
A MELANCOLIA NA *CONSOLAÇÃO A MÁRCIA*: PERSPECTIVAS ESTOICAS E ATUALIZAÇÕES FILOSÓFICAS

MELANCHOLY IN THE CONSOLATION OF MARCIA: STOIC PERSPECTIVES AND PHILOSOPHICAL UPDATES

Vilmar Prata
UFES

Resumo: Este artigo tem como objetivo analisar, refletir e problematizar a questão da melancolia no texto epistolar de Sêneca *Consolação a Márcia*, examinando a concepção estoica da dor e da perda causada pela morte, ampliando a reflexão por meio de um diálogo com autores modernos, em especial Michel Foucault e Pierre Hadot. Buscando compreender como a filosofia antiga, em especial o estoicismo, oferece possibilidades de reflexões atemporais que podem viabilizar a realização de práticas que colaboram para a elaboração da relação do sujeito com a morte e suas consequências como o luto, a ausência e a tristeza, direcionando-o para um cuidado de si que emerge a partir da dor.

Palavras-chave: Melancolia; Estoicismo; Sêneca; Michel Foucault.

Abstract: This article aims to analyze, reflect on, and problematize the issue of melancholy in Seneca's epistolary text, *Consolation to Marcia*, examining the Stoic conception of pain and loss caused by death, expanding the reflection through a dialogue with modern authors, especially Michel Foucault and Pierre Hadot. It seeks to understand how ancient philosophy, especially Stoicism, offers possibilities for timeless reflections that can enable the implementation of practices that contribute to the elaboration of the subject's relationship with death and its consequences, such as mourning, absence, and sadness, directing the subject toward a care of the self that emerges from pain.

Keywords: Melancholy; Stoicism; Seneca; Michel Foucault.

INTRODUÇÃO

A experiência da dor, seja como for e em que intensidade surge em nossas vidas, atravessa todas as épocas da história humana. O sofrimento pode levar cada indivíduo a diversas possibilidades, alguns, o ignoram, outros o enfrentam, outros ainda, sucumbem diante da amargura e desolação que emerge da experiência de sentir no corpo e na alma uma dor muitas vezes classificada como indescritível e insuportável. Dentre suas diversas manifestações, a tristeza causada pela dor e sofrimento, a morte é, considerada por muitos como a pior e talvez até seja, pois nos deparamos diante de uma situação na qual, não há o que fazer para evitar suas consequências, porém, o modo como lidamos com a ausência definitiva de alguém, seja um ente querido ou um amigo pelo qual temos grande apreço é que faz toda diferença nesse processo de luto que, para cada um, é vivenciado de modo muito particular, podendo sublimar suas consequências ou, até mesmo, se perder nelas.

Diante do fim da vida, especialmente do fim da vida de alguém muito amado, o sujeito encontra-se frente a uma realidade incontornável: a fragilidade e a finitude da existência. Tal experiência chama a atenção daqueles que continuam vivos e se veem diante da situação de serem obrigados a lidar com a ausência do outro, o que direciona para uma reflexão à flor da pele sobre o grande mistério da humanidade: a morte. No pensamento antigo, a filosofia assumiu frequentemente o papel de guia para a vida, oferecendo não apenas especulações teóricas, mas também conselhos práticos sobre como lidar com as adversidades e a morte sempre foi, como ainda é, o que poderíamos até chamar de o grande problema da humanidade. Frente a tantas teorias, tantas elocubrações que, em alguma medida ganharam espaço ao longo do tempo entre as civilizações, além da filosofia, a religião foi o meio mais comum para tentar compreender a morte e ajudar o humano a conviver com a fatídica situação de não se ter uma resposta satisfatória diante de um acontecimento trágico e inevitável.

