

## INTRODUÇÃO

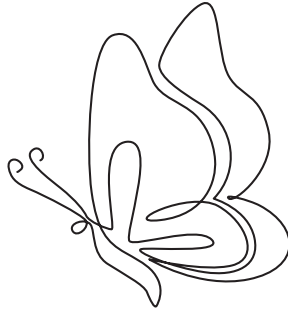
O diálogo *Sobre a tranquilidade da alma* foi claramente escrito como um meio de orientação de todos aqueles que aspirassem a dedicar-se ao aperfeiçoamento moral. É dirigido ao amigo Aneu Sereno, pertencente à ordem equestre, formada pelos cidadãos mais abastados.

No texto é dito que o amigo é seguidor de Epicuro; talvez por isso Sêneca apresente o estoicismo em termos muito claros e se concentre em conselhos construtivos e práticos. Sêneca apresenta a resposta da doutrina estoica para nos ajudar a superar os tormentos causados pelos temores e desejos humanos e alcançar a tranquilidade, o estado ideal de serenidade, vivenciado de forma plena e permanente pelo sábio estoico.

Escrito na metade do século I d.C., em formato epistolar, o diálogo contido neste volume foi, junto com *Sobre a ira*,

## SÊNECA

a única obra latina dedicada a expor uma terapêutica para o alcance de um estado de perene serenidade. Ele exemplifica a concepção que Sêneca, preceptor de Nero e um dos maiores filósofos da Antiguidade romana, tinha da filosofia: uma disciplina prática, destinada não só a elevar a qualidade ética da vida humana, mas sobretudo a promover um processo de ascese espiritual, conforme a perspectiva afirmada pela doutrina estoica.



# CAPÍTULO 1

## SERENO A SÊNECA

1. Quando examinei-me, ficou evidente, Sêneca, que alguns de meus vícios são tão expostos, exibidos tão abertamente, que posso tocá-los, alguns são mais ocultos, espreitam de um canto, alguns nem sempre estão presentes, mas recorrem de tempos em tempos; e devo dizer que os últimos são, de longe, os mais problemáticos, como inimigos errantes que saltam sobre o alvo quando a oportunidade se apresenta, e não permitem nem que ele esteja preparado como na guerra, nem que fique relaxado como em tempos de paz.
2. Mesmo assim, o estado em que mais me encontro, acima de todos – pois por que não haveria de admitir

a verdade a você, como a um médico? – é o de nunca ter me libertado honestamente das coisas que odiava e temia, nem, por outro lado, de estar preso a elas; embora a condição em que me encontro não seja a pior, reclamo e me inquieto – nem estou doente nem são.

- 3.** Não é necessário que me diga que todas as virtudes são fracas, no início, que firmeza e força são acrescentadas com o passar do tempo. Tenho também plena consciência de que as virtudes que lutam para se mostrar, isto é, lutam por posição, pela fama da eloquência e por tudo que vem com o veredito de outras pessoas se fortalecem à medida que o tempo passa – tanto aquelas que fornecem força verdadeira quanto as que nos enganam com uma espécie de verniz com a intenção de agradar, todas devem esperar longos anos até que, gradualmente, o tempo desenvolva a cor – mas temo muito que o hábito, que traz estabilidade à maioria das coisas, possa tornar esse meu defeito mais profundamente enraizado. O longo relacionamento induz amor por coisas ruins tanto quanto pelas boas.
- 4.** A natureza dessa fraqueza mental que oscila entre duas coisas e não pende fortemente nem para o certo nem para o errado é algo que não posso mostrar tão bem de

uma só vez, tanto quanto por partes, uma de cada vez; vou lhe contar o que me acomete – você encontrará um nome para minha enfermidade.

5. Sou possuído pelo amor por frugalidade, devo confessar; não gosto de um sofá feito para exhibir, nem de roupas tiradas de um baú ou pressionadas por pessoas e mil rolos para que fiquem lisas e brilhantes, mas das caseiras e baratas, que não são preservadas nem submetidas a cuidado aflito.
6. A comida que aprecio não é preparada nem supervisionada por uma coleção de escravos, não precisa ser solicitada com muitos dias de antecedência nem servida por muitas mãos, mas é fácil de obter e abundante; não tem nada de inacessível ou caro nela, em nenhum lugar ela faltará, não sobrecarrega o bolso nem o corpo, nem volta por onde entrou.
7. O criado de que gosto é um jovem escravo nascido em casa, sem treinamento ou habilidade; a prata é o prato pesado de meu pai camponês, sem carimbo com o nome de quem o produziu, e a mesa não é notável pela variedade de suas marcações ou conhecida na cidade pelos diversos proprietários elegantes por cujas mãos já