



A FELICIDADE SEGUNDO SÊNECA

Daniel Carvalho da Silva

Resumo: O foco do presente trabalho é compreender a felicidade como fruto de práticas virtuosas, como sugere Sêneca, empregando pensamentos dispostos em quatro obras do filósofo romano. O primeiro aparece em *Sobre a clemência*, escrita com a finalidade de tornar Nero um bom imperador. A obra mostra que a beatitude verdadeira será alcançada quando se proporciona uma vida feliz a muitos. Desse modo, a felicidade de um governante depende da felicidade do povo. O segundo pensamento aparece em *Sobre a ira*, onde a máxima regente é evitar a decepção por meio da *ataraxia*, isto é, pela conformidade com a natureza. Essa ideia atesta que a felicidade se encontra na redução das expectativas, bem como no preparo e na espera de adversidades. A terceira concepção de felicidade aparece em *Consolação à mãe Hélvia*, escrita no exílio, para lembrar sua mãe de todas as infelicidades que já teve, já que infortúnios constantes têm uma característica positiva: endurecer aqueles a quem incansavelmente persegue. Por fim, o conselho é afastar-se do caminho das multidões e entregar-se à filosofia. Assim, é preciso buscar o equilíbrio se afastando dos prazeres frívolos, negando as voluptuosidades e exaltando a moral, típica do estoicismo romano.

Palavras-chave: Felicidade, virtude, *ataraxia*, estoicismo.

INTRODUÇÃO

Lucio Aneco Sêneca é um espanhol, nascido em Córdoba, por volta do ano 4 a.C.¹ (THOMAS, 1900, p. 2). Homem de saúde frágil e sedento por condutas morais admiráveis, cuja formação foi voltada para que fizesse parte do poder imperial. Visando tratar a saúde, passou alguns anos de sua vida no Egito e quando regressou a Roma, tornou-se questor. Contudo, foi exilado sob a acusação de adultério com uma sobrinha de Augusto Nero. Após seu regresso, tornou-se tutor do imperador e, mais tarde, foi nomeado seu principal conselheiro e senador. Sêneca cometeu suicídio no ano 63 a mando do próprio Nero.

Sêneca é um pensador que encanta pela beleza com que dispõe as palavras e conselhos. Todas as suas obras estão repletas de conselhos, os quais pretendiam conduzir o homem à felicidade. Sua moral se assemelha à doutrina cristã por defender a tese de que a verdadeira felicidade está na virtude. Para ele, a felicidade é a meta e a virtude é o caminho. Esta virtude (*aretê*) é a mesma grega, que passa tanto pela força hábil do guerreiro quanto pela astúcia, sabedoria e beleza da alma. Na língua portuguesa, virtude pode ser compreendida como excelência: fazer de forma satisfatória aquilo para o qual está.

O tema da felicidade é bastante pertinente à vida humana, uma vez que, como afirma Aristóteles (1999), ela é a finalidade de todas as ações que praticamos. Por isso, o mote vem sendo estudado desde os primórdios da filosofia. Sobre o assunto, a filosofia prática de Sêneca traz uma promessa aparentemente ingênua, mas que, na verdade, é assaz profunda: mostrar um caminho para aprender a ser feliz. Sêneca é a voz que clama pela retidão da vida, por práticas dignas de admiração e ações justas. Assim, com o espírito preparado, seria possível o sumo bem penetrar da forma mais branda no íntimo dos seres humanos. Dessa forma, é possível encontrar a verdadeira significação de existir: participação coesa na natureza e na razão

¹ Há divergências quanto à data de seu nascimento, variando até o ano 1 a.C., adotamos esta por constar nos textos mais antigos que obtivemos.

universal, bem como o distanciamento dos prazeres frívolos e passageiros. Portanto, o texto busca apresentar o âmago da filosofia senequiana.

