi si tibi subjicere vis omnia. Sic fere Seneca* <sup>25</sup>. Conseqüentemente, limitar o âmbito da ação à razão é algo indispensável para ambos pensadores. Outro preceito, também estoico, citado por Schopenhauer é: *substine et abstine*. Este lema, atribuído a Epicteto, está presente em toda obra

<sup>22</sup> Regra 3, p. 54.

<sup>23</sup> Regra 17, p. 54.

<sup>24</sup> Ibidem.

<sup>25</sup> Regra 10, p. 46.

senequiana. A submissão dos prazeres à medida da razão e da necessidade natural e a renúncia a tudo que for capaz de propiciar sofrimento, são os passos exigidos para o fortalecimento do ânimo.

*Abstinência e fortaleza (abstine et sustine)*, em outras palavras, nem temor, nem impaciência. Ao analisarmos a obra senequiana *De tranquillitate animi*, vemos, claramente, o sentido dado a este estado.

Após Sereno, seu interlocutor, haver descrito de forma explícita o seu estado, que nomeio aqui de *inconstância*, um estado marcado pelo vacilo entre os vícios e refúgio no ócio, Sêneca responde: “*O que desejas, aliás, é coisa grande e elevada, e próxima do divino: não ser abalado*”<sup>26</sup>.

A este estado que os gregos chamavam de *euthymia*, Sêneca chama de *tranqüilidade* que significa: buscar manter o ânimo<sup>27</sup> sempre constante *permanecendo em estado plácido, sem se exaltar alguma vez nem se deprimir*<sup>28</sup>.

<sup>26</sup> *De tranquillitate animi*, II, 3, p. 101.

<sup>27</sup> Utilizamos o termo *animus* no sentido de *espírito*, concordando, assim, com a distinção feita por García Rúa ao analisar o significado de alma estoíco. Segundo o autor, para o estoicismo antigo a alma resumia-se na fórmula *psykhe* significando: o espírito (universal divino) expressando-se de determinada forma *pneuma pòs êkbron*. No entanto, observa o comentador que Sêneca estabelece uma distinção, já presente em Lucrecio e Cícero, entre os termos *anima* e *animus*. O primeiro, refere-se ao caráter passivo, enquanto que o segundo estava pensado como ativo, como faculdade de entender e pensar. O *animus* compreenderia, segundo o comentador, todo o espaço da vida pessoal psicológica, porém, por sua vez, este espaço se resolve na atividade e, por essa razão, o *animus* senequiano é, por assim dizer, uma entidade subjetiva. Cf. RUA, J. García, *El sentido de la interioridad en Seneca*, p. 106.

<sup>28</sup> *De tranquillitate animi*, II, 4, p. 21.

Assim como para Schopenhauer <sup>29</sup>, para Sêneca, é preciso, acima de tudo, o reconhecimento, por parte do homem, de seus próprios vícios. Para tanto, é necessário fixar sempre um limite às ambições. Na *Regra 17* Schopenhauer afirma que a vida, ao contrário de deleite, é *padecimento*, no entanto, uma maneira de se viver feliz é, precisamente, “não desejar ser muito feliz”. A partir do momento em que o homem compreende sua “tumultuosa habitação” – o mundo – como um eterno devir, uma constante sucessão de perdas e ganhos, nada o surpreenderá, pois terá sempre presente a fugacidade que marca a existência. Vejamos o que diz Sêneca a este respeito: *Que reino existe, ao qual não esteja preparada a ruína, a degradação, o tirano e o verdugo? Não é grande o intervalo que separa um do outro. Mas no espaço de uma hora se passa do trono à prostração ante joelhos albeios* <sup>30</sup>.

Outro ponto, extremamente senequiano na obra de Schopenhauer, está no fato de que o homem não deve buscar o prazer, mas a ausência de dor. Isso se torna compreensível se partimos da idéia de que a experiência da felicidade é uma mera quimera, bem como o prazer que, para Schopenhauer, não passa de uma carência natural, sendo, portanto, *negativo*, frente a *positividade* da dor.

