

APRESENTADA
PENGUIN
GREAT IDEAS
COMO SER
ESTOICO
NÃO ESPERES
QUE AS COISAS
ACONTEÇAM
COMO AS
IDEALIZASTE.
ACOLHE A
REALIDADE
TAL COMO
TE É

APRESENTADA

Índice

<i>Manual de Epicteto</i>	7
<i>Sobre a Brevidade da Vida</i>	39
<i>Meditações</i>	71

Manual de Epicteto

CAPÍTULO 1

[1] Há coisas pelas quais somos responsáveis, e outras pelas quais não podemos arcar com as responsabilidades. As primeiras incluem os nossos julgamentos, os nossos impulsos, os nossos desejos, aversões e faculdades mentais em geral; as últimas incluem o corpo, as posses materiais, a nossa reputação, o estatuto — em suma, tudo aquilo que não conseguimos controlar. [2] As primeiras são por natureza livres, desobstruídas e sem impedimentos, e as últimas são frágeis, inferiores, sujeitas a restrições — e não são encargos nossos.

[3] Lembra-te de que se confundires o que é por natureza inferior com o que é soberano e livre, e as tuas coisas com a de outrem, encontrarás desapontamento, pesar e preocupação e entrarás em desacordo tanto com os deuses como com o homem. Mas se estiveres ciente daquilo que realmente te pertence e do que pertence a outrem, nunca estarás sujeito a qualquer constrangimento ou impedimento, nunca culparás ou criticarás quem quer que seja, e tudo o que fizeres será feito de bom grado. Não terás um único inimigo, ninguém que te magoe, porque serás imune a qualquer tipo de dano.

[4] Com recompensas tão substanciais, lembra-te de que um esforço casual não é suficiente. Outras ambições terão de ser sacrificadas por completo ou, pelo menos, por agora. Se quiseses essas recompensas ao mesmo tempo que corres atrás de poder e de riqueza, é provável que não obtenhas nem a riqueza nem o poder enquanto ambicionas outros objetivos; e as recompensas da liberdade e da felicidade fugirão a sete pés.

[5] Assim, pratica dizer de imediato a toda a representação forte: «És apenas representação, não a fonte da representação.» Depois, examina-a e testa-a com base nos teus critérios, principalmente um: questiona, «Isto é algo que está, ou não, sob o meu controlo?» E se for uma das coisas que escapa ao teu controlo, prepara-te para reagir, «Assim sendo, nada tem que ver comigo.»

CAPÍTULO 2

[1] O propósito do desejo é obter o que se deseja, e o da aversão é proteger daquilo que não se deseja. Se falhares no teu desejo, és desafortunado, se experimentares aquilo que preferias evitar, serás infeliz. Por isso, direciona a aversão apenas para as coisas que estão sob o teu controlo e que são alheias à tua natureza, e não serás vítima daquilo de que não gostas. Mas se o teu ressentimento for dirigido para a doença, a morte ou a pobreza, serás desafortunado.

[2] Retira a aversão de tudo aquilo que não temos o poder de controlar e, em vez disso, dirige-a para as coisas contrárias à nossa natureza, mas que controlamos. Quanto ao desejo, por agora suspende-o por completo.

Porque se desejares algo que está fora do teu controlo, certamente irás desiludir-te; e mesmo as coisas que controlamos, que noutras circunstâncias seriam dignas do nosso desejo, ainda não estão ao teu alcance. Limita-te à escolha e à recusa; e exerce-as com cuidado, disciplina e desprendimento.

CAPÍTULO 3

No caso de coisas específicas que te dão prazer, ou que te trazem benefícios, ou às quais te afeiçoaste, lembra-te do que são. Começa com coisas de pouco valor. Se gostas de um vaso de argila, por exemplo, diz: «Gosto de um vaso de argila.» Quando este se quebrar, não ficarás muito transtornado. Quando beijares a tua mulher ou o teu filho, repete para ti: «Estou a beijar um ser mortal.» Assim, não sentirás tanta angústia quando morrerem.