No contexto filosófico, que é o que interessa aqui, nos deparamos com a carta intitulada *Consolação a Márcia* de Sêneca, um breve texto que articula a reflexão filosófica e o aconselhamento pessoal, dirigindo-se a uma mulher que perdera o filho e encontrava-se mergulhada em profunda tristeza. Por meio desta missiva constatamos como o estoicismo enquanto corrente filosófica da antiguidade, inserida no período

greco-romano, auxiliava e ainda pode ajudar muito à reflexão sobre o luto consequente da morte e enfrentar a dor da perda sem negá-lo, sem dissimulá-lo, e principalmente, sem buscar caminhos equivocados que podem até mesmo piorar a sensação de perda e vazio. Neste viés, constata-se que a filosofia de modo geral, permite com que aos que vivenciam o luto, não caiam em ilusões que podem se converter em paixões desmedidas capazes de paralisar a vida e torná-la cada vez mais difícil.

Nesta esteira, este artigo tem como objetivo analisar, refletir e problematizar a questão da melancolia no texto epistolar senequiano *Consolação a Márcia*, examinando a concepção estoica da dor e da perda causada pela morte, ampliando a reflexão por meio de um diálogo com autores modernos, em especial Michel Foucault e Pierre Hadot. Buscando compreender como a filosofia antiga, em especial o estoicismo, oferece possibilidades de reflexões atemporais que podem viabilizar a realização de práticas que colaboram para a elaboração da relação do sujeito com a morte e suas consequências como o luto, a ausência e a tristeza, direcionando-o para um cuidado de si que emerge a partir da dor. Por fim, seguindo nessa trilha, pensar como o sujeito da atualidade lida com a grande questão existencial: a morte!

A CONSOLAÇÃO ESTOICA: SOFRIMENTO, DESTINO E NECESSIDADE

Na tradição estoica, a dor causada pelo sofrimento não deve ser ignorada, tampouco subestimada, ao contrário, deve ser enfrentada e compreendida à luz da sabedoria por meio do exercício da razão. O que distingue o sábio do ignorante quando confrontado por um acontecimento ruim, é justamente sua capacidade de não se deixar levar pelas consequências do sofrimento e não agir por impulso, mas buscar compreender corajosamente a origem, bem como todo processo que gera a tristeza, evitando dessa maneira se perder nas ilusões oriundas das paixões e pelos excessos emocionais.

Sêneca ao tomar conhecimento da angústia vivida por Márcia, reconhece a gravidade e a legitimidade inicial de sua melancolia causada pela sensação de perda de alguém muito amado, a morte de seu filho. No entanto, o filósofo estoico vai advertir que mesmo diante de uma situação tão grave e considerada irreparável, por maior e mais profunda que seja a dor, se prolongar demasiadamente no sofrimento e na

permanência nesse estado, representa uma submissão perigosa aos afetos decorrentes da tristeza, que podem tragicamente impedir a vida de prosseguir em seu curso normal. Não se trata, de ignorar a ausência de um ente querido, mas de viver o luto de modo que seja edificante, virtuoso, e principalmente, justo para aquele que padece de tal tristeza.

Nota-se que no primeiro momento da carta, Sêneca se compadece da dor de sua destinatária. O filósofo não a repreende de imediato, não minimiza sua dor, não apresenta soluções simplistas, muito menos a direciona para reflexões superficiais, ao contrário, o filósofo estoico reconhece que a perda de um filho é um golpe profundo e irreparável, cuja intensidade não pode ser apagada por palavras por mais belas e delicadas que sejam. Em suas palavras também notamos que não se encontra conselhos que incentivem acelerar de maneira aleatória o processo de luto, ignorando e desrespeitando as etapas individuais, quando a morte é reconhecida e passa ser uma realidade vivenciada de maneira muito próxima e íntima.

Sêneca se dirige à Márcia com as seguintes palavras iniciais que abrem sua carta: “Não venho, Márcia, trazer-te palavras que arranquem de ti, como por encantamento, a dor; sei que esta é grande demais para se deixar vencer facilmente. Mas venho mostrar-te como a razão pode minorá-la, se não a vencer” (*Ad Marciam de Consolatione*, I, 1). O filósofo reconhece o que aconteceu e todas as consequências causadas que atingiram diretamente Márcia, porém não se limitou somente à dor sofrida. Sabiamente ele apresenta um caminho a ser seguido, um método a ser adotado para se passar pelo luto, que faz emergir um dos aspectos centrais do estoicismo: o reconhecimento prudente dos limites da condição humana em relação à morte, e para além desta realidade inegável, usa da persuasão para sugerir a razão como ferramenta reguladora dos afetos diante de um sofrimento de tamanha magnitude.

