

COMO MANTER A CALMA

Sêneca

COMO MANTER A CALMA

um guia clássico para lidar com a raiva

SELEÇÃO E INTRODUÇÃO

James Romm

TRADUÇÃO

Leni Ribeiro Leite

PREFÁCIO

Leandro Chevitarese

BIOGRAFIA E CRONOLOGIA DE SÊNeca

Marcus Reis Pinheiro

APÊNDICE: SOBRE A CÓLERA, DE *Montaigne*

APRESENTAÇÃO DE *Marco Lucchesi*

TRADUÇÃO DE *Jorge Bastos Cruz*


EDITORA
NOVA
FRONTEIRA

Título original: *How to Keep Your Cool: An Ancient Guide to Anger Management*

Copyright © 2019 by Princeton University Press

Direitos de edição da obra em língua portuguesa no Brasil adquiridos pela EDITORA NOVA FRONTEIRA PARTICIPAÇÕES S.A. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copirraite.

EDITORA NOVA FRONTEIRA PARTICIPAÇÕES S.A.

Rua Candelária, 60 — 7ª andar — Centro — 20091-020

Rio de Janeiro — RJ — Brasil

Tel.: (21) 3882-8200

Ilustração de capa: Stefano Marra

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

S479c Sêneca

2. ed. Como manter a calma: um guia clássico para lidar com a raiva / Sêneca ; organização James Romm ; tradução Leni Ribeiro Leite ; prefácio Leandro Chevitarese. - 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2020.

144 p.; 21 cm. (Sabedoria clássica para leitores modernos)

Tradução de: *How to keep your cool: an ancient guide to anger management*

ISBN 9788520945162

1. Ira - Obras anteriores a 1800. 2. Conduta - Obras anteriores a 1800. 3. Estoicos. 4. Filosofia antiga. I. Romm, James. II. Leite, Leni Ribeiro. III. Chevitarese, Leandro. IV. Montaigne. V. Série.

CDD: 188

CDU:165.614

Leandra Felix da Cruz Candido - Bibliotecária - CRB-7/6135

Sumário

Como manter a calma em nossa atual sociedade?

Introdução

Como manter a calma

Biografia e cronologia de Sêneca

Apêndice

Diálogo

Sobre a cólera

Como manter a calma em nossa atual sociedade?

Seria possível manter a calma no mundo contemporâneo? Corrupção, injustiças, discriminações, falta de mobilidade urbana, precariedade de serviços públicos, conflitos sociais, enfim, como lidar com tudo isso? Em uma sociedade que se alimenta da potencialização do desejo — força motriz do consumo, da busca por prazer e bem-estar — configurado em uma dinâmica tecnologicamente cada vez mais veloz, ainda somos capazes de contemplação e tranquilidade? Afinal, o que um filósofo do século I teria ainda a nos dizer sobre este tema?

Em seu tratado *Sobre a ira*, o ensaio de onde *Como manter a calma: um guia clássico para lidar com a raiva* é retirado, Sêneca nos oferece não somente uma cuidadosa investigação a respeito do tema, sinalizando suas devastadoras consequências para o indivíduo e para a sociedade, mas também nos sugere uma interessante reflexão sobre como podemos lidar melhor com nossas próprias emoções mais destrutivas.

Difícilmente pensamos na filosofia como uma prática médica. Todavia, não era raro que os filósofos da Antiguidade compreendessem sua atividade como uma forma de promover saúde. Sêneca elabora um diagnóstico do modo como a ira nos arrebatava, prescrevendo aqueles que seriam os melhores remédios para evitá-la ou para lidar com ela conforme se faça presente — como um médico da alma.

Uma das raízes da fúria que pode acometer qualquer um de nós é, no fundo, o medo. A ira é um sintoma do pavor que sentimos diante do acontecimento de algo que se configura como uma ofensa ou injustiça. A

causa imediata da ira é a percepção de que estamos sendo ultrajados ou injustiçados, e o desejo de punição ou retribuição daí decorrente.

Em primeira instância, deve-se evitar que a ira se instale e nos retire de nós mesmos — e vale lembrar que o filósofo a compreende como uma forma de loucura. Mesmo os indivíduos mais gentis podem tornar-se vítimas da ira, por isso deve-se estar atento aos seus sinais para corrigir-se imediatamente.