CAPÍTULO 4

Quando planeares uma ação, simula mentalmente o que esse plano envolve. Se fores aos banhos, imagina a típica cena nos banhos públicos — pessoas a chapinhar, a empurrar, a gritar e a roubar-te a roupa. Concluirás essa ação com mais serenidade se começares desde logo por dizer, «Quero tomar banho, mas ao mesmo tempo quero manter a minha vontade alinhada com a natureza». Faz o mesmo com todas as tuas ações. Deste modo, se algo acontecer que estorve o teu banho, já terás o pensamento

preparado, «Bem, esta não era a minha única intenção, também queria alinhar a minha vontade com a natureza — o que é impossível se me descontrolar sempre que algo mau acontece».

CAPÍTULO 5

Não são os acontecimentos que perturbam as pessoas, mas os juízos em relação aos mesmos. A morte, por exemplo, não é nada assustadora, caso contrário teria assustado Sócrates. Mas o juízo de que a morte é assustadora — isso, sim, é algo que devemos temer. Portanto, quando estivermos frustrados, zangados ou infelizes, nunca culpemos ninguém além de nós — ou seja, os nossos juízos. Uma pessoa ignorante tem tendência a culpar os outros pela sua infelicidade. Responsabilizar-se a si próprio é uma prova de progresso. Mas uma pessoa sábia não culpa os outros nem a si próprio.

CAPÍTULO 6

Não te orgulhes de uma vantagem que não te pertence. Poderíamos tolerar um cavalo que se gabasse da sua beleza. Mas não percebes que, quando *te* gabas de ter um cavalo bonito, estás a apropriar-te das características do animal? Que qualidade te pertence? O uso inteligente das representações. Se usares as representações como a natureza prescreve, avança e alimenta o teu orgulho por que estarás a celebrar uma qualidade exclusivamente tua.

CAPÍTULO 7

Se és um marinheiro a bordo de um navio que atraca num porto, podes decidir ir a terra buscar água. Durante o caminho, podes parar para apanhar um peixe ou uma concha. Mas terás sempre de te lembrar do navio e de ouvir o chamamento do capitão para regressar. Quando ele o fizer, tens de largar tudo, caso contrário podes ser amarrado e atirado para bordo como gado.

Assim é na vida. Se, em vez de peixe e conchas, tiveres mulher e filho, tanto melhor. Mas quando o capitão chamar, deves estar preparado para os deixar e não voltar a pensar neles. Se tens uma idade avançada, não te afastes demasiado porque podes não chegar a tempo quando te chamarem.

CAPÍTULO 8

Não esperes que as coisas aconteçam como as idealizaste. Acolhe a realidade tal como te é apresentada: este é o caminho para a paz.

CAPÍTULO 9

A doença é um problema do corpo, não da mente — a menos que a mente decida que é um problema. Também a fraqueza é um problema do corpo, não da mente. Diz isto a ti, qualquer que seja a circunstância, e descobrirás que o problema é próprio de outra coisa e não teu.

CAPÍTULO 10

Quanto a cada desafio, lembra-te dos recursos que tens em ti para lidar com eles. Quando a visão de um homem atraente ou de uma mulher bonita te provocar, descobrirás em ti o poder contrário do autodomínio. Perante a dor, descobrirás o poder da resistência. Se te insultarem, descobrirás a paciência. Com o tempo, desenvolverás a confiança de que não existe uma única representação para a qual não possuas os meios morais para tolerar.

CAPÍTULO 11

Nunca, sob nenhuma circunstância, digas «Perdi uma coisa», apenas «Restituí-a». O teu filho morreu? Não, foi restituído. A tua mulher morreu? Não, foi restituída. «A minha terra foi confiscada.» Não, também foi restituída.

«Mas quem ficou com ela era um ladrão.»

Porque haverias de te preocupar com os meios pelos quais o doador original retoma o que era dele? Enquanto ta confiar, cuida dela como algo de que irás desfrutar apenas durante algum tempo — tal como o viajante considera uma estalagem.

CAPÍTULO 12

[1] Se queres progredir, abandona reflexões como: «Vou acabar na miséria se não cuidar melhor dos meus negócios», ou «Se não disciplinar o meu escravo, ele acabará

por se tornar inútil». É melhor morrer de fome, livre de tristeza e apreensão, do que viver na abundância e inquieto. É melhor que o teu escravo seja mau do que tu sejas infeliz.