Sêneca rejeita a promessa de cura mágica ou imediata da dor, age com responsabilidade diante do sofrimento alheio e não se coloca como aquele que tem a solução para o problema, mas se oferece para enfrentar junto. Essa atitude é significativa: afasta-se tanto da perspectiva simplista que sucumbe a dor, bem como da decisão de ignorá-la. Sêneca não faz uso de uma esperança fugaz como caminho a ser trilhado nem de uma retórica meramente consoladora e rasa que buscaria distrair ou encobrir o sofrimento. O filósofo adota um tom realista: reconhece que a dor da perda

(no caso, a morte do filho de Márcia) é profunda, inescapável e inerente à vida humana, mais ainda, que o luto não deve ser negado, mas acolhido e reconhecido em toda sua gravidade.

Nesta direção, Sêneca reforça que, embora não seja possível sanar por completo a dor, é possível minimizá-la e redirecionar seus efeitos por meio do cuidado de si e do governo dos afetos por meio do exercício da razão (*logos*). Esses deslocamentos são primordiais ao estoicismo, pois não compete ao homem o controle dos fenômenos externos, a saber, a morte, o destino, as vicissitudes do tempo, as doenças, a violência causada pela mão do outro ou mesmo as catástrofes naturais, no entanto, é de sua responsabilidade o governo de si mesmo visando a aproximação com o fruto da sabedoria, que é a virtude, se afastando por consequência dos vícios e dos sentimentos equivocados oriundos das paixões, buscando o equilíbrio dos afetos conforme a medida racional. Assim, a razão não é vista como supressão do afeto, mas como força disciplinar e moderadora, capaz de impedir que a dor se transforme em desespero absoluto e descontrolado podendo causar danos irreparáveis e catastróficos como a autodestruição iminente ou gradativa.

A posição filosófica de Sêneca frente aos percalços da vida dialoga com o discurso do sofrimento, dando-lhe a justa atenção necessária para que se restitua paulatinamente no sujeito a coragem de seguir vivendo. Nas palavras senequianas nos deparamos com a noção estoica de que a vida é atravessada por males muitas vezes inevitáveis, levando em consideração os reveses que podem surgir, os percalços que podem inesperadamente aparecer pelo caminho, o estoicismo aponta a prudência resultado da razão para respaldar decisões cuja virtude não consiste em evitá-los, mas em enfrentá-los com coragem e sabedoria.

Ao propor a razão como prática capaz de produzir o que podemos chamar aqui de antídoto parcial para o sofrimento, Sêneca aponta e diferencia dois tipos de posturas possíveis diante da dor, uma considerada racional e a outra irracional: a primeira, na qual o sujeito não nega o fato ocorrido e seus resultados negativos, mas busca agir coerentemente, sem fugir, sem se iludir e sem sucumbir. A segunda postura apresenta traços equivocados, nos quais se alimenta em demasia o luto, se amplia o tempo de tristeza, muitas vezes por sentimentos gerados pela sensação de culpa por considerar que poderia ter sido feito algo para se evitar o ocorrido. Também pode-se identificar

dentre os equívocos, um certo prazer no sofrimento que nutre a sensação de vitimismo, injustiça e revolta.

Nesta esteira que se apresenta dois possíveis caminhos a serem trilhados diante do sofrimento, ecoa-se a máxima estoica que atravessa os séculos e se apresenta como uma possibilidade filosófica para fazer da sabedoria um modo de vida: a compreensão de que não são as coisas e os acontecimentos que possuem em si a força de causar sofrimento aos humanos, mas os juízos que se formam sobre eles, que podem ser constituídos pela razão ou pela ignorância geradora das paixões e dos vícios que se justificam pela dor que passa pelo conceito equivocado do que é justo ou injusto.

Ao nos depararmos com a história dos saberes, constatamos que a relação humana com o sofrimento, independentemente da origem de suas causas, como e onde afeta mais, seja no corpo ou na alma, a preocupação que indubitavelmente sempre inquietou as diversas formas de saber, foi como lidar da melhor maneira possível com o que nos causa dor e tristeza. Dentre as propostas de direcionamento, a filosofia foi e ainda é entre o leque de opções, como a religião por exemplo, a maneira a ser considerada como uma das mais eficazes, por se tratar de um método que toma a razão como ferramenta e a sabedoria como fim para se entender e conviver com aquilo que nos afeta e nos causa sensações de desolação e desespero.

