

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA**

CLÁUDIA SOAVE

**DIMENSÃO ÉTICA DO CUIDADO DE SI: UMA ANÁLISE
VOLTADA AOS AMBIENTES COMPETITIVOS DE TRABALHO A
PARTIR DAS CONTRIBUIÇÕES DE SÊNECA.**

CAXIAS DO SUL

2014

CLÁUDIA SOAVE

**DIMENSÃO ÉTICA DO CUIDADO DE SI: UMA ANÁLISE
VOLTADA AOS AMBIENTES COMPETITIVOS DE TRABALHO A
PARTIR DAS CONTRIBUIÇÕES DE SÊNECA**

Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-graduação em Filosofia, apresentada à Universidade de Caxias do Sul, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Filosofia. Linha de Pesquisa: Problemas Interdisciplinares de Ética.

Orientador: Prof. Dr. Jayme Paviani

CAXIAS DO SUL

2014

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Universidade de Caxias do Sul
UCS - BICE - Processamento Técnico

S676d Soave, Cláudia, 1973-
Dimensão ética do cuidado de si : uma análise voltada aos ambientes competitivos de trabalho a partir das contribuições de Sêneca / Cláudia Soave. – 2014.
129 f. : il. ; 30 cm

Apresenta bibliografia.
Dissertação (Mestrado) – Universidade de Caxias do Sul, Programa de Pós-Graduação em Filosofia, 2014.
Orientador: Prof. Dr. Jayme Paviani.

1. Ética profissional. 2. Trabalho. 3. Seneca, Lucius Annaeus - Filósofo. 4. Foucault, Michel, 1926-1984 – Filósofo. 5. Marcuse, Herbert, 1898-1979 – Filósofo. I. Título.

CDU 2. ed.: 174

Índice para o catálogo sistemático:

1. Ética profissional	174
2. Trabalho	331
3. Seneca, Lucius Annaeus – Filósofo	1SENECA
4. Foucault, Michel, 1926-1984 - Filósofo	1FOUCAULT
5. Marcuse, Herbert, 1898-1979 – Filósofo	1MARCUSE

Catalogação na fonte elaborada pela bibliotecária
Ana Guimarães Pereira – CRB 10/1460



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

“ Dimensão ética do cuidado de si: uma análise voltada aos ambientes competitivos de trabalho a partir das contribuições de Sêneca ”

Cláudia Soave

Dissertação de Mestrado submetida à Banca Examinadora designada pela Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Filosofia da Universidade de Caxias do Sul, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Mestre em Filosofia. Linha de Pesquisa: Problemas Interdisciplinares de Ética.

Caxias do Sul, 29 de agosto de 2014.

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Jayme Paviani (orientador)
Universidade de Caxias do Sul

Prof. Dr. Everaldo Cescon
Universidade de Caxias do Sul

Prof. Dr. Ricardo Timm de Souza
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

CIDADE UNIVERSITÁRIA

Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130 – B. Petrópolis – CEP 95070-560 – Caxias do Sul – RS – Brasil
Ou: Caixa Postal 1352 – CEP 95020-972 – Caxias do Sul – RS – Brasil
Telefone / Telefax (54) 3218 2100 – www.ucs.br

Entidade Mantenedora: Fundação Universidade de Caxias do Sul – CNPJ 88 648 761/0001-03 – CGCTE 029/0089530

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a esse “Algo Maior” à nossa simples compreensão, chamado Logos, Razão Suprema, Universo, Cosmos, Natureza, Destino, ou, ainda, Deus, que nos permite experimentar a vida, aprender com ela e evoluir.

Um agradecimento, com particular referência e amor, ao meu companheiro de vida, Fábio André Frizzo. Sou imensamente grata por todo estímulo e compreensão recebidos para permanecer firme na caminhada. Igualmente, agradeço pelo compartilhar e por nosso “filosofar” constante sobre nossas dissertações e sobre a vida. Agradeço por esse período em que conseguimos, ou, ao menos tentamos,, juntos, mergulhar na filosofia, abdicando de horas de nosso tempo para questionarmos vários “porquês” da existência.

Meu especial agradecimento ao meu orientador, Professor Dr. Jayme Paviani, por ter dedicado do seu tempo para me atender, apoiar e guiar meu caminho, sempre com atenção, disposição e serenidade. Além disso, por seu vasto conhecimento e sabedoria, que me permitiram ampliar a visão sobre muitos temas e analisá-los sob outra ótica.

Agradeço, também, ao Programa de Pós- Graduação em Filosofia, da Universidade de Caxias do Sul – UCS, na pessoa de seu coordenador Professor Dr. João Carlos Brum Torres, por ter aberto a possibilidade para estudantes, provindos de outras áreas do conhecimento, poderem, por intermédio da Filosofia, refletir sobre questões éticas e conduzi-las para sua vida e sua esfera profissional.

Sou grata, igualmente, aos Professores do PPG em Filosofia, que nos fizeram adentrar no horizonte ético e filosófico durante os encontros presenciais do curso.

Aos professores: Dr. Idalgo José Sangalli e Dr. Everaldo Cescon pelas contribuições feitas durante a minha Qualificação, as quais foram de muita valia no decorrer da dissertação.

Agradeço também à secretária do PPG, Daniela Bortoncello, seu profissionalismo, sua dedicação e seu carinho, com os quais atendeu a todas as solicitações, durante e depois das aulas do curso.

Estendo o agradecimento aos familiares mais próximos pela compreensão nos momentos de ausência nas atividades e nos encontros familiares.

Aos meus amigos, meu obrigada pela força dada nos momentos em que tinha muitos compromissos e recebi apoio para seguir em frente.

“Quero ignorado, e calmo
Por ignorado, e próprio
Por calmo, encher meus dias
De não querer mais deles.

Aos que a riqueza toca
O ouro irrita a pele.
Aos que a fama bafeja
Embacia-se a vida.

Aos que a felicidade
É sol, virá a noite.
Mas ao que nada espera
Tudo que vem é grato.”

(Fernando Pessoa)

RESUMO

Esta dissertação apresenta o sentido ético do *cuidado de si* voltado aos ambientes competitivos de trabalho, a partir das obras de Sêneca, intituladas *Da tranquilidade da alma*, *A brevidade da vida*, *A vida feliz* e *Cartas a Lucílio*, tendo como apoio teórico as interpretações feitas por Michel Foucault, no livro *A hermenêutica do sujeito*. O estudo das referidas obras de Sêneca permite demonstrar suas inter-relações com o *cuidado de si* e com o cuidado do outro, bem como, com o significado do *cuidado de si*, no contexto estoico desse filósofo. Diante da questão sobre qual o sentido do cuidado de si em ambientes competitivos de trabalho, os quais podem não se limitar apenas à extensão do espaço físico, mas se estender à dimensão da vida do indivíduo, examina-se o sentido de *cuidado de si*, pelo olhar ético de Sêneca, e se o relaciona aos ambientes competitivos de trabalho. Por meio da análise da teoria de Sêneca e do entendimento sobre a constituição dos ambientes competitivos, amparados na obra de Herbert Marcuse, *A ideologia da sociedade unidimensional*, e nas obras de Foucault, *Microfísica do poder*, *Vigiar e punir* e *As palavras e as coisas*, é possível refletir se o *cuidado de si* e a *competição* são um paradoxo para o homem que exerce seu trabalho, seja para garantir seu sustento ou para buscar níveis mais elevados de desempenho e realização pessoal.

Palavras-chave: Ética. Cuidado de si. Competição. Ambientes competitivos. Trabalho.

ABSTRACT

This dissertation introduces the ethical sense of *self-care* focused to the competitive work environments, from the works of Seneca, entitled *From tranquility of the Soul*, *The brevity of life*, *The happy life* and *Letters to Lucilio*, having as a theory support, the interpretations made by Michel Foucault, in the book *The Hermeneutics of the Subject*. The study of the mentioned works of Seneca allows to demonstrate their interrelations with *self-care* and with care of others as well as with the meaning of *self-care* in the unfailing context of this philosopher. Faced with the question of what is the meaning of self-care in competitive work environments, which can not be restricted only to the extension of physical space, but extend to the dimension of the individual's life, intended to consider the sense of *self-care*, by the ethical look of Seneca and relate it to competitive work environments. Through analysis of Seneca's theory and understanding of the competitive environments' formation, supported in the Herbert Marcuse's work, *The ideology of one-dimensional society* and in the works of Foucault, *Monitor and Punish* and *Words and Things*, you can reflect if the *self-care* and the *competition* are a paradox for the man who does his job, to guarantee his sustenance or look for higher performance's levels and personnel achievement.

Keywords: Ethics. Self-care. Competition. Competitive environments. Work.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 A ÉTICA DO CUIDADO DE SI EM SÊNECA	15
2.1 CUIDADO DE SI E A TRANQUILIDADE DA ALMA	21
2.2 CUIDADO DE SI E A BREVIDADE DA VIDA.....	41
3 O SENTIDO DO CUIDADO DE SI	49
3.1 A VIDA FELIZ.....	49
3.2 SENTIDO DO CUIDADO DE SI E SUAS INTER-RELAÇÕES	71
4 O CUIDADO DE SI EM AMBIENTES COMPETITIVOS DE TRABALHO	81
4.1 CONSTITUIÇÃO DO AMBIENTE COMPETITIVO DE TRABALHO.....	86
4.2 O CUIDADO DE SI E A COMPETIÇÃO: UM PARADOXO?	98
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	113
REFERÊNCIAS	123

1 INTRODUÇÃO

O homem, por meio de sua racionalidade, possui a capacidade de fazer escolhas diante dos paradoxos que se apresentam em sua existência. Muitas escolhas concernem à condição de sua própria tranquilidade e sua felicidade, tendo em vista o espaço de tempo que possui para usufruir de sua vida e para o *cuidado de si*.

O questionamento sobre o *cuidado de si*, tão vivo durante o período romano e helenístico, dentro da corrente estoica, marcou uma fase na qual o homem buscava pela sabedoria¹, por meio da prática filosófica, a fim de alcançar a *ataraxia*, isto é, a tranquilidade da alma.

Aquele que a alcançasse seria considerado um sábio. Sêneca, filósofo estoico, não se considerava um sábio, entretanto, buscava na atividade filosófica² uma maneira de dar sentido à vida usando um exercício de consciência racional e reflexivo sobre a maneira de o homem se conduzir diante dos acontecimentos.

Toda essa temática acerca do *cuidado de si*, no período romano e helenístico, foi retomada pelo pensamento do filósofo Michel Foucault, e fez emergir a preocupação sobre o tema desta pesquisa: o *cuidado de si* nos ambientes competitivos de trabalho. Assunto carente na sociedade atual, principalmente pelas cobranças e pressões diárias provindas de várias áreas no certame da vida humana.

Dentre as várias áreas, estão os ambientes competitivos de trabalho. Ambientes que fazem parte da esfera do cotidiano, no qual vive-se para alcançar metas cada vez mais ousadas, cumprir prazos cada vez mais curtos e dispor de menos horas diárias disponíveis para o *cuidado de si*.

Essa situação distancia o indivíduo de seus cuidados e o faz vislumbrar ideais de reconhecimento e ascensão, que o levam profissionalmente a patamares cada vez maiores, em detrimento de sua vida e de seus cuidados pessoais, que parecem ser cada vez menores.

Diante desse cenário, parte-se do pressuposto de que vive-se numa sociedade em que as empresas tornam-se competitivas para demarcarem e conquistarem seu espaço num

¹ Conforme Sangalli (1998, p. 95), “a Sabedoria é a ciência das coisas divinas e humanas, e assim, o filosofar é um exercitar de uma arte [...]. A Filosofia, para o estóico, é uma arte visando a orientar a vida”.

² Conforme Sangalli (1998, p. 98), Sêneca apresenta “uma filosofia para o homem melhor guiar e viver sua vida”.

mercado³ disputado e consumista. Para demarcarem e conquistarem seu espaço, as empresas necessitam de profissionais para realizarem seus objetivos. Tais objetivos não podem ser alcançados sem um mínimo de esforço feito dos profissionais que nelas trabalham. É comum ouvir dizer que esses objetivos fazem parte da lei da sobrevivência e, para garantir melhores resultados, a competição⁴ é necessária e indispensável.

Assim, pode-se considerar que, se para garantir melhores resultados, os profissionais precisam se esforçar continuamente, a competição não se restringe apenas ao mercado e ao concorrente⁵, sai dos limites do mercado e entra no interior das empresas; passa, muitas vezes, a ser entre os funcionários e, conseqüentemente, do indivíduo para si mesmo, ou seja, verte do exterior para o interior das empresas e do interior das empresas para o interior do indivíduo; volta-se, então, para o próprio indivíduo, transformando-se em uma competição pessoal.

Logo, o indivíduo deixa de cuidar de si em prol dos objetivos da organização na qual trabalha, de sua carreira ou, simplesmente, para poder garantir o sustento por meio do seu labor.

Partindo dessa premissa, poder-se-ia pressupor que o mercado competitivo insere inconscientemente na pessoa uma luta interna – podendo ser considerada como uma competição interna, uma luta interior –, que a faz almejar ideais de conquistas cada vez mais ousados.

Além disso, a competição em ambientes de trabalho – que primam mais pelo alcance dos objetivos tendo, como norte o resultado financeiro e o lucro – não deixa espaço para que as pessoas tenham tempo para o *cuidado de si*.

Diante dessa situação, vive-se um paradoxo sobre a relação entre o *cuidado de si* ou competir – trabalhar exaustivamente para atingir metas, galgar posições reconhecidas profissionalmente e deixa-se de lado, à mercê dos acontecimentos, sem um tempo destinado ao próprio cuidado.

Ainda, de outra forma, caberia perguntar sobre o quanto essa competição penetra no indivíduo a ponto deste se permitir o *cuidado de si*. Poder-se-ia dizer que, em algumas

³ Mercado é aqui entendido como o local onde ocorrem os negócios (compra e venda de mercadorias, isto é, as trocas de valor de um bem por uma moeda).

⁴ Luta acirrada e incessante entre as empresas por posicionamento no mercado, por espaço, por fatia de mercado, por *status* ou por prestígio.

⁵ Concorrente: empresa que atua no mesmo segmento de mercado e disputa espaço por participação de mercado.

situações, mesmo fora do trabalho, a pessoa continua como se estivesse trabalhando, sem conseguir se afastar mentalmente do seu cotidiano profissional. Ou seja, não consegue separar a vida profissional da vida pessoal, não usa sua racionalidade para entender a sua responsabilidade sobre o tempo dedicado ao trabalho e o tempo dedicado a si.

Nesse contexto, parece existir uma grande dificuldade, imposta pelo mercado e pelo próprio trabalhador, para que haja a preocupação sobre o *cuidado de si*, um princípio necessário nas condições atuais de sociedade e que não recebe a atenção devida.

Logo, o *cuidado de si* traz o sentido de que a vida não pode ser somente relacionada ao aspecto do trabalho, ou seja, é importante ter a noção de que o indivíduo necessita do trabalho e deve cumprir seu papel enquanto profissional; todavia, antes de tudo, está a sua vida e a sua consciência para ela, e isso só será alcançado se, em primeiro lugar, estiver presente o *cuidado de si*.

Nesse aspecto, o *cuidado de si* deveria, ou ao menos poderia, se tornar um princípio pessoal e parte de uma consciência necessária, para que o indivíduo não se esqueça do significado de sua própria vida. O princípio de precisar ocupar-se consigo mesmo, conforme apontado por Foucault, tornou-se o princípio de uma conduta racional que alcançou uma vasta extensão durante o período helenístico e romano, a ponto de se tornar um verdadeiro fenômeno cultural de conjunto.

Para que se possa debruçar em uma reflexão sobre as situações expostas, tendo em vista a carência sobre a consciência do *cuidado de si* na vida do trabalhador atual, questiona-se: *Qual o sentido do cuidado de si em ambientes competitivos de trabalho, a partir da ética de Sêneca?*

Para proceder com o estudo desse questionamento, buscar-se-á como objetivo geral examinar o sentido de *cuidado de si*, a partir da ética de Sêneca, e relacioná-lo aos ambientes competitivos de trabalho.

Como objetivos específicos pretende-se identificar o sentido do *cuidado de si*, presente nas obras de Sêneca: *Da tranquilidade da alma*, *A brevidade da vida*, *A vida feliz* e *Cartas a Lucílio*, obtendo apoio nas interpretações de Foucault na obra *A hermenêutica do sujeito*. Além disso, tenciona-se apontar o significado do *cuidado de si* e suas inter-relações; analisar a constituição dos ambientes de trabalho e, por último, refletir se o *cuidado de si* e a competição são um paradoxo.

Para alcançar os objetivos da investigação, utilizar-se-á o método de pesquisa analítico. A primeira etapa será feita pelo exame das obras *A tranquilidade da alma* e *A*

brevidade da vida. Na sequência, será feito o estudo da obra *A vida feliz*. Para que essas duas etapas possam ser melhor compreendidas, buscar-se-á apoio na obra de Sêneca *Cartas a Lúcio* – pois esta contempla os assuntos tratados nas três obras já citadas – e, ainda, pelas interpretações feitas por Michel Foucault no livro *Hermenêutica do sujeito*, acerca da teoria de Sêneca. A terceira etapa consistirá em estabelecer as inter-relações do *cuidado de si*, culminando com o seu significado. Continuando, na quarta etapa, será demonstrada a forma pela qual os ambientes competitivos de trabalho se constituem e, por último, com base na teoria apresentada nos dois primeiros capítulos, buscar-se-á refletir, a partir das contribuições de Sêneca, se o *cuidado de si*, e a competição são um paradoxo.

O desenvolvimento deste estudo justifica-se por salientar que o *cuidado de si* está sendo tratado no que concerne aos ambientes competitivos de trabalho, locais em que se passa grande parte da existência humana, dedicando-se ao labor e, nos quais, parece que vive-se um paradoxo: *cuidar de si* ou *competir*, em prol de uma determinada posição em uma carreira, acumulação de bens, reconhecimento, ou até mesmo para garantir um emprego.

Diante disso, parece existir uma carência de consciência sobre até que ponto o sujeito – muitas vezes sem se dar conta – deixa de *cuidar de si* em prol dessa competição, que foi aos poucos sendo inculcada no seu interior. Entende-se que até certo limite a competição pode ser considerada como intrínseca à própria natureza humana e, se focada em sentido positivo, faz o indivíduo melhorar e se aprimorar. Entretanto, a questão que está sendo cogitada aqui é a competição que leva o sujeito a uma busca inacabável, inacessível e que prejudica a dedicação ao seu cuidado pessoal.

Nota-se que a sociedade contemporânea, principalmente pelas regras ditadas pelo capitalismo e pelo consumismo, está cada vez mais longe de voltar seu olhar para o que acontece em relação aos ambientes competitivos de trabalho no que se refere ao indivíduo, pois tem-se a impressão de que existe uma necessidade infinita em alcançar posições cada vez maiores, em prol da conquista tecnológica e do consumo, no lugar do desenvolvimento das condições humanas, que permitiriam ao indivíduo se desenvolver a partir de uma ética que buscasse pelo princípio que fundamenta a existência da vida, entendido aqui como o *cuidado de si*. Um *cuidado* no sentido de olhar sobre a evolução do homem e, partindo desse homem, uma possibilidade de condutas mais éticas em relação aos semelhantes e a todo o entorno social e ambiental.

Logo, investigar o *cuidado de si* no contexto de ambientes competitivos tem relevância social, filosófica e ética. Social, uma vez que o ambiente de trabalho pode ser visto como uma extensão da sociedade e da vida humana, pois as pessoas dedicam grande parte da vida ao labor. Já, em nível filosófico e ético, é importante por questionar comportamentos competitivos e analisar condutas que levam à falta de consciência sobre o *cuidado de si*, e que podem vir a ser (se já não o são) causas de consequências negativas que irão se proliferar, saindo de uma relação intrínseca do homem (em relação a si mesmo) e partindo para suas relações externas e, conseqüentemente, para condutas éticas que seriam prejudicadas pela falta de significado do que seria aqui considerado como o princípio de uma ética que parte, primeiramente, para o *cuidado de si*.

O apoio teórico principal para a realização desta dissertação será tomado a partir das obras do filósofo estoico Lucio Aneo Sêneca intituladas: *Da tranquilidade da alma, A brevidade da vida, A vida feliz e Cartas a Lucílio*; e de Michel Foucault: *A hermenêutica do sujeito*, pois Foucault interpreta a teoria de Sêneca explicitando o sentido ético do *cuidado de si*. Além disso, para construção da parte final relacionada aos ambientes competitivos de trabalho, serão utilizadas as análises de Herbert Marcuse, na obra *Ideologia da sociedade industrial*, na qual o sociólogo e filósofo apresenta a concepção do capitalismo e a competição gerada por esse sistema, que acaba por dominar o pensamento humano em uma única dimensão. Além de Marcuse, novamente buscar-se-á embasamento em Foucault, nas obras *Vigiar e punir* e *as palavras e as coisas*, nas quais são apresentados os aspectos da constituição do capitalismo na sociedade e a dominação do corpo por meio desse sistema.

A estrutura do estudo estará disposta na divisão de três capítulos. No primeiro capítulo, será abordada a *Ética do cuidado de si em Sêneca*, analisando o *cuidado de si* presente na relação com a *tranquilidade da alma e a brevidade da vida*. Ocasão em que se poderá obter a primeira parte do embasamento ético-teórico, que será usado para a conexão e reflexão posteriores voltadas ao indivíduo, ou seja, ao profissional que trabalha nos ambientes competitivos de trabalho.

No segundo capítulo, será examinado o sentido do *cuidado de si e a vida feliz em Sêneca*, seu significado e suas inter-relações. Essa constituição ajudará a compreender o que é a vida feliz para Sêneca e como atingi-la. Posterior a esse estudo das obras de Sêneca, ainda nessa segunda parte, serão apontadas as inter-relações dessas obras com o *cuidado de si* e o *cuidado do outro* para poder apresentar o significado do *cuidado de si*.

Finalizando, no terceiro capítulo, será feita a análise sobre o *cuidado de si* em ambientes competitivos de trabalho, refletindo sobre a constituição desses ambientes, e se o *cuidado de si* e a *competição* são um paradoxo no atual cenário de competição, que é inculcado nos ambientes competitivos de trabalho e, conseqüentemente, no indivíduo. Nessa última parte, procurar-se-á estabelecer um vínculo entre as contribuições de Sêneca, apresentadas nos capítulos 1 e 2, à necessidade atual da consciência humana sobre o *cuidado de si*.

Portanto, nesta dissertação, as contribuições de Sêneca possibilitarão uma análise focada nos ambientes competitivos de trabalho e nos seus profissionais, uma vez que o *cuidado de si* não poderia ser esquecido quando o elemento primordial, que dá sentido à existência de cada homem, é a escolha consciente sobre o cuidado que precisa ter para consigo buscando sempre por sua melhoria e por uma ética que tenha como o princípio seu próprio ser e que possa se estender no entorno social e ambiental.

2 A ÉTICA DO CUIDADO DE SI EM SÊNECA⁶

O estudo da ética, ao longo da História da humanidade, recebeu extensivas contribuições por intermédio das diferentes correntes filosóficas e das teorias éticas, que refletem acerca do fundamento de muitas questões sobre os porquês da existência da moral. Segundo Cortina e Martínez (2009, p. 51), “cada teoria ética oferece uma determinada visão do fenômeno da moralidade e o analisa a partir de uma perspectiva diferente”. A construção das teorias, segundo os autores, se dá a partir dos mesmos conceitos; entretanto, o modo como esses conceitos são ordenados – quanto a sua prioridade e aos métodos filosóficos que utilizam – é que os diferenciam.

Entendendo que existem diferentes teorias éticas e que a ordenação de seus conceitos e métodos filosóficos é o que as diferencia, um ponto de partida para o sentido de ética, aqui tratado, alia-se ao de Souza (2003, p.22) como o “de uma condição original e fundante de toda e qualquer atividade humana, inclusive da própria filosofia”. Compreende-se que a filosofia, segundo esse autor, não pode ser exercida numa guerra, por exemplo, pois nesse caso não existiria a relação de uns com os outros, mas a aniquilação de uns pelos outros, ou seja, é preciso existir relações éticas mínimas de uns com os outros para que se possa pensar ou conceber filosofia.

Partindo desse pressuposto para que se possa fazer uma breve contextualização inicial, tomando uma referência temporal aproximada, serão aproveitados os três conjuntos que correspondem às três grandes fases da história da filosofia, abordados por Cortina e Martínez (2009, p. 52).

Os três conjuntos, expostos pelos autores, englobam a *primeira fase*: que compreende a Antiguidade clássica e a Idade Média, caracterizada pela busca da base de

⁶ Lúcio Aneo Sêneca, nasceu em Córdoba, na Espanha, entre os fins da era pagã e o princípio da era cristã. Participou ativamente e com sucesso da vida política em Roma. Nero o condenou ao suicídio em 65 d.C. Sêneca, com firmeza estoica e admirável força de espírito, tirou a própria vida. (REALE; ANTISERI, 2003, p. 306). Para Oliveira L. (2010, p. 17, 55), Sêneca foi um autor cuja escrita reflete nitidamente suas inquietações de homem, suas dúvidas e incertezas. Foi um indivíduo preocupado com os valores morais, com o aperfeiçoamento da alma, por meio de um constante exercício de consciência, aliado à necessidade de uma vida virtuosa. Segundo Oliveira L. (2010, p. 57), Sêneca tinha ambição de se elevar ao posto senatorial, por isso partiu para Roma, por volta de 12 ou 13 anos de idade. Estudou retórica e entrou em contato com a filosofia. Seu primeiro mestre foi Sócion, que ensinava uma filosofia pitagórica, do qual Sêneca herdou uma forte espiritualidade. Outros três mestres na formação retórico-filosófica foram: Papírio Fabiano, rétor e filósofo estoico, o cínico Demétrio e o estoico Atalo, a quem Sêneca devotava extrema admiração. Sêneca fora um estoico que se preocupava com a estreita ascese moral que ele e seus discípulos deveriam seguir; considerava que o conhecimento e a erudição não deveriam se desvincular da prática filosófica. Neste estudo, adotar-se-á a obra de Sêneca, escrita em outra época, muito anterior à atual, porém, os anos constantes das referências são recentes, devido às traduções e edições contemporâneas.

sustentação de uma ética que pergunta pelo *ser*.⁷ A *segunda fase*: chamada filosofia moderna, situa-se desde Descartes até o século XX, é fundamentada pela reflexão em torno da noção de *consciência*; e a *terceira fase*: tida como contemporânea, é marcada pelo eco da virada linguística da Filosofia – em que o ponto de partida é a linguagem e a argumentação, como fenômenos que indicam a exigência de sentido.

Partindo dos três enfoques sistematizados pelos autores, identifica-se que o estudo de uma Ética do *Cuidado de Si* esteve presente, por muito tempo, na primeira fase (que é o foco deste estudo), na qual os filósofos se questionavam pelo *ser*. Posteriormente, conforme apontado por Foucault (2010), o *cuidado de si* ficou esquecido. “Parece-me que o ‘momento cartesiano’ [...] atuou de duas maneiras, seja requalificando o *gnôuthi seautón* (conhece-te a ti mesmo), seja desqualificando, em contrapartida, a *epiméleia heautoû* (cuidado de si).” (FOUCAULT, 2010, p. 14).

O momento cartesiano – comentado por Foucault – se refere ao segundo período mencionado por Cortina e Martínez, que diz respeito à filosofia moderna. Nesse espaço de tempo – que vai desde a filosofia de Descartes até Husserl, conforme apontado por Paviani (2010, p. 47), o *conhecimento de si* foi substituído pela teoria do conhecimento – houve a requalificação do sentido de *conhece-te a ti mesmo*, para o sentido de uma teoria sobre o conhecimento, levando à predisposição e à reflexão sobre a razão e excluindo as questões do *cuidado de si*. Logo, as reflexões sobre a razão foram requalificadas e muito mais marcantes, enquanto a ideia que se fazia sobre o *cuidado de si* foi excluída, posta de lado.

Para desvendar um pouco mais sobre essa diferença entre o *cuidar* e o *conhecer a si*, Foucault (2010) anatomiza o conceito, viajando aos pressupostos históricos, a fim de desvelar as diferentes nuances que o cercam.

Gostaria então de tomar como ponto de partida uma noção sobre a qual creio já lhes ter dito algumas palavras no ano passado. Trata-se da noção de “cuidado de si mesmo”. Com esse termo tento traduzir, bem ou mal, uma noção grega bastante complexa e rica, muito frequente também, e que perdurou longamente em toda a cultura grega: a de *epiméleia heautoû*, que os latinos traduziram, com toda aquela insipidez, é claro, tantas vezes denunciada ou pelo menos apontada, por algo assim como *cura sui*. *Epiméleia heautoû* é o cuidado de si mesmo, o fato de ocupar-se consigo, de preocupar-se consigo, etc. (FOUCAULT, 2010, p. 4).

⁷ Conforme Mora (2001, p. 637), o *Ser* no sentido da pergunta pelo ser na Grécia, o próprio ser humano, especificamente à razão humana. Perguntar pelo ser tinha um sentido equivalente a ter confiança em encontrar uma resposta perante o uso da razão.

Inicialmente, Foucault ocupa-se em dar uma noção geral sobre o *cuidado de si*, para o qual, segundo ele, não foi atribuída maior importância pela historiografia da filosofia. Um dos motivos foi a questão do sujeito ter sido originalmente colocada em uma fórmula diversa e em um preceito totalmente diferente: “a famosa prescrição délfica do *gnôuthi seautón* (‘conhece-te a ti mesmo’).” (FOUCAULT, 2010, p. 4).

Existe aqui uma grande diferença a ser pormenorizada, para que possa ocorrer a correta diferenciação entre *epiméleia heautoû* e *gnôuthi seautón*. Segundo Foucault, o *gnôuthi seautón* não tinha em sua origem o valor que lhe foi conferido posteriormente com o sentido filosófico da expressão “conhece-te a ti mesmo”. Para ele, o que estava prescrito nessa fórmula não era o conhecimento de si, nem como fundamento da moral, nem como princípio de relação com os deuses.

Dentre as diferentes interpretações que foram dadas, Roscher (1901 apud FOUCAULT, 2010), comenta que o *conhece-te a ti mesmo* seria como espécie de regras, recomendações rituais dadas aos consulentes do templo de Delfos.⁸ Já Defradas (1954 apud FOUCAULT, 2010), aponta que os preceitos délficos seriam imperativos gerais de prudência, nada tendo em relação a um princípio de *conhecimento de si*. Foucault interpreta que quando o *gnôuthi seautón* surge como preceito délfico, está acoplado, atrelado ao princípio do *cuida-te a ti mesmo*, como uma espécie de subordinação ao preceito do *cuidado de si*; o *conhece-te a ti mesmo* é, portanto, uma regra do *cuidado de si*, uma aplicação concreta sobre o ocupar-se consigo mesmo.

Mas como poderia o *conhecer a si* ser uma regra do *cuidado de si*? A filosofia grega, segundo Spinelli (2010, p. 199-200), pressupunha dois movimentos entre si conjugados para a investigação humana; um deles, para o *fora de si mesmo* e, o outro, para a investigação do *interior de si mesmo*. O primeiro, voltado para as coisas do alto e para os fenômenos da polis, e o segundo, para o *conhecer-se a si mesmo*, reconhecido como um modo especial de filosofar, em que sempre esteve marcada a questão da investigação dos limites e das possibilidades humanas e, nesse sentido, atrelada à pergunta sobre o que é conhecer.

⁸ Para Pontin (2009, p. 170), as pessoas iam a Delfos ouvir os conselhos do oráculo de Apolo. Conforme Silva (2012, p. 6), o oráculo de Delfos representa o maior santuário religioso do mundo grego, porém não se dispõe de registros que consigam apresentar todos os rituais e as práticas relacionados a ele. Existem relatos de que o santuário, no qual procuravam pelo deus Apolo, não atuava somente como uma instituição religiosa, mas também política. Segundo a autora, há incontáveis relatos de autores antigos que apresentam palavras proferidas em Delfos como motrizes de ações políticas no mundo grego.

Entende-se que parece haver uma ligação de hierarquia entre o *conhecer a si* e o *cuidar de si*. Para poder *cuidar de si* é necessário que se conheça a si mesmo, inquirindo sobre si mesmo. Logo, a origem da regra estaria relacionada a uma pergunta: alguém poderia *cuidar de si* sem *conhecer a si*? Pensa-se que, por meio da investigação interior, ou seja, por meio da razão, é que se chega ao *cuidado de si*, ou seja, para poder *cuidar de si* é preciso seguir a regra do *conhece-te a ti mesmo*, uma vez que para Foucault (2010, p. 9) o *cuidado de si* é considerado como um momento de despertar (remetendo ao filósofo Sócrates,⁹ que incitava os jovens nas ruas a cuidarem de si), momento em que se sai do sono. Portanto, segundo Foucault, o *cuidado de si* é o fundamento a partir do qual é justificado o imperativo *conhece-te a ti mesmo*.

Sem tomar por conta apenas a fase de Sêneca, Foucault (2010, p. 11-12) desmembra na forma de esquema geral alguns pontos importantes sobre o que vem a ser a *epiméleia heautoú – cuidado de si*. Em primeiro lugar, uma atitude para consigo, para os outros, para com o mundo, demonstrando que o *cuidado de si* não é apenas a preocupação individual. Em segundo, é uma certa forma de atenção, uma conversão do olhar do exterior, dos outros, do mundo para “si mesmo”, uma maneira de estar atento ao que se pensa e o que se passa no pensamento e, em terceiro, ações que são exercidas de si para consigo, para que se possa modificar, purificar, transformar, transfigurar. Por isso, a existência de uma série de práticas, exercícios, a exemplo das técnicas de meditação¹⁰ e as de exame de consciência.¹¹

Levando em conta as evoluções, e sem deixar de lado a importância de cada fase para a construção das diferentes correntes do estudo da ética, concebe-se que é necessário fazer novos questionamentos sobre a importância de uma retomada do *cuidado de si*, no que concerne aos ambientes competitivos de trabalho na contemporaneidade, pois parece existir, tanto na sociedade quanto em ambientes de trabalho, principalmente os ambientes

⁹ Segundo Feracine (2009, p. 89), o filósofo Sócrates nasceu em 470 a.C., em Atenas; desde cedo praticou o magistério sem o objetivo de lucro, pois viveu na total pobreza, não deixando nada de escrito, o que se sabe sobre eles é devido a seus dois discípulos: Platão e Xenofonte. Segundo Caillé et al. (2004), Sócrates é considerado universalmente como verdadeiro iniciador da tradição filosófica ocidental.

¹⁰ Meditação, segundo Hadot (2012, p. 24), ‘O “exercício” da razão, é, sobretudo, “meditação”; etimologicamente, as duas palavras são sinônimas.

¹¹ Foucault (2010, p. 432) explica que o exame de consciência é um exercício baseado em uma antiga regra pitagórica, a fim de preparar o indivíduo para um sono sossegado, examinando tudo o que foi feito durante um dia, tendo como função permitir uma purificação do pensamento antes do sono, não sendo usado como julgamento, nem destinado a causar remorso. Para Oliveira L. (2010, p. 63), Sêneca nunca deixou de fazer e de aconselhar o exame diário de consciência, o objetivo era identificar o que havia feito naquele dia, se havia conseguido se dominar, controlado as paixões, escapado à escravidão dos desejos, etc.

mais competitivos, ausência do *cuidado de si*, ou melhor, sobre a responsabilidade¹² que o indivíduo tem com o *cuidado de si*.

Para que se possa entender o *cuidado de si* com mais profundidade, buscar-se-á a contribuição em Sêneca, uma vez que “em Sêneca, junto com a de *cura sui*, ela é central”. (FOUCAULT, 2011, p. 10).

Essa retomada sobre o assunto faz com que aflore a necessidade de se apontar algumas características principais da Escola Estoica,¹³ como ponto de partida para entender o pensamento do filósofo Sêneca.

O Estoicismo está baseado, segundo Marcondes (2001, p. 91), numa concepção em que a filosofia está arranjada de forma sistemática, composta de três partes: *a física, a lógica e a ética*. Para explicar a relação das três, é utilizada a metáfora da árvore, em que a física corresponde à raiz, a lógica diz respeito ao tronco e a ética, aos frutos. Nesse sentido, considera-se a ética como a parte mais relevante, pois são os frutos que podem ser colhidos da árvore do saber, porém não há como colher os frutos, se não houver as raízes e o tronco.

Marcondes enxerga a estreita relação que o estoicismo estabelece entre a física e a ética.

O homem é um microcosmo no macrocosmo, ou seja, é parte do universo, da natureza. Para ter uma conduta ética que assegure sua felicidade, suas ações devem estar de acordo com os princípios naturais, com a harmonia do cosmo que dá equilíbrio a todo universo, inclusive ao homem. (MARCONDES, 2001, p. 91).

Fica entendido que o homem, por ser uma pequena parte dentro da outra grande parte, que é o cosmos, deve buscar uma conduta ética, que esteja em consonância com os princípios naturais que regem a natureza, a fim de que haja o perfeito equilíbrio entre ele e o universo. Marcondes (2001) ressalta que essa concepção de natureza,¹⁴ presente nos pressupostos estoicos, é muito forte no estoicismo.

¹² Responsabilidade está sendo considerada, segundo definição do *Dicionário de Filosofia Abbagnano* (2000, p. 855), como sendo a possibilidade que o homem tem de prever os efeitos do próprio comportamento e de corrigi-lo a partir dessa previsão. Nesse caso, trata-se da possibilidade da previsão do comportamento em relação ao *cuidado de si*.

¹³ A escola estoica foi fundada em Atenas em 300 a.C. por Zenão de Cítio (332-262 a.C.), um pensador de origem fenícia que havia se fixado em Atenas e provavelmente frequentado a Academia. O termo *estoicismo* é derivado da *stoa poikilé* ou *pórtico pintado*, local em Atenas onde os membros da escola se reuniam. (MARCONDES, 2001, p. 91).

¹⁴ Segundo Abbagnano (2000, p. 700), a Natureza para os estoicos tem como significado a lei natural como regra de comportamento diante da ordem que o mundo exige, ou seja, essa ordem cósmica deve ser

Nesse sentido de natureza, o homem deve resignar-se a aceitar os acontecimentos como predeterminados, ou seja, existe um destino contra o qual não deve ele lutar. Importante é salientar, com base no entendimento de Marcondes, que resignar-se não pode ser traduzido como inação; deve-se agir de acordo com os preceitos éticos e fazer o que se julgar devido; entretanto deve-se, igualmente, aceitar as consequências da ação e o curso inevitável dos acontecimentos. Marcondes defende que para os estoicos a felicidade consiste na tranquilidade (*ataraxia*), entendida como ausência de perturbação. Esse estado, por sua vez, só é alcançado por meio do autocontrole, de contenção e austeridade, aceitando o curso natural dos acontecimentos.

Na concepção de Rohden (2008, p. 70), o estoicismo é guiado segundo dois princípios: no processo de *apercepção* e na lei da *harmonia cósmica*. A *apercepção* diz respeito a tudo que exerce impressão sobre nós e, desta forma, vai determinar o curso da nossa vida. A *apercepção* consta de dois elementos, externo e interno: ação e reação. A ação, neste caso, é externa, provém de fora do indivíduo, e a reação é interna, ou seja, é a resposta do indivíduo à ação feita por outra pessoa. Para Rohden (2008) a *apercepção* é um conjunto resultante da ação do objeto e da reação do indivíduo. Já a *harmonia cósmica* está relacionada ao sistema de ordem e harmonia presente no cosmos. Segundo Rohden, o estoicismo não nega a existência dos males do mundo, ao contrário, admite sua existência e os olha bem de frente. Nega, entretanto, que algum mal possa fazer o homem infeliz. Se a felicidade da pessoa viesse de fora, de algo alheio à sua vontade, o mundo deixaria de ser um cosmo (sistema de ordem e harmonia) acabando em um caos (confusão e desordem). Considera-se, então, que *não é* o cosmos que deve se adaptar ao indivíduo, mas cabe ao indivíduo se adaptar ao cosmos.