FELICIDADE COMO CLEMÊNCIA E ATARAXIA

Sêneca, ao ser nomeado conselheiro de Nero, além da incumbência de educá-lo, tornou-se o real governante de Roma, já que aconselhava o imperador sobre tudo. Isso por, aproximadamente, uma década. Dessa forma, pode acompanhar de perto a tirania do imperador e, assim, percebeu a ira de Nero para com a plebe e com tudo que a circundava e que isso **não contribuía em nada para o que ele considerava próprio de uma existência realizada**. Em Roma a situação era de tensão, pois as pessoas poderiam ser mortas a qualquer momento e por qualquer motivo. Sêneca não estava isento de punição, uma vez que Nero já havia executado a própria mãe, Agripina, e o meio-irmão, Britânico, a quem pertencia a legitimidade de sucessão ao trono, ocupado, na época, pelo tio Claudio. Perante esse impasse, em 56, Sêneca compõe seu *Tratado sobre a clemência*, no qual o termo “clemência” se refere às características de um imperador virtuoso, visto que o texto tinha como destinatário o próprio Nero. Assim como em todos os seus escritos, essa obra tem como pano de fundo a felicidade. Nesse caso, o filósofo aborda a felicidade da nação, que deveria ser preservada, o que não ocorria em Roma. Os atos de violência e extermínios se tornavam comuns. O questor afirma então que a felicidade do déspota soberano, só poderia existir como fruto da clemência para com o povo, ao passo que esta asseguraria seu poder. Para Sêneca, a felicidade de um governante é reger de tal modo que o povo se encontre feliz. Isso porque a “verdadeira felicidade consiste em proporcionar salvação a muitos e, da própria morte fazê-los retornar à vida [...]. Não há ornamento mais digno da proeminência do príncipe e nada mais belo [...]. Este é um poder divino, o de salvar multidões e em massa” (SÊNECA, 1990, p. 76).

Em seu tratado sobre a ira, considerada a mais terrível e furiosa das emoções, Sêneca aponta um novo fator: ela não pode ser uma explosão

irracional e incontrolável. Para ele, a ira é um problema filosófico, uma vez que tenha surgido das ideias postas pela cultura que, no geral, são demasiadamente otimistas. As pessoas ficam iradas por terem expectativas em excesso. Elas se irritam e se sentem surpresas e injustiçadas com coisas que não são surpreendentes nem injustas. Ao invés disso, são bastante comuns, previsíveis e justificáveis. Portanto, essa forma de irritação apenas denota que as expectativas não foram corretas/adequadas com o mundo. O primeiro conselho para superar esse problema é adequar as expectativas aos reveses do cotidiano. Isso porque nada pode ser feito contra os malefícios das frustrações e, em plena consciência disso, a impassibilidade se torna a melhor via.

Um dos causadores da raiva é a crença de que tudo pode ser feito conforme o desejado. O segredo para que não haja frustração está em aceitar que não somos capazes de ordenar o mundo conforme nossos critérios. O homem não é livre para tamanha façanha. Sêneca utiliza uma imagem inusitada para abordar a questão da liberdade humana frente às intempéries da vida. Ele afirma que os homens são como cães amarrados a uma carroça em movimento com uma correia longa o bastante para permitir alguns movimentos de liberdade, mas ela não permite que o animal vá aonde quiser. O cão percebe rapidamente que para aumentar a sua chance de ser feliz ele precisa, algumas vezes, se contentar em seguir a carroça. Compreende que é melhor segui-la para onde não quer ir do que se debater contra algo que não pode mudar. Além do mais, é preferível ir para onde não desejava do que acabar sendo estrangulado pela corda. O homem, contudo, tem uma primazia sobre o cão: a razão. Essa razão possibilita que ele discirna entre o que pode ou não mudar. É isso que distingue os seres humanos dos animais. Em muitos casos, o homem não poderá mudar os fatos, mas poderá mudar suas atitudes em relação a eles. Assim, ao invés de debater-se, aceita resignadamente o trajeto que a sorte lhe confere.