[2] Por esse motivo, começando com coisas de pouco valor — um pouco de azeite derramado, ou um pouco de vinho roubado — repete para ti: «Por um preço tão baixo, eu compro tranquilidade e paz de espírito.» Mas nada é completamente de graça. Portanto, quando chamares o teu escravo, prepara-te para a possibilidade de ele te ignorar, ou, se responder, não fazer o que lhe ordenaste. Ele não é alguém a quem se possa confiar a paz de espírito.

CAPÍTULO 13

Se queres progredir, conforma-te em parecer ignorante ou tolo nos assuntos mundanos, não almejes a reputação de seres sagaz. E se conseguires impressionar os outros com sendo alguém, não te iludas com isso. Mentaliza-te de que não é fácil manter a tua vontade de acordo com a natureza, assim como com o mundo que te rodeia. Cuidar de uma coisa significa, inevitavelmente, descurar outra.

CAPÍTULO 14

[1] És tolo se desejares que os teus filhos, a tua mulher ou os teus amigos sejam imortais; isso requer poderes que não tens, e dons que não possuis nem podes conceder. És igualmente ingénuo se pedires ao teu escravo

que seja honesto; seria como exigir que o vício deixasse de ser vício e se tornasse outra coisa. Podes, no entanto, evitar desilusões naquilo que desejas; então, concentra-te nisso, pois está ao alcance das tuas capacidades. [2] Estamos à mercê de quem detém autoridade sobre as coisas que desejamos ou detestamos. Se quiseses ser livre, então não ambicionas possuir, nem evites aquilo que as outras pessoas controlam porque, nesse caso, terás de ser escravo delas.

CAPÍTULO 15

Lembra-te de te comportares sempre como se estiveses num banquete. Quando a comida ou a bebida chega, aproxima-te e pega em alguma coisa com cortesia; se passar por ti, não a persigas. E se ainda não tiver chegado, não deixes que o teu desejo te domine, sê paciente até chegar a tua vez. Adota a mesma atitude em relação aos filhos, mulher, riqueza e estatuto, e um dia poderás sentar-te à mesa com os deuses. Vai mais longe e renega esses bens mesmo quando te são oferecidos e partilharás o poder dos deuses, bem como a sua presença. Foi assim que Diógenes, Heráclito e filósofos foram chamados, e considerados, divinos.

CAPÍTULO 16

Quando vires alguém a chorar, angustiado com a separação de um filho ou a perda de um bem material, tem

cuidado para que essa representação não te leve a acreditar que a circunstância em que a pessoa se encontra é realmente má. Mentaliza-te de que ela não está abalada por causa do que aconteceu — porque as outras pessoas não ficam abaladas quando lhes acontece o mesmo —, mas por causa da opinião sobre o acontecimento. No entanto, não hesites em demonstrar compaixão, pelo menos com palavras de conforto ou mesmo partilhando abertamente a sua dor. Mas não te compadeças de alma e coração.

CAPÍTULO 17

Lembra-te de que és um ator numa peça de teatro, cuja natureza cabe ao encenador decidir. Se ele quiser que a peça seja curta, será curta, se quiser que seja longa, será longa. E se ele te escolher para seres um dos pobres, ou um aleijado, um rei ou um plebeu — qualquer que seja o papel que lhe for atribuído, o ator experiente aceitá-lo-á e desempenhá-lo-á com uma aptidão imparcial. Mas a atribuição dos papéis pertence a outro.

CAPÍTULO 18

Se ouvires um corvo a crocitar de forma pouco auspiciosa, não te alarmes com a representação. Discerne de imediato e diz: «Estes presságios nada significam para mim; apenas dizem respeito ao meu corpo, propriedade, família ou reputação. Para *mim*, qualquer

sinal é auspicioso se eu quiser que o seja porque, aconteça o que acontecer, posso retirar algum benefício disso.»

CAPÍTULO 19

[1] Nunca terás de experienciar a derrota se evitares disputas cujos desfechos escapem ao teu controlo. [2] Não te deixes iludir pelas aparências exteriores, pensando que alguém com mais prestígio, poder ou outra distinção é necessariamente mais feliz. Se a essência do bem reside em nós, então não há lugar para o ciúme ou a inveja, e não importa ser general, senador ou cônsul — apenas ser livre. E o caminho para ser livre é desprezar as aparências.

