

## SÊNECA E A VIDA FELIZ

*Seneca and the happy life*

José João Neves Barbosa Vicente<sup>1</sup>

[josebvicente@bol.com.br](mailto:josebvicente@bol.com.br)

Carlos Antonio Pereira<sup>2</sup>

[carlos\\_gyn10@hotmail.com](mailto:carlos_gyn10@hotmail.com)

**Resumo:** para Sêneca, é feliz o homem que entrega à razão o direcionamento de toda a sua vida. Assim, aquele que não usa a sua razão age como os demais animais, por impulso, e é incapaz de chegar à consciência da felicidade. O objetivo deste texto é apresentar a concepção de vida feliz em Sêneca como algo que deve ser pautada na razão e não no impulso.

**Palavras-chave:** vida; felicidade; Sêneca; razão.

**Abstract:** for Sêneca, the man is happy who delivers to the reason the aiming of all its life. Thus, that one that does not use its reason acts as the excessively animal ones, for impulse, and is incapable to arrive at the conscience of the happiness. The aim of this text is to present the conception of happy life in Sêneca as something that must be pautada in the reason and not in the impulse.

**Keywords:** life; happiness; Seneca; reason.

Sêneca foi severamente criticado por muitos de seus contemporâneos, pois, segundos estes, sua vida era incompatível com sua própria filosofia. Sêneca tinha muitos bens. Pregava constantemente contra a riqueza, no entanto, ele mesmo perdia a conta de suas posses e vivia em meio ao luxo. Escrevia da inutilidade do pesar pelos que morreram, contudo, sofria com morte dos entes queridos. Talvez, por isso mesmo, como ele disse: “eis porque não falo de mim e, sim, da vida virtuosa em si. Quando recrimino os vícios, em primeiro lugar, estou a reprovar os meus próprios. Assim que me for possível, viverei como se deve”<sup>3</sup>.

Os filósofos “já fazem muito, quando falam e pensam honestamente”. Mas Sêneca faz o seguinte questionamento: “se o comportamento deles estivesse adequado à altura das suas palavras, quem seria mais feliz do que o filósofo?”<sup>4</sup>. Portanto, o que fala um filósofo pode ser justamente o que lhe falta para alcançar a felicidade. Afirmar sobre os vícios não quer dizer tê-los vencido por completo. Dizer sobre a eternidade não quer dizer contemplá-la. Pregar sobre o despojamento não significa já ser todo disposto. Mas os homens que nem ao menos almejam os bens eternos, nem de longe podem contemplá-los.

---

<sup>1</sup> Professor efetivo de Filosofia da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB).

<sup>2</sup> Graduado em Filosofia pelo Instituto de Filosofia e Teologia Santa Cruz (ISC).

<sup>3</sup> SÊNECA, 2006, p.61.

<sup>4</sup> SÊNECA, 2006, p.63.

Apesar de ser considerado como filósofo estoico, Sêneca faz de sua filosofia certa ruptura entre o seu pensamento e os ensinamentos da doutrina estoica como constata Pohlenz:

basta tornar-nos a chamar à nossa memória o modo de viver dos ricos Estoicos do círculo sipiônico, para perceber que com Sêneca o espírito do estoicismo é profundamente mudado. Sêneca partindo da sua própria condição, transforma a doutrina de Zenão, que esforçava-se na autodisciplina e na renúncia, numa mundana arte de viver, que respeita as exigências morais e éticas, mas quer aproveitar amplamente e alegremente dos bens da vida: é uma transformação da filosofia grega qual nenhum outro romano ousou mais realizar<sup>5</sup>.

