



RELATOS ACERCA DO ESTOICISMO EPICLETIANO

Renato Diniz

*“Das coisas existentes, algumas são encargos nossos, outras não.”
(ENCH.1.1)*

Sempre tive, desde há muito tempo, uma peculiar admiração pela filosofia estoica, sobretudo por Epicteto, mas nunca havia tido a oportunidade de ler e/ou estudar a filosofia epictetiana a partir de fontes confiáveis. Há mais de sete anos, quis o Destino que eu, ao pesquisar na Internet sobre o tema, encontrasse esta pérola que é o *Encheiridion* de Epicteto – obra traduzida e comentada por Aldo Dinucci. Fiquei encantado com o conteúdo do volume e com a extrema competência, clareza e precisão do tradutor e de seus comentários. Entrei em contato com o professor, que, numa atitude altruísta e empática, enviou-me um exemplar de sua obra. A partir de então, tenho lido, estudado, memorizado, interpretando os capítulos deste inigualável livro, bem como as *Diatribes*, de Epicteto e escritos correlatos do professor Aldo. Conclusão: hoje digo, com cem por cento de certeza, que o **estoicismo epictetiano** me basta plenamente, pois é uma filosofia prática, pragmática e exequível. Tento praticá-la. Digo “tento”, porque a prática é difícil, e preciso me esforçar cotidianamente para que minhas atitudes diárias sejam tomadas de acordo com os **princípios morais epictetianos**. Em casa, solitariamente; em qualquer lugar, com outras pessoas ou não. O estoicismo de **nosso filósofo** passou a ser minha manifestação de ser, de estar e de perceber o mundo. Enfim, ocorreu uma mudança para melhor, de cento e oitenta graus, em minha vida. Estou percebendo e trabalhando os embates – *fantasias* = representações – que

a vida me coloca (tanto os mais brandos quanto os mais duros), com mais coragem e tranquilidade.

Relato 1

No princípio de maio de 2017, tive uma queda e me aparei com a mão esquerda, para evitar um dano maior. Como estou com sobrepeso, a queda foi muito dolorida e machuquei o punho esquerdo. Fui ao Pronto Atendimento – raios-X – lesão de ligamento escáfulo-semilunar – cirurgia – 40 dias de recuperação, no mínimo. A cirurgia de mão é uma cirurgia delicada, porque exige repouso, reabilitação, fisioterapia e gelo. Muito gelo. Dependo profissionalmente de minhas mãos estarem funcionais para o exercício de minhas atividades profissionais, que são música instrumental (violão e contrabaixo) e massagem (shiatsu e reflexologia podal). Marcada a consulta com o cirurgião de mão para definir a conduta a ser tomada, se cirurgia ou não, fiquei apreensivo com o resultado do parecer médico. Se tivesse que operar a mão, o prognóstico era reservado, pois, mesmo com muita disciplina e fisioterapia, o resultado poderia não ser positivo. Além disso, havia o tempo parado sem trabalhar, sem produzir o meu sustento, a despesa gerada com exames, medicações, procedimentos, deslocamentos, etc.

Conclusão: foi impressionante como **nosso filósofo** me ajudou! Fiz todos os procedimentos indicados pelo médico (tala, gelo, anti-inflamatório), enfim, me cuidei. Dentre as várias posturas filosóficas que Epicteto nos deixou, procurei praticar as seguintes. **Deus está me testando e fortalecendo** – está nas *Diatribes*: enfrentando as dificuldades da vida. Se a cirurgia fosse indicada – **não estaria sob meu encargo** a decisão tomada pelo médico. Teria que enfrentá-la com coragem e tranquilidade, sem lamentações e revoltas. Claro que eu não iria gostar da situação, mas teria que lidar com ela da melhor maneira possível, dentro de minhas limitações – **resiste e abstém-te!** Como também – **“não busques que os acontecimentos aconteçam como queres, mas queira que aconteçam como acontecem e a tua vida terá um curso sereno”** (acho genial o capítulo 8 do *Encheirídion!*). Pois bem, a cirurgia foi descartada, até o momento, e sigo, disciplinadamente, a

rotina de fisioterapia e gelo. Aos poucos estou voltando com as minhas atividades profissionais.