CAPÍTULO 20

Lembra-te de que não basta ser agredido ou insultado para ser prejudicado, tens de acreditar que estás a ser prejudicado. Se alguém conseguir provocar-te, percebe que a tua mente é cúmplice da provocação. É por isso que é essencial não responder por impulso às representações; aguarda um momento antes de reagires e vais aperceber-te de que é mais fácil manter o controlo.

CAPÍTULO 21

Coloca diante dos teus olhos, todos os dias, a possibilidade da morte, do exílio e de todas essas aparentes tragédias — sobretudo a morte — e nunca terás um pensamento abjeto, nem desejarás algo em excesso.

CAPÍTULO 22

Se estás comprometido com a filosofia, prepara-te para seres alvo de risos e comentários sarcásticos, como «De repente, temos um filósofo entre nós!» e «Porque ficou tão pretensioso agora?». Apenas *não* seas pretensioso: mantém-te fiel aos teus princípios como se Deus te tivesse feito aceitar o papel de filósofo. E fica com a certeza de que, se te mantiveres fiel aos teus princípios, as mesmas pessoas que riram de ti irão acabar por te admirar; por outro lado, se permitires que essas pessoas te dissuadam da tua escolha, serás alvo do seu escárnio em dobro.

CAPÍTULO 23

Se alguma vez sentires a tentação de procurar aprovação externa, mentaliza-te de que comprometeste a tua integridade. Portanto, contenta-te em seres apenas um filósofo e, se ainda assim precisares de uma testemunha, sê tu próprio; e serás a melhor testemunha que poderias desejar.

CAPÍTULO 24

[1] Não permitas que pensamentos como o que se segue te perturbem: «Vou viver uma vida sem honra, ninguém serei na mais completa obscuridade.» A falta de honra é um mal? Porque, se o é, as outras pessoas não podem ser a causa disso, tal como não podem ser a causa da desgraça das outras pessoas. Será que ascender a um cargo ou ser convidado para um banquete depende apenas de ti? Não; por isso, não podes sentir-te desonrado se não o conseguires. E como podes ser «ninguém na mais completa obscuridade» quando apenas tens de ser alguém em relação às coisas que controlas — as coisas nas quais tens capacidade de brilhar?

[2] Mas os teus amigos, dizes, ficarão desamparados. Se com «desamparados» queres dizer que não receberão dinheiro teu e que não serás capaz de fazer deles cidadãos de Roma — bem, quem te disse que essas coisas são encargo teu? Além disso, quem pode dar a outro o que ele próprio não tem? «Ganha dinheiro», diz alguém, «para que todos o possamos partilhar». [3] Se eu conseguir ganhar dinheiro mantendo-me honesto, leal e digno, mostra-me como e fá-lo-ei. Mas se esperas que sacrifique os meus bens para que possas apropriar-te de coisas que nem são bens — bem, vê por ti próprio o quão imprudente e injusto estás a ser. Afinal, o que preferias — dinheiro ou um amigo digno e fiel? Então, porque não me ajudares nisso em vez de exigires que me envolva em comportamentos que implicam a perda dessas qualidades?

[4] «Mas a minha comunidade ficará desamparada no que depender de mim.» Mais uma vez, que tipo de amparo

tens em mente? Não lhe podes dar pórticos nem banhos públicos, é certo, e daí? O ferreiro não pode dar sandálias, nem o sapateiro pode fornecer armas. Basta que cada um cumpra a parte que lhe compete. Ou seja, não irias beneficiar a tua comunidade ao acrescentar-lhe mais um cidadão leal e honesto?

«Sim.»

Então, é evidente que tens tudo o que é preciso para a beneficiar.

«Então, qual será a minha função na comunidade?»

Qualquer posição que estejas qualificado a ocupar, desde que te mantenhas digno e leal. [5] Se perderes tudo isto devido ao zelo por ser um benfeitor público, que utilidade terias para a tua comunidade se te tornasses indigno e desleal?

CAPÍTULO 25

[1] Num banquete alguém foi preferido em detrimento de ti, e o conselho dessa pessoa foi solicitado antes do teu. Se estas demonstrações de estima forem boas, deves regozijar-te pela pessoa; se não forem, não te ressintas por não as teres recebido. E lembra-te, se não te empenhares nas mesmas ações que as outras pessoas para receber tais honrarias, não podes esperar os mesmos resultados. [2] Quem não se verga à bajulação não goza das vantagens do bajulador. Quem se faz notar junto de um superior é recompensado de forma diferente daquele que se abstém de o fazer. Se recusares elogiar alguém, não podes esperar a mesma recompensa que o bajulador.

