



**SÊNECA**

**CARTAS DE UM  
RESILIENTE**

**ENFRENTAR OS  
DESAFIOS COM  
CONFIANÇA  
E CULTIVAR  
AS VIRTUDES**

**SÊNECA**

**CARTAS DE UM  
RESILIENTE**

**LIVRO 3**

**ENFRENTAR OS  
DESAFIOS COM  
CONFIANÇA  
E CULTIVAR  
AS VIRTUDES**

**TRADUÇÃO DE  
ALEXANDRE  
PIRES VIEIRA**

**COPYRIGHT © ALEXANDRE PIRES VIEIRA, 2022**

**COPYRIGHT © FARO EDITORIAL, 2022**

Todos os textos de Sêneca são domínio público.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do editor.

Diretor editorial **PEDRO ALMEIDA**

Coordenação editorial **CARLA SACRATO**

Revisão **BÁRBARA PARENTE E THAÍS ENTRIEL**

Projeto gráfico e diagramação **SAAVEDRA EDIÇÕES**

Capa **OSMANE GARCIA FILHO**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

Sêneca

Cartas de um resiliente : enfrentar os desafios com confiança e cultivar as virtudes / Sêneca ; tradução de Alexandre Pires Vieira. — São Paulo : Faro Editorial, 2022.  
224 p. (vol. 3)

ISBN 978-65-5957-109-3

Título original: Epistulae morales ad Lucilium

I. Filosofia 2. Desenvolvimento pessoal I. Título II. Vieira, Alexandre Pires

21-5470

CDD 100

---

Índice para catálogo sistemático:

I. Filosofia



1ª edição brasileira: 2022

Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil, adquiridos por **FARO EDITORIAL**

Avenida Andrômeda, 885 – Sala 310

Alphaville – Barueri – SP – Brasil

CEP: 06473-000

[www.faroeditorial.com.br](http://www.faroeditorial.com.br)

## APRESENTAÇÃO

---

Diversas características de *Cartas de um resiliente* se destacam como proveitosas para interpretação. À medida que a obra progride, há uma tendência das cartas de se tornarem discussões filosóficas mais longas, mais técnicas e mais substantivas. Tal característica sugere que além dos temas e discussões aparentemente díspares, as cartas também tem o objetivo de proporcionar uma educação filosófica.

Esse objetivo se evidencia logo no início da obra. Na primeira carta, Sêneca estimula Lucílio – o destinatário das cartas – a não desperdiçar seu tempo em buscas mundanas, pois o tempo voa e a vida passa. Na segunda carta, ele aconselha o discípulo a respeito da abordagem correta para a leitura dos textos filosóficos. Na quinta carta, aplaude Lucílio pela persistência em seu estudo filosófico, mas o adverte para permanecer focado no propósito desse estudo, ou seja, o aprimoramento moral. Os conselhos de Sêneca em relação à filosofia – o que estudar e como aplicar isso à vida – continua ao longo da obra.

Segundo Sêneca, as paixões destrutivas, sobretudo a raiva e a tristeza, devem ser erradicadas ou moderadas de acordo com a razão. Ele discute os méritos relativos da vida contemplativa e da vida ativa, considerando importante encarar a própria mortalidade e ser capaz de enfrentar a morte. Para Sêneca, o indivíduo deve estar disposto a praticar a pobreza e utilizar a riqueza de maneira adequada.

Em *Cartas de um resiliente*, o conteúdo apresenta muitos temas do interesse de filósofos e não filósofos. Ademais, o bom senso prevalece em grande parte da narrativa. Como o próprio Sêneca resume: “Nenhum homem é bom por acaso. A virtude é algo que deve ser aprendido. O prazer é vil, mesquinho, deve ser considerado inútil, compartilhado até mesmo por animais – o mais ínfimo e o mais mesquinho também busca o prazer. Glória é uma coisa vazia e fugaz, mais leve do que o ar. (...) A morte não é um mal, porque você precisa perguntar? Só a morte é o privilégio igualitário da humanidade”.

A perspectiva filosófica de Sêneca deve ser contextualizada em termos de suas circunstâncias específicas. Como muitos filósofos romanos da sua época, ele estava mais interessado na filosofia moral do que nos outros dois ramos da filosofia, ou seja, a dialética e a lógica. O foco de Sêneca na filosofia moral apresenta uma ênfase prática clara. Embora as discussões e as controvérsias teóricas estejam muito presentes nas *Cartas de um resiliente* e em outras obras, a questão principal é a maneira pela qual o estoicismo pode ser aplicado à vida de uma pessoa.

