

Coleção **L&PM** POCKET, vol. 662

Texto de acordo com a nova ortografia.

Título original: *Epistulae morales ad Lucilium*

Primeira edição na Coleção **L&PM** POCKET: janeiro de 2008  
Esta reimpressão: fevereiro de 2014

*Tradução:* Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas  
*Capa:* Ivan Pinheiro Machado sobre pintura de Alphonse Osbert (*Tardinha na Antiguidade*, 1908, óleo sobre tela, Musée du Petit Palais, Paris).  
*Revisão:* Elisângela Rosa dos Santos e Jó Saldanha

CIP-Brasil. Catalogação na Fonte  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

---

S479a

Sêneca, ca.4 a.C-ca. 65 d.C.

Aprendendo a viver / Lúcio Anneo Sêneca; tradução de Lúcia Sá Rebello. – Porto Alegre, RS: L&PM, 2014.

144p. : . – (Coleção L&PM POCKET ; v.662)

Título original: *Epistulae morales ad Lucilium*

Apêndice

ISBN 978-85-254-1718-3

1. Sêneca, ca.4 a.C-ca. 65 d.C. 2. Estoicos. 3. Conduta - Obras anteriores a 1800. 4. Ética - Obras anteriores a 1800. 5. Filosofia antiga - Obras anteriores a 1800. 6. Cartas espanholas - Obras anteriores a 1800. I. Título. II. Série.

07-4205.

CDD: 188

CDU: 1"652"

---

© da tradução, L&PM Editores, 2007

Todos os direitos desta edição reservados a L&PM Editores  
Rua Comendador Coruja, 314, loja 9 – Floresta – 90220-180  
Porto Alegre – RS – Brasil / Fone: 51.3225.5777 – Fax: 51.3221.5380

PEDIDOS & DEPTO. COMERCIAL: vendas@lpm.com.br

FALE CONOSCO: info@lpm.com.br

www.lpm.com.br

Impresso no Brasil  
Verão de 2014

## LXX

### Da morte desejável

*Sêneca saúda o amigo Lucílio*

Após um longo intervalo, vi a tua Pompeia. Fui reconduzido à minha adolescência; parecia-me que tudo o que fizera na juventude poderia novamente fazer, era como se tivesse feito um pouco antes.

Navegamos, Lucílio, pela vida e, como no mar, como disse o nosso Virgílio, “as terras e as cidades se afastam”. Assim, neste rapidíssimo curso do tempo, antes de tudo deixamos para trás a infância, depois a adolescência, em seguida aquele tempo, chame como quiser, confinado entre a juventude e a velhice, colocado na fronteira de ambas, por último, os melhores anos da velhice. Para terminar, começa a se fazer presente o fim, comum ao gênero humano.

Pensamos de modo muito insensato que é um perigo; porém, ao contrário, é um porto que devemos procurar e nunca evitar. Se alguém chega a ele nos primeiros anos de vida, não deve se queixar mais do que se tivesse navegado muito rápido. Além disso, como sabes, muitas vezes é um vento fraco que os prende no jogo e cansam-lhes com uma grande e exasperante calma; outras vezes, ao contrário, uma corrente impetuosa o transporta com grande velocidade.

Considera que conosco advém o mesmo: a uns a vida conduziu com grande velocidade ao lugar a que se deve chegar, ainda que relutantes; a outros macerou e se- cou. Como sabes, a vida nem sempre deve ser retida, pois

o bom não é viver, mas sim viver bem. Por isso, o sábio viverá o quanto for necessário e não o quanto puder.

Verá aonde deve ir, com quem, de que modo e o que deve fazer. Ele pensa na qualidade da vida e não na sua duração. Se muitas adversidades lhe ocorrem e perturbam a sua serenidade, ele se afasta. E não faz isso em caso de extrema necessidade, mas sim quando começa a duvidar da sorte; ele diligentemente examina se não deve deixar de viver. Não considera importante se busca ou aceita o seu fim, se virá mais cedo ou mais tarde. Não teme uma grande perda; ninguém pode perder grande coisa naquilo que se escorre gota a gota. Morrer mais cedo ou mais tarde não importa, importa é morrer bem ou mal. Morrer bem é fugir do perigo de viver mal.