Sêneca, partindo de sua experiência em meio a alta corte romana, faz uma constatação surpreendente: a riqueza torna as pessoas mais

cheias de raiva e não mais calmas, pois “a prosperidade alimenta a cólera”² (SÊNECA, s/d, p. 18). Como em todos os seus tratados morais, apresenta um alto funcionário do governo, Vedius Pollio, para exemplificar a temática. Em uma festa organizada por Vedius, um escravo deixou uma bandeja de copos cair. Isso causou em seu senhor uma fúria incontrolável, que levou o servo a ser jogado vivo em um tanque cheio de lanpreias para que fosse devorado. O fato evidencia que o anfitrião vivia em um mundo onde os copos eram inquebráveis. O problema dos ricos, portanto, se baseia no absurdo das expectativas. Eles acreditam que o dinheiro pode protegê-los das frustrações e quando isso não acontece se irritam profundamente. Cabe então afirmar que a felicidade está explicitamente posta na redução das expectativas e no prepararo/espera das adversidades. O autor não quer dizer que o homem não deva esperar por acontecimentos bons, mas que esteja preparado para se deparar com algo ruim.

O pensamento pode ser ilustrado por meio da mitologia, pois a imagem da deusa Fortuna mostra que existem coisas que devemos simplesmente aceitar, uma vez que não podemos mudá-las. A deusa romana tem em uma das mãos as coisas boas da vida e na outra o leme que dava rumo ao destino dos homens. Ela distribuía seus bens como queria e guiava seu timão para onde lhe aprouvesse, atestando a impassibilidade humana frente à sorte de acontecimentos que, por ventura, ocorrem em suas vidas. Assim, nossas frustrações e conquistas não passam de caprichos cruéis de uma deusa. Mesmo quando tudo parece tranquilo, pode ocasionalmente ocorrer o pior. Por isso, a melhor estratégia é manter a calma, visto que algo sempre pode dar errado. Esse exercício de aplacar a ira tem o intuito de tornar a existência menos dolorosa, decepcionante e, consequentemente, mais feliz.

Em virtude disso, Sêneca tem um jeito inusitado de consolar as pessoas, como faz no início de sua *consolacione* a Hélivia, sua mãe:

Descanso algum te concedeu a sorte, entre os mais graves lutos; e nem excetuou o dia de teu nascimento. Assim que

² La prosperidad alimenta la cólera.

nasceste, ou melhor, enquanto nascias, perdeste tua mãe, e foste por assim dizer abandonada à vida. [...] Perdeste, enquanto esperavas a sua chegada um amorosíssimo tio, homem bom e forte; e, pois, que a sorte temia apresentar-se muito pouco feroz, deixando-te um intervalo de repouso, tiveste que sepultar no mesmo mês o marido bem-amado, que te tornara mãe de três filhos; e esse luto te foi anunciado enquanto ainda choravas o outro, enquanto teus filhos estavam longe, como se teus males tivessem sido recolhidos todos propositalmente naquela época para que não tivesses nada sobre o que tua dor pudesse reclinar-se. [...] Faz pouco tempo que recolhiste os ossos de três de teus netos no mesmo seio em que foram criados; e vinte dias depois de celebrar o enterro de meu filho, morto entre teus braços e teus beijos, tiveste a notícia de meu exílio. Somente isso te faltava até agora: chorar os vivos. (SÊNECA, 1990, p. 183).

Sêneca quer, com isso, demonstrar à mãe que ela não pode se deixar abater, pois “a perpétua infelicidade só tem isto de bom: que endurece por fim os que incasavelmente persegue” (SÊNECA, 1990, p. 183). É dessa afirmação que Hêlvia deve se valer. A desventura não pode abalar o seu espírito, mas sim deixá-la preparada para os eventuais infortúnios que vierem. Até mesmo porque, a sorte contrária não é capaz de diminuir àqueles que não se deixaram enganar pelo brilho da prosperidade. O filósofo, trazendo à tona seu próprio exílio, afirma que “cada um pode por si tornar-se feliz” (SÊNECA, 1990, p. 184), à medida que as coisas externas deixem de ter tamanha importância. Por isso, “quem na prosperidade não se orgulhou, não se abala quando as coisas mudam” (SÊNECA, 1990, p. 184). Portanto, a desventura só é grave aos que não a esperam; quando sua possibilidade é admitida, facilmente se acolhe sua chegada.

