



<http://dx.doi.org/10.15448/1984-6746.2025.1.46252>

ÉTICA E FILOSOFIA POLÍTICA

A respeito da melancolia, uma leitura do *Da tranquilidade da alma*, de Sêneca

About Melancholy: a reading of Seneca's On the Tranquility of the Mind

Sobre la melancolía, una lectura do De la tranquilidad del alma, de Séneca

Ronaldo Amaral¹

orcid.org/0000-0003-0135-1913

ronaldus.amaral@gmail.com

Recebido em: 19 maio 2024.

Aprovado em: 31 ago. 2025.

Publicado em: 05 dez. 2025.

Resumo: A relação entre a ciência médica e a reflexão filosófica, na Antiguidade greco-romana, não apenas se caracterizava pela sua constituição como conhecimentos complementares, mas também como saberes simbióticos, ou seja, codependentes. Em contrapartida, não é possível se desvincular, no âmbito médico ou filosófico, da concepção atual, alicerçada em semânticas e domínios científicos específicos, do problema que une ambos os domínios do conhecimento humano. Portanto, um problema emerge com a noção contemporânea da melancolia, *id est*, sob qual ótica perscrutar as doenças que implicam o ser humano em sua compleição espiritual e metafísica para além do físico e do corpóreo. Nesse sentido, faz-se necessário o estudo do termo/conceito *melancolia*, que, à luz do *Da tranquilidade da alma*, de Sêneca, será discutido neste artigo.

Palavras-chave: Sêneca; alma; melancolia.

Abstract: The relationship between medical science and philosophical reflection in Greco-Roman antiquity was characterized not only by their constitution as complementary knowledge but also as symbiotic understandings, meaning they were interdependent. However, it is not possible to dissociate, either in the medical or philosophical realm, from the current conception rooted in specific scientific semantics and domains, of the problem that connects both domains of human knowledge. Therefore, a problem arises with the contemporary notion of melancholy, *i.e.*, under which perspective to scrutinize diseases that involve the human being in their spiritual and metaphysical constitution beyond the physical and corporeal. In this sense, it is necessary to study the term/concept of melancholy, which, in light of Seneca's *On the Tranquility of the Mind*, will be discussed in this article.

Keywords: Seneca; Soul; Melancholy.

Resumen: La relación entre la ciencia médica y la reflexión filosófica en la Antigüedad greco-romana no solo se caracterizaba por su constitución como conocimientos complementarios, sino también como saberes simbióticos, es decir, codependientes. En contrapartida, no es posible desvincularse, ya sea en el ámbito médico o filosófico, de la concepción actual, fundamentada en semánticas y dominios científicos específicos, del problema que une ambos dominios del conocimiento humano. Por lo tanto, emerge un problema con la noción contemporánea de la melancolía, *id est*, bajo qué óptica examinar las enfermedades que implican al ser humano en su complejidad espiritual y metafísica más allá de lo físico y corpóreo. En este sentido, se hace necesario el estudio del término/concepto de melancolía que, a la luz de *De la Tranquilidad del Alma*, de Sêneca, será discutido en este artículo.

Palabras clave: Sêneca; alma; melancolía.



Artigo está licenciado sob forma de uma licença
[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

¹ Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.

Introdução

A analogia entre medicina e filosofia foi, para o pensamento ético-moral de Sêneca, um recurso tão frequente quanto tivera sido para Epicuro (Fusaro, 2014) em época logo antecedente, embora tal recurso fosse encontrado já nos filósofos anteriores, especialmente Platão (Lombard, 2016). Sêneca, ressoando um *modus operandi* particularmente comum aos filósofos do período helenístico e romano (Migliorini, 1997, p. 22), buscou demonstrar que a alma adoeceria tanto quanto ou mais gravemente que o corpo físico. E, se para esse último seriam aplicados fármacos ou exercícios próprios para aliviar ou sanar seus males de natureza biofísica, para os males da alma deveriam aplicar-se diversos outros remédios, embora aqui todos eles saídos de uma única e mesma “farmácia”: a sabedoria. Sêneca, para quem a realidade deve ser acessada por sua natureza moral, ou seja, como sendo ela signo de um bem ou um mal para o sujeito, a despeito inclusive da existência ou da qualidade intrínseca das coisas em si, negou ser benéfico buscar ou ocupar-se de tudo aquilo que não pudesse ser recebido pelo espírito para beneficiá-lo ou incrementá-lo, ou sendo um mal potencial, pudesse o espírito trabalhar sobre si para poder expungar de si qualquer eventual mazela. O que não pode ser recebido ou modificado pelo espírito não é nem um bem verdadeiro para poder ser cultivado, nem um mal real para poder ser evitado ou servir como uma “medicina preventiva” da alma, reconhecendo por autorreflexão o seu sujeito adoecido, mas que ainda se desconhece essa sua natureza ou sua causa. Por isso, diz Sêneca: “apenas a razão pode tornar recomendáveis esses bens, cujo usufruto se revela nocivo a quem os ambiciona por si mesmos” (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 72, 7). Ele se refere aos bens exteriores e transitórios que não possuem quiddidade. Logo, para Sêneca, um bem real é:

Isto que conserva e incrementa o nosso ser, enquanto mal é isto que provoca dano e o diminui [...]. Por isso, os ‘verdadeiros bens’ são somente os ‘bens morais’, ou seja, os bens inerentes ao homem na sua essência racional e, portanto, que lhe permite realizar tudo isto

que é, que pode e que deve ser a nível do *logos* (Reale, 2003, p. 127).

Disso resulta ser o humano o responsável último tanto pelos bens que o incrementam quanto pelos males que o acometem. Em sentido terapêutico-filosófico, pode dizer-se que é o indivíduo ele mesmo que adocece de si em função de um espírito débil, da ignorância em relação ao conhecimento de seu próprio ser. Para esse caso, recomenda-se a operância do juízo racional, o fomento das virtudes e a sabedoria para saber distinguir os bens e os males reais (morais) daqueles que são falsos ou enganosos.

Por tudo isso, resulta que o cuidado com a alma, que é o homem em si para Sêneca (*Carta a Lucílio*, 124,24), ademais, doador da realidade última que é fruto de sua representação racional que acessa o teor moral daquilo que é para si, revela-se como o mais auspicioso exercício filosófico, pois o verdadeiro conhecimento da natureza se dá pelo melhor exercício da razão humana (Yela, 1947, p. 189). Nesse sentido, as doenças que acometem o corpo têm menos gravidade para Sêneca do que as doenças da alma e suas mazelas. Sêneca é preciso nesse sentido, ao citar uma máxima dos antigos que ele próprio não precisa sua autoria:

‘Se me dedico à filosofia, serei contente’. Em última análise. Estar bem não é outra coisa senão o filosofar, e sem isso, a alma está doente. Em última análise, estar bem não é outra coisa senão este filosofar, e sem isso a alma adocece. Sem este filosofar também o corpo, ainda que tenha um grande vigor, está em boa saúde como estaria o de um louco ou delirante. Por isso, se queres estar verdadeiramente bem, preocupa-te, antes de tudo, da saúde do teu espírito, depois também da outra que não lhe custará grande trabalho (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 15,1).

Para Sêneca, a enfermidade da alma reverbera no corpo tanto ou mais que do corpo na alma. E se as doenças da alma causadas por sentimentos impulsivos (*adfectus*) são menos graves, quando se transformam em paixão ou vício (*vitio*), ganham maior gravidade e virulência. Logo, se o que adocece a alma é a debilidade da razão e, por consequência, a ausência do princípio moral

como avalizador do que seja um bem ou um mal verdadeiro, a sua cura deverá ser dada pela filosofia. Por conseguinte, sendo a filosofia a doadora dos fármacos a serem aplicados, o filósofo será seu médico. Todavia, a filosofia também parece não bastar, pois só o sábio (não o simples filósofo) deveria ser o verdadeiro médico e, também, só a sabedoria levaria a absoluta cura. Só o sábio está completamente isento das doenças ou dos vícios como a ignorância, a estultícia, a vaidade, a inveja, a ira, etc.; só ele já não deve cair nas armadilhas dos falsos valores e das falsas opiniões que enublaram a razão reta e a sua capacidade de bem julgar. Por isso, afastando de si o epíteto de sábio, Sêneca diz que, se lhe pedem remédios para a cura das paixões e dos vícios, ele só pode dar a partir de alguém que os conhece porque também deles se vê tomado, enfermo. Médico e paciente se veem em um mesmo hospital, residindo a diferença no fato de que o menos enfermo passa a ser o médico do que está em estado mais grave.