Por isso, considero muito efeminadas as palavras daquele homem de Rodes que, jogado por um tirano em uma cova e alimentado como uma fera, respondia a quem o aconselhava a não tocar na comida: "O homem, enquanto viver, deve ter esperança".

Mesmo que isso seja verdadeiro, não se deve comprar a vida a qualquer preço. Pode ser que as coisas sejam grandes, pode ser que sejam seguras, mas não as obterei através de uma torpe declaração de fraqueza. Pensarei que a sorte pode tudo naquele que vive, ou que nada pode a sorte contra aquele que sabe morrer?

Às vezes, entretanto, mesmo se a morte certa for iminente e souber que lhe foi destinado o suplício, não se impingirá a pena com suas próprias mãos, isso seria um alívio. É estupidez morrer de medo da morte. Espere, pois aquele que mata sempre vem. Por que precedê-lo? Por que cumprir a crueldade alheia? Invejas o teu carrasco ou o poupas?

Sócrates poderia ter dado fim à vida através do jejum e morrer de fome em vez de veneno. No entanto, passou trinta dias na cela esperando a morte, não com aquele ânimo de que tudo pode acontecer, nem tampouco que um longo tempo permitiria muitas esperanças, mas para se sujeitar às leis, para que os amigos pudessem desfrutar de Sócrates em seus últimos momentos. O que seria mais estúpido: desprezar a morte ou temer o veneno?

Escribônia, mulher severa, era tia de Druso Libão, um adolescente tão tolo quanto nobre, que nutria maiores esperanças que qualquer um poderia ter no seu tempo, ou ele próprio em qualquer época. Quando doente, foi levado do Senado em uma liteira sem um longo cortejo fúnebre, porque todos os seus parentes o haviam deixado só, pois já era mais um cadáver do que um réu. Começou a considerar se deveria suicidar-se ou esperar a morte. Escribônia lhe disse: "Por que te deleita realizar o trabalho de outro?" Não o persuadiu; ele pôs fim à vida e não sem razão. Condenado a morrer dentro de três ou quatro dias, de acordo com a vontade do inimigo, estaria tornando isso um negócio bem-sucedido se continuasse vivo.

De maneira geral, não há muito a dizer sobre adiantar-se à morte ou aguardá-la quando uma violência externa a anuncia. As circunstâncias podem fazer que se vá para um lado ou para outro. Se a alternativa se dá entre uma morte com tormentos ou uma morte simples e fácil, por que não optar por essa última? Do mesmo modo que escolho o navio com que navegarei e a casa em que habitarei, assim também posso escolher o meio pelo qual sairei da vida.

Além disso, do mesmo modo que a vida não se torna melhor se for mais longa, a morte se torna pior se for mais demorada. Em coisa alguma mais do que na morte devemos agir de acordo com o nosso arbítrio. Dissipe-se a alma de acordo com a forma de morte escolhida; busca o punhal, ou a corda, ou o veneno que se espalha pelas veias, avança com decisão e rompe os vínculos da servidão. A vida de qualquer um deve ser aprovada pelos outros, a morte, só por si mesmo; a melhor é a que mais lhe agrada.

É estupidez pensar assim: "Alguém dirá que demonstrei pouca coragem, outro, que fui muito precipitado, outro, que existia um tipo mais heroico de suicídio". Não debes deixar para outros essa decisão que não pertence à opinião pública. Pensa uma só coisa: fugir o mais rápido possível dos golpes da sorte. De todo modo, sempre haverá quem pense mal da tua decisão.