*Cartas de um resiliente* é uma obra que contém uma quantidade considerável de material, incluindo desde discussões aparentemente mundanas (por exemplo, cartas a respeito de multidões, força bruta e cérebros, festivais e jejuns, banhos públicos e mestres e escravos) até discussões avançadas referentes à teoria estoica. Sêneca costuma fazer uso de algo da vida cotidiana para direcionar a discussão para uma questão ética ou alguma recomendação moral.

Em seus escritos, Sêneca apresenta discussões teóricas e conselhos práticos, enfatizando que ambos são distintos, mas interdependentes. Em relação à teoria, ele considera as discussões filosóficas um bálsamo para as feridas da vida. Quanto à prática, Sêneca acredita que os conselhos ajudam o leitor a desenvolver a coragem necessária para encarar a realidade e lidar com ela da melhor maneira possível.

## I.

# **SOBRE A QUALIDADE DA VIDA QUANDO CONTRASTADA COM SEU COMPRIMENTO**

---

### *Saudações de Sêneca a Lucílio.*

- 01.** Ao ler a carta em que você estava lamentando a morte do filósofo Metronax – como se ele pudesse e de fato devesse ter vivido mais – senti falta do espírito de justiça que abunda em todas as suas discussões sobre homens e coisas, mas falta a você quando se aproxima de um assunto falho a todos nós. Em outras palavras, eu vi muitos que lidam justamente com seus semelhantes, mas nenhum que lida de maneira justa com os deuses. Nós criticamos todos os dias a Fortuna, dizendo: “Por que A foi levado no meio de sua carreira? Por que B não é levado? E aquele? Por que prolongar sua velhice, que é um fardo para si mesmo, bem como para outros?”
- 02.** Mas diga-me, por favor, você considera mais justo que você deva obedecer à Natureza ou que a Natureza deva obedecer a você? E que diferença faz quanto tempo você se afasta de um local para onde deverá partir mais cedo ou mais tarde? Devemos nos esforçar não para viver muito, mas para viver plenamente; para alcançar uma vida longa, você só precisa do destino, mas para viver corretamente você precisa da alma. Uma vida é muito longa se for uma vida plena; mas a plenitude não é alcançada até que a alma tenha fornecido a si mesma o bem próprio, isto é, até assumir o controle sobre si mesma.
- 03.** Qual o benefício que este homem mais velho obtém dos oitenta anos em que passou em ociosidade? Uma pessoa como ele não viveu; ele se atrasou na vida. Nem ele morreu tarde na vida; ele simplesmente morreu por muito tempo. “Ele viveu oitenta anos?” Isso depende da data a partir da qual você considera sua morte! Seu outro amigo, no entanto, partiu na floração de sua masculinidade.

- 04.** Mas ele cumpriu todos os deveres de um bom cidadão, um bom amigo, um bom filho; em nenhum caso, ele deixou a desejar. Sua idade pode ter sido incompleta, mas sua vida foi completa. O outro homem viveu oitenta anos? Não, ele existiu oitenta anos, a não ser que, por acaso, você queira dizer com “ele viveu” o que queremos dizer quando dizemos que uma árvore “vive”. Por favor, vamos nos certificar, meu querido Lucílio, de que nossa vida, como joia de grande preço, seja digna de nota, não por seu tamanho, mas por sua qualidade. Deixe-nos medi-la pelo desempenho dela, não pela duração dela. Você saberia onde está a diferença entre este homem robusto que, desprezando a Fortuna, serviu através de cada batalha da vida e alcançou o Bem Supremo e aquela outra pessoa sobre cuja cabeça passaram muitos anos? O primeiro existe mesmo depois da morte dele; o último estava morto antes mesmo de morrer.
- 05.** Devemos, portanto, louvar e considerar em companhia do bem-aventurado aquele homem que investiu bem sua parcela do tempo, por menor que tenha sido atribuída a ele; pois essa pessoa viu a verdadeira luz. Ela não foi um entre a multidão comum. Ela não só viveu, mas também floresceu. Às vezes, ela desfrutava de céus limpos; às vezes, como muitas vezes acontece, era apenas através das nuvens que via o resplendor da poderosa estrela.<sup>1</sup> Por que, você pergunta: “Quanto tempo ele viveu?” Ele ainda vive! Em um passo ele atravessou para a posteridade e se entregou à guarda da memória.
- 06.** E, no entanto, eu não negaria a mim alguns anos adicionais; embora, se o espaço da minha vida for encurtado, não direi que tenha faltado qualquer coisa que seja essencial para uma vida feliz. Pois não planejei viver até o último dia prometido pelas minhas esperanças gananciosas; não, eu olhei todos os dias como se fossem o meu último. Por que pedir a data do meu nascimento, ou se eu ainda estou inscrito na lista dos homens mais jovens?<sup>2</sup> O que eu tenho é meu.
- 07.** Assim como alguém de pequena estatura pode ser um homem perfeito, da mesma forma uma vida curta pode ser uma vida perfeita. Idade se classifica entre as coisas externas. Quanto tempo eu vou existir não é minha decisão, mas quanto tempo eu vou continuar a existir no meu jeito atual está sob meu controle. Esta é a única coisa que você tem o direito de exigir de mim – que eu deixe de medir anos sem glória,