Seria injusto e ganancioso da tua parte se, recusando-te a pagar o preço que esses privilégios acarretam, esperas-ses obtê-los gratuitamente.

[3] Quanto custa uma alface? Um óbolo, porventura? Então, se quem paga um óbolo recebe a alface, enquanto tu não pagas esse valor e, portanto, ficas sem ela, não penses que ficas necessariamente em desvantagem. Tal como ele tem a alface, tu ainda tens o óbolo. [4] O mesmo acontece no nosso caso. Não te convidaram para o banquete de alguém porque não pagaste ao anfitrião o preço da refeição, ou seja, prestar-lhe vassalagem e adúlá-lo. Portanto, se te for vantajoso paga o preço e não penses mais no custo. Mas se não quiseses pagar e, ainda assim, pretenderes os benefícios, não só és ganancioso como um tolo. [5] Se, contudo, recusares a refeição, isso significa que ficas de mãos vazias? Tens a vantagem de não seres obrigado a elogiar o anfitrião, o que te desagrada (nem terás de suportar a insolência dos seus criados).

CAPÍTULO 26

Podemos familiarizar-nos com a vontade da natureza recordando as nossas experiências comuns. Quando um amigo parte um copo, apressamo-nos a dizer: «Ah, que azar.» Assim, é expectável que quando um copo teu se parte, o aceites com a mesma naturalidade. Passando agora para coisas mais importantes: quando a mulher ou o filho de alguém morre, é costume dizer-se ao homem: «Enfim, faz parte da vida.» Mas, se se tratar de alguém da nossa família, então dizemos prontamente:

«Que desafortunado sou.» Faríamos melhor se nos lembrássemos de como reagimos quando uma perda semelhante aflige os outros.

CAPÍTULO 27

Tal como um alvo não é posicionado para não ser atingido, também o mal não faz parte da arquitetura natural do mundo.

CAPÍTULO 28

Se o teu corpo fosse entregue a uma pessoa qualquer, sem dúvida que ficarias ofendido. E porque não sentes vergonha de teres deixado a tua mente vulnerável a qualquer pessoa que a possa criticar, ao ponto de ficar automaticamente confusa e perturbada?

CAPÍTULO 29

[1] Antes de empreenderes qualquer ação, reflete acerca daquilo que envolve, tanto na fase inicial como nas fases subsequentes. Caso contrário, no início vais pôr mãos à obra com entusiasmo porque não pensaste no que vem a seguir; mas quando as coisas se tornarem difíceis, vais acabar por desistir. [2] Queres vencer os Jogos Olímpicos? Também eu quero — quem não? É um feito glorioso; mas examina o que isso requer, tanto agora como no futuro,

antes de te comprometeres. Tens de ser disciplinado, manter uma dieta rigorosa, abster-te de comidas gordurosas, fazer exercício físico obrigatoriamente no horário estabelecido quer faça frio ou calor, não beber água ou vinho sempre que te apetecer — em suma, tens de te entregar ao teu treinador como te entregas ao médico. E depois há a luta para travar, e alturas em que irás deslocar o pulso, torcer o tornozelo, engolir muita areia, ser chicoteado — e acabarás por perder na mesma.

[3] Tem tudo isto em consideração e, se ainda assim quiseses, torna-te atleta. Se não parares para pensar acabarás por fazer como as crianças, que tão depressa brincam aos lutadores como aos gladiadores, depois são atores e, a seguir, músicos. E tu também serás ora atleta, depois gladiador, orador e filósofo, mas nada farás com todo o teu coração. Tal como um macaco, imitarás tudo o que vires, encantado com uma coisa após a outra. Não examinaste nada com atenção, nem pensaste bem nas coisas; agirás ao acaso e sem paixão.