Neste sentido, a ansiedade, proveniente dos planos e expectativas por uma vida feliz, é algo extremamente negativo para ambos pensadores já que a paz de espírito só seria alcançada por meio de uma vida em que a satisfação, sentimento comum na segunda parte da vida humana, sobrepõe a perseguição e ao desejo de ser feliz, típico da primeira fase (a juventude) <sup>31</sup>. Poderia seguir citando diversas

---

<sup>29</sup> Regra 3, p. 37.

<sup>30</sup> *De tranquillitate animi*, XI, 9, p. 131.

<sup>31</sup> Regra 24.

passagens da *Arte de ser feliz* que estariam, quando não citadas literalmente, em perfeito acordo com o pensamento senequiano, no entanto, concluo analisando um conceito basilar dentro do sistema senequiano e que Schopenhauer utiliza de maneira similar, a saber: a alegria.

### A ALEGRIA COMO BEM MAIOR

Como é possível, depois do que vimos até aqui, não cairmos numa visão pessimista da realidade? Que sentido tem, portanto, uma arte de ser feliz quando a felicidade é uma ilusão? Na *Regra 13* Schopenhauer afirma que devemos abrir as portas à alegria porque estar alegre é o bem maior<sup>32</sup>. Diz ele: *não há nada que propicie recompensa maior que a alegria: porque nela a recompensa e a ação são uma mesma coisa*<sup>33</sup>. Na *Carta 66*, Sêneca também classifica a alegria, junto com a coragem e a temperança, como um bem de primeira classe. O bem entendido, não no sentido transcendental, mas como algo que está diante de nós (*nec longe positum est*), bastando estender as mãos (*Scire tantum opus est quo manum porrigas*)<sup>34</sup>. É importante ressaltar que a alegria proveniente do discernimento é um estado verdadeiramente de graça e gozo. Este “prazer” advém da razão que determina a constância e a medida para as ações. Este é o verdadeiro prazer e, ao mesmo tempo, tarefa para o homem que busca a tranqüilidade frente à vida.

Vale dizer que a proposta de uma vida tranqüila e feliz está, intimamente, associada à maneira de encarar o mundo. Para Schopenhauer, a alegria é um bem inigualável, no entanto, outros fatores também contribuem para uma

<sup>32</sup> Regra 13, p. 48.

<sup>33</sup> Ibidem.

<sup>34</sup> *Da vida feliz*, III, 1, p. 37.

vida serena como, por exemplo, evitar os excessos, limitar as ações aos critérios da razão, exercícios diários ao ar livre<sup>35</sup>, resistência e abstinência frente aos desejos insaciáveis da vontade e, principalmente, o emprego de uma justa medida com relação ao tempo.

Este ponto é fundamental porque é o centro da discussão sobre a tranquilidade do ânimo em ambos pensadores. Tanto para Sêneca como para Schopenhauer, o modo do homem relacionar-se com o tempo é decisivo. Se tivesse que resumir diria que o bom emprego do tempo significa: desfrutar de cada coisa em cada momento. Agindo deste modo, dirá Schopenhauer, *uma preocupação não atrapalhará outra*<sup>36</sup>.

Uma vez mais retornamos à idéia de limite ou delimitação do campo das ações. Quanto mais disperso o homem esteja, mais exposto estará ao sofrimento. Muitos, dirá Schopenhauer, vivem demasiadamente o presente (os imprudentes) e outros o futuro (medrosos e preocupados)<sup>37</sup>. Nesta perspectiva, é mais importante a maneira como se experimenta um acontecimento, do que o fato dele acontecer. Sêneca, por sua vez, divide o tempo vivido de três maneiras: a) o tempo que nos é tomado; b) o tempo que deixamos escapar; c) a parte da vida que desperdiçamos por negligência. Observa que, ao homem, a natureza só lhe concedeu uma coisa: a posse do tempo. Diz ele: *nada nos pertence, Lucílio, só o tempo é mesmo nosso. A natureza concedeu-nos a posse desta coisa tão transitória e evanescente da qual quem quer que seja nos pode expulsar [...]*<sup>38</sup>. De modo que existe um limite muito tênue entre a posse e a perda do tempo.

<sup>35</sup> Schopenhauer aconselha duas horas diárias de exercícios ao ar livre. Cf. Regra 13, p. 49.

<sup>36</sup> Regra 21, p. 58.

<sup>37</sup> Regra 14, p. 49.

<sup>38</sup> *Cartas a Lucílio*, 1; 3, p. 1.