Neste cenário, entre os direcionamentos filosóficos que podemos encontrar desde os antigos, cuja influência é perceptível até nossos dias, atravessando séculos, contribuindo para o desenvolvimento de outros tipos de saberes, como a medicina e a religião, o estoicismo ressoa vigorosamente por toda tradição filosófica elencando a razão como principal meio de se aproximar da sabedoria para lidar com as intempéries da vida, mesmo quando pressionado pelas paixões e vícios que acometem a vida por meio das dores do corpo e da alma. Trata-se de uma prática de si, na qual Foucault (2017, p. 74) observa que “o conhecimento de si e o ascetismo estão enraizados nesta tradição multissecular do cuidado de si, sendo o cuidado de si, na cultura greco-romana, uma ideia, um preceito, uma atitude e uma técnica, uma matriz prática da experiência de si” que fomenta e direciona toda teoria filosófica para um modo de vida considerado como uma verdadeira “arte de viver”, uma tecnologia de governo e cuidado de si e do outro.

Em outro momento da carta, Sêneca reforça a ideia de que “a filosofia não promete o impossível (a eliminação mágica da dor), mas oferece um caminho de exercício contínuo da razão como modo de constituição do sujeito diante da adversidade”. Nesta perspectiva, do ponto de vista ético, se evidencia um equilíbrio delicado: “não se trata de negar o humano em sua dimensão trágica, mas de colocar a razão como medida que protege o sujeito contra os excessos da paixão”. Assim, a filosofia estoica, longe de ser insensibilidade ou indiferença, configura-se como uma pedagogia da dor, em que o sofrimento, ainda que inevitável, pode tornar-se ocasião de exercício de força para constituir e sustentar a liberdade interior.

Os fragmentos da missiva senequiana intitulada *Consolação a Márcia* revela uma concepção de sabedoria que reconhece os limites da razão diante do sofrimento humano sem, no entanto, renunciar ao seu poder formativo e porque não dizer, do seu poder e cura. A dor não desaparece, mas é transformada: de força avassaladora, torna-se experiência suportável, interpretada e modulada pelo exercício filosófico, ao ponto de aquele que sofre, faz de todo processo experienciado, impulso para projetar a própria vida de maneira mais virtuosa, tornando-se até mesmo exemplo para outros que estão passando por situações semelhantes.

O estoicismo concebe o sofrimento como reação natural aos acontecimentos da vida, mas não direciona aquele que sofre ao desânimo, ao contrário, insiste que a permanência na dor deve ser combatida de frente, sem qualquer tipo de ilusão ou dissimulação. Assim, podemos entender que, se a morte é parte da ordem natural da vida, revoltar-se contra ela seria inútil e irracional. Não se trata de negar ou ignorar a morte e seus efeitos, mas de compreendê-la como parte da vida, como acontecimento necessário até mesmo para que o ato de viver não passe despercebido e muito menos desperdiçado em coisas efêmeras. Ao sábio, a valorização de cada momento da vida é de suma importância, tal consciência ganha força com a aceitação da morte. Ao ignorante, o apego às coisas da vida está ligado de maneira equivocada à ilusão de posses e poderes oriundos de *status* e glórias efêmeras, tornando-se cego à morte e aos seus efeitos.

Para Pierre Hadot (2014) a filosofia antiga era, antes de tudo “um modo de vida”, e não apenas um corpo de doutrinas. Assim, ao escrever à Márcia, Sêneca não elabora apenas elocubrações superficiais sobre a morte, mas oferece uma série de exercícios

filosóficos que sustenta a espiritualidade calçada pela sabedoria. As palavras de Sêneca visam transformar a alma da interlocutora com reflexos diretos em sua vida cotidiana, ensinando-lhe a aceitar o destino, transformando-o da melhor maneira possível, para que a vida que, ainda deve ser vivida e ser experimentada em sua preciosidade e magnitude como um verdadeiro milagre da existência.