Esse olhar do estoicismo¹⁵ está evidente em Sêneca, na obra *Da tranquilidade da alma*, ao ponderar que “o mal do qual sofremos não vem dos lugares, mas de nós mesmos, que não temos força para nada suportar [...]” (SÊNECA, 1973, p. 210). Logo, há que se ter

respeitada pelos seres humanos, confiando-a a sua razão. A natureza pode ser entendida como destino, no sentido de lei natural que a tudo conduz segundo uma Razão superior. Para Oliveira L. (2010, p. 29), o termo *natureza* era usado pelos estoicos como significado àquilo que mantém o cosmos unido, à capacidade movida por si mesma. Natureza, Deus e Fogo no estoicismo eram sinônimos.

¹⁵ O estoicismo está dividido em três fases, conforme Reale e Antiseri (2003, p. 252): *1ª fase) o período da Antiga Estoá* compreendido entre os fins do século IV a todo século III a.C., tendo como principais filósofos: Zenão, Cleanto de Assos e Crísipo de Solis. *2ª fase) o período da Média Estoá*, caracterizado por infiltrações ecléticas na doutrina original e a *3ª fase) Estoá Romana ou Nova Estoá*, situada na Era Cristã, compreende o período ao qual Sêneca pertence.

consciência de que a tranquilidade não depende dos espaços externos para fazer frente ao *cuidado de si*, mas de uma disposição interna inerente ao próprio indivíduo.

2.1 CUIDADO DE SI E A TRANQUILIDADE DA ALMA

Antes de se iniciar a análise *da tranquilidade da alma e do cuidado de si*, far-se-á uma breve análise sobre o significado de *alma*. Segundo Mondin (2008, p. 282), a alma para os estoicos é a emanção do ser supremo, ou seja, a emanção do Logos. O Logos, por sua vez, conforme Long (2008) apud Zanella (2009), é a *razão universal*, o princípio divino, que ordena todas as coisas. A *alma* está identificada, então, com esse princípio divino, como parte de um todo ao qual pertence o homem.

Para Abbagnano (2000), *alma* vem do latim *anima*, que em geral quer dizer o princípio da vida, da sensibilidade e das atividades espirituais. Foucault (2010, p. 252) considera que Sêneca descreve o *movimento da alma*, como uma espécie de arrancar-se do mundo (mesmo estando nele), para enxergar-se a si dentro da dimensão da natureza de Deus, da organização do universo, entre outros, a fim de compreender a razão que presidiu a organização do mundo, ou seja, a própria razão de Deus, que é do mesmo tipo da nossa.

A *alma* seria, então, parte dessa *razão universal*, por isso, na passagem da *carta 65 a Lucílio*, Sêneca (2004, p. 233) entende que o corpo oprime e abate a alma, mantendo-a acorrentada; entretanto, a filosofia convida a alma a respirar, a abandonar a realidade da Terra pela realidade divina, fazendo com que a alma se torne livre, se erga acima das condições humanas. Logo, a *alma* seria da mesma natureza da própria razão de Deus, a qual conduz o homem a elevar-se a outro patamar, para entender essa dimensão que está acima do corpo, das preocupações do mundo físico; a *alma* poderia ser considerada uma projeção de si mesmo para uma compreensão maior, uma “visão do alto de si sobre si que engloba o mundo de que se faz parte e que assegura assim a liberdade do sujeito nesse próprio mundo”. (FOUCAULT, 2010, p. 253).

Outro ponto importante que merece análise é o sentido de ética, para que se possa, posteriormente, chegar à relação da ética ao *cuidado de si* e, igualmente, do *cuidado de si* à *tranquilidade da alma*. Partindo do pressuposto de que a *ética* não se restringe à descrição de costumes ou hábitos de diferentes povos, conforme apontado por Sanson (1989, p. 82), mas vai além de sua descrição, há que se considerar, conforme evidenciado pelo autor, que a *ética* volta-se à procura de princípios que norteiem a consciência na escolha do bem,

concentrando sua atenção na vontade humana, porque o objeto da ética é o ato humano, e este último é produzido pela vontade, a qual distingue os homens de outros seres.

Em primeiro lugar, o que seriam, então, os tais princípios que norteiam a consciência na escolha do bem? Um *princípio*, segundo Abbagnano (2000, p. 792) “[...] é um ponto de partida e o fundamento de um processo qualquer”, podendo ser tratado como o início, a causa de um movimento, ou, de outra forma poder-se-ia dizer, trazendo as considerações citadas, que é a origem de um processo. Em segundo lugar, o *bem*, segundo entende-se pela visão de Sanson (1989), é a escolha do que é correto, seria concebê-lo como a um ser que deve ser seguido – para Mora (2001, p. 72-73) é habitual nas ontologias chamadas clássicas considerá-lo como a um ser. Em terceiro lugar, tomando a *vontade* como objeto de análise, vislumbra-se, parafraseando Mora (2001), que o conceito de *vontade* tem quatro pontos de vista, e um deles, aquele que aqui interessa, é o de moral, por isso trata a vontade em relação “com os problemas da intenção e com as questões referentes às condições requeridas para alcançar o Bem”. (MORA, 2001, p. 722). Pela concepção de Sanson (1989), *vontade* é tendência racional; só há vontade em seres racionais.

Verificando, então, uma ordenação para o que se concebe por *ética*, percebe-se que seria necessário entender qual a origem que leva o homem a buscar o bem conscientemente, escolhendo o que é correto, como se esse bem fosse um *ser* para o qual se iria em direção, um norte. Para atingir esse norte, haveria que se dispor da concentração na vontade como uma tendência racional. Então, o *cuidado de si* seria a origem, o princípio para a escolha do bem. Havendo, em primeira instância, vontade para o *cuidado de si*, o indivíduo encontraria em si mesmo o princípio que nortearia a escolha do bem para poder seguir com uma conduta que se estenderia aos demais seres.

Sob esse aspecto, poder-se-ia dizer que se a Ética procura por princípios que norteiem a consciência do indivíduo, não seria, então, o *cuidado de si*, o primeiro princípio para que o indivíduo possa – partindo de sua vontade – voltar-se para uma postura ética nos outros aspectos referentes à vida em sociedade? Poderia uma pessoa praticar o bem sem antes *cuidar de si mesma*? Se este princípio de responsabilidade para consigo – tratando responsabilidade como sendo a possibilidade que o indivíduo tem de prever os efeitos do próprio comportamento e de corrigi-lo a partir dessa previsão – não for tomado como centro da vida, haveria a possibilidade de compartilhá-lo com os semelhantes? Essas questões são muitas vezes abordadas e parecem banais. Entretanto, o *cuidado de si* passa

longe de um simples ato diário de cuidado, pois vai buscar o entendimento do que é a essência do *cuidado de si* e qual a sua dimensão ética.

Para que se possa proceder com um exame sobre essa dimensão ético-estoica,¹⁶ voltar-se-á o olhar para o que Sêneca aponta na obra *Da tranquilidade da alma*; nela o autor traz uma importante reflexão acerca do *cuidado de si*. Na primeira passagem (1973, p. 207), Sereno escreve uma carta à Sêneca, contando que ao se observar atentamente descobre em si certos defeitos tão visíveis, que poderiam ser tocados com os dedos, bem como outros que se dissimulam nas regiões mais profundas e que não aparecem continuamente. Ou seja, tais defeitos surgem em intervalos, como inimigos que esperam o momento certo para atacarem, e não se sabe ao certo se é necessário ficar em estado de alerta ou contar em um período de paz. Os defeitos mais visíveis, conforme descrição de Sereno, podem ser tocados com os dedos, enquanto que outros são tão dissimulados, que pareciam ter desaparecido; no entanto, estão ainda no interior do homem esperando o momento certo para atacá-lo.

O que esses defeitos teriam de relação com o *cuidado de si*? Essa pergunta conduz a outra pergunta: um indivíduo que não tem consciência de seus defeitos, teria condições de desenvolver uma conduta focada no bem? Sem tratar dos próprios defeitos – que neste caso seriam para Sereno os males ou as enfermidades da alma –, haveria a possibilidade de um indivíduo praticar o *cuidado de si*?

Num primeiro momento, parece não haver uma relação direta entre o *cuidar de si* e os defeitos, mas alguém que não consegue lidar com suas imperfeições e encará-las de frente não tem condições de verificar onde estão os principais pontos de melhoria. Assim como numa doença há a necessidade de se tratar a enfermidade física, há que se considerar que uma enfermidade da alma carece de cuidados, talvez mais precisos e intensivos do que aqueles que nos aparecem instantaneamente ao serem tocados. Ao tocar na ferida de um doente a dor profunda que o toque causaria seria bem-evidente; todavia, sem o toque e o *cuidado* não haveria possibilidade de cura. Da mesma forma aconteceria com as enfermidades da alma. Se elas não forem cutucadas, continuarão a existir. Na passagem do

¹⁶ Segundo Nietzsche (2008, p. 26, 28), a atividade dos filósofos mais antigos remonta a uma salvação comum e a uma purificação geral, mesmo que eles não tivessem consciência disso. Os antigos, a exemplo dos estoicos, cumpriam a filosofia como uma lei, exercendo-a com lealdade e fidelidade. A máxima da moral estoica era “suporta e abstém-te”, o que transmitia a ideia de renúncia de desapego, de rigor e austeridade na prática da virtude. A filosofia estoica exigia um esforço contínuo na perseguição do bem supremo e da vida equilibrada e moderada.

texto de Sereno à Sêneca fica implícita esta ideia de que existe a necessidade de trazer à tona e tratar o que nem sempre aparece imediatamente, mas que está lá, nas profundezas da alma.

Cabe salientar aqui outra abordagem de Sereno sobre a ideia de que o mesmo hábito, que fortalece todas as coisas, pode consolidar nele a fraqueza “tanto no mal como no bem, um contato prolongado nos faz tomar o gosto”. (SÊNECA, 1973, 3, p. 207), causando uma enfermidade na alma. Para exemplificar Sereno comenta que ama muito a simplicidade, mas que, outras vezes, também se deixa fascinar pela pompa. O luxo, como ele diz, principalmente em contato direto com os olhos, deixa seus sentimentos suscetíveis. Essa suscetibilidade seria a causa da fraqueza da alma? Como *cuidar de si*, de modo a controlar esses sentimentos? De forma indireta, Sêneca responde a Sereno que é necessário um equilíbrio da alma e comenta que o objeto das aspirações dele é uma grande e nobre coisa, pois é a busca pela ausência de inquietação.

Vamos, pois, procurar como é possível à alma caminhar numa conduta sempre igual e firme, sorrindo para si mesma e comprazendo-se com seu próprio espetáculo e prolongando indefinidamente esta agradável sensação, sem se afastar jamais de sua calma, sem se exalar, nem se deprimir. Isto será tranquilidade. Procuremos, de um modo geral, como se pode alcançá-la: tu tomarás, como entenderes, tua parte do remédio universal. (SÊNECA, 1973, p. 209).

Diante da resposta de Sêneca a Sereno, é possível identificar que a tranquilidade da alma será o remédio e o *cuidado* necessário para que a alma caminhe numa conduta sempre igual; a calma fará com o indivíduo se mantenha firme e tome ciência de que certos defeitos ainda estão presentes, mas que a aceitação fará com que tenha consciência de que é preciso tomar a dose necessária do remédio universal para acalmar os ânimos e seguir em frente, sem fugir de si mesmo ou desanimar. Não é necessário que lute contra si ou se censure, o equilíbrio da alma, que segundo Sêneca era chamado *euthymia* pelos gregos, é a tranquilidade. Oliveira (2011, p. 15) indica que Sêneca aborda “a necessidade de se aprender a conviver consigo por meio de uma bem cuidada análise”.

Logo, essa sensação de tranquilidade agirá como um calmante natural que trará agradável sensação da possibilidade de se viver tranquilamente sem se abalar diante dos acontecimentos do próprio espetáculo, que é a vida em si. Nesse espetáculo, existem defeitos, mas mesmo que existam, a disposição para a tranquilidade fará com que eles sejam identificados e tratados ao longo do tempo, sem a necessidade de se exalar ou

deprimir. Além disso, Sêneca propõe que é necessário não fingir ignorar as próprias imperfeições; porém, ao mesmo tempo, é cabível não descontentar-se de si mesmo, e explica que as aflições de Sereno se comparam a calafrios e leves indisposições, similares à tempestade, que mesmo tendo passado, poderia trazer a ideia de que vai estremecer novamente.

Ainda no que diz respeito ao descontentamento de si mesmo, Sêneca considera que existem inúmeras variedades de mal-estar que conduzem a esse estado, e que a origem está na falta de equilíbrio da alma e das aspirações tímidas ou infelizes “que não se atrevem a tanto quanto desejam, ou que se tenta em vão realizar e pelas quais nos cansamos de esperar”. (SÊNECA, 1973, p. 209). Fica claro que Sêneca faz um desafio para pensar nas situações em que o indivíduo não ousa ir em busca de seus objetivos ou, ao contrário, para os quais tenta em vão alcançar e não havendo equilíbrio da alma, o que ocorre é um descontentamento. Dentre algumas variedades do mal-estar que levam ao descontentamento de si, Sêneca salienta uma que está relacionada àqueles que, estando ligados por uma profissão cheia de ostentação e engrandecidos pelo nome pomposo, são consumidos à miséria, pois insistem no papel que escolheram muito mais por questão de honra do que propriamente por questão de convicção. Percebe-se que a miséria aqui é retratada porque o indivíduo, não estando totalmente ciente de si, se rende a um trabalho por receio de perder uma posição de destaque, mesmo havendo outras possibilidades ao seu alcance. Outra variedade também mencionada se refere àqueles que não mudam nunca por preguiça de mudar e vivem como sempre viveram e não como gostariam de viver; a acomodação, nesse caso, faz com que fiquem estagnados pela falta de audácia em tentar novos rumos.

Em ambas as situações, mencionadas no parágrafo anterior, a tranquilidade cede lugar ao descontentamento e, conseqüentemente, à angústia. Passada a angústia, Sêneca aborda que o refúgio encontrado é o ócio e os estudos solitários, o que leva ao isolamento. Durante o isolamento dois sentimentos se manifestam: o de abandono de si mesmo e o de inveja dos sucessos alheios. O abandono de si leva à melancolia, ao aborrecimento ao descontentamento de si “este redemoinho de uma alma que não se fixa em nada, esta sombria impaciência que nos causa a própria inércia”. (SÊNECA, 1973, p. 210). O fato de o indivíduo se isolar, e da falta de atividade, acaba levando-o a um desespero ainda maior por acreditar que o sucesso não lhe cabe e só pertence aos outros; ao focar sua atenção nos

êxitos alheios, o indivíduo acaba fazendo com que seu maior desejo seja o de fugir de si mesmo.

Então, se a atenção se volta apenas ao *outro*, falta-lhe o *cuidado* que deveria ter consigo, a atenção dirige-se para o que está fora dele e cada vez mais o impede de olhar para si. Posterior a esse estado, Sêneca salienta que a procura por lugares fora de si fazem o homem empreender viagens, mas não por muito tempo, pois ao mesmo tempo que quer ir, logo a seguir quer voltar. Entende-se que a falta de sossego, a impaciência em esperar, o nada suportar estão relacionados a uma condição de que nada lhe serve, pois “convençamo-nos bem de que o mal do qual sofremos não vem dos lugares, mas de nós mesmos que não temos força para nada suportar: trabalho, prazer, nós mesmos; qualquer coisa do mundo nos parece uma carga”. (SÊNECA, 1973, p. 210). Sêneca deixa evidente que a solução possível para o mal-estar do homem está dentro dele mesmo, caberá a cada um ter disposição para suportar os próprios fardos; é assim que apresenta, entre outros tópicos, sua *doutrina pessoal*, para que se possa prosseguir na vida com tranquilidade.

Transparece, conforme ressaltado anteriormente nas afirmações de Sêneca, que o único lugar onde a tranquilidade poderá estar é no interior do próprio homem. Portanto, ressalva que diante das circunstâncias da vida ou do destino cabe agir com cautela, passo a passo; considera que é assim que se deve fazer a virtude ou aquele que deseja a virtude.

Cabe ressaltar, segundo Mora (2001), que a virtude para os estoicos era entendida como a forma de agir diante das circunstâncias, seria possível a racionalidade da virtude e sua possibilidade de ser ensinada, além de ser uma incessante equiparação da virtude ao ato de seguir um determinado curso e também a perfeição, ou o fim de cada coisa. “[...] Pode acrescentar-se alguma coisa àquilo que é perfeito? Nada de outro modo não seria perfeito, pois algo se lhes acrescentou. Nada, por conseguinte, se pode adicionar à virtude, pois se algo fosse possível era porque algo lhe faltava.” (SÊNECA, 2004, p. 239).

Percebe-se que a ideia de virtude presente nos estóicos, deriva da concepção aristotélica¹⁷ do termo. Segundo Aristóteles¹⁸ (EN II, 1, 1103a), “[...] há duas espécies de

¹⁷ Segundo Mora (2001, p. 716), se for considerada a virtude em Aristóteles, esta seria um hábito ou a qualidade que depende da vontade do homem, sendo o resultado da razão que regula o verdadeiro sábio. Porém, há que se considerar que Aristóteles dividiu a virtude em duas partes, as *éticas* (também nominadas morais) e que derivam do hábito, e as *dianoéticas* (nominadas intelectuais) e que têm seu desenvolvimento e sua origem na instrução.

¹⁸ Segundo Hadot (2010, p. 119-120), Aristóteles foi membro da academia de Platão durante vinte anos. Fundou em 335, em Atenas, a sua própria escola filosófica, com o objetivo de formar para a vida

virtudes a intelectual e a moral. A primeira deve, em grande parte, sua geração e crescimento ao ensino, e por isso requer experiência e tempo; ao passo que a virtude moral é adquirida em resultado do hábito, de onde o seu nome derivou [...]”. Hobuss (2011, p. 70) ao explicitar o conceito de virtude em Aristóteles, comenta que “o hábito acaba por construir o virtuoso”.

Parece existir, então, a herança dessas características no significado de virtude em Sêneca, muito embora ele não se atém a fazer a distinção entre as morais e intelectuais, elas se mesclam entre si, sendo que o foco está na prática da virtude. Para Campos (2004, p. XXVII), no que concerne à virtude, Sêneca não faz uma hierarquização minuciosa a seu respeito, limita-se a considerá-la em bloco, levando a uma prática da virtude na forma de uma orientação pedagógica, em que o importante é a formação moral e não o luxo intelectual da informação.

Diante disso, cabe considerar que a virtude pode ser adquirida pelo ensino e pelo hábito. Pena e Castro (2010) ressaltam que o exercício contínuo de bons hábitos conduz à aquisição da virtude, mesmo que seja árduo o caminho para conquistá-la. No que concerne à tranquilidade da alma, Sêneca demonstra, durante seus ensinamentos a Sereno, as duas formas para atingi-la, além de indicar que para alcançá-la é preciso perseverança e aceitação do destino imposto, pois dele não há como escapar. Cabe, sim, vislumbrar novas alternativas dentro do que é possível fazer, mesmo que tenham sido tiradas inúmeras possibilidades, buscando a perfeição. “Volta-te e olha: quantas extensões imensas, quantas nações se abrem para ti! Por mais vasta que seja a parte do mundo que te é vedada, aquela que é permitida será sempre maior.” (SÊNECA, 1973, p. 212).

Um dos princípios, motivo de orgulho para os estoicos, segundo Sêneca, era o de não se encerrarem nas muralhas de uma cidade só, mas de entrarem em contato com o mundo inteiro e de professarem que a pátria deles era o universo. Dessa maneira, a virtude teria o mais amplo campo de ação, por isso a ideia de que havia uma imensidão de possibilidades, e o caminhar passo a passo permitiria uma forma mais tranquila de agir diante das diferentes circunstâncias. “A carreira militar lhe é proibida? Que ele pretenda as magistraturas: está reduzido à vida particular? Que advogue. O silêncio lhe é imposto? Que ele dê a seus concidadãos o apoio mudo de sua presença [...].” (SÊNECA, 1973, p. 212). Fica claro que a virtude age seguindo o curso da tranquilidade e, de acordo com Sêneca, é

filosófica, dirigida a um público mais amplo, a homens políticos, de fora da escola, que desejavam se instruir sobre a melhor maneira de organizar a cidade.

similar ao aroma, sua boa influência se exerce mesmo a distância sem a necessidade de ser visível. A melhor regra, quando a atividade for perturbada por impedimentos acidentais ou por condições políticas, é combinar o repouso com a ação.

Poder-se-ia questionar: é possível combinar *repouso e ação* se o homem pertence a um tempo em que existem dificuldades para viver, como manter a tranquilidade e *cuidar de si*? Sêneca faz um comentário acerca disso, aconselhando que se o indivíduo pertencer a um tempo, no qual a vida política é difícil de ser praticada, pode tornar mais ampla a parte do ócio e do estudo, desprendendo-se dos afazeres sem esperar o contrário, que os afazeres se afastem dele, relatando quais são as atitudes a tomar:

A este respeito devemos considerar primeiramente a nós mesmos, depois as tarefas que queremos empreender, depois os homens para os quais ou com os quais devemos trabalhar. Antes de tudo, é indispensável avaliar-se uma pessoa a si mesma, pois na maioria das vezes exageramos nossas capacidades. Um cairá por ter presumido demais de sua eloquência; outro quer tirar de seu patrimônio mais do que este pode render; um terceiro esgota seu corpo débil em labores extenuantes. Alguns têm uma timidez incompatível com a vida de negócios, que exige uma frente intrépida; outros têm uma rigidez que não logrará êxito na corte; outros não sabem dominar sua cólera e explodem com palavras imprudentes ao menor mau humor; outros, enfim, são incapazes de reprimir sua veia e deixam-se levar contra sua vontade a prazeres perigosos: para todos estes, o repouso é preferível à atividade. Um caráter ardente e indócil deve evitar tudo que possa instigá-lo a uma independência perigosa. Devemos examinar se nossas disposições naturais nos tornam mais aptos à ação ou aos trabalhos sedentários e à contemplação pura; e inclinar-nos do lado para o qual nosso gênio nos conduz [...]. Jamais um talento que se força produz o que se esperava; e forçar a natureza é sempre inútil. (SÊNeca, 1973, p. 213).

Nota-se que, independentemente da época, os problemas são similares, e o primeiro fator a ser considerado é o indivíduo. É coerente que o indivíduo volte o olhar para si, a fim de enxergar e de avaliar quais são suas capacidades e em que atividade deve empreender seus esforços. Se seguir suas disposições naturais, o trabalho será menos árduo e mais tranquilo. Para alguns, conforme apontado por Sêneca, é preferível o repouso à atividade, pois se não conseguem nem lidar com seu estado interior, será que conseguiriam lidar com as tarefas e com outras pessoas? Como fica evidente, forçar a natureza é inútil, os talentos seguem seu modo de ser, não podem ser compelidos; se houver a imposição de algo que não lhes é oportuno, o esforço será muito grande e a tranquilidade será prejudicada. Por conseguinte, para que haja o equilíbrio da alma, faz-se necessário, antes de tudo, dedicar atenção ao indivíduo – esse seria o princípio –; conhecendo-se, o indivíduo saberá quais são suas disposições para o desempenho de suas tarefas e,

consequentemente, conseguirá conviver com os homens com os quais ou para os quais vai trabalhar.

Entretanto, Sêneca ainda aponta algumas ponderações no sentido de que jamais a tarefa deve ser superior ao homem, e de que deve-se escolher com cuidado os homens com quem se vai trabalhar, verificar se são dignos de lhes consagrar uma parte da existência e se são gratos pelo tempo que lhes for disposto, chama a atenção para aqueles que chegam a considerar que o serviço prestado é um benefício em prol apenas de quem o prestou.

Outro aspecto que Sêneca conjectura, ainda no que diz respeito aos homens, concerne às escolhas sobre as companhias, menciona, assim, as amizades e a felicidade que se estabelece ao encontrar semelhantes com os quais se possa confiar segredos, “[...] companheiros, cuja palavra acalma nossas inquietações, cujos conselhos guiam nossas decisões, cuja alegria dissipa nossa tristeza e cuja vista seja para nós um prazer!” (SÊNeca, 1973, p. 214).

Percebe-se que o *cuidado de si* está atrelado ao relacionamento com o próximo,¹⁹ pois o semelhante seria similar a um irmão que auxilia a manter a tranquilidade da alma e conduz o indivíduo a manter-se em equilíbrio e a confiar na sua virtude – cabe considerar que Sêneca evidencia que a escolha deveria ser por amigos virtuosos –, nos momentos em que o indivíduo por si não consegue manter sua tranquilidade, um amigo será o alicerce que o fará manter-se em alerta, com consciência para racionalizar sobre sua serenidade.

Entretanto, o filósofo alerta que existem outras companhias que devem ser evitadas, por exemplo as de natureza triste e queixosa, que vivem por se lamentar, pois essas, de humor inconstante, por mais que sejam fiéis, são inimigas à tranquilidade. Logo, os amigos escolhidos de modo a oportunizar a condução para a tranquilidade da alma faz considerar que Sêneca não trata o *cuidado de si* como o isolamento de si mesmo; ao contrário, evidencia que o homem pode desenvolver sua conduta a partir do olhar do amigo sobre si, indicando por meio de conselhos as melhores escolhas e possibilitando fazer com que as tristezas sejam cessadas, consternações que o atormentariam não fosse a tomada de consciência feita pelo outro, pois, muitas vezes, sem o apoio alheio, o indivíduo não conseguiria dominar.

Além da *doutrina pessoal de Sêneca*, baseada na herança de seu pensamento estoico, conforme as considerações anteriores, o filósofo confere alguns apontamentos,

¹⁹ Outros aspectos do *cuidado de si* e do outro serão abordados no segundo capítulo, no subcapítulo 3.2 Significado do cuidado de si e suas inter-relações.

tomados para fins deste estudo, como a ligação entre o *cuidado de si* com a *tranquilidade da alma*, a saber: *maus efeitos da riqueza, como se portar na infelicidade, superioridade e despreendimento do sábio, fugir à agitação estéril, não se obstinar contra as circunstâncias, praticar a simplicidade, alternar o recolhimento e a vida social e alternar o trabalho e o divertimento*. Por se tratar de conselhos que Sêneca propõe para a manutenção da tranquilidade e visto a ligação com o *cuidado de si*, serão apresentados a seguir, os principais pontos e sua analogia com o cuidado de si, tratando de estabelecer uma ponte, através do questionamento: “O que os apontamentos do pensador têm em relação à tranquilidade da alma e ao cuidado de si?”

Iniciando a reflexão a partir dos *maus-efeitos da riqueza*, entende-se que Sêneca não é avesso à riqueza, ao considerar seus maus-efeitos, o que está implícita é que sua dependência causa o desconforto, existem males de toda espécie, mas a riqueza é a principal fonte das misérias dos homens, segundo o filósofo. O domínio das riquezas seria o objeto de sua análise, uma vez que o homem deve estar acima do gosto pela riqueza, não apegar-se demais a ela, pois a felicidade não depende da acumulação de bens materiais, mas, é possível conviver com a fortuna sem ser destruído por ela?

“É o que Diógenes compreendeu na sua sublime sabedoria; e dispõe-se de tal modo que nada lhe pudesse ser tirado.” (SÊNECA, 1973 p. 214). Diógenes foi um filósofo cínico²⁰ que se negou tanto à riqueza, a ponto de ter como sua morada o próprio mundo; segundo Antiseri (2003), o bastar-se a si mesmo, a apatia e a indiferença foram marcos da vida cínica. Diógenes foi o símbolo disso, pois ao ser abordado por Alexandre Magno, dizendo que lhe pedisse o que quisesse, Diógenes pediu para que Alexandre se afastasse do seu sol, demonstrando que o necessário ao homem está à disposição de todos, na própria natureza. Sêneca considera sublime a sabedoria de Diógenes, o qual não deixa a riqueza exercer fascínio sobre si.

Buscando identificar a conexão entre os *maus-efeitos da riqueza* e a *tranquilidade da alma*, entende-se que se a felicidade não depende de acumulação de bens materiais, então, ao ficar tranquilo em relação à aceitação de que o necessário está disponível ao homem, não haverá uma busca acirrada para tentar atingi-la ou mantê-la a qualquer custo, fazendo com que o indivíduo fique tranquilo no que diz respeito as suas condições, não se

²⁰ Cínico: pertencente à doutrina do Cinismo, a característica dos cínicos era o desprezo pela comodidade, pelas riquezas, pelos prazeres e, também, um desprezo radical pelas convenções humanas, relacionado a tudo o que afasta o homem da simplicidade natural de que os animais dão exemplo. (ABBAGNANO, 2000, p. 141-142).

deixando seduzir pelos objetos. “Habituem-nos a ter o luxo à distância e a fazer uso da utilidade dos objetos e não de sua sedução interior.” (SÊNECA, 1973, p. 215). Sêneca deixa claro que uma das condições que visam à tranquilidade é não se deixar levar pelo fascínio causado pela riqueza e ater-se a buscar apenas a serventia que os objetos têm em relação ao indivíduo e não o seu oposto, ou seja, a serventia do homem aos objetos. Destaca-se aqui que o *cuidado de si* demonstra o domínio das vontades do indivíduo em relação à riqueza; o homem está acima da riqueza e não seu contrário; não deveria se deixar levar pelos excessos, dispondo de sabedoria interior para manter-se tranquilo diante da atração que a riqueza exerce, tanto no que tange à busca para atingi-la como o esforço concentrado para não perdê-la.

Depois de tratar sobre os *maus-efeitos da riqueza*, o pensador Sêneca vai indicar *como se portar na infelicidade*. Segundo ele, diante das situações difíceis da vida, o mais sensato seria não se revoltar, pois, à medida que a revolta aumenta, maior parecerá o fardo a suportar. De outro modo, se diante das dificuldades houver resignação, a necessidade ensinará a suportar a sorte com coragem, e o hábito as tornará suportáveis. Verifica-se que o aconselhamento de Sêneca, para conformar-se diante das agruras da vida, traz a ideia de sustentar o peso das adversidades e, conforme se vai avançando nesse caminho, a disposição em agir constantemente, diante do que parecia insuportável, vai abrandando o sofrimento. “[...] nenhum destino é tão insuportável que uma alma razoável não encontre qualquer coisa para consolo.” (SÊNECA, 1973, 216). Identifica-se que Sêneca novamente deixa implícita a ideia de que para tranquilizar a alma nada melhor do que o indivíduo aceitar os acontecimentos, procurando olhar para o que a vida lhe proporciona de vantajoso também, pois quanto mais teimar em lutar e queixar-se diante das adversidades, maior será sua dor; o importante é aceitar o que lhe sucede para manter-se sereno e dotado de razão, pois “[...] o destino guia quem o segue, arrasta quem lhe resiste”. (SÊNECA, 2004, p. 590). Nesse sentido, o pensador considera que, para vencer os obstáculos, deve-se apelar à razão, é ela que consegue abrandar o que resistia e a alargar o que parecia apertado, tornando os fardos mais leves.

Outra consideração à qual não se deve fechar os olhos está relacionada à ideia de que as dificuldades só pertencem às posições menos privilegiadas. O filósofo sugere não invejar as situações elevadas, pois o que se julga ser o cume é, na realidade, a beira de um abismo; Sêneca levanta a ligação entre riqueza e sofrimento, uma vez que o quanto mais altos forem os picos maiores serão os abismos. De outra forma, poder-se-ia dizer que

quanto maior for a altura, maior será o risco da queda, a dor da perda será muito maior para os que ocupam posições privilegiadas do que para aqueles que, não tendo nada, nunca perderam nada. Sêneca pondera que para diminuir os riscos para os que estão no alto, haveria necessidade de despojarem-se do orgulho natural e reduzirem sua fortuna, dentro do que for possível, a um nível mais modesto, por isso a importância de se preservar a inquietude fixando limites às ambições.

O que Sêneca quer demonstrar é a necessidade de não apegar-se com demasia à riqueza, pois, quanto mais preso o homem estiver a ela, maior será o seu sofrimento e sua inquietação da alma. Logo, lidar com os desejos acerca da cobiça seria uma das formas de manter-se em uma postura equilibrada diante das dificuldades da vida e o *cuidado de si*, mais uma vez, está conectado à *tranquilidade da alma*, no sentido de fixar a aceitação das circunstâncias e a escolha pelo sossego diante das adversidades.

Quem poderia não se prender à riqueza e desempenhar a resignação diante das dificuldades? O *sábio*. Em Sêneca, o sábio não necessita das considerações inseridas em seus comentários sobre os *maus-efeitos da riqueza e a como se portar na infelicidade*. Seus pareceres são destinados aos espíritos imperfeitos, medíocres e insensatos. Cabe examinar, antes de prosseguir com a análise da *superioridade* e do *desprendimento do sábio*, quem seria o sábio.

Para Abbagnano (2000), a figura do sábio foi traçada pela filosofia grega, epicurista, estoica e cética, principalmente pelos estoicos. O caráter primordial atribuído ao sábio pelas três últimas escolas citadas é o de *serenidade* ou *indiferença*. Além desse princípio da *serenidade*, outras características são: o *isolamento* (separação dos que praticam a virtude dos que não a praticam), a *impossibilidade de progresso* (não existe sábio mais sábio que outro), *autarquia* (autossuficiência), *renúncia* (o sábio deve renunciar às coisas externas, colocando apenas o bem e o mal nas coisas que estão sob seu poder) e *consciência* (característica acrescentada pelo neoplatonismo, entendida como a faculdade de olhar para dentro de si, extraíndo tudo de si mesmo; de outra forma, também analisado como aquele que retira de si mesmo aquilo que transmite aos outros e tem a capacidade de unificar-se e isolar-se das coisas exteriores, pois encontra em si todas as coisas).

Para Ullmann (1996, p. 40), sábio (*sophós*) “é aquele que progrediu moralmente”.²¹ Ullmann considera que Sêneca dividia os homens em duas categorias: os sábios e os insensatos. Os primeiros, conservam a tranquilidade da alma, mesmo sob os maiores tormentos. Os segundos, entretanto, não conhecem seu destino, são infelizes, mesmo com grandes riquezas materiais; em suma, são escravos de si mesmos.²²

Considera-se, então, que o sábio é aquele que não se deixa levar ou influenciar pelas perturbações da vida, que segue tranquilo, aceitando os reveses do cotidiano; dedica-se ao isolamento para praticar a virtude (já citada anteriormente como o modo de agir, seguindo um determinado curso e também a perfeição ou o fim de cada coisa); não disputa forças com outros sábios (uma vez que sabe que também está sujeito à infelicidade); tem domínio próprio, sabe se autogovernar; renuncia às coisas externas (sabe suportar e abster-se) e tem consciência sobre si, volta o olhar sobre si e sabe compartilhar seu conhecimento com os outros.

De outro modo, poder-se-ia dizer que o sábio é aquele que soube entender e praticar o *cuidado de si*. Sêneca, ao considerar a *superioridade e desprendimento do sábio*, está considerando que é superior aos demais porque sabe conduzir sua vida de forma tranquila. “O sábio não precisa dar um passo tímido ou vacilante: sua fé em si mesmo é tão grande que ele não hesita em se dirigir ao encontro da fortuna, diante da qual jamais cederá.” (SÊNECA, 1973, p. 217). Nessa perspectiva, infere-se que somente aquele que se desenvolveu como sábio tem as qualidades necessárias para poder manter-se convicto e firme de si mesmo, para não ficar perplexo diante da fortuna, não tomar gosto por esse apelo externo. De outro modo, poder-se-ia considerar que para Sêneca apenas o sábio tem as condições ou virtudes necessárias para não vacilar diante dos apelos da fortuna. O pensador avalia que mesmo tendo tido contato com a fortuna e tendo que restituí-la, a ele não importará, pois o sábio não se revoltará contra o seu destino.

Cabe ressaltar que o filósofo não comenta sobre a fortuna figurando-a como restrita aos bens materiais, vai além disso, compreende-a também como o próprio corpo, visto que ele vive com a ideia de que tudo que tem é emprestado e estará pronto para

²¹ Ullmann não faz distinção dos termos *ética e moral*, devido ao seu entendimento sobre a tradução para o latim ter tido o mesmo sentido (1996, p. 38).

²² Conforme aponta Foucault, na *Hermenêutica do sujeito*, a servidão a si mesmo é definida por Sêneca como aquilo contra o que devemos lutar, ou seja, uma série de compromissos, atividades e recompensas, uma espécie de obrigação-endividamento de si para consigo. (Por exemplo: pedir muito a si mesmo, envolver-se em inúmeras atividades: administrar negócios, explorar terras, trabalhar o solo, entre outros.) (2010, p. 244).

devolvê-lo a qualquer tempo, “[...] ele se conduzirá em todas as coisas com o mesmo escrúpulo e a mesma prudência com que um homem consciencioso e leal exerce a guarda de um depósito”. (SÊNECA, 1973, p. 217). Nota-se que Sêneca transmite a ideia de que tudo que temos é emprestado, haverá um momento em que a devolução será necessária, ter-se-á que restituir o que foi tomado temporariamente; nesse sentido, fica implícita a ideia do *cuidado de si* e do desprendimento que há de se ter para que, depois de cuidar, possa devolvê-lo de bom grado, pois, ao receber algo cabe a quem recebeu tomar conta até que o credor lhe peça de volta.

Sêneca considera que a natureza é a primeira credora do homem, e faz juízo a que se deve devolver a alma melhor do que quando foi recebida; segundo ele tudo retorna ao lugar de onde veio; então, a necessidade é saber viver tendo consciência do tempo passageiro e de que é preciso saber morrer para bem-viver; o homem não pode ser vítima do medo da morte, uma vez que desperdiçará seu tempo morrendo ainda em vida. Sêneca evidencia que, a partir do momento da concepção, o indivíduo já tem sua sorte decidida, vê-se que ele deixa claro que a única certeza é a morte, nada mais coerente do que governar a própria vida, tendo consciência da sua finitude (de que existe uma data de validade prevista) e entendendo que as diversidades são parte da existência.

No capítulo XI, da *Tranquilidade da alma*, há a consideração de que “a grande maioria dos homens, ao começar a navegar, esquece-se da tempestade”. (SÊNECA, p. 218); então, para que se possa navegar é necessário que se tenha o preparo adequado para poder assumir com tranquilidade os problemas que surgirão durante a travessia, ponderando que a travessia tem um ponto inicial e um ponto final, que na realidade é o mesmo. Numa passagem da *Hermenêutica do sujeito*, Foucault (2010) apresentará essa ideia do *cuidado de si* por meio da metáfora da navegação usada pelos helenistas, no sentido de que esse cuidado é uma regra coextensiva à vida. Retomando a ideia inicial, o sábio saberá conduzir-se e desprender-se durante essa travessia, por isso sua superioridade²³; porém, o homem comum, imperfeito, insensato, necessita aprender a andar consciente de que pode ser ferido; todavia, não deve deixar-se dominar pelos ferimentos. Ao estar atenta de que as contrariedades acontecem para qualquer um, a pessoa seguirá seu curso preparada para lidar com as dificuldades, não será tomada de surpresa; conforme

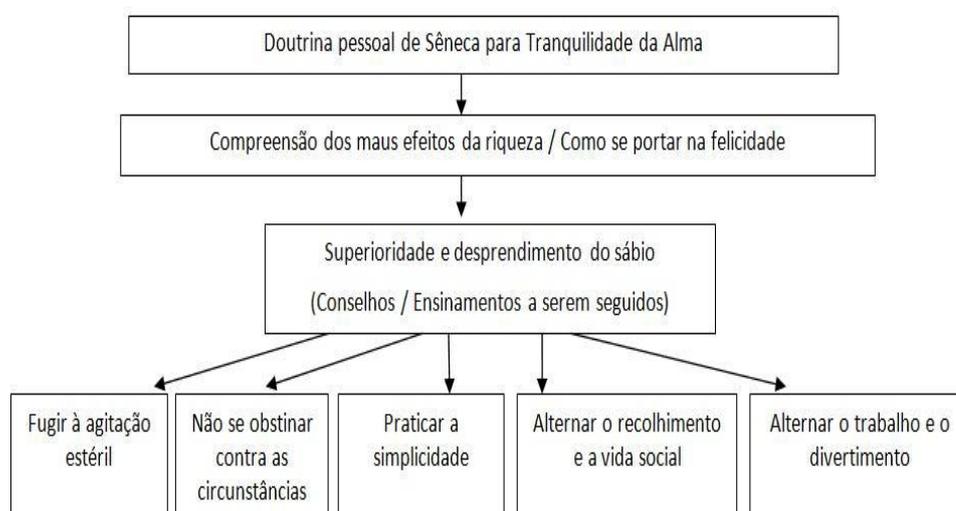
²³ A superioridade a que Sêneca se refere não tem o intuito de mostrar que o sábio é um ser superior, acima do homem comum; entretanto, o sábio é um homem que tem uma *compreensão superior* e sabe conduzir sua vida, e que está num patamar superior em termos de *tranquilidade da alma* e *cuidado de si*.