Eis que esta é mesmo a natureza das coisas. Venturas e desventuras estão presentes a todo momento em nosso cotidiano. Desse modo, se faz estritamente necessário renegar a luxúria e adaptar-se ao simples, ao banal, à natureza que gerou o homem para viver com poucas necessidades. Portanto, a “natureza quis que as necessidades, que ela deu ao homem, não fossem difíceis de satisfazer” (SÊNECA, 1990, p. 189). Assim, excetuando aquecer-se quando há frio e alimentar-se, tudo pode ser visto como vício,

uma procura que pretende sanar simplesmente os desejos voluptuosos e a cobiça. Para a natureza basta o essencial, à cobiça, no entanto, nada basta. Esse círculo crescente do desejo tende sempre a aumentar, posto que o desejo está para aquilo que ainda não foi possuído. Uma vez em posse do que anteriormente era desejado, este se fixa em outro objeto. Desta maneira, o homem sempre passará de desejo em desejo, sendo que apenas um espírito em profundo estado de *ataraxia*³ pode encerrar essa corrente. Aquele que se mantém apático frente ao cardápio dos desejosos põe-se soberanamente sobre eles como grande virtuoso, pois ao não desejar expressa um sentimento de quem já é possuidor. Só pode ser feliz aquele que não tem o que perder. É, portanto, estritamente necessário ouvir o conselho de Ama a Medéia: “reprime teus furores, contém teus ímpetos” (SÊNECA, 1990, p. 231).

Repetidas vezes Sêneca aconselha o abandono da multidão. Em *Sobre a brevidade da vida*, já concluindo sua exortação, não perde a oportunidade de clamar: “Portanto, meu caro Paulino, aparta-te da multidão” (SÊNECA, 1993, p. 51). A multidão representa, nesse contexto, justamente o desejo ganancioso e desregrado por aquilo que não conduz à felicidade, mas sim aos prazeres esporádicos e não preenchedores do vazio humano. As massas estão em constante busca pelos bens materiais e sensuais, por isso Sêneca adverte sobre o perigo de seguir a mesma trilha dos que geralmente não sabem aonde vão:

Portanto precisamos saber aonde vamos e por onde, não sem a ajuda de alguém experiente que conheça bem o caminho que pegamos, pois, aqui, a situação não é a mesma que nas outras viagens: nelas há um caminho, e os habitantes que interrogamos não deixam que nos extraviemos; mas aqui, o caminho mais movimentado e o mais conhecido é o que mais engana. Por isso, o mais importante é não seguirmos, como ovelhas, o rebanho daqueles que nos precedem, dirigindo-nos não aonde é preciso ir, mas onde vamos. Com efeito, nada representa pior mal para nós que nos regularmos pelo rumor público, com a idéia de que o melhor é o que é recebido

³ Em geral o termo traduz a imperturbabilidade da alma. No contexto, *ataraxia* tem a conotação de virtude.

pela opinião geral, de tomarmos por modelo a maioria e de vivermos, não segundo a razão, mas pelo espírito de imitação. Daí essa aglomeração tão grande de pessoas que se precipitam umas sobre as outras. O que ocorre numa grande multidão quando as próprias pessoas se esmagam – ninguém cai sem arrastar o vizinho e os primeiros são a ruína dos seguintes –, você pode ver se repetir na vida de qualquer um, ninguém erra somente no que lhe diz respeito, mas é o que causa e promove o erro alheio. Assim, é um perigo seguir os passos daqueles que estão à frente; e como todos preferem acreditar em vez de pensar, nunca pensamos sobre a vida, sempre acreditamos, e nós rolamos e caímos no abismo por causa do erro que passa de um para o outro. Perecemos pelo exemplo dos outros; só nos salvaremos se nos afastarmos da massa (SÊNECA, 2005, p. 21).

Antes de tudo, é mister saber onde se quer chegar. Uma vez que “viver feliz [...] todo mundo quer, mas ninguém sabe ao certo o que torna a vida feliz” (SÊNECA, 2005, p. 19). Partindo do pressuposto que a meta seja realmente alcançar a felicidade, é preciso se predispor a buscá-la na virtude, onde ela verdadeiramente se encontra. Para isso, é preciso um método, saber contar com alguém que já tenha percorrido esses caminhos tortuosos. Certamente Sêneca está se colocando como um ser capaz de se tornar guia de outros. Além disso, fica clara também a necessidade de possuir uma mente sã, que se paute pela razão e seja capaz de enxergar a verdadeira beatitude na experiência de uma vivência virtuosa. Afinal de contas, afastar-se da multidão não é uma tarefa simples, dada que a ideia de imitação, geralmente, está mais impregnada no homem do que ele pensa. Tal dizer quer destacar ainda a importância do exemplo na ética e na moral. O modo de agir fala mais alto do que a oratória dos grandes discursistas. O sábio ensina pelo exemplo prático, pelo testemunho. O tolo aprende pela força da maioria, pois a verdade se torna quantitativa. Triste engano crer que a multidão seja um argumento positivo.