A MELANCOLIA COMO PAIXÃO DESMEDIDA

A melancolia, para Sêneca, não é sinônimo de uma simples sensação de tristeza, ao contrário, vai muito além de um estado passageiro de angústia que se diferencia pela sua cristalização que se torna permanente nos hábitos da existência humana, podendo ser notada claramente através da postura do corpo que reflete o que se passa na alma daquele que padece de uma aflição compreendida como irreparável. A definição dada pelo filósofo estoico é clara: sentir a dor é inevitável; entregar-se indefinidamente a ela é nocivo e perigosa, podendo colocar tudo a perder no percurso da vida a ser vivida. Aquele que se encontra em estado melancólico perde a sensibilidade diante dos acontecimentos agradáveis e felizes, não consegue encontrar alegria e prazer nos momentos propícios e proporcionais a se regozijar, se fechando para as bem-aventuranças e novas experiências.

Sêneca chama a atenção de Márcia para a necessidade e para importância de se colocar limite até na tristeza, dando ao processo de luto tempo suficiente para ser vivido sem minimizá-lo e tampouco maximizá-lo ao ponto de se perder o controle da própria vida. Entre seus aconselhamentos ele vai sugerir à Márcia: “ponhas termo ao teu luto, não que o apagues de todo, mas que o contenhas; do contrário, converter-se-á em doença da alma” (*Ad Marciam de Consolatione*, VI, 3). O filósofo diagnostica a melancolia como um excesso, uma paixão que ultrapassa os limites da razão e ameaça corroer o equilíbrio da existência, afetando todas as áreas da vida daquele que está sofrendo um dano irreparável. Nesse ponto, nos deparamos com uma concepção estoica mais ampla das paixões, compreendidas e apresentadas como “juízos falsos” ou distorções cognitivas que escravizam a alma, fazendo com o que o indivíduo se torne extremamente vulnerável e fragilizado, perdendo a coragem e o ânimo de se preservar em um estado de vida virtuosa.

Quando falta aquilo que podemos chamar de discernimento filosófico a tendência é, ou se iludir com discursos falaciosos que prometem a resolução do problema em questão e uma felicidade falsa e superficial, ou se perder no desespero de se encontrar frente a uma determinada situação complexa que se exige muitas vezes resiliência, paciência e muita cautela para se tomar qualquer tipo de decisão. Fato é que ambas fazem adormecer a razão ao ponto de fazer com que o indivíduo não se perceba perdido em si mesmo, tornando-se escravo das próprias paixões e das paixões alheias, comprometendo aquilo que há de mais caro, sua verdadeira felicidade que só pode ser possível a partir do uso da razão. No entanto, quando este, por sua vez, desperta para a urgência do retorno a si, conforme a vocação para a felicidade, fruto da sabedoria, se coloca atento aos verdadeiros conselhos e corajosamente decide enfrentar aquilo que lhe causa sofrimento e tristeza.

Hadot vai nos lembrar que para a filosofia antiga, em especial para o estoicismo:

O homem é infeliz porque ele é escravo das paixões, isto é, porque ele deseja as coisas que podem lhe escapar, pois elas lhe são exteriores, estrangeiras, supérfluas. A felicidade consiste, então, na independência, na liberdade, na autonomia, ou seja, no retorno ao essencial, a isso que corresponde àquilo que nós somos verdadeiramente, a isso que depende de nós (Hadot, 1993, p. 62).

Saber lidar com as agruras da vida, com as decepções e perdas, bem como saber diferenciar o que é a verdadeira felicidade das vãs sensações de euforia torna-se, sobretudo, o exercício constante do filósofo estoico, daquele que procura viver conforme a sabedoria. Manter sua liberdade e autonomia lhe custa a dedicação minuciosa ao cuidado e ao governo de si todos os dias de sua vida, e este cuidado e governo se estende ao outro, conforme Sêneca faz ao dirigir à Márcia suas palavras de consolação. As técnicas disciplinares propostas no estoicismo vislumbram a redescoberta daquilo que é primordial a todos os humanos, mas que poucos têm a coragem ou a oportunidade de acessar, seja por desinteresse, em vista de objetivos que substituem o saber por ilusões passageiras, seja pela desinformação de discursos cujo conteúdo não preza pela virtude, mas pela manipulação e excitação momentânea.