O grande problema que Sêneca faz questão de ressaltar é que a maioria dos homens não se preocupa em viver bem, mas, antes, em viver por muito tempo. Essa inversão é, no fundo, a causa maior de toda angústia. Por essa razão, viver se converte numa arte e, curiosamente, numa arte de aprender a morrer (*tota uita discendum est mori*)<sup>39</sup>. Uma morte que não possui nenhum sentido metafísico, isto é, quando dizemos aprender a morrer, na verdade é a vida o objeto em foco. Para Sêneca, sendo a vida um caminhar diário para a morte, o que de fato importa é *como* se vive e se morre. Vejamos esta passagem que bem ilustra o que estou aqui afirmando: *O que importa não é estar vivo, mas sim viver uma vida digna*<sup>40</sup>.

Schopenhauer na *Regra 49* nos dá uma definição para *uma existência feliz*; diz ele: “*Uma existência tal que, vista objetivamente, ou (porque aqui importa um juízo subjetivo) segundo uma reflexão fria e madura, seria decididamente preferível ao NÃO SER*”<sup>41</sup>. A vida, portanto, é querida em si mesma e por si mesma. Essa é a alegria maior. Esta definição nos lembra uma passagem da *Carta a Lucílio* 36, em que Sêneca, ao referir-se ao medo da morte, afirma que nenhum dia é mais importante que o dia vivido. Para reforçar sua visão sobre o valor da vida frente à morte, cita Virgílio que diz: *vivi, cumpri o curso que a fortuna me deu*<sup>42</sup>.

De modo que a alegria, mas que um sentimento, é uma aprendizagem. Diz Sêneca: *O que tens a fazer antes de mais, caro Lucílio, é aprender a ser alegre*. Uma aprendizagem que implica uma

<sup>39</sup> SÊNeca, L. *Sobre a brevidade da vida VII, 3-4*. Tradução, notas e introdução de William Li. (Edição bilíngüe). São Paulo: Nova Alexandria, 1993, p. 64.

<sup>40</sup> Cartas a Lucílio, 70; 4, p. 264.

<sup>41</sup> Regra 49, p. 90. Segundo a *nota 95* este deveria ser o parágrafo 1 da Eudemonologia. Grifo nosso.

<sup>42</sup> Cartas a Lucílio, 36; 10, p. 131.

compreensão da vida como uma sucessão de perdas e ganhos. A tarefa é, portanto, descobrir a fonte que emana a verdadeira alegria. Esta, não é outra que a própria interioridade<sup>43</sup>.

Estamos, assim, frente a dois pensadores que compreenderam a filosofia como *pharmakón* ou como uma arte capaz de propiciar, através dos preceitos e ensinamentos, um estado de serenidade que permite construir uma compreensão da realidade que, longe das fantasias e ilusões, pode ser pensada como um constante exercício do ânimo. Exercício que parte de uma certeza essencial, a saber: que todos os prazeres são efêmeros e que, ao homem, resta-lhe somente viver o menos infeliz possível<sup>44</sup>.

---

<sup>43</sup> Cartas a Lucílio, 23; 3, p. 84.

<sup>44</sup> Regra 22, p. 60.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DESCARTES, R. *Les passions de l'âme*. Paris: Gallimard, 1969

ECKHART. *Obras escogidas*. Sermão 14. Tradução de Raimundo Vier et al, Petrópolis: Vozes, 1991.

SÊNECA, L. A. *De tranquillitate animi*, II, 3, (texto bilingüe). Tradução de José M. G. Rocafull, México: Universidade Autónoma do México, 1946.

\_\_\_\_\_. *Cartas a Lucílio*. Tradução de J. A. Segurado e Campos. Lisboa: Calouste Gulbenkian, 1991.

\_\_\_\_\_. *A vida Feliz*. Apresentação de Diderot. Tradução de André Bartholomeu. São Paulo: Pontes, 1991.

\_\_\_\_\_. *Sobre a brevidade da vida*. Tradução, notas e introdução de William Li. (Edição bilingüe). São Paulo: Nova Alexandria, 1993.

SCHOPENHAUER, A. *El arte de ser feliz*. (ed.bilingüe). Texto, prefácio e notas de Franco Volpi. Tradução de Ângela Ackermann Pilári. Barcelona: Helder, 2000.