'Porque me dá conselhos?', perguntará: 'talvez já o tenha dado a si mesmo, seja correto, e por isso tem tempo de corrigir os outros'. Não sou assim desonesto em pretender curar os outros, sendo eu mesmo doente; mas, como se estivéssemos em um único hospital, falo com você da comum doença e coloco em comum os mesmos remédios (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 27,1).

A convergência entre filosofia e arte médica ou o uso da terminologia médica aplicada aos males da alma, assim como os modos posológicos de tratá-la, é, como vimos, frequente nas *Cartas a Lucílio*. No entanto, é o tratado *Da tranquilidade da alma* que cuidará de forma mais sobeja e pormenorizada daquela específica doença da alma que nos ocupa aqui: a melancolia. Por consequência, também descreverá suas causas, seus

fenômenos e, por fim, os remédios necessários para seu tratamento e os modos de aplicá-los.

As doenças da alma: problemas conceituais e terminológicos

A melancolia refere-se a uma condição malsã do ser humano que deve ser compreendida, em qualquer um de seus aspectos neste artigo, como uma doença da alma (*morbus animi*)². Essa condição, a despeito das especificidades históricas e culturais que denunciam sua causa, denota um quadro sintomático recorrente, notadamente apresentado pelo estado depressivo do ânimo, acompanhado pelo conseqüente ou antecedente sentimento de ansiedade, dado que são sentimentos coexistentes. Os pensadores antigos, médicos e filósofos, ou, mais precisamente, os médicos-filósofos da Antiguidade, chamaram a tal (in)disposição do ânimo *melancolia*. Uma boa definição para o escopo deste artigo parece ser esta:

Pode indicar um tipo, uma doença mental caracterizada essencialmente por ataques de ansiedade, de profunda depressão e cansaço [...]. Pode indicar um temporário estado de ânimo, algumas vezes, penoso e deprimente, outras vezes, só docemente penoso e nostálgico. Neste caso se trata de uma inclinação puramente subjetiva, que, por translado, pode ser atribuída ao mundo objetivo (Klibansky; Panofsky; Saxl, 1983, p. 5)³.

Essa definição possui a grandeza de ser, ao mesmo tempo, ampla e precisa, especialmente no que se refere à representação passional resultante das impressões exteriores pelo sujeito interior, como acusa o conceito mesmo de *representação*, que reinscreve internamente a realidade exterior. A objetividade em relação ao que é deve menos à coisa em si do que à elaboração mental do indivíduo percipiente, a despeito,

² As doenças da alma, em perspectiva moral, são identificadas por Sêneca com os vícios, que são crônicos e severos "*morbi sunt invertebrata vitia et dura*", enquanto as emoções (*adfectus*) que tomam o espírito de sobressalto não são ainda entendidas como doenças, pois ainda podem ser contidas pelo juízo: "Já disse muitas vezes quais as diferenças que existem entre as doenças da alma e as más inclinações" (*Quid inter morbos animi intersit et adfectus saepe iam dixi*) (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 75,11). Quanto à alma humana, Sêneca a designa ora pelo termo *animus*, ora pelo termo *spiritus*. Em qualquer um dos casos, tais termos se prestam a indicar o existir de a alma humana como ser singular e pessoal, sobretudo em contraposição à alma cósmica (*anima*), universal e impessoal (Amaral, 2024, p. 250 *et seq.*).

³ Vale dizer que a etimologia da palavra *melancolia* (*melas*, "negro"; e *cholé*, "bilis") remete a uma condição fisiológica do corpo que, por caracterizar uma forma de desequilíbrio humoral, geralmente pelo excesso da bile negra, também foi considerada como causa conseqüente do desequilíbrio anímico. De todo modo, em âmbito filosófico moral, do qual aqui tratamos, a melancolia deve ser compreendida eminentemente como uma condição psíquica, gerada e experimentada por ela, como se tratará ao longo deste artigo.

inclusive, da questão sobre se é possível ou não conhecer a coisa ou o outro em si (Hartmann, 1957, p. 173). Isto é particularmente verdadeiro para alguns estoicos, que, como Sêneca, insistiram que a realidade experienciada deve ser de natureza moral e assentida pela razão, logo, não sendo de todo determinada pelo exterior (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 66, 35). Pode-se recorrer também aqui à visão contemplativa que o homem antigo tivera do mundo natural, na qual o bem e o belo que comporta deve mais ao sujeito do que ao objeto sua manifestação final (Hadot, 2014, p. 27). Como Louis Lavelle (2019, p. 152) afirmou, a essência própria do eu "é superior a todos os fenômenos, já que é preciso que ele seja posto para que os fenômenos se tornem possíveis", envolvendo a totalidade do real como ato de conhecimento e conferindo-lhe sentido.

Aqui, no entanto, a melancolia não deve possuir qualquer aquiescência médica, ou seja, fisiológica, uma vez que, sob essa perspectiva, tais distúrbios deveriam ser investigados a partir de sua origem ou ressonância somática, inclusive se analisada a partir do olhar da medicina antiga, que também cuidava desse aspecto. Os estados emocionais que reverberam e modificam a condição física do corpo (psicossomatose), enfermado-o, serão aqui considerados apenas à medida que nos ajudem a compreender as ciências que, por competência e escopo, não dominamos. No entanto, é necessário o domínio de conceitos e terminologias da ciência médica antiga e de suas formas de terapia para melhor entender, no bojo da filosofia moral, um fenômeno que se refere mais à existência metafísica ou do espírito do que à física⁴. Podemos, ainda, falar de disposições metafísicas imanentes, como a inteligência e os modos de formar os juízos morais, ou, de modo mais amplo, da alma considerada como um complexo psicocognitivo capaz de representar e conceder significado à existência, mesmo àquela mais pretensamente objetiva.

Por outro lado, desde a Antiguidade Clássica, os males da alma, compreendidos como distúrbios interiores, foram comumente vistos em associação às doenças do corpo ou ao desequilíbrio de seus humores como substâncias ou fluidos – o sangue, a fleuma, a bilis amarela e a bilis negra; ou seja, os quatro humores principais segundo Hipócrates.

O corpo do homem contém sangue, fleuma, bile amarela e negra; esta é a natureza do corpo, através da qual adoece e tem saúde. Tem saúde, precisamente, quando estes humores são harmônicos em proporção, em propriedade e em quantidade, e sobretudo quando são misturados. O homem adoece quando há falta ou excesso de um desses humores, ou quando ele se separa no corpo e não se une aos demais. Pois é necessário que, quando um desses humores se separa e se desloca para adiante de seu lugar, não só este lugar onde se desloca adoeça, mas também o lugar no qual ele transborda, ultrapassando a medida, cause dor e sofrimento (Pseudo-Hipócrates, *Da natureza do homem 4*)⁵.

No fragmento supramencionado, observa-se a ideia, cara também ao pensamento filosófico, de que a harmonia e a proporção isonômica entre as partes do corpo, a partir de sua compleição anímica ou física, eram sinal maior de bem-estar e perfeição. No caso da melancolia, fica assentada a reclamação de que, de modo geral, se desconhece suas raízes ou sua causa principal, dificultando o processo de cura. Tal estado de coisas encontra-se atestado, de modo privilegiado para a literatura filosófica, no diálogo *Da tranquilidade da alma*, de Sêneca, objeto da análise deste artigo⁶. Doravante, alguns dos termos que indicam os distúrbios confessados a Sêneca por Sereno – a quem está dedicado esse referido diálogo – serão aqui mais bem explorados por sua inclusão na literatura médico-filosófica antiga, como, por exemplo: *tranquillitas*, *taedium*, *tristitia*, *displicere*, *deprimens*.

O *Da tranquilidade da alma*, de Sêneca, destaca-se, por tudo isso, como um testemunho de

⁴ Note-se que Sêneca, no quadro mais amplo de sua produção literária, empregava termos técnicos próprios do léxico médico de seu tempo, como, por exemplo, os devidos à tradição hipocrática (Migliorini, 1997, p. 82).