Para evitar que a ira nos domine, ou ainda, se manifeste, o principal remédio relaciona-se diretamente com nossa experiência do tempo. É preciso permitir-se um tempo de reflexão e elaboração dos acontecimentos. Cabe contextualizar o que foi dito ou feito, para que não nos deixemos arrebatados pela fúria. Caso uma discussão torne-se acalorada demais, suscitando a ira, deve-se interrompê-la imediatamente. Não há contenda se um dos lados abandona a disputa. Se a raiva nos domina, deve-se pensar que é mais ultrajante ao ofensor que não o considere digno de vingança. A indiferença será sempre uma retribuição mais dolorosa do que a vingança. Porém, melhor ainda é sequer reconhecer que tal ofensa ocorreu, pois neste caso nada há a desculpar ou vingar.

A dificuldade é que vivemos em uma sociedade tecnológica em que a velocidade tornou-se quase um dever moral. Ainda que os recursos tecnológicos otimizem nossas possibilidades em inúmeras atividades cotidianas e empresariais, por outro lado, a aceleração das dinâmicas relacionais, seja da convivência familiar, social ou profissional, tem produzido cada vez mais intolerância e radicalismos de todos os tipos. A comunicação digital e as redes sociais não nos convidam ao diálogo reflexivo. Por seu modo de operar, articulam-se como “mídias de afetos”, pois nos impõem uma velocidade de reação e resposta que acaba por configurar uma dinâmica favorável às ondas de indignação, ódio e linchamento virtual. Alguém faz uma postagem, seguem-se comentários, e rapidamente algo banal parece-nos ofensivo e cruel, fomentando uma reação violenta. É necessário permitir-se tempo. Como o filósofo afirma: “o melhor remédio para a ira é o adiamento.”

A atual necessidade de maximização do desempenho em todas as áreas da vida, fomentada não somente pelas demandas de performance econômica, mas acima de tudo potencializada pela hipervigilância das redes sociais, promove ansiedade e intolerância. Na contemporaneidade, exige-se socialmente que tal desempenho seja exposto em imagens a serem visualizadas, curtidas e comentadas no âmbito virtual, tornando-nos vítimas fáceis da frustração e da ira diante da incapacidade de atingir todos os padrões que nos são exigidos: saúde, beleza, felicidade, viagens, bens de consumo, realizações profissionais etc. É necessário tempo reflexivo para elaborar e ressignificar tais exigências e frustrações.

Além disso, como afirma Sêneca, “nós acreditamos facilmente no que odiamos ouvir e ficamos irados antes mesmo de pensar com calma”. O filósofo, já em sua época, chama atenção para dificuldade de lidar com aquilo que em nosso cenário é a problemática das *fake news* — notícias falsas que são compartilhadas sem qualquer senso crítico, por mera indignação emocional. Falta-nos a habilidade de “espanto”, de vivenciar a suspeita reflexiva que nos permitiria tomar como problema algo que se apresenta como “verdade”. Desaprendemos a importância de preservar do “benefício da dúvida” em relação àqueles que acusam ou são acusados do que quer que seja.

A questão filosófica sobre as possibilidades de tranquilidade no mundo contemporâneo deveria nos fazer refletir também sobre o modo como educamos nossas crianças. Sêneca não hesita em chamar atenção para a problemática da educação e a importância do papel de pais e familiares nesse processo. Deve-se buscar sempre o “caminho do meio”: não se pode jamais nutrir a ira, porém não se deve destruir o ânimo das crianças. Elogios não podem se converter em soberba, realizações não podem se transformar em ostentação, lazer não pode dar lugar a indolência e tolerância não pode abrir espaço para degradação. Acima de tudo, é preciso saber dizer a verdade e encontrar os momentos adequados para impor limites e dizer “não”, pois, como afirma o filósofo: “aquele a quem nada nunca foi negado, de quem a mãe solícita enxugou cada

lágrima, por quem um professor recebeu a culpa, não saberá lidar com ofensas.”

E cabe refletir: o prazer e o conforto não tornam tudo que é algo diferente disso absolutamente intolerável? Acostumar-se às facilidades e comodidades da vida contemporânea nos torna mais vulneráveis à indignação.

Mas no fundo toda intolerância em relação ao erro alheio revela nossa incapacidade de reconhecer nossas próprias limitações e falhas. Irritamos nos mais facilmente com aquilo que nós mesmos fazemos ou estamos sujeitos a fazer. Em geral, nossa ignorância ou arrogância é o alicerce de nossas manifestações de ira.