[4] De igual modo, há pessoas que, quando olham para um filósofo ou ouvem alguém como Eufrates a falar (há alguém que fale como ele?), também querem tornar-se filósofos. [5] Ouve, amigo, examina a função e depois avalia se tens capacidade para a desempenhar, assim como avalias os teus braços, coxas e costas se quiseses ser lutador ou pentatleta. [6] Nem todos temos talento para a mesma coisa. Achas que, como filósofo, podes comer e beber, ou exercitar o desejo e a aversão, como fazes atualmente? Tens de passar noites em claro, suportar a dor, afastar-te da tua família, ser olhado com desprezo pelos escravos, ser ridicularizado por estranhos,

ser superado em estatuto, em poder, nas questões legais — por outras palavras, aguentar o pior nos assuntos menores. [7] Pondera se estás preparado para pagar este preço pela serenidade, liberdade e tranquilidade. Caso contrário, então afasta-te — não sejas, tal como as crianças, agora filósofo, depois cobrador de impostos, a seguir orador ou político. Estes papéis não se misturam; tens de ser uma só pessoa, boa ou má. Tens de cuidar da tua mente ou dos bens materiais; especializar-te naquilo que está dentro ou fora de ti — isto é, tens de te cingir ao papel de filósofo ou de homem comum.

CAPÍTULO 30

Os deveres são em grande medida definidos pelos papéis sociais. Este homem é teu pai: a relação exige da tua parte apoio, consideração constante e tolerância para com o seu abuso verbal e até mesmo físico.

«Mas ele é um mau pai.»

Repara, a natureza uniu-te a um pai, não necessariamente a um *bom* pai.

«O meu irmão é injusto comigo.»

Pois bem, cumpre a tua parte na relação; não te preocupes com o comportamento dele, apenas com o que *tu* deves fazer para manter a tua vontade em harmonia com a natureza. Ninguém te causará dano se não quiseses; mas sentirás dano no momento em que acreditares que te causaram dano.

De igual modo, descobrirás as ações convenientes para com o vizinho, o cidadão, o general assim que começares

a ter em consideração as relações sociais nas tuas deliberações diárias.

CAPÍTULO 31

[1] Repara que o principal dever que temos para com os deuses é o de conservar juízos corretos acerca deles: que eles existem, que governam o mundo de forma justa e bondosa e que te puseram neste mundo apenas com um propósito — obedecer-lhes e aceitar tudo o que acontece, com a convicção de que é uma realização da mais elevada inteligência. Deste modo, nunca culparás os deuses, nem os acusarás de negligência. [2] E isso só pode acontecer se deixares de aplicar «bom» e «mau» às coisas que não são encargos nossos e apenas o reservares para as coisas que estão sob o nosso controlo. Porque se considerares qualquer coisa exterior como boa ou má e não a alcançares ou, pelo contrário, se deparares com uma que não queres, irás culpar os deuses e é inevitável que os odeies por os considerares a origem dos teus problemas.

[3] Por natureza, todo o ser vivo evita e afasta-se daquilo que considera perigoso ou maligno, do mesmo modo que ama e se sente atraído pelas coisas que lhe são úteis e favoráveis. Quem acredita estar a ser injustiçado não pode amar o ofensor, assim como a própria ofensa. [4] E, assim, até vemos pais a serem culpados pelos filhos quando não lhes dão as coisas que eles consideram boas. É a mesma razão pela qual Polinices e Etéocles se tornaram inimigos — a ideia, que ambos partilhavam, de que

seria preferível reinar sozinho. É por isso que os camponeses amaldiçoam os deuses; é por isso que os marinheiros, os comerciantes e os homens que perderam as mulheres e filhos também os amaldiçoam. A piedade não pode existir separada do interesse próprio. Em suma, quando praticas o uso correto do desejo e da aversão, praticas a piedade.

[5] Simultaneamente, nunca é errado fazer sacrifícios, libações ou oferecer primícias da forma tradicional, desde que de um modo puro e não indolente, descuidado ou ritualístico, e que não ofereças muito pouco nem além das tuas possibilidades.

CAPÍTULO 32

[1] Quando recorrerres à adivinhação, mentaliza-te que não sabes o que vai acontecer, vais saber com o profeta. No entanto, um filósofo chega já consciente do valor daquilo que está para acontecer. Se se tratar de algo que esteja fora da sua esfera de influência, sabe que não pode ser bom nem mau. [2] Portanto, se consultares um profeta, deixa o desejo, o medo e a aversão para trás, com a certeza de que o futuro, *per se*, é indiferente e nada significa para ti. Pode ser-te útil, seja o que for, e ninguém te impedirá. Apresenta-te aos deuses com dignidade, considera-os teus conselheiros. Mas, assim que algo te seja aconselhado, lembra-te da fonte e reflete sobre quem estarias a desrespeitar se o ignorasses.