A MEMÓRIA E A RESSIGNIFICAÇÃO DA PERDA

Sêneca considera a memória de suma importância no processo do cuidado e governo de si, elencando-a primordial para que o sujeito tenha condições de realizar uma conversão a si, reconhecendo os equívocos cometidos no passado e a partir deles, buscar as mudanças necessárias para agir com mais prudência. No decorrer de sua consolação a Márcia o estoico vai aconselhá-la a buscar em suas memórias as forças para se reorientar na vida após a morte de seu filho ressaltando para “recorda-te dele, não para chorar, mas para alegrar-te de o teres possuído. O tempo que tiveste com ele é um bem, não uma desgraça” (*Ad Marciam de Consolatione*, IX, 5).

Sêneca vai propor à sua remetente aquilo que podemos chamar de uma pedagogia da lembrança. Chama a atenção para o fato de que a memória não deve de modo algum ser apagada, tampouco negada, mas revista, lembrada quantas vezes for necessário para que seja possível uma reelaboração dos sentimentos que ficaram diante da morte de alguém amado. Trata-se de um árduo trabalho de ressignificação que tem como base deslocar o foco da dor gerada pelo acontecimento, estabelecendo desta maneira uma sensação de profunda gratidão pelo tempo vivido, pelas experiências colhidas da relação com seu filho, daquilo que aprendeu com ele e pôde ensiná-lo. Nesse sentido, fica claro que não é negar a dor de sua ausência, mas fazer das memórias do passado força para continuar vivendo e não as tornar um peso insuportável, ou seja, converter todo processo de luto vivido em fonte de alegria, reconhecimento e gratidão.

Essa atitude encontra paralelo em outros textos do filósofo. Em *Epistulae Morales ad Lucilium*, Sêneca insiste que “o homem sábio é autossuficiente” (*Ep. IX*), mas autossuficiência não significa se isolar ou se tornar individualista, ao contrário, sua referência está na capacidade individual de não se deixar vencer pelas dores e sofrimentos causados pelas perdas ao longo da vida, mas cultivar a memória como lugar de aprendizagem e fortalecimento da razão, fazendo das lembranças ferramentas capazes de tornar a sabedoria uma proteção ao longo da vida. A memória, portanto, não deve ser tomada como algo negativo ou obstáculo à felicidade, mas um instrumento para fortalecer o espírito diante da inevitabilidade da morte.

Por fim, esse exercício de reelaboração do passado ressoa com a noção foucaultiana de *cuidado de si*. Em *A hermenêutica do sujeito* (2006), Foucault mostra

que, na antiguidade, cuidar de si significava cultivar práticas que permitissem ao sujeito não apenas conhecer-se, mas governar seus afetos e seus modos de vida. A proposta de Sêneca à Márcia é precisamente esse tipo de exercício: um trabalho ativo e contínuo sobre a própria alma que possibilita transformar a dor em serenidade.

FOUCAULT E A ATUALIDADE DA CONSOLAÇÃO ESTOICA

Foucault, em suas reflexões e problematizações sobre o conceito de práticas de si na filosofia, em especial no pensamento antigo, chama nossa atenção para o fato de que os filósofos do período greco-romano concebiam o exercício filosófico como um modo de vida, ou como classifica, como uma autêntica “arte de viver” (*technē tou biou*), voltada não apenas à contemplação, mas principalmente à transformação concreta do sujeito refletida e aplicada diretamente na sua vida cotidiana, na sua relação consigo, com o outro e com o mundo no qual está inserido.

Estes conceitos podemos encontrar desenvolvidos especialmente em *A Hermenêutica do Sujeito* (1982), onde o filósofo nos traz à vista a constatação de que na antiguidade a filosofia era concebida e tomada como parte da vida cotidiana, sendo aplicada como diretriz de uma série de exercícios, cuja constância favorecia uma elaboração mais robusta do que se entendia como cuidado de si (*epimeleia heautou*), reverberando num conceito de governo de si, ainda nos evidenciando que estes movimentos se desdobravam para o que ele também identifica e discute como cuidado e governo do outro.