Encontrarás ainda adeptos da sabedoria que negam que devas tirar a tua própria vida e consideram nefasto o suicídio; deve-se esperar a saída prescrita pela natureza. Quem diz isso não vê que fecha o caminho da liberdade. A lei eterna não fez nada melhor do que, quando nos deu uma única entrada para a vida, nos ter dado muitas para a saída.

Eu esperarei a crueldade da doença ou do homem quando posso sair através das tormentas e despistar as adversidades? Este é o único ponto sobre o qual não podemos nos queixar da vida: ela não prende ninguém. As condições humanas estão assentadas em bases sólidas, pois ninguém é infeliz a não ser por sua culpa. Te agrada? Vive. Não te agrada? És livre para regressar de onde vieste.

Para aliviares a dor de cabeça, recorreste frequentemente à sangria; para extenuar o corpo, se abre uma veia. Não é necessário que uma vasta ferida divida o peito; com um bisturi se abre o caminho para aquela grande liberdade e uma pequena picada garante a segurança. O que é, pois, que nos faz preguiçosos e inertes? Nenhum de nós pensa que, a qualquer momento, deverá sair deste domicílio. Assim, o apego ao lugar e o hábito mantêm os velhos inquilinos, mesmo com todas as incomodações.

Queres ser livre em relação ao próprio corpo? Habita-o, pois, como se fosses migrante. Propõe-te que, cedo ou tarde, esta companhia virá a faltar: mais forte te sentirás quando tiveres que deixá-lo. Mas de que modo pensarão no seu fim aqueles cujos desejos por todas as coisas não têm fim?

Deve-se meditar muito sobre isso, o que não é tão necessário para outras atitudes. Para a pobreza, o espírito está preparado; os bens permanecem. Nós nos armamos para enfrentar a dor; assim o bem-estar do corpo íntegro e saudável nunca nos exigirá a prática dessa virtude. Somos fortes para suportar a perda dos amigos; a sorte conserva ilesos todos os que amamos. A consciência da morte chegará, sem dúvida, no dia em que isso tiver que ocorrer.

Não debes pensar que apenas os grandes homens tiveram força para romper as cadeias da servidão humana; não debes pensar que isso não pode ser feito a não ser por Catão, que, não podendo libertar o espírito com o punhal, o fez com as próprias mãos. Homens muito miseráveis, num grande ímpeto, evadiram-se totalmente: como não podiam escolher o modo de morrer, nem mesmo escolher por seu arbítrio o instru-

mento da morte, pegaram o que estivesse mais perto e, por sua forte violência, fizeram armas daquelas coisas que por natureza não eram nocivas.

Há pouco tempo, no circo dos gladiadores, um dos germanos, quando se preparava para os espetáculos matutinos, dirigiu-se ao único lugar onde podia ir sem os guardas. Uma vez na latrina, tomando um bastão com uma esponja amarrada para limpar os excrementos, enfiou-o todo na garganta e, ficando sufocado, morreu. Fez isso com profundo desprezo pela morte. Assim, morreu de modo imundo e indecente: mas o que é mais estúpido que ter escrúpulos com a morte?

Ó homem forte, ó varão digno de poder escolher o seu destino! Quão fortemente teria feito uso da espada, quão corajosamente teria se lançado das altitudes às profundezas do mar ou teria se jogado de uma rocha escarpada. Destituído de recursos, ainda assim encontrou a arma para se matar; nada impede a morte, só a falta de vontade. Julgue-se como quiser o gesto desse homem intrépido, mas consinta-se nisto: deve-se preferir a mais imunda morte à mais limpa servidão.

Como comecei usando exemplos sórdidos, continuarei neles. Exigirá mais de si mesmo aquele que vir que a morte pode ser desprezada até pelos homens mais desprezíveis. Catão, Cipião e outros, que se costumava enumerar com admiração, julgamos estar acima da imitação. Já eu te mostrarei que há exemplos dessa virtude tanto no circo dos gladiadores quanto entre os generais da guerra civil.

Há pouco tempo, um homem que era levado sob custódia para o espetáculo matutino, fingindo um sono premente, cambaleante, inseriu a cabeça entre os raios da roda, permanecendo firme até que a roda girou e lhe

quebrou o pescoço. Assim, o próprio veículo que o levaria ao sofrimento foi seu instrumento para a liberdade.

Não existem obstáculos para quem deseja deixar a vida. A natureza nos mantém em cárcere aberto. Quando as necessidades permitem, busque-se uma saída fácil; quando se tem em mãos muitas saídas possíveis, deve-se fazer a escolha e considerar o melhor modo de se libertar; quando a ocasião é difícil, deve-se considerar a melhor, a que estiver mais próxima, seja inaudita ou insólita. A quem não falta coragem para a morte não faltará também imaginação.

Não vêes que até mesmo os mais humildes escravos, quando a dor lhes dá estímulos, se enchem de coragem e despistam as mais intensas vigilâncias? Aquele homem que não apenas ordena a si mesmo a morte, mas a realiza, é de valor.

Eu prometi mais exemplos desse gênero. No segundo espetáculo de naumaquia\*, um dos bárbaros enfiou em sua própria garganta a lança inteira que recebera para lutar contra os adversários. “Por quê?”, disse a si próprio, “por que não fujo já de todo tormento e de toda humilhação? Por que eu, estando armado, espero a morte?” Tão mais especial foi esse espetáculo, quanto mais honroso é os homens aprenderem a morrer do que a matar.

O quê? O que quer que tenham essas almas perdidas ou mesmo criminosas, não têm aqueles que contra essas adversidades foram preparados por uma longa meditação e pela razão, mestra de todas as coisas? Ela nos ensina que vários são os acessos usados pelo destino, mas o fim é um só; em nada interessa onde começa

\* Entre os romanos, local onde se apresentava um espetáculo que expressava um combate naval. (N.T.)

algo que é inevitável. Essa mesma razão te aconselhará a morrer, se possível, como te agradar, agarrando qualquer coisa que te possa levar à morte. É indigno viver num ímpeto, mas, ao contrário, morrer num ímpeto é belíssimo. Passa bem!

## LXXVII Do suicídio

*Sêneca saúda o amigo Lucílio*

Hoje nos apareceram, subitamente, os navios alexandrinos que costumam preceder a frota e anunciar a chegada dos demais. São chamados navios-correio. Com alegria a Campânia os vê chegar: a multidão se concentrou nos molhes de Putéolos e, pelo próprio tipo das velas alexandrinas, reconheceu o navio em meio a um grande número de embarcações. Pois só eles podem desfraldar a vela pequena que, em alto-mar, todos os navios têm.

Nenhuma coisa ajuda mais o curso do navio como a parte superior do velame; ela é que impele o navio com maior força. Assim, quando o vento aumenta e se torna maior do que o esperado, a antena é abaixada: embaixo o sopro tem menor força. Quando entram em Capri e passam o promontório a partir do qual “Palas é visto no proceloso vértice”\*, os demais navios têm de se contentar com a vela grande: a gávea é a insígnia das naus alexandrinas.

Nesse precipitar de todos para o cais, eu sentia prazer na minha preguiça; embora estivesse esperando cartas dos meus, não me apressei em saber qual era o estado das minhas coisas por lá, o que teriam me enviado; já há algum tempo ganhos e perdas eram o mesmo para mim. O mesmo ocorreria se eu não fosse velho, muito mais agora. Por menos que eu tenha, ainda me sobraria

\* Autor desconhecido. (N.T.)

mais viático\* do que via, até porque não é necessário que percorramos até o fim a via em que ingressamos.

Seria uma viagem incompleta se parássemos na metade ou antes do lugar estabelecido? A vida não é incompleta se é honesta. Onde quer que pares, se parares bem, estará completa. Muitas vezes, pois, há que acabá-la por motivos fortes; na verdade, não são mais importantes as causas que nos mantêm vivos.

Túlio Marcelino, a quem tu conhecestes muito bem, adolescente quieto e velho precoce, acometido de uma doença não incurável, mas longa, penosa e que exigia muitos cuidados, começou a deliberar sobre a morte. Convocou inúmeros amigos. Uns, porque covardes, aconselhavam-no a fazer aquilo que eles próprios fariam; outros, porque adutores e amáveis, davam-lhe o conselho que pensavam ser mais agradável à sua decisão. Um estoico, nosso amigo, homem exemplar e, para louvá-lo com palavras dignas dele, homem forte e corajoso, parece-me ter lhe dado o conselho mais adequado. Assim, pois, ele começou: “Meu Marcelino, não te atormentes como se deliberasses sobre um grande fato. Viver não é uma grande coisa; todos os teus escravos vivem, todos os animais também; o verdadeiramente grande é morrer com honestidade, prudência e coragem. Pensa que há muito tempo fazes a mesma coisa: comida, sono, libido – a vida se resume a isso. Não só o prudente, o forte ou o miserável pode desejar morrer, também pode o enfatiado.”

Ele não precisava de quem o persuadissem, mas sim de quem o ajudasse: os seus servos não queriam prepa-

\* O sentido original da palavra *viático* é provisões de viagem. Porém, através da Igreja Católica, essa expressão se consagrou como a *Comunhão Sacramental* administrada aos fiéis em artigo de morte, ou seja, aos moribundos. (N.T.)

rá-lo. Primeiro, o estoico lhes dissipou o medo e lhes mostrou então que só haveria perigo familiar se não houvesse certeza de que a morte do senhor era voluntária; de todo modo, era tão mau exemplo assassinar o seu senhor quanto proibi-lo de se matar.

Em seguida, aconselhou ao próprio Marcelino que seria agir com humanidade se, assim como terminado o jantar se divide as sobras entre aqueles que circundam, ele, ao dar fim à vida, desse algo àqueles que foram seus servidores durante tanto tempo. Marcelino era afável e liberal, mesmo com o que era seu; assim, distribuiu pequenas somas entre os servos que choravam e, além disso, os consolou.

Não foi necessário espada nem sangue: por três dias, absteve-se de comer e ordenou que fosse posta uma tenda no seu quarto. Depois, foi colocada uma banheira na qual ele se acomodou enquanto lhe deram água quente, até que, aos poucos, desfaleceu não sem algum prazer, como disse aquele que assistiu o desmaio, sensação que desconhecemos já que perdemos os sentidos.

Eu me excedi na história que, certamente, não te será desagradável; assim, sabes que a morte do teu amigo não foi difícil nem infeliz. Embora se suicidando, ainda assim o fez suavemente, e a vida se foi. Espero que esta narrativa não tenha sido inútil. Muitas vezes, é necessário dar tais exemplos. Muitas vezes, devemos morrer e não queremos, ou obrigatoriamente iremos morrer e tampouco queremos.

Ninguém é tão ignorante que não saiba que um dia deverá morrer; no entanto, quando a hora se torna próxima, ele hesita, treme, implora. Não te pareceria o mais estúpido dos homens aquele que chorasse por não

ter vivido milhares de anos antes? Igualmente estúpido é quem chora por não viver daqui a milhares de anos. São situações idênticas: não serás como não foste, nenhum dos dois tempos te pertence.

Neste espaço de tempo estás preso. Mesmo que o estendas, até onde o estenderás? Por que choras? O que esperas? Perdes o teu tempo. “Não esperes que, rezando, possas mudar os destinos que os deuses determinaram.”\* São predeterminados e fixos e conduzidos por uma grande e eterna necessidade. Irás para onde tudo vai. O que é novidade para ti? Nascestes para essa lei. Isso aconteceu a teu pai, a tua mãe, aos teus avós, a todos que antes de ti foram e aos que depois de ti irão. Uma série invencível, e em nada mutável, envolve e arrasta tudo consigo.

Quantos dos que vão morrer não te seguirão? Quantos não te acompanharão? Mais forte serias, penso, se muitos milhares morressem contigo; então, se neste mesmo momento de morrer tu duvidas, muitos milhares de homens e animais estarão exalando o espírito de vários modos. Tu, porém, não pensavas que um dia ou outro chegarias a esse lugar para onde sempre caminhavas? Não existe caminho sem fim.

Pensas que agora te relatarei exemplos dos grandes homens? Falarei dos meninos. Aquele da Lacônia, cuja memória é lembrada, ainda imberbe, que, tendo sido capturado, clamava naquela sua língua dórica: “Não serei escravo”. E impôs fé às suas palavras; quando primeiro lhe ordenaram uma função humilhante e servil – buscar um vaso para excrementos – quebrou a cabeça contra a parede.

\* Virgílio, *Eneida*, VI, 376. (N.T.)

A liberdade está tão próxima e há escravos ainda? Então, não preferirias que um filho teu morresse assim a vê-lo envelhecer servil e covarde? Por que, então, te perturbares, se até mesmo um menino é mais forte que a morte? Pensa que, se não quiseses seguir, serás arrasado. Faze por vontade própria aquilo que não podes mudar. Não assumirás o espírito daquele menino para dizer “não sou escravo”? Infeliz, já és escravo dos homens, escravo das coisas, escravo da vida; até mesmo a vida, se falta a virtude para morrer, é uma escravidão.

Tens algo ainda para esperar? Os próprios prazeres que te atrapalham e te retêm já consumiste: nenhum é novo para ti; nenhum te será odioso pela própria saciedade. Tu sabes o que é o vinho, sabes qual é o sabor do mel misturado com água. Não importa se pela tua vesícula passam cem ou mil ânforas: não passas de um filtro. Conheces melhor do que ninguém o gosto das ostras e dos rascassos\*; a tua luxúria não te deixou nada intacto para os anos futuros. E essas são as coisas que tu deixas de má vontade.

O que mais há que te causa dor deixar? Os amigos? Mas tu sabes ser um amigo? A pátria? Por acaso a tens em tanta estima que por ela retardes o jantar? O sol? Aquele que, se pudesses, o extinguirias. Fizeste algo para ser de digno de sua luz? Confessa que não é por causa do senado, nem do foro, nem do desejo das próprias coisas da natureza que tu retardas a morrer; tu abandonas de má vontade um mercado do qual nada te falta experimentar.

Temes a morte; porém, logo te esqueces dela frente a um prato de cogumelos? Queres viver; mas sabes viver? Temes morrer; por quê? Esta vida não é a mor-

\* *Rascasso* é um tipo de peixe de carne vermelha. (N.T.)



te? Enquanto Caio César passava pela Via Latina, um dos seus prisioneiros, um velho com uma longa barba junto ao peito, lhe pediu a morte. "Ainda, pois, tu vives?", perguntou. Isto é o que se deve responder a estes para quem a morte seria um favor: "Temes morrer?" Mas ainda estás vivo? "Mas eu", responde, "quero viver, porque faço muitas coisas importantes; de má vontade me afasto dos deveres da vida, que realizo fiel e industriosamente." Por quê? Não sabes que um dos deveres da vida também é morrer? Não renegas nenhum dever, pois não há um número certo de deveres que devas terminar.

Toda vida é breve, porque, se comparada com a duração das coisas da natureza, foi curta a de Nestor e a de Sátia, que mandou que fosse escrito em seu túmulo que vivera noventa e nove anos. Vês que há quem se vanglorie de uma velhice longa. Quem poderia suportar tal fardo se tivesse atingido os cem anos? Tal como uma fábula, assim é a vida: não interessa pelo que dura, mas por quão bem foi vivida. Não importa onde irás parar. Onde quiseres, para; apenas lhe impõe um bom desfecho. Passa bem!