Sêneca era consciente de que vivia em meio às riquezas, rodeado de luxo. De acordo com ele, isso não constitui propriamente o mal, pois o ruim não é ter bens, o que é péssimo é viver sendo dos bens. A posse, destarte, não é outro assunto senão um assunto da consciência:

circunda-me de móveis suntuosos, de arranjos de luxo. Não é por isso que serei mais afortunado nem porque possa estar sentado sobre almofada macia ou estender tapetes de púrpura sob os pés dos meus convidados. Troca meu colchão e não serei mais infeliz, se posso distender meus membros cansados sobre um pouco de feno ou dormir numa almofada de circo com o estofado desgastado devido à velhice da costura. Também, aqui prefiro apresentar-me vestido com a pretexta e agasalhado e não ter o ombros descobertos ou meio despido<sup>6</sup>.

Sendo, pois, um assunto de consciência, o sábio saberá viver virtuosamente tanto na pobreza como na riqueza, sendo rico não dependerá de seus bens e sendo pobre não reclamará por nada possuir:

as riquezas estão a serviço do sábio, enquanto elas comandam o louco. O sábio nada permite às riquezas; ela a vós tudo permite. Vós, como se alguém vos tivesse garantido posse eterna, ficais presos a elas qual vínculo habitual; o sábio pensa na pobreza, precisamente, quando está instalado na riqueza<sup>7</sup>.

Apesar de ter buscado a sabedoria, Sêneca não se auto intitulava um sábio, mas estava consciente de estar a caminho: “não sou sábio e para me entregar ao sabor da tua maledicência, acrescento, nem sábio serei”<sup>8</sup>. Aqui ele afirma “nem sábio serei” para confrontar seus acusadores, uma vez que, em todos os seus ensinamentos a sabedoria plena é a perfeição e esta não pode ser alcançada aqui na terra. Por isso, quando ele faz esta afirmação é como se ele dissesse, na verdade, aqui na terra, enquanto mortal não posso alcançar a perfeição. Perfeição esta que só se é alcançada na Eternidade, no Alto, junto aos deuses.

Os que depuseram tantas aversões à Sêneca certamente não compreenderam seus ensinamentos. Sobre os bens materiais, por exemplo, Sêneca não os condenou. O que fez o filósofo foi arguir contra o apego que os homens adquirem por suas posses. Sêneca reprovou os avaros e os pródigos. Ele propõe: “se tenho algo de meu, guardarei, sem avareza, mas

---

<sup>5</sup> POHLENZ. 2005, p.652.

<sup>6</sup> SÊNECA, 2006, p.73.

<sup>7</sup> SÊNECA, 2006, p.76.

<sup>8</sup> SÊNECA, 2006, p.60.

também não esbanjei prodigamente”<sup>9</sup>. Se o homem age de acordo com a sua consciência não pode cometer pecados, isto também se tratando da riqueza. Pois os que assim agem, mesmo muito possuindo, nada possuem, mesmo que muito gastem, nada perdem de seus bens. Todavia, o único capaz de assim viver é o sábio. Este, segundo o pensador, entende que a riqueza é meio e não fim da vida feliz. Por isso, usufruir da riqueza não lhe apresenta risco à liberdade ou à virtude:

[d]e fato, o sábio não descê da possibilidade de ser agraciado pelos dons da sorte. Não ama a riqueza. Antes, aceita-a de boa vontade. Permite que ela entre, em sua casa, sem repulsa e acolhe-a desde que a mesma enseje maiores oportunidades para a virtude. [...] não resta dúvida que a sábio se apresentam maiores oportunidades de desenvolver suas aptidões na riqueza do que na pobreza<sup>10</sup>.

Sêneca mesmo sofreu grandes decepções na vida, incluindo doenças, mas sempre as considerou como suportáveis, logicamente desejava a saúde e outros bens mais. Assim, compreendia que tudo o que é material ou corruptível tem valor relativo. Destarte, percebe-se que para buscar almejar a felicidade não são essenciais tais coisas, podem até ajudar, mas não garantem uma vida feliz. Feliz é justamente o que consegue levar uma vida serena e livre mesmo na doença e na pobreza. Para o homem sábio os bens, as riquezas lhe pertencem, já o imprudente, ele sim pertence às riquezas. Ao que sabe ser rico, sabe dominar a riqueza sem se tornar um escravo dela. Em relação aos bens honestos não há medida que os avalie como exagerados:

[t]erá, sim, motivo de glória, se, aberta a casa e convidada toda a cidade para ver seus bens, puder dizer: “se um de vós descobrir, aí, algo de seu, pode levar embora.” Grande será o homem e honradamente rico, se depois de tal convite, ainda possui o que possuía! Quero dizer que, se, na tranquilidade e sem preocupação, permitiu ao povo investigá-lo, sendo que ninguém nada encontrou para reivindicar, então poderá ser rico com orgulho e de cabeça erguida<sup>11</sup>.

Neste ponto, ao discursar sobre a riqueza, Sêneca tem forte influência do pensamento estoico como constata Pohlenz:

a riqueza para o estóico não é um bem, mas, todavia, uma coisa vantajosa como a saúde física, e, se ocorrer sem prejuízo moral, o sábio escolherá tranquilamente a via mais facilitada, preferirá a riqueza à pobreza, tanto mais que a riqueza oferece a possibilidade de exercitar da virtude de generosidade e a beneficência<sup>12</sup>.

Ao que sabe ser rico sabe também ser generoso. O que segundo Sêneca é muito difícil, pois de acordo com ele, generosidade não pode ser desperdiçada. Deve-se muito pensar antes de dar um benefício a alguém. Não porque espera em troca a doação, mas porque, segundo Sêneca, sabe doar o que doa sem perder. Pois doação é o melhor dos investimentos. Não é que

<sup>9</sup> SÊNECA, 2006, p.64.

<sup>10</sup> SÊNECA, 2006, p.67.

<sup>11</sup> SÊNECA, 2006, p.69.

<sup>12</sup> POHLENZ, 2005, p.651.

Sêneca rejeita o famoso ditado: “fazer o bem sem olhar a quem”, assim se mostrando mesquinho. Ao contrário, ele mesmo afirma que “onde há um ser humano, aí, há possibilidade de fazer o bem”<sup>13</sup>. É justamente reconhecendo o valor da generosidade que dispensá-la a um homem desonesto seria o mesmo que dissipá-la: “donativo errado é favor inútil”<sup>14</sup>. Neste sentido, o homem que dá sem medidas não é um homem liberal, mas perdulário. Por conseguinte, homem assim não pode ser tido dentre os sábios.

A riqueza, no pensamento de Sêneca, assim como o prazer, não contempla valor moral, ou seja, em si mesma a riqueza não é boa nem ruim: “as riquezas não são coisas boas em si mesmas. Se, realmente fossem, então elas nos tornariam bons”<sup>15</sup>. O problema está no sujeito que a acolhe. O homem é o responsável por dar à riqueza o caráter ético-moral. Destarte, o sábio que sabe desfrutar da riqueza, não perde sua virtude nem a aumenta, ao passo que o homem inconsciente que se deixa escravizar pela riqueza somente coisas ruins o esperam, como muito sofrimento. Desta ligação ‘riqueza – sujeito – apego’, Sêneca, dirigindo-se ao seu amigo Lucílio, afirma que

[t]udo o que vem da riqueza não gera frutos, não proporciona satisfação, se o possuidor não possui a si próprio e não toma posse do que lhe pertence. É uma tolice, Lucílio, pensar que a riqueza pode nos fazer algum bem ou mal; ela apenas fornece material para os nossos bens e nossos males, os elementos daquilo que junto a nós poderá se desenvolver em bem ou em mal. Bem mais poderosa que a fortuna é a nossa alma. Para o melhor ou pior, é ela que conduz os nossos destinos, é ela a responsável pela nossa felicidade ou miséria<sup>16</sup>.