⁵ O tratado em questão parece dever-se ao gênero de Hipócrates Pólipo, embora a autoria do texto seja alvo de uma discussão já iniciada na Antiguidade e frequentemente retomada por estudiosos contemporâneos.

⁶ O *Da tranquilidade da alma*, escrito entre os anos de 49 e 61, é dedicado a Sereno, amigo que Sêneca busca converter ao estoicismo. A Sereno, Sêneca ainda dedica mais dois de seus escritos: o *Da firmeza do sábio* e o *Do ócio*. Sendo o objeto desse tratado a tranquilidade

primeira ordem para a descrição, muito vívida e cuidadosa, do estado melancólico ou depressivo da alma, sendo, todavia, um texto de natureza filosófico-sapiencial, insista-se. Sereno, no início desse diálogo, dirige-se a Sêneca para confessar um estado de espírito tomado por um distúrbio constante e debilitante. Esse texto parece se assemelhar a uma consulta médica ou a uma sessão de terapia, na qual Sereno confessa suas angústias, as deambulações de seu espírito e o sofrimento advindo dessas inconstâncias. O tormento sentido por ele, que ora o levava a um estado depressivo, ora a um estado de ansiedade, e, como resultado subsequente, à angústia, denunciava o descontentamento com a própria existência, em si mal dominada ou mal resolvida por ele.

Sereno não podia ser feliz ou possuir a felicidade em estado constante ou duradouro, que é, para Sêneca, a consequência dada pela serenidade. A serenidade ou a tranquilidade da alma é, por sua vez, signo da autossuficiência do *eu* para ser feliz. A serenidade é própria do homem⁷ que se apagou para o desejo necessitante, para a pulsão ou a volição impetuosa, para o sentimento de falta, sobretudo, da falta elementar que indicava a própria insuficiência com respeito à sua capacidade de bastar-se a si mesmo para viver feliz. Por conseguinte, as doenças da alma são tratadas por Sêneca como disposições que se referem a instâncias de caráter elementarmente moral ou psíquico-moral. As emoções ou os temperamentos devem, então, ser entendidos como movimentos ou potências devidas à alma – *motus animi* –, como designa a literatura médica filosófica latina, sobretudo se malsãos, uma vez desordenados, impulsivos ou apetitivos.

Em todo caso, a nossa referência às doenças da alma ou do espírito – *morbus animi* – toma de empréstimo, por analogia, definições propriamente médicas. Tais definições, no entanto, se inscrevem em um quadro histórico mais amplo e

consensual que, na Antiguidade, abarcava tanto o âmbito da medicina quanto o da filosofia. As doenças próprias da alma (*psyké*) ou do *animus* são, na perspectiva de Sêneca, os mais graves males que podem acometer o ser humano, pois são perturbações ou medos que não se adquirem efetivamente do exterior, senão da própria condição deficiente do homem não tomado pela sabedoria. Ainda que predisposto pelo eu, tais sentimentos malsãos podem ser acordados ou recrudescidos pelas situações exteriores (Sêneca, *Carta a Lucilio*, 98,8), mas nunca inteiramente a elas devidos. É a alma que gesta seus próprios males em função da debilidade de sua razão. Sêneca, além do mais, chama o vício – *adfectus* – de *intumescência da alma*, ou seja, igual a algo que se lhe acrescenta, embora, ainda assim, para vir a causar sua própria corrupção ou extenuação (Sêneca, *Da Ira* II, 3,1). Por sua vez, os sintomas das doenças do espírito são sempre semelhantes, ainda que não suas causas, mais bem determinadas pelas condições históricas e culturais.

Há, de toda forma, uma relação necessária entre as causas determinativas desses males, via percepção passional exterior, fruto da estulta representação do sujeito, e seus efeitos psíquicos sôfregos como o temor gestado pela ideia da morte como um mal ou do sofrimento eminente. Também se assistem o engendramento de disposições disjuntivas interiores devidas aos desejos e às pulsões sempre pouco seguros e insatisfeitos, a perda da consciência da autossuficiência e do poder de autodeterminação do eu diante das dificuldades, etc.

Portanto, o que se entende aqui por *enfermidade*, partindo da sua presunção anímica, sobretudo apoiado no texto senequiano, pode ser definido como uma mutação ou um movimento disruptivo do espírito que o retira de seu estado tranquilo e boniforme. Esse movimento advém de causas que são inerentes ao próprio si ou só

da alma, a felicidade aparece nele como seu necessário corolário, uma vez que a própria ausência da serenidade é sinônimo quase sempre de uma vida infeliz, de inquietação, de distúrbios marcados por movimentos interiores desarmoniosos e dilacerantes, notadamente frutos das paixões e dos vícios.

⁷ O vocábulo *homem*, aqui, faz referência ao seu significado amplo e etimologicamente demarcado. O vocábulo deriva do latim *homo* – no genitivo *hominis* –, que significa, em sentido lato, *ser humano*.

indiretamente devido ao *outro* ou ao mundo e, ainda assim, entendido como dessentido de si. Isto é, por um erro cognitivo, ou pelo desvio do juízo reto que permite engendrar uma representação enganosa, aceita-a como verdadeira, o que tenderá a suprimir o verdadeiro estado de felicidade – pela serenidade – em vez de proporcioná-lo. Exemplos são o deixar-se afetar pela opinião vulgar ou pelos valores exteriores que não encontram no próprio sujeito sua condição mesma de beneficiação, uma vez que, ao menos para os estoicos como Sêneca, o homem possui o bem e a virtude em si, mas não sua compreensão e usufruto final, que devem ser exercitados e cultivados pela sabedoria de si.

Compreende-se, assim, que poderia haver um recuo do poder da razão e da clareza quanto à elegibilidade dos valores morais como valores autossuficientes para a bondade do *eu*, de o sujeito causar a si mesmo seus males. E o principal desses males talvez residisse na incapacidade de manter-se em estado efetivamente são, isto é, sereno, tranquilo, cordato consigo mesmo. Dessa forma, o *eu* poderia deter ou dominar os impulsos afetivos, evitando-se, por exemplo, estados de ânsia, autocomiseração, angústia, tristeza. Tais males da alma teriam, não obstante, um lugar comum: a insatisfação ou o desagrado consigo próprio ou com sua vida tornada insuficiente, para conter uma satisfação que deveria se confundir com seu próprio ser de existência.

Logo, sentir-se melancólico, triste ou depressivo se refere aqui a uma mutação da condição melhor da vida do espírito, embora não necessariamente devida a um desequilíbrio mental incontornável. É por isso que, para o médico Rufo de Éfeso (70 a 110 d.C.), a melancolia, para além de ser devida a um excesso da bilis negra, era sintoma de um tormento interior refletido por um medo – “*timor*” – incontrolável e, por assim dizer, fruto mais da imaginação do que de causas efetivas ou de um perigo objetivo e exterior (“*opinionum eorum sunt infinitæ*”)⁸; ou do pensamento falso e obsessivo a respeito de uma só coisa (“*co-*

gitatio falsa in una re sola”); ou, ainda, da dúvida constante (“*dubitatio*”); assim como do desgosto de si que se reflete em tudo que toca ao sujeito. Ainda para Rufo, o espírito melancólico é típico de uma pessoa triste que se entrega à reflexão demasiada, *id est*, nas palavras do autor, “*multa cogitatio et tristitia faciunt accidere melancoliam*” (Rufus, *De Cogitatione Melancolica*, 127, 1-13). Logo, o que resulta do estado melancólico é diagnosticado por uma miríade de sintomas sempre muito consoantes e, por vezes, consequentes, ainda que antagônicos. Uma instabilidade emocional marcada ora pela depressão, ora pela alegria histérica; pela tristeza profunda que gera ora a ânsia, ora a paralisia diante do fracasso.