como se estivessem na escuridão, e que me dedique a viver em vez de ser carregado ao longo da vida.

- 08.** E qual, você pergunta, é o máximo da envergadura da vida? É viver até você possuir sabedoria. Aquele que alcançou a sabedoria alcançou, não o mais longínquo, mas o mais importante objetivo. Tal pessoa pode realmente exultar com ousadia e dar graças aos deuses – sim, e a si mesmo também – e ela pode considerar-se credora da natureza por ter vivido. Ela certamente terá o direito de fazê-lo, pois ela lhe retribuiu com uma vida melhor do que recebeu. Ela estabeleceu o padrão de um homem bom, mostrando a qualidade e a grandeza de um homem bom. Tivesse mais um ano adicionado, seria apenas como o passado.
- 09.** E ainda quanto tempo devemos continuar vivendo? Tivemos a alegria de aprender a verdade sobre o universo. Sabemos de que origens a natureza surge; como ela regula o curso dos céus; por mudanças sucessivas que ela invoca o ano; como ela acabou com todas as coisas que já existiram e estabeleceu-se como o único fim de seu próprio ser. Sabemos que as estrelas se movem por sua própria direção e que nada, exceto a Terra, permanece imóvel, enquanto todos os outros corpos correm com rapidez ininterrupta.<sup>3</sup> Sabemos como a lua ultrapassa o sol; porque é que o mais lento deixa o mais rápido para trás; de que maneira ela recebe a luz, ou a perde de novo; o que traz a noite e o que traz de volta o dia. Para esse lugar você deve ir para que tenha uma visão mais próxima de todas essas coisas.
- 10.** “E, no entanto,” diz o sábio: “Eu não partirei mais valentemente por causa dessa esperança – porque julgo que está claro diante de mim o caminho para meus próprios deuses. Certamente, ganhei a admissão à presença deles e, de fato, já estive em suas companhias, eu enviei minha alma para eles como eles já tinham enviado a deles para mim. Mas suponha que eu seja totalmente aniquilado e que, após a morte, não subsista nada mortal, não tenho menos coragem, mesmo que quando eu parta, meu curso não leve a nenhum lugar.” “Mas”, você diz, “ele não viveu tantos anos quanto poderia ter vivido”.
- 11.** Existem livros que contêm poucas linhas admiráveis e úteis, apesar do tamanho deles; e também existem os Anais de Tanúsio<sup>4</sup> – você sabe o

volume do livro e o que os homens dizem dele. Este é o caso da longa vida de certas pessoas, um estado que se assemelha aos Anais de Tanúsio!

- 12.** Você considera mais afortunado o gladiador que é morto no último minuto dos jogos do que aquele que morreu no meio das festividades? Você acredita que alguém é tão estupidamente apegado à vida que preferiria ter sua garganta cortada no espoliário<sup>5</sup> do que no anfiteatro? Não é mais um intervalo do que isso que precedemos um ao outro. A morte visita cada um e todos; o assassino logo segue o morto. É uma bagatela insignificante, afinal, que as pessoas discutem com tanta preocupação. E de qualquer forma, o que importa por quanto tempo você evita aquilo de que você não pode escapar?

Mantenha-se Forte. Mantenha-se Bem.

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA  
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

**[WWW.FAROEDITORIAL.COM.BR](http://WWW.FAROEDITORIAL.COM.BR)**

Há um grande número de portadores do vírus HIV e de hepatite que não se trata. Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e hepatite é mais rápido do que ler um livro. Faça o teste. Não fique na dúvida!

CAMPANHA



ESTE LIVRO FOI IMPRESSO  
EM MARÇO DE 2022