Assim percebe-se a importância que Sêneca dá ao indivíduo e à sua alma. Por isso, aqui se confirma que o mal não está nas riquezas, assim também como não está o bem. A alma que administra bem a riqueza pode fazer com que esta propicie coisas boas, como a prática das virtudes. Neste sentido, a riqueza pode se tornar um fruto da virtude:

não resta dúvida que ao sábio se apresentam maiores oportunidades de desenvolver suas aptidões na riqueza do que na pobreza. Na pobreza, a única virtude consiste em não cair em abatimento nem no desalento. Na riqueza, há espaço para temperança, generosidade, a diligência, a organização e a magnificência com total largueza<sup>17</sup>.

É compreensível no pensamento senequiano que a riqueza, quando governada pela razão, favorece a vida virtuosa. E por outro lado, “é sinal de fraqueza não conseguir suportar a riqueza”<sup>18</sup>. Ou seja, o mal não existe só naqueles que possuem bens exageradamente, está presente também naqueles que parecem nada ter. Aí, onde nada parece existir, podem residir

<sup>13</sup> SÊNECA, 2006, p.71.

<sup>14</sup> SÊNECA, 2006, p.70.

<sup>15</sup> SÊNECA, 2006, p.72.

<sup>16</sup> SÊNECA, 2008, p.99.

<sup>17</sup> SÊNECA, 2006, p.67.

<sup>18</sup> SÊNECA *apud* POHLENZ, 2005, p.651.

grandiosas fraquezas. Por isso, Sêneca aborda não somente a fraqueza dos que se deixam submergir pelos vícios, mas também, a fraqueza dos que não sabem ser ricos.

O grande critério para se viver virtuosamente mesmo em meio à riqueza é a natureza, ou seja, o necessário: “sempre é vicioso o que for excessivo”<sup>19</sup>. Assim, o que é supérfluo nunca é bom e, por incrível que pareça, Sêneca atribui ao desnecessário, ao excesso, até mesmo as bibliotecas de seu tempo. Que segundo ele, elas continham muitos livros, mas eram vazias. Pois, afirma Sêneca que virou um padrão de aparências conservarem nos lares nobres uma vasta biblioteca ainda que ela nunca fosse procurada honestamente. No que se refere à posse exagerada de livros, Sêneca postula que “uma multidão de livros sobrecarrega, mas não instrui”<sup>20</sup>. E para a posse de livros ele indica: “compremos os livros dos quais temos necessidade e não para ostentação”<sup>21</sup>.

Em tudo, se tratando da matéria, deve-se haver a moderação. Ainda mais por que é um bem passageiro, e não traz assim o bem em si. E somente o que é bom em si leva o homem verdadeiramente à felicidade. As coisas materiais se usadas com virtude podem gerar frutos bons. Contudo, se tratando da necessidade, a riqueza é de grande utilidade. Na aquisição dos livros, por exemplo, mais adquirirá bons livros aquele que possui dinheiro, ou bens que o valem. Deste modo, “em relação ao dinheiro, o melhor critério consiste em não cair na pobreza nem dela afastar-se totalmente”<sup>22</sup>. Mas, ter a certeza de que pode acabar mais cedo ou mais tarde. E sendo virtuoso, o homem saberá perder, ao passo que o apegado sofrerá desnecessariamente pela perda de coisas corruptíveis: “é tão necessário perder quanto morrer e, se isso for bem compreendido, torna-se um consolo”<sup>23</sup>. Aquele que é apegado mesmo às coisas efêmeras tanto mais será nas coisas grandes. De certo modo, os homens que vivem apegados às riquezas e não a usam na virtude estão imersos na matéria de tal modo que mesmo tendo vida parecem já estarem no reino dos mortos: “o pior dos males consiste em deixar de integrar o número dos vivos antes da morte”<sup>24</sup>. Não é possível, pois, que um homem seja feliz desta maneira.

O sábio, sendo consciente de si, sabe de sua condição, por isso, é capaz de amar a si mesmo sem ser levado por uma egolatria. O homem que vive de aparências parece não notar a sua validade interior. A condição atual de cada um não o impede de desejar de modo comedido

---

<sup>19</sup> SÊNECA, 2008, p.56.