Como já dissemos, não se trata aqui, por competência e escopo, de demonstrar as interinfluências entre as debilidades do corpo e da psique, ou das manifestações de caráter psicossomático pela via da psicologia ou da psiquiatria, embora tal observação e implicação fossem constantes e recorrentes nos tratados médico-filosóficos da Antiguidade greco-romana. Logo, a relação implicante entre os distúrbios da alma que colocam em causa a saúde do corpo é uma verificação tanto médica quanto filosófica naquele período, a despeito das nomenclaturas que indicam condições específicas – físicas ou mentais – em que os males se manifestam. Por exemplo, a melancolia, como vimos, que foi comumente explicada por um excesso da bilis negra em relação a outros fluidos ou humores do corpo, como a bilis amarela, o sangue e a fleuma, é uma ideia também compartilhada por filósofos como Platão e Aristóteles. Para Platão, o excesso de secreção da bilis negra retida no corpo podia criar problemas emocionais e desordens mentais se chegasse até a cabeça. Assim, a fleuma, “quando está misturada com bilis negra e é difundida até às órbitas na cabeça, que são as mais divinas, as põe em desordem [...] Enquanto distúrbio da parte divina, é com toda a justiça que se lhe chama ‘sagrada’” (Platão, *Timeu*, 85a-b).

Por sua vez, a opinião de que a raiz dos afe-

⁸ Encontramos semelhante pensamento também em Sêneca: “Se estás de acordo, contudo, dar-te-ei conselhos que te ajudarão a reforçar o teu vigor. Mais numerosos são, Lucílio, os nossos temores que as nossas verdadeiras aflições” (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 13, 4-5).

tos é fisiológica, ou que não são os distúrbios emocionais ou passionais a tocar e adoecer o corpo, mas todo o contrário, também foi compartilhada por filósofos como Aristóteles. O estagirita, marcando um ponto de inflexão entre o pensamento platônico e o helenístico, viu a melancolia como resultado do excesso da bilis negra, embora tenha insistido que ela poderia vir a causar, se comedida, uma disposição favorável ao sujeito. Segundo Aristóteles, as pessoas excepcionais, as dedicadas às artes ou à vida puramente intelectual, eram melancólicas. Destarte, sofrer em consequência da melancolia é um estado positivo para o próprio espírito, pois nele desperta ou favorece as criações artísticas e intelectuais. O próprio Aristóteles coloca essa questão em forma de pergunta para responder assertivamente, tendo em mente, por exemplo, os homens excepcionais que apresenta ao longo do seu texto dedicado precisamente a demonstrar a relação entre a melancolia e o gênio criativo, *O Problema XXX, seção 1*, "Por que todos os homens extraordinários são melancólicos".

À época helenística, particularmente entre os estoicos, o estado melancólico foi visto como resultado dos estados passionais do ânimo que deprimiam o sujeito quando, por exemplo, se entregava à recordação de um passado nostálgico e idílico, mas que, na verdade, acusava sua falta de satisfação com a vida atual, ou projetava o sujeito a um futuro necessariamente indeterminado, mas acreditado como portador de uma felicidade possível a ser abraçada. No primeiro caso, acusava-se um estado de melancolia e/ou de tristeza; no segundo, um estado de ânsia, como observou Sêneca (*Carta a Lucílio*, 49,3). Mas, em qualquer um dos casos, estava-se diante de uma alma depressiva (*deprimens*), atormentada, faltosa da capacidade de se autodeterminar pela razão. Fosse devido ao estado depressivo, fosse devido ao impulso apetitivo, todos seriam invariavelmente considerados maus ou errôneos do ponto de vista da saúde da alma, e tanto em relação às suas causas, como o abandono do eu racional quando entregue às paixões, quanto ao que causa, ou seja, à perda da felicidade perene

resultante da tranquilidade do espírito ou do contentamento consigo mesmo e com sua condição de vida atual. O que foi discutido se resume nesse pequeno aforismo de Sêneca: "Sabe o que torna os homens ávidos pelo futuro? O fato de não se verem realizados" (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 32, 4).

Subsequentes de humores díspares, de vontades mal sustentadas, de desejos que não encontram objeto suficiente para uma satisfação plena e duradoura, sucedida ou antecedida por um estado de ânsia ou tédio, resultado da própria e contínua insatisfação a toda solução que se apresenta como nunca suficiente – pois não pode atender a uma falta que é de caráter essencial e subjetivo mais que objetivo e exterior –, para os estoicos, os males da alma se apresentam como uma espécie de desarmonia, de ausência de equilíbrio, da pouca autossatisfação oferecida pela existência presente e autodeterminada pelos princípios próprios do espírito, como a virtude e o bem em si. Essa condição do eu leva-o a acreditar ser sempre um outro, ora por perceber-se composto por personalidades múltiplas que se substituem umas após as outras, ao sabor das emoções, ora por agregar em si uma multiplicidade de opiniões pouco seguras, rompendo com sua harmonia ou dissociando-o de si mesmo: "o mais penoso é isto: nunca somos seres com individualidade própria" (Sêneca, *Questões Naturais*, IV, prefácio, 2).

A razão clara e assertiva, que assente somente com as situações que encontram nos princípios morais seus valores basilares que ditam a reta representação do mundo (outorgado pelo juízo moral), ajuda a despertar em si, por autorreflexão, o bem, o justo, o belo, o prudente, que são, ao mesmo tempo, e do ponto de vista da sabedoria filosófica, profilaxia e terapia curativa para o espírito adoecido de seus males (Reale, 2003, p. 137). O diagnóstico é, então, obtido por meio das manifestações psíquicas, tanto quanto é a vida psíquica desconcertada que causa sua má disposição. No entanto, a relação de causa e efeito entre o fisiológico e o psicológico, em função da qual um seria a causa do outro, ao menos aqui, perde sua importância, à medida que os males

verdadeiros, isto é, os vícios, são causa e efeito de e para o único ser em verdade, ou seja, aquele constituído pelo espírito. É ele que, especialmente do ponto de vista da filosofia de Sêneca, engendra tanto seus bens, sua satisfação, quanto seus males, suas desventuras. As afecções do corpo que ressoam na alma, embora não se neguem, têm uma importância não capitular, ou talvez pouco mais que isso. Logo, inverte-se essa relação, pois são os males da alma a ressoar no corpo e afetá-lo (Sêneca, *Da Ira* II, 2, 1).

Os males do espírito, que ressoam como ondulações pelo ir e vir dos humores inconstantes ou dos juízos pouco seguros da vontade racional, gestam sentimentos que são comumente antagonísticos entre si, como, por exemplo, a euforia que termina na depressão ou a ânsia que aporta no tédio e que só cessa aquando da manifestação de um novo desejo para se escapar do malogrado estado anterior. Daqui se verifica ser sempre difícil diagnosticar singularmente "o mal", "a doença" do si ou, ainda, sua causa objetiva e, por conseguinte, de objetiva solução. Os males do espírito são, portanto, marcados pela ambiguidade de sintomas (Klibansky; Panofsky; Saxl, 1983, p. 18), embora sempre simpáticos entre si ou para favorecer uma cadeia de males que, ainda assim, indicam sintomas comuns e consequentes, por exemplo, a perturbação, o desgosto consigo mesmo que se reflete no desgosto com relação ao mundo, uma vez que o mundo é fruto da representação do si, ele mesmo, de desgraça, como dirá Sêneca: "ninguém é desgraçado senão por sua própria culpa" (*quod nemo nisi vitio suo miser est*); ou, ainda: "cada um só é desgraçado na justa medida em que se considera tal" (*tam miser est quisque quam credit*) (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 70,15; 78,14).

Em referência moral e filosófica, especialmente estoica, foi considerado que somente o sábio podia ser verdadeiramente sábio, indefectível diante dos maus afetos, pois sequer os conhece, pois ele, como ser racional, antepunha o juízo promulgado pela razão a toda e qualquer impressão ressoada por sua percepção da vida exterior. No entanto, até mesmo o sábio poderia sentir as pri-

meiras ondas da melancolia, mas não consentir com ela, de modo que ela não fosse irresistível e duradoura. A esse respeito, diz Diógenes Laércio ao descrever o sábio estoico: "os sábios tampouco se deixarão entristecer pelo sofrimento, pois esta é uma contração irracional da alma", e, pouco antes, "jamais poderão ser vítimas de loucura, embora estejam sujeitos a impressões absurdas em seguida de uma crise de melancolia" (Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas dos filósofos ilustres* VII, 118). Ressalta-se que a melancolia, nesse caso, é um evento do espírito e não uma condição constante ou muito duradoura que se confunde com o próprio ser.