[3] Pratica a adivinhação do mesmo modo que Sócrates acreditava que devia ser usada, ou seja, apenas quando o objetivo é saber o futuro — não quando há um problema

que pode ser solucionado recorrendo à razão (outro recurso humano). Por exemplo, não recorras à adivinhação se estás comprometido com a defesa da tua pátria ou para partilhar um perigo que ameaça um amigo. Se o adivinho anunciar maus presságios, isso pode significar o exílio, danos físicos ou até a morte. Ainda assim, a razão obriga-te a estares do lado do teu amigo ou a ajudar a defender a pátria. Portanto, basta consultar o maior de todos os profetas, Apolo: ele recusou-se a deixar entrar no seu templo uma pessoa que, um dia, ignorou os gritos de socorro de um amigo que estava a ser atacado por ladrões.

CAPÍTULO 33

[1] Define o teu carácter e mantém-te fiel à tua escolha, quer estejas sozinho ou acompanhado.

[2] Procura guardar silêncio a maior parte do tempo; diz apenas o que for necessário, e com poucas palavras. Nas raras ocasiões em que fores chamado a falar, fala, mas nunca sobre banalidades como gladiadores, cavalos, atletas, comida e bebida — assuntos triviais. Acima de tudo, não difundas rumores sobre as pessoas, elogiando, culpando ou comparando. [3] Tenta influenciar os teus amigos a falarem do que é conveniente dando o exemplo. Porém, se estiveres sozinho no meio de pessoas estranhas, remete-te ao silêncio.

[4] Controla o riso o mais possível; não te rias com muita frequência nem muito alto.

[5] Se possível, recusa por completo fazer juramentos; em qualquer caso, resiste na medida do possível.

[6] Evita confraternizar com homens comuns. Contudo, se for necessário toma cuidado para não desceres ao nível deles; pois sabe que, se um companheiro é impuro, quem com ele convive acaba por também se tornar impuro, por mais puro que seja.

[7] No que diz respeito ao corpo, consome apenas o estritamente necessário em termos de comida, bebida, vestuário, abrigo e servos. Exclui por completo o luxo e a ostentação.

[8] Quanto aos prazeres de Afrodite, mantém-te o mais casto possível até ao casamento. Se cederes, é necessário que o faças seguindo os costumes. Não critiques nem condenes os que o fazem; se fores celibatário, não o divulgues.

[9] Se descobrires que alguém falou mal de ti, não tentes defender-te; em vez disso, responde: «Sim, e não sabe tudo, pois se soubesse poderia ter dito mais.»

[10] Não é preciso ires com frequência aos jogos públicos. Mas se fores e a ocasião surgir, não te preocupes com ninguém além de ti próprio; ou seja, espera que os acontecimentos sigam o seu curso e que vença o verdadeiro vencedor; assim, permanecerás sereno. Evita por completo gritar, vaiar ou a agitação excessiva. Quando terminar, não digas mais do que o necessário para manteres a correção; caso contrário, torna-se evidente que te deixaste fascinar.

[11] Não vás às palestras de outras pessoas ao acaso ou com leviandade; se fores, mantém-te sério e contido, sem ser desagradável.

[12] Quando te fores encontrar com alguém, sobretudo alguém considerado importante, pergunta-te o que

fariam Sócrates ou Zenão na mesma situação e, aconteça o que acontecer, agirás em conformidade. [13] Quando fores a casa de alguém influente, diz a ti próprio que não o encontrarás lá, que vais ficar à porta porque esta ser-te-á fechada na cara, que não te darão atenção. Se ainda assim for o mais correto a fazer, então vai e enfrenta as consequências. Mais tarde, não digas para ti: «Não valeu a pena.» É isso que define uma pessoa comum em conflito com a vida.

[14] Nas conversas, não te detenhas em excesso nas tuas ações ou aventuras. O facto de gostares de contar as tuas proezas não significa que os outros sintam o mesmo prazer ao ouvi-las.

