
ENUNCIAÇÃO

Revista do Programa de Pós-graduação em Filosofia da UFRRJ

A ideia de autogoverno na filosofia de Sêneca como forma de exercício da razão

The idea of self-governance in Seneca's philosophy as a means of exercising reason

Jordano Hernandez *

 <https://orcid.org/0000-0002-6110-7229>

Resumo: A presente reflexão tem como escopo investigar a ideia de “domínio de si” na filosofia de Sêneca. Para o filósofo romano, o autodomínio é compreendido como a capacidade do indivíduo não se deixar perturbar nem se conduzir pelas paixões, uma vez que a submissão a tais afeções implica orientar-se por impulsos fortuitos e, por conseguinte, a condução de uma vida caracterizada pela desmedida e pelos vícios. Diante disso, torna-se necessário submeter as paixões ao crivo da razão, com vistas à busca da justa medida e ao seu ordenamento mediante a prática das virtudes. Nesse contexto, destaca-se o papel da filosofia enquanto prática de vida que ensina o autogoverno e o cuidado de si, orientando as escolhas e ações do indivíduo. Desse modo, o homem que exerce o autogoverno, pratica as virtudes e busca a justa medida em suas ações, tende a alcançar a liberdade e a felicidade, pois se conforma ao seu propósito fundamental: viver de acordo com a natureza.

Palavras-chave: Estoicismo; Sêneca; autogoverno; paixões; justa medida.

Abstract: *This reflection aims to investigate the idea of "self-mastery" in Seneca's philosophy. For the Roman philosopher, self-mastery is understood as the individual's ability not to be disturbed or guided by the passions, since submission to such affections implies being guided by fortuitous impulses and, consequently, leading a life characterized by excess and vices. Therefore, it becomes necessary to subject the passions to the scrutiny of reason, with a view to seeking the right measure and ordering them through the practice of virtues. In this context, the role of philosophy stands out as a way of life that teaches self-governance and care of the self, guiding the individual's choices and actions. Thus, the man who exercises self-governance, practices the virtues, and seeks the right measure in his actions*

* Jordano Hernández é doutorando em filosofia pelo PPGF da UFRJ e bolsista do CNPQ.

tends to attain freedom and happiness, because he conforms to his fundamental purpose: to live in accordance with nature.

Key-words: *Stoicism; Seneca; self-control; passions; the golden mean.*

Introdução

O pensamento de Sêneca tem como núcleo o homem. É a partir desse núcleo que ele estrutura toda a sua filosofia. Não se trata, contudo, de uma motivação antropocêntrica, uma vez que, em sua compreensão de mundo, tal centralidade decorre de uma ordenação própria da natureza¹, a qual todos estamos incumbidos de cuidar. Embora o homem lhe seja algo sagrado, Sêneca não o idealiza. Ele reconhece que o homem – que deveria buscar viver de acordo com a natureza – é inclinado aos vícios, aos excessos, à falta de controle, a crimes e à necedade. Possui, portanto, grande poder de realizar o mal, como sentencia em *Sobre a Ira* 1,3: “todos nós somos poderosos para o mal”².

A razão para esse descontrole, segundo a perspectiva senequiana, reside no uso desordenado das paixões e dos desejos. Nesse sentido, recomenda-se “ter suas paixões sob controle”³. Para atingir tal objetivo, é preciso que o indivíduo desenvolva a qualidade moral de dominar a si próprio, aquilo que os gregos denominaram *enkrateia*. Esse termo, geralmente traduzido como “o domínio de si”, está presente em diversos filósofos da antiguidade, ainda que possua significados diferentes conforme o contexto filosófico em que é empregado. Não obstante tais variações, seu cerne conceitual permanece relativamente estável: trata-se da concepção de que o espírito humano é capaz de exercer poder sobre si mesmo⁴, que o homem pode estabelecer uma relação de transparência tanto para consigo mesmo quanto para o mundo circundante.

A noção de *enkrateia* foi transmitida ao longo dos séculos e assumida pelo estoicismo, que identifica na filosofia o saber capaz de conduzir ao autocontrole e, por conseguinte, gerar uma vida pautada pela temperança. Destarte, o domínio de si encontrará

¹ SÊNECA. *Sobre a firmeza do sábio*. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2017, p. 61.

² SÊNECA. *Sobre a Ira*. Barueri: Camelot Editora, 2021, p. 11.

³ *Ibidem*, p. 27.

⁴ BENETREAU, Samuel. “*La maîtrise de soi: une vertu chrétienne ?*”, p 33.

ressonância na filosofia senequiana sob a forma da ideia de autogoverno, que consiste no controle das paixões: não se deixar perturbar (ou afetar) e guiar por elas. Mas, ao contrário, submetê-las ao crivo da razão, com vistas à busca da justa medida e ao seu ordenamento.

Assim, surgem três pontos importantes para a investigação da questão do autogoverno em Sêneca: as paixões, a razão e a justa medida (moderação). Desse modo, pode-se compreender por que e como o homem deve se autogovernar.

Após uma análise bibliográfica das obras do filósofo Sêneca, bem como da consulta a fontes secundárias pertinentes ao tema, a presente reflexão estrutura-se da seguinte forma: inicialmente, discute-se o significado de autogovernar-se; agora, analisa-se a sua finalidade; em seguida, examina-se o modo pelo qual o autogoverno pode ser alcançado, com destaque para a virtude da moderação; por fim, aborda-se a postura que, segundo Sêneca, deve ser adotada diante dos vícios, bem como o papel atribuído à filosofia nessa questão.

Para que se autogovernar?

A questão do autogoverno, no pensamento senequiano, exige inicialmente a compreensão das razões pelas quais o indivíduo deve dominar as próprias paixões, a fim de não se deixar perturbar por elas. Interessante observar que Sêneca faz um relato crítico da realidade social de seu tempo ao longo de suas obras, em especial nas *Cartas a Lucílio*. Sua reflexão, que pode ser compreendida como uma forma de sociologia de Roma, concentra-se sobretudo nas camadas mais abastadas do Império, dando-nos um retrato dos hábitos, valores e práticas cotidianas. O olhar senequiano identifica uma sociedade marcada pelo vício, dominada pelas paixões e que se deleita com os excessos. Em suas cartas aparecem de modo recorrente admoestações éticas ao luxo, à gula e a outros tipos de exageros de seus coetâneos.

Objetivamente, estar sob o domínio das paixões significa, tanto para Sêneca quanto para os demais filósofos estoicos, desvirtuar o homem de seu propósito fundamental, a saber, “viver de acordo com a natureza”⁵. Isto é, viver segundo a razão, não cedendo aos sentimentos nem se deixando guiar por impulsos fortuitos. Entretanto, deixar-se guiar por impulsos ou afetar-se pelas paixões não implica que se trate de algo involuntário ou desprovido de racionalidade. Sêneca sustenta que tais atitudes são

⁵ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 5, 4.

consentidas, uma vez que o homem não deixa de ser um ser racional quando se encontra sob a influência das paixões⁶. Isso se torna evidente na sua afirmação em *Sobre a Ira* de que “nenhum impulso pode ocorrer sem o consentimento da mente”⁷. Contudo, é na *Carta 116* que ele demonstra, enfaticamente, que se trata de uma escolha deliberada e consciente:

Sabes porque é que consideramos impossível dominar-nos a nós mesmos? Apenas porque não acreditamos sermos capazes de o fazer. Mas não só! Há mais um fator a ter em conta: nós defendemos os nossos vícios porque os amamos, e preferimos desculpá-los a livrarmo-nos deles! [...] A falta de forças não passa de pretexto; o que temos na realidade é falta de vontade!⁸

A experiência de buscar justificativas para os próprios erros, mesmo diante da acusação da consciência, é um traço recorrente da condição humana. Sabemos a dificuldade de abandonar um mau hábito e frequentemente procuramos escusas que visam postergar uma mudança. A filosofia de Sêneca é uma descrição perspicaz da natureza humana e, na medida que lança luz sobre ela, revela as suas sombras e contradições.

O que demonstra que um homem está se desvirtuando de sua conformidade à natureza e sob o governo das paixões é a desmedida, os excessos ou a *intemperantia* (intemperança). Em *Sobre a Providência*, o autor argumenta que a intemperança afeta o cérebro e conduz a mente dos homens a imaginações vãs⁹. O homem já não conseguiria distinguir adequadamente a verdade da falsidade, o que afeta a faculdade do discernimento. A intemperança se manifesta tanto na busca pelo luxo (entendido como o exótico, supérfluo, desnecessário) quanto na avareza. Segundo o autor, ambos constituem expressões distintas de um mesmo vício, pois compartilham a raiz comum da desordem dos desejos. Tal dinâmica se evidencia na cobiça que faz desejar cada vez mais, não só enquanto indivíduo, mas também como sociedade, como apresenta a *Carta 90*:

A natureza dá-nos em abundância o que naturalmente necessitamos. A civilização do luxo é um desvio em relação à natureza: dia-a-dia cria novas necessidades que aumentam de época para época; o engenho está a serviço dos vícios! Começou por

⁶ Segundo Husson, a filosofia estoica entende a paixão como um movimento irracional da alma e contrária à natureza, que desobedece às decisões da razão. Neste aspecto que reside a sua irracionalidade, no sentido de exceder “as normas da natureza, descobertas pela razão do sábio”, rompendo, assim, com a tradição platônica que entendia as paixões como originária da parte irracional da alma. HUSSON, Suzanne. *O conveniente, as paixões, o sábio e a cidade*. São Paulo, Loyola, 2013, p. 141.

⁷ *Ibidem*, pp. 41-42.

⁸ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 116, 8.

⁹ SÊNECA. *Sobre a providência divina*. São Paulo: Montecristo Editora, 2020, p.37.

ambicionar coisas supérfluas, em seguida contrárias à natureza, e acabou por colocar a alma na dependência do corpo, forçando-a à subordinação aos prazeres físicos¹⁰.

Essa passagem da *Carta 90* não perdeu em nada sua potência crítica, mostrando-se atual e aplicável à sociedade do século XXI. O luxo – entendido como exagero – ultrapassa o âmbito das necessidades e nos conduz à desmedida. Aquilo que se deseja a mais passa a ser buscado para os vícios e não para satisfazer necessidades. Nesse sentido, o autor afirma que “o excesso, em qualquer coisa, torna-se um vício”¹¹.

Na *Carta 95*, Sêneca tem por objetivo argumentar que a virtude é o único meio para se atingir a felicidade. Nessa epístola, o autor observa que o vício não se conserva dentro de limites, mas, ao contrário, corrompe e adoece a alma. Os vícios são identificados como “doenças do espírito”, entre as quais se destaca a falta de controle. Quando o indivíduo permite que os maus impulsos se expandam em sua vida, perde toda a capacidade de domínio sobre si mesmo. Ademais, como o vício não se autolimita, suscita uma busca angustiante pelo prazer como fim em si mesmo. Conforme percebeu Sêneca na *Carta 39, 6* ao invés de “os desfrutar, [os indivíduos] tornam-se escravos do prazer; e, para cúmulo da desgraça, acabam por amar aquilo que os torna desgraçados”. Em síntese, o vício conduz à escravidão interior.

Como autogovernar-se?

Diante do que foi exposto acima, coloca-se a questão de como autogovernar-se. Segundo Sêneca, a resposta reside na filosofia. Como nota Paul Veyne, “a filosofia é uma conduta e não um saber fortuito; ela é essa empreitada, esse novo modo de vida”¹². A filosofia, em Sêneca, não se reduz a um discurso teórico, mas se define essencialmente como prática:

[...] a filosofia não consiste em palavras, mas em ações [...] O objetivo da filosofia consiste em dar forma e estrutura à nossa alma, em ensinar-nos um rumo na vida, em orientar nossos atos, 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 escolhas¹³.

¹⁰ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 90, 19.

¹¹ SÊNECA. *A tranquilidade da alma*. Petrópolis: Editora Vozes, 2024, p. 41.

¹² VEYNE, Paul. *Sêneca e o estoicismo*. São Paulo: Três Estrelas, 2016, p. 105.

¹³ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 16, 3.

Por meio dessa analogia marítima, evidencia-se que a filosofia orienta a ação e o homem é quem toma as decisões, e se autodirige. A filosofia, nessa concepção, é como uma pedagogia de autodomínio. Mais quais são as ações que concretizam esse processo? Contra os excessos, propõe-se a justa medida, o equilíbrio; contra a intemperança, a moderação; contra o vício, a virtude. Para tanto, são indispensáveis a reflexão e o discernimento, uma vez que o equilíbrio é difícil de alcançar e exige constante vigilância, como afirma o autor na *Carta 14*, “é, na verdade, difícil conseguir o equilíbrio, e por isso importa ter cuidado”¹⁴.

Nesse contexto, o discernimento de nossas ações assume um papel central. Trata-se da faculdade que permite à alma distinguir e preferir a justa medida em detrimento dos excessos. A filosofia senequiana sustenta que a natureza estabelece uma medida adequada para todas as coisas – seja a tristeza, a riqueza, o luto, a pobreza, a dor e o prazer. Além de estabelecer esses limites, a natureza também habilita o homem a viver com o suficiente. Com efeito, a justa medida consiste em “se limitar ao que é útil e indispensável à vida”, enquanto os excessos “se tornam nocivos pelo próprio fato de serem supérfluos”¹⁵. Se o discernimento busca a justa medida, como saber que a alcançou? De acordo com Sêneca, o critério para identificar o que é suficiente e útil encontra-se nas práticas das virtudes humanas.

Na *Carta 66*, Sêneca assevera que a virtude se fundamenta na justa medida, sendo regulada por um único critério, a saber, a reta razão “que em si mesma é perfeita e livre de contingências”¹⁶. A razão não despreza o que pode subjugar-nos e nos impõe limites. Virtudes como a prudência e a razão moderada devem ser usadas para impor (*imponere*) medida à vida. Sêneca é enfático ao afirmar que é preciso impor freios à conduta, pois a ausência de moderação arruína todos os bens. Em outra epístola reflete: “a temperança refreia os prazeres, odeia e afasta uns, modera outros e redu-los a limites justos, nunca busca o prazer; sabe que a medida justa para aquilo que desejamos não é o nosso apetite, mas apenas a quantidade de que é lícito desfrutar”¹⁷.

Desse modo, configura-se um chamado a uma vida autêntica, pautada por uma conduta sóbria. Não se trata da negação dos prazeres ou dos desejos, mas de sua ordenação.

¹⁴ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 14, 10.

¹⁵ *Ibidem*, 39, 4.

¹⁶ *Ibidem*, 66, 11.

¹⁷ *Ibidem*, 88, 29.

É uma recusa que estes estejam sob a orientação das paixões impulsivas, uma vez que estas, identificadas anteriormente, não são meramente irracionais ou involuntárias, mas envolvem consentimento da mente. As condutas e escolhas devem submeter-se aos ditames da razão, que reconhece o que é certo e bom à natureza humana.

A moderação, juntamente com as demais virtudes cardeais – justiça, fortaleza e prudência –, deve ser cultivada na existência cotidiana como princípio orientador de uma vida reta e comedida. Esse chamado à temperança se aplica a diversas dimensões da vida, como o humor¹⁸, os desejos¹⁹, o alimentar²⁰, o luto²¹, a riqueza²², e até mesmo a escrita²³. A alma moderada, senhora de si, é caracterizada como uma alma sadia (*animo sanus*) capaz de contentar-se com pouco. Em contrapartida, a alma viciosa (*animo vitiato*), marcada pela imoderação, degenera-se. Torna-se, portanto, necessária a coragem para distinguir entre o que é verdadeiramente mau e aquilo que não o é. Reforça-se com isso a importância do discernimento.

O homem que exercita o discernimento e busca a justa medida por meio da prática das virtudes é aquele que se autogoverna, que cuida de si²⁴. Trata-se de uma atitude interior que não depende de circunstâncias externas, mas exige coragem e força de vontade. Como explica o cordobês: “aquilo que pode fazer de ti um homem de bem existe dentro de ti. Para seres um homem de bem, só precisas de uma coisa: vontade”²⁵.

¹⁸ “[...] o gracejo moderado é divertido, o exagerado é irritante”. SÊNECA, *Sobre a firmeza do sábio*, p. 58.

¹⁹ “Desapareceu entre nós a antiga moderação natural que limitava os desejos às necessidades [...] SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 90, 19.

²⁰ “O senhor come mais do que tem necessidade, com a gula desmedida sobrecarrega um estômago dilatado [...]” SÊNECA, Carta 47, 2. “[...] a comida tornou-se numa forma, não de satisfazer, mas sim de aguçar o apetite” Carta 95, 15.

²¹ “Pois existe algo como autodomínio no luto também”. SÊNECA, *Consolações a Márcia*, São Paulo: Montecristo Editora, 2020, p. 26.

²² “Isso [maus exemplos] acontece a quem não usa as riquezas conforme o bom senso, que tem regras determinadas, mas conforme seus preciosos hábitos cujo capricho é demasiado”. SÊNECA, *Consolações a minha mãe Hélvia*, São Paulo: Montecristo Editora, 2020, p. 82.

²³ “Sofremos de intemperança em tudo, até no uso das letras. Estudamos para a escola, não para a vida!” SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 106, 12.

²⁴ Diz o texto original “*qui sibi imperabant sibi ministrabant*”. Utiliza os verbos *imperare* (comandar, governar) e *ministrare* (servir, dirigir), assim haveria uma relação entre governar e servir. O governo é uma modalidade de serviço. Em Sêneca, como o pensamento estoico em geral, o autodomínio é uma concepção que vale tanto a dimensão política, quanto individual. Há uma relação entre o sujeito e o político, uma vez que só poderia governar os outros aquele que sabe se conter, possui transparência consigo mesmo. *Ibidem*, 95, 18.

²⁵ *Ibidem*, 80, 4.

Essa ideia de Sêneca pode até assemelhar-se, à primeira vista, a discursos motivacionais de estilo *coach* muito em voga nos tempos atuais. Porém, sua profundidade filosófica está muito distante dessas abordagens. Para Sêneca, vontade não é o mero anseio, apetite voltado para realização de caprichos e interesses individuais, como se observa na pregação de muitos que se utilizam da filosofia estoica em ambientes leigos. Trata-se, antes, de uma disposição para assumir as próprias fragilidades e limitações, e para ter a coragem de corrigir e eliminar os erros. O esforço de governar o próprio espírito e conter as inclinações que conduzem ao vício inicia, muitas vezes, com a detenção das “peregrinações do corpo”²⁶ como recomenda o autor.

O caráter de Sêneca frente aos vícios

Para ilustrar esse caráter firme de Sêneca diante dos vícios, podemos observar sua discussão com os peripatéticos, presente na *Carta 85*. Segundo esses filósofos, é necessário buscar a moderação em todas as situações, pois negar que a alma possa ser afetada por paixões ou que ela lhe seja imune, equivaleria a negar a própria natureza humana. Destarte, para os peripatéticos, o homem imperturbável não é aquele que nunca sofre perturbação, mas que rara e limitadamente se deixa perturbar. Logo, as paixões não se erradicariam, mas se moderariam. Sêneca critica esta visão dos peripatéticos afirmando que não se pode considerar um homem “saudável” alguém que apresenta “ligeira febre”, isto é, uma possibilidade de desvio moral, mesmo que sob controle. Deveras, o que os peripatéticos fazem, na prática, não é moderação, mas uma atenuação dos defeitos. Os vícios não se dominam com bons modos. Estes devem ser completamente erradicados e a virtude deve ocupar integralmente toda a alma²⁷.

Na concepção de autogoverno de Sêneca, a vontade consiste na correção do caráter e das atitudes, de modo que os vícios e as maldades sejam erradicados. Para expressar essa ideia, o autor utiliza um rico vocabulário em termos que indicam este sentido de dominação e/ou exclusão dos vícios, tais como: *tollere* (erradicar)²⁸; *detrahere* (cortar/excluir); *eradere*

²⁶ *Ibidem* 69, 1.

²⁷ *Ibidem* 85, 10.

²⁸ *Ibidem* 85, 10.

(apagar/suprimir)²⁹; *frangere* (quebrar/esmagar); *refrenare* (frear/dominar); *reprimere* (reprimir); *educerere* (arrancar/trazer à tona)³⁰; *lenire* (apaziguar/abrandar); *compescere* (reter/cessar); *inhibere* (inibir); e *corripere* (aniquilar/apoderar-se violentamente)³¹. Esse léxico revela a intensidade com que Sêneca concebia a necessidade de eliminar por completo os vícios da alma.

Esse vocabulário, centrado em um mesmo campo semântico, pode soar aos ouvidos modernos como algo excessivamente agressivo, violento e repressor da própria natureza humana, dado que as paixões constituem a vida humana. Entretanto, a intenção de Sêneca é justamente o inverso. Conforme observa D. Stenys (1907), a obra de Sêneca está repleta de metáforas e comparações, recorrendo tanto ao vocabulário da medicina quanto ao do mundo agrícola.

Na perspectiva senequiana, o homem assemelha-se a uma terra fecunda que deve ser cultivada com esmero e dedicação por meio da educação da alma, isto é, pela filosofia. Os vícios correspondem às ervas daninhas que precisam ser extirpadas até suas raízes, sob pena de renascermos³². Não se tolera conviver com eles, o homem necessita livrar-se por completo, do mesmo modo que arranca as ervas daninhas. As qualidades virtuosas, por sua vez, apenas se consolidam se tiverem raízes sólidas³³. A “ira” de Sêneca dirige-se não ao homem – que é respeitado –, mas ao erro que ele comete³⁴.

O homem que se autogoverna é aquele que, além de praticar as virtudes cardeais, possui a firmeza de eliminar os vícios de sua própria alma. Ao fazer isso, alcança, como fruto, profunda paz e serenidade³⁵. Como explica o autor: “Só poderás considerar-te como senhor

²⁹ *Ibidem* 104, 20.

³⁰ *Ibidem* 104, 13.

³¹ *Ibidem* 40, 5.

³² D. STEYNS. *Étude sur les métaphores et les comparaisons dans les oeuvres en prose de Sénèque le philosophe*. Paris: Librairie scientifique E. van Goethem, Gand, 1907, pp. 146-147.

³³ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 95, 64.

³⁴ Em *Sobre a Ira* o autor chama a atenção que a humanidade “não está irada com os pecados, mas com os pecadores”. Claramente se nota que a repulsa deve ser direcionada aos vícios e não a quem os praticou. Contudo, em determinadas situações de erro, há pessoas que ao invés se indignar pelo erro em si, usam uma pretensa indignação como forma de criticar o outro. Na sequência dessa sentença, Sêneca, com uma generosidade singela, convida ao interlocutor que faça um breve exame de consciência e verifique se já não cometeu erro semelhante e se não é de nosso interesse condenar tal conduta. SÊNECA. *Sobre a Ira*. Barueri: Camelot Editora, 2021, p. 71.

³⁵ SÊNECA. *Sobre a firmeza do sábio*, p. 50.

de ti mesmo quando nenhum clamor te afetar, nenhuma voz sedutora ou ameaçadora te perturbar, nenhuma ilusão te rodear de ruídos sem sentido”³⁶.

Filosofia e a liberdade

Como já mencionado, Sêneca compreende a filosofia – em continuidade com a tradição filosófica precedente – como uma prática de vida que ensina o autogoverno e cuidado de si. Diferentemente das paixões desordenadas que conduzem aos vícios e obscurecem o homem, a filosofia funciona como uma luz que acolhe e ilumina a todos³⁷. A filosofia orienta as escolhas e as ações do indivíduo. É importante notar que é a filosofia quem dirige a alma com seus ensinamentos, além de governar nossa vida em todos os seus aspectos mais concretos³⁸. A filosofia ainda tem a tarefa de distinguir os males reais dos aparentes, facultando ao homem o conhecimento da Natureza, inclusive da “natureza da própria filosofia”. Além disso, ela exerce a função emancipadora, visto que libertaria “os espíritos de vãs ilusões”³⁹.

A liberdade, em Sêneca, consiste “em termos maior domínio sobre nós próprios”, pois “sermos donos de nós mesmos é um bem inestimável”⁴⁰. O indivíduo prudente, justo e moderado alcançará a felicidade. Em outras palavras, a liberdade e a felicidade decorrem do domínio sobre si mesmo, do seguimento da filosofia, da escuta dos bons conselhos da razão, da busca pela justa medida em todas as ações e da prática da justiça. A compreensão senequiana de autodomínio está plenamente sintonizada com o pensamento estoico, conforme observa Veyne, “a verdadeira liberdade é não ser escravo de suas paixões”⁴¹.

Considerações Finais

A filosofia senequiana avoca como fundamento ontológico a máxima estoica de viver de acordo com a natureza. Nessa perspectiva, o homem encontrará a felicidade na medida em que aceitar e viver conforme tal princípio. Como indicado no início desta reflexão, Sêneca centra sua filosofia – isto é, o modo de vida – no homem; entretanto, este não constitui um

³⁶ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 61, 14.

³⁷ *Ibidem*, 44, 2.

³⁸ *Ibidem*, 90, 26.

³⁹ *Ibidem*, 90, 27.

⁴⁰ *Ibidem*, 75, 18.

⁴¹ VEYNE, Paul. *Sêneca e o estoicismo*, p. 195.

fim em si mesmo. O horizonte que orienta o homem a viver, a seguir caminhando, consiste precisamente em conformar-se à natureza, identificada com a razão. É ela quem oferece ao homem os critérios para uma boa vida. Destarte, a filosofia senequiana sustenta que a razão é reta e justa, e que nela se encontra uma medida à qual o homem pode e deve se adequar por meio de um exercício contínuo, ou seja, de uma ascese. Ascese entendida por Sêneca, e pelos antigos, como um exercício racional e moral orientado à busca da justa medida e das coisas melhores (as virtudes).

Quando o homem se afasta dessa medida – a justa medida – indicada pela natureza, seja pela sua abundância ou carência, incorre no excesso e, por conseguinte, se desvirtua de seu fim. Assume-se aqui a intencionalidade do jogo de palavras, a saber, ao abandonar o caminho da virtude, o indivíduo entrega-se a uma vida marcada por vícios, desmedidas e intemperança.

É nesse contexto que se insere a noção de continência, melhor dito, a autocontenção, designada pela filosofia grega como *enkrateia*. Como se notou, ao longo desta argumentação, em Sêneca a *enkrateia* configura-se como um exercício rigoroso da vontade de se assenhorar a si mesmo, isto é, de se autogovernar e de cultivar o cuidado de si. Por meio dessa ascese, o homem alcança a temperança, entendida como a justa medida. Cabe ainda observar que tal processo implica, simultaneamente, um movimento de conhecer a si mesmo na medida em que o sujeito, ao governar-se, torna-se também capaz de conhecer-se. Uma vez que se torna consciente de seus vícios, de seus excessos e com auxílio da filosofia aprende a controlá-los, melhor dito, a extirpá-los e a preferir as coisas moderadas por se limitarem ao que é útil e indispensável à vida.

A noção de autodomínio frequentemente evoca a imagem de um homem forte, seguro de si e imune a perturbações ou influências externas. Tal representação é bem sintetizada por Samuel Bénétreau, ao descrever aquele que “resiste aos seus sentimentos, seus desejos, seus impulsos e a tudo o que, vindo de fora, o afastaria da busca do bem”⁴². Em certa medida, essa descrição encontra ressonância no pensamento de Sêneca. Contudo, seu propósito não se limita à mera superação de si com vistas à construção de um homem forte e invulnerável.

⁴² BENETREAU, Samuel. “*La maîtrise de soi : une vertu chrétienne ?*” p 32.

Antes, insere-se em um horizonte mais amplo, no qual o autodomínio assume também uma dimensão formativa.

Nesse sentido, é pertinente aproximar essa perspectiva da análise realizada por Michel Foucault em uma de suas aulas no *Collège de France*, nas quais identifica um elemento pedagógico fundamental: o aprendizado de “alguns movimentos elementares, necessários e suficientes para qualquer circunstância possível” em vista de ser mais forte ou “ser menos fraco do que aquilo que pode acontecer”⁴³. Retoma-se, assim, a ideia de que o autodomínio implica um processo contínuo de aprendizagem e treinamento, ancorado em práticas concretas.

A noção de um domínio de si, como exposto neste artigo, perpassa diversas obras de Sêneca. Aqui buscamos demonstrar que em sua filosofia o autodomínio é entendido como uma noção própria de continência, como a capacidade de governar a si mesmo, sem se confundir com a virtude da moderação⁴⁴. Até porque, o homem que se autogoverna pratica, em alguma medida, as quatro virtudes cardeais (temperança, fortaleza, prudência e justiça). Ainda assim, a virtude da moderação assume um papel particularmente central na prática de como se autogovernar.

Sêneca, nesse contexto, incentiva uma vida orientada pelo autocontrole em todas as suas dimensões. Exorta ao comedimento e à sobriedade em aspectos que vão do conforto material – seja na riqueza ou na pobreza – à alimentação, ao luxo, aos prazeres físicos e aos estados afetivos como tristeza, alegria e pesar. Embora aborde temas como a luxúria, é interessante comentar que esta aparece com menor frequência em comparação a outros vícios, como o luxo e a gula. Seu posicionamento revela um filósofo moralista, intransigente diante do vício, até porque, como afirma, “a filosofia não pode prestar-se a desculpar o vício”⁴⁵. Não obstante esse rigor, Sêneca demonstra profunda confiança no homem, em sua capacidade de se assenhorar de si em virtude de sua conformidade com a natureza. A razão, nesse quadro, desempenha um papel fundamental: é ela que possibilita ao indivíduo as

⁴³ FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2006, p. 388.

⁴⁴ Segundo Cournarie, alguns autores antigos, como se observa em Xenofonte e Isócrates, operam uma fusão entre *enkrateia* e moderação, como se fossem noções similares. Cournarie, Paul. “*Εγκράτεια: politique, morale, subjectivation*”, 2020.

⁴⁵ SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 123, 17.

condições de observar, discernir e aprender a partir das condutas humanas, sejam elas boas ou ruins. Ao mesmo tempo, é a razão que o capacita a estabelecer limites a si próprio e a orientar-se em direção a uma vida autenticamente livre e feliz.

Referências Bibliográficas

BENETREAU, Samuel. “La maîtrise de soi : une vertu chrétienne?”. In *Théologie Évangélique*. Vaux-sur-Seine: FLTE vol. 13, n° 1, 2014, 31-48.

COURNARIE, **Paul**. “Εγκράτεια: politique, morale, subjectivation (IV^e siècle av. J.-C.)”, *Essais* [En ligne], 11 | 2017, mis en ligne le 14 octobre 2020: DOI : <https://doi.org/10.4000/essais.3522>

D. STEYNS. *Étude sur les métaphores et les comparaisons dans les oeuvres en prose de Sénèque le philosophe*. Paris: Librairie scientifique E. van Goethem, Gand, 1907.

FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. Tradução Marcio Alves da Fonseca e Selma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

HUSSON, Suzanne. “O conveniente, as paixões, o sábio e a cidade”. In: Gourinat, J.-B e Barnes, J. (org) *Ler os estoicos*. São Paulo: Loyola, 2013, 135-154.

SÊNECA, Lúcio Aneu. *A tranquilidade da alma e A vida feliz*. Tradução Arthur Rodrigues. Petrópolis: Editora Vozes, 2024.

_____. *Cartas a Lucílio*. Tradução de J. A. Segurado e Campos. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2014.

_____. *Consolações de um estoico: Consolação a Márcia; Consolações a minha mãe Hélvia*. Tradução Alexandre Pires Vieira. São Paulo: Montecristo Editora, 2020.

_____. *Sobre a brevidade da vida. Sobre a firmeza do sábio*. Tradução José Eduardo S. Lohner. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2017.

_____. *Sobre a Ira*. Tradução Júlia Fiuza. Barueri: Camelot Editora, 2021.

_____. *Sobre a providência divina*. Tradução Alexandre Pires Vieira. São Paulo: Montecristo Editora, 2020.

VEYNE, Paul. *Sêneca e o estoicismo*. Tradução André Telles. São Paulo: Três Estrelas, 2016.

Recebido em: abril de 2026
Aprovado em: junho de 2026