A melancolia de Sereno no *Da tranquilidade da alma*

O diálogo *Da tranquilidade da alma* é um testemunho riquíssimo do gênero de literatura filosófica que explora a filosofia como remédio para os males do espírito, também chamada de *literatura eutemística* (Lotito, 1997, p. 35). Ou seja, a alma compreendida como a dimensão essencial do homem é composta pela inteligência, mas também por disposições ou movimentos nem sempre acordes à sua unidade pela razão, como as paixões e os impulsos que levavam a disposições volitivas ou apetitivas próprias das variações da vida psíquica. O desacordo do eu em relação à sua natureza essencial, ou seja, racional, deveria ser então a causa dos males reais do homem, sobretudo para um estoico como Sêneca; era signo da ignorância ou da estultícia. Por sua vez, os males da alma são muito mais fortes que os males que estão lá fora no mundo, pois o mal real, assim como o bem verdadeiro, é fruto da representação passional ou racional do sujeito, ou seja, de um espírito sábio ou enfermo, do qual será ele igualmente, a adoecer ou curar o mundo, e não o contrário. Nesse sentido, ser sábio e ser sadio, do ponto de vista do espírito, são condições necessárias e congruentes.

Por tudo isso, Sereno busca em Sêneca mais do que um amigo, um "especialista" nas coisas do espírito; um médico que saiba diagnosticar e indicar remédios para os males da alma. Por

consequente, há, nesse texto, duas asserções importantes do ponto de vista do exercício filosófico como medicina da alma, própria do período histórico: i) os males reais são devidos à (in)disposição do si com relação a si mesmo; ii) deve ser o sábio ou o filósofo o médico a quem se deve recorrer nessas circunstâncias. Não há menção ou diagnóstico de caráter físico, tampouco de ordem psicossomática nesse texto. Há, isso sim, o aparecimento de um estado anímico disjuntivo em relação à unidade autoconsciente e autodeterminadora do eu para seu ser melhor, isto é, racional, sereno, cujos sintomas denotam depressão, tédio, tristeza, desgosto consigo próprio e com o presente. Essa é a fragmentação da personalidade, assinalada pelas vontades impulsivas e pouco seguras do ponto de vista do juízo assertivo. Tais estados são o resultado da discrasia (mau temperamento), do desequilíbrio quantitativo ou qualitativo dos humores, em excesso, falta ou vertidos para lugares indevidos, notadamente com relação à bilis negra. No entanto, na perspectiva de Sêneca, a discrasia é de ordem moral, afetiva, do desequilíbrio ou do tormento gestado pelo espírito para ser sofrido por ele mesmo. Por tudo isso, emerge a riqueza de detalhes com relação à disfunção da unidade da alma que, em última análise, significa sua saúde em causa, que é riquíssima. Apresenta-se, ademais, um tratamento dos males da alma pela requisição de uma ciência médico-filosófica que solicita à sabedoria sua terapêutica.

Indagando a mim mesmo, descobri, Sêneca, alguns defeitos evidentiíssimos, que poderia, por assim dizer, tocar; outros menos evidentes e mais escondidos, outros ainda não contínuos, mas que sempre se apresentam a intervalos: esses últimos são talvez os mais sofríveis, como inimigos espalhados aqui e ali; prontos para aparecer por ocasião – por culpa dos quais não se pode nem ser armado para a guerra, nem estar tranquilo em paz. Todavia existe um comportamento que eu particularmente descubro em mim (e por que não deverei dizer-lhe a verdade como a um médico?), comportamento de não ser nem completamente livre dos meus medos e dos meus mal-estares, nem novamente à sua mercê. Assim, me encontro

em um estado, não péssimo, mas de certo lamentável, e estranho: não estou doente, mas não estou bem (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* I, 1-2).

Como se pode ler no excerto supramencionado, Sereno expõe sua condição existencial urdida por um contínuo mal-estar que se confunde com seu próprio ser de existência porque a ela devido. Sereno confessa seu mal, ao mesmo tempo que busca entender suas raízes. Chega à conclusão de que seu estado de contínuo mal-estar é todo devido a si, assim como já indica que dependerá de si, em última instância, sua cura. Sabe que não existe um fármaco ou uma intervenção médica direta ou objetiva para que seja curado. O remédio, nesse caso, deve então ser buscado, "temperado" e "aplicado" diretamente pelo sujeito a si mesmo pelo favor de seu autoconhecimento e autocuidado.

Dessa forma, há uma reclamação de ordem tipicamente psicanalítica. Sereno confessa que comporta, nele mesmo, as raízes de seus males, ou seja, a insatisfação não aplacada, ou nunca atendida. Reclama de estar cansado, de não estar nem são, nem doente, de ver-se haurido por um estado de perene mal-estar, quase nunca cessado e sempre à mercê das possibilidades de novos infortúnios. Sua doença é, pois, fruto da instabilidade do espírito, movido pela busca de algo ou alguém que preencha a falta que é, na verdade e por essência, própria da condição humana, do homem arrastado pelas vontades pouco seguras ou pelos desejos mal ou nunca atendidos em função de objetos impotentes para tanto⁹.

O ímpeto das paixões ou dos desejos por natureza não dados a plena satisfação – típica do querer e do não querer mais, do desejar estar aqui e não ali e, logo, em um outro lugar que nem sequer se verifica concretamente em consonância às aspirações que deveriam atender – é a causa mais aparente que indica a natureza das doenças da alma. A alternância dos estados de espírito, que impele às mudanças constantes de

⁹ Em perspectiva psicanalítica, a "Freud enfatiza que uma privação externa não é, em si mesma, patogênica, e só se torna patogênica na medida em que incide sobre 'a única satisfação que o sujeito exige', embora "o que está em jogo é menos a falta de um objeto real do que a resposta a uma exigência que implica um determinado modo de satisfação ou que não pode receber satisfação de nenhuma

lugares ou situações no mundo, é concretizada por movimentos de fuga, ora do tédio, ora da frequência humana e, por ela, das conversações, dos comportamentos vulgares, das solicitações pouco eficazes do ponto de vista da vida moral, etc. A vida que se leva em sociedade oferece ocasiões para o assalto das paixões ou, de outro lado, pode, no melhor dos casos, apresentar-se como um exercício propedêutico para se aprender sobre o que deve ser cultivado e o que deve ser evitado ou rechaçado na perspectiva dos valores morais.

Diante desse estado de coisas, Sereno volta-se para si mesmo, indaga a si mesmo, "*Inquirenti mihi!*", antes de buscar o médico. Esse exercício de autoperscrutação permite saber, desde logo, que é nele ou a ele devido, o mau que sofre, como o distúrbio movido pelo ímpeto das paixões ou dos vícios – *vitia*. Entre esses, os males mais sofríveis são os que se escondem no âmago do ser, ou, ainda, que estão ali mas nem sempre se manifestam, esperando serem acordados ou incitados por um impulso para enfermá-lo. Porém, pouco se sabe em que tempo ou ocasião se imporão, sobretudo ao homem entregue docemente às vontades cegas ou não arrazoadas. Ora, a dificuldade de antevê-los se desdobra também na displicência com relação ao seu próprio cuidado entendido aqui como forma de profilaxia. Daí que é melhor afastar-se das multidões, dos meios políticos ou cargos públicos de poder, como reconhece Sereno, pois tais ambientes constituem-se lugares virais para a contaminação do espírito. Sereno, que se vê obrigado moralmente à prática política, ou tem a moralidade por desculpa para imiscuir-se nesse meio, pede a Sêneca um remédio preventivo para evitar o mal que lhe possa causar o exercício da vida pública que, a princípio, deveria visar o bem

comum, logo, o bem também dele, Sereno.

Sêneca, por sua vez, indica a alternância entre a vida pública e a solidão, como o faz igualmente no *De otio*¹⁰. No entanto, esta última poderia ser nociva se não se constituísse, em verdade, numa oportunidade para um trabalho sobre si, em lugar de simples ocasião de lassidão. Sêneca oferece, então, aplicações ou cuidados que levem à atenuação dos tormentos da alma em qualquer um dos casos: fugir do tédio em direção a trabalhos menos exigentes com relação ao si mesmo; deixar a solidão buscando a frequência de amigos; dar-se à quase embriaguez do vinho para curar-se daquela causada pela própria existência levada em comum, caracterizada por um estado de torpor, signo da vida não conduzida pelo juízo reto, etc. A existência em meio ao *vulgus* é referida por Sêneca como um estado de embriaguez, que deturba os sentidos ou a compreensão acerca da natureza das coisas em função da falta de clarividência do juízo reto. A razão deveria ser hegemônica, deveria acusar a natureza moral das coisas e dos seres que se apresentavam, pois só assim o indivíduo não se deixava arrastar ou mover-se pelas impressões atentes somente às aparências que levam ao engano (Sêneca, *Carta a Lucílio*, 53,8).