[15] Evita também provocar o riso. Estarás a cair na vulgaridade e também é provável que a estima dos teus amigos diminua.

[16] Também não é recomendável usar linguagem obscena. Se isso acontecer e a ocasião for propícia, podes repreender quem o fizer. Caso contrário, demonstra o teu desagrado ficando calado, revelando incómodo ou lançando-lhe um olhar acutilante.

CAPÍTULO 34

Tal como acontece com as impressões em geral, se tiveres a impressão de algo prazeroso, guarda-te e não te deixes arrebatat. Reserva tempo para refletir. Depois, tem em consideração dois momentos: o momento em que desfrutarás o prazer e o momento posterior, durante o qual, depois de tê-lo desfrutado, te vais sentir

culpado e martirizar-te. Compara esses dois momentos com a felicidade e satisfação que sentirás abstendo-te. Se surgir a oportunidade de consumir o ato, toma muito cuidado para não te deixares vencer pela sedução, o prazer e o fascínio. Resiste à tentação lembrando-te do quão melhor será teres consciência de que conseguiste resistir.

CAPÍTULO 35

Se decidires fazer alguma coisa, não o faças às escondidas mesmo que a maioria das pessoas desaprove. Se a ação não for correta, então evita-a; mas se for correta, porque haverias de te preocupar com o julgamento dos outros?

CAPÍTULO 36

Do mesmo modo que as proposições «É dia» e «É noite» possuem valor numa proposição disjuntiva mas não numa conjuntiva, ainda que se conceda que ingerir a maior porção de comida favoreça a saúde do corpo, isso em nada contribui para o espírito de comunhão que um banquete deve proporcionar. Portanto, quando comeres com outras pessoas lembra-te de não considerares apenas o valor que os alimentos têm para o corpo e guarda também respeito para com o anfitrião.

CAPÍTULO 37

Se assumires um papel além das tuas capacidades, não só ficarás envergonhado como perderás a oportunidade de assumir um que poderias desempenhar com sucesso.

CAPÍTULO 38

Do mesmo modo que, quando caminhas, tens cuidado para não pisar um prego ou torcer o tornozelo, também debes ter o cuidado de não causar dano ao teu carácter. Se exercermos essa cautela sempre que agirmos, menor o risco de nos ferirmos.

CAPÍTULO 39

O corpo de cada homem é a medida das suas necessidades materiais, tal como, numa escala mais reduzida, o pé o é para a sandália. Observa este princípio e nunca terás dúvidas acerca da medida. Se o excederes, inevitavelmente cairás no abismo da ilusão. Tal como acontece com a sandália — se não te cingires ao que o pé necessita, acabarás com saltos dourados, sapatos púrpura ou até chinelos bordados. Uma vez ultrapassada a medida, não há limite.

1	Robert Louis Stevenson	<i>Uma Apologia do Ócio</i>
2	Virginia Woolf	<i>Um Quarto só Seu</i>
3	Sun Tzu	<i>A Arte da Guerra</i>
4	Mary Wollstonecraft	<i>Uma Vindicação dos Direitos da Mulher</i>
5	Friedrich Nietzsche	<i>Deus Está Morto. Deus Continua Morto. E Fomos Nós Que o Matámos.</i>
6	Nicolau Maquiavel	<i>O Príncipe</i>
7	Simone Weil	<i>O Poder da Palavra</i>
8		<i>Como Ser Estoico</i>

Ao longo da História, alguns livros tiveram o condão de mudar o mundo. Transformaram a forma como nos entendemos e nos relacionamos. Provocaram debates, ruturas, guerras e revoluções. Esclareceram, chocaram, provocaram e confortaram. Engrandeceram — e destruíram — vidas. Nesta coleção, damos a conhecer o trabalho dos grandes pensadores, pioneiros, radicais e visionários cujas ideias abalaram a civilização e ajudaram a trilhar o caminho que percorremos até aqui.

O que fazer quando tudo parece fugir ao nosso controlo? As palavras de consolo e inspiração dos três grandes filósofos estoicos — Epicteto, Séneca e Marco Aurélio — oferecem sabedoria ancestral para melhor enfrentar as adversidades e viver uma vida boa.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

Instagram Facebook YouTube Spotify penguinlivros

ISBN: 978-989-589-699-8



9 789895 896998