Nesse contexto, a *consolatio*, que podemos considerar aqui como um tipo de gênero literário ao qual pertence a carta de Sêneca à Márcia, nos serve de modelo para pensar o que Foucault propõe enquanto um olhar genealógico para o pensamento antigo, uma vez que, as palavras de Sêneca nesta carta evidenciam um determinado discurso terapêutico, voltado não à simples tentativa de esclarecer e resolver os problemas da vida, mas à modificação da alma do interlocutor em direção a um modo de vida mais sábio e virtuoso.

Ao refletir sobre a gestão das paixões, Foucault observa que os estoicos desenvolveram um trabalho meticuloso sobre as representações (*phantasiai*), entendidas como impressões que afetam a alma. A liberdade do sujeito consistiria,

precisamente, em não se deixar dominar por essas representações, mas em submetê-las ao crivo da razão. Como lembra Epicteto em seu *Manual* (I, 1), “não são as coisas que perturbam os homens, mas os juízos que eles fazem das coisas”. Nesse sentido, a prática filosófica se constitui como uma pedagogia do olhar para si e do discernimento minucioso que se dá pela coragem da verdade de si, ou seja, coragem de voltar-se a si e realizar as mudanças necessárias para se aproximar da sabedoria buscando uma vida virtuosa por um movimento parresiástico que visa a reconfiguração da experiência subjetiva.

Estes apontamentos se fazem perceptíveis ao longo da carta de Sêneca a Márcia. A melancolia diante da perda do filho é compreendida como uma representação dolorosa prolongada do sofrimento de uma mãe, que aprisiona a alma em um acontecimento específico de sua vida e a impede de seguir sua vida e se permitir novas experiências com abertura ao presente num movimento racional para o futuro. A missão filosófica é propor um trabalho baseado na razão e na persuasão, que tem como objetivo encontrar aquilo que podemos chamar de uma nova interpretação daquilo que entendemos como sensação de dor, a partir da ideia dos acontecimentos que estão e não estão sobre nosso encargo. Sêneca lembra a Márcia que “todo aquele que nasce está destinado à morte” (*Ad Marciam de Consolatione*, VII, 2), de modo que o sofrimento deve ser reinterpretado não como injustiça, mas como parte do destino comum da humanidade.

Aqui, a razão opera como uma força de reelaboração simbólica fazendo com que tenhamos a coragem de mudar as perguntas que comumente fazemos em momentos difíceis da vida: Por que eu? Por que isso foi acontecer comigo? Para: Por que não eu? Por que isso não poderia acontecer comigo? Deslocando dessa maneira o afeto bruto da perda para um regime de aceitação e serenidade, tendo a sábia compreensão de que não somos nem melhores nem piores que o outro, mas somos humanamente susceptíveis aos acontecimentos naturais da vida, inclusive as doenças, os acidentes e a morte. O que vai diferenciar é exatamente o modo como lidamos com esses acontecimentos

Nesta direção, a leitura foucaultiana permite problematizar a questão da melancolia em termos mais amplos: não se trata apenas de uma emoção individual, mas de uma prática cultural e discursiva que molda a forma como os sujeitos experimentam

a perda. A carta de Sêneca pode ser compreendida como um verdadeiro dispositivo de subjetivação, no qual filosofia, ética e política da existência se entrelaçam por meio da razão, fazendo emergir um nó forte de virtude que aproxima o indivíduo da sabedoria. Como observa Hadot (1995), a filosofia antiga deve ser entendida como um conjunto de “exercícios espirituais” destinados a transformar a maneira de ver e sentir o mundo e no mundo. A consolação é, assim, um desses exercícios, na medida em que propõe um redesenho da memória e do afeto em consonância com a ordem cósmica.