Relato 2

Um amigo meu de longa data, percussionista e meu parceiro de trabalho na música, foi diagnosticado com câncer no estômago, e depois de cirurgias, quimioterapia e muito sofrimento, ele teve metástase e veio a falecer. Prestei toda a solidariedade a ele e a sua esposa; estive sempre presente, na medida do possível, durante todo o processo. A esposa de meu amigo estava inconsolável diante da impossibilidade de reversão do quadro clínico dele. Refleti comigo mesmo:

quando vires alguém aflito, chorando pela ausência do filho, ou pela perda de suas coisas, toma cuidado para que a representação de que ele esteja envolto em males externos não te arrebathe, mas tem prontamente à mão que não é o acontecimento que o oprime (pois este não oprime outro), mas sim a opinião sobre o acontecimento. No entanto, não hesites em solidarizar-te com ele, com tuas palavras, e, caso caiba, em lamentar-te junto. Mas toma cuidado para também não gemeres por dentro. (ENCH. Cap. 16)

A morte é inevitável. ***O corpo, são ou doente, não está sob nosso encargo.***

(...) A morte não tem nada de terrível, ou também a Sócrates teria se afigurado assim, mas é a opinião a respeito da morte – de que ela é terrível – que é terrível. (ENCH. Cap. 5a)

Foi duro! Senti muito a sua perda! Mas as perdas são inerentes à vida e fazem parte do caminho, do todo.

Relato 3

Uns dias atrás, encontrei um conhecido muito rico, cujo pai tem muitas posses, e começamos a conversar sobre vários assuntos, alguns deles nulos, sem

sentido e enfadonhos. Ele repetiu inúmeras vezes que ganhava cento e vinte mil reais por mês apenas de um dos empreendimentos que tem, afora outros recursos que possui. O curioso é que não lhe perguntei nada a esse respeito. A conversa já estava ficando cansativa, desagradável e tediosa. Pensei comigo mesmo: “como é ridícula, lamentável e ao mesmo tempo triste, quando uma pessoa fica acometida por esta paixão – **a vaidade**”. Aliás, dentro de minha humildade, sinto que a convivência com as pessoas não está muito fácil. A banalidade, a superficialidade, a vulgaridade, enfim, **a ignorância** está crescendo vertiginosamente. Mas como sou um ser social, tenho que viver e conviver com essas pessoas. Procurei ficar mais calado e não emitir nenhuma opinião, crítica, recriminação, ou fazer qualquer juízo de valor.

Fixa, a partir de agora, um caráter e um padrão para ti próprio, que guardarás quando estiveres sozinho, ou quando te encontrares com os outros. Na maior parte do tempo, fica em silêncio, ou, com poucas palavras, fala o que é necessário...raramente... (ENCH. Cap. 33.1)

Lembrei-me, também disto:“...*se queres progredir, conforma-te em parecer insensato e tolo quanto às coisas exteriores. Não pretendas saber coisa alguma.*”(ENCH. Cap. 13).

O senhor de cada um é quem possui o poder de conservar ou afastar as coisas desejadas ou não desejadas por cada um. Então, quem quer que deseje ser livre, nem queira, nem evite ou dependa de outros. Senão, necessariamente, será escravo (ENCH. Cap. 14b).

Conclusão: estas posturas epictetianas me ajudaram a suportar a conversa, mantendo-me calmo e sereno. É isto: sou um admirador incondicional de Epicteto e, com muita alegria e com grande prazer, busco praticar seus ensinamentos. Vou tentando **progredir** a cada dia, com humildade, dentro de minhas limitações, com esforço e o passar do tempo, seguindo o **estoicismo epictetiano!**