FELICIDADE COMO FRUTO DA VIRTUDE

Como já mencionado, a felicidade é a meta, a virtude o caminho. Entretanto, chegar à virtude requer uma prática baseada nos princípios

da razão. Essa razão deve ser constituída em cada homem a partir do seu anseio por tranquilidade. Para tanto, ele deve ter consciência do que é realmente necessário à sua vida e abandonar o que representa apenas vícios, os quais são deturpações para uma mente sadia. A razão carece ser afagada. Nessa conjuntura, surge a ideia de que só por meio da filosofia, do exercício da razão e do pensamento sobre suas ações é que o homem pode chegar à sua meta de existência.

O estoico põe-se a dizer do descrédito que merece o julgamento feito pelas aparências, pois o “bem do espírito cabe ao espírito encontrar” (SÊNECA, 2005, p. 23). Assim, efetiva-se a distinção entre o conhecimento “sensorial” dos olhos e o do “espírito”⁴: a melhor e mais capaz luz no discernimento do falso com o verdadeiro. Tudo muito coerente, os sentidos possibilitam que as coisas sejam conhecidas; o espírito permite que as realidades espirituais sejam descobertas. Se os homens não estivessem tão centrados em si mesmos, poderiam perceber a necessidade de buscar esse sumo bem. Dessa forma, se declarariam arrependidos de seus passados de superficialidades e ostentações, uma vez que tudo isso só lhes trouxe a inveja ou a admiração dos outros. O que dá no mesmo, afinal “todos os admiradores são também invejosos” (SÊNECA, 2005, p. 25). A admiração e a inveja são provenientes da beleza pintada sobre a podridão do que realmente forma o objeto, pois não é possível observar que o esplendor que o reveste esconde a miséria⁵. Assim vivem aqueles que se saciam de prazeres em prazeres, mas quando

⁴ A palavra espírito tem sua raiz etimológica do Latim “*spiritus*”, tradução do termo grego “*pneuma*” que significa “respiração” ou “sopro”, mas que também pode se referir à alma, coragem, vigor, matéria sutil e impalpável. Pode ainda fazer referência à sua raiz no idioma indo-europeu “*peis*” (soprar). O termo espírito é definido pelo conjunto total das faculdades intelectuais, uma forma superior da atividade do espírito, é o pensar sobre o pensamento. O espírito é então, na filosofia greco-romana, uma atividade teórica. Em Sêneca, a ideia é concebida como um princípio material, tendo a mesma conotação que a alma, ambos representam o ar quente que é inspirado e expirado e que dá vida ao corpo humano (ABBAGNANO, 1999; ROSENTHAL/IUDIN, 1972; FERRATER MORA, 2001).

⁵ Tal pensamento pode ser ilustrado pela expressão e pelo dito popular “Túmulo caiado” e “Por fora bela viola, por dentro pão bolorento”.

questionados sobre seus atos, afirmam detestá-los. Portanto, as aparências são totalmente desmerecidas para ceder espaço a um bem verdadeiro e possível de ser sentido, mas não mostrado aos demais. Esse bem circunda nossa existência e o encontraremos se soubermos onde procurá-lo. Isso porque sempre estamos em contingência com ele “como se estivéssemos no meio das trevas, nós passamos ao lado, muitas vezes, tropeçando no próprio objeto que desejamos” (SÊNECA, 2005, p. 25).