Sereno, por tudo isso, busca um médico e o encontra em Sêneca: "por que não confessar a verdade a um médico?" (*quare enim non verum ut medico fatear?*). Ademais, está em jogo aqui também a *parresia*¹¹, especialmente cara ao movimento cínico para o enfrentamento dos valores estultos ou falsos, notadamente os oferecidos pela sociedade e imputados pelos poderes constituídos e seus representantes pouco probos. Dizer a verdade ao médico-filósofo ou perscrutá-la a partir da escrita meditativa sobre si é, antes de tudo, dizer a verdade a si, ou, ainda, a verdade

maneira" (Laplanche; Pontalis, 2001, p. 204).

¹⁰ Dedicado a Sereno, esse tratado escrito por volta do ano 62, ano em que o próprio Sêneca já se encontrava retirado da vida pública e dedicado ao estudo da filosofia, faz um elogio ao ócio como um estado privilegiado para o cultivo de si, para o estudo da filosofia. Ele demonstra, ademais, que o *otium* não deve levar a ou significar uma distração inoperante do eu, ou um dedicar-se somente às coisas fúteis, mas todo o contrário: é um exercício intelectual e sapiencial que auxilia a si e aos outros.

¹¹ *Parresia* designa, de modo amplo, liberdade de falar, de abrir-se ao outro, da obrigação com a verdade. O sentido que buscamos aqui dar à *parresia* é consoante àquele compreendido por Foucault ao estudar sua ocorrência nos textos produzidos pela filosofia moral da época greco-romana: "A parrhesia é uma qualidade, ou melhor, uma técnica utilizada na relação entre médico e doente, entre mestre e discípulo: é aquela liberdade de jogo, se quisermos, que faz com que, no campo dos conhecimentos verdadeiros, possamos utilizar aquele que é pertinente para a transformação, a modificação, a melhoria do sujeito" (Foucault, 2006, p. 295).

mais difícil de ser dita, uma vez que ela joga luz sobre o si e o descobre como responsável por seu próprio mal ou por ele conter sua raiz.

Sêneca, pela fala de Sereno, recorre à ideia de que é muito difícil não só dizer a verdade, mas dizê-la para si mesmo. Acusar-se, conscientizar-se que não é outro, senão o si mesmo, é a mais grave causa de sua infelicidade, como defende o filósofo: "Quem possui a coragem de dizer a si mesmo a verdade?" (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* I, 17). O mal que se confunde com o seu próprio ser de existência não pode, por sua vez, ser facilmente descoberto, especialmente quando será ele, o si mesmo, também seu agente de prognóstico e, finalmente, de cura. É, pois, só pelo conhecimento da doença alcançada pela autoconsciência do eu doente que se inicia o processo de cura. Sereno, ao buscar Sêneca, já o faz ao acusar-se a si mesmo como responsável de sua doença, embora não saiba como encontrar a cura. "De que natureza seja esta doença da alma, incerto entre duas coisas, e que não se coloca decididamente nem ao bem nem ao mal, não consigo te explicar, nem em geral nem em particular. Eu direi o que sinto e você encontrará o nome da doença" (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* I, 4).

Sereno sugere que o mal que sofre se revela sobretudo pela inconstância do seu espírito em direção a vontades pouco seguras; logo, a um estado de constante insatisfação. No entanto, o mal que o acomete ele não sabe nomeá-lo, por isso pede a Sêneca que o diga, uma vez que nomear é trazer à existência, é possuir, é dominar (*tu morbo nomen invenies*). Nomear é dar sentido à realidade da natureza (Gusdorf, 2010, p. 25), reconhecê-la para então poder enfrentá-la e, neste caso, para combatê-la. Sereno então descreverá as razões e os estados de suas inconstâncias, da impermanência do seu ser melhor que o leva constantemente a um estado de autocomiseração.

Ao mesmo tempo que ama e busca a simplicidade nas coisas, ressentido-se, algumas vezes, de não gozar do supérfluo, pois ainda o encantam o luxo e os excessos, e coloca em dúvida

se não seria mais feliz se gozasse de bens e posições estatutárias a que havia renunciado. Deseja o esplendor do luxo que ainda lhe enche os olhos. Quando se volta para si e vive somente com o simples e o necessário, sente inclusive despreço por si mesmo, torna-se triste, pouco seguro e desprestigiado ao pensar que talvez o que tenha visto ou deixado de possuir pudesse lhe fazer melhor.

Busca a vida e os quefazeres públicos, desculpado pelo fato de que eles possam comportar tarefas dignas, uma vez voltadas ao bem comum, e não propriamente pelo *status quo* em si que o cargo público ou político comporta. Sabe, no entanto, que a vida pública traz dissabores, como os trabalhos de pouco efeito para um bem maior; apresenta ou obriga a conviver com pessoas pouco fiáveis, com situações degradantes para si e para os outros. Então, deseja voltar à vida apartada, contemplativa, dedicada aos estudos. Mas, também aí, após uma leitura incitadora ou uma vontade não satisfeita com relação à vida dedicada ao *negotium* e já renunciada – aliado ao *fastio* em função de uma existência pouco satisfeita com quem se é –, passa a desejar novamente a vida pública, a mesma que anteriormente rechaçou pela escolha do *otium*.

Em suma, para não me alongar muito em um elenco minucioso, em cada coisa me acompanha uma debilidade de intenção, pela qual sempre temo cair pouco a pouco ou, coisa mais angustiante, tenho medo de estar sempre na corda bamba e que o mal seja mais grave de quanto eu penso. As coisas que nos dizem respeito, de fato, as olhamos sempre com indulgência, e uma certa tendenciosidade faz menos objetivo o nosso juízo (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* I, 6).

Autodiagnóstico de Sereno: debilidade de intenção (*bonae mentis infirmitas*), medo de cair em novas situações de mal-estar (*defluam vereor*), tendência e indulgência a si mesmo diante das coisas que dão satisfação, embora contra a razão. Por fim, Sereno pede a Sêneca, o médico, que lhe indique um remédio: "por isso, se conhece algum remédio, que possa parar meu contínuo ondejar te peço, considera-me digno de ser-lhe devedor da minha serenidade" (*Rogo itaque, si*

quod habes remedium quo hanc fluctuationem meam sistas, dignum me putes qui tibi tranquillitatem debeam) (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* I, 18). Em seguida, Sereno acrescenta: a vida do estulto é, em aparência, como o mar tempestuoso, pois o que causa o sofrimento aos viajantes não é o mar revoltado, mas a náusea; ou seja, não é o mundo em si, mas sua representação devida a um espírito incauto, em função da ausência da razão imperiosa e da capacidade de ser o maximamente indene aos impulsos da paixão, que o arrastam aqui e ali internamente.

Sêneca busca, então, diagnosticar a doença que acomete Sereno, ao procurar compreendê-la em si mesmo, como alguém que igualmente a sofre. Busca compreender esse mal, antes de tudo, como médico de si, autoanalisando-se com cuidado, silenciando outras vozes para ouvir aquela que ressoa desde o seu interior (*ipse tacitus*). O primeiro diagnóstico de Sêneca é, no entanto, bastante interessante do ponto de vista da psicossomatose: "Quem é nessa condição, Sereno, é quase sempre são fisicamente, mas não é ainda habituado à saúde, assim como o mar, estando quieto após uma tempestade, apresenta ainda, na superfície, algum frêmito ou um ligeiro movimento" (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* II, 1). O espírito atormentado por suas disposições psíquicas, discordantes ou confusas, é comparado ao mar bravio: mesmo depois da tempestade, continua a ressoar algum movimento, ainda que menos intenso e disjuntivo, mas que, de todo modo, ainda move e obscurece o juízo, assim como acontece com a água em movimento que se torna turva ao trazer do seu fundo detritos, tornando-a menos translúcida.