Ao buscar estabelecer um diálogo entre dois momentos distintos da filosofia, a partir do que Sêneca e Foucault nos oferecem enquanto reflexão e problematização da existência humana e seus percalços, evidencia-se que o ofício filosófico não é apenas tentar achar respostas aceitáveis diante da dor e das complexidades da vida, mas também instaurar modos possíveis de se experimentar a existência em meio à finitude e tudo que ela nos traz, alegrias e tristezas, vitórias e derrotas, sabores e dessabores. Foucault destaca que o cuidado de si implica sempre o cuidado com outro, ou seja, uma dimensão política que passa pelo governo de si e do outro: “não é possível governar os outros sem primeiro governar a si mesmo” (*O Governo de Si e dos Outros*). A consolação estoica, portanto, não é apenas privada, mas também coletiva e acessível a todas e todos, pois ensina uma forma de resistência às paixões e vícios que poderiam abalar não só o indivíduo, mas o meio em que ele vive e compartilha suas experiências.

Em suma, a atualidade da consolação estoica reside em seu caráter de prática formadora do sujeito. Se, para os antigos, tratava-se de aprender a viver segundo a natureza, para Foucault trata-se de reconhecer como esses discursos e exercícios constituem matrizes de históricas de condutas, e principalmente, de subjetividades que se dão pela coragem da verdade e do enfrentamento das próprias dores. O consolo não elimina o sofrimento, mas o reinscreve em uma economia simbólica que transforma a experiência do luto em ocasião de aperfeiçoamento e sabedoria. Nesse movimento, vemos delinear-se uma ética da existência que, ainda hoje, pode inspirar reflexões sobre o modo como elaboramos nossas perdas, como vivemos nossos lutos, como experimentamos a melancolia e produzimos sentido frente à inevitabilidade da morte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após essa breve reflexão, é possível notar que *A Consolação a Mécia* oferece um exemplo privilegiado da filosofia enquanto prática de cuidado de si e do outro por meio de uma elaboração da dor pautada pela razão. Nela, a melancolia é reconhecida como parte de uma maturidade emocional e aparece como afeto legítimo, mas que deve ser contida e transformada, sob pena de adoecer a alma. Sêneca propõe uma racionalização da memória e um exercício de aceitação da ordem natural, permitindo que a perda se converta em ocasião de se adquirir sabedoria, sublimação e fonte de força para se continuar vivendo.

Em diálogo com Foucault, percebemos que o texto senequiano é mais do que um consolo individual: é um dispositivo cultural e atemporal de produção de subjetividades, no qual a filosofia funciona como técnica de cuidado e governo de si e do outro. A melancolia, nesse contexto, não é apenas sofrimento, mera sensação da alma, mas também e principalmente, possibilidade de trabalho sobre si mesmo.

Assim, concluímos que a mensagem de Sêneca permanece atual: frente à dor inevitável, o sujeito pode encontrar na filosofia uma via de transformação, capaz de ressignificar o sofrimento e instaurar uma vida possivelmente mais serena e virtuosa, não caindo nas armadilhas de ilusões e falácias.

REFERÊNCIAS

EPICTETO. **O Encheiridion de Epicteto**. Introdução, tradução e notas de Aldo Dinucci e Alfredo Julien. Coimbra: Imprensa de Coimbra, 2014.

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

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade II: O uso dos prazeres**. Tradução sob a direção de Maria Thereza da Costa Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 1984.

GRIMAL, Pierre. **Sêneca**. São Paulo: Edições Loyola, 1992.

HADOT, Pierre. **Exercices spirituels et Philosophie Antique**. Paris: Albin Michel, 1993.

NUSSBAUM, Martha. **The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics**. Princeton: Princeton University Press, 1994.

SÊNECA. Consolação a Márcia. *In: Consolações*. Tradução de J. A. Segurado e Campos. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1992.

Sobre o autor

Vilmar Prata

Psicanalista. Pesquisador vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Filosofia da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Doutor em Filosofia pela Universidade Federal de Sergipe. Membro do Grupo de Pesquisa em Filosofia Antiga *Viva Vox* e membro do GT Epicteto da Anpof. Pesquisador FaPES. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9629-5461>

Como citar esse artigo

PRATA, V. A Melancolia na Consolação a Márcia: perspectivas estoicas e atualizações filosóficas. **Passagens: Revista do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal do Ceará**, Fortaleza, v. 16, n. especial, p. 152-166, 2025.

RECEBIDO EM: 30/06/2025

ACEITO EM: 24/10/2025



Esta obra está licenciada com uma *Licença Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional
