



## RESENHA

**SELLARS, John. *Lições de estoicismo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2023, 96pp., ISBN 978-65-556-4545-3.**

*Gabriel M. Falcão (UnB)*

*Lições de estoicismo*, publicado no Brasil pela editora Sextante em 2023, consiste em uma obra de apresentação da filosofia estoica explicitamente destinada ao grande público não especializado. Seu autor, John Sellars, é professor de Filosofia da Universidade de Londres e autor de outra introdução mais técnica à cosmovisão estoica: *Stoicism*, publicado em 2014 pela editora britânica Routledge como parte de sua série *Ancient Philosophies*. Sob o título original *Lessons in Stoicism*, a obra foi traduzida por Heci Regina Candiani e contou com revisão técnica do Prof. Dr. Aldo Dinucci (UFES). O caráter não técnico e incluyente da obra torna-se visível, de imediato, em sua exígua dimensão (a parte expositiva esgota-se em meras 75 páginas, de formato 12cm x 18cm), assim como em sua precificação (no momento da escrita da presente resenha, havia ofertas disponíveis de exemplares novos por menos de R\$30).

O livro é dividido em sete capítulos temáticos, delimitados por um prólogo e um epílogo. Os títulos dos capítulos evidenciam a intenção do autor de não circunscrever sua exposição a esquematizações tradicionais e sistemáticas, apresentando-se como convites à reflexão, a partir da perspectiva estoica, sobre temas específicos e universalmente acessíveis: “1. O filósofo como médico”, “2. O que você controla?”, “3. O problema das emoções”, “4. Enfrentando as adversidades”, “5. Nosso lugar na Natureza”, “6. Vida e morte” e “7. Como convivemos”. Dos sete capítulos, seis possuem exatamente nove páginas e apenas um (“2. O que você controla?”) se encerra

após oito páginas. O prólogo, por sua vez, abrange meras quatro páginas, enquanto o epílogo não chega a três. Ao cabo da parte expositiva da obra, o autor apresenta um rol de leituras recomendadas, dividido em quatro seções: fontes primárias (em inglês e português), autores do estoicismo moderno (como Massimo Pigliucci), estudos específicos sobre cada um dos três estoicos imperiais (como *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, de Pierre Hadot) e, por fim, introduções mais técnicas à filosofia estoica (como o supramencionado *Stoicism*, de sua própria autoria).

O prólogo se inicia com uma reflexão acerca da natureza autogerada do sofrimento humano, seguido pela apresentação dos três estoicos do período imperial (sécs. I e II da Era Cristã) cujas reflexões servirão de embasamento à obra: Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio. A isso segue-se uma breve apresentação da história do estoicismo em sua origem grega, acompanhada da enumeração das principais obras dos filósofos supramencionados e seu caráter eminentemente prático, concluindo-se com uma crítica à equivocada visão estereotípica do estoico como indivíduo solitário e desprovido de emoções.

O primeiro capítulo, intitulado “O filósofo como médico”, apresenta a definição epictetiana da atuação essencial do filósofo como um médico de almas, conectando-a à tradição socrática da reflexão moral e à centralidade da virtude como único bem fundamental, enquanto as demais coisas seriam indiferentes, ainda que não necessariamente indesejáveis (como para os cínicos). Em seguida, apresenta o objetivo estoico do cultivo de um caráter virtuoso, conectando-o à ética epistêmica socrática de atribuir o erro à ignorância, cuja remoção se daria pela aplicação da medicina-filosofia estoica.

O segundo capítulo (“O que você controla?”) apresenta o célebre Teorema Ontológico epictetiano, segundo o qual as coisas podem ser divididas entre as que estão sob nosso controle (juízos, impulsos e desejos) e as que não estão sob nosso controle (todas as demais), afirmando que a postura adequada em relação às últimas não é de ignorá-las, mas de aceitá-las e concentrar-se em refletir sobre os próprios juízos.

O terceiro capítulo, intitulado “O problema das emoções”, sublinha que, para os estoicos, não se deve evitar toda e qualquer emoção, mas tão somente as negativas (raiva, ressentimento, impaciência). Para tanto, a instrução estoica consiste não em

reprimi-las após sua manifestação plena, mas em eliminar os juízos inadequados responsáveis por seu surgimento a partir de uma base fisiológica incontrolável.

O quarto capítulo, intitulado “Enfrentando as adversidades”, introduz um recorte histórico dos atritos imperiais de Sêneca como base biográfica para suas reflexões sobre eventos adversos em *Sobre a providência divina*, na qual o filósofo recomenda a adoção de uma perspectiva que os veja não apenas como indiferentes, mas como potencialmente benéficos. Isso ocorre ao entender que tais eventos são enviados aos indivíduos, pela divindade, com o intuito de fortalecer seu caráter – o que não significa que devamos conscientemente buscar as adversidades, mas sim nos preparar, por meio de reflexões como a antecipação de males futuros, para lidar com seu inevitável surgimento.

O quinto capítulo (“Nosso lugar na natureza”) apresenta as reflexões de Marco Aurélio sobre nosso lugar no cosmos e na Natureza, manifestações das quais seríamos parte indissociável. Busca, em seguida, uma analogia com o desenvolvimento conceitual contemporâneo da “hipótese Gaia” formulada por James Lovelock, segundo a qual a biosfera seria um organismo vivo. Para os estoicos, tal organismo seria regido pelo destino, um encadeamento causal lógico cujas consequências são inevitáveis, nos restando sua observação, aceitação e fruição.

O sexto capítulo (“Vida e morte”) reflete acerca da finitude humana a partir da obra *Sobre a brevidade da vida*, de Sêneca, que imputa à ignorância humana o desperdício de sua própria vida, cuja duração seria mais do que suficiente. Como antídoto a tal postura, o filósofo recomenda quatro atitudes internas: a despreocupação em relação à opinião alheia; a consciência constante da própria finitude; a busca por objetivos verdadeiramente benéficos; e o exercício de direcionamento da própria atenção. Em seguida, apresenta a visão epictetiana de aceitação da finitude por meio da consciência da ausência de controle acerca da mesma, o que leva à compreensão de que todas as coisas nos são apenas emprestadas.

O sétimo e último capítulo, intitulado “Como convivemos”, dedica-se à questão da vida em sociedade, afirmando a centralidade da reflexão interpessoal no estoicismo imperial, exemplificada inicialmente pela noção epictetiana do desempenho adequado de nossos papéis sociais (mãe, médico, ser humano) e pela menção ao menos conhecido estoico Hiércles, responsável pelo conceito de círculos concêntricos de afeto (família,

comunidade, humanidade). Em seguida, menciona os relevantes episódios de participação estoica na política da Roma imperial, com ênfase na oposição de Helvídio Prisco ao despotismo do imperador Vespasiano e na benevolente liderança imperial de Marco Aurélio. Por fim, introduz a figura do célebre estoico Musônio Rufo, professor de Epicteto exilado por diversas vezes devido a suas atividades filosóficas e proponente da igualdade de gênero no que tange à capacidade de raciocínio e virtude, antes de concluir com a ressalva epictetiana de que, em certos momentos do percurso de desenvolvimento filosófico, talvez seja prudente evitar a companhia de indivíduos cujos hábitos são aqueles dos quais você busca se desvencilhar.

O epílogo da obra busca resumir a perspectiva estoica por meio de um trecho epistolar de Sêneca a sua mãe, no qual o filósofo afirma que uma vida boa é algo universalmente acessível por meio da constatação da trivialidade dos bens externos e através da dedicação ao cultivo interno da sabedoria. Por fim, como exemplificação da relevância perene da filosofia estoica, o autor enumera diversos exemplos de influência do estoicismo sobre o pensamento filosófico e religioso ocidental ao longo dos séculos, culminando nos contemporâneos exemplos de escolas psicológicas (como a terapia racional-emotiva comportamental) e eventos virtuais com milhares de participantes.

Em suma, o livro de John Sellars consiste em uma breve introdução não técnica à perspectiva estoica, a partir de reflexões sobre recortes temáticos de interesse universal, e se estrutura a partir do pensamento dos três grandes pensadores estoicos do período imperial, com menções pontuais a outros expoentes do estoicismo e breves recortes históricos sobre o surgimento e desenvolvimento da tradição filosófica. Por seu conteúdo, a obra deve interessar não apenas ao público leigo, como um possível primeiro contato com o pensamento estoico, mas também ao público acadêmico ligado à divulgação científica, como exemplo notável de equilíbrio entre rigor filosófico e acessibilidade.