Assim como se passa com o mar, passa-se com a alma: ela não consegue analisar-se com calma, ver-se em profundidade, lá onde possam estar ainda dormente possíveis causas que virão a nebulizar sua capacidade de ver claramente pela razão.

Sêneca, enfim, indica qual seja o remédio e seu efeito para os males que acometem Sereno.

Aquilo de que sente o desejo é uma coisa grande e sublime, quase divina: a ausência de

tormento. Esta condição espiritual de equilíbrio os gregos a chamam de *euthymia*: e a propósito dela existe um belo livro de Demócrito; eu a chamo tranquilidade: porque é inútil imitar as suas expressões e criar vocabulários que correspondam ao deles; a ideia que é objeto da tradução, é indicada com um nome que deve haver o significado, não o aspecto, do grego.

Portanto, nós queremos buscar como possa a alma sempre proceder com ritmo equilibrado e favorável, sempre serena com si mesma, pronta a considerar com calma tudo isto que lhe diz respeito e a não atormentar sua serenidade, mas a permanecer neste estado sereno sem exaltar-se nem deprimir-se. Esta é a tranquilidade (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* II, 3).

A tranquilidade, *euthymia*, verifica-se como equilíbrio entre os estados do ânimo. Caracteriza-se pela ausência de distúrbio; é a condição de quem está à margem dos afetos próprios da sensibilidade afetiva ou das impressões por ela gestadas, de modo que poderiam vir a causar tanto excitação quanto depressão, que são, aliás, condições consequentes. Depois, é marcada por aquilo que ela causa, uma condição quase divina, um estado etéreo de paz e quietude, que dá tempo e espaço ao inquirido da razão, e, por fim, a uma vida equilibrada e honesta. Ou seja, é ausência de desejo, de sentimento interior, seja em direção a um movimento célere e desordenado, seja em direção a um estado de inação por desgosto ou depressão, "*taedium vitae*". Logo, a *euthymia* aparece aqui, de fato, como um comportamento ou um estado do ser reconciliado e apaziguado consigo mesmo (Pigeaud, 2011, p. 68).

No entanto, Sêneca não se apresenta aqui como um estoico rigoroso, pois exige de Sereno mais que a ausência de paixões, a sua matização pela alternância entre a vida dedicada ao *otium* e a vida dada ao *negotium*. Sêneca traduz o termo *euthymia*, "equilíbrio", por "tranquilidade": "*ego tranquillitatem voco*", uma vez que é a tranquilidade da alma o fruto maior da ausência de sofrimento, signo de um estado de espírito sempre igual, "*animus semper aequalis*", isto é, tranquilo mesmo diante das situações contingentes da vida exterior. O espírito deve prover-se de uma alegria nunca interrompida "*hoc gaudium non interrumpat*"; que permanece em um estado calmo, "*placido statu maneat*", que não se exalta, nem se deprime "*nec attollens se umquam nec*

deprimens".

Portanto, a verdadeira felicidade não é um estado de alegria excitante, signo de risos desmedidos ou histéricos¹², de comportamentos exaltados, que leva à perda do controle racional e mesmo da emoção pelo juízo controlado. Por outro lado, o estado de tranquilidade não pode significar um estado depressivo do ânimo, dado à inação, fruto do medo, da insatisfação com a existência imediatamente vivida. A tranquilidade é autopossessão do si melhor, fruto da autossuficiência a partir do seu próprio ser bastante para a vida feliz, que independe dos juízos alheios ou dos bens materiais para fundar ou validar sua alegria. A alegria, produto da serenidade, torna possível que o indivíduo goze do puro prazer da existência (Diano, 2002, p. 572), da experimentação imediata do seu si, que se confunde com a existência grata e satisfeita com quem se é ou com o que é seu; com aquilo que não é difícil de conseguir ou manter, ou que, perdido, não se constitui em falta verdadeira ou incontornável.

Demócrito foi um dos autores que fundamentaram a teoria acerca da tranquilidade da alma e que, de algum modo, viria a influenciar Sêneca. Tanto para o filósofo de Abdera quanto para Sêneca, a expressão maior da vida feliz estava fundada em uma alma sem tormento. Sêneca leu e se referiu a um tratado de Demócrito sobre o tema (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* II, 3) que não chegou até nós, embora possuamos alguns testemunhos doxográficos.

Demócrito, segundo Plutarco, disse que a bondade da alma é o sumo bem; dominando a si mesma, a alma alcança a *euthymía*; ao equilíbrio que se consegue pela alternância entre as tarefas privadas e públicas (Plutarco, *De tranquillitas animi* II, 737). No entanto, Demócrito dissera igualmente que, a bem da verdade, a verdadeira felicidade deve ser fruto da impassibilidade da alma, *athambía*, isto é, do estar isento e indene às paixões e aos seus assaltos, notadamente aquelas que geram o medo (Cícero, *Dos fins* V, 8,

23). Demócrito ainda define a felicidade como a boa disposição de ânimo, bem-estar, harmonia, comedimento, imperturbabilidade.

Vemos que Sêneca reapresenta os remédios receitados por Demócrito e os repassa a Sereno. A tranquilidade da alma, ou, ao menos, a que não conseguiu chegar à *athambía*, a tranquilidade perfeita como resultado da ausência das paixões, deve ser o resultado do equilíbrio entre a vida pública – que pode causar a perturbação – e a vida privada ou solitária – que pode provocar a depressão do ânimo para os que ainda sentem desgosto de si mesmos. Isso porque só o sábio não precisará de se afastar do público para ser calmo, pois mesmo em meio às pessoas pode estar tranquilo, assim como não precisará de buscar companhia para afastar o tédio, pois é ele mesmo a melhor companhia para si.

Por isso, as mutações do ânimo, como um estado malsão para o si, são caracterizadas por Sêneca como resultado dos tormentos causados pela volubilidade; pelo tédio que leva a uma contínua mudança de propósito e sempre pouco seguro ou atendido; a amar sempre mais o que se perdeu ou deixou, do que o que se possui ou o que está a seu alcance (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* II, 6). Não obstante, é a insatisfação consigo mesmo a raiz de todo desgosto, inclusive com relação à vida exterior; ou seja, aquele que é insatisfeito consigo próprio não poderá possuir nenhuma satisfação, nem afetiva, nem material exterior. Sêneca diz que são infinitas as variedades do mal, mas uma só é a consequência: tornar-se desagradável a si mesmo, "*sibi displicere*". Dito de outro modo, nenhuma desgraça exterior alcança ou imputa a si um mal real, uma vez que é o si ele mesmo o promotor de sua desgraça própria.

É o próprio sujeito, então, que deve temperar-se, equilibrar sua vida, cultivar-se, buscando alienar-se de toda oportunidade que leve ao distúrbio. Quando tomado pelo tédio, pela melancolia, "*adversus hoc taedium*" (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* III, 1), deve ocupar-se de

¹² A alegria histérica, cuja traço principal seja talvez o riso desmedido, é, conforme o entendemos pelo favor da psicanálise, uma forma de histeria "em que o conflito psíquico vem simbolizar-se nos sintomas corporais mais diversos, paroxísticos (exemplo: crise emocional com teatralidade)" (Laplanche; Pontalis, 2001, p. 211).

um bem comum, exercer uma função virtuosa pública, mas não se entregar a qualquer situação menos lícita do ponto de vista dos bens e das virtudes morais. No entanto, em meio à vida pública, há quase sempre a louca ambição dos homens, a calúnia que se traveste da busca de retidão. Nesse momento, diz Sêneca, é melhor então retirar-se, escapar do ambiente de virulência pelo qual pode-se contaminar, adoecer.

Deve-se, doravante, retirar-se, dedicar-se ao estudo que ajuda a si mesmo e aos outros, pois o conhecimento gerado pode e deve ser compartilhado, chegando inclusive a atingir uma maior parcela das pessoas por meio da escrita. A dedicação aos estudos é também uma forma de atividade em meio ao retiro, portanto, o ócio não é pura inatividade, mas trabalho e cultura de si. O trabalho no retiro afasta o tédio da vida, assim como evita as ocasiões de perturbação devido à frequência humana e suas conversações. Por isso, segundo Sêneca, o homem que está voltado ao cuidado de si "Não será pesaroso nem a si mesmo nem aos outros" (Sêneca, *Da tranquilidade da alma* III, 6).

A título de conclusão

Sêneca, pelo que nos parece, tem sido pouco explorado no tema que ora nos ocupou. Há, sem dúvidas, bons trabalhos sobre o caráter terapêutico de sua filosofia, muitos dos quais aqui citamos. No entanto, o filósofo romano tem sido marginal ou de todo olvidado em relação, por exemplo, a Epicuro e sua tradição. Vale dizer que a filosofia moral de Sêneca extrapola a relação com a ética normativa, ou com um modo de vida entendido como uma práxis referencialmente exterior. A moral de Sêneca é profundamente psicológica e metaética. Seus profundos laços com o epicurismo e, sobretudo, com a metafísica platônica, por vezes subvalorados, assim como com a literatura trágica e sua subsunção à filosofia, muito provavelmente, se bem explorada, demonstraria ser um precursor da psicanálise tanto quanto Platão ou Schopenhauer. Feitas essas observações, entende-se por que Jean Starobinski (1962, p. 29) tenha assim se referido

às obras de Sêneca, com especial atenção ao diálogo *Da tranquilidade da alma*:

Que são a maioria das cartas e dos tratados morais de Sêneca senão conselhos psicológicos com que responde à pergunta urgente de um amigo inquieto? É certo que a 'clientela' de Sêneca não apresenta uma psicose caracterizada, mas oferece esses conselhos a pobres ansiosos, a neuróticos, a pessoas volúveis, isto é, a todos que hoje buscam o auxílio da psicanálise [...] pedindo conselhos para que terminem com a flutuação inquietada do espírito a que não se consegue escapar.

Outros autores igualmente perceberam a riqueza psicológica desse texto de Sêneca, ainda que tenham oferecido uma análise pouco demorada ou não devidamente melhor cuidada como merece. Poderíamos ainda lembrar, por exemplo, o belo comentário introdutório de Paul Veyne sobre este diálogo em "La medication Interminable" (Veyne, 1988, p. 7-62).

Neste sentido, nosso contributo para a psicologia filosófica de Sêneca, ou para a fenomenologia das emoções sob a perspectiva da filosofia moral, a partir dos testemunhos das manifestações interiores do ser humano autorreferidas por ele mesmo – ou o quanto permita o filtro literário –, buscou avançar um pouco mais na análise do *Da tranquilidade da alma* pela indicação da importância desse diálogo, do ponto de vista de sua riqueza filosófica disciplinar.

Bibliografia

AMARAL, R. *Sêneca. A teodiceia do universo interior*. Porto Alegre: Casalettras, 2024.

CÍCERO. *De los Fines de los Bienes y de los Males*. 2 v. Edição de J. A. Pimentel. Ciudad del México: Universidad Autónoma de México, 2003.

DIANO, C. "La filosofia del piacere e la società degli amici". In: DIANO, Carlo. *Opere*. Firenze: Bompiani, 2002.

DODDS, E. R. *Os gregos e o irracional*. Tradução de Paulo Domenech Oneto. São Paulo: Escuta, 2002.

FOUCAULT, M. *A Hermenêutica do Sujeito*. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FUSARO, D. *La farmacia di Epicuro: La filosofia come terapia dell'anima*. Saonara: Il Prato, 2014.

GAFFIOT, F. *Dictionnaire latin-français*. Nouvelle édition revue et augmentée, version V. M. Komarov, établie sous la direction de Gérard Gréco. Paris: Hachette, 2016.

GALENO. *Sobre la localización de las enfermedades*. (De locis affectis). Tradução de [Salud Andrés Aparicio](#). Madrid: Gredos, 1997.

GUSDORF, G. *A palavra*. Tradução de José Freire Colaço. Lisboa: 70, 2010.

HADOT, P. *Studi di filosofia antica*. Cura e prefazione di Arnold I. Davidson, traduzione di Laura Cremonesi. Pisa: Edizione ETS, 2014.

HARTMANN, N. *Metafísica del conocimiento*. Tomo I. Traducción J. Rovira Armengol. Buenos Aires: Editorial Losada, 1957.

JACKSON, S. W. *Historia de la melancolia e la depresión*. Traducido por Consuelo Vázquez de Parga. Madrid: Turner, 1989.

KLIBANSKY, R.; PANOFSKY, E.; SAXL, F. *Saturno e la melancolia*. Traduzione di Renzo Federici. Torino: Einaudi, 1983.

KURY, M. G. (ed.). *Diógenes Laértios, Vidas e Doutrinas dos Filósofos Ilustres*. Brasília: UnB, 2014.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J-B. *Vocabulário da psicanálise*. Tradução de Pedro Tamen. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

LAVELLE, L. *Do ser. Dialéticas do eterno presente*. v. I. Tradução Carlos Nougué. São Paulo: É Realizações, 2019.

LOMBARD, J. *Platone e la medicina: Il corpo debole e l'anima triste*. Tradução M. A. Raggi. Forlì: Victrix, 2016.

LOTITO, G. Introdução. In: SENECA. *La tranquillità dell'animo*. Milano: Bur Rizzoli, 1997.

MIGLIORINI, P. *Scienza e terminologia medica nella letteratura latina di età neroniana*. Berna: Peter Lang, 1997.

PIGEAUD, J. *Aristóteles*. O homem de gênio e a melancolia. O problema XXX, 1. Tradução Alexei Bueno. Rio de Janeiro: Lacerda, 1998.

PIGEAUD, J. *La maladie de l'âme*. Étude sur la relation de l'âme et du corps dans la tradition médico-philosophique antique. Paris: Société d'édition "Belles Lettres", 1981.

PIGEAUD, J. *Melancholia: Le malaise de l'individu*. Paris: Rivages, 2011.

PLATÃO. *Timeu*. Edição de J. T. dos Santos. Lisboa: Instituto Piaget, 2004.

PLUTARCO. *De tranquillitate animi*. In: DEMOCRITO. *Raccolta dei frammenti, interpretazione e commento* Salomon Luria. Edição de Giovanni Reale. Milano: Bompiani, 2007.

PSEUDO-HIPÓCRATES. *Da natureza do Homem*. Textos hipocráticos, o doente, o médico e a doença. Edição de H. F. Cairus e W. Ribeiro Júnior. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.

REALE, G. *La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima*. Milão: Bompiani, 2003.

RUFO DE ÉFESO. *Oeuvres*. Edição de Ch. Daremberg. Paris: A L'imprimerie Nationale, 1879. [Disponível online em: [Oeuvres de Rufus d'Éphèse : RUFUS D' ÉPHÈSE : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)].

SÊNECA. *Da ira*. In: SÊNECA. *Dialoghi*. v. II. Edição de Nidda Sacerdoti. Milano: Istituto Editoriale, 1968. p. 117-335.

SÊNECA. *Da tranquilidade da alma*. In: SÊNECA. *Dialoghi*. v. I. Edição de Nidda Sacerdoti. Milano: Istituto Editoriale Italiano, 1968. p. 181-250.

SÊNECA. *Lettere a Lucilio*. Edição e tradução de G. Monti. Milano: Bur Rizzoli, 2009.

SÊNECA. *Questões naturais*. Texto revisado e traducido por Carmen Codoñer Merino. 2 v. Madri: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1979. (Colección hispánica de autores griegos y latinos).

STAROBINSKI, J. *Historia del tratamiento de la melancolia desde los Orígenes hasta 1900*. *Acta psychosomatica*, ls. I, n. 3, p. 29-30, 1962.

VEYNE, P. *La medication Interminable*. In: SÉNÉQUE. *De tranquillité de l'âme*. Paris: Éditions Rivages, 1988. p. 7-62.

YELA, J. F. *Sêneca*. Barcelona: Labor, 1947.

Ronaldo Amaral

Doutor Em Filosofia pela Universidade do Minho e em História Social pela Universidade Estadual Paulista. Professor Associado do curso de Filosofia, graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Endereço para correspondência

RONALDO AMARAL

Rua Lago Leman, n. 8, Vila Adelina, 79070-342

Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil

Os textos deste artigo foram revisados por Araceli Pimentel Godinho e submetidos para validação dos autores antes da publicação.