Em toda tradição estoica, da qual Sêneca é um importante representante, recomenda-se um exercício constante de premeditação dos acontecimentos. Sempre considere que algo ofensivo ou desagradável pode vir a acontecer. A antecipação dos piores cenários nos concede tranquilidade para o enfrentamento das adversidades, sejam elas quais forem. Como afirma o filósofo, “o espírito é forte diante dos males para os quais se preparou”. Em última análise, a reflexão sobre a brevidade da vida e sobre nossa própria mortalidade pode nos tornar mais tolerantes e serenos diante de incidentes cotidianos. Pois, afinal, de que vale aborrecer-se diante da finitude da existência?

A questão é sempre o modo como lidamos com o que acontece, com o que é dito ou feito. É possível ofender-se com qualquer coisa, do mesmo modo que é possível não se deixar abalar por quase nada. Para Sêneca, acima de tudo, não deveríamos nos irritar com coisas pequenas, pois isto apenas sinaliza nossa pequenez de espírito. O valor de um ser humano em nada se relaciona com a ira, pois a grandeza de espírito mensura-se por nossa capacidade de manter a serenidade. Somente a partir da tranquilidade tornam-se possíveis ações dotadas de força e justiça. O problema é em que medida somos capazes de enfrentar com tranquilidade aquilo que é adverso ao nosso desejo. Enfim, segundo Sêneca, “só uma coisa pode nos tornar mais tranquilos: um pacto de gentileza mútua”.

De fato, a melhor maneira de sermos o que somos e tomarmos as melhores decisões e ações, neste complexo mundo tecnológico e capitalista que se faz presente, depende da capacidade de nos afastarmos daquilo que nos retira de nós mesmos: a ira.

Leandro Chevitarese

Doutor em Filosofia (PUC-Rio), professor associado do departamento de Educação e Sociedade da UFRRJ e do Programa de Pós-Graduação em Filosofia da UFRRJ

*image
not
available*

Depois de oito anos na Córsega e de ter sua carreira política quase extinta, Sêneca foi chamado de volta a Roma em 49 d.C. para ocupar uma função muito importante: instruir e guiar Nero, então com 13 anos, filho adotivo e provável herdeiro de Cláudio. Com a ajuda de Agripina, outra irmã de Calígula e nova esposa de Cláudio, Sêneca tornou-se mais influente que nunca, e também bastante rico. Foi por volta dessa época que, possivelmente, completou *Sobre a ira* (nossa única pista consistente sobre a data de publicação é que Novato, a quem a obra é dedicada, mudou seu nome para Gálio no fim de 52 ou início de 53, então o tratado deve ter sido publicado antes disso). Talvez a obra tenha circulado em Roma para anunciar que o autor retornara e estaria entrando novamente no círculo íntimo do poder imperial — assim como um político moderno publicaria um livro de memórias antes de concorrer a um cargo superior.

A humanidade, no sentido de ser humano, é o tema central de *Sobre a ira*. Para enfrentar os impulsos da ira, aqui definidos como o desejo de punir, Sêneca nos lembra quanto nós, humanos, temos em comum — acima de tudo, nossa capacidade de perdoar. Entre monstros como Calígula e santos como Sócrates se encontra 99% da raça humana, todos pecadores, mas todos merecedores de clemência. “Vamos ser mais gentis uns com os outros”, encoraja Sêneca, no apaixonado segmento final de seu tratado. “Somos maus, vivemos entre os maus. Só uma coisa pode nos tornar mais tranquilos: um pacto de gentileza mútua.” Esse tema de uma falibilidade compartilhada subjacente ao contrato social é recorrente nos escritos de Sêneca, mas em nenhuma outra parte é expresso de forma tão clara ou grandiosa quanto nesse trecho.

Sêneca aplicou todo o seu formidável poder de retórica a *Sobre a ira*, por vezes impressionando os leitores com contos de crueldade grotesca, outras vezes animando-os com encorajamentos em direção à clemência, e finalmente assustando-os com o espectro da morte, a sombra absoluta que nunca esteve longe de seus pensamentos. Ele emprega seu famoso estilo de prosa sedutor, que nos deixa esperando cada palavra, transmitido aqui apenas com uma fidelidade muito parcial. (As passagens

*image
not
available*

tornam pontudos pelo atrito, os chifres dos touros se lançam contra o vazio e eles espalham areia com patadas, rugem os leões, inflam-se os pescoços das serpentes irritadas, infeliz é o aspecto das cadelas raivosas: não há animal tão horrendo e tão perigoso por natureza que, assim que a ira o tenha invadido, não fique aparente o aumento de ferocidade. Mas eu sei que também outras paixões mal podem ser ocultadas, que a luxúria e o medo e a audácia dão seus próprios sinais e podem ser reconhecidos; e que na verdade nenhuma agitação veemente nos toma sem provocar nada no rosto. Qual, então, é a diferença? Enquanto as outras paixões são aparentes, esta é saliente.

(I.2) Mas se você de fato observar seus efeitos e danos, verá que nenhuma peste foi mais prejudicial para a espécie humana. Você vai ver calamidades e venenos e mútuas acusações entre litigantes, e a destruição de cidades, e a ruína de povos inteiros, e as vidas de líderes vendidas em mercados públicos,² e tochas lançadas em casas, e chamas não restritas ao interior das muralhas, mas enormes extensões de território queimando sob o fogo inimigo.³ Observa as pedras fundamentais de cidades tão famosas, que agora mal podem ser vistas: a ira as destruiu. Observa os desertos despovoados por muitas milhas, sem habitantes: a ira os consumiu. Observa quantos líderes ficaram na memória como exemplos de má sorte: um, a ira perfurou em seu próprio quarto; outro, ela abateu durante os sagrados ritos da mesa; outro, ela despedaçou em frente às cortes e diante do fórum cheio de gente; a outro, ela ordenou ofertar seu sangue a um assassinato perpetrado pelo próprio filho; de outro, mandou abrir o pescoço real pela mão de um escravo; de outro, estender os braços na cruz.⁴ E até aqui falo apenas de suplícios individuais: o que dizer se, além daqueles que a ira queimou um a um, você quiser observar as assembleias inteiras passadas na espada, e o povo trucidado por soldados enviados contra ele, e povos inteiros condenados a morrer em matanças indiscriminadas?

Existe uma lacuna no texto em latim após a frase anterior. Como sabemos por outras fontes, no texto que falta, Sêneca define a ira como o desejo de

*image
not
available*

tenha tido pouco impacto na mente dos conjurados,¹³ pois pareceu a eles o cúmulo da paciência aguentar um homem que não aguentava Júpiter!

(I.21) Não há, portanto, nada de grande na ira, nada de nobre, nem mesmo quando parece enérgica ou quando despreza deuses e homens. Ou se parece para alguém que a ira produz um grande espírito, assim também deve considerar a extravagância, que quer se sentar sobre o marfim, vestir-se de púrpura, cobrir-se de ouro, mover terras, fechar mares, criar cascatas, erguer florestas no ar.¹⁴ Assim também deve considerar própria de um grande espírito a avareza, que se deita sobre pilhas de ouro e prata, e possui campos do tamanho de províncias, e sob cada um de seus capatazes detém propriedades com limites maiores do que os que os cônsules gerenciam.¹⁵ Também a luxúria pareceria vinda de um grande espírito, pois ela atravessa canais a nado, castra multidões de meninos,¹⁶ põe-se sob a espada do marido, desprezando a morte... Tudo isso, não importa o quão longe vão ou se estendam, são estreitas, miseráveis, desprezíveis; apenas a virtude é sublime e elevada, nem nada é grandioso a não ser que esteja também em paz.

Tendo lidado até aqui com a ira em sua forma abstrata — sua definição e suas qualidades —, na segunda metade de seu tratado Sêneca se volta para uma discussão pragmática sobre como impedir que a ira nos tome, e como lidar com ela quando isso acontece. Ele primeiro aconselha os pais sobre como criar filhos que não se tornem adultos propensos à ira.

(II.18) Como já tratamos das perguntas sobre a ira, vamos passar aos remédios. Conforme acredito, eles são dois: não ficarmos irados e, estando irados, não cometermos erros. Assim como no cuidado do corpo algumas terapias tratam de manter a saúde e outras de restituir a saúde, também de uma forma devemos evitar a ira, de outra forma reprimi-la. Para evitá-la, daremos alguns conselhos em relação ao todo da vida, dividindo-os em “sobre a educação das crianças” e “o que vem depois”.

A educação demanda o máximo de esforço, e dela vem enorme proveito futuro, pois é fácil moldar os espíritos ainda jovens, mas dificilmente são extirpados vícios que cresceram conosco.

*image
not
available*

acostumadas pelo luxo, de quem as costas doem só de ver outra pessoa fazendo esforço.

Conta-se de um tal de Mindíride, da cidade dos Sibaritas, que, vendo alguém cavando e levantando a enxada bem alto, reclamou que *ele* ficava cansado só de ver e o proibiu de trabalhar diante dele. Ele é o mesmo que reclamou de ter ficado indisposto por ter se deitado em cima de pétalas de rosas dobradas. Uma vez que os prazeres tenham corrompido tanto a alma como o corpo, nada mais é tolerável, não pelas tarefas difíceis, mas porque quem as faz é mole. Qual é de verdade a razão para que a tosse de alguém ou um espirro ou uma mosca afastada sem cuidado nos dê tanta raiva, ou um cachorro no nosso caminho, ou uma chave que escorregou da mão de um escravo desatento? Como ele vai suportar com calma os insultos da cidade ou os xingamentos lançados na assembleia popular ou no fórum, se seus ouvidos são ofendidos pelo barulho de uma cadeira arrastada? Como ele vai suportar a fome e a sede de uma expedição militar no verão, se se irrita com um escravo que não misturou bem o gelo?¹⁹ Na verdade, nada alimenta mais a fúria do que o luxo esbanjador e impaciente; a alma deve ser tratada com dureza, para que não sinta nenhum golpe, a não ser o mais pesado.

(II.26) Nós ficamos furiosos ou com as pessoas que podem nos machucar, ou com as que não podem. Dos primeiros, alguns não têm espírito, como um livro, que muitas vezes jogamos fora porque as letras são muito pequenas, ou rasgamos porque tem muitos erros, ou como as roupas que rasgamos porque não nos agradam. Que estupidez, ter raiva de coisas que nem merecem nossa ira, nem a sentem! “Mas naturalmente aqueles que as produziram são quem nos ofendem!” Primeiro, em geral nos irritamos antes que nós mesmos façamos essa distinção. Além disso, talvez os próprios artesãos tenham desculpas justas: um não sabia fazer melhor do que fez, nem teve pouca educação para afrontar você; outro não fez isso para ofender. Por fim, o que é mais louco do que despejar contra coisas inanimadas a ira guardada contra pessoas? Assim como se irritar contra coisas que não têm alma é a marca de um louco, também contra os pobres animais, que não nos causam insulto porque não

*image
not
available*

alma de um rei: quer que seja dada liberdade a nós, mas não contra nós. Logo, é ou nossa ignorância ou nossa arrogância que nos faz raivosos. Pois qual é a surpresa se os maus fazem coisas más? Qual a novidade se um inimigo nos prejudica, se um amigo nos ofende, se um filho se engana, se um escravo comete um erro? Fábio²⁷ dizia que a desculpa mais vergonhosa para um general era dizer “Não pensei nisso”; eu acho que é a mais vergonhosa para um homem. Pense em tudo, espere tudo: mesmo em um bom caráter existe algo de mais grosseiro. A natureza humana produz pensamentos traiçoeiros, ingratos, cobiçosos, impiedosos. Quando você julgar os hábitos de um indivíduo, pense também sobre os da população. Quando você mais se alegrar, é também quando mais vai temer; onde tudo parecer tranquilo, aí os perigos se encontram, apenas dormindo. Sempre considere que algo de ofensivo vai acontecer:²⁸ um navegador confiante nunca solta totalmente as velas sem ter equipamento para recolhê-las rapidamente.

Antes de tudo, pense no seguinte: o impulso de prejudicar é repulsivo e odioso, é totalmente alheio ao ser humano, cuja benevolência amansa até criaturas ferozes. Observe os elefantes, submetidos ao jugo, e as costas dos touros, tranquilamente pisados por crianças e mulheres que saltam,²⁹ e as serpentes rastejando em volta de taças e de seios, deslizando inofensivamente, de dentro de casa, os rostos plácidos de ursos e leões junto a seus tratadores, e feras que acariciam seus donos. Seria uma vergonha trocar de natureza com os animais!

É um sacrilégio prejudicar a pátria e, logo, também um cidadão, pois ele é parte da pátria — se o todo é venerável, as partes são sagradas; portanto, também uma pessoa, pois ela é sua concidadã em uma cidade maior. Como seria se as mãos quisessem prejudicar os pés, e os olhos quisessem prejudicar as mãos? Assim como todos os membros entre si estão em acordo, porque é bom para o todo que cada um seja preservado, também os homens devem poupar outros indivíduos, porque foram criados para a coletividade; a sociedade não pode se manter saudável exceto pelo cuidado e amor de suas partes. Nem mesmo as víboras, cobras e outras criaturas nocivas por sua mordida ou ataque nós