Em relação ao assunto, o deus Apolo pode ser evocado como representação da razão moral que Sêneca carrega em sua bagagem. O deus era capaz de fazer com que os homens reconhecessem seus pecados e se redimissem, sendo ele mesmo o agente da purificação. Acreditava-se também que ele protegia os homens com os raios de sol, por isso, era representante da luz da verdade e do brilho, os quais revelam o caminho dos homens, os iluminam e permite a eles enxergar o belo. Harmonia, perfeição, equilíbrio e caráter defensor das forças naturais existentes no universo são próprios das representações desse deus.

A razão em Sêneca também perpassa essa ideia. A consciência humana no estoicismo é reta conforme a perfeição da ordem estabelecida pela natureza. Dessa forma, a sabedoria do homem é justamente conhecer a lei natural que rege a vida e isso requer profundas reflexões. A razão, portanto, bem como em Apolo, faz o homem se reconhecer como limitado e como parte da consciência pura do universo. Essa razão nada mais é do que o *logos* intuído por Heráclito (ULLMANN, 1996, p. 41). A razão, portanto, seria a única lei divina, ao passo que o *logos* se confunde com o próprio Zeus, soberano do Olimpo, que rege todas as coisas e alimenta as leis humanas. Assim “como a providência que tudo ordena” (ULLMANN, 1996, p. 41) é a sabedoria que deve orientar a razão e a moral humana. Estando essa lei natural imanente por toda parte, cabe ao sábio percebê-la e conformar-se, como o cão atrelado à carroça em movimento. Esta imagem não quer ter o sentido negativo que aparenta, quer dizer apenas que o sábio é aquele que consegue enxergar o movimento natural que rege tudo e que se adéqua a ele, simplesmente, por compreender que

um é inerente ao outro.

CONCLUSÃO

O sábio, templo da razão do universo entre os homens, encontra sua verdadeira virtude quando transpassa as aparências e adentra o fundo da natureza. Ele não é insensível, experimenta as paixões e as dores, mas sabe submetê-las à razão. Não se deixa dominar pela ira e o ódio não o invade. Não vive sem o corpo, mas procura não viver em função dele simplesmente. Não tem apego às riquezas, nem tampouco se altera quando as perde. Ele afronta os perigos lutando. Sua vida é um esforço heroico para se manter em estado sereno e imperturbável. Se submete ao destino, o que o faz confiar cegamente na bondade da providência até a morte, pois esta é uma necessidade constante, por cessar todos os sofrimentos e dar ao sábio sua plena liberdade. “Deve-se aprender a viver por toda a vida, e, por mais que tu talvez te espantes, a vida toda é um aprender a morrer” (SÊNECA, 1993, p. 34). Desse modo, o sábio na terra se torna semelhante aos deuses, se não, até mesmo se torna um (FRAILE, 1990). A antropologia de Sêneca é esta: “O homem nasce não apenas para a ação, mas também para a contemplação e a ciência”⁶ (THOMAS, 1900, p. 100). O ócio contemplativo grego é muito presente na filosofia senequiana. Seria importante ainda ressaltar que o sábio/filósofo desfruta de sua vida mais plenamente à medida que pode agregar a si toda a história e antecipar o futuro. Contudo, sabe que o importante é viver o hoje. Vive com a alma tranquila por não precisar se pré-ocupar com o que virá, visto que esse papel cabe à Fortuna, e nem tampouco com passado, o qual não permite mais mudanças.

Se buscamos a felicidade, devemos agir com sabedoria, pois é preciso que:

Habituemo-nos a ter o luxo à distância e a não fazer uso da utilidade dos objetos e não de sua sedução exterior. Comamos

⁶ Tradução para o português feita pelo autor. Veja o original: “*L’homme est né non seulement pour l’action, mais encore pour la contemplation et pour la science*”.

para matar a fome, bebamos para apagar a sede e reduzamos ao necessário a satisfação de nossos desejos. Aprendamos a andar com nossas pernas, a regular nosso vestuário e nossa alimentação, não sobre a moda do dia, mas sobre o exemplo dos antigos. Aprendamos a cultivar em nós a sobriedade e a moderar nosso amor ao fausto; reprimir nossa vaidade, a dominar nossas cóleras, a considerar a pobreza com um olhar calmo, a considerar a frugalidade, apesar de todos aqueles que acharão aviltante satisfazer tão modestamente a seus desejos naturais; a não ter nas mãos, por assim dizer, as ambições desenfreadas de uma alma sempre inclinada para o dia seguinte e a esperar a riqueza menos da sorte do que de nós mesmos. (SÊNECA, 1980, p. 205).

Que significa então viver feliz? Ajustar-se à natureza, praticar a virtude, cultivar a imperturbabilidade e evitar os vícios. A vida feliz equivale à conformidade com a natureza, uma vez que a sabedoria está justamente em não afastar-se dela, mais ainda, em pautar-se por seu exemplo e lei. Essa conformidade, entretanto, só pode ocorrer se a mente (a alma) estiver sã e saudável. Isso quer dizer que a mente deve estar em plena posse de suas faculdades; ser corajosa, forte, bela e paciente; manter-se preparada para as adversidades; atentar-se a tudo o que possa tanger o corpo, mas fugir da ansiedade; ser amante das coisas que aprimoram a qualidade da vida, de forma que nenhuma delas seja causa de admiração; estar disponível a servir-se dos dons da riqueza sem deles se tornar escravo (SÊNECA, 2005). Daqui, observe-se, surge a tranquilidade e a liberdade conquistada pela remoção das causas de temor ou raiva. Em lugar dos prazeres efêmeros que sobrevenha a alegria imperturbável e constante; seguida de paz, da harmonia da alma e da grandeza juntada à mansidão, pois, segundo Sêneca (2005, p. 27) “toda ferocidade provém da fraqueza”. Esta é a filosofia como “arte de vida” proposta pelo educador romano.

Abstract: The main objective of this paper is the understanding of happiness as the result of virtuous practices, as suggested by Sêneca. Here, are arranged thoughts of four works of Roman philosopher. The first one appears in *About clemency*, written with the purpose of making the emperor Nero a good emperor. The true blessedness should to

provide a happy life for many. In this way, the happiness of a governor only exist from the happiness of the people. The second idea appears in *About the anger*, the objective is to avoid disappointment by *ataraxia* - conformity with nature. Here, happiness is the lowering of expectations and the preparing for the adversity. The third conception of happiness appears on your *Consolation to mommy Hêlvia*, written in exile, to remind his mother of all the misfortunes that have ever had, whereas, this constant misfortune would have a positive point: harden those who relentlessly pursues. Finally, the advice is, keep away of the crowds and surrender yourself in to philosophy, that is practical, and strive for balance, avoiding the frivolous pleasures, denying voluptuousness and exalting the moral, typical of Roman Stoicism.

Keywords: Happiness, virtue, *ataraxia*, stoicism.

Referências

- ABBAGNANO, N. *Dicionário de filosofia*. Trad. Alfredo Bosi. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- ARISTÓTELES. *Ética a Nicômacos*. Trad. de Mário da Gama Kury. 3. ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1999.
- FERRATER MORA, J. *Dicionário de filosofia*. São Paulo: Edições Loyola, 2001.
- FRAILE, G. *Historia de la filosofía: Grecia y Roma*. 6. ed. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1990.
- ROSENTAL, M. M; IUDIN, P. F. *Dicionário filosófico*. Lisboa: Gráfica Imperial, 1972.
- SÊNECA. *Tratado sobre a clemência*. Trad. Antônio da Silveira Mendonça. Petrópolis: Vozes, 1990.
- _____. *Consolação a mãe Hêlvia*. Trad. Giulio Davide Leoni. 2. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1990. (Os pensadores).
- _____. *Medéia*. Trad. Giulio Davide Leoni. 2. ed. São Paulo: Abril

Cultural, 1990. (Os pensadores).

_____. *Sobre a brevidade da vida*. Trad. Willian Li. São Paulo: Nova Alexandria, 1993.

_____. *Sobre a vida feliz*. Trad. João Teodoro D'Olim Marote. São Paulo: Nova Alexandria, 2005.

_____. *De la ira*. Disponível em: <<http://www.librodot.com>>. Acesso em: 09 mai 2012.

THOMAS, P. *Séneque: Morceaux choisis des Lettres a Lucilius et des Traites de morale*. Paris: Lahure, 1900.

ULLMANN, R. A. *O estoicismo romano: Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 1996. Ouvir Ler foneticamente Dicionário - Ver dicionário detalhado