Sêneca (1973, p.218), não se deve dar força à adversidade, ao contrário, deve-se desarmá-la e estar pronto para enfrentá-la assim que esta chegar.

Os demais apontamentos feitos por Sêneca, em *Da Tranquilidade da alma*, sugerem conselhos para que o indivíduo saiba lidar com as circunstâncias apresentadas pela vida. Como exposto, vê-se que Sêneca direciona uma conduta para que o homem comum, por meio dos ensinamentos dos sábios, possa seguir um curso de vida mais tranquilo, tendo o *cuidado de si* como um princípio para essa postura. Codoñer (1986, p. 275) salienta que a partir do capítulo sete da obra, Sêneca enumera os conselhos sobre as atitudes que Sereno deve tomar para evitar a inquietude de sua alma. Atrave-se a concluir que essa seria uma ideia de como o homem poderia seguir a *virtude do sábio*.

Face ao exposto, utilizar-se-á um esquema gráfico para facilitar o entendimento do que foi mencionado anteriormente (conforme apresentado na figura 1). O esquema apresenta uma ideia de uma perspectiva geral sobre *Da tranquilidade da alma*. Em primeiro lugar, Sêneca apresenta sua doutrina pessoal, na qual considera o princípio dos estoicos, de que a pátria é o universo, no qual existem inúmeras possibilidades mesmo diante do que for vedado. Em segundo, menciona a importância de se compreender os maus efeitos da riqueza e como se portar nas situações de infelicidade. Entretanto, em terceira instância, dispõe que o sábio não necessita de tais recomendações, pois já as entende e as vivencia perfeitamente; por isso, essa ramificação do entendimento deve se estender ao homem comum, através de conselhos ou ensinamentos a serem seguidos: *fugir à agitação estéril, não se obstinar contra as circunstâncias, praticar a simplicidade, alternar o recolhimento e a vida social, alternar o trabalho e o divertimento*.

Figura 1 – Esquema gráfico sobre Tranquilidade da Alma.



Fonte: Sêneca (1973).

Após a apresentação da figura 1, passa-se à análise de cada um dos apontamentos feitos por Sêneca, aqui entendidos como conselhos ou ensinamentos. No que diz respeito ao apontamento sobre *fugir à agitação estéril*, Sêneca aborda a questão sobre evitar as perturbações infecundas, com as quais o homem se preocupa sem nada trazer de produtivo para sua vida. *No capítulo XII, da Tranquilidade da alma*, o pensador descreve:

[...] a primeira coisa a evitar é desperdiçar nosso esforço ou em objetos inúteis ou de maneira inútil: quero dizer, imaginar ambições irrealizáveis e reparar um pouco tarde, uma vez satisfeitos nossos desejos, que nos esforçamos sem proveito. Em outras palavras, evitemos de um lado os esforços estéreis e sem resultado, e de outro lado os resultados desproporcionados ao esforço. Pois é quase certo que o nosso humor se entristeça, seja depois de um insucesso, seja depois de um sucesso do qual nos temos de envergonhar. (SÊNeca 1973, p. 218).

Cabe indagar o motivo levantado por Sêneca sobre o desperdício do esforço, ou de outra forma, refletir sobre em que momentos desperdiça-se a energia com preocupações, levando a uma agitação desnecessária, fazendo com que haja esbanjamento de tempo, sem que, ao menos, este tempo seja utilizado em prol de um alvo apropriado para o alcance de um resultado proveitoso. A interpretação que se faz dessas colocações é a de que o motivo que leva ao esforço infecundo é a ambição, entendida como a satisfação de desejos desenfreados por riqueza, ambição, reconhecimento, que se acumulam infinitamente e geram inquietude. Por outro lado, também traduz-se que o investimento demasiado nos esforços poderão *não* gerar os ganhos que o indivíduo esperava, levando-o à tristeza. É aconselhável evitar empenhar-se em excesso, assim, esquivar-se-ão perturbações áridas que não produzem efeitos positivos à vida do homem. Poder-se-ia utilizar uma metáfora, para demonstrar o pensamento de Sêneca: de nada adianta semear as mais belas mudas em solo infértil, esperando que sejam produzidas belas árvores e os mais saborosos frutos.

Sêneca apresenta, ainda, alguns exemplos sobre a agitação desregrada, e diz que a maioria dos homens se entrega a ela. Tal agitação deve-se à mania do homem de se intrometer nos negócios dos outros, perguntando coisas desnecessárias por mera curiosidade. Além disso, muitos homens mendigam ocupações ao acaso, não fazem o que querem fazer, mas aquilo que a sorte dos encontros lhes oferecer; são similares a formigas que sobem e descem em árvores numa busca por nada; tal situação pode ser considerada uma forma de “preguiça agitada”. Entende-se que essa preguiça agitada é um *nada fazer* inquieto, alvoroçado; um movimento sem proveito algum; como Sêneca diz, uma marcha desordenada, semelhante a um vai-e-vem que causa fadiga e não traz retorno. Comenta,

também, que outros saem de casa apenas para multiplicar a multidão em desordem e a esta doença da agitação se prende um vício terrível, que é o de se informar de tudo, estar à espreita de novidades, levando consigo uma bagagem de inúmeras histórias, que são perigosas tanto para contar como para ouvir.

Face ao exposto, para evitar que essa situação de agitação desregrada perdure, Sêneca admite que “todo esforço, tenha, pois, um alvo preciso e seja apropriado para um resultado”. (SÊNECA, 1973, p. 219). Esse alvo, em primeiro lugar, se refere a *não ter ocupações inúteis*. Nota-se que há razões mais do que evidentes para que o homem se aproprie dos próprios interesses e não fique à margem das curiosidades alheias, cuidando de seus projetos pessoais e disposto a compreender que podem ocorrer adversidades, mas que, segundo a visão do filósofo, devem ser vistas como parte da vida, uma vez que o sábio entende que todas as coisas lhe acontecem, não segundo seus desejos, mas de acordo com suas previsões, porque tem controle sobre suas expectativas. Entretanto, a maioria dos homens, como reflete Sêneca, não sabe o que realmente quer. Se de um lado o indivíduo tem ambições desenfreadas, por outro, muitas vezes, não sabe onde quer chegar; ilude-se com as aparências; seu espírito perturbado não consegue distinguir a realidade. O que seria distinguir a realidade? Ter domínio sobre os seus desejos e não criar falsas expectativas, fugindo às perturbações que a nada levam (a não ser ao desgosto de si), pelo controle de sua razão.

O próximo apontamento de Sêneca sugere *não se obstinar contra as circunstâncias*. O que seria não se obstinar contra as circunstâncias? No *capítulo XIV, Da Tranquilidade da alma*, o filósofo aponta:

Devemos igualmente mostrar docilidade e não ser escravos demais das resoluções; ceder de boa vontade à pressão das circunstâncias e não temer mudar, seja de resolução, seja de atitude, contanto que não caiamos na versatilidade, que é de todos os caprichos o mais prejudicial à nossa tranquilidade. Porque se a obstinação é inevitavelmente inquieta e deplorável, visto que a fortuna lhe arranca a todo momento qualquer coisa, a leviandade é ainda muito mais penosa, porque ela não se fixa em nada. Estes dois excessos são funestos à tranquilidade da alma: recusar-se a toda alteração e nada suportar. (1973, p. 219).

Percebe-se que a intenção de Sêneca é demonstrar que os dois extremos são prejudiciais, causam ruína à tranquilidade da alma; o sábio pratica o equilíbrio diante dos fatos que lhe sucedem, mantendo-se sereno a ponto de não se deixar levar pela insensatez e, ao mesmo tempo, não ficar preso a sua própria tenacidade. Está indiretamente

evidenciado que o sábio não insiste em lutar contra as circunstâncias; todavia, também não se torna escravo delas; outrossim, tem disposição e aceita as mudanças sem ser volúvel constantemente. Ao mesmo tempo, cita Sêneca que a alma deve se recolher inteiramente em si mesma, não permitindo que os prejuízos materiais a deixem sensibilizada e que ela possa encontrar até o lado bom nas suas desgraças. O pensador comenta, posteriormente, que a tranquilidade se mantém mesmo em meio à tempestade; porquanto, entende-se que, para lidar com as circunstâncias, deve-se buscar a harmonia mesmo diante de forças antagônicas, percorrendo as situações da vida com um movimento fluido, similar ao deslocamento da água calma, que contorna os obstáculos sem perder sua essência e firmeza durante seu curso.

Em outra passagem, o filósofo vai comentar que não adianta nada ter eliminado as causas da tristeza pessoal, pois pode haver outro tipo de desgosto humano (SÊNECA, 1973, p. 220-221), relacionado à percepção quanto à grande quantidade de crimes felizes, aos lucros e às dissipações das paixões desregradas, à ambição além dos limites, pois parece haver um esplendor diante da baixaza alheia. A tendência, nesse caso, é o mergulho do espírito em noite escura; todavia, Sêneca é enfático ao considerar que é preciso não considerar odiosos, mas ridículos (motivo de risos) os vícios desses homens. Em situações desse gênero, o ideal, segundo o autor, é manter o bom humor e não se deixar perturbar, exercitando o riso no lugar das lágrimas, uma vez que mais forte é aquele que ri ao invés de chorar. Em seguinte concepção, Sêneca também vai considerar que o ideal é apenas deixar-se levar pela tristeza nos momentos em que a própria natureza pede e não quando o costume reclama. Tais pensamentos deixam uma questão: “Por que se atormentar com o que é exigido fazer segundo os costumes, deixando espaço para um sofrimento que não pertence ao indivíduo e que não condiz com sua própria natureza?” A ideia aqui contemplada é a de que o costume não deve tomar o lugar da consciência e perturbar a alma com o sofrimento alheio, uma vez que é inútil, segundo o pensador, atormentar-se com os males dos outros apenas para cumprir exigências sociais e sujeitar-se às opiniões de outrem, porque o hábito de se sujeitar à opinião alheia também conduz à dor.

Outra consideração pautada por Sêneca, que entristece o espírito e traz inquietude, é o fato de enxergar pessoas de bem acabarem mal, trazendo a sensação de que os méritos dos homens são pagos tão injustamente ou, ainda, da condição de que os melhores homens são os mais maltratados. Na opinião do filósofo, levando-se em conta os valores de sua época e de sua forma de conceber a morte (que será analisada na parte que vai tratar sobre

a *brevidade da vida*), a noção é de que cada homem deve suportar seu destino com coragem e bravura.

Seguindo com os apontamentos de Sêneca, outro conselho deixado para evitar o tormento da alma é o de *praticar a simplicidade*. Percebe-se nessa passagem a concepção de não viver de aparências; aprender a aceitar com satisfação a própria condição. “Um outro gênero de inquietude, que não merece menos atenção, nasce do cuidado que o homem emprega em fingir e em jamais se deixar ver tal como é [...]” (SÊNECA, 1973, p. 222). Um falso cuidado, pois, na ânsia de querer ser aquilo que não é, o homem utiliza-se de diferentes papéis, na esperança vazia de ser algo além de si mesmo, apropriando-se de uma máscara para sentir-se seguro. Contudo, como reflete Sêneca ainda na mesma passagem, “mas que segurança pode oferecer uma existência inteira passada sob uma máscara?” A sugestão do autor é que se viva na espontânea simplicidade de um caráter que despreza se disfarçar daquilo que não se é, que desconhece os artifícios, para se tornar apreciado pelos semelhantes numa dissimulação constante.

Para finalizar os registros de Sêneca, serão considerados os dois últimos assuntos, que se referem a *alternar o recolhimento e a vida social e o trabalho e o divertimento*. O primeiro relata a recomendação de Sêneca de recolher-se em si mesmo, para evitar que a relação com pessoas diferentes demais perturbe o equilíbrio; desperte as paixões e faça irritar as chagas não curadas completamente. O pensador utiliza a ideia de que a solidão e a sociedade devem ser antídotos. Compreende-se que o sábio filósofo leva à reflexão de que o antídoto funciona como semelhante remédio para o mesmo veneno: “a solidão, curando nosso horror à multidão, e a multidão, curando nossa aversão à solidão”. (SÊNECA, 1973, p. 222). Face ao exposto, nota-se a relação de que o revezamento contribui para que não haja o afastamento completo tanto da multidão como de si mesmo, ambos seriam prejudiciais à tranquilidade da alma, a solidão por afastar o homem da sociedade e a sociedade por afastar o homem de si mesmo.

Semelhante conexão é tratada pelo autor no que tange ao trabalho e ao divertimento: “Nem mesmo é bom ter sempre o espírito igualmente ocupado: é preciso saber distraí-lo.” (SÊNECA, 1973, p. 222). O filósofo considera que é necessário intercalar trabalho e descanso, para que isso contribua à *tranquilidade da alma*. Feracine (2007, p. 8) na abertura do livro *A brevidade da vida*, comenta que Sêneca frisa com bastante ênfase a obrigação de reservar um tempo para si, pois a riqueza sólida é a interioridade ornamentada de virtudes, e a *tranquilidade da alma* é uma dessas virtudes. Fica claro nessa

passagem que existe a necessidade de dar-se tempo a si mesmo, alternando o trabalho e o divertimento, uma vez que – conforme o pensador aponta – o esforço muito prolongado leva a um enfraquecimento e abatimento da alma; um instante dedicado à distração devolverá ao homem a sua energia. Todavia, logo em seguida, Sêneca menciona que não se pode abusar dos divertimentos, pois estes também conduzirão ao enfraquecimento do espírito. De forma breve, o filósofo menciona, no final da reflexão, que o sono também exerce poder restaurador das forças; entretanto, não pode continuar dia e noite, pois deste modo seria a morte, sendo que segundo ele suspensão e supressão não são sinônimos.

A análise do que Sêneca aponta, na passagem mencionada, leva à consideração de alguns aspectos importantes: primeiro, deve-se reservar um tempo para si, a fim de restabelecer a energia perdida pelo esforço dedicado ao trabalho; segundo, esse tempo reservado para si não deve ser tão longo a ponto de tornar-se ininterrupto, pois o divertimento excessivo também conduz à outra forma de prejuízo, que seria o abatimento da alma. Terceiro, o filósofo aponta discretamente sobre a diferença entre o que é suspensão e supressão, o que leva à pergunta: “Por que diferenciá-las?” Entende-se que o divertimento leva a uma interrupção, suspensão das atividades em prol de outras atividades (mesmo que somente reflexivas); o sono, por sua vez, é uma supressão, uma lacuna entre as atividades, uma cessação do “fazer” enquanto trabalho e divertimento, ou seja, o sono é a pausa, o descanso de atividade física ou meditativa. Essa distinção é esclarecida quando Sêneca aponta que

é preciso governar nosso espírito e conceder-lhe de tempos em tempos um descanso que fará sobre ele o efeito de um alimento restaurador. É preciso, igualmente, ir passear em pleno campo, pois o céu aberto e o ar puro estimulam a avivam a inteligência; algumas vezes uma alteração, uma viagem, uma mudança de horizontes, assim como uma boa refeição com um pouco mais de bebida do que de costume, lhe darão um novo vigor. (SÊNECA, 1973, p. 223).

Notadamente, percebe-se que a intenção de Sêneca é demonstrar que há a necessidade de revezar o tempo dedicado ao trabalho e ao divertimento de forma moderada, evitando os excessos.

Finalizando a obra *Da tranquilidade da alma*, Sêneca (1973, p. 223) expõe a sua conclusão: “Eis, mui querido Sereno, os meios de conservar a tranquilidade da alma ou de tornar a encontrá-la quando perdida, e de não sucumbir à pérfida insinuação dos vícios.” (1973, p. 223). Percebe-se que o filósofo quer expor os meios, ou de outra forma poder-se-ia dizer, o caminho a ser seguido, no sentido de uma prática para a busca da virtude da

tranquilidade. Contudo, Sêneca chama a atenção para o fato de que é importante manter a alma sob a mais ativa e zelosa vigilância, uma vez que somente os meios por si mesmos não são suficientes para salvaguardar um bem tão frágil, que se desvia ao mais breve descuido.

Tomando os meios que conduzem, então, à virtude da *tranquilidade da alma*, conclui-se que a relação com o *cuidado de si* está em seguir os aconselhamentos que Sêneca propõe, os quais conduzem à referida virtude. O homem que pretende *cuidar de si* precisa estar atento ao modo como lida com a sua tranquilidade, e esta, por sua vez, só é alcançada se houver disposição para segui-la, uma vez que o caminho é árduo, pois para os estoicos, segundo Lalande (1996), o caráter moral do sábio dá-se devido à sua firmeza de alma em oposição aos males da vida.

2.2 CUIDADO DE SI E A BREVIDADE DA VIDA

Como conduzir a própria vida, levando em conta sua rápida passagem? É a vida que passa rápido demais ou são os homens que passam rápido demais pela vida, ocupando-se com diferentes atividades sem reservar o devido tempo para o *cuidado de si*?

Essas questões levaram Sêneca a interrogar sobre a existência do homem e à falta de atenção com o tempo. Na introdução da obra *A brevidade da vida*, Feracine (2007, p. 17) comenta que “[...] o problema maior não consiste na exigüidade do tempo para o desfrute da vida, aqui, neste mundo, mas sim, na arte de saber como utilizá-la devidamente. Daí o aforismo: a vida pode até ser breve, mas o que a prolonga é a arte do seu uso”.

Fica expresso que entender o significado da *brevidade da vida* é reflexionar sobre a existência, é compreender que o tempo é um dos bens mais preciosos de que se dispõe, é vislumbrar a morte como uma consequência natural, por isso deve ser encarada como um ponto ao qual todo homem chegará; essa certeza será a ponte para usufruí-la sabiamente.

Essa linha de pensamento é seguida por Seibit (2009, p. 373), no artigo “Sêneca e a finitude da vida”, sobre o sentido de que “[...] acreditamos poder mostrar que é preciso aprender em vida aquilo que a morte pode nos ensinar. Encarar a finitude não produz desespero, mas pode nos ajudar a melhorar na competência de viver”. De acordo com as considerações do comentador, fica evidente a relação que existe entre o tempo diante de uma vida tão breve, por isso a consciência sobre esse limite conduz à responsabilidade

sobre a capacidade de conduzir a vida, levando em conta o tempo e sua relação com o *cuidado de si*.

Defronte ao estado de finitude a que a vida está exposta e à forma como o homem utiliza seu tempo, Sêneca, no livro *A brevidade da vida*, escreve cartas a Paulino, um funcionário público responsável pelo abastecimento de cereais na Capital do Império. Em seu texto, o filósofo buscará não só alertar para o fato de como viver bem – de modo a conduzir-se sabiamente em direção a um fim certo – mas, igualmente, a perguntar-se sobre qual a forma como deve-se dispor do tempo, tendo como foco o proveito da condução da vida.

Em seu pensamento, Sêneca (2007, p. 19) aborda as queixas gerais sobre a *brevidade da vida*. “A maioria dos homens, ó Paulino, queixa-se da maldade da natureza por ter-nos gerado para um lapso tão breve.” Segundo ele, à exceção de poucos indivíduos, a maioria, desde o povo em geral aos indivíduos famosos, fazem lástima sobre a falta de tempo, ao que o filósofo aponta que “não é que temos tempo exíguo. O problema é que perdemos muito dele”. (SÊNECA, 2007, 3, p. 19).

O filósofo deixa clara sua posição sobre o mau-uso feito do tempo que se tem em vida; ao invés de lamentar sobre sua insuficiência, poder-se-ia observar o quanto do tempo é desperdiçado e mal-proveitado, e, conseqüentemente, através de uma reflexão voltar-se a fazer bom uso dele. Sêneca (2007) aponta que a vida é bastante longa e suficiente para colocar em prática grandes empreendimentos, entretanto, alerta que isso só acontecerá se for bem-utilizada.

Transparece a relação que Sêneca faz entre o tempo e sua administração. Ao comentar sobre a sua utilização, está se referindo a empregá-lo utilmente. Conforme aponta Seibit (2009, p. 374), nas ocasiões em que Sêneca fala da morte, as pessoas se lamentam pelo fato de a vida ser curta; então, o filósofo responde que o problema não é a extensão, breve ou longa da vida, mas o saber-viver. Nota-se que Sêneca quer mostrar que, ao cuidar da vida com zelo, evita-se o gasto excessivo e o esbanjamento do tempo que se tem à disposição.

Para evitar o esbanjamento de tempo, Sêneca (2007) faz um levantamento dos modelos negativos de vida. O pensador comenta que os homens se queixam demais da natureza, muito embora ela tenha agido benignamente, “[...] a vida é longa, se souberes

usá-la”.²⁴ (SÊNECA, 1986, p. 318). Algumas atitudes é que levam a um julgamento errado quanto à duração da vida. Por isso, o autor enumera uma série de comportamentos maléficis – que podem ser considerados vícios – ao controle do próprio tempo, a saber (SÊNECA, 2007, 2, p. 21): *a avareza insaciável, os trabalhos fúteis (sem importância), a embriaguez, a inércia, a ambição direcionada ao parecer alheio, a ganância do comércio, o sonho de lucro, a ansiedade, o excessivo obséquio aos superiores* – como entende Seibit (2009), *a busca da adulação dos superiores –, a inveja da fortuna alheia, a falta de direcionamento levando à perseguição constante de projetos novos, a asfixia provocada pelos bens daqueles cuja prosperidade desperta muita admiração, a perseguição pela riqueza e eloquência, a falta de tranquilidade pelo afluxo de clientes*. “Enfim, ninguém pertence a si mesmo. Cada um se desgasta em atender a outrem.” (SÊNECA, 2007, p. 22).

Ao finalizar os exemplos, nota-se que o filósofo pondera sabiamente com a frase de que “ninguém pertence a si mesmo”, isso demonstra o quanto cada pessoa gasta do seu tempo em prol de atividades que não levam a lugar algum, em dar atenção ao que está fora de si, voltando o olhar para diferentes causas que não as suas. Sêneca comenta que muitos queixam-se, por exemplo, do aborrecimento causado pelo descaso de seus superiores, que não destinam tempo para atendê-los, e reflete: “Ora, como ousa alguém queixar-se da altivez do outro, quando ele mesmo não dispõe de um instante livre para si mesmo!” (SÊNECA, 2007, p. 23). Entende-se que um dos grandes conflitos, em relação ao tempo e ao *cuidado de si*, está relacionado ao fato de que os indivíduos voltam sua vigilância aos semelhantes e esquecem de si mesmos, depois reclamam da falta de atenção; entretanto, como reivindicar a atenção alheia se a própria atenção é renegada?

Em uma passagem da obra *Da vida feliz*, existe uma relação implícita com a questão da falta de atenção com a própria vida.

Vós discutis sobre a vida e a morte dos outros e, como cachorrinhos, ladrais aos ouvir o nome dos homens célebres devido a um mérito exímio; é útil para vós que ninguém pareça bom, como se a virtude alheia fosse a exploração de todos os vossos delitos. Sendo invejosos, comparais o esplendor deles com a vossa sujeira e não entendeis com quanto prejuízo ousais fazer isso. (SÊNECA, 2001, p. 50).

Diante dessa afirmação, o filósofo transmite duas ideias ligadas à vigilância alheia: primeira, o homem é capaz de examinar a vida e a morte de seu semelhante,

²⁴ “[...] la vida, si sabes usarla, es larga.”

perdendo um tempo precioso que poderia ser tomado para si; segunda, ao se preocupar em analisar a virtude dos outros – impondo comparações com a própria sujeira –, julgando que ninguém pareça ser bom, perde tempo e a oportunidade para ocupar-se consigo, trazendo prejuízo para a própria vida. Percebe-se que, mesmo sem dar-se conta, o indivíduo esquiva-se de si mesmo, perde tempo de sua vida na discussão de temas irrelevantes, o qual poderia ser melhor aproveitado para o desfrute de sua existência.

Seguindo à análise da *Brevidade da vida*, depara-se com o outro ponto com o qual muitos não sabem lidar. Quantos se preocupam em não perder dinheiro e quantos se preocupam em não perder tempo? Sêneca menciona que “não se encontra ninguém que queira repartir seu dinheiro, mas quanto à vida, cada um partilha com muitos.” (SÊNECA, 2007, p. 25). Segundo ele, a demonstração de zelo para a manutenção do patrimônio é muito maior do que com a perda de tempo, os homens manifestam-se plenamente esbanjadores com relação ao tempo, quando este seria o único bem para o qual a honestidade exige avareza.

Observa-se que o autor levanta a ideia de uma prestação de contas em relação ao que ele considera a maior riqueza, ou seja, o tempo; por isso defende que ao tempo é cabível expressar maior apego, no sentido do seu esmerado aproveitamento. E por que ocorre esse desatino em relação à correta utilização do tempo? Qual a causa? “É que estás a viver como se destinado a existir para todo sempre. Não ocorre à tua mente a idéia da própria fragilidade. [...] Esbanjas o tempo como se o tirasses de um reservatório pleno e abundante, [...]” (SÊNECA, 2007, III, 4, p. 26).

Notadamente, o filósofo aponta para a necessidade de enxergar a vida como finita, a qual não se sabe ao certo a hora de acabar, não existe um prazo de validade que indique quanto tempo se poderá viver. Apesar de o homem temer as coisas mortais, Sêneca entende que o homem as ama como sendo imortais, essa evidência vem à tona quando ouve-se, segundo ele, muitos dizerem que se aposentarão aos cinquenta, que deixarão seus encargos aos sessenta. Porém, reflete qual a garantia tem a pessoa de viver tanto tempo? E os percalços não existirão? Por que reservar as sobras da vida para o tempo futuro? Não seria tardia demais a intenção de iniciar a viver, quando a vida estiver findando? Não seria uma ignorância o esquecimento da nossa mortalidade? A partir desses questionamentos levantados por Sêneca, cabe conceber que o homem perde muito tempo programando-se para um futuro incerto, o qual não sabe se realmente existirá. A condição da mortalidade deveria ser propulsora para o pensamento sobre o tempo presente, a fim de aproveitá-lo da

melhor maneira possível no momento atual, não esperando apenas pela aposentadoria, reservando o tempo *real* e não o *ideal* para o *cuidado de si*. No entanto, muitos, senão a maioria dos homens, vivem para o futuro, estabelecendo projetos numa construção imaginária, como se ela realmente fosse certa e exequível.

Na *carta 12*, o filósofo de certa forma – conforme apontado por Foucault (2010) – convida seu receptor *Lucílio* a viver precisamente o período de um dia, como se toda sua vida ali transcorresse. A leitura do trecho da carta leva à reflexão sobre o aproveitamento do tempo e sua dimensão concernente ao *cuidado de si*, precisamente em cada dia da vida, como sendo absoluto, sem deixar-se à mercê de tempo posterior. “Organizemos, portanto, cada dia como se fosse o final da batalha, como se fosse o limite, o termo da nossa vida.” (SÊNECA, 2004, p. 36). Observa-se, aqui, a ideia de que por ser breve, deve-se cuidar de cada instante da vida que é concedido, como sendo uma dádiva e sempre um momento para guiar o olhar sobre si mesmo.

Ainda na *carta 12*, Sêneca lembra-se de Pacúvio, governador efetivo da Síria, que todo dia fazia seu “funeral”; depois de bebidas e banquetes, ditos como fúnebres, seus amigos levavam-no para o quarto com aplausos, cantando *já viveu, já viveu*. Certamente, Sêneca não estava aprovando a forma da celebração do funeral diário de Pacúvio, pois não seria essa a maneira correta de fazê-la; entretanto, estava convencido de que era preciso tomar o exemplo de maneira a honrar cada dia com consciência e sabedoria. “Ora o que ele fazia com a consciência pesada façamo-lo nós com a consciência tranqüila, e ao irmos dormir digamos, com satisfação e alegria, *vivi, cumpri o curso que a fortuna me deu*.” (SÊNECA, 2004, p. 36). Igualmente, Sêneca, quer dizer que vivendo o dia com a alma tranqüila – e nesse sentido pode-se retomar os significados citados no subcapítulo anterior sobre a *tranquilidade da alma* –, o homem aguardará o dia seguinte sem ansiedade, com a consciência serena por ter vivido mais um dia e cumprido o destino que lhe foi dado. Sêneca (1986, p. 328) faz outra ponderação ao considerar que o maior obstáculo para viver o dia de hoje é a espera pelo dia de amanhã. Logo, esse pensamento traz uma perspectiva de que o homem não vive o agora, em função de um porvir incerto, deixando para depois o que poderia usufruir no presente.

Outro fato corrente que merece atenção são os lamentos sobre uma vida sem distração; Sêneca (2007, p. 35) usa o exemplo de Druso,²⁵ indivíduo dotado de visível

²⁵ Político romano em 91 a.C. (SÊNECA, 1986, p. 324).

atreuimento precoce e imaturidade ambiciosa, o qual tardiamente se queixava por não ter desfrutado sequer de férias desde sua infância; sua ambição representava malefícios tanto para si quanto para as funções do tribunal. O grande problema retratado pelo filósofo não está na lamúria, mas no fato de que após desabafarem, muitas pessoas semelhantes a Druso retornam para os hábitos de sempre. Seibit (2009, p. 375) faz alusão a essa passagem discorrendo sobre a análise de que os homens ocupados demais são aqueles que não têm tempo para a meditação, para o recolhimento, para si mesmos, são aqueles que não conseguem parar para dobrar-se sobre si mesmos e contemplar-se. Para Seibit, a vida desses homens é muito breve, exatamente por obterem o que almejam diante do valor de sua vida.

Para Oliveira L. (2010, p. 78), Sêneca está preocupado em demonstrar a brevidade da vida, chamando a atenção para dedicar o tempo a atividades mais nobres, que conduzam o espírito à verdadeira dimensão de suas potencialidades, evidenciando a sensação de vazio e de inutilidade que as atividades cotidianas incutem no espírito humano.

Nesse sentido de obter o que se deseja às custas da vida, Sêneca (2007, p. 37) aponta que uma vida atribulada absorve os anos de vida – esse absorver é similar a um redemoinho de águas, que suga para dentro de si a passagem da vida do homem, pois Sêneca usa a expressão de que a *vida atribulada é sorvedouro dos anos de vida*, entende-se que esse sorvedouro os suga para dentro de si – e enumera diferentes situações em que isso ocorre, uma espécie de categorias para o uso incorreto do tempo. Existem homens que gastam seu tempo e esquecem de si, entregando-se à bebida e ao prazer; outros ficam fascinados pelo sonho da vanglória, resguardando uma aparência de dignidade. Há, ainda, aqueles providos de avareza e de ira, que irradiam seu ódio e promovem guerras injustas. Outra classe faz uso das horas empatando-as em cálculos, em pesquisas. “Verás como não lhes deixam respirar seus infortúnios ou sua sorte.”²⁶ (SÊNECA, 1996, p. 325). Percebe-se que o pensador ressalta em sua frase que os afazeres não permitem que o homem pare e volte seu olhar para si; a trajetória dessa conversão é analisada por Foucault (2010), uma vez que o *cuidado de si* é, no entendimento desse pensador contemporâneo, coextensivo à toda existência.

Outro fato citado por Sêneca, que merece atenção, é seu alerta sobre a falta de valoração do tempo. Os homens, segundo Sêneca (1986, p. 327), dedicam todo seu esforço

²⁶ “Verás cómo nos les dejan respirar sus desdichas o su suertes.”

para a obtenção de salários e donativos, dedicam horas de seu tempo; não o usam com cuidado, como se o tempo fosse gratuito e infindável, ou seja, não sabem administrá-lo. Por isso chama a atenção para a divisão de três etapas de vida: “O que se foi, o que está, aí; e o que será. A vindoura é duvidosa. A vivida é certa, mas irrevogável. Contra essa última a fortuna perdeu todos os seus direitos, já que não se consegue que seu arbítrio possa recuperá-la.” (SÊNECA, 2007, p. 45). Cabe observar esses alertas, compreendendo que é preciso considerar o tempo como um bem precioso, ao qual devemos zelo; portanto, *cuidar de si* é apreciar o tempo, tendo a plena consciência sobre a valia de cada hora, a exemplo dos filósofos. “Esses são os únicos que vivem. Não são apenas guardiões zelosos da sua própria idade. Eles somam com a própria as demais idades. Assim todos os anos transcorridos passam a integrar os seus.” (SÊNECA, 2007, p. 59).

Por que o pensador romano cita os filósofos como exemplo? Porque, conforme ele, em primeiro lugar: a filosofia sã ensina como viver de modo correto; segundo: se o tempo passou, mediante a memória pode-se torná-lo presente; terceiro: se o tempo é vindouro, é bom desfrutá-lo por antecipação; quarto: para o sábio a vida se funde na mesma unidade de todos os tempos transcorridos; quinto: “A filosofia pode ajudar a conquistar essa sabedoria, ela tem força para repelir e combater o poder dos vícios que escravizam.” (SÊNECA, 2002, p. 157). Sexto: para Sêneca, os filósofos – referindo-se à Zenão, Pitágoras, Demócrito e a outros de saudáveis ensinamentos, como Aristóteles e Teofrasto – ensinarão como morrer²⁷; e, sétimo: principalmente a não restringir a vida apenas aos elementos de fora “considera-te no mais íntimo, e não pelo valor que os outros agora lhe atribuem”. (SÊNECA, 2008, p. 79).

Essas demonstrações, relativas ao modo de usufruir o tempo, em relação ao que os filósofos tomam como forma ideal de conduzi-lo, denotam uma ligação intrínseca com o *cuidado de si*, uma vez que, ao voltar a atenção para o tempo dedicado a si, faz-se considerar o valor de uma vida, que mesmo sendo breve e efêmera, traz significado e propriedade a cada um que a recebeu. Cabe, então, fazer jus à existência, considerando a preciosidade do tempo, levando em conta, igualmente, que “a morte não é apenas um acontecimento possível, é um acontecimento necessário”. (FOUCAULT, 2010, p. 430). Podendo ocorrer a qualquer momento – conforme aponta *a carta 12 a Lucílio* – deve-se ter a morte diante dos olhos, ter consciência, uma vez que ela não chama os homens por

²⁷ Entende-se esse *morrer* no sentido de conduzir a vida de maneira ideal, aproveitando cada instante como uma dádiva.

ordem de idade. (SÊNECA, 2004, p. 35). Acredita-se, então, que a responsabilidade em bem-cuidar do tempo está conectada diretamente à responsabilidade sobre o *cuidado de si*.

Praticar o bem a si mesmo requer cuidado, como sendo um princípio que visa o olhar sobre a vida do próprio indivíduo, e ao mesmo tempo para o seu entorno, que não o atormente pelos reveses do destino e quando se tratar de entender a existência do outro e estender esse cuidado ao seu semelhante.

Portanto, considera-se que os apontamentos de Sêneca sobre a *tranquilidade da alma* e a *brevidade da vida* apontam para a necessidade de um *cuidado de si*, que se estende desde o nascimento até a morte do indivíduo, sendo que o percurso da existência pode ocorrer de forma tranquila, porém não sem esforço. Um esforço que poderá perdurar até o fim dos dias, uma vez que para o homem comum, que ainda não é um sábio, conforme exemplo de Sereno, o caminho é árduo. Entretanto, por meio da virtude e do uso da razão, poderá o indivíduo buscar a perfeição e a ausência de inquietação, que o conduzirá ao equilíbrio da alma e a uma vida feliz, como o resultado de uma prática filosófica que busca o *cuidado de si* e norteia a vida do homem.

Nesse sentido, surge uma questão que concerne aos ambientes competitivos: conseguirão os profissionais aliar o trabalho e a atenção a si mesmos, mantendo a tranquilidade da alma, diante de uma existência que passa tão rápido, a fim de alcançarem uma vida feliz? Buscar-se-á no terceiro capítulo algumas contribuições de Sêneca, para tentar explicitar o sentido do *cuidado de si*, no que tange a uma vida feliz e quais as suas inter-relações.

3 O SENTIDO DO CUIDADO DE SI

A questão sobre o *cuidado de si* em Sêneca conduz a um exame mais aprofundado, pelo qual surgem inter-relações com outras acepções. Conforme apontamentos feitos anteriormente, foi possível compreender a relação existente entre o *cuidado de si* e a *tranquilidade da alma* e o *cuidado de si* e a *brevidade da vida*. Brevemente, pode-se dizer que por meio do *cuidado de si* atinge-se a *tranquilidade da alma* e, entendendo que a *vida é breve*, dever-se-ia ter esse cuidado a todo instante, pois a responsabilidade em bem cuidar do precioso tempo está conectada à responsabilidade sobre o *cuidado de si*.

Para poder avançar um pouco mais, enxerga-se a necessidade de fazer a conexão do *cuidado de si* relacionando-o a outras dimensões importantes. Por isso, em primeiro lugar, far-se-á a análise da obra *Da vida feliz*, de Sêneca, para, posteriormente, fazer as inter-relações do *cuidado de si*, a fim de culminar com o sentido do referido termo e as devidas análises do *cuidado de si*, voltadas aos ambientes competitivos de trabalho, no terceiro capítulo deste trabalho.

3.1 A VIDA FELIZ

Refletir sobre a *felicidade* em Sêneca requer duas análises. O que é *felicidade*? Como alcançá-la? São duas interpretações necessárias para buscar maior aprofundamento conceitual e suas relações com o *cuidado de si*.

De acordo com Bezerra (2012, p. 34), existe certa dificuldade em definir o conceito de felicidade em Sêneca, pois ele não a define, mas faz uso do termo por meio de um conceito já determinado como a ideia de um *bem supremo*, que se pode derivar como sendo o melhor que um ser humano pode alcançar em sua existência. O mesmo autor comenta que o filósofo demonstra como atingir a felicidade na obra *Da vida feliz*, escrita no ano 58, e também define o que considera ser uma *vida feliz*. Além disso, Bezerra infere que a obra anterior *A brevidade da vida*, escrita no ano 49, seria uma espécie introdução ao tema.

Para Sangalli (1998, p. 104), o pensador Sêneca procura indicar o modo para poder caminhar na direção a uma vida feliz, fazendo menção à ideia de felicidade por meio da passagem na qual o filósofo afirma que a verdadeira felicidade consiste em buscar algo

a mais, algo que dignifique, que seja honroso por dentro e não apenas na aparência, o *bem supremo*. O entendimento do *bem supremo* tem suas raízes em Aristóteles, para quem a felicidade é o *bem supremo*, o fim último desejado por si mesmo.

[...] parece que a felicidade, mais do que qualquer outro bem é tida como este bem supremo, este algo mais; mas as honrarias, o prazer, a inteligência e todas as outras formas de excelência, embora as escolhamos por si mesmas (escolhê-las ainda que nada resultasse delas), escolhemo-las por causa da felicidade, pensando que através delas seremos felizes. Ao contrário, ninguém escolhe a felicidade por causa das várias formas de excelência, nem, de um modo geral, por qualquer outra coisa além dela mesma. (EN I 7, 1097 b).

Sêneca (2006, p. 31), por sua vez, preocupava-se justamente com o fato de questionar sobre o que significa uma vida feliz, pois, segundo seu pensamento, todos almejam viver de modo feliz, mas quando existe a necessidade de enxergar com nitidez o que torna a vida feliz, os olhos ficam ofuscados. Parece haver um problema levantado pelo pensador no sentido de que se por um lado as pessoas desejam alcançar uma vida feliz, por outro não querem enxergar claramente o que deveriam fazer para atingi-la. Entende-se que vida feliz é vislumbrada como a um fim; entretanto, não há esforço para conquistá-la, pois tal esforço demanda um contato mais íntimo com as próprias fraquezas.

Segundo Vicente e Pereira (2011, p. 86), “o que não é capaz de reconhecer-se frágil perante a importância da vida não chega à felicidade”; sob essa perspectiva, Sêneca (2006) acena que de fato existe dificuldade em conseguir vida feliz e que quanto mais alguém, ansiosamente, pressiona por alcançá-la mais se distanciará, uma vez que a pressa só faz levar à direção oposta, aumentando a distância que as separa.

Em busca de um entendimento sobre o problema levantado por Sêneca, uma pergunta se faz presente: Por que o filósofo considera que existe dificuldade em alcançar uma vida feliz? Não há como responder a este questionamento sem interligá-lo a outro: O que é uma vida feliz?