<sup>20</sup> SÊNECA, 2008, p.55.

<sup>21</sup> SÊNECA, 2008, p.55.

<sup>22</sup> SÊNECA, 2008, p.53.

<sup>23</sup> SÊNECA, 2008, p.101.

<sup>24</sup> SÊNECA, 2008, p.46.

outra situação externa. Porém, jamais pode ter ansiedade por possuir, ainda mais se tratando de eventos exteriores e materiais. O descontentamento ansioso é fútil uma vez que só leva a ele mesmo. Logicamente, a felicidade não aceita cortejo do desapontamento. Portanto, ao homem que busca a felicidade resta contentar-se com seu valor e dele ser consciente. Pois, segundo Sêneca: “apoia-se em bases frágeis quem faz sua felicidade depender de elementos externos. Toda a alegria que assim surge logo se vai; no entanto, aquela que vem do interior é firme e sólida”<sup>25</sup>. A felicidade parte tão somente da consciência, do interior, que Sêneca<sup>26</sup>, dizendo sobre a falsa felicidade de muitos ricos que são considerados felizes apenas por seus bens, afirma que “sua felicidade é uma máscara usada em público; se a tirares eles te causarão piedade”. E, recomendando o exame de consciência, diz ele: “se queres avaliar a ti mesmo, põe fora dinheiro, casa, posição, considera-te no mais íntimo e não pelo valor que os outros agora te atribuem”<sup>27</sup>. Portanto, não há outro lugar, senão o da interioridade, para brotar a felicidade.

Ser consciente do valor próprio é reconhecer não só o valor individual e único, mas também reconhecer as falhas. No pensamento senequiano a altivez própria representa um grande pecado a ser vencido. O que não é capaz de reconhecer-se frágil perante a importância da vida não chega à felicidade, uma vez que, o orgulho de si exagerado não é ser consciente do valor próprio, mas é uma outra forma de inconsciência. Esta exaltação que traz perigo ao homem provém de outros, mas também, e, principalmente, do próprio indivíduo. Assim, Sêneca suplica ao amigo Lucílio: “torna-te surdo inclusive com as pessoas que te amam muito, pois, mesmo com as melhores intenções, te desejam o mal”<sup>28</sup>. Ao proferir esta súplica, Sêneca não diz que as pessoas desejam coisas ruins propriamente, o mal consiste no fato em que o desejo de uma pessoa à outra não é o necessário, e sim o mais cômodo, uma vez que uma pessoa que ama deseja evitar o sofrimento da pessoa amada. Entretanto, evitar o sofrimento nunca é o melhor caminho. A via a ser percorrida é a via da natureza que leva o homem à prática das virtudes. Mas, mesmo que seja mal o que os outros oferecem ao indivíduo, “não há motivo para pensar que a bajulação alheia seja mais nociva do que a nossa”<sup>29</sup>. Sendo do próprio homem que deve partir a consciência do necessário, é dele que estando mais próximo de si mesmo, que provém o maior perigo de atrapalhá-lo a ser consciente da necessidade.

---

<sup>25</sup> SÊNECA, 2008, p.99.

<sup>26</sup> Cf. 2008, p.79.

<sup>27</sup> SÊNECA, 2008, p.79.

<sup>28</sup> SÊNECA, 2008, p.32.

<sup>29</sup> SÊNECA, 2008, p.33.

Uns se tornam inconscientes querendo evitar a fadiga, já outros, também de forma precipitada julgam ter alcançado a salvação mesmo estando expostos às intempéries da vida: “creio que muitos indivíduos poderiam ter chegado ao patamar da sabedoria, se não tivessem julgado já estarem, ali, ocultando alguns de seus defeitos ou fechando os olhos para outros”<sup>30</sup>. A felicidade não é conseguida desta forma. A ilusão ao invés de aproximar o homem da felicidade o conduz ao abismo. Por isso, Sêneca indica que “o que vale é confiar em si mesmo, persuadido de caminhar na retidão, sem deixar-se levar por trilhas desviantes como daqueles que vão de um lado para o outro, enquanto alguns se perdem bem às margens do caminho”<sup>31</sup>. Assim, reconhecer o valor próprio não é já chegar à felicidade, mas se colocar a caminho dela.

O homem que se entende como feliz em si mesmo, aceita que as glórias humanas nada são diante da verdadeira felicidade, um bem eterno. De acordo com Sêneca, as glórias humanas são o dinheiro, a fama, a beleza e as forças externas. Tais coisas nada podem acrescentar ao homem, nem podem fazê-lo feliz. A respeito das aparências, afirma Sêneca: “muitos exercitam os corpos e poucos exercitam a mente; quantos correm ao espetáculo dos jogos do qual nada será tirado de útil; [...] Quão débil é o espírito daqueles que admiramos ter músculos e envergadura”<sup>32</sup>. Tal é a crítica que Sêneca aborda a respeito da exterioridade que chega até mesmo a refutar como escravos os que são obrigados há assim viverem. Mesmo que sejam acorrentados no corpo a um senhor, ou não possuam qualquer espécie de honrarias e bens materiais, Sêneca os considera homens e capazes de viver grande liberdade interior.

Enquanto muitos pregavam o patriotismo, Sêneca propunha a universalidade, pois, um homem não pode ser feliz simplesmente por estar num lugar ou por ser obrigado a viver ali. O homem foi criado para a universalidade: “não nasci para um único lugar, a minha pátria é o mundo inteiro”<sup>33</sup>. Em outra passagem ele acrescenta: “não nos enclausuraremos dentro das muralhas de uma única cidade, mas temos franqueada a comunicação com o mundo todo e proclamado que temos por pátria o universo, propiciando à virtude o mais espaço possível de ação”<sup>34</sup>. O homem consciente de si, que reconhece o seu valor único, assim como não depende de posses para ser feliz, não precisa depender de lugar físico, uma vez que a felicidade provém das virtudes e estas podem ser aplicadas em qualquer lugar e em qualquer

---

<sup>30</sup> SÊNECA, 2008, p.33.

<sup>31</sup> SÊNECA, 2008, p.34.

<sup>32</sup> SÊNECA, 2008, p.77.

<sup>33</sup> SÊNECA, 2008, p.30.

<sup>34</sup> SÊNECA, 2008, p.43.

época. Assim como dos lugares não podem brotar os males, também não pode brotar a felicidade.

Além do desapego aos lugares o homem precisa desapegar-se de tudo o que é corruptível, pois tudo o que é assim não pode oferecer a felicidade ao homem. Ser feliz, ou ao menos contemplar a felicidade, é pautar-se no necessário. Um incidente de viagem do qual é obrigado a prosseguir a estrada com pouca bagagem sobre um carro agrícola o ensina de quão pouco tem necessidade o homem para sentir-se bem. O que importa é não render-se escravo do dinheiro, conservar a riqueza interior e saber renunciar à riqueza em qualquer momento. O maior bem que o homem pode alcançar, a maior riqueza, a melhor das honras é a felicidade, que em nada depende dos bens expostos às traças. Nesse sentido, o homem deve aspirar ao que é eterno: “o verdadeiro bem não desaparece; certo e duradouro, consiste na sabedoria e na virtude, senda a única coisa imortal que cabe aos mortais”<sup>35</sup>.

Assim, ter a consciência de si é imprescindível: “a força no indivíduo deve ser maior do que a do objeto, já que o peso excedente esmaga o carregador”<sup>36</sup>. Não é possível chegar à felicidade estando inconscientes de que não são as coisas externas e supérfluas que conduzem à eternidade. Pois, ao contrário, se o homem estiver preso a esta concepção ficará frustrado e conseqüentemente esmagado pela sorte.

Não há como desvencilhar-se das coisas terrenas sem entender a eternidade que espera pela alma humana. Sêneca, não distante de suas convicções religiosas, propôs seu pensamento como uma trilha para se chegar ao outro lado da vida terrena: o céu. Assim como todo homem passa a gestação dentro da ventre materno esperando o dia do nascimento, assim também a vida terrena é somente uma preparação para a Vida Eterna:

da mesma forma como durante nove meses somos obrigados e preparados pelo ventre materno não para si, mas para onde deve nos lançar quando já somos capazes de respirar e viver ao ar livre, assim, durante esse período que vai da infância à velhice, amadurecemos para um outro nascimento. Um outro nascimento nos aguarda, uma outra ordem das coisas<sup>37</sup>.

E ainda como ao nascer a criança deve se desfazer de tudo o que a acompanhava no ventre da mãe, assim também, por toda a vida o homem deve aprender a se desapegar do que aqui na terra ele encontrou, pois ao morrer, nada levará consigo, tudo o que ele aqui encontrou aqui mesmo deixará:

Não te é permitido levar mais do que tens, e até o que trouxeste para a vida ao nascer aqui deverá ser deixado. Perderás a pele, o mais superficial de teus envoltórios;

---

<sup>35</sup> SÊNECA, 2008, p.101.

<sup>36</sup> SÊNECA, 2008, p.48.

<sup>37</sup> SÊNECA, 2008, p.120.



perderás a carne e o sangue que corre pelo teu corpo; perderás os ossos e os nervos, aquilo que sustenta as partes informes e flácidas de teu corpo<sup>38</sup>.

Deste modo, é preciso desapegar-se. Toda a vida é um desapegar das coisas como uma preparação para a outra vida. Se o que faz o homem buscar a felicidade é a consciência, ou o espírito, é ela que deve ser cultivada e estimada, uma vez que a alma sadia e desapegada das honrarias humanas sai mais facilmente da condição triste da existência terrena. E enquanto não repousar, ou seja, alcançar a tranquilidade absoluta, o homem não gozará da plena felicidade.

Sêneca, ao final de uma das cartas dirigidas a Âneo Sereno, conclui com as seguintes palavras: “todavia saibas que nenhum destes meios é suficientemente forte para preservar um bem tão frágil senão acorrerem uma vigilância intensa e um cuidado assíduo para assessorar um ânimo lúbrico”<sup>39</sup>. De certa forma ele indica um ditado comum nos tempos atuais: ‘todo cuidado é pouco’. Se tratando da busca pela felicidade toda razão é insuficiente, toda vigilância é insegura, toda a busca é insaciável. Portanto, deve-se buscar o bem! E nele esperar a felicidade e “o bem é um só, causa e fundamento da felicidade, ou seja, a confiança em si mesmo”<sup>40</sup>.

### Referências bibliográficas:

- SÊNECA, Lúcio Anneo. **Sobre a brevidade da vida**. Trad. Lúcia Sá Rebello; Ellen Itanajara Neves Vranas; Gabriel Nocchi Macedo. Porto Alegre: L&PM, 2008.
- \_\_\_\_\_. **A Vida Feliz**. Trad. Luiz Feracine. São Paulo: Escala, 2006.
- \_\_\_\_\_. **A Tranquilidade da Alma e A Vida Retirada**. Trad. Luiz Feracine. São Paulo: Escala, 2006.
- \_\_\_\_\_. **Aprendendo a viver: cartas a Lucílio**. Trad. Lúcia Sá Rebello; Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre: L&PM, 2008.
- POHLENZ, Maximilian Hugo. **La Stoa: storia di un movimento spirituale**. Trad. Giovanni Reale. Milano: Bompiani, 2005.

---

<sup>38</sup> SÊNECA, 2008, p.120.

<sup>39</sup> SÊNECA, 2008, p.84.

<sup>40</sup> SÊNECA, 2008, p.32.