“Uma vida feliz é produto de uma sabedoria totalmente realizada, ao passo que para ter uma vida aceitável basta a iniciação filosófica.” (SÊNeca, 2004, p. 54). O pensador menciona que sem praticar o estudo da filosofia ninguém poderia alcançar uma vida sequer aceitável, pois o objetivo da filosofia não consiste em palavras, mas em ações; não pode ser entendida como uma habilidade a ser exibida em público e tampouco serve de

espetáculo. Entende-se que o objetivo da filosofia²⁸ é muito amplo e traz um significado no que toca também à observação de si mesmo, sob vários ângulos, pode ser visto como uma forma de estudo e prática de si.

O objetivo da filosofia consiste em dar forma e estrutura à nossa alma, em ensinar-nos um rumo na vida, em orientar os nossos actos, em apontar-nos o que devemos fazer ou pôr de lado, em sentar-se ao leme e fixar a rota de quem flutua à deriva entre escolhos. Sem ela ninguém pode viver sem temor, ninguém pode viver em segurança. A toda hora nos vemos em inúmeras situações em que carecemos de um conselho: pois é a filosofia que no-lo pode dar. (SÊNECA, 2004, p. 55).

Diante das afirmações de Sêneca sobre o que vem a ser filosofia, inclina-se a entendê-la, dentro desse contexto, como a uma luz que dá forma e estrutura à alma e clareia o caminho, no sentido de atuar como uma conselheira que ensina um modo de viver, de se observar, de indicar os rumos. Na visão de Hadot (2010, p. 151), tem-se poucos detalhes sobre o ensino da filosofia na escola estoica, porém existia um decreto, promulgado pelos atenienses em 261 a.C., que honrava Zenão de Citium, fundador do estoicismo, com uma coroa de ouro e mandava construir um túmulo pago pela cidade, no qual o motivo devia-se ao fato de Zenão ter sido um homem bom e, principalmente, por ter incentivado a virtude e a temperança, estimulando os jovens a terem uma melhor conduta, e vivendo uma vida de acordo com o modelo que preconizava. Zenão não era louvado por suas teorias, mas pela educação que dava à juventude. Para Hadot (2010, p. 152), “observa-se aqui que a palavra ‘filosofia’ designa convenientemente uma maneira de viver”. Avançando um pouco mais, há outro apontamento de Hadot (2010) mencionando que para as escolas helenísticas, descendentes de herança socrática, a filosofia aparece como uma forma de terapêutica dos cuidados, das angústias e da miséria humana.

²⁸ Importante destacar a concepção estoica de que a filosofia não está ligada apenas à ocupação teórica, mas também à prática, nesse sentido entende-se que a vida feliz está centrada na prática da filosofia, na arte de viver em conformidade com a natureza. Teria um sentido equivalente a dizer que a felicidade estaria num aspecto mais conceitual (como o bem supremo) e que a vida feliz aconteceria na prática de vida diária, na sabedoria do sábio em manter sua constância de propósito; por isso a relação da prática filosófica e das práticas de si aparecerem, no decorrer desta pesquisa, relacionadas ao cuidado de si, ou seja, por meio do cuidado de si o homem vivenciaria a filosofia e as práticas de si, conduzindo-o a uma vida feliz. Para Hadot (2012, p. 25, 27) na época greco-romana, o filosofar estava ligado à escolha de uma escola e à conversão de um modo de vida alicerçado em seus dogmas fundamentais e nas regras de vida; isso não significava que a reflexão e elaboração teóricas não estariam presentes; o exercício da razão é que fortificava a vida filosófica. A teoria era clara e posta a serviço da prática.

Essa terapêutica de cuidados denota a relação com o sentido de um *cuidado de si* que transcende a um nível filosófico e pode, por exemplo, ser esclarecido na *carta sobre a felicidade a Meneceu*. “Que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem e nem se canse de fazê-lo depois de velho porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito.” (EPICURO, 2002, p. 21).

Pela interpretação de Foucault (2010, p. 80), “nunca é demasiado cedo nem demasiado tarde para ter cuidados com a alma”, ao que esclarece que a assimilação existente entre o *filosofar e ter cuidados com a própria alma* tem como objetivo o alcance da felicidade e deve ser praticada em todos os momentos da vida; na juventude, com a finalidade de preparar-se para a vida; e na velhice, para rejuvenescer, desprender-se no tempo, no sentido de rememorar os momentos passados.

Entende-se, assim, que o *cuidado de si*, nesse contexto, abrange o *cuidado com a alma* e está relacionado a manter a alma em estado saudável, livre de inquietações, para poder alcançar uma vida feliz (e que isso não é fácil). Nisso Foucault (2010, p. 81) relembra a passagem de *A tranquilidade da alma*, em que Sereno relata seu estado de alma à Sêneca e lhe pede conselhos, pedindo para que faça com ele o papel de médico da alma.

No entanto, a disposição na qual eu me surpreendo o mais frequentemente (pois, por que não me confessarei a ti, como a um médico?) é de não estar nem francamente liberto de minhas crenças e repugnâncias de outrora, nem novamente sob seu domínio. Se o estado no qual estou não é o pior que possa existir, é, em todo caso, o mais lamentável e o mais bizarro: não estou nem doente nem são. (SÊNECA, 1973, p. 207).

Ao refletir sobre a situação de Sereno, parece existir um dilema entre o que ele vislumbra como ideal para viver feliz e a sua realidade, à qual ainda se considera preso parcialmente devido às crenças que o impedem de estar totalmente em paz consigo mesmo. A inquietude que sente por não estar totalmente livre delas o remete a um conflito interno, uma situação que descreve como lamentável e bizarra de não se sentir nem doente nem são, ou seja, por mais que queira se libertar totalmente não consegue se livrar das amarras de seu passado. Conforme aponta no decorrer de sua escrita à Sêneca (1973, 207-208), suas angústias têm relação à cobiça pelos bens materiais que, muitas vezes, o deixam com certo deslumbramento pela pompa com que se apresentam a ele e que o impedem de estar totalmente curado e liberto.

Para entender um pouco mais o sentido das aflições de Sereno, pode-se apontar uma passagem dos *Fragmentos menores de Caio Musônio Rufo Gaius*, na qual Dinucci

(2012, p. 273) apresenta uma passagem sobre o que aparenta ser o *cuidado com a alma* para mantê-la, de certa forma, saudável e disposta. “Mas, permanecendo na alma, ‘a razão deve’ agrupar e guardar os juízos. Pois o poder dela não se parece com os remédios, mas com os alimentos saudáveis, produzindo, com a saúde, boa disposição naquele que se tenha habituado ‘a ela’”. A razão vive na alma e, por assim ser, o poder dela, elucidado nessa passagem, aborda indiretamente a questão sobre o *cuidado de si* ter relação com o *cuidado da alma*, demonstrando que a razão deve atuar como agrupadora e guardiã dos juízos, semelhante a um alimento saudável, que vai evitar a doença, trazendo mais disposição, diferentemente de um remédio que aliviaria os sintomas após a doença já ter acontecido; nesse sentido, a razão (alimento saudável) é que traria boa saúde e disposição da alma, logo, cuidaria do bom estado da alma. Vislumbra-se que Sereno se sentia inquieto, uma vez que parte dele ouvia a voz de sua razão, lhe dando juízo, e outra parte ainda não estava totalmente liberta de suas convicções anteriores e de seu apego aos bens materiais; por isso a sua necessidade de encontrar um médico da alma (Sêneca) para ajudá-lo em suas aflições.

Tomando novamente as duas perguntas feitas anteriormente: “Por que Sêneca considera que existe dificuldade em alcançar uma vida feliz?” e “O que é uma vida feliz?”, percebe-se que a vida feliz está relacionada à prática da filosofia, e a dificuldade está implícita na passagem sobre as aflições de Sereno em querer se libertar de suas crenças anteriores e de não ser dominado por elas. Reale (1994, p. LXII) interpreta que na visão de Sêneca a maior parte dos homens vive pelos falsos bens, que são meras ilusões cheias de enganos, e não conhecem que a felicidade não deriva desses bens; o bem do homem é a perfeita razão, uma alma nobre e livre.

Qual é então teu bem próprio? A perfeita razão. Procura elevá-la ao mais alto grau, deixa-a expandir-se tanto quanto lhe for possível. Considera-te a ti próprio feliz somente quando toda a alegria nascer de ti mesmo, quando ao ver os objectos que os homens conquistam, ambicionam, guardam como preciosidades, nenhum encontrares entre eles que tu prefiras ou, melhor ainda, que tu sequer desejes. (SÊNECA, 2004, p. 704).

A condição apresentada por Sêneca denota que para se considerar feliz a alegria deve nascer do próprio homem, que através da expansão de sua razão²⁹ poderá libertar-se

²⁹ Segundo Marastoni (1994, p. 210), é preciso que se entenda que a razão para Sêneca trazia um sentido de juízo moral, reto e definitivo.

do desejo aos objetos que os homens comuns almejam. Segundo Reale (1994, p. LXIII), o grande mal apontado pelo filósofo não está propriamente nas coisas, mas na avaliação errônea que se faz delas, não é na matéria das coisas que está o valor, mas naquilo que se atribui como valor a elas. Feracine (2009, p. 20) faz a alusão de que Sêneca destaca a disposição do sábio em resistir às pressões oriundas do mundo exterior que o circunda e condiciona, considerando que tal atitude de reserva é um dos fatores determinantes para o bem-estar da vida, ou seja, a liberdade aqui relativamente ligada ao desprendimento dos bens materiais está atrelada, no pensamento de Sêneca, à capacidade de não ser dominado por desejos ou por impulsos do medo por meio da razão. Segundo Besselaar (1960, p. 25), Sêneca vê o perigo na riqueza, no sentido de que ela escraviza o homem à matéria, tornando-o insensível, orgulhoso, voluptuoso e esquecido de sua condição de simples mortal e passível de perder o sossego de seu ânimo (tranquilidade da alma).

Voltando à citação anterior de Sêneca sobre a perfeita razão, faz-se necessário esclarecer outro ponto: O que é ela? Para entendê-la é preciso conectá-la à ideia de natureza na concepção desse filósofo e analisar seu desenrolar dentro do estoicismo. Segundo Böttcher (2013, p. 157), a ética estoica é uma teoria que faz o uso prático da razão. a fim de estabelecer o acordo entre essa ética e sua conformidade com a natureza. A natureza é a ordem racional e perfeita, também necessária, estabelecida segundo um destino ou, de outro modo, pelo próprio Deus. Para o autor, dentro dessa ótica, a ordem racional do mundo ou a razão divina é que dirige a vida individual e da comunidade humana.

Para Hadot (2010, p. 191), a ideia de viver de acordo com a natureza é a de viver em conformidade com a razão e, nesse aspecto, a natureza é a própria lei universal, na qual o mundo é um todo orgânico onde tudo acontece por uma necessidade racional de um único cosmos. Sêneca (2004, p. 590) em sua *carta de número 107 a Lucílio* comenta, por meio da apresentação de um verso, que o destino conduz aqueles que o seguem, porém, arrasta aqueles que a ele resistem; o homem que tenta resistir, explica o filósofo, é mesquinho e degenerado, pois ao invés de corrigir a si mesmo faz mau-juízo sobre a ordem do universo e tenta corrigi-la.

Compreende-se que o homem estoico estaria preocupado em corrigir sua natureza interior, sua essência, e não em mudar a natureza do universo. Por essa perspectiva, estaria aceitando, adequando-se, e não resistindo aos elementos externos (natureza) sobre os quais

ele não tem controle, deixando de sofrer com o que já está certo segundo uma ordem divina, entendendo que a natureza tem sua própria ordem.

Essa ideia de seguir o curso da natureza está encadeada com o sentido de felicidade. Para Hadot (2010, p. 188, 189), a felicidade para os estoicos consiste na exigência do bem, inspirado pela razão que transcende, ou seja, ultrapassa os limites do indivíduo e por isso está ligada à tomada de consciência sobre a situação do homem condicionado ao destino, por causas exteriores a ele, e que está submetido aos reveses da vida. Os infelizes tentam adquirir os bens que não podem obter e fugir dos males inevitáveis, mas a única coisa que depende de si é a vontade de fazer o bem (fortaleza interior invencível) e de agir de acordo com a razão (que consiste na escolha de vida estoica em estar de acordo com a própria coerência, uma regra de vida una e harmoniosa).

Para Sangalli (1998, p. 106), a opção de Sêneca por seguir a via da razão estava de acordo com sua finalidade de se defender dos ataques que recebia, relativos ao seu modo de vida luxuoso e rico, bem como em poder dar uma solução ao fato de seguir sua vida, de acordo com a determinação dos princípios estoicos. Sêneca (2001, p. 59) não faz alusão a que o sábio deva desfazer-se da riqueza, mas em estar preparado para não ficar preso a ela (apegado); no caso de perdê-la, há o sentido de que o sábio é dono das riquezas e não a riqueza dona do sábio, pois a sabedoria não está condenada à pobreza. “Se as riquezas me abandonarem, nada me tirarão a não ser elas mesmas.”

Pode-se considerar, então, que segundo a concepção de Sêneca (embora esse direcionamento servisse também aos seus fins), vivendo segundo a razão, independentemente da pessoa possuir ou não bens materiais, esses não seriam o principal componente para uma vida feliz, ou seja, existiria outro bem que estaria acima das coisas humanas, e esse bem não seria apenas aparente e passageiro, mas sólido e constante, ou seja, o sumo bem. Para Campos (2004, p. XXVII), a felicidade como a concepção de sumo bem, para o estoicismo de Sêneca, reside apenas no bem moral e nada tem em relação à conquista de bens materiais e também é uma forma de educação particular para o próprio filósofo. É por este motivo que Sêneca (2001, p. 111) vai colocar em evidência o aspecto do sumo bem, concebendo-o como “a alma que contente com a virtude, despreza os azares da sorte” ou, ainda, “a força invencível da alma, experimentada e tranqüila na ação, unida a uma grande bondade e atenção para os que convivem com ela”. (2001, p. 111).

O desprezar os azares da sorte desencadeia a análise de um ponto lembrado por Foucault (2010, p. 449), sobre o modo de enfrentar o porvir, que se daria através do

domínio de si diante dos acontecimentos da vida. Nisso os estoicos se dividiam em duas correntes: uma atribuída à importância maior dos princípios teóricos que completavam as prescrições práticas e outra que atribuía o grau de importância maior às regras concretas de conduta – em que estaria ligada a relação do homem com o mundo, no seu lugar dentro da ordem da natureza, na dependência ou independência em relação aos acontecimentos.

Logo, entrelaçando a ideia da perfeita razão à prática da filosofia e conectando-a à concepção de viver segundo a natureza, parece ficar esclarecido que, conforme indicado por Sêneca, não há como atingir uma vida feliz sem o estudo e a prática da filosofia. Seria por meio da filosofia que se poderia aprofundar os questionamentos feitos pela própria razão e viver conforme a razão perfeita, não se deixando escravizar diante dos desejos ligados aos objetos, o que levaria a um desprendimento e à liberdade e, conseqüentemente, a um *cuidado de si* consciente, a fim de preservar a tranquilidade da alma e alcançar uma vida feliz.

Mas, como explicar a assimilação existente entre o filosofar e *cuidar de si*? Foucault (2010, p. 81-82) chama a atenção de que a atividade de filosofar, enquanto jovem ou velho, tem como objetivo o alcance da felicidade, e que tudo isso está no cerne da prática do *cuidado de si*. A prática do *cuidado de si* é caracterizada por Foucault³⁰ (2010, p. 113-115) sob dois aspectos: primeiro, como a fórmula geral da arte de viver³¹ e, segundo, como um princípio incondicionado.

Para poder melhor assimilar a ideia, parte-se para a explicação dos dois aspectos. O primeiro, caracterizado como a fórmula geral da arte de viver, que diz respeito a um certo tipo de exigência, que deveria acompanhar toda a extensão da existência. Foucault (2010, p. 86) discorre sobre a ideia desse lado formador estar vinculado à preparação do indivíduo, não na forma de profissão ou atividade social, mas de uma formação que preparasse para suportar os eventuais acidentes da vida, infortúnios, desgraças ou reveses a que Sêneca (2004, p. 605) apresenta como uma metáfora: “Um soldado equipado com todas as armas com que vai partir para a luta porventura necessita de mais armamento? O

³⁰ Foucault está se referindo à prática de si e seus traços característicos durante os séculos I-II da nossa era. Ele toma esse período por considerar o ápice de uma evolução do cuidado de si, no decorrer de todo período helenístico.

³¹ Para Danner (2008, p. 77), a arte de viver é o exercício que o indivíduo faz sobre si mesmo para se transformar e atingir um determinado modo de ser e agir, é denominado a arte da vida, a estética da existência.

mesmo se passa com o sábio: está suficientemente equipado, dispõe de armas suficientes para enfrentar a vida.”

Vislumbra-se nessa passagem *da carta 109 dirigida a Lucílio*; de acordo com Foucault (2010, p. 86), a ideia senequiana da formação relacionada a uma forma de armadura pessoal, que protege em relação ao restante do mundo (a *instructio*), como uma forma de preparo, *prática de si* para a vida (arte de viver). Por outro lado, Foucault (2010, p. 86, 113-114) comenta que, de certo modo, essa formação não se dissociava de uma parte corretiva e tinha outra função que gerava algumas consequências – uma função mais crítica do que formadora (correção-liberação acima da formação-saber), que tratava mais de corrigir do que instruir e que aparecia como um momento privilegiado da existência, desvinculando-a de um elemento mais pedagógico e aproximando-a mais da medicina, no sentido de preparar para a velhice, considerado o momento privilegiado da existência.

O segundo aspecto da *prática de si*, apresentado por Foucault (2010, p. 114), está formulado no período helenístico e romano, no qual o *cuidado de si* é tratado como um princípio incondicionado, ou seja, uma regra aplicável a todos e praticável por todos sem condições particulares de finalidade técnica, profissional, de *status* ou social (diferente de outros períodos, em que configurava o preparo por alguém designado a assumir o poder ou governar os outros); porém, muito embora fosse um princípio destinado a todos, poucos seriam capazes levá-la a sua meta, e a meta da *prática de si* era o *eu*; por causa disso, conforme comenta o pensador, ocorriam duas formas de exclusão: uma, pelo pertencimento a um grupo fechado, em geral os movimentos religiosos, e outra, de ordem cultural, pela segregação de cunho mais econômico e social.

Outro ponto importante ressaltado por Foucault (2010) é o de que a relação consigo mesmo aparece como o objetivo da *prática de si*,³² sendo que esse objetivo é a meta terminal da vida para todos os homens. Para entender um pouco melhor a relação consigo, faz-se necessário proceder com algumas análises feitas por esse pensador contemporâneo, salientando que a *prática de si* não está presente apenas entre os estoicos.

Segundo Foucault (2010, p. 408-409), Sócrates definiu a *prática do cuidado de si* como o exercício de um olhar que incide sobre si mesmo, no qual a alma via a si mesma e, nessa apreensão de si mesma, conseguia apreender o elemento divino, que constituía sua virtude própria, gerando dois efeitos: 1) o movimento da alma em direção ao alto e 2) a

³² No subcapítulo sobre o *cuidado de si e do outro*, será retomada a questão da prática de si na relação com o outro.

abertura do conhecimento que permitia fundar na razão a ação política que poderia vir a ter, no sentido de aprender a governar.³³ Para Gual (2006, p. 67), Sócrates converteu sua vida em uma constante indagação em torno da condição humana e de seus conhecimentos.

Outra concepção da *prática de si*, comentada por Foucault (2010, p. 412), pode ser observada no texto do Alcibíades, de Platão³⁴ – no contexto de que o *olhar sobre si* seria o domínio de objetividade interior, que é feito pelo reconhecimento da alma por ela mesma, uma espécie de duplicação,³⁵ ou ainda, um olhar que permite o reconhecimento sob a forma de memória, que funda o acesso à verdade, uma reflexividade³⁶ –. Segundo Foucault, também é explicitada por Epicteto pelo uso da faculdade superior (razão), na posição de controle e livre decisão sobre o uso das outras faculdades (fala, aprendizagem musical, entre outras), ou seja, o *cuidar de si* é o exercício de usar a faculdade da razão, para determinar a conveniência ou não do uso das outras faculdades. Foucault (2010, p. 413) menciona que para os estoicos o *olhar sobre si* é feito pelo exercício da meditação,³⁷ por meio da reflexividade, como prova daquilo que o indivíduo pensa efetivamente e age, tendo como objetivo uma espécie de transformação da pessoa, capaz de se constituir um sujeito ético da verdade. Por isso, ainda pode-se considerar que o *olhar sobre si*, no sentido de uma *conversão a si*, está, conforme elucidado por Foucault (2010, p. 259), no que Sêneca aponta como a figura do indivíduo que recua até o topo do mundo, abrindo uma visão do alto, que o faz por um lado penetrar no segredo íntimo da natureza e, por outro, entender a medida mais baixa desse ponto do espaço, no tempo e instante em que ele (indivíduo) está.

³³ Fazendo relação do *cuidado de si* ao período que configurava o preparo por alguém designado a assumir o poder ou governar os outros.

³⁴ O filósofo Platão, segundo Feracine (2009, p. 95) nasceu em Atenas, em 427 a.C. Seus pais eram aristocráticos e abastados; conheceu Sócrates já com 60 anos de idade e com quem manteve amizade e usufruiu de seus ensinamentos.

³⁵ Entende-se essa duplicação como o exercício da razão, por meio da imaginação, de se colocar fora de si mesmo e se enxergar a partir da alma, estabelecendo uma projeção sobre si, numa espécie de observação de si mesmo.

³⁶ Entende-se a reflexividade, exposta por Foucault, como um exercício do pensamento, no sentido de ligação da alma sobre si mesmo (reflexão sobre si mesmo), ou ainda, como ele mesmo expõe, um ato de memória que opera uma liberação e o faz retonar ao seu próprio ser.

³⁷ Segundo Hadot (2012, p. 24): “O ‘exercício’ da razão, é, sobretudo, ‘meditação’; etimologicamente, aliás, as duas palavras são sinônimas. A meditação filosófica greco-romana é um exercício totalmente racional ou imaginativo ou intuitivo.” Outro aspecto relatado pelo autor diz respeito à meditação estar ligada em especial à meditação sobre a morte, na forma de um exercício que visa concentrar a atenção no momento presente, a fim de desfrutá-lo e vivê-lo com plena consciência. (Esse aspecto será explicado posteriormente, neste mesmo capítulo, contextualizado por Foucault).

Para Favaretto (2004, p. 44), esse deslocamento não tem o sentido de penetrar em outra realidade, mas de movimentar-se nesse mundo mesmo, como uma espécie de recuo ao ponto onde se encontra, enxergando o mundo ao qual pertence e a si mesmo no mundo. Na percepção de Hadot (2012, p. 24), essa contemplação estoica age na forma de um desdobramento racional sobre os acontecimentos cósmicos, inspirando a um exercício da imaginação em que as coisas humanas se demonstrarão como de pequena importância, tendo em vista a imensidão de tempo e espaço. Logo, considera-se que esse movimento de conversão é feito pela própria razão, que faz o homem ter uma visão completa do mundo e, ao mesmo tempo, compreender a distância em relação ao lugar em que está situado no tempo e no universo.

De forma sucinta, resumindo o que foi exposto, Foucault (2010, p. 413) demonstra que, no Ocidente, praticaram-se três grandes formas de reflexividade: a *primeira*, que ele denomina de *memória* – alicerçada na forma de acesso à verdade, de reconhecimento daquilo que o sujeito se lembra –; a *segunda*, que ele chama meditação – pensar e agir como se pensa, tendo como objetivo a transformação do sujeito em sujeito ético da verdade – e, a *terceira* (não mencionada ainda), que ele apresenta como *método* – o método cartesiano, no qual só a certeza é capaz de servir de critério a toda verdade possível, na forma de organização e sistematização da verdade. Para ele são essas três grandes formas: memória, meditação e método que dominaram o exercício e a prática da filosofia no Ocidente, ou o que ele denomina exercício da vida como filosofia.

Dando sequência, voltar-se-á à questão de dois pontos que não foram totalmente esclarecidos, e que têm relação com o objetivo da prática de si; trata-se da dificuldade em conseguir uma vida feliz e sua relação com a distância para alcançá-la, e o sentido da meditação. Na primeira parte do livro *A vida feliz*, o pensador estoico cita a figura de Gálio, irmão a quem tece comentários sobre o modo de alcançar a vida feliz. Segundo Sêneca (2009, p. 30), para alcançar a vida feliz é necessário determinar aquilo que se está querendo, como a um objetivo, sendo que somente ao longo do percurso é que se irá entender o progresso feito, qual a distância da meta para aonde se está sendo impulsionado. Existem riscos durante o percurso, um deles é considerado a atenção dada às vozes que ecoam de todos os lados. Para Feracine (2009), um exemplo dado sobre essa questão aparece com mais clareza na *carta de número 2 direcionada a Lucílio*, na qual o filósofo frisa o monitoramento necessário por parte de um guia, ou seja, a necessidade de ter alguém já iluminado indicando o caminho a ser percorrido. Na referida carta, Sêneca

(2004, p. 3) indica que “estar em todo lado é o mesmo que não estar em parte alguma!” e aconselha: “Importa que te fixes em determinados pensadores, que te nutras das suas idéias, se na verdade queres que alguma coisa permaneça definitivamente no teu espírito.” (SÊNECA, 2004, p. 3).

Nota-se que Sêneca está querendo demonstrar a importância sobre a atenção estar realmente focada naquilo que seja nutritivo para alma, evitando a dispersão, por isso a indicação para que Lucílio procurasse dar ouvidos a poucos e bons pensadores, para não perder-se ao ouvir o eco de tantas vozes. Sobre a mesma passagem, na interpretação de Foucault (2010, p. 233), Sêneca critica a vaidade humana do saber, demonstrando que ler demais, sem que haja aprofundamento, tem como resultado apenas a dispersão da curiosidade, ou, ainda, a ideia de que os indivíduos se interessam mais pelo luxo das bibliotecas e pela ostentação dos livros do que propriamente pelo seu conteúdo. Constatase, então, que a necessidade de manter a atenção a uma ideia e aprofundá-la, mantendo-se firme no propósito indicado pelo pensador, culmina para uma *prática de si*, o que ajudará a manter o foco no objetivo traçado.

Outro ponto que merece atenção nesse aspecto diz respeito ao motivo pelo qual é chama a atenção para leitura de poucos autores. Segundo Foucault (2010, p. 317-319), na Antiguidade existia uma prática corrente sobre os princípios da leitura filosófica, que era a leitura de poucos autores, poucas obras, poucos trechos, escolhendo algumas passagens consideradas importantes e suficientes, o que levava ao resumo das obras. Era o que Sêneca se propunha a fazer com Lucílio, destacando citações de um ou outro autor, com o intuito de refletir, meditar sobre elas. Ou seja, para Foucault, a finalidade da leitura filosófica não estava em ter conhecimento sobre a obra de um autor ou aprofundar sua doutrina, mas de propiciar uma ocasião de meditação.

Aqui aparece outra forma de meditação. Nesse contexto, segundo Foucault, contemplava dois aspectos. Primeiro, pelo seu entendimento, significava exercício, treino, uma espécie de exercício de apropriação de um pensamento, fazendo com que a verdade fosse gravada no espírito para uso, quando houvesse alguma necessidade; portanto, um princípio de ação para agir como se deveria agir no momento oportuno. Segundo, consistia em fazer uma espécie de experiência de identificação, exercitar-se naquilo que se pensa, colocando-se pelo pensamento em determinada situação fictícia. Um exemplo era a

meditação sobre a morte,³⁸ não no sentido de pensar que se vai morrer, mas de se colocar em pensamento numa situação fictícia de morte. Foucault (2010, p. 430) comenta que a meditação sobre a morte trata de um exercício que visa experimentar o período de um dia como se cada momento dele fizesse parte do último momento da existência, e o objetivo desse gênero de exercício é o fato de permitir que o indivíduo perceba a si mesmo de duas maneiras: uma delas pela adoção de uma espécie de visão do alto e instantânea sobre o presente, que traz à tona a ideia de valor de cada atividade diária, e outra sobre o conjunto do que foi a própria vida. Percebe-se que a meditação (além da ideia de olhar sobre si, já citada) tinha o sentido de preparo por meio da apropriação de um pensamento, bem como de uma análise sobre o valor das ocupações diárias da vida e, conseqüentemente, a soma delas; logo, o resultado seria a valorização do conjunto da vida.

Até agora percebe-se que o alcance de uma vida feliz está relacionado à filosofia e às práticas de si, dando a entender que o *cuidado de si* está conectado ao preparo necessário para atingi-la. Para Caillé et al. (2004, p. 49), “a vida feliz só pode ser então o produto desse entrecruzamento de discursos e práticas”. Porém, Sêneca (2009, p. 30) alerta que, na busca por uma vida feliz, um perigoso risco pode contribuir para não alcançá-la, trata-se do perigo da opinião pública, pois considera que não há nada mais prejudicial do que adequar-se a ela, vivendo pela imitação dos outros e não de acordo com a própria razão.

O que seria esse viver pela imitação dos outros e não pela própria razão? Para Sêneca (2001, p. 2), é algo semelhante a seguir os outros do mesmo modo que faz o gado, momento em que os de trás apenas seguem os da frente, julgando ser melhor o que é aprovado pelo consenso geral, e, como consequência disso, vê-se o que acontece quando existe um grande aglomerado de homens: ninguém cai sem levar o outro consigo. Na visão de Bezerra (2012, p. 35), Sêneca apresenta duas ideias: uma sobre a natureza interior ou individual – a qual demonstra o indivíduo a partir das suas próprias aspirações e afinidades – e outra exterior, relacionada à opinião alheia – que é fonte de uma falsa ideia de felicidade e representa uma influência negativa, gerando a negação da verdade particular de cada um. Entende-se que o pensador Sêneca quer demonstrar que é mais coerente avaliar por meio da razão, analisar individualmente, sendo nocivo apoiar-se nas opiniões alheias, dar crédito a outrem, sem emitir os próprios pareceres.

³⁸ No primeiro capítulo, subcapítulo 2.2 (o cuidado de si e a brevidade da vida), esse aspecto do exercício sobre a morte (meditação) ou exercício do último dia também foi comentado.

Portanto, antes de aceitar os exemplos alheios, Sêneca (2009, p. 32) recomenda: “Investiguemos o que há de melhor para ser feito e não o que é mais praticado; o que conduz a obter felicidade duradoura e não o que só reflete aprovação popular, aquela desqualificada intérprete da verdade.” Parece que o filósofo quer demonstrar que somente a própria razão possui o discernimento para identificar suas próprias verdades, só ela é que pode *cuidar de si* para o alcance da vida feliz, no sentido de não dar ouvidos à aprovação popular, que não teria qualificação para ser intérprete das verdades pessoais.

Seguindo em seu comentário sobre esse aspecto, Sêneca (2009, p. 32-33) apresenta seu aconselhamento por meio do seu exemplo: “Eu não olho para a cor das vestes que cobrem o corpo. Não acredito em aparências. Tenho um instrumento melhor do que os olhos e mais confiável que me permite distinguir o verdadeiro do falso. O bem da alma quem descobre é ela mesma.” Por meio dessa passagem, fica caracterizada a ideia de que o filósofo não acredita nas aparências, pois identifica que aquilo que é capturado pelos olhos não permite uma avaliação da realidade, uma pessoa que demonstra ser feliz pela posse de muitos bens, por exemplo, poderia estar disfarçando o que se passa em seu íntimo, a alma é que faria o papel de juiz para ponderar aquilo que a visão não consegue diferenciar.

Nesse sentido, Reale (1994, LXII) discorre que esse é um conceito essencial em Sêneca, ou seja, a maioria das pessoas vive pelos falsos bens, que são meras ilusões; todavia, a verdadeira felicidade só pode derivar dos verdadeiros bens, e o verdadeiro bem é a razão perfeita, capaz de elevar-se acima das coisas humanas. Para exemplificar, Reale, comenta acerca da passagem na *última carta a Lucílio*: “Serás possuidor do teu único bem próprio quando te convenceres de que os felizes deste mundo são os mais infelizes dos homens.” (SÊNECA, 2004, p. 704).

Compreende-se que o pensamento senequiano visa demonstrar que aquilo que é considerado felicidade pelo senso comum³⁹ não passa da própria infelicidade, pelo fato de a felicidade estar pautada na conquista dos bens materiais, então, o que parece ser motivo de uma vida feliz é o que torna o homem mais infeliz. Nisso, Sêneca (2009, p. 33) pondera: “Todas essas coisas que cativam nossa atenção, perante as quais, atônito, um mostra ao outro, na verdade, esplendem, por fora, mas, por dentro, são míseras.”

³⁹ Reale (1994, p. LXII) comenta que Sêneca, ao se referir sobre a ideia de que os homens mais felizes deste mundo são os mais infelizes, está fazendo menção à opinião comum dos homens.

Percebe-se duas posições de Sêneca nessa passagem; a primeira, está ligada à ideia de exibicionismo, ou seja, a aquisição de bens materiais está mais relacionada à ostentação para o outro do que propriamente para o sentido de realização pessoal. A segunda, refere-se ao estado ilusório da felicidade alheia, que não passa de puro fascínio exercido pelos bens, estritamente relacionados à aparência e não à verdadeira felicidade.

Outra passagem traduz o sentido sobre felicidade, e tem conexão com a aquisição de bens, demonstrando que o que realmente torna o homem feliz aparece na *carta 31 a Lucílio*:

Esses bens que gostarias de ver acumulados sobre a tua pessoa não são bens reais; existe somente um bem, causa e fundamento da felicidade: a autoconfiança. Para a obtêres só tens um caminho: negar qualquer importância ao trabalho, ou seja, considerá-lo como incluído no número daquelas coisas que em si não são boas nem más. De facto, é impossível suceder que uma mesma coisa seja alternadamente boa e má, fácil de suportar e assustadora. O trabalho não é um bem. O que é então um bem? O desprezo pelo trabalho em si mesmo. Por isso eu censuro toda a actividade vazia de sentido. Mas quando o esforço visa a obtenção da virtude, nesse caso, quanto maior for a energia dispendida, quanto menores o cansaço e as concessões ao repouso, tanto maior será a minha admiração e o meu grito de incitamento: “Assim mesmo, coragem! Ânimo, tenta atingir o cume de um só fôlego!” O trabalho serve de estímulo às almas nobres. (SÊNECA, 2004, p. 117-118).

Evidentemente, Sêneca não está incitando a ociosidade quando sugere que se negue a importância do trabalho. Conforme Campos (2004, p. 117), a ideia do pensador é de que essa negação se refere à qualquer atividade que não vise o alcance da virtude; os bens tomados como frutos do trabalho não provêm de atividades que tenham em vista o bem supremo e por isso não são bens bons ou maus, mas indiferentes.

A aceção ao trabalho é atribuída apenas em termos de impulso, isto é um estímulo às almas nobres, ao que Sêneca (2004, p. 118) reflete: “Constrói a tua própria felicidade, o que facilmente farás desde que entendas isto: é bom tudo o que implica a virtude [...]” Observa-se que para o filósofo o único esforço que pode ser admirado é aquele dispensado ao alcance da virtude; e nesse caso, mesmo que haja dedicação ao trabalho para o acúmulo de bens, isso não pode ser considerado bom ou ruim, pois o único bem real é a virtude, e somente por meio da autoconfiança é que o homem poderá alcançá-la. A autoconfiança é o único bem que possibilitará a felicidade, pois depende exclusivamente do homem acreditar em si mesmo para alcançar o sumo bem, sem se deixar apegar a qualquer outro tipo de bem, oriundo do trabalho ou não. Logo, considera-

se que o que prevalece como bem para quem almeja uma vida feliz é a virtude, por meio do uso da razão perfeita, que eleva-se num patamar superior às coisas humanas.

A partir dos delineamentos anteriores, identifica-se que a concepção de vida feliz vai tomando forma num sentido que está estritamente ligado à razão do homem sábio, que utiliza a filosofia⁴⁰ e as práticas de si para a condução de uma vida em conformidade com a natureza, aceitando as condições externas, na forma de um condicionamento interno a uma ordem superior preestabelecida, semelhante a um exercício físico, mas nesse caso exercido pela consciência, que vai moldando uma conduta adaptável às circunstâncias, sem que haja a perturbação da tranquilidade da alma e que culmina num *cuidado de si*, focado no alcance da vida feliz.

É necessário considerar que o *cuidado de si* está intrínseco aos aspectos do viver em conformidade com a natureza, um dos pilares do pensamento estoico e que Sêneca (2009, p. 34) enfatiza ao elucidar que uma vida feliz é aquela que segue a natureza, pois a sabedoria não está em se afastar dela, mas em adequar-se as suas leis e ao seu exemplo, e isso só pode acontecer mediante algumas condições: a mente deve estar na plena posse de sua razão, e, além disso, ser forte, paciente, adaptável às condições do tempo, atenta ao corpo e a tudo que lhe diz respeito, sem ansiedade, com cautela e pronta a servir-se da sorte,⁴¹ sem tornar-se dela um escravo. Logo, tais condições levam à interpretação de que para alcançar uma vida feliz Sêneca aponta o caminho, tendo como base a constituição de um direcionamento que conduziria a uma vida feliz, por meio do *cuidado de si*, que nesse caso estaria atrelado ao uso da razão, à conformidade com a natureza e às práticas de si.

A partir da ideia do uso da razão para alcançar uma vida feliz, é que Sêneca (2009, p. 38) menciona que a pessoa feliz é “quem, graças à razão, não está submetido à cupidez nem a temores” e, aprofundando mais sua ideia, especifica em outra passagem posterior: “É feliz de verdade quem usa, de modo correto, a capacidade judicativa da mente. Feliz é aquele que, satisfeito com sua condição, seja ela qual for, desfruta da mesma. Feliz é quem entrega à razão o direcionamento de toda sua vida.” (SÊNECA, 2009, p. 40). Cabe considerar neste ponto a conexão que Sêneca procura retratar entre a *pessoa feliz*, a *razão* e a *vida feliz*, de modo que fica evidenciada sua posição, no sentido de que o uso da razão é que pode conduzir uma vida feliz e tornar a pessoa feliz, pois

⁴⁰ Conforme Hadot (2010, p. 199), no estoicismo fazem parte da filosofia não apenas os discursos teóricos, mas, juntamente, exercícios que devem ser praticados concretamente para poder viver como um filósofo.

⁴¹ Conforme apontado por Feracine (2009, p. 18), o termo *sorte* ou *destino* está relacionado à deusa Fortuna na filosofia pagã dos gregos e romanos; a sorte de bem-viver está em afastar-se de sua influência.

utilizando sua capacidade de julgamento a pessoa feliz não vai se subordinar aos caprichos da ambição e dos medos, ficando satisfeita com as próprias circunstâncias em que está inserida, independentemente das condições externas a que está submetida. Nesse aspecto, Sêneca (2009, p. 43) menciona a razão como diretora da mente, por seu aspecto questionador e por ser ela que permite ao homem não se corromper nem se dominar diante dos eventos externos, uma vez que à medida que o homem estiver voltado para si mesmo, estará seguro de si e pronto para tudo o que suceder, autor de sua própria vida, equilibrado e organizado em todas as suas ações.

Conforme apontado por Sangalli (1998, p. 116), “Sêneca exalta a vida virtuosa e o fato de termos a razão como guia de nossas ações”, o que demonstra a relação entre razão e virtude. Segundo Paviani (2012, p. 87), o uso da palavra *virtude* remete ao termo grego *arete*; entretanto não há como traduzi-lo no contexto contemporâneo em sua plenitude de conceito e experiência à época de Platão. Virtude, excelência e valor, segundo esse autor, possuem seus significados entrelaçados, o que dá um sentido amplo ao termo *virtude*, determinando, além de uma conduta moral, qualidade e excelência e que, atualmente, o referido termo “abraça” o campo da moralidade, sem deixar de lado a noção de eficácia, excelência e força em relação a uma respectiva atividade.

Para Sêneca (2009, p. 41), a virtude “é algo de elevado, sublime e nobre, invencível, infatigável” e o *homem feliz* pode ser definido

[...] como aquele para o qual não há nenhum bem ou mal senão a alma boa ou má, aquele que pratica o bem, que se contenta com a virtude que não se eleva nem se abala com as vicissitudes da fortuna, que não conhece maior bem que ele mesmo se pode dar, para quem o maior prazer consiste no desprezo dos prazeres. (SÊNeca, 2001, p. 11).

Nota-se que o pensador entende que somente por meio da virtude é que se pode chegar ao pódio do sumo bem e, por isso, ela é defendida como a firmeza que sustenta essa escalada. De acordo com Mora (2001) – já apontado no primeiro capítulo –, a virtude para os estoicos era entendida como a forma de agir diante das circunstâncias; é equiparada ao ato de seguir um determinado curso e também à perfeição. Por isso a ideia que Sêneca (1994, p. 171) apresenta é colocar o sumo bem em local onde nenhuma força possa derrubá-lo, e em tal altura que apenas a virtude, por meio de seus passos, poderá subir e alcançar. Para Sêneca (2009, p. 55-57) a escalada da virtude até o cume do sumo bem é áspera, por isso é necessário manter a firmeza, suportando os imprevistos, com consciência

sobre as adversidades que a vida vai apresentar, que acontecerão segundo as leis da natureza e, se acaso alguém perguntar se bastaria a virtude para ser feliz, a resposta seria positiva, uma vez que ela é perfeita e divina e, então, suficiente.

Conforme os pensamentos apontam, verifica-se que existe outra ponte para o entendimento do que vem a ser um direcionamento para uma vida feliz; essa ligação tem relação à opção pela virtude e objeção aos prazeres. Aqui se estabelece uma linha divisória entre a escola estoica e outra escola da época helenística, a Epicurista.⁴² Entretanto, cabe salientar que Sêneca (1986, p. 240) defendia, diferentemente de outros estoicos, que Epicuro teria dado normas dignas e de respeito e, ao fazer um melhor exame, identificava-se que o prazer para esse outro filósofo era reduzido a proporções mínimas e exíguas, impondo-lhe leis para que seguisse a natureza, da mesma forma como os estoicos prescreviam a virtude. Em outra passagem, Sêneca (2001, p. 8) faz alusão de que ele também tinha direito as suas próprias opiniões e ao discernimento, e não se atinha somente aos principais estoicos, aos quais escutava atentamente e pedia para que explicitassem sua opinião, mas que, principalmente, acreditava no consenso dessa escola sobre seguir a natureza, pois “a sabedoria consiste em não se desviar dela e em se regular segundo suas leis e exemplos”.

Portanto, essa ideia do pensador é concernente à vida feliz ser aquela que concorda com a natureza, que vai ocorrer se a mente estiver sã, corajosa, enérgica, nobre e se cuidar sem ansiedade do corpo e das coisas que adornam a vida, porém, sem se deixar vencer pelo deslumbramento e sem se escravizar diante delas; disso brotará a tranquilidade, pois os prazeres não comandarão a mente, mantendo a alma serena e em paz.

Percebe-se que o filósofo nascido em Córdoba, embora valorize e carregue suas raízes estoicas, não despreza outros entendimentos feitos pelo epicurismo e demonstra prosseguir com uma análise sobre a ideia de um princípio de virtude que, mesmo entendendo as necessidades do corpo, não se deixa dominar por elas. Sêneca (2001, p. 12-13) acredita que a alegria e o contentamento nascem de uma alma que não deseja outros bens acima dos que já possui e que os movimentos do corpo vão em direção a uma

⁴² Segundo Hadot (2010, p. 169-172) a escola epicurista foi fundada por Epicuro em 306 em Atenas, permaneceu ativa até o século II d.C. e trazia a ideia de que o indivíduo é movido pela procura de seu prazer e de seu interesse, e nesse sentido a filosofia exerceria um papel em saber procurar o prazer de modo racional, o puro prazer de existir, trazendo a ideia de Epicuro de forma terapêutica, ou seja, buscando curar a doença da alma e ensinando o homem a viver o prazer. O prazer nesse contexto atuaria na forma de suprimir o sofrimento, sendo um bem absoluto.

compensação leviana e efêmera, fazendo com que o homem, dominado pelo prazer, também seja comandado pela dor, por isso é preciso que se saia em direção à liberdade.

E o que seria liberdade nesse contexto? Para Sêneca (2001, p. 13), “esta é concedida somente pela indiferença em relação à sorte: então nascerá aquele bem inestimável, a tranquilidade da mente fundada num lugar seguro, a elevação moral”. Entende-se que Sêneca elabora uma condição de liberdade⁴³ atrelada à tranquilidade da mente, no sentido de que a expansão da alma ergue-se acima das condições de vida, em local que está isento às sensações de prazer ou dor, uma vez que estes envolvem o homem, atrelando-o as suas condições. A virtude, ao contrário, é elevada, não desencadeia um gosto insaciável, aos moldes do que faz o prazer, não aprisiona a alma e não causa aborrecimento.

Mas como proceder com essa prática de virtude? A condição parece ser explicada por Sêneca (2001, p. 20-25), demonstrando que deve-se seguir a natureza como guia, para a qual a razão observa e consulta, de modo que viver com felicidade e viver segundo a natureza seriam a mesma coisa. Essa concepção traz o sentido de que, ao conservar as aptidões naturais com serenidade, entendendo que essas são dadas temporariamente e por isso não se deve aprisionar a elas, o homem mantém-se superior a tudo que lhe sucede externamente, admirando a si mesmo e confiando que estará preparado tanto para o sucesso quanto para o fracasso, sendo o autor da sua própria vida e mantendo-se firme em seus propósitos, equilibrado, regrado e também afável. A razão nesse aspecto deverá estar segura de si mesma e, equilibrada, nada a derrubará ou abalará, atingindo o sumo bem, pois este consiste na concórdia da alma, no próprio juízo e, conseqüentemente, havendo consenso existirá a virtude; logo, ela é a recompensa em si mesma e não está ligada à busca pelo prazer, pois busca o bem do homem.

Outra questão sobre a virtude segue por meio do questionamento do que perturba a alma. Sêneca (2001, p. 30-36) aponta que são as opiniões contrárias as do senso comum (já mencionadas no início deste capítulo), porém a virtude deverá liderar a direção do homem, fazendo com que seu caminhar seja seguro; nessa condição o prazer demasiado prejudica, mas na virtude não há como rezear que haja excesso, uma vez que a moderação está nela mesma, por não ser um bem que experimenta dificuldades com a própria

⁴³ Em outra passagem, o filósofo demonstra que a liberdade consiste em aprovar sem queixas tudo o que a condição mortal do homem traz consigo, ou seja, em aceitar e suportar as situações sem que haja perturbação com aquilo que *não* se pode evitar. “Nascemos numa monarquia: a liberdade consiste em obedecer a Deus.” (SÊNeca, 2001, p. 42).

grandeza. Todavia, aqueles que colocam o prazer em primeiro plano ficam privados de ambas as coisas, perdem a virtude e são possuídos pelo prazer, incomodados na ocasião de sua falta e sufocados pela sua abundância.

Durante os escritos na *carta de número 66 a Lucílio*, Sêneca (2004, p. 249) critica um dos pontos de vista da escola epicurista, evidenciando que

não há motivo para, entre os princípios da nossa escola, admirares este em especial. Segundo Epicuro há duas espécies de bens, das quais resulta o bem supremo, o cúmulo da felicidade: ausência de dor no corpo, ausência de perturbação na alma. Estes bens, se atingiram o ponto máximo, já não podem acrescentar-se mais, pois como é possível acrescentar-se aquilo que já atingiu o ponto máximo?! O corpo não conhece a dor: o que é que pode acrescentar-se a este estado de ausência de dor? A alma goza de estabilidade e de calma: o que é que pode acrescentar-se a este estado de tranquilidade? (SÊNECA, 2004, p. 249).

Diante dos apontamentos, nota-se que a preocupação está em demonstrar que a virtude está acima do prazer e não pode estar vinculada a este. Sêneca (2001, p. 69) ressalta também: “Não pense que há alguma virtude sem trabalho árduo”, por isso, retornando ao primeiro aspecto elencado no início deste capítulo, enxerga-se que uma vida feliz não é fácil de ser atingida pelo simples fato de querer atingi-la. Para Sêneca, a vida feliz é uma conquista e está atrelada a uma espécie de árduo encaminhamento conduzido pela prática da virtude.

Segundo Campos (2004, p. XXVII), existe um tipo de pedagogia da virtude em Sêneca; por meio da sua prática, o ensino tem um valor de formação moral mais importante do que a forma intelectual da informação. Para Campos, a interpretação do seguir a natureza está conforme é a razão; em outras palavras, é exercer a prática da virtude, que conduz à felicidade (este é para o homem o bem supremo) e nada tem de relação com a aquisição de bens materiais nem de reconhecimento por poder ou posição social. Entende-se que é opinião tanto de Campos quanto de Reale (1994, p. LXII) – ao considerar o roteiro principal que Sêneca aponta na concepção de vida feliz ser derivada apenas do verdadeiro bem e não dos bens ilusórios, que são meras ilusões apontadas pelo senso comum – que a vida feliz é fruto do sumo bem e que sua conquista depende da persistência em praticar a virtude e seguir no seu caminho, mesmo que isso requeira um trajeto trabalhoso; logo, fica evidente mais uma vez o motivo pelo qual Sêneca considera difícil o alcance de uma vida feliz, pois a trajetória é árdua e depende do exercício da virtude, no âmbito similar a uma orientação pedagógica.

Para tentar tornar aderente a relação entre a *vida feliz*, o *seguir a natureza*, a *razão*, a *prática da virtude* e o *bem supremo*, faz-se necessário examinar esse conjunto de significados de forma que sua união desencadeie no entendimento sobre o que vem a ser uma vida feliz e felicidade. Enxerga-se, portanto, que numa primeira análise o contexto das ideias de Sêneca parece levar a uma compreensão rápida de suas questões; entretanto, ao aprofundar a leitura de sua teoria, pode-se constatar que algumas interpretações estão quase ocultas em seus aconselhamentos, levando a uma amplitude sobre suas questões existenciais.

Na perspectiva de Campos (2004, p. XXIV-XXV), Sêneca distingue dois sentidos no que concerne à natureza. O primeiro, refere-se à natureza biológica comum aos homens e animais, neste aspecto seguir a natureza significa apenas obedecer os instintos que nos levam a comer, a beber, a satisfazer, enfim, àquilo a que consideramos “as necessidades naturais”, entre as quais inclui, naturalmente, o instinto de conservação. Esse conceito estaria conectado a um sentido de natureza inferior, e não é esse que Sêneca aconselha a seguir, ao contrário, é o nível superior, ou seja, o segundo sentido de natureza que o filósofo considera o bem específico do homem: a razão. Então, o seguir a natureza é viver segundo o que for ditado pela razão, buscando vencer a natureza biológica.

No entender de Campos (2004, p. XXV), Sêneca vai resolver essa dificuldade distinguindo a dupla natureza da alma humana: uma de dimensão inferior – que vive sob a dominação dos instintos e das paixões (*affectus*) – e a outra de dimensão superior – a qual constitui o domínio da razão (*ratio*). Segundo posição desse autor, Sêneca entende virtude como a transformação de uma potencialidade em ato, ou seja, para alcançar o nível da natureza superior, é preciso exercer o domínio sobre a natureza inferior, e todo ser humano possui a potência para manter autoridade sobre suas paixões,⁴⁴ mantendo um controle severo sobre elas. O estado de domínio e exclusão das paixões, segundo Campos, determina para Sêneca a tranquilidade da alma.

Nesse aspecto, fica esclarecida, segundo Campos (2004, p. XXVI), a identificação entre os três elementos básicos do pensamento de Sêneca: virtude, razão, natureza para chegar ao que o filósofo aponta como o objetivo supremo do homem: “A natureza humana tem de específico o ser dotada de razão; a razão existente potencialmente em cada ser

⁴⁴ Na concepção de Oliveira L. (2010, p. 50-51), a paixão para os estoicos é similar a uma doença da alma, uma perturbação, trazendo um sentido de desequilíbrio que tem como origem um erro de julgamento, havendo a necessidade de extirpá-la e não apenas moderá-la; assume também o sentido da perda do controle da razão.

humano actualiza-se como virtude, pelo que, para o homem, seguir a natureza será, exclusivamente, viver segundo a razão, praticar a virtude.”

Além disso, desse seguir a natureza em conformidade com a razão, ou de outro modo, dessa prática da virtude é que o homem alcança a felicidade (o bem supremo), não tendo relação aos bens materiais, posição social ou poder, residindo apenas no bem moral,⁴⁵ implicando a rejeição daquilo que a opinião comum considera como bens. Nota-se que não há como separar o alcance de uma vida feliz do ideal da felicidade como o bem supremo, sendo que para atingi-la é necessário seguir uma prática austera, que se encaminha por seguir a natureza por meio da razão e do controle das paixões, e que se dá pela aplicação da virtude. Conforme já visto no primeiro capítulo, Foucault, apontava o *cuidado de si* como um princípio do que seriam os imperativos gerais de prudência e que se encaixam dentro desse rigor que Sêneca busca para atingir uma vida feliz. Nesse sentido, o *cuidado de si* ocorre por intermédio de uma forma de educação de si próprio, que Campos (2014, p. XXVIII) aponta como uma tarefa pedagógica e de exercícios espirituais propostos para si e para os outros, a fim de fixar as ideias em seguir os princípios e um método que promova a identidade de si, uma vez que a filosofia de Sêneca segue o curso de uma terapia que se aplica a si e aos demais.

Na concepção de Oliveira L. (2010, p. 85), o tratado para uma vida feliz gira em torno da questão de como alcançar essa vida, ao que Sêneca procura demonstrar que a verdadeira felicidade tem seu domicílio no próprio homem e não nas coisas; por isso, viver de acordo com a natureza humana guiando-se pela razão é o que faz o homem tomar parte nas leis universais, ou seja, “a verdadeira felicidade está em se viver virtuosamente, isto é, a felicidade reside na possibilidade de se atingir a plena realização da natureza humana”.

Logo, parece haver o entendimento de que o conjunto de componentes: virtude, razão e natureza é que podem conduzir o homem a uma vida feliz, pois caminham entrelaçados, elevando a felicidade à posição do bem supremo e a um questionamento final: É possível somente ao sábio viver uma vida feliz? O próprio Sêneca, segundo Oliveira L. (2010, p. 84), reconhece que não leva uma vida de sábio, mas busca corrigir seus defeitos, esforçando-se para se autocompreender e autoconhecer, tentando conciliar sua filosofia como prática de vida.

⁴⁵ “O bem moral, para o estoicismo, e muito particularmente para Sêneca, é dotado de uma severidade sem complacência, de uma austeridade a toda a prova, de um ‘aristocratismo’ que o tornam de realização extremamente difícil e, para a maioria, talvez até pouco atraente.” (CAMPOS, 2004, p. XXVII).

Diante deste conjunto: *virtude, razão e natureza* para alcançar a vida feliz, qual é o sentido do *cuidado de si* e quais são suas inter-relações? O *cuidado de si* pode ser considerado uma atitude egoísta? Ou é por meio do *cuidado de si* que se estende o cuidado aos semelhantes?

3.2 O SENTIDO DO CUIDADO DE SI E SUAS INTER-RELAÇÕES

Qual o sentido do *cuidado de si* a partir das contribuições de Sêneca, relacionado à *tranquilidade da alma*, à *brevidade da vida* e à *vida feliz*? E qual a relação, com outro aspecto ainda não abordado: o *cuidado do outro*?

Primeiramente, considera-se, a partir das análises já feitas anteriormente, que esses aspectos estão inter-relacionados levando ao significado de um *cuidado de si*, que reúne um conjunto de práticas focadas no desenvolvimento da alma, entendendo-a como a razão humana, que deverá ser aprimorada para o alcance da virtude e, assim, de uma vida feliz.

No que diz respeito à *tranquilidade da alma*, é importante ressaltar que ela é para Sêneca o remédio e o cuidado necessário para que a alma caminhe numa conduta uniforme e segura, ausente de inquietação. Por isso, existe o apontamento para um *cuidado de si* voltado ao *cuidado da alma*, a fim de transformar a conduta humana numa constante, ou seja, invariável, imperturbável, que não leve aos extremos da exaltação ou do desânimo, ou seja, que vise o equilíbrio proporcionado pela tranquilidade da alma. Para Sêneca (1973), mesmo diante das imperfeições humanas não existe a necessidade de “descontentar-se” de si, pois o mal do qual sofre o homem não está em outros lugares a não ser dentro de si mesmo, o que leva à noção de espaço interno e externo ao indivíduo.

Ou seja, essa noção de espaço interno e externo é tratada por Oliveira (2010, p. 43), no que concerne à ideia de *hexis*, como existente dentro do estoicismo. Segundo esse autor, para os estoicos o ser humano se caracteriza pela tendência a sua conservação, evitando o que lhe é contrário e reconciliando-se consigo mesmo e em conformidade com a sua essência. Existem dois movimentos que dirigem essa conservação de si: o primeiro, é a percepção do mundo externo, do que é preciso se prevenir para evitar a própria destruição; o segundo, é aquele que surge a partir dessa percepção externa e conduz a uma consciência de si mesmo, que faz brotar o movimento ativo da alma em direção ao pertencimento de si,

à apropriação de si mesmo. Considera-se que essa noção de *hexis* leva ao entendimento do *cuidado de si* pela concepção da tendência de conservar a si mesmo.

É por isso que Oliveira L. (2010, p. 28) reflexiona que a felicidade para os estoicos estava na *ataraxia*, ou seja, na imperturbabilidade da alma, sendo que esta seria de grande importância nas análises de Sêneca. Entretanto, é necessário destacar que a imperturbabilidade da alma é atingida por meio do uso da razão, que tem o papel de análise, a fim de não deixar o homem levar-se pelas paixões⁴⁶ e a aceitar os acontecimentos. O mesmo autor (2010, p. 35) relata que a aceitação do acontecimento não é pura passividade: trata-se de um ato do pensamento que se submete, ou não, de bom grado, aos desígnios e que se abre à ação moral como possibilidade de escolha. Logo, esse movimento que dá a consciência ao homem parte da alma, em direção ao próprio ser, e demonstra o motivo pelo qual Sêneca revela que o *cuidado de si* representa essa noção de consciência de si mesmo (percepção interna) e dos reveses que podem surgir (do ambiente externo), buscando o equilíbrio na *tranquilidade da alma*.

Além disso, o *cuidado de si* apresenta-se na relação entre a *tranquilidade da alma*, a *brevidade da vida* e a *vida feliz*, e torna-se visível na passagem em que o Sêneca aponta seu desejo a Lucílio:

O que eu te desejo é o domínio sobre ti mesmo, é que o teu espírito, atormentado por pensamentos inconstantes, acabe por se afirmar e ganhar convicções sólidas, e se sinta contente de si mesmo; é em suma, que, uma vez compreendida a natureza do verdadeiro bem (e compreendê-la é possuí-la!), o teu espírito não careça de prolongar a sua existência. O homem que consegue realizar a sua vida está, de uma vez por todas, acima de todas as contingências, está desmobilizado, é um homem livre! (SÊNECA, 2004, p. 122).

Três aspectos são revelados nesse trecho: (i) o domínio de si mesmo, (ii) a inexistência da necessidade de prolongar a vida, e (iii) a realização da vida. O *domínio de si mesmo* revela-se como o controle exercido por meio da razão para não se deixar atormentar por pensamentos instáveis, mantendo a *tranquilidade da alma* por meio da compreensão e aceitação dos desígnios do destino, segundo a natureza do único e verdadeiro bem: o bem supremo. A *inexistência da necessidade de prolongar a vida* ocorre por meio da compreensão de que a natureza segue seu próprio curso e a *brevidade da vida* é parte dessa natureza, a qual o homem não pode mudar, mas aceitar da forma como se

⁴⁶ “A paixão é vista por todos os estoicos como uma doença da alma.” (OLIVEIRA L., 2010, p. 50).

apresenta. A *realização da vida* está em não necessitar de realização alguma, está, por conseguinte, na própria vida, na ausência de qualquer perturbação ou necessidade de bens para a realização pessoal, nisso consiste a ideia de um homem livre e de uma *vida feliz*.

Essa ideia é apresentada na *carta 41 a Lucílio*, quando Sêneca escreve que ninguém deve vangloriar-se senão daquilo que lhe pertence, e faz a relação com o exemplo da videira, que tem sua virtude própria na fecundidade de poder produzir frutos, traçando, em seguida, uma analogia ao homem:

Alguém possui um belo grupo de escravos, uma casa magnífica, vastas terras de cultura, abundante capital a render: nada disto está nele próprio, mas apenas à sua volta. No homem, enalteçamos só aquilo que se lhe não pode tirar, nem dar, aquilo que é específico do homem. Queres saber o que é? É a alma, e, na alma a razão perfeita.⁴⁷ (SÊNECA, 2004, p. 143).

Nesse sentido, Sêneca quer demonstrar que a alma, e nesta alma a razão perfeita, é o maior bem que o homem possui, pois se a virtude na videira está na fecundidade de poder produzir uvas, no homem, a virtude está na alma. É a alma que pode produzir bons frutos. Esse é o pressuposto para o *cuidado de si* (cuidado da alma), isto é, o homem precisa cuidar do maior bem que possui e que está nele mesmo, sua alma.

Uma vida feliz pressupõe que se cuide da alma. Para cuidar da alma, pressupõe-se que se tenha consciência sobre a brevidade da vida e, tendo consciência sobre a brevidade da vida, entende-se que não há com que se preocupar; é preciso viver de modo tranquilo, pois enquanto se estiver preocupado não se vive. A liberdade de não se preocupar e de não precisar de nada é deliberada pela razão; não é preciso ter medo da morte, já que ela faz parte da vida. O que o homem possui de verdadeiro é a sua alma e não os bens materiais, e isso é pressuposto para o *cuidado de si mesmo*, no sentido do cuidado com a própria alma.

Segundo Sêneca (2004), perde-se tempo na busca do que não passa de meios auxiliares, a vida segue sem que o homem se dê conta de que ela está passando; a vida deixa de ser propriedade do homem, que a acaba perdendo por andar sem rumo, desconectado da verdadeira realização, que consiste em não necessitar de realização alguma. O homem deixa para viver amanhã e acaba não vivendo nem o hoje nem o amanhã, pois continua a adiar seu tempo de vida.

⁴⁷ No trecho citado, Campos (2004, p. 143) refere que a razão perfeita é “a razão levada ao máximo das suas potencialidades, identificando-se com a ‘virtude’”.

[...] não seria melhor que te aplicasses antes a mostrar todo tempo que se perde na busca de superfluidades, a apontar como tanta gente desperdiça a vida na busca do que não passa de meios auxiliares? Observa os indivíduos, considera a sociedade: todos vivem em função do amanhã! Não sabes que mal há nisto? O maior possível! Essa gente não vive, espera viver, e vai adiando tudo. (SÊNECA, 2004, p. 154).

Segundo Sêneca (2004, p. 143), “o homem é, de facto, um animal possuidor de razão; por conseguinte, se um homem consegue a realização do fim para que nasceu, o seu bem específico atinge a consumação”. Então, a vida feliz acontece quando o homem souber cuidar de sua alma, colocando-se acima das eventualidades, livrando-se das perturbações e necessidades e, se tiver internalizado o domínio de si mesmo, terá consciência da brevidade da vida, pois a realização da vida já é um fim em si mesma, e não um meio para atingir um lugar, uma posição privilegiada, ou a conquista de qualquer bem, pois sua alma já é sua riqueza.

Logo, *o cuidado de si* que Sêneca faz brotar de seu pensamento não é relativo ao olhar sobre o próprio corpo, sobre as próprias necessidades fisiológicas ou sobre os desejos humanos, por mais conquistas, mais reconhecimento ou mais poder, mas o questionamento sobre o que vem a ser essas necessidades, como controlar esses desejos e como dominar essa angústia que brota da alma e deixa o ser humano intranquilo por uma busca extrema por algo que já está presente na sua alma.

Após considerar as inter-relações com a *tranquilidade da alma*, a *brevidade da vida* e a *vida feliz*, não se pode deixar de lado outro elemento que configura o *cuidado de si* e está a ele conectado: o *cuidado do outro*.

O *cuidado do outro* aparece indiretamente nas *cartas dirigidas a Lucílio*. As cartas demonstram que existe um questionamento, ou melhor, uma reflexão sobre *o que torna um homem sábio no seu convívio em comunidade*, ou seja, a ideia do *cuidado de si* não aparece dissociada do *cuidado do outro*. Há uma preocupação em saber dominar-se a si mesmo na mesma proporção com que esse domínio de si associa-se ao convívio social.

Essa ideia aparece na *carta 5 a Lucílio*, na qual Sêneca (2004, p. 11) vai revelar isto: “A primeira coisa que a filosofia nos garante é o senso comum, a humanidade, o espírito de comunidade, coisas de cuja prática nos afastará uma vida demasiado diferente.” Por isso cabe perguntar: O que Sêneca espera de Lucílio? Que ele se aprimore intimamente, no sentido de alcançar um patamar melhor de humanidade, a fim de atingir o espírito comunitário. Esse espírito de comunidade leva à reflexão, permite a concepção de

um olhar reflexivo voltado para si, ou seja, um *cuidado de si*, que permitirá a existência de um olhar voltado também ao outro, para o *cuidado do outro*.

O pensador quer demonstrar que é por meio da filosofia, como prática de si, que se pode compreender o que se passa na vida cotidiana, na qual a maioria das pessoas não busca pelo aperfeiçoamento como a um fim, mas antes, como a um meio de ostentar-se diante dos demais. A prática de si, vinculada à prática social, é marcada como um dos traços mais característicos nos séculos I e II, conforme aponta Foucault (2010, p. 140), e é constituída por assim dizer, na forma de uma relação de si consigo mesmo, atrelada às relações de si com o outro.

A prática de si como prática social começou a se desenvolver, de acordo com Foucault (2010, p. 140), como uma tendência fora da instituição filosófica, constituindo-se como uma relação entre os indivíduos, numa espécie de formação do indivíduo para consigo mesmo, que tinha como ponto de apoio a mediação encontrada no outro. Sêneca foi, nesse sentido, um filósofo de profissão, não como um professor, mas como um conselheiro, um diretor de consciência. Foucault (2010, p. 141) explica que o filósofo intervinha para guiar os outros, à medida que suas relações sociais se estabeleciam com os outros, ou seja, suas relações sociais “implicam, a título de dimensão – e, ao mesmo tempo, a título de dever, de obrigação –, o serviço da alma e a possibilidade de fundamento de uma série de intervenções, de conselhos que permitirão ao outro conduzir-se como convém”. (2010, p. 141). Essa evidência de aconselhamentos fica bastante clara nas cartas trocadas com Lucílio e com Serenus.

Na *carta de número 7*, Sêneca (2004, p. 17) aconselha Lucílio de que é preciso recorrer ao refúgio próprio quando for possível; entretanto, ele comenta que é igualmente necessário manter um bom relacionamento com quem possa torná-lo um homem melhor e conviver com aqueles que possa Lucílio torná-los melhores, o filósofo demonstra o uso da reciprocidade: ensinar e também aprender.

Para poder adentrar um pouco mais na relação entre o *cuidado de si* e dos outros, tomar-se-á como referência uma passagem em que Foucault (2010, p. 178) cita o exemplo dado pelo estoico Epicteto, no qual um pai de família abandona sua filha devido a uma grave doença, deixando-a aos cuidados de outras pessoas. Essa postura é criticada por Epicteto que considera que os laços familiares são prescritos pela natureza, e ao abandonar a filha, o pai deixa de pensar em si mesmo. “[...] se tivesses escrutado um pouco o que tu és, o que é tua filha, a natureza e o fundamento dos laços que entre ambos se estabelece,

então não te terias deixado perturbar a paixão e pela afeição de tua filha”. (EPICTETO apud FOUCAULT, 2010, p. 178-179).

Logo, não ficar abalado pela doença seria para Epicteto a forma ideal para dela cuidar, pois o “cuidado de si é que, por ele mesmo e a título de consequência, deve produzir, induzir as condutas pelas quais poderemos efetivamente cuidar dos outros. Começemos porém por cuidar dos outros e tudo estará perdido”. (FOUCAULT, 2010, p. 179).

Porque o *cuidado do outro* inicia pelo *cuidado de si*? Foucault (2010, p. 182) explica que a partir do cuidado de si é que o homem encontrará as ocupações que lhe são próprias. Como exemplo, comenta sobre o filósofo, que *cuidando de si*, pensa nas suas obrigações como filósofo, no ensino de ministrar ou, ainda, na direção da consciência a exercer. Ou o sapateiro, que ao cuidar de si encontrará e cumprirá suas tarefas, pois ao cumpri-las estará atingindo seu objetivo geral, que é ele mesmo, na direção de si mesmo. “Depois, olhos postos em teu mister, observa-o e, lembrando da obrigação de seres um homem bom e do que a natureza humana reclama, cumpre-o sem desvios e tal como te parece justo [...]” (MARCO AURELIO, 1973, p. 305).

Para Foucault (2010, p. 182), essa última passagem quer mostrar que é preciso, independentemente da profissão exercida, partilhar da natureza humana que foi dada ao homem e isso deve constituir a sua conduta na maneira pela qual ele se ocupa com os outros, pois o homem moralmente bom é aquele que fixou para si um objetivo, e o seu objetivo é ele próprio. Ou seja, é cuidando de si que, necessariamente, o homem cuidará do outro, pois o esforço para a relação consigo mesmo, na direção do bem, será para o bem dos outros também.

A condição apontada remete para outra análise, na qual Sêneca traz outro entendimento, mesmo em época na qual a escravidão ainda era tratada com naturalidade, colocando os escravos em condições precárias. Para ele, os escravos eram homens como os demais. “‘São escravos’. Não, são homens. [...] ‘São escravos’. Não, são amigos mais humildes.” (SÊNeca, 2004, p. 156). Essa passagem demonstra a preocupação do filósofo em estender o olhar em direção ao outro, independentemente de suas condições, pois todos os seres humanos estão sujeitos a passar pelos mesmos golpes da sorte, isto é, nascer em boas ou más condições depende da vontade da natureza. “Pensa bem como esse homem que chamas teu escravo nasceu da mesma semente que tu, goza do mesmo céu, respira,

vive e morre tal como tu. Tanto direito tens tu a olhá-lo como homem livre como ele a olhar-te como escravo.” (SÊNECA, 2004, p. 158).

Sêneca convida a reconhecer o outro como a um ser igual, outro humano, em que a vida colocou em outras condições; entretanto, nem por isso deixando de ser merecedor de respeito e igualdade; “eu não julgo os escravos pelas suas tarefas, mas pela sua conduta moral”. (SÊNECA, 2004, p. 159).

Além disso, o filósofo apresenta a ideia de amizade que se estabelece entre as pessoas, explicando que a felicidade e a adversidade não são fenômenos individuais, e que o homem vive para a comunidade; a convivência é necessária para a amizade, pois o homem tem deveres com o amigo. “Não é mesmo possível alguém viver feliz se apenas se preocupar consigo, se reduzir tudo às suas próprias conveniências: tem de viver para os outros quem quiser viver para si mesmo.” (SÊNECA, 2004, p. 162).

Para o homem é necessário desenvolver a convivência com o gênero humano, a fim de que desenvolva a amizade. Na *carta número 9 a Lucílio*, Sêneca (2004, p. 22) explica que “o sábio contenta-se consigo próprio”. Entretanto, explica o pensador, embora ele seja suficiente para si mesmo não quer dizer que não deseje ter um amigo. E esse amigo será alguém a quem o sábio poderá ajudar em caso de necessidade, não sendo uma amizade oportunista, que visará o contrário. O filósofo faz uma crítica aos epicuristas, para os quais a amizade é tratada com o fim de utilidade ou oportunidade, no sentido de ter alguém que ajude o homem a ser socorrido e não a socorrer. “Quem só cuida de si e procura amizades com fins egoístas não pensa correctamente.” (SÊNECA, 2004, p. 24).

Desta afirmação, pode-se conceber outra análise feita pelo filósofo estoico, que se relaciona ao *cuidado do outro*. Qual o modo de tratar o semelhante? Para Sêneca (2004, p. 519), a natureza gerou o homem como uma só família, e deu a ele a mesma matéria e destino, apontando a vida em sociedade, determinando tudo quanto é lícito e justo por suas próprias leis e fazendo os homens sentirem amor uns pelos outros. Tudo que é visto no espaço em que se contém o divino e humano, na perspectiva de Sêneca, é uno; todos são membros de um vasto corpo; a natureza gerou os homens como uma só família, por isso as mãos do homem devem estar prontas a auxiliar a quem delas necessite. “A sociedade humana assemelha-se em tudo a um arco abobadado: as pedras que, sozinhas, cairiam, sustentam-se mutuamente, e assim conseguem manter-se firmes!” (SÊNECA, 2004, p. 519).

Percebe-se que nessa passagem a ideia de que ao *cuidar de si* o homem estará automaticamente cuidando do outro, que faz parte da mesma matéria, do mesmo espaço, da mesma família, pois ao realizar cuidados para si estará ajudando os demais. Estender a mão significa desdobrar-se para a extensão de si mesmo, que está presente no outro ser humano, parte da mesma obra, tal a metáfora do arco abobadado, que só consegue manter as pedras firmes pela sustentação mútua das pedras, isto é, sem o auxílio umas das outras não seria possível ficarem de pé.

O cuidado do outro também aparece tacitamente *na carta 109 a Lucílio*, na qual Sêneca (2004, p. 603) levanta a questão sobre o sábio ser útil a outro sábio. Diz ele que o sábio como homem é dotado de todos os bens, no mais alto grau possível, pois já atingiu o supremo bem, mas os homens de bem, igualmente se valem uns dos outros, no sentido de que sua função é praticar a virtude e manter a sabedoria em estado de perfeito equilíbrio, por meio da troca de impressões e discussão de problemas. Para manter suas virtudes em atividade, o sábio não só estimulará a si próprio como se sentirá estimulado por outro sábio, pois nunca faltará algo de novo a descobrir e novos campos para o espírito explorar. Porém, Sêneca emite um alerta, o de que o sábio só pode ser útil a si mesmo e não a outro sábio, porque necessita de energia própria; a atuação depende dele mesmo e não do outro.

Mais uma vez, nota-se a presença da relação entre o *cuidado de si* e a conexão com o *cuidado do outro*. Como poderia o sábio ser útil a outro sábio se ele mesmo não consegue ser útil a si mesmo? O compartilhar de ideias ou problemas e o próprio equilíbrio de ambos dependerão da qualidade do cuidado que cada um tem para si na prática de suas virtudes. O estímulo às novas descobertas vai depender da própria instigação interna que vai contribuir, depois, para a evolução de ambos, ou seja, um melhorará o outro, mas essa melhoria vai depender de cada um ter cuidado consigo, antes de estendê-lo a outro.

Ao considerar todo o conjunto de inter-relações que o *cuidado de si* faz emergir, pretende-se apresentar qual é, então, o sentido do *cuidado de si*. Entende-se, a partir das considerações de Sêneca, que o *cuidado de si* é o domínio de si mesmo diante das adversidades da vida, por meio do uso da razão e das práticas filosóficas que permitirão ao indivíduo meditar sobre a sua existência, buscando um tempo para si, a fim de reflexionar sobre o que é importante na dimensão pessoal e na relação com os demais, considerando a brevidade da vida. O *cuidado de si* tem seu começo na tranquilidade da alma, ou ao menos, pela tentativa de tranquilizá-la, entendendo que a existência é breve e o tempo é precioso. O *cuidado de si* é também um exercício de buscar os objetivos pessoais, mas sem se

prender a eles, não se deixando abater pelos desafios ou imprevistos que possam surgir no caminho. O *cuidado de si* consiste na liberdade, no sentido de não depender de nada para se realizar (bens materiais, passado, futuro, profissão, aprovação dos outros, reconhecimento, etc., pois o maior bem do homem é o bem supremo, que é justificado na sua alma, na sua razão) e de não se abalar quando o destino não seguir o curso imaginado pelo homem, aceitando as condições sem, necessariamente, imobilizar-se diante dos fatos da vida. O *cuidado de si* requer a manutenção de uma mente saudável, sem esquecer do corpo; porém, não se deixando comandar por suas paixões ou emoções descontroladas. O *cuidado de si* tem seu início em uma atitude mental reflexiva, que é alcançada por meio da prática da virtude, isto é, pela busca da perfeição nas condutas para atingir um modo de ser e agir. O *cuidado de si* é a arte de saber viver, é almejar uma vida feliz, construindo-a com sabedoria e com desprendimento, mantendo a alma em estado saudável e livre de inquietações, sem esquecer-se de estender o olhar ao semelhante, para a convivência humana, pois para viver é preciso conviver e compreender o outro como uma extensão de si mesmo.

Depois de investigar o caráter do *cuidado de si*, buscar-se-á prosseguir com o estudo no último capítulo, inserindo uma análise atual, considerando as contribuições que a visão de Sêneca poderá trazer para o entendimento do significado da vida para o homem no contexto atual,⁴⁸ principalmente quando considerar o tempo dedicado ao seu trabalho em detrimento de sua vida pessoal. Pois, embora se queira estabelecer a relação entre tempos diferentes, as questões levantadas por Sêneca são muito atuais do ponto de vista do *cuidado de si*. Atualmente, falta tempo para que o homem pense a respeito de si mesmo e se dedique a si mesmo, tamanha é a velocidade da informação e da busca por realização profissional. Vive-se para o amanhã, vislumbra-se patamares de consumo cada dia mais altos, deseja-se cada vez mais bens materiais, e a tecnologia toma conta das mentes.

Diante disso tudo, pergunta-se: Onde está a consciência do homem sobre a brevidade de sua vida? O homem consegue tranquilizar sua alma e dispor de uma vida feliz? O que é felicidade nos dias atuais? O sucesso na carreira? A ostentação dos bens adquiridos? E a vida do homem em que lugar fica? Se o homem não consegue sequer voltar a atenção para si, conseguirá estender seu olhar para o outro? Como vai lidar com

⁴⁸ Conforme apontado por Oliveira L. (2010, p. 16-17), embora a distância entre a atualidade e as discussões de Sêneca seja muito grande, pode-se encontrar neste filósofo uma atualidade marcante, seus escritos trazem à reflexão suas inquietações de homem, bem como suas contradições, dúvidas e incertezas.

ambientes cada vez mais competitivos em seu trabalho diário? Não seria o momento de refletir sobre o que realmente tem mais prioridade? Em que posição está sendo colocada a própria vida? E a consciência sobre a vida existe? Está esquecida? Cedeu lugar à tecnologia?

Portanto, são muitos aspectos que poderão contribuir para que o profissional atual se interrogue e se norteie à construção de um olhar ao tema da época romana e helenística, trazendo-o às condições atuais de competição no trabalho, por intermédio do entendimento da constituição desses ambientes e da questão sobre a competição e o *cuidado de si* serem um paradoxo.

4 O CUIDADO DE SI EM AMBIENTES COMPETITIVOS DE TRABALHO

Após a análise sobre a dimensão ética do *cuidado de si*, a partir das contribuições de Sêneca, estende-se a problemática sobre o sentido de uma ética do *cuidado de si* nas atuais circunstâncias de trabalho, o que necessita de apoio em três perguntas fundamentais: O que é um ambiente competitivo de trabalho? Por que direcionar o olhar para esse ambiente, buscando a base na filosofia estoica de Sêneca? Qual a forma de constituição desse ambiente competitivo?

A primeira questão é simples de ser respondida. Um ambiente competitivo de trabalho é tratado aqui como o ambiente interno das organizações com fins lucrativos, local em que os profissionais passam grande parte de sua vida realizando seu trabalho. Entende-se esse ambiente como competitivo devido à forma de construção do mercado que leva a uma disputa entre as empresas, dentro das empresas, entre os trabalhadores e, conseqüentemente, a uma condição vivenciada pelo próprio indivíduo. Logo, utiliza-se o sentido de competição como a luta e a rivalidade existentes no mercado, no âmbito organizacional e em nível individual, aliadas a todo esforço despendido profissionalmente para alcançar desempenhos e resultados.

Segundo Mesquita (1999, p. 157), o apelo à competitividade entre as organizações, principalmente nas empresas que atuam no setor privado, tem sido um imperativo, no sentido de que para ser vitorioso o indivíduo deve ser mais competitivo, isto é, depende do trabalhador e da empresa saber jogar competitivamente. Se a competitividade é vista como um jogo, o pressuposto básico é de que existem parceiros ou adversários dispostos a vencer, condição que inclui tanto o jogo do mercado: competição entre as empresas, quanto o jogo interno: resposta dada pela construção de crenças e valores e sua percepção aos trabalhadores e, como consequência, reverte-se sobre o próprio trabalhador.

Para Mesquita (1999, p. 158), essa implicação advém de uma visão equivocada sobre o que seja realmente competir, uma vez que para o senso comum competir significa entrar num jogo para sair vencedor. Conforme a autora, o grande problema dessa forma de enxergar a competição é que, muitas vezes, o que entra em cena é a exaltação da esperteza em lugar do equilíbrio e da ponderação, ou, ainda, do espírito de conquista a qualquer preço e sob qualquer condição.

De acordo com Rose Junior (2002, p. 21), toda competição de qualquer nível, apresenta quatro aspectos que são evidenciados a todo o momento: o *confronto*, a *demonstração*, a *comparação* e a *avaliação*. O *confronto* pode ser pessoal, através de contato direto e indireto com o adversário, a *demonstração* é o momento em que são exibidas as capacidades e habilidades aprendidas, e apresentadas as condições do preparo para enfrentar as demandas do processo competitivo, a *comparação* se dá por meio do estabelecimento de um padrão de desempenho a ser atingido, e a *avaliação* pode ser quantitativa, quando se privilegia o resultado, ou qualitativa quando se avalia a qualidade da ação realizada.

Embora esses aspectos sejam estudados em nível esportivo, eles também indicam as mesmas características existentes no interior das empresas competitivas, pois quando o assunto é competição entre os profissionais, e desses para uma disputa interna e pessoal, há a necessidade inescapável de se sentir preparado para ser um vencedor, mesmo que isso sacrifique o *cuidado de si*.

Na análise de Mesquita (1999, p. 168), existe no interior das organizações uma competitividade velada, diferente daquela caracterizada como uma competição saudável; embora possa existir uma mensagem externa de cooperação, verbalizada por meio da proposta de atitudes esperadas, tais como: o estímulo por prêmios entre equipes, a busca por resultados, a ideia de ser mais perfeito que o colega, a ascensão na carreira, a garantia de emprego, há uma mensagem implícita de competição, impregnada por uma racionalidade instrumental⁴⁹ como expressão de competência e utilidade.

Nas palavras de Marcuse (1969, p. 37), pode-se verificar que a racionalidade tecnológica se torna o “grande veículo de melhor dominação, criando um universo verdadeiramente totalitário no qual sociedade e natureza, corpo e mente são mantidos num estado de permanente mobilização para a defesa desse universo”.

Por meio da ideia de Marcuse entende-se que para a defesa desse universo totalitário, em prol dessa racionalidade tecnológica e da competição, as representações do indivíduo e o próprio indivíduo são postos de lado, apontando para uma conexão com a

⁴⁹ A concepção de racionalidade instrumental está relacionada à racionalidade tecnológica; Hassard (1996, p. 192) considera: “Os sistemas de produção da indústria moderna, onde a reunião de peças compreende uma série de operações cronometradas, são considerados a expressão mais perfeita da racionalidade tecnológica [...]”

segunda pergunta: Por que direcionar o olhar para os ambientes competitivos embasando-se na filosofia estoica de Sêneca?

Num primeiro momento, essa indagação pode até causar certa estranheza, pois remete ao fato de se apropriar de um conceito da ética filosófica antiga, tão distante historicamente, e direcioná-lo para o momento atual.

Entretanto, compreende-se que Sêneca aborda profundamente temas que ainda não foram suficientemente debatidos e absorvidos nas organizações de trabalho, diante das atuais condições da sociedade, na qual a tecnologia avança a uma velocidade extraordinária. Isso torna, muitas vezes, o homem refém de suas próprias criações técnicas, que dão lugar à própria à razão. “O indivíduo pode ser simultaneamente autônomo e atomizado, rei e objeto, soberano de suas máquinas e manipulado/dominado por aquilo que domina.” (MORIN; KERN, 2005, p. 85).

“As cidades, o capitalismo,⁵⁰ o Estado-nação, depois a indústria e a técnica ganham impulso que nenhuma civilização conheceu ainda.” (MORIN; KERN, 2005, p. 23). Isto é, o sistema atual de mercado, no qual a concorrência desperta a competição acirrada por patamares cada vez maiores de consumo, cega e aprisiona o homem, pois, conforme Monteiro (1995, p. 81), “a alienação engendrada pelo capitalismo é na verdade uma desvalorização da história humana”.

Essa competição conduz a uma luta de semelhante contra semelhante e também a uma luta interna, do indivíduo consigo mesmo, por um ideal de realização e produtividade que o faz esquecer de si, impedindo-o de enxergar o real sentido da existência humana. Ao que Sêneca atribuiria à falta de domínio e controle por parte da razão humana.

De fato, o que poderia ser mais racional do que a supressão da individualidade na mecanização de desempenhos socialmente necessários, mas penosos; a concentração de empreendimentos individuais em organizações mais eficazes e produtivas; a regulamentação da livre competição entre sujeitos econômicos desigualmente equipados; a redução das prerrogativas e soberanias nacionais que impedem a organização internacional de recursos? (MARCUSE, 1969, p. 23).

Pelo que se pode perceber, a anulação da individualidade apontada por Marcuse tem origem, conforme Morin e Kern (2005, p. 25, 67), na expansão mundial do capitalismo e da técnica, que contribuíram para a mundialidade de concorrências e conflitos, perante a

⁵⁰ “O regime de grande indústria e de propriedade privada desenvolvido nos países mais civilizados no decurso dos séculos XIX e XX.” (LALANDE, 1996, p. 136).

qual uma competição internacional impôs a busca por produtividade e rentabilidade a qualquer preço, para estimular a concorrência, para regular e estimular a economia. Nesse sentido, o desenvolvimento tecnológico é o que dá sustento à concorrência, estando entre as causas da desregulação dos ritmos humanos e da convivência, gerando questionamentos sobre qual será o futuro para os humanos. Portanto, mais um motivo para uma análise segundo os apontamentos feitos por Sêneca.

Para Oliveira M. (2010, p. 12-14), a revolução tecnológica, por meio da ciência e da técnica, se tornou uma força impulsionadora do novo paradigma de produção, tendo como eixo a tecnologia da informação, ocasionando duas grandes consequências para a vida humana: (i) a transformação do trabalho pelo aumento da produtividade, acompanhada da mudança nas relações entre capital e trabalho; e (ii) a competitividade exacerbada em nível internacional. O mesmo autor ressalta, ainda, que nesse novo panorama é a economia que se torna responsável pelo estabelecimento dos fins da vida humana. Segundo Sêneca, essa força dominadora seria o controle exercido fora da razão do indivíduo.

Diante desses apontamentos, é visível a necessidade de voltar a atenção aos ambientes competitivos de trabalho, pois o homem passa a maior parte de sua vida dedicando-se ao labor e, em muitos casos, ao encerrar seu expediente, não consegue deixar de lado o ambiente profissional e dedicar-se a si mesmo e ao seu entorno de convivência, por estar preso aos ideais profissionais e de mercado, que o impedem de exercer o *cuidado de si* no sentido de um exercício diário de consciência sobre o significado de sua existência.

Isso tudo vai causar o que Morin e Kern (2005, p. 83-84) entendem por atomização⁵¹ do ser humano, ou seja, a perda de suas solidariedades antigas, que cedem lugar às anônimas e administrativas, pois os fatores de estímulo são desintegradores, ou seja, o espírito de competição e de êxito desenvolve o egoísmo e dissolve a solidariedade, sufocando a existência, levando, conseqüentemente, à falta de *cuidado de si*.

Relembra-se que o *cuidado de si* em Sêneca emerge da ideia de um *cuidado de si* relativo à prática filosófica e, conseqüentemente, ao *cuidado da alma*. A prática filosófica consiste em buscar a tranquilidade da alma, libertando-a de preocupações por meio do uso da razão. Pois, para Sêneca (2004, p. 50), “é na filosofia que reside a saúde verdadeira.

⁵¹ Redução, destruição do ser humano.

Sem ela, a alma estará doente e mesmo o corpo, embora dotado de grande robustez, terá a saúde própria dos dementes, dos frenéticos”.

A questão levantada diz respeito à saúde que está presente numa alma paciente e sensata, livre de inquietações, pois, para Sêneca (2004, p. 47), “só com tranquilidade e modéstia se pode praticar a filosofia”. Logo, a prática da filosofia como fim só ocorre por meio da serenidade e da despreensão; a tranquilidade e modéstia conduzem à prática filosófica, e por que não poderia se fazer presente no contexto atual?

Daí a necessidade de se buscar as contribuições de Sêneca, e conduzi-las ao entendimento sobre o *cuidado de si*, nas atuais condições de competição que ocorrem nos ambientes de trabalho e se espalham para o cotidiano, sem que haja ponderação consciente sobre os limites que podem prejudicar a ética de um *cuidado de si*. Isso faz com que o homem se preocupe com diversas condições externas e deixe de lado a consciência sobre si e, conseqüentemente, sobre seu semelhante.

Além disso, o pensador considera outros cuidados que o homem deve exercer com sua alma, a fim de alcançar uma vida feliz, sem perturbações, compreendendo a brevidade de uma vida que passa rápido demais para não receber a devida atenção. “Cultiva, portanto, em primeiro lugar a saúde da alma, e só em segundo lugar a do corpo; esta última, aliás, não te dará grande trabalho se o teu objetivo apenas for gozar de boa saúde.” (SÊNECA, 2004, p. 50).

Essa passagem demonstra o nível da preocupação do filósofo com o *cuidado da alma*, não negando que se deva cuidar do corpo, mas insistindo na atenção com a alma. Em outro trecho, Sêneca (2004, p. 44) enfatiza que “é inata em nós a estima pelo próprio corpo, admito que temos o dever de cuidar dele. Não nego que devemos dar-lhe atenção, mas nego que devemos ser seus escravos”. Fica evidente que o corpo não deve ser desconsiderado; todavia, o homem não pode se deixar dominar por ele, quando o interesse maior está no *cuidado da alma*.

Além de Sêneca, não se pode deixar de lado toda temática sobre a prática filosófica e o *cuidado de si* do período helenístico revisitada por Michel Foucault. Daí emergem as condições apontadas pelo pensador Sêneca, com um tom assertivo sobre o que vem a ser o *cuidado de si* nas circunstâncias greco-romanas, o que conduz para novos

questionamentos dentro do contexto atual,⁵² que é aqui delimitado aos ambientes competitivos de trabalho. Nesse aspecto, Foucault possibilita uma reconstrução, criando um elo entre passado e presente.

A terceira questão sobre *qual a forma de constituição do ambiente competitivo de trabalho* é, até o momento, a mais difícil. Por isso, para viabilizar uma discussão nos ambientes internos dessas organizações competitivas atuais, utilizar-se-á como teoria de apoio a obra *Ideologia da sociedade industrial*, de Herbert Marcuse. O autor debruça-se sobre a ideia de que o avanço da tecnologia e da sociedade industrial é que determina e incute uma dominação na racionalidade individual, que submete o homem à alienação de si. A partir daí pode-se entender que não seria permitido que se tivesse um *cuidado de si*, conforme aponta Sêneca.

Além de Marcuse, buscar-se-á novamente em Foucault, no livro *A microfísica do poder*, alguns elementos que ajudarão a constituir a análise voltada ao *cuidado de si* nos ambientes competitivos de trabalho. Para finalizar, a fim de que se possa estabelecer a relação entre Filosofia e Administração, utilizar-se-á alguns conceitos dessa área encontrados em literatura própria no âmbito das Ciências Sociais. A terceira questão será, então, respondida por meio do entendimento da constituição do ambiente competitivo de trabalho.

4.1 CONSTITUIÇÃO DO AMBIENTE COMPETITIVO DE TRABALHO

O primeiro elemento que se pretende analisar, para entender como se forma um ambiente competitivo de trabalho, trata-se da compreensão sobre o significado de organização. As organizações,⁵³ segundo Rodermel et al. (2012, p. 87), são a soma de recursos tangíveis (bens vistos e quantificáveis: máquinas, equipamentos, utensílios, veículos, terrenos, obras civis, etc.) e intangíveis (marca, direitos autorais, patentes, conhecimento tecnológico, procedimentos eficientes, emprego de pessoal qualificado,

⁵² Segundo Gros (2010, p. 469-470), as apresentações de Foucault no *Collège* faziam com que os ouvintes tivessem certeza de que estavam assistindo a algo distinto de uma apresentação de filosofia antiga. Ao falar de Epicteto e de Sêneca, o pensador contemporâneo estabelecia marcos para pensar sobre uma atualidade política, moral e filosófica. Para Gros, Foucault não foi doutrinal, tampouco trabalhou como historiador; ao contrário, fez do curso uma genealogia, ou seja, conduziu a análise a partir de questões presentes, trazendo a compreensão de assuntos atuais.

⁵³ Importante é salientar que existem organizações com e sem fins lucrativos, porém, Rodermel et al. estão se referindo às organizações *com* fins lucrativos. Segundo Chiavenato (2009), as empresas geralmente são exemplos de organizações lucrativas.

etc.). Rodermel et al. salientam, ainda, que esses bens tangíveis e intangíveis podem apresentar vantagem competitiva para a organização, e que o aumento da produção pode ser alcançado por meio de uma máquina ou por melhorias em certas rotinas de trabalho, que responderão com mais agilidade às demandas de mercado.

Analisando o sentido de organização proposto pelo autor, percebe-se que o indivíduo faz parte da classificação de bens intangíveis, isto é, o homem nesse contexto é um bem, um recurso organizacional. Para atingir os resultados da empresa e responder às demandas de mercado, utiliza-se, entre outros meios,⁵⁴ profissionais com as competências necessárias, ajustados às rotinas de trabalho, para responderem com mais agilidade e contribuírem para o alcance de vantagem competitiva por parte da organização. Então, para manterem-se competitivas e crescerem, as empresas empregam profissionais que nelas trabalham.

Segundo Stadler e Maioli (2011, p. 7), as organizações evoluem em consequência das pressões que sofrem por parte de seus ambientes externo e interno. As influências tecnológicas, políticas, legais, ecológicas, de comportamento do consumidor, entre outras, fazem com que as empresas tenham que se adaptar com rapidez para não perderem competitividade em relação às outras organizações no mercado em que operam.

Contata-se, assim, que essa noção de organização e competição foi sendo constituída ao longo do tempo, em resposta às pressões e influências do mercado. Segundo Stadler e Maioli (2011, p. 16-17), a Revolução Industrial, iniciada com a invenção da máquina a vapor em 1776, trouxe grandes impactos na estrutura social, implicando o surgimento de novas relações de poder e interesses comerciais, que levou à soberania dos grandes industriais da época, os também ditos novos coronéis. As mudanças de nível econômico, político, social, ambiental e cultural, surtiram impactos até hoje, demonstrando que o capitalismo pode trazer tanto benefícios como transtornos irreversíveis à sociedade.

Para Matos (2008, p. 455): “A modernidade produzida pelo capitalismo contemporâneo é dominada pelo princípio do desempenho, do rendimento e das performances do trabalhador em seu trabalho.” A partir dessa exposição, há que se considerar que, em função do capitalismo, o trabalhador foi obrigado a apresentar uma

⁵⁴ Na concepção de Kant (1995, p. 66-67), a pessoa não poderia ser considerada como um meio. “Age de tal maneira que uses a humanidade, tanto na tua pessoa como na pessoa de qualquer outro, sempre e simultaneamente como fim e nunca simplesmente como meio.”

performance que o levasse a alto desempenho, propiciando o rendimento desejável para que a empresa na qual trabalha pudesse competir no mercado.

Outro fator que fez com que o homem fosse submetido à realização de mais tarefas, durante sua jornada de trabalho para aumentar a produtividade empresarial, foi a *divisão do trabalho*.⁵⁵ Um dos princípios da administração de empresas é a divisão do trabalho e a especialização. Para Chiavenato (2009, p. 20), “todo trabalho deve ser fragmentado e dividido a fim de permitir a especialização das pessoas em alguma atividade”.

Entende-se que essa especialização fragmentou o trabalho em pequenas partes que, divididas, colocaram o trabalhador para realizar uma das partes que compõem o processo de trabalho; assim, a execução de uma única tarefa o levaram à rotina e à repetição constante da mesma atividade.

Conforme Smith (2013, p. 7), “o maior progresso na capacidade de produção do trabalho, e a maior parte do talento, aptidão e critério com os quais ele é conduzido ou aplicado em toda parte, parecem ter sido o efeito da divisão do trabalho”. Para Durkheim (2008, p. 100), a divisão do trabalho “foi muitas vezes acusada de diminuir o indivíduo, reduzindo-o ao papel de máquina”. Isto é, a divisão do trabalho levou ao movimento repetitivo e à rotina, passando a operar como uma engrenagem inerte que uma força externa coloca em funcionamento, o que leva à depreciação da natureza humana, uma vez que impede o ser humano de agir como um organismo vivo.

No entendimento de Foucault (1999, p. 303-304), Smith fundou a economia política moderna, ou de outro modo, seria possível dizer que ele fundou a economia ao introduzir um conceito de trabalho ainda não conhecido, concedendo a noção de riqueza à de trabalho. É por meio do trabalho que se pode consumir as coisas necessárias e cômodas à vida, sendo que essas “coisas necessárias” são produtos do trabalho. Foucault considera que Smith trata o “valor em uso” referindo-se às coisas e às necessidades dos homens, e o “valor de troca” ao empenho aplicado ao trabalho para sua produção. “Logo, o trabalho é a medida real do valor de troca de todas as mercadorias”. (SMITH, 1984, p. 27).

⁵⁵ Segundo Hirata (1989), a divisão capitalista do trabalho atua como a expressão e o instrumento de uma luta pelo poder concreto sobre a produção. Isso se desenvolveu com o início da manufatura, ocasião em que o capital tenta impor sua norma de produção por meio da especialização dos trabalhadores somente numa parte do processo de trabalho. Parte desse trabalho consiste em controlar, retocar, ajustar e montar os elementos que formam o produto acabado e, a outra, em organizar e controlar as fases sucessivas de produção.

O valor determinado pela troca, segundo Foucault (1999, p. 308-309), conduzirá à origem de uma ordem que incutiu ao trabalho dois fatores: esforço e tempo. Esses dois fatores são responsáveis por talhar e gastar a vida de um homem em sua jornada de labor. Nessa ordem das riquezas, estabelecida pelo valor de trocas, os homens permutam por necessidades ou desejos, obedecendo às seduções externas, e são submetidos ao tempo, à fatalidade exterior, ao esforço, à fadiga, podendo até ir ao extremo, a própria morte. A fecundidade desse trabalho é fundada em condições exteriores a sua representação: o progresso da indústria, aumento da divisão das tarefas, acúmulo de capitais, a divisão do trabalho produtivo e não produtivo.

Toda essa temática, segundo Foucault, conduz a dois domínios:

[...] uma antropologia que põe em questão a essência do homem (sua finitude, sua relação com o tempo, a iminência da morte) e o objeto no qual ele investe as jornadas de seu tempo e de seu esforço sem poder nele reconhecer o objeto de sua necessidade imediata; e, de outro, indica ainda no vazio a possibilidade de uma economia política que não mais teria por objeto a troca das riquezas (e o jogo das representações que a cria), mas sua produção real: formas de trabalho e do capital. (FOUCAULT, 1999, p. 309).

Nesse aspecto, pode-se confirmar que o mercado vai ditar as regras para que as trocas sejam executadas. “Como são as trocas que estão na origem da divisão do trabalho, a extensão desta será sempre limitada pela extensão daquelas ou, por outras palavras, pela extensão do mercado.” (SMITH, 1984, p. 18).

Como consequência dessa divisão, ocorre a utilização do corpo como objeto para aumentar a capacidade produtiva. Foucault (2012, p. 144) sustenta a hipótese de que, no final do século XVIII e início do século XIX, o primeiro objeto socializado pelo capitalismo foi o corpo, como força de produção e força de trabalho. Segundo esse pensador, o controle da sociedade sobre os indivíduos iniciou no corpo e não se operou simplesmente pela consciência.

Já Marcuse (1969, p. 30) identifica que no período contemporâneo, os controles tecnológicos tomaram lugar como a própria personificação da razão. Severiano (2001, p. 32) interpreta como “uma substituição dos processos conscientes de discussão e julgamento por reações ‘automáticas, espontâneas, quase corporais’”. Ou seja, segundo Severiano, o homem fragilizado obedece diretamente a uma autoridade externa, de forma passiva e mecânica, resultando na dissolução da individualidade.

Em contrapartida, Foucault (2012, p. 238-239) aponta sua discordância em relação à Marcuse, pois não delimita os efeitos do poder ao nível da ideologia e considera mais apropriado estudar a questão do corpo sob um ponto de vista mais materialista, que foque os efeitos do poder sobre esse corpo. O pensador salienta que Marcuse dá uma noção exagerada de repressão, indicando que se o poder só tivesse a função de reprimir por meio da censura, do impedimento e do recalçamento seria muito frágil, mas ao contrário, o poder é forte porque produz efeitos no nível do desejo e de uma sociedade disciplinar.

Eu penso que, do século XVII ao início do século XX, acreditou-se que o investimento do corpo pelo poder devia ser denso, rígido, constante, metódico. Daí esses terríveis regimes disciplinares que se encontram, nas escolas, nos hospitais, nas casernas, nas oficinas, nas cidades, nos edifícios, nas famílias... E depois, a partir de 1960, percebeu-se que esse poder tão rígido não era assim tão indispensável quanto se acreditava, que as sociedades industriais podiam se contentar com um poder mais tênue sobre o corpo. (FOUCAULT, 2012, p. 137).

Em outro momento, Foucault (1987, p. 27) comenta: “[...] ainda que não recorram a castigos violentos ou sangrentos, mesmo quando utilizam ‘métodos suaves’ de trancar ou corrigir, é sempre do corpo que se trata – do corpo e de suas forças, da utilidade e da docilidade delas, de sua repartição e de sua submissão.” No início das sociedades industriais, segundo Foucault (2012, p. 241-242), foi instaurado um aparelho punitivo, um mecanismo de seleção entre os normais e os anormais. No século XIX, através de uma série de ofensivas e contraofensivas, os esforços disciplinares e de normalização penetraram no corpo, nos gestos e nos comportamentos, o que foi determinante para chegar-se ao estado complexo atual de forças e ao perfil contemporâneo de lutas.

Em outra perspectiva, Foucault se aproximará de Marcuse ao mencionar que os mecanismos exteriores à consciência humana formarão um homem estranho a si mesmo.

Compreende-se como, entre essas positivamente recentemente formadas – uma antropologia que fala de um homem tornando estranho a si mesmo e uma economia que fala de mecanismos exteriores à consciência humana – a Ideologia ou a Análise das representações se reduzirá em breve, a ser não mais uma psicologia, ao mesmo tempo em que, diante dela, contra ela e dominando-a bem logo do alto de si mesma, se abre a dimensão de uma história possível. A partir de Smith, o tempo da economia [...] será o tempo interior de uma organização que cresce segundo sua própria necessidade e se desenvolve segundo leis autóctones – o tempo do capital e do regime de produção. (FOUCAULT, 1999, p. 309-310).

Entende-se que Foucault está preocupado em demonstrar que o tempo do capital e do regime de produção serão fenômenos que se caracterizarão por determinar a maneira de

pensar do indivíduo. Este sentir-se-á estranho, por ter perdido sua essência e por estar aprisionado a um sistema, sem, no entanto, se dar conta dessa condição. Esse é um sistema que visa desenvolver a destreza dos trabalhadores e que aumenta “[...] infalivelmente, a quantidade de trabalho que eles podem realizar; e a divisão do mesmo, reduzindo a intervenção de cada um a uma simples operação e transformando esta última no seu único trabalho durante toda a vida [...]” (SMITH, 1984, p. 9).

Antes do século XX, ainda no século XVIII, Foucault (2012, p. 181-182) relata que foi iniciado todo um trabalho sobre a observação do corpo, segundo o qual examinava-se de que maneira os gestos eram feitos, qual o mais eficaz, rápido e melhor ajustado para a execução do trabalho; nas oficinas aparecia a figura do contramestre, destinado a observar se o trabalho era feito, como era feito e como poderia ser feito mais rapidamente e com gestos mais adaptados, implicando uma vigilância perpétua e constante dos indivíduos, no registro contínuo e na disciplina.

Segundo Foucault (2012, p. 182), essa disciplina é vista como o conjunto de técnicas por meio das quais os sistemas de poder avaliam o resultado dos indivíduos em sua singularidade, tendo uma vigilância permanente e classificatória, que permite dividir, medir e localizar os indivíduos no sistema, podendo utilizá-los no máximo de sua capacidade, tornando a individualidade um elemento para o exercício do poder.

Sob o olhar da administração de empresas, essa técnica de medição dos tempos e movimentos norteou, no início dessa teoria organizacional, toda uma preocupação em melhorar os tempos e movimentos. Conforme Chiavenato (2010, p. 20), o estudo dos tempos e movimentos tinha como objetivo o combate ao desperdício, a fim de “eliminar a vadiagem sistemática na fábrica” e as perdas decorrentes. Taylor⁵⁶ aplicou o estudo de tempos e movimentos para eliminar movimentos inúteis e melhorar os úteis, “a fim de encontrar o melhor método (*the best way*) e o tempo padrão para a execução das tarefas [...]”. O passo seguinte foi selecionar e treinar os trabalhadores para utilizarem o melhor método e receberem prêmios de produção como um incentivo para os que ultrapassassem os tempos padrões e garantissem o aumento da eficiência e produtividade. O papel do operário nesse cenário era o de apenas executar, enquanto que o supervisor deveria pensar.

⁵⁶ Frederick Winslow Taylor foi um engenheiro mecânico, que segundo Chiavenato (2010, p. 20), fez da eficiência o modo de operação da indústria americana e a virtude central dos Estados Unidos; teve muita influência sobre a vida pública e privada de homens e mulheres do século XX. Sua influência na administração ficou mundialmente conhecida como taylorismo; suas ideias penetraram todos os aspectos da vida organizacional, partindo da parte operacional das fábricas e condicionando a cultura do século.

Nota-se que o domínio sobre o corpo, conforme apontado por Foucault, foi realmente estabelecido dentro das fábricas, e essa corrente de pensamento administrativo veio permeando os ambientes internos durante muito tempo. Embora, atualmente, as máquinas e a tecnologia tenham substituído o trabalho corporal dos trabalhadores, essa herança de disciplina ainda se faz presente por meio da competição, pois para galgar patamares sempre mais altos, é necessário incutir disciplina nos trabalhadores, por meio da melhoria dos processos e no cumprimento de objetivos estabelecidos pelas empresas; esse condicionamento perpassa o corpo, conforme a concepção de Foucault.

Já Marcuse (1969, p. 31), ao contrário, defende que “o impacto do progresso transforma a razão em submissão aos fatos da vida e à capacidade dinâmica de produzir mais e maiores fatos do mesmo tipo de vida”, indicando que, no processo da civilização industrial a dimensão interior da mente é desbastada, e faz com que o indivíduo capte a eficiência do sistema da sociedade como lei e o aceite sem exercer o poder crítico da razão, na forma de alienação, a falsa consciência de sua racionalidade se transforma, então, em sua verdadeira consciência.

Nesse sentido, poder-se-ia considerar que o homem imagina-se racional, quando na verdade está a serviço de um sistema e de uma sociedade que faz com que acredite estar no exercício de sua razão e autonomia? Marcuse (1969, p. 25) considera que o mundo do trabalho “se torna a base *potencial* de uma nova liberdade para o homem no quanto seja concebido como uma máquina e, por conseguinte, mecanizado”. Esse filósofo acredita que é a economia que controla o pensamento do homem e que só a liberdade intelectual é que resultaria na restauração do pensamento individual, que está absorvido pela comunicação e doutrinação em massa, de uma opinião pública forjada.

Refletindo sobre essas opiniões divergentes, é possível compreender duas concepções distintas de domínio do trabalhador: uma entendida por Foucault, que inicia pelo domínio do corpo – nessa percepção existe uma forma de “prisão”, na qual o indivíduo obedece e se comporta na maneira que lhe é imposta por meios disciplinares; nas empresas pode ser entendida pelos movimentos repetitivos e pela cobrança que a divisão do trabalho gerou –, e outra, entendida por Marcuse pelo domínio da razão – nessa perspectiva a pessoa torna-se alienada, imaginando que está exercendo sua racionalidade quando, na verdade, está “supostamente” consciente, pois quem domina a sua razão é o sistema vigente e não sua própria vontade.

Considera-se, assim, que a competição gerada pelo capitalismo impele as organizações a exercerem o domínio tanto dos bens tangíveis (máquinas, equipamentos, tecnologia) quanto dos intangíveis (ser humano) para que possam, assim, alcançar os padrões de desempenho e resultados almejados, tomando para si o controle dos profissionais que nelas trabalham, a fim de sobreviverem no mercado. Esse controle em nível corporal será inserido no indivíduo por meio da disciplina, das tarefas, dos movimentos repetitivos e da rotina diária de trabalho e na mente, através da força de controle, para que o trabalhador alcance os objetivos almejados usando metas, prazos e indicadores de resultado.

Logo, parte-se do pressuposto de que esse processo acirrado de competição, para o alcance de um desempenho determinado, tem seu início no mercado e se estende para as empresas. Marcuse (1969, p. 32) reforça essa ideia indicando que a cultura industrial avançada fundamenta-se no processo de produção, fazendo prevalecer os aspectos tecnológicos, prendendo o consumidor a produtos cada vez mais benéficos e à disposição de um número maior de pessoas e de classes sociais. Tais produtos doutrina, manipulam e promovem uma falsa consciência, que conduz a um estilo de vida melhor do que em outros tempos. Em contrapartida, sem uma transformação do nível qualitativo, apenas há uma transformação de ordem material e quantitativa, gerando um pensamento e comportamento unidimensional, isto é, um comportamento que reduz o ser humano apenas à dimensão desse sistema industrial, restringindo-o a sua extensão e ao seu controle.

Para compreender melhor essa relação de controle exercida pelo mercado, há que se buscar duas interpretações do seu significado, uma pela Economia e outra pelo Marketing. O *mercado*, segundo perspectiva da Economia, conforme apontam Pindyck e Rubinfeld (2013, p. 7-8), pode ser entendido como o conjunto de compradores e vendedores que, por meio de suas interações reais ou potenciais, determinam o preço de um produto ou serviço, isto é, os compradores abrangem os consumidores que compram bens e serviços e as empresas que adquirem mão de obra, matéria-prima, capital para produção de bens ou serviços. Os vendedores, por sua vez, integram as empresas que vendem bens e serviços, os trabalhadores que vendem sua mão de obra e os proprietários de recursos que comercializam recursos minerais ou arrendam terras.

Por outro lado, pela concepção do marketing, o *mercado*, de acordo com Kotler e Keller (2013, p. 5-7) é compreendido como um agrupamento de clientes, ou seja, de compradores que formam um determinado *mercado*, ou seja, um *mercado* específico de

consumidores que possuem necessidades ou desejos para atender. Para que as compras sejam efetuadas, de um lado o setor de vendedores faz a oferta de bens e serviços, por meio de comunicação de ofertas, e de outro o mercado (conjunto de compradores) faz a troca pagando em dinheiro pelo bem ou serviço adquirido.

Deve-se levar em conta que, segundo esse ponto de vista, o que leva as pessoas à demanda por produtos ou serviços são suas necessidades ou desejos, que são estimulados pelo marketing das organizações. Para Kotler e Keller (2013, p. 3), o marketing envolve desde a identificação até a satisfação das necessidades humanas e sociais. Para esses autores, de forma sucinta, pode-se dizer que o marketing “atende a necessidades de maneira lucrativa”; como ideal, o marketing deve resultar em um cliente disposto a comprar, tornando um produto ou serviço disponível no mercado.

A forma de controle mental defendida por Marcuse (1969, p. 26) transparece na ideia de marketing aqui apresentada, ao que ele sustenta como a mais resistente forma de “guerra” contra a libertação, isto é, “a implantação das necessidades materiais e intelectuais que perpetuam formas obsoletas da luta pela existência”. Confirmando a ideia, acrescenta: “A intensidade, a satisfação e até o caráter das necessidades humanas, acima do nível biológico, sempre foram condicionados.”

Pode-se perceber, tomando por base a ideia de Stadler e Maioli (2011, p. 7), que a origem da competição está relacionada, então, a três aspectos nas empresas: pressão pelo crescimento por meio da criação de necessidades, manutenção da competitividade no mercado em que operam, e obtenção de lucro. Entende-se, portanto, que para manterem-se competitivas as empresas criam novas necessidades e desejos por meio do uso do pensamento de marketing, pressionando toda a empresa (e isso inclui seus trabalhadores), para atingir melhores resultados no mercado.

Segundo Marcuse (2010, p. 26), pode-se distinguir as necessidades verídicas e as falsas. As falsas são superimpostas ao indivíduo, para atender aos interesses sociais; são necessidades que perpetuam a labuta, a miséria, a agressividade e a injustiça. São impostas por anúncios que determinam as formas de comportar-se e de consumir, tem um conteúdo e uma função social determinados por forças externas sobre as quais o indivíduo não tem controle; o desenvolvimento é heterônomo e não autônomo.

Essas necessidades, criadas para o aumento do consumo no mercado, são as mesmas que fazem o indivíduo ter que trabalhar mais para poder dar conta da aquisição de bens materiais, que são, na maioria, as consideradas necessidades falsas citadas por

Marcuse. Nesse processo, o trabalhador sente-se na obrigação de exercer um trabalho que o força a alcançar os padrões de desempenho cobrados pelas empresas, para manter seu emprego e sustento, garantindo, assim, a compra de novos bens determinados por esse mercado, que força o consumo excessivo.

Para Severiano (2001, p. 31), essa sociedade capitalista, denominada sociedade unidimensional, é caracterizada por Marcuse como a sociedade regida pela abundância e por uma racionalidade dominadora, na qual quem exerce o controle é o processo tecnológico e científico, juntamente com os mais sofisticados meios de comunicação. Esse sistema é responsável por produzir e direcionar um homem em todas as suas dimensões, por meio da fabricação de desejos e necessidades, que paralisam sua consciência crítica. Fica transformado em um produto da cultura de massa, de forma imperceptível, dominado pela burocracia administrativa e tecnológica, que o isenta de fazer escolhas de caráter político ou moral ou de qualquer responsabilidade social; sua consciência só consegue resolver problemas de ordem técnica.

Nesse sentido, Foucault (2012, p. 147-148) entende o mercantilismo funcionando como uma prática política, e não apenas uma teoria econômica, que consiste em controlar os fluxos monetários, os fluxos das mercadorias e a atividade produtora. Essa política incentiva o aumento da produção da população, a quantidade de população ativa e a produção de cada indivíduo ativo, para, em seguida, estabelecer fluxos comerciais que possibilitem a entrada da maior quantidade possível de moeda no Estado, assegurando sua força em relação aos outros.

Somada ao mercantilismo apontado por Foucault, ele considera que a concorrência⁵⁷ presente na sociedade capitalista vai ditar as condições de sobrevivência atreladas ao desempenho dessas empresas. E em decorrência disso, a pressão estabelecida entre as organizações submeterá os profissionais que nelas trabalham a conviverem em um ambiente interno cada vez mais competitivo, pois esse ambiente é a soma da pressão exercida pelo processo de consumo que rege o capitalismo.

A pressão aumenta ainda mais, pois, para alcançarem os resultados almejados, as empresas inserem mecanismos de controle.⁵⁸ Nas teorias de Administração, o controle e

⁵⁷ Considera-se como o grupo de empresas que atuam no mesmo segmento e disputam espaço por participação de mercado.

⁵⁸ O controle, o planejamento, a organização, a direção (ou influência) são classificados como as quatro principais funções da Administração de Empresas. Para Certo (2003, p. 6), o controle é a função por meio da qual os gerentes reúnem informações, a fim de medir o desempenho da empresa, comparando se o

poder andam juntos. Segundo Caravantes et al. (2005, p. 542), “para controlar de maneira bem-sucedida os gerentes precisam compreender não apenas o processo de controle, mas também o modo como os membros da empresa se relacionam com ele”. Clegg considera que

[...] qualquer comparação de dados sobre produtividade ou outra forma de controle confirmam: mecanismos de controle de tipo pessoal, técnico, burocrático ou jurídico emergem como questão central. Estes mecanismos podem apresentar sob forma de supervisão, de rotinização, de formalização, de automatização e da legislação que busca reforçar o poder sobre o comportamento, as disposições e a integração dos empregados, exatamente porque estes são membros da organização. (CLEGG, 1996, p. 51).

Fica evidente que esse processo de controle é exercido por meio da força do poder, pois o indivíduo é visto como parte, ou propriedade da empresa. Ampliando o assunto, Caravantes et al. (2005, p. 542-543) apontam que o poder é talvez uma das variáveis mais importantes no processo de controle e conceituam o poder como o ponto até o qual uma pessoa é capaz de influenciar outras para obedecerem as suas ordens; quanto maior for a habilidade, maior será o poder.

Os mesmos autores (2005, p. 543) apresentam um exemplo: quando um gerente for comparar o desempenho atual com o desempenho planejado e determinar ações corretivas, essas poderão ou não ser seguidas dependendo do seu poder gerencial, que está atrelado ao poder do cargo (posição na empresa) e ao poder pessoal (relacionamento), ressaltando a importância do desenvolvimento do poder pessoal.

Segundo Chanlat (1996, p. 24), a obsessão pela eficácia, pelo desempenho, pela produtividade e pelo rendimento a curto prazo, presentes nas organizações e na sociedade atual, levaram alguns pesquisadores da administração a reduzirem seus esforços a simples técnicas de controle, o que conduziu pesquisadores de outras áreas, principalmente da cultura latina, a contestarem essa concepção instrumental e manipuladora do ser humano, interrogando-se sobre outras dimensões esquecidas em novas perspectivas teóricas, tornando compreensível a experiência humana, captando sua complexidade e riqueza e conduzindo, ainda, a críticas sobre a formação que os futuros gestores recebem.

desempenho atingido está em conformidade com o planejamento preestabelecido. Após essa primeira etapa, os gerentes irão determinar se a empresa deve ou não implementar mudanças para alcançar os padrões preestabelecidos. O controle funciona como um processo contínuo, que permite buscar maneiras de melhorar a produção e atingir os objetivos almejados.

Entende-se, então, que o início de um condicionamento interno que deixa de lado o *cuidado de si*, inicia, primeiramente, entre as empresas, que competem por posições no mercado e pela conquista e manutenção de clientes e, em segundo lugar, vai penetrar no interior delas, permeando todos os departamentos, sejam eles produtivos, sejam administrativos, por meio do estabelecimento de metas. Num terceiro momento, como são pessoas que trabalham em departamentos, a competição estará inserida entre elas, para alcançarem os resultados almejados pela organização, na representação de seus setores. Em quarto lugar, os departamentos, com seus profissionais organizados em cargos e responsáveis por várias funções, vão pressionar, individualmente, para que cada profissional cumpra os objetivos, por meio de metas a alcançar e com prazos controlados para a finalização de suas tarefas. Consequentemente, o resultado final será uma cobrança do indivíduo para si mesmo, pois ele já terá incutido, internamente, os mecanismos de controle e poder exercidos, externamente, sobre ele, e que o levam à competição intrínseca.

Portanto, pode-se concluir que, atualmente, o homem vive numa sociedade na qual as empresas tornam-se competitivas para demarcarem e conquistarem seu espaço num mercado disputado e consumista, pressionado, principalmente, pelo marketing das empresas.

Para demarcarem e conquistarem seu espaço, as empresas empregam profissionais para realizarem seus objetivos. Tais objetivos não podem ser alcançados sem um mínimo de esforço, feito por meio desses profissionais que nelas trabalham. Para garantir melhores resultados os profissionais precisam se esforçar continuamente; logo, a competição não se restringe apenas ao mercado e ao concorrente, sai dos limites do mercado e entra no interior das empresas. Passa, muitas vezes, a ser uma disputa entre profissionais e, conseqüentemente, do indivíduo consigo mesmo, ou seja, verte do exterior para o interior das empresas e do interior das empresas para o interior do indivíduo, volta-se, então, para o próprio indivíduo, transformando-se em uma competição pessoal.

Partindo dessa premissa, poder-se-ia pressupor que o mercado competitivo insere, inconscientemente, no indivíduo uma luta interna – considerada uma competição interna –, que o faz almejar ideais de conquistas cada vez mais ousados. A competição, entendida como disputa entre o mercado, entre as pessoas e do homem consigo mesmo, ocorre devido à forma de construção da sociedade industrial, que leva o homem a deixar de enxergar a si mesmo como um ser dotado de razão, para entrar na disputa acirrada por

patamares de realização profissional, os quais cegam sua consciência sobre o real sentido da vida.

Para Elias (1993, p. 195), dentre as mudanças que moldaram o indivíduo civilizado, do período mais remoto da história do Ocidente até os dias atuais, as funções sociais sob pressão da competição, tornaram-se diferenciadas, e quanto mais diferenciadas mais cresciam, fazendo com que o homem moldasse sua conduta de maneira uniforme e estável. Disso decorreu um automatismo e uma regulação *não consciente*, um esforço para comportar-se corretamente, dentro dessa sociedade competitiva, levando a um autocontrole *consciente*, por meio de um cego aparelho automático de autocontrole firmemente estabelecido.

Além disso tudo, é necessário considerar o fato de o homem já ter a tendência à competição. Conforme Hobbes (1988, p. 75), “[...] na natureza do homem encontramos três causas principais de discórdia. Primeiro, a competição; segundo, a desconfiança; e terceiro, a glória”. Para esse filósofo, a competição leva os homens a atacarem uns aos outros em prol do lucro, a desconfiança leva ao ataque pela segurança, e a glória incita ao ataque devido à reputação.

Se forem somadas as tendências de competição naturais do homem, apontadas por Hobbes, àquelas incutidas pela sociedade e pelo mercado, haveria espaço para o *cuidado de si*, no sentido apontado por Sêneca, como um cuidado com a alma e com a consciência sobre a própria vida? Este assunto será discutido por meio da questão: *Cuidado de si* e a competição: um paradoxo?

4.2 O CUIDADO DE SI E A COMPETIÇÃO: UM PARADOXO?

Se a competição é imanente aos ambientes competitivos de trabalho, é possível *cuidar de si* utilizando a teoria de Sêneca como dimensão ética?

Os deuses tinham condenado Sísifo a empurrar sem descanso um rochedo até o cume de uma montanha, de onde a pedra caía de novo, em consequência do seu peso. Tinham pensado, com alguma razão, que não há castigo mais terrível do que o trabalho inútil e sem esperança. (CAMUS, [19--], p. 113).

Essa passagem inicial sobre o Mito de Sísifo tem certa afinidade com os aspectos vivenciados pelos trabalhadores dentro do contexto dos ambientes competitivos de trabalho, mas por que teria?

Conforme aponta Camus ([19--], p. 114-115) Sísifo fora obrigado pelos deuses a rotineiramente empurrar uma pedra até o alto da montanha, de onde ela cairia novamente, fazendo-o descer continuamente para repetir o processo. Entretanto, segundo Camus, mesmo sendo um mito trágico, o seu herói é consciente, pois ao descer a montanha, com andar pesado e igual, Sísifo tem a oportunidade de respirar e tomar consciência sobre o seu destino, ele é mais forte que o seu rochedo.

Embora essa consciência seja ao mesmo tempo trágica, devido a sua condição, essa mesma condição o faz enxergar com clareza. Isto é, mesmo atormentado, consome a sua vitória, transcendendo o destino pelo desprezo. Sua descida de volta ao rochedo é uma escolha, que pode ser feita na dor ou na alegria. Sua escolha pode ser contemplar a sequência de ações ou sofrer pela árdua tarefa.

Segundo Camus ([19--], p. 114), o operário de hoje é semelhante à Sísifo, “trabalha todos os dias da sua vida nas mesmas tarefas, e esse destino não é menos absurdo”. A grande questão trazida por Sísifo é que o destino lhe pertence da mesma maneira como pertence aos profissionais que têm, no seu trabalho a sua vida, que pode ser vivida segundo a consciência de sua existência.

Nesse sentido, Sêneca (1973, p. 216) aponta que “nenhum destino é tão insuportável que uma alma razoável não encontre qualquer coisa para consolo”. Tomando o exemplo de Sísifo, pode-se fazer uma analogia ao trabalhador atual, que é condicionado a viver sua existência no trabalho e repetir diariamente sua rotina. Porém, ao despertar sobre sua condição, tenderá a sentir certo desapontamento; entretanto, mesmo diante das exigências de seu trabalho, poderá tomar fôlego para repetir o processo de “empurrar o rochedo”, observando a paisagem de sua vida, colocando-a acima da tarefa de conduzir a rocha de volta ao seu lugar.

Atualmente, a rocha pode significar o mercado, que necessita ser empurrado para permanecer em constante movimento, por meio do trabalho que visa às trocas mercadológicas, isto é, tem como fim o consumo que vai garantir a perpetuação do sistema, para o qual existe a necessidade de moldar um indivíduo unidimensional, conforme referência de Marcuse, e disciplinado, a exemplo de Foucault.

Mesmo diante dessas reflexões, sobre o mito de Sísifo, bem como dos apontamentos anteriores feitos sobre a formação dos ambientes competitivos de trabalho e sobre a competição em si, poder-se-á ouvir opiniões contrárias, considerando que é

impossível *cuidar de si* e trabalhar ou, ainda, trabalhar e *cuidar de si*, em ambientes competitivos de trabalho.

Todavia, questiona-se: Por que é impossível? Não caberia ao homem indagar-se sobre o verdadeiro significado de sua própria vida? Exercer a “descida da montanha”, tendo consciência da sua existência? Aproveitando esse momento de descanso para si mesmo? A competição e o trabalho estariam acima de sua vida? A razão não lhe daria meios para conseguir discernir sobre os limites de sua condição humana e profissional? O que teria mais peso: o *cuidado de si* ou a *competição* com o outro e consigo mesmo?

Para refletir sobre esses questionamentos, serão tomadas algumas passagens de Sêneca, já apresentadas nos capítulos anteriores, que darão suporte e apoio para uma análise ética no contexto organizacional dos ambientes competitivos de trabalho.

Tendo como finalidade de abertura, utilizar-se-á um breve monólogo, conforme quadro 1, a fim de nortear uma ideia sobre o pensamento de Sêneca no contexto atual. Os questionamentos apresentados no monólogo, através de perguntas e respostas fictícias, pretendem demonstrar as interrogações que o profissional poderia se fazer ao se deparar com suas incertezas sobre *cuidar de si* ou despendar atenção à competição em seu trabalho, explicitando os motivos para o *cuidado de si* e buscando despertar para um sentido além do labor executado em seu cotidiano.

Quadro 1 – Monólogo reflexivo sobre o pensamento de Sêneca

<p>Pergunta: Por que devo cuidar de mim? Resposta: Porque a vida é breve.</p>
<p>Pergunta: Se a vida é breve e não tenho como modificar esse fato, o que devo fazer? Resposta: Aceitar que não posso mudar o fato da vida ser breve.</p>
<p>Pergunta: Se não posso mudar o meu tempo de vida, existe algo com o que eu precise me preocupar? Resposta: Não existe.</p>
<p>Pergunta: Se não preciso me preocupar, necessito conquistar algo mais do que a minha própria tranquilidade? Resposta: Não, pois uma vida feliz não está ligada a nenhum bem material, mas à inexistência de qualquer bem ou necessidade de prolongar a vida.</p>
<p>Pergunta: Então, devo cuidar do único patrimônio que disponho: minha alma, estando ela bem-cuidada, que outra coisa mais haveria de desejar? Resposta: Nenhuma. Diante da brevidade da vida, o principal cuidado é comigo mesmo, com a tranquilidade da minha alma, estando tranquilo; sem necessidade de nenhuma realização, estarei feliz.</p>

Indubitavelmente, os questionamentos e as respostas consideradas no quadro 1 serão para Sêneca (2004, p. 22) respostas de um sábio, pois “o sábio contenta-se consigo

próprio”. O sábio vai enxergar que o *cuidado de si*, no sentido de cuidar da própria alma, mantendo-a tranquila, sem a necessidade de grandes conquistas, já é propriamente o princípio que norteia sua vida, pois a existência é breve e imprevisível é seu tempo. Então, a vida em si mesma já pressupõe o *cuidado de si*, sem a necessidade de outras realizações.

Entretanto, os profissionais que vivem em ambientes competitivos atualmente não são sábios, poderiam, então, tornarem-se sábios? Obviamente, a resposta a essa pergunta é não, mas os aconselhamentos que Sêneca dava a Sereno e Lucílio não tinham a intenção de torná-los sábios, mas de chamar a atenção para que eles identificassem qual é o real significado da vida, chamando para si mesmos a sua consciência, a fim de que pudessem se tornar indivíduos autônomos,⁵⁹ responsáveis pela condução da própria existência.

Não seria essa a essência do *cuidado de si* nos ambientes competitivos de trabalho? Uma tomada de consciência sobre a necessidade de *cuidar de si*, independentemente das circunstâncias às quais o indivíduo estiver envolvido?

Segundo Marcuse (1969, p. 23), na atual sociedade, ajustada segundo os interesses econômicos e políticos, “independência de pensamento, autonomia e direito à oposição política estão perdendo sua função crítica básica [...]”. Seria esse um grande entrave ao *cuidado de si*, tal como apontado por Sêneca? Estaria o indivíduo perdendo o próprio direito ao uso de sua racionalidade em prol do seu cuidado? “Confio, e muito, no pensamento dos grandes homens, mas reivindico o meu direito próprio de pensar.” (SÊNECA, 2004, p. 151).

Nota-se a preocupação de Sêneca sobre o direito dado ao homem para o exercício do pensamento humano. Nesse aspecto, existe a relação com a ideia de que *não* se pode ficar preso às necessidades criadas pela sociedade, sejam elas em nível de mercado ou em nível de trabalho; o indivíduo deveria ser libertado de certas imposições, ficando, como apontado por Marcuse (1969, p. 23), “livre para exercer autonomia sobre uma vida que seria sua”.

Essa mesma acepção aparece na *carta 45*, na qual Sêneca (2004, p. 151) comenta que possui esperanças de que Lucílio se liberte do seu cargo, demonstrando a preocupação com seu progresso espiritual.

Qual seria o sentido, considerando uma inserção atual, de libertar-se de seu cargo? Entende-se que há dois sentidos. Um deles é o de realmente largar o seu trabalho e dedicar-

⁵⁹ “Um sujeito autônomo é aquele que sabe ter boas razões para concluir: isso é um bem verdadeiro [...]” (CASTORIADIS, 2000, p. 126).

se à própria vida. E, outro, o sentido de não se apegar em demasia ao seu cargo, não ficar submetido a ele, a fim de exercer sua autonomia como indivíduo. Por meio desse entendimento, a pessoa, enquanto ocupante de um cargo, não é dependente dele, pois o *cuidado de si* está acima de qualquer função exercida, esse cuidado ajuda a manter a consciência sobre o que realmente tem mais importância: o cargo ou a vida?

Para dar sequência a uma reflexão que possa aliar a teoria de Sêneca aos ambientes competitivos de trabalho, far-se-á uso de um exemplo fictício, com fins estritamente ilustrativos e analíticos. A ideia de profissional apresentada servirá apenas como um referencial, pois qualquer pessoa que trabalhe em ambientes competitivos, independentemente do nível hierárquico, poderá apresentar o mesmo direcionamento na condução de sua vida. O exemplo tem como fim contribuir para algumas análises do *cuidado de si*, que serão novamente relacionadas à *tranquilidade da alma*, à *brevidade da vida* e à *vida feliz*, pois a reflexão do *cuidado de si* em Sêneca não está desatrelada dessas outras dimensões.

O personagem utilizado chamar-se-á Juraci. Juraci pode ser qualquer trabalhador, homem ou mulher. Juraci está em união estável há mais de quinze anos, possui dois filhos e casa própria. Juraci possui graduação em Administração de Empresas e trabalha na coordenação de um setor em um ambiente competitivo. Seu trabalho é uma rotina exaustiva e exige dedicação intensa, pois lidera vinte pessoas, tem responsabilidades com o cargo que ocupa, metas desafiadoras a cumprir e, além disso, pretende se tornar gerente, sendo que esse fato o leva a competir com outros colegas que possuem a mesma pretensão. Sua ambição em se tornar gerente é para obter reconhecimento no trabalho, na família e dos amigos, bem como para: aumentar o salário; trocar de carro no final do ano; adquirir novos bens; trocar os aparelhos de celular da família por modelos mais modernos; ter condições de manter um bom nível de vida e, quem sabe, mudar para uma casa maior num futuro próximo. Antes de ser coordenador, Juraci já passou por vários níveis dentro da organização, iniciou no setor produtivo e foi galgando novos postos no organograma da empresa.

Juraci nunca chega em casa antes das 20 horas, sendo que seu expediente inicia às sete horas da manhã; seu cargo é de confiança e por isso não recebe hora extra. Os sábados são dedicados para análise dos indicadores, e os domingos são tomados por novas ideias que serão usadas durante a semana. Juraci faz de tudo pelo seu cargo, é perfeccionista, gosta de demonstrar que é competente em tudo que empreende, mesmo experimentando

certo cansaço e sentimento de culpa em relação à falta de tempo para se dedicar aos seus interesses pessoais e à atenção dos familiares, pois a carreira é muito importante na sua vida e isso garantirá um futuro melhor. São raríssimas as vezes em que consegue se libertar das preocupações do seu trabalho e ter disposição para se dedicar a si e a sua família, pois está sempre envolvido na solução de problemas que ocupam seu pensamento, mesmo fora do horário de trabalho. Às vezes, até jura a si mesmo que se dedicará mais às coisas de que gosta de fazer: acompanhar o desenvolvimento dos filhos; fazer um curso de dança; ler as obras de literatura que estão na estante, voltar a estudar. Todavia, não abre espaço para si mesmo, pois acredita que precisa se empenhar mais no trabalho para aproveitar a vida no futuro; pensa consigo que poderá fazer todas essas coisas assim que alcançar sua metas pessoais, que estão atreladas ao alcance dos objetivos da empresa na qual trabalha.

Uma primeira questão aparece imediatamente: Pode-se considerar que Juraci consegue manter a tranquilidade da alma, estando em equilíbrio consigo mesmo? Toma-se como resposta uma das considerações de Sêneca a Sereno sobre a necessidade de equilibrar a alma: “[...] tens menos a sofrer deste descontentamento de ti, do que aqueles que, estando ligados por uma profissão de fé faustosa e ornando um nome pomposo a miséria que os consome, teimam no papel que escolheram, menos por convicção que por uma questão de honra”. (SÊNECA, 1973, p. 209).

Percebe-se que Juraci tem uma profissão que lhe traz certa ostentação devido ao cargo que ocupa, e ao cargo que almeja alcançar. Mesmo que essa profissão lhe cause alguma estranheza interior, ao sentir certa dose de culpa por não dar a devida atenção a si e à sua família, insiste em afirmar seu papel profissionalmente para não perder seu prestígio. Nesse aspecto, entende-se que a tarefa passa a ser mais importante que o indivíduo.

A este respeito devemos considerar primeiramente a nós mesmos, depois as tarefas que queremos empreender, depois os homens para os quais ou com os quais devemos trabalhar. Antes de tudo, é indispensável avaliar-se uma pessoa a si mesma, pois na maioria das vezes exageramos nossas capacidades. (SÊNECA, 1973, p. 213).

Em se tratando das tarefas a serem desempenhadas, Sêneca pretende demonstrar que a atenção principal deve ser dada ao indivíduo; contudo, no exemplo que está sendo usado, percebe-se que o foco principal é a carreira, pois ela possibilitará uma posição social de reconhecimento e a aquisição de novos bens.

A aquisição de novos bens é outro aspecto revelado pelo pensador ao explicitar os maus-efeitos do uso da riqueza, quando essa causa certo desconforto ou dependência. “Habitue-mos a ter o luxo à distância e a fazer uso da utilidade dos objetos e não da sua sedução interior.” (SÊNECA, 1973, p. 215). Juraci valoriza a conquista de bens, por isso nem passa pela sua cabeça perder de vista o seu cargo. A conquista de novos bens seria uma necessidade real ou a sedução proporcionada pelo apelo mercadológico ao consumo?

Na análise de Marcuse (1969, p. 27), só o próprio indivíduo poderia responder sobre quais seriam as necessidades reais e as falsas, “[...] isto é, quando êles estiverem livres para dar a sua própria resposta. Enquanto eles forem mantidos incapazes de ser autônomos, enquanto forem doutrinados e manipulados (até os seus próprios instintos) a resposta que derem sobre essa questão não poderá ser tomada por sua.” Sêneca (1973, p. 219) acrescentaria: “E eles se iludem com as aparências, porque seu espírito alucinado não lhe permite distinguir a realidade.”

Até esse ponto, considera-se que o cerne da questão atual não é o que os ambientes competitivos fazem com o ser humano, mas o que o ser humano deixa que o ambiente faça com ele, dominando-o por falta de consciência sobre si; de outro modo, poder-se-ia dizer que esse controle é exercido por falta de *cuidado de si*. A crítica não está em ser desfavorável à uma carreira e ao trabalho, mas à maneira pela qual os profissionais conduzem sua vida, à cegueira ocasionada pela dominação externa, por falta de equilíbrio interior, para que haja o discernimento sobre o que lhes faz bem e o que não lhes faz bem.

O exemplo de Juraci demonstra essa falta de equilíbrio interior, pois, mesmo sendo profissional formado e representante de um cargo, isso não lhe assegura estar livre da alienação⁶⁰ imposta pelo ambiente competitivo de trabalho, uma vez que ele não consegue se ocupar com o *cuidado de si*.

Acabo de sugerir que o conceito de alienação parece tornar-se questionável quando os indivíduos se identificam com a existência que lhes é imposta e têm nela seu próprio desenvolvimento e satisfação. [...] O sujeito que é alienado é engolfado por sua existência alienada. Há apenas uma dimensão, que está em toda parte e em todas as formas. As conquistas do progresso desafiam tanto a condenação como a justificação ideológica; perante o tribunal dessas conquistas, a “falsa consciência” de sua racionalidade se torna a verdadeira consciência. (MARCUSE, 1969, p. 31).

⁶⁰ A alienação é entendida como a diminuição da capacidade de um indivíduo em pensar e agir por si mesmo; nesse caso, não tem o discernimento ao fazer suas escolhas por estar sob o domínio de um sistema externo, que de maneira sutil o aprisiona, fazendo-o internalizar ideias como sendo de sua própria consciência, quando não são.

Parece haver uma aproximação entre o que Sêneca tratava como a ilusão das aparências e o espírito alucinado, e o que Marcuse aborda como alienação, no sentido de não haver questionamento sobre a existência que é imposta ao homem. Se Juraci se questionasse, entenderia que cargo e carreira não são a razão de sua existência? Em prol de seu cargo, o qual garantirá que ele assegure uma carreira e possibilidades de mais aquisição de bens materiais, ele deixará de dar a devida atenção a si mesmo e a sua família?

O *tribunal dessas conquistas*, como aborda Marcuse, será a falsa consciência sobre uma vida dominada pelo desenvolvimento e pela satisfação impostos por uma sociedade externa que o faz ser “enterrado” na própria existência por não possuir a consciência de si. Para Arendt (2001, p. 139-140), “[...] o labor e o consumo são dois estágios de um só processo, imposto ao homem pelas necessidades da vida, isto é o mesmo que dizer que vivemos numa sociedade de operários (‘labores’), ou seja, de homens que ‘laboram’.”

Poder-se-ia indagar se por não possuir a consciência de si o indivíduo acaba se iludindo com as falsas aparências, ficando distante de si e de sua tranquilidade? Segundo Sêneca, para evitar o transtorno da alma, o homem deve praticar a simplicidade.

Um outro gênero de inquietude, que não merece menos atenção, nasce do cuidado que o homem emprega em fingir e em jamais se deixar ver tal como é [...]. Mas que segurança pode oferecer uma existência inteira passada sob uma máscara? Que encanto, ao contrário, na espontânea simplicidade de um caráter, que desconhece os ornamentos artificiais e que despreza disfarçar-se! (SÊNECA, 1973, p. 222).

O pensador estoico quer demonstrar que o homem não necessita de um papel, pois esse disfarce o deixará inquieto, aflito para buscar a consideração dos demais mantendo uma aparência que não é sua. Juraci busca a ostentação pelo cargo exercido, esforça-se por alcançar os ideais e as metas. Entretanto, é isso mesmo que ele quer? Não seria mais sossegado manter-se no atual cargo, e quem sabe atingir outra posição de forma mais amena? Quem lhe cobra a solução de problemas, mesmo depois do horário de trabalho? O ambiente competitivo ou ele mesmo, a fim de garantir o seu papel de coordenador ou o almejado futuro como gerente?

Seria insensato almejar outra posição hierárquica? Obviamente que não, o grande problema, conforme aponta a teoria de Sêneca, é perder-se de si mesmo, perder a própria essência em prol de um objetivo externo que poderia ser alcançado de forma mais

tranquila, sem necessidade de perturbar a alma por ter que vivenciar um personagem, um estereótipo de profissional perfeito.

Outros dois aconselhamentos que Sêneca apresenta para manter a tranquilidade da alma são a alternância entre o recolhimento e a vida social e, ainda, a alternância entre o trabalho e o divertimento. Segundo ele, é recomendado recolher-se em si mesmo para evitar que a relação com pessoas diferentes demais perturbe o equilíbrio, ou seja, intercalar os momentos de solidão com a interação com outras pessoas. Além disso, é necessário ocupar a mente, mas também distraí-la, pois a alma necessita de descanso para manter-se serena. “É preciso governar nosso espírito e conceder-lhe de tempos em tempos um descanso que fará sobre ele o efeito de um alimento restaurador. É preciso, igualmente, ir passear em pleno campo, pois o céu aberto e o ar puro estimulam e avivam a inteligência [...]” (SÊNeca, 1973, p. 222).

Estaria Juraci dando esse tempo para si, distraindo e cuidando da tranquilidade da sua alma? O pensamento constante sobre a sua carreira e sobre seus afazeres o estariam distanciando do convívio consigo e com o seu entorno? As cobranças que ele sofre no trabalho estariam perturbando sua alma a ponto de ele não conseguir se desligar nem nos seus momentos de descanso?

Não caberia somente à Juraci a consciência sobre o que está fazendo de sua vida? Será que existe a necessidade de o indivíduo ficar preso à competição? Juraci poderia libertar-se da competição imposta pelo mercado e absorvida em seu interior, por seus interesses profissionais acima dos pessoais? Para Marcuse (1969, p. 25-26), a “[...] liberdade intelectual significaria a restauração do pensamento individual, ora absorvido pela comunicação e doutrinação em massa, abolição da ‘opinião pública’ juntamente com os seus forjadores”.

Se a competição é uma ilusão imposta pelo mercado, para atender as necessidades de doutrinação das massas, o único jeito de eliminar a competição, em sentido pessoal, é por meio da consciência. A competição pode ser associada à prisão da alma, esse excesso de preocupação em atingir níveis de desempenho profissionais, que contribuem para o desequilíbrio do indivíduo, poderia ser substituído pelo *cuidado de si* (que é responsabilidade da pessoa e não da empresa), no sentido de haver uma maior preocupação com a própria existência no instante presente, pois ao postergar o tempo de hoje para uma vida futura, conforme a pretensão de Juraci, a vida já poderia ter passado.

Para alertar sobre o tempo breve da vida, o pensador estoico escreve cartas a Paulino, um funcionário público responsável pelo abastecimento de cereais na capital do Império romano. Sêneca vai demonstrar a necessidade de entender a brevidade da vida como parte do *cuidado de si*. “Não é que temos tempo exíguo. O problema é que perdemos muito dele.” (SÊNECA, 2007, p. 19). No que concerne aos ambientes competitivos, perde-se muito tempo em prol do trabalho. “Assim, a lógica do mercado e da rentabilidade a curto prazo passa a abranger todas as dimensões do tempo.” (MATOS, 2008, p. 457).

Há que se considerar que, no caso de Juraci, não existe um tempo ao *cuidado de si*, pois a exigência e dedicação ao desempenho não se restringem apenas ao horário do expediente, mas se estende à vida pessoal. A questão não seria o labor em si, mas o excesso de atenção dada a ele em prejuízo da própria existência. O tempo dedicado ao trabalho não poderia se estender para além das horas remuneradas, uma vez que o valor da existência está acima do valor do trabalho; não dispor desse tempo para si estaria se refletindo na falta de *cuidado para si*.

Nesse sentido, no que concerne aos ambientes competitivos de trabalho, a pressão por resultados é tão grande que afunda os profissionais numa busca desenfreada por ganhar mais tempo, o resultado dessa cobrança é estendida à vida pessoal, levando à falta de controle do próprio tempo. “O tempo dedicado à não-atividade pode constituir um desafio a todo aquele que procura encontrar um caminho para uma vida equilibrada.” (OLIVEIRA, 2011, p. 13).

Se for tomada a dimensão atual de trabalho, Tumolo (2003, p. 163) acredita que a explosão do capitalismo fez com que o trabalhador levasse a sua vida para o trabalho, no qual a produção da vida integral, como cidadão, fez diluir a linha divisória entre *espaço e tempo de trabalho* e *espaço fora do trabalho*, pois os dois aspectos são determinados mutuamente, ou seja, segundo o autor, esses “dois ‘espaços’ se encerram, ou melhor, são expressão fenomênica de um único ‘espaço’, o *locus* do capital”.

Nesse sentido, o indivíduo, a exemplo de Juraci, acaba não percebendo que sua vida profissional e pessoal não se desvinculam em relação ao seu tempo, ou seja, estão atreladas aos efeitos proporcionados pelo ambiente competitivo, que tem como sua origem o próprio sistema capitalista que acaba se transformando na extensão corporal do indivíduo, mesmo estando ele fora do trabalho. O resultado dessa dimensão de tempo está refletido, conforme expõe Hassard (1996, p. 179), numa dimensão linear e quantitativa que domina os estudos do tempo transformando-o numa mercadoria, o que leva a uma cultura

industrial dominada por esse tempo que tem domínio sobre as condições econômicas que o transformam em um bem limitado, cujo valor aumenta à medida que vai se tornando mais escasso.

Entende-se que, como consequência ao uso do tempo para a conquista de objetivos do seu labor, o homem perde a consciência sobre qual é o tempo qualitativo de sua existência, e a relação entre sua vida pessoal e profissional acaba se perdendo. Enquanto isso, o tempo se esvai, e o homem deixa de despertar para a condição da brevidade de sua vida. “O tempo consagrado ao trabalho ocupa em nossas vidas um lugar central em torno do qual se organizam todos os outros tempos de nossa existência social.” (PROVONOST, 1986, apud HASSARD, 1996, p. 192).

Assim, a aceleração no ritmo dos processos acaba por conduzir o homem à sensação de aceleração no próprio ritmo pessoal. Isto é, o indivíduo não consegue se desvincular das atribuições do seu cargo e permanece numa disputa que vai além das portas do ambiente organizacional e se alastra para o contingente de sua individualidade por meio da presença constante de uma cobrança interna excessiva sobre prazos e metas. Estes se estendem aos seus dias, não conseguindo desvincular-se dos elementos de uma disciplina temporal, que utiliza o tempo como fator de produção e de novas conquistas. “O efeito geral é, portanto, colocar no centro da modernidade capitalista a aceleração do ritmo dos processos econômicos e, em consequência, da vida social.” (HARVEY, 1989, p. 210).

Dentre os escritos de Sêneca (2007, p. 21) sobre a brevidade da vida, são enumerados diversos comportamentos maléficos em relação ao controle do próprio tempo, dentre eles: os trabalhos fúteis, a ambição direcionada ao parecer alheio, a perseguição pela riqueza, a ansiedade, entre outros. Esses comportamentos distanciam o homem de si mesmo, por isso, Sêneca (2007, p. 22) considera “que ninguém pertence a si mesmo”. Ele está querendo questionar sobre o quanto cada pessoa gasta de seu tempo a favor de atividades que não o levam a lugar algum, voltando-se para causas que não estão dentro de si, causas que não lhe pertencem.

Outra apreciação de Sêneca (2007, p. 25) está em preocupar-se mais com o dinheiro do que com o próprio tempo. Para ele, os homens esbanjam tempo, como se fossem viver para sempre, quando na realidade a maior riqueza do homem seria seu tempo. Quando Juraci prefere deixar sua vida para um tempo futuro a favor de sua carreira, está mais preocupado com a aquisição de outros bens e com o reconhecimento alheio do que com o próprio tempo. Essa ideia resultaria para o pensador estoico, em questões, tais

como: Por que reservar as sobras de vida para um tempo futuro, que não se sabe se realmente existirá? Não seria tardia demais a intenção de iniciar a vida quando esta estiver findando? “Bom, ter a morte diante dos olhos é coisa que tanto deve fazer um velho como um jovem (já que ela não nos chama por ordem de idades); [...]” (SÊNECA, 2004, p. 35).

É prudente que se saiba identificar que a vida é finita, pois, conforme Sêneca (1986, p. 327) comenta, os homens dedicam todo seu esforço para a obtenção de salários e donativos, investem horas de seu tempo, como se ele fosse gratuito e infundável. Se Juraci deixasse sua vida para o futuro, não perderia a chance de usufruí-la no tempo presente, sem a certeza de que realmente a posteridade virá?

Nesse aspecto, Sêneca (2007, p. 45) alerta que existem três etapas de vida que devemos atentar: “O que se foi, o que está, aí; e o que será. A vindoura é duvidosa. A vivida é certa, mas irrevogável. Contra essa última a fortuna perdeu todos os seus direitos, já que não se consegue que seu arbítrio possa recuperá-la.” Se o homem deixar seu tempo futuro à própria sorte, não comprometeria a certeza do tempo que só existe no momento presente? Logo, cabe ponderar a relação entre o esforço que Juraci dedica a seu trabalho e o valor de sua vida, porquanto *cuidar de si* é dedicar o seu próprio tempo ao precioso bem que recebeu, sua existência, que mesmo breve e efêmera está sob sua responsabilidade.

Para concluir com a recepção de uma ética do cuidado de si nos ambientes competitivos de trabalho, há que se reflexionar acerca da abordagem sobre a vida feliz. O que é um homem feliz?

[...] verifica antes que “homem feliz” não é aquele que o vulgo entende por tal, ou seja, um homem de grandes recursos monetários; é sim, aquele para quem todo o bem reside na própria alma, é o homem sereno, magnânimo que pisa aos pés os interesses vulgares, que só admira no homem aquilo que faz a sua qualidade de homem, que segue as lições da natureza, se conforma com a suas leis, e vive segundo o que ela prescreve. (SÊNECA, 2004, p. 153).

Qual seria a noção de homem feliz para Juraci? Seria o homem que, realizando-se em sua carreira, conseguiria adquirir os bens necessários para uma vida confortável? Estaria ele esperando por essa condição no seu futuro? Isso em nada estaria relacionado ao pensamento senequiano.

Conforme já apontado, a felicidade para Sêneca remete à ideia do bem supremo, que só será alcançado por meio da prática filosófica que libertará o indivíduo das aflições da alma, por meio da perfeita razão, segundo a qual Sêneca apontará para um modo de

caminhar, a fim de atingir a vida feliz. Este seria, então, o produto de uma sabedoria⁶¹ realizada.

Para alcançar a sabedoria, existiria a necessidade da filosofia como estudo e prática, ou seja, o que Hadot (2010, p. 152) considera como *uma maneira de viver*, sendo que à filosofia caberia o papel de uma terapêutica de cuidados. Filosofar é ter cuidados com a alma, a fim de mantê-la saudável, com o objetivo de alcançar a felicidade, libertando-se das aflições para viver feliz, tendo a base na razão, que ajudará a alma a atingir e manter a ataraxia – tranquilidade da alma – evitando ouvir as opiniões públicas que em nada contribuiriam para a sabedoria. “Há, por conseguinte, que tomar todos os cuidados para nos precavermos do vulgo.” (SÊNECA, 2004, p. 47).

O cerne da prática de si, conforme Foucault (2010, p. 81-82), está na atividade de filosofar para alcançar a felicidade, sendo que essa prática de si é entendida como a fórmula geral à arte de viver, sabendo suportar os reveses da vida e, também, como um princípio incondicionado, ou seja, uma regra coextensiva para todos os seres humanos em todas as fases de sua vida, sem condições particulares de finalidade técnica, profissional, de *status* ou social.

Mas o que Juraci faz? Preocupa-se com uma vida feliz, e dedica um tempo a si mesmo para pensar em sua própria felicidade? Ora, sabe-se que Juraci não faz parte da época helenística ou grega, e que está longe dessa forma de condução e entendimento da vida, mas não seria interessante refletir sobre essas práticas, tendo como norte a própria existência? Juraci não carece de uma transformação de si? “De uma época a outra da história da filosofia grega, o indivíduo se transforma ao praticar a ética do *cuidado de si*, ou seja, uma ‘liberdade refletida’.” (PRADEAU, 2004, p. 137). Essa liberdade refletida é uma forma de *cuidado de si*, pois “a assimilação existente entre o filosofar e ter cuidados com a própria alma tem como objetivo o alcance da felicidade e deve ser praticada em todos os momentos da vida”. (FOUCAULT, 2010, p. 80).

Para Gadamer (1983, p. 78), a filosofia faz parte da disposição natural dos homens, da mesma forma que o entendimento técnico e sua inteligência prática, por isso uma intervenção conjunta parece ser indispensável. O autor questiona se, para assumir as tarefas do futuro da humanidade, ainda existe tempo para o ócio e para as questões

⁶¹ Segundo Hadot (2010, p. 154), todas as escolas helenísticas definiam sabedoria como um estado de perfeita tranquilidade da alma. Segundo essa perspectiva, a filosofia aparecia como uma terapêutica dos cuidados, das angústias e da miséria humana. A miséria humana seria provocada pelas convenções e obrigações sociais; para o estoicos isso acontecia pelo interesse egoísta dos homens.

insolúveis que, em outras épocas, ocuparam o espírito humano. Ao se refletir sobre a situação de Juraci, nota-se que o problema não está no tempo que ele dedica ao trabalho, mas no tempo que ele *não* dedica para si, por não conseguir se desconectar dos ideais competitivos, que parecem estar impregnados em sua conduta.

Poder-se-ia até pensar que Juraci sofre aflições e enfrenta problemas com colegas que estão dispostos a ocupar seu posto de trabalho a qualquer custo, e também almejam o cargo de gerente. Todavia, tal qual Sereno, que se queixava de não estar livre de suas crenças de outrora, sentindo-se inquieto pela cobiça de bens materiais, Sêneca (2004, p. 704) demonstraria que o maior bem do homem é a perfeita razão. “Considera-te a ti próprio feliz somente quando toda a alegria nascer de ti mesmo, quando ao ver os objectos que os homens conquistam, ambicionam [...], nenhum encontrares entre eles que tu prefiras ou, [...] que tu sequer desejes.” Nesse sentido, suponha-se que Juraci venha a perder o cargo que almeja, esse não seria seu maior bem, uma vez que seu maior bem é a razão.

O que se pode perceber, outrossim, é a relação que Sêneca faz entre a tranquilidade da alma e a vida feliz. Besselaar (1960, p. 25) comenta que o filósofo estoico vê o perigo quando a riqueza escraviza o homem à matéria, fazendo-o esquecer de sua condição de mortal, o que leva à perda do sossego de seu ânimo. O que o profissional precisa ter em mente é que as condições de seu trabalho não são a sua vida, ou seja, sua felicidade não deriva do apego dado ao cargo, às conquistas, à aquisição de novos bens. Sêneca não é contrário aos bens, porém, ele tenta despertar para a consciência de que o homem não pode depender dos bens para alcançar uma vida feliz.

Essa concepção de escravização dos bens também tem ligação à ideia de seguir o curso da natureza, ou seja, mesmo que Juraci perdesse seu emprego ou a oportunidade de ser o futuro gerente, isso não poderia custar a sua felicidade, uma vez que essa não pode estar sob influência ou dominação de suas realizações profissionais ou de suas conquistas, o bem moral nada depende desses fatores; conforme Sêneca (2001, p. 111), a alma alegre, satisfeita em si mesma e com a virtude, “despreza os azares da sorte”.

Ao tomar a teoria de Sêneca como embasamento para um cuidado pessoal, identifica-se que a questão não é o ambiente competitivo – uma vez que o ambiente competitivo pode se tornar uma extensão da vida pessoal – mas a falta de um *cuidado de si*, que faz o homem perder a orientação do verdadeiro sentido de sua existência pela falta de consciência sobre as condições de sua vida, e sobre o que realmente tem mais importância e significado.

Muitos profissionais que trabalham em ambientes competitivos vivenciam uma disputa acirrada, uma vez que os modelos alheios apresentados como corretos são práticas tomadas como verdades absolutas, que dilaceram a convivência consigo mesmo e com os outros, visando estritamente a objetivos materiais e financeiros, mesmo existindo atualmente ambientes que prezam pelo bem-estar dos colaboradores, ainda se está longe daquilo que poderia ser um ambiente conveniente ou benéfico para uma vida feliz.

Por isso, Sêneca (2009, p. 32) alerta para investigar “o que há de melhor para ser feito e não o que é mais praticado, o que conduz a obter felicidade duradoura e não o que só reflete aprovação popular, aquela desqualificada intérprete da verdade”. Nesse aspecto, somente a razão de cada indivíduo, no sentido de buscar sua própria prática filosófica e questionadora, é que poderá trazer novo sentido à vida pessoal; “[...] a filosofia, arte pacífica e concentrada sobre si mesmo, não pode incorrer no desprezo, ela que, mesmo entre gente inculta, leva a palma a todas as outras partes. [...]. De resto, só com tranquilidade e modéstia se pode praticar a filosofia”. (SÊNECA, 2004, p. 47).

Podem surgir questionamentos, como fazer então? Se a dominação parte de fora, e o homem necessita do trabalho para viver? Entende-se que, a partir da teoria de Sêneca, é possível abrir um espaço; estabelecer um limite entre a dedicação para si e a dedicação para trabalho, no sentido de não separar o ser humano de si mesmo, buscando uma consciência sobre o *cuidado de si*, uma vez a competição anula a capacidade humana de conhecer seus valores e princípios.

Pode-se dizer, então, que competição e *cuidado de si* são paradoxos? Dependerá do indivíduo. Não será para aqueles que souberem usar seu discernimento sobre o sentido de sua existência, fazendo sua escolha pelo *cuidado de si* ou pela *competição*, ou por um equilíbrio entre ambos. Só a razão poderá dar ao homem condições de libertar-se do aprisionamento gerado pela competição. A tarefa de deixar a alma melhor do que quando a recebeu, não caberá a ninguém, exceto a si mesmo. De quem vai depender dizer “não” a essa dominação? Do gerente, do colega, do líder? Obviamente não, mas do próprio indivíduo que precisará impor sua demarcação de espaço pessoal; a responsabilidade é sua, pois o princípio para a escolha do bem deriva do cuidado de si para, efetivamente, poder se estender ao outro, à sociedade, à vida!

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O homem, em sua complexidade, busca no trabalho uma fonte de sustento e também de realização. O trabalho faz parte da vida humana, mas ao mesmo tempo pode se tornar a principal prioridade, em detrimento de outros aspectos individuais e relacionais que fazem parte do conjunto da existência, o que implica um grau de importância maior dado ao labor em lugar do homem e de sua vida.

A preocupação com a importância dada ao trabalho de estar acima do indivíduo, dentro do contexto atual, levou à busca de uma reflexão e possível compreensão sobre qual o sentido do *cuidado de si* em ambientes competitivos de trabalho, a partir da ética estoica de Sêneca.

A escolha de Sêneca foi um elemento importante devido aos seus conceitos terem surtido instigantes indagações dirigidas a pessoas de outra época, mas com características e incertezas muito semelhantes às atuais. Sereno, Lucílio, Gálio, Paulino e o próprio Sêneca são exemplos que trazem à tona as aflições do homem comum na busca por um sentido existencial que o conduza a uma vida feliz.

⁶²Na busca da compreensão das relações entre o *cuidado de si* e o ambiente de trabalho, diversos autores e filósofos puderam orientar o olhar do passado em direção ao presente, por intermédio de suas interpretações e considerações de base estoica – escola filosófica da qual Sêneca faz parte, em seu ciclo final –, mas sem se fechar nela mesma, isto é, aberto para a reflexão de outras correntes de pensamento.

Na atualidade, um dos filósofos que se interessou pela obra de Sêneca foi Michel Foucault, razão pela qual suas contribuições tornaram-se valiosas para elaborar alguns conceitos importantes, especialmente em relação às origens do *cuidado de si*. Trata-se de um conceito e de uma prática que Foucault examina, entre outros autores, desde Sócrates e Platão. Além disso, Foucault extrai reflexões que dão sentido a postulados atuais, tanto sobre o *cuidado de si*, bem como sobre um sistema, cuja formação histórica se apoderou do

⁶² Não se pode deixar de refletir que para Sêneca o indivíduo, ou seja, o “si” que toma o cuidado como parte de sua vida, é aquele homem que busca o seu aperfeiçoamento por meio da prática filosófica, ao contrário do homem atual que não tem o mesmo contato com a filosofia, à exceção dos intelectuais que se ocupam com questões existenciais. Porém não se pode deixar de vislumbrar uma possibilidade, mesmo que pequena, do indivíduo comum dar-se conta desse “si” existente na obra de Sêneca.

corpo, demonstrando as causas da falta de cuidado inculcadas ao homem, bem como sobre as origens e a constituição da competição.

Outro pensador que contribuiu para levar a efeito a investigação sobre a composição dos ambientes competitivos e formas de dominação, foi Herbet Marcuse. Sua versão clareou a perspectiva sobre as razões que levam o indivíduo a competir e a transferir a sua consciência a um sistema e não a si mesmo.

Igualmente, devem ser consideradas as contribuições das Ciências Humanas, das Ciências Sociais e das Teorias da Administração de Empresas. Esse aporte teórico e mais os aspectos mercadológicos, que perpassam o interior das empresas, tornando-as competitivas, o que leva a gestão a cobrar de seus profissionais a realização de um desempenho ideal para alcançarem seus objetivos organizacionais, permitiram ser pensados em referência ao conceito de cuidado de si.

É nesse aspecto que se insere no indivíduo uma cobrança por realizações, que, muitas vezes, nem são suas, mas que podem comprometer o *cuidado de si*, pois na ânsia de alcançar determinados resultados, sejam eles monetários ou de reconhecimento, a vida pessoal se torna uma sobrecarga ou, então, é posta à parte, relegada a um segundo plano, sem que haja reflexão sobre o que é importante, o que realmente tem significado, durante uma existência efêmera, que pode estar sob o controle da própria racionalidade ou de terceiros.

Sêneca tentou despertar o indivíduo dessa condição hipnótica. Seus escritos possibilitaram reflexionar sobre as dimensões do *cuidado de si*, nos aspectos relacionados à *tranquilidade da alma*, à *brevidade da vida* e à *vida feliz*. Essa análise trouxe a possibilidade de se integrar contribuições para esse acordar para a vida, no que concerne ao exercício profissional em ambientes competitivos de trabalho, que acabam por se tornar a extensão da própria vida.

O convite de Sêneca para a abertura da mente, por meio de sua filosofia, colaborou para que se pudesse vislumbrar algumas dimensões de sua ética, concernentes ao *cuidado de si*, não como normas de um código de conduta, mas como uma espécie de lupa que permite ao indivíduo enxergar com mais profundidade novas nuances, reinterpretar as já conhecidas, ou, ainda, tecer novas descobertas que não foram totalmente exploradas neste breve estudo, e que têm como extensão os ambientes competitivos de trabalho, mas que podem abranger um horizonte maior, pois tratam da vida pessoal, além da profissional.

Diante do questionamento sobre o sentido do *cuidado de si*, nos ambientes competitivos de trabalho, surgiram hipóteses de respostas aos desafios propostos. Por isso, um apanhado dos principais resultados obtidos, mesmo que de forma esquemática, sem maiores detalhes, possibilita que os temas e problemas analisados passem a oferecer uma nova compreensão.

Os dois primeiros capítulos foram escritos para encontrar o significado da *tranquilidade da alma*, da *brevidade da vida* e da *vida feliz* e, ainda, o sentido do *cuidado de si* e suas inter-relações com esses três temas e com o *cuidado do outro*. Além disso, as duas primeiras partes serviram de alicerce teórico para que fosse possível utilizá-las no terceiro capítulo, tendo em vista as análises necessárias para a ideia de uma possível ética aplicada do *cuidado de si*, no que se configura como o ambiente competitivo de trabalho.

No que diz respeito ao primeiro capítulo, de forma introdutória, foi possível identificar que a ética, segundo Sanson (1989), é a busca por princípios que norteiam a consciência na escolha do bem, e essa escolha só pode ser feita pela vontade humana. Assim, o *cuidado de si* é a escolha do bem para si, conscientemente, sendo que só consegue estender o cuidado ao outro quem conseguir, antes, aplicá-lo a si.

A indagação sobre como proceder com o *cuidado de si* remeteu à divisão do referido capítulo em duas partes: a *tranquilidade da alma* e a *brevidade da vida*. No estudo sobre a *tranquilidade da alma*, *ataraxia* para os gregos, constatou-se que essa é a maneira ideal para escolher o bem para si.

Sêneca demonstra que a *tranquilidade da alma* depende de um olhar racional sobre os próprios defeitos, sem a necessidade de julgá-los, mas de buscar a melhoria no interior de si, pois a “imperturbabilidade” é o remédio e o cuidado necessário para não ignorar as próprias imperfeições. A melhoria de si será alcançada por meio do hábito, isto é, de uma conduta cautelosa diante das circunstâncias da vida, no passo a passo que conduzirá à virtude, ou seja, ao aperfeiçoamento, à perfeição da alma.

A ausência de inquietação é que possibilitará ao indivíduo lidar com os reveses da vida, de forma sossegada, e a não se revoltar contras as vicissitudes, pois quanto maior é a revolta, maior será o fardo a carregar. Nesse sentido, Sêneca aconselha a aceitar o destino com coragem.

Porém, a aceitação nessa perspectiva não é uma atitude inerte diante da vida, mas uma maneira racional de entender que existe uma Natureza maior, um Logos, ou um destino que conduz a existência de todos os seres. Assimilar que existe uma força superior,

que é a Razão maior, libertaria o homem de suas aflições, pois sendo a Razão perfeita não haveria motivos para a preocupação humana, que só precisaria aceitar seus desígnios, pois o homem é parte de um todo e, sozinho, não tem capacidade para enxergar toda a dimensão existencial.

Essa concepção de Sêneca traz a ideia de um relaxamento diante da condição humana, que lhe permitiu interpretar que o mal do qual sofre o homem não vem de fora, mas de dentro dele mesmo, ou seja, é a forma de o homem perceber a vida que o fará sofrer ou não diante das circunstâncias. Se não depende do indivíduo controlar a natureza, não cabe a ele se preocupar.

Para Sêneca, só os sábios têm essa compreensão e conservam a tranquilidade da alma. Já os homens comuns, chamados por ele de insensatos, por serem escravos de si, têm dificuldade em manter a serenidade, pois assumem vários compromissos e atividades. Buscam por reconhecimento, riqueza⁶³ e recompensas, que os fazem se distanciar de si mesmos, ao passo que os sábios, por meio de sua consciência, olham para dentro de si e extraem o melhor, isto é, encontram em si todas as coisas, não têm a necessidade de buscar nada fora de si mesmos. Para eles não necessitar de qualquer realização é a própria realização.

A preocupação de Sêneca está, então, em demonstrar ao homem comum a forma de manter sua tranquilidade, ocupando-se consigo mesmo, tendo o sábio como exemplo. Por isso, suas ideias são compartilhadas com o intuito de apresentar uma forma de aprimoramento pessoal. Por meio de conselhos gerais, que *não* são necessários ao sábio, o filósofo apresenta cinco ensinamentos ao homem: fugir à agitação estéril, não se obstinar contra as circunstâncias, praticar a simplicidade, alternar o recolhimento e a vida social, revezar o trabalho e o divertimento.

Essa primeira parte demonstrou que a *tranquilidade da alma* é uma maneira de proceder com o *cuidado de si*, fazendo com que o homem se observe e tenha a consciência de que atingir e conservar um estado de serenidade é parte de um exercício que requer firmeza e disposição, a exemplo dos sábios.

A segunda divisão do primeiro capítulo tratou sobre a *brevidade da vida*, ocasião em que se pode observar a advertência de Sêneca sobre a falta de atenção em relação ao

⁶³ É importante lembrar que Sêneca não condena a riqueza ou a aquisição de bens, mas o aprisionamento provocado por eles ao homem. O indivíduo não deveria ser escravo da riqueza ou de qualquer condição externa.

uso apropriado do tempo, alertando para ter cuidado com o excesso de ocupações que o homem assume para si: “[...] a vida pode até ser breve, mas o que a prolonga é a arte do seu uso”. (2007, p. 17).

Constatou-se que os questionamentos sobre o período transitório, que é dado ao homem, remonta à preocupação do filósofo em aconselhar sobre a direção certa a seguir, enxergando a finitude com racionalidade, diante de uma vida que necessita ser sabiamente conduzida, valorizando o que é prioridade e o que é indispensável na arte de bem-viver.

Nesse sentido, uma pergunta perpassa seus escritos a todo instante: *Com o que deve o indivíduo ocupar seu precioso tempo?* Sua resposta está na compreensão de que o homem terá tempo se souber utilizá-lo para seu aperfeiçoamento, e voltar o olhar para as suas causas pessoais.⁶⁴ Para isso precisa evitar modelos negativos, vícios que corroem o seu tempo, por exemplo: manter a vigilância alheia em detrimento da própria; desgastar-se em prol da ganância; realizar trabalhos sem importância, apegar-se ao dinheiro e às riquezas em demasia; não desfrutar do presente em função de expectativas futuras, entre outros.

Ficou expresso que Sêneca instiga a observar a *brevidade da vida*, visando despertar para a valorização de cada instante presente, sem a necessidade de se projetar num futuro, que não se sabe se realmente virá a acontecer. Insiste ele na necessidade de zelar pelo tempo como se este fosse um patrimônio pessoal, que não poderia ser esbanjado, mas, ao contrário, usufruído em prol do próprio desenvolvimento. Por isso, o cuidado de si está na apreciação do próprio tempo, com consciência sobre o valor de cada hora, em fazer jus a cada minuto recebido, em ocupar-se consigo mesmo.

O capítulo dois foi subdividido em duas partes; a primeira, relativa ao estudo sobre da obra de Sêneca *A vida feliz*, e a segunda, sobre o sentido do *cuidado de si* e suas inter-relações.

Para Sêneca (2004, p. 54), a *vida feliz* é “o produto de uma sabedoria totalmente realizada [...]”. A frase parece simples de ser compreendida. Todavia, traz junto a si várias associações.

A *vida feliz* é uma finalidade que requer esforço, sem pressa para alcançá-la. É um modo sábio de conduzir a vida, que deve ser feito pelo uso da razão⁶⁵ e não da opinião

⁶⁴ As causas pessoais não têm sentido egoísta, mas o de melhoramento individual.

⁶⁵ Viver segundo a razão é manter um severo controle sobre todo conjunto de instintos naturais ao homem, ou seja, dominar as paixões.

alheia, buscando algo maior do que os bens materiais (riqueza, luxo, ostentação, reconhecimento, etc.), ou seja, o bem que deve ser almejado é o *bem supremo*, a felicidade concreta. O caminho é árduo e só é atingido pela virtude e pela prática filosófica.

A prática filosófica compreende a imperturbabilidade da alma, buscando libertá-la de preocupações, seguindo o curso da natureza, segundo o que for determinado pela razão. A razão (*ratio*) é a dimensão superior da alma e deve dominar as paixões (*affectus*), que são a dimensão inferior. O domínio das paixões é que vai culminar com a tranquilidade da alma.

Nesse contexto, é possível compreender que, segundo Sêneca, a filosofia como prática possibilita a fixação da rota a seguir na vida, orientando os atos, e atuando como conselheira na condução de uma maneira de viver. Foucault acrescentou que filosofar e ter cuidados com a alma tem como propósito o alcance da felicidade, e esse é o âmago da prática do *cuidado de si*. A filosofia como prática não pode estar isolada àquele que objetiva uma *vida feliz*; por isso, Hadot considerou que à filosofia coube o papel de uma terapêutica de cuidados.

Foucault interpretou que o cerne da filosofia estava nas práticas de si, sob dois aspectos: a fórmula da arte de viver e um princípio incondicionado. A fórmula da arte de viver tem relação com um lado formativo, pedagógico, segundo o qual o indivíduo poderia se preparar para enfrentar as eventualidades da vida. Sêneca usou uma metáfora para identificar essa formação, como uma armadura pessoal que tem a função de proteger em relação ao restante do mundo, no sentido de uma preparação para lidar com as eventualidades. De outro modo, pode-se dizer que a arte de viver seria a forma de conduzir a própria existência, sem se deixar lesar pelas contrariedades.

Já o princípio incondicionado sugere o foco no *eu*, na forma de uma relação consigo mesmo, diante da qual ocorre o olhar voltado a si. Esse olhar ou a conversão, movimento de retorno a si, atua como um exercício racional para a transformação de si num indivíduo ético, por meio de regras aplicáveis, que não têm finalidades técnicas ou profissionais, mas de aprimoramento pessoal; para isso o homem precisa ser um observador de si mesmo em todas as fases de sua vida.

A *vida feliz* pressupõe que se cuide da alma, requer que se busque como apontou Foucault, um *cuidado de si* como um princípio que ocorre na medida em que houver disposição, preparo e educação pessoal, buscando na filosofia uma prática existencial.

Afinal, a *vida feliz* é o ideal de perfeição humana, pois está na virtude, e a virtude para Sêneca (2009, p. 41) “é algo de elevado, sublime e nobre, invencível, infatigável”.

O segundo capítulo ainda apontou para o sentido do *cuidado de si* e suas inter-relações. Em linhas gerais, as contribuições de Sêneca demonstraram que o *cuidado de si*, no contexto de sua teoria, configura-se como a prática pessoal, visando a apropriação de si mesmo, no sentido de exercer o domínio sobre si diante dos contratemplos que se apresentam no cotidiano. É uma espécie de transformação de si por meio da própria observação, voltada ao aprimoramento ético, que é alcançado mediante uma conduta racional e reflexiva, que visa, por meio desse *cuidado de si*, ou também do *cuidado da alma*, a busca e conservação da *tranquilidade da alma*, para alcançar *uma vida feliz*, levando em consideração a *brevidade da existência*. O *cuidado de si* é, ainda, a arte de viver, uma filosofia aplicada, construída com sabedoria, sem esquecer da dimensão do *cuidado do outro*, uma vez que o homem sábio, para Sêneca, possui o senso comum, a humanidade, o espírito de comunidade.

Por intermédio do conjunto de elementos que compõem o sentido do *cuidado de si*, tornaram-se visíveis as relações com a tranquilidade da alma, a vida feliz, a brevidade da vida e o cuidado do outro. Sem essas ideias apresentadas na configuração dos dois primeiros capítulos, não haveria como dar sequência à tentativa de atribuir uma reflexão sobre uma ética do *cuidado de si*, que pudesse contribuir para o pensamento sobre o profissional que trabalha nos ambientes competitivos, no intuito de poder enxergar a dimensão existencial em uma extensão maior do que apenas no aspecto que concerne ao trabalho.

No último capítulo, procurou fazer as relações devidas entre o cuidado de si e os ambientes de trabalho; por isso, tratou-se de examinar a formação dos ambientes competitivos e se o *cuidado de si* e a competição são um paradoxo. Constatou-se que os ambientes competitivos são concebidos devido à própria configuração do sistema capitalista, que para garantir sua permanência necessita incutir o caráter de consumo no mercado e na sociedade. As empresas, por sua vez, para sobreviverem e garantirem seus lucros também precisarão estar acima de seus concorrentes e, por isso, cobrarão o alcance dos objetivos por meio do desempenho dos seus funcionários. Dentro dessas empresas, os profissionais são considerados, ao lado de máquinas, equipamentos e tecnologia, ou seja, são os bens com as competências necessárias para ajudarem as organizações a atingirem suas metas.

Aliando os aspectos mercadológicos aos aspectos internos das organizações, cria-se uma espécie de domínio em duas dimensões: corpo e mente. Foucault considera que o domínio do corpo foi sendo incutido sob a forma de exercícios disciplinares. Nas empresas pode-se considerar a divisão do trabalho como geradora dessa condição, uma vez que os movimentos repetitivos, os horários rígidos e os padrões de desempenho aprisionaram o homem a um controle e poder que fugiram do seu domínio pessoal.

Marcuse, ao contrário, entende que a autoridade coercitiva, nesse sentido, encarcerou a mente do indivíduo, gerando uma visão unidimensional, que mantém o homem alienado às formas de consumo impostas pela economia, dentro desse certame mercadológico que o faz trabalhar cada vez mais para poder consumir e gerar mais trocas econômicas no mercado. Se isso não bastasse, os controles tecnológicos foram responsáveis, na contemporaneidade, por uma falsa consciência pautada numa cultura industrial avançada, que fez emergir um ser humano que se considera consciente e autônomo, quando na realidade não é, reduzindo-o a uma única extensão passível de controle e domínio externo.

Qual a principal consequência disso tudo? Um homem que se esqueceu de si em prol do profissional, que precisa do trabalho para sobreviver ou se realizar. Diante de tamanha competição vivenciada em seu cotidiano, exercida por parte do mercado e da concorrência, da pressão da empresa por desempenho ou da competição entre os próprios colegas em seu trabalho, esse homem deixou-se escravizar por si mesmo, pois assimilou a competição como uma extensão de sua vida, carregando-a sem questionar sobre qual é realmente o significado de sua existência, ou, ainda, o que é mais importante: cuidar de si ou competir? Seria esse um paradoxo?

Para responder essa pergunta foi necessária a análise das principais contribuições do pensamento de Sêneca, apontadas nos capítulos 1 e 2, e transportá-las para a realidade competitiva dos ambientes de trabalho. Foi constatado que, devido à constituição dos ambientes competitivos, o homem acabou por assimilar esse contexto como uma extensão de sua vida pessoal, não conseguindo desprender-se dele, a fim de se ocupar consigo mesmo, cuidando de si.

Essa não pode ser considerada uma regra geral, pois acredita-se que existem pessoas, que, com sabedoria, conseguem separar e dedicar tempo e cuidado a si mesmas. No entanto, algumas são atingidas por esse domínio externo e acabam por não se

questionar ou meditar sobre o que torna sua vida importante, e quais são seus reais interesses e suas necessidades.

Diante desse cenário competitivo, que não se restringe ao próprio ambiente de trabalho, mas se estende também à amplitude das demais esferas pessoais, identificou-se que a herança deixada por Sêneca poderia contribuir para um pensamento que se formaria por meio de indagações, que norteariam os motivos para o *cuidado de si*.

Esse direcionamento estaria sendo proposto, para que os trabalhadores, mesmo não sendo sábios, despertassem para que pudessem ser responsáveis pela condução e pelas escolhas de sua própria existência, não se deixando dominar, inconscientemente, pelo mercado, pela empresa, por terceiros, ou pela própria escravização, devido ao excesso de atividades e compromissos assumidos.

No exercício de um monólogo, o indivíduo poderia se questionar sobre por que necessita cuidar de si. A resposta seria: porque a vida é breve e sendo ela breve, não há como modificar esse fato. A aceitação dessa finitude contribuiria para que a pessoa enxergue que não há preocupação maior. Ou seja, por que se preocupar com um fato inevitável de transitoriedade? Que conquistas seriam maiores do que a própria tranquilidade? Nenhuma, uma vez que uma vida feliz não está ligada aos bens materiais, no sentido de serem bens terrenos, passageiros, tais como riquezas, prestígio, honras, etc. Se a vida é breve, o principal cuidado do homem deveria ser com a tranquilidade da alma, mantendo-se em estado de serenidade diante das adversidades, nesse aspecto, a realização pessoal estaria em não ficar preso a qualquer necessidade de realização. Seria enxergar que a essência do *cuidado de si* estaria na tomada de consciência sobre o apropriar-se de si mesmo, manter-se no controle da própria vida.

Sêneca não era avesso à riqueza, não se opunha ao trabalho, mas alertava que o grande problema era o homem se escravizar por esses bens passageiros e se esquecer do seu verdadeiro bem: sua própria razão. Sem ela não poderia atingir uma vida feliz, ou seja, alcançar o bem supremo.

No decorrer da terceira parte, optou-se por usar um exemplo fictício sobre um trabalhador que se mantinha preso a sua carreira, tendo em vista a aquisição de mais bens e de reconhecimento. Esse modelo serviu para vislumbrar que o grande mal, conforme Sêneca acreditava, não está fora de si, no ambiente competitivo, mas dentro de si, na forma como o profissional lida com esse ambiente, exigindo demais de si mesmo e transferindo

as responsabilidades de seu trabalho para a esfera pessoal de sua vida, pois não consegue se desapegar da ambição por mais conquistas.

Nesse sentido, há dentro do profissional um grande mal-estar, um descontentamento, como diria Sêneca, pois esse trabalhador não estabelece um limite entre a dedicação para si e para o trabalho. Não existe a consciência e o domínio de si para que possa se libertar do aprisionamento gerado pela competição.

O que se pode concluir, sem que essa conclusão se encerre em si mesma, é que a *competição* e o *cuidado de si* serão paradoxos para aqueles profissionais que não sabem usar sua consciência para escolher e optar por uma vida, que seja guiada pela própria razão e não pelo domínio externo.

Sêneca indicava que a prática filosófica pode trazer um sentido à vida pessoal e só pode ser exercida com tranquilidade e modéstia. Atualmente, sabe-se que a filosofia não faz parte do cotidiano da maioria das pessoas.

Todavia, não seria oportuno o homem questionar e reavaliar a maneira pela qual está conduzindo a própria vida? Os bens externos, seu trabalho, sua carreira, o reconhecimento teriam mais valor do que a tranquilidade de sua alma, no curso de uma vida que passa tão breve e que poderia ser uma vida feliz? O convite ao despertar feito por Sêneca conduz a uma dimensão ética que tem como essência o *cuidado de si*, e que vai se estender ao cuidado do outro e da vida, independentemente de ser um ambiente competitivo ou não.

Sabe-se que o legado de Sêneca vai muito além das considerações realizadas nesta dissertação e que sua amplitude filosófica é mais aprofundada do que o ensaio que se fez neste estudo, podendo ser expandida por meio de novas pesquisas no âmbito do *cuidado de si*. Entretanto, o sentimento de alegria por ter tentado relacionar as valiosas contribuições da Filosofia e aplicá-las no contexto empresarial é indescritível, diante do desafio enfrentado ao longo de cada página estudada e escrita.

Já ter feito parte dos ambientes competitivos de trabalho, ser descendente de uma graduação em Administração e poder, depois de muitos anos, refletir sobre o contexto ético, sobre o que foi aprendido e vivenciado pelo norte do horizonte filosófico, é gratificante, valioso e inexplicável. Aplicar o convite de Sêneca e meditar em cada palavra sobre o real sentido da própria existência é, talvez, o primeiro passo, para que se possa estender essa contemplação a outros profissionais que experimentam o que foi apresentado no presente trabalho.

REFERÊNCIAS

ABBAGNANO, Nicola. *Dicionário de filosofia*. 4. ed. Trad. de Alfredo Bosi. São Paulo: M. Fontes, 2000.

ARENDT, Hannah. *A condição humana*. Trad. de Roberto Raposo. 10. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2001.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. Trad. de Pietro Nassetti. São Paulo: M. Claret, 2004.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. Trad. de Mário da G. Kury. 2. ed. Brasília: EdUnB, 1992.

BARROS II, João Roberto. Epimeleia heautou helenística em Foucault: universalização e espiritualidade. *Prometeus*, Universidade Federal de Sergipe, ano 5, 2012.

BESSELAAR, José Van Den. *O progressismo de Sêneca*. Assis, SP. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Assis, 1960.

BEZERRA, David Araujo. *Diferenças e semelhanças entre os conceitos de felicidade em Epicuro e Sêneca*. 2012. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, 2012.

BOMBASSARO, Luiz Carlos (Org). *Ética e trabalho: 5 estudos*. Caxias do Sul: De Zorzi, 1986.

BÖTTCHER, Carlos Alexandre. O legado ético e universalista do direito romano. *Revista Faculdade de Direito*, Univ. São Paulo, v. 108, p. 155 - 167 jan./dez. 2013.

CAILLÉ, Alain; LAZZERI, Christian; SENELLART, Michel. *História argumentada da filosofia moral e política: a felicidade e o útil*. São Leopoldo: Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2004.

CAMPOS, J. A. S. Introdução. In: SÊNECA, Lucio Aneo. *Carta a Lucílio*. Trad. de J. A. Campos. Lisboa: Kaluste Bulbenkiam, 2004.

CAMUS, Albert. *O mito de Sísifo: ensaio sobre o absurdo*: com um estudo sobre Franz Kafka. Lisboa, Portugal: Livros do Brasil, [19--].

CAPPELLARI, Inácio. *Direito natural e direitos humanos*. Curitiba: Juruá, 2012.

CARAVANTES, Geraldo; PANNO, Cláudia C.; KLOECKNER, Mônica. *Administração: teorias e processos*. São Paulo: Prentice Hall, 2005.

CASTORIADIS, Cornelius. *A instituição imaginária da sociedade*. 5. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2000.

CERTO, Samuel C. *Administração moderna*. 9. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2003.

CHANLAT, Jean-François. Por uma antropologia das condições humanas nas organizações. In: TORRES, Ofélia de L. S. (Org.). *O indivíduo na organização: dimensões esquecidas*. São Paulo: Atlas, 1996. 3 v.

CHIAVENATO, Idalberto. *Introdução à administração*. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

CHIAVENATO, Idalberto. *Iniciação à teoria das organizações*. Barueri, SP: Manole, 2010.

CLEGG, Stewart. Poder, linguagem e ação na organizações. In: TORRES, Ofélia de L. S. (Org.). *O indivíduo na organização: dimensões esquecidas*. São Paulo: Atlas, 1996. 3 v.

CODOÑER, Carmen. Estudo preliminar. In: SÊNECA, Lucio Aneo. *Diálogos*. Trad. de Carmen Codoñer. Madrid: Tecnos, 1986.

CORTINA, Adela; MARTÍNEZ, Emilio. *Ética*. Trad. de Silvana Cobucci Leite. 2. ed. São Paulo: Loyola, 2009.

D'ANGELO, Martha. *Saber-fazer filosofia pensadores contemporâneos: de Nietzsche a Gadamer*. Aparecida: Ideias e Letras, 2011.

DANNER, Fernando. Cuidado de si e a estética da existência em Michel Foucault. *Filosofazer*, Passo Fundo, n. 32, p. 73-94, jan./jun. 2008.

DINUCCI, Aldo. Fragmentos menores de Caio Musônio Rufo Gaius. *Revista de Filosofia Trans/Form/Ação*, Universidade Estadual Paulista, Marília, v. 35, n. 3, p. 267-284, set./dez. 2012.

DORNELLES, Geni de Salles. *Metagestão: a arte do diálogo nas organizações*. São Paulo: Saraiva, 2006.

DURKHEIM, Émile. *Sociologia*. In: RODRIGUES, José Albertino (Org.). *Émile Durkheim: sociologia*. Trad. Laura Natal Rodrigues. 9. ed. São Paulo: Ática, 2008.

ELIAS, Norbert. *O processo civilizador: formação do estado e civilização*. Trad. de Ruy Jungmann. Rio de Janeiro: Zahar, 1993. 2 v.

EPICURO. *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*. Trad. e apresentação de Álvaro Lorencini e Enzo del Carratore. São Paulo: Ed. da Unesp, 2002.

FAVARETTO, Antonio Carlos. A noção de conversão de si: uma leitura da abordagem de Michel Foucault a respeito da relação de subjetividade e verdade na filosofia antiga. 2004. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP, 2004.

FERACINE, Luiz. Comentários. In: SÊNECA, Lucio Aneo. *A brevidade da vida*. Trad. de Luiz Ferracine. São Paulo: Escala, 2007.

FERACINE, Luiz. Comentários. In: SÊNECA, Lucio Aneo. *A vida feliz*. Trad. de Luiz Ferracine. São Paulo: Escala, 2009.

FOLSCHIED, Dominique; WUNENBURGER, Jean Jacques. *Metodologia filosófica*. Trad. de Paulo Neves. São Paulo: M. Fontes, 1997.

FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito: curso dado no Collège de France (1981-1982)*. Trad. de Salma Tannus Muchail e Márcio Alves da Fonseca. 3. ed. São Paulo: M. Fontes, 2010.

FOUCAULT, Michel. *As palavras e as coisas: uma arqueologia das ciências humanas*. Trad. Salma Tannus Muchail. 8. ed. São Paulo: M. Fontes, 1999.

FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. 25. ed. São Paulo: Graal, 2012.

FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade: o cuidado de si*. Trad. de Maria Thereza da Costa Albuquerque. 6. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985. 3 v.

FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: história da violência nas prisões*. 40. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

GADAMER, Hans-Georg. *A razão na época da ciência*. Trad. de Ângela Dias. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1983.

GUAL, Carlos García. Los sofistas y Sócrates. In: CAMPS, Victoria. *Historia de la ética*. Barcelona: Crítica, 2006. 3 v.

GROS, Frédéric. Comentários sobre a situação do curso. In: FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito: curso dado no Collège de France (1981-1982)*. 3ª edição. Trad. de Salma Tannus Muchail e Marcio Alves da Fonseca. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

HADOT, Pierre. *O que é a filosofia antiga?* São Paulo: Loyola, 2010.

HADOT, Pierre. *Elogio da filosofia antiga*. São Paulo: Loyola, 2012.

HARVEY, David. *Condição pós-moderna: uma pesquisa sobre as origens da mudança cultural*. Trad. de Adair Ubirajara Sobral e Maria Stela Gonçalves. 2. ed. São Paulo: Loyola, 1989.

HASSARD, John. Tempo de trabalho: outra dimensão esquecida nas organizações. In: TORRES, Ofélia de L. S. (Org.). *O indivíduo na organização: dimensões esquecidas*. São Paulo: Atlas, 1996. 3 v.

HIRATA, Helena. Divisão capitalista do trabalho. *Tempo Social. Rev. Social. USP*, São Paulo, v. 1, 1989.

HOBBS, Thomas. *Leviatã ou a matéria, forma e poder de um estado eclesiástico e civil*. 4. ed. São Paulo: Nova Cultura, 1988. 2 v.

HOBUSS, João. Caráter e disposição em Aristóteles. In: HOBUSS, João (Org.). *Ética das virtudes*. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2011.

KANT, Immanuel. *Fundamentação da metafísica dos costumes*. Lisboa: edições 70, 1995. 117 p. (Textos filosóficos, 7).

KOTLER, Philip; KELLER, Kevin Lane. *Marketing essencial: conceitos, estratégias e casos*. 5. ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2013.

LALANDE, André. *Vocabulário técnico e crítico de filosofia*. 2. ed. São Paulo: M. Fontes, 1996.

MARCONDES, Danilo. *Iniciação à história da filosofia: dos pré-socráticos a Wittgenstein*. 6. ed. Rio de Janeiro: J. Zahar, 2001.

MARCUSE, Herbet. *A ideologia da sociedade industrial*. Trad. de Giasone Rebuá. 3. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1969.

MASIP, Vicente. *Ética, caráter e personalidade: consciência individual e compromisso social*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 2002.

MARASTONI, Aldo. Prefácio e notas. In: REALE, Giovanni. *Tutti gli scritti in prosa: dialoghi, trattati e lettere*. Milano: Rusconi, 1994.

MARCO AURÉLIO. *Meditações. Antologia de textos*. Trad. de Giulio Davide Leoni. São Paulo: Abril Cultural, 1973. 5 v. (Coleção os pensadores).

MATOS, Olgária. O mal-estar na contemporaneidade: performance e tempo. *Revista do Serviço Público*, Brasília, p. 455 a 468, 2008.

MESQUITA, Zilá. Para compreender competição e cooperação nas organizações: reflexões preliminares. Universidad Autónoma del Estado de México. *Revista de Ciencias Sociales*, v. 6, n. 19, mayo-agosto, 1999.

MONDRIN, Battista. *O homem quem é ele?* Trad. de R. Leal Ferreira e M.A.S. Ferrari. 13. ed. São Paulo: Paulus, 2008.

MONTEIRO, Luiz Gonzaga Mattos. *Neomarxismo: indivíduo e subjetividade*. São Paulo: Educ, 1995.

MORA, José Ferrater. *Dicionário de filosofia*. 4. ed. São Paulo: M. Fontes, 2001.

MOREIRA, J. M. *Ética empresarial no Brasil*. São Paulo: Pioneira, 2000.

MORIN, Edgar; KERN, Anne Brigitte. *Terra-pátria*. 5. ed. Porto Alegre: Sulina, 2005.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. *A filosofia na época trágica dos gregos*. Trad. de Antonio Carlos Braga. São Paulo: Escala, 2008.

OLIVEIRA, Luizir. Aprender a cuidar de si: Sêneca e o ócio criativo. *Cadernos do PET Filosofia*, v. 2, n. 3, p.12-23, 2011.

OLIVEIRA, Luizir de. *Sêneca uma vida dedicada à filosofia*. São Paulo: Paulus, 2010.

OLIVEIRA, Manfredo Araújo de. *Ética, direito e democracia*. São Paulo: Paulus, 2010.

OMENA, Luciane Munhoz de. Memória de viagem: a uirtus à luz da Consolatória de Sêneca. *Dimensões*, vol. 26, 2011, p. 256-272. Disponível em: <http://www.ufes.br/ppghis/dimensoes/data/uploads/15_Dimensoes26_Luciane_M._Omena_p._256-272.pdf>. Acesso em: 15 set. 2013.

PAVIANI, Jayme. Platão, a educação e o cuidado de si: a recepção de Foucault. *Hypnos*, São Paulo, n. 24, 1º sem. 2010, p. 37-51. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/hypnos/search/authors/view?firstName=JAYME&middleName=&lastName=PAVIANI&affiliation=&country=>>. Acesso em: 29 set. 2013.

PAVIANI, Jayme. Notas sobre o conceito de virtude em Platão. *Veritas*, v. 57, n. 3, set./dez. 2012, p. 86-98. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/veritas/article/view/11135/8781>>. Acesso em: 4 mar. 2014.

PENA, Roberto Patrus; CASTRO, Paula Pessoa de. *Ética nos negócios: condições, desafios e riscos*. São Paulo: Atlas, 2010.

PINDYCK, Robert S.; RUBINFELD, Daniel L. *Microeconomia*. 8. ed. São Paulo: Pearson do Brasil, 2013.

PONTIN, Patrícia Boreggio do Valle. O oráculo de Delfos e a colonização grega. Faculdade Católica de Uberlândia, Minas Gerais. *Revista Interações: Cultura e Comunidade*, v. 4, n. 5, p. 165-180, 2009. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/3130/313027312012.pdf>>. Acesso em: 8 mar. 2013.

PRADEAU, Jean-François. Sujeito antigo de um ética moderna. In: GROS, Frédéric (Org.). *Foucault: a coragem da verdade*. Trad. de Marcos Marcionilo. São Paulo: Parábola, 2004.

REALE, Giovanni; ANTISERI, Dario. *História da filosofia: antiguidade e idade média*. 8. ed. São Paulo: Paulus, 2003.

REALE, Giovanni. *Tutti gli scritti in prosa: dialoghi, trattati e lettere*. Milano: Rusconi, 1994.

RODERMEL, Pedro Monir; SCHIMIDT, Maria do Carmo; STADLER, Adriano (Org.). *Desenvolvimento gerencial, estratégia e competitividade* [livro eletrônico]. Curitiba: InterSaber, 2012.

ROHDEN, Huberto. *O pensamento filosófico da antiguidade*. São Paulo: M. Claret, 2008.

ROSE JUNIOR, Dante de. *A competição como fonte de estresse no esporte*. Ver. Brasileira de Ciências e Movimento, Brasília, v. 10. n. 4, p. 19-26, outubro 2012. Disponível em: <<http://www.eefe.usp.br/lapse/?p=900>>. Acesso em: 11 jul. 2014.

SANGALLI, Idalgo José. *O fim último do homem: da eudaimonia aristotélica à beatitude agostiniana*. Porto Alegre: EDipucrs, 1998.

SANSON, Vitorino Felix. Ética estoíca. In: CIRNE-LIMA, Carlos Roberto Velho; BOMBASSARO, Luiz Carlos (Org.). *Ética e trabalho: cinco estudos*. Caxias do Sul: De Zorzi, 1989.

SEIBIT, Cezar Luís. Sêneca e a finitude da vida – o que a finitude pode ensinar sobre o viver. *Integração*, Universidade São Judas Tadeu – Out/Nov/Dez.2009. Ano XV, Nº 59.371-378. Disponível em:<HTTP://www.ftp://ftp.usjt.br/pub/revint/371_59.pdf>. Acesso em: 29 set. 2013.

SÊNECA, L. A. *As relações humanas: a amizade, os livros, a filosofia, o sábio e a atitude perante a morte*. São Paulo: Landy, 2002.

SÊNECA, L. A. *Aprendendo a viver (Cartas a Lucílio)*. Porto Alegre: L&PM, 2008.

SÊNECA, L. A. *Da vida feliz*. Trad. de João Carlos Cabral Mendonça. São Paulo: M. Fontes, 2001.

SÊNECA, L. A., et al. Da tranquilidade da alma. *Antologia de textos*. Trad. de Giulio Davide Leoni. São Paulo: Abril Cultural, 1973. 5 v. (Coleção os pensadores).

SÊNECA, L. A. *A brevidade da vida*. Trad. de Luiz Feracine. São Paulo: Escala, 2007.

SÊNECA, L. A. *A vida feliz*. Trad. de Luiz Feracine. 2. ed. São Paulo: Escala, 2009.

SÊNECA, L. A. *Cartas a Lucílio*. 2ª. Trad de J.A. Segurado e Campos. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004.

SÊNECA, L. A. *Diálogos*. Trad. de Carmen Codoñer. Madrid: Editorial Tecnos S.A, 1986.

SÊNECA. De la vida bienaventurada. In: ZAMBRANO, María. *Sêneca*. Madrid: Siruela, 1994.

SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira. *Narcisismo e publicidade: uma análise psicossocial dos ideais de consumo na contemporaneidade*. São Paulo: Annablume, 2001.

SILVA, Maria Aparecida de Oliveira. *Plutarco e Delfos. Praesentia - Revista Venezuelana de Estudos Clássicos*, Universidade de Los Andes, Venezuela, p. 1-16. 2012. Disponível em: <<http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/praesentia/article/view/4233/4020>>. Acesso em: 8 nov. 2013.

SMITH, Adam. *A mão invisível*. Trad. de Paulo Geiger. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2013.

SMITH, Adam. Investigação sobre a natureza e as causas da riqueza das nações. Trad. de Conceição Jardim Maria do Carmo Cary e Eduardo Lúcio Nogueira. 3. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1984.

SOUZA, Ricardo Timm. *Sobre a constituição do sentido: o pensar e o agir entre a vida e a filosofia*. São Paulo: Perspectiva, 2003.

SPINELLI, Miguel. De Narciso a Epicuro: do emergir ao resgate da individualidade. *Hypnos*, São Paulo, n. 25, 2. sem. 2010, p. 194-210.

STADLER, Adriano; MAIOLI, Marcos Rogério. *Organizações e desenvolvimento sustentável*. Curitiba: Ibpx, 2011.

TUMOLO, Paulo Sergio. Trabalho, vida social e capital na virada do milênio: apontamentos de interpretação. *Educ. Soc.*, Campinas, v. 24, n. 82, p. 159-178, abr. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/es/v24n82/a07v24n82.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2014.

ULLMANN, Reinholdo Aloysio. *O estoicismo romano: Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio*. Porto Alegre, RS: EDipucrs, 1996.

VICENTE, José João Neves Barbosa; PEREIRA, Carlos Antonio. Sêneca e vida feliz. *Filosófica*, n. 4, Verão, 2011, p. 79-89. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/searafilosofica/article/viewFile/545/579>>. Acesso em: 27 out. 2013.

ZAMBRANO, María. *Sêneca*. Madrid: Siruela, 1994.

ZANELLA, D. C. O cosmopolitismo estoico. *IV Mostra de Pesquisa da Pós-Graduação – PUCRS*, 2009. Disponível em: <http://www.pucrs.br/edipucrs/IVmostra/IV_MOSTRA_PDF/Filosofia/71646-DIEGO_CARLOS_ZANELLA.pdf>. Acesso em: 28 set. 2013.