

Perspectiva filosófica v. 52 n.4 (edição especial) (2025): O legado de John Dewey: Pragmatismo, Arte e Educação. Universidade Federal de Pernambuco. ISSN 0104-6454. DOI: <https://doi.org/10.51359/2357-9986.2025.268187>

Submetido em: 30 set. 2025

Aceito em: 15 out. 2025

**Do (equivocado) uso do Estoicismo como autoajuda: tentativas de
compreensão e estratégias de enfrentamento**

***Of the (mistaken) use of Stoicism as self-help: attempts to understand
and strategies for confrontation***

Aldo Dinucci¹

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Gabriele Cornelli²

Universidade de Brasília (UNB)

Vilmar Prata³

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES))

RESUMO

O presente trabalho problematiza o uso feito na atualidade por leitores, autores e pesquisadores no que se refere tanto às pesquisas acadêmicas de cunho científico como às interpretações aleatórias realizadas por indivíduos que tomam o estoicismo como uma possibilidade de desenvolver métodos direcionados à constituição e aplicação de processos de autoajuda. Neste viés trazemos um breve histórico do que realmente é o estoicismo do ponto de vista acadêmico-científico e filosófico, elencando grandes nomes dessa escola que nasceu próximo à Ágora ateniense, marcando as principais motivações e interesses que nortearam todo desenvolvimento do pensamento estoico. Em contrapartida trazemos à discussão o modo como são lidas, escritas e interpretadas nos dias atuais as propostas estoicas por autores que procuram nesta filosofia de vida rápidas e fáceis respostas para os anseios do sujeito da atualidade. Nesta perspectiva, enquanto pesquisadores do estoicismo e intelectuais da atualidade, sentimos a necessidade de um posicionamento franco e criterioso quanto aos usos contemporâneos da filosofia estoica.

¹ E-mail: aldo.dinucci@ufes.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5854-4057>.

² E-mail: cornelli@unb.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5588-7898>.

³ E-mail: vilmarlabedisco@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9629-5461>.

Palavras-chave: estoicismo. autoajuda. atualidade. discurso.

ABSTRACT

This paper problematizes the current use made by readers, authors, and researchers of both academic research of a scientific nature and the haphazard interpretations made by individuals who view Stoicism as a possibility for developing methods aimed at establishing and applying self-help processes. In this context, we provide a brief history of what Stoicism truly is from an academic, scientific, and philosophical perspective, listing the great names of this school that emerged near the Athenian Agora and highlighting the main motivations and interests that guided the entire development of Stoic thought. In contrast, we discuss how Stoic proposals are read, written, and interpreted today by actors who seek in this philosophy of life quick and easy solutions to the desires of today's individuals. From this perspective, as researchers of Stoicism and contemporary intellectuals, we feel the need for a frank and thoughtful stance on the contemporary uses of Stoic philosophy.

Keywords: stoicism. self-help. current affairs. discourse.

INTRODUÇÃO

“Por trás de todo paladino da moral, vive um canalha!”
(Nelson Rodrigues)

Ao entrar em uma livraria hoje, ou até ao parar em frente de uma banca de jornal, será fácil deparar-se com um ou mais livros que prometem resolver todos seus problemas - financeiros, de autoestima, no amor - oferecendo um percurso de autoajuda vendido como originário do estoicismo. Algo como: “Trago seu sucesso, seu amor, seu dinheiro de volta em três sentenças de Epicteto!”

O estoicismo tornou-se um produto a mais da indústria cultural⁴, vendido como panaceia contra os sofrimentos impostos pelo capitalismo tardio, enfatizando a resiliência e a luta contra o sofrimento, nos sendo transmitido no contexto da invasão cultural (a maioria esmagadora dos títulos desse âmbito no Brasil são traduções de trabalhos de norte-americanos e

⁴ Que se pode definir como “ramo de negócios... que se apropriou dos meios tecnológicos surgidos na virada do século XIX para o XX com objetivos não apenas de lucrar com a produção e a venda de mercadorias culturais, mas também de direcionar... o comportamento das massas...” (Duarte, 2014, p. 28-9).

britânicos). Para tornar o produto vendável e fazê-lo caber na diminuta caixinha de papelão do mercado, foi preciso amputar boa parte da proposta filosófica original do estoicismo. Pior: ele deixou de ser uma filosofia, lançou-se fora sua lógica, sua metafísica, sua crítica aos costumes, seu pensamento político, e foi reduzido a um prontuário de prescrições para indivíduos vitimados pela falta de perspectivas da atualidade, para os quais já se produz a literatura de autoajuda em geral.

O estoicismo, nesse contexto, é compreendido pelo viés individualista: enfatiza-se o indivíduo e sua luta pela sobrevivência em um meio social competitivo ou hostil, oferecendo-se a ele regras para suportar a violência psicológica e a extenuante batalha diária pela ascensão financeira e social, pondo-se de lado tudo “o que não depende de si” expressão epictetiana que é mal-compreendida como apontando para as coisas que, não estando sob nosso controle, devem ser ou sumariamente aceitas ou suportadas ou ignoradas, levando o seguidor do estoicismo mercadológico a se anular como crítico dos costumes ou agente político. A expressão *eph’hemin kai ouk eph’hemin* (“coisas que estão sob nosso encargo e não estão sob nosso encargo”), na verdade, efetua uma distinção entre certos atos mentais que são considerados por Epicteto sob nossa responsabilidade (juízo, desejo, impulso e assentimento) e as demais coisas, ditas “indiferentes” (*adiaphora*) não porque devam ser desprezadas, mas por serem materiais para a ação — isto é, coisas das quais se pode fazer um bom ou mau uso, quer dizer, um uso visando a bem comum ou não, conforme forem abordadas de modo virtuoso ou vicioso.⁵

Pois bem, neste artigo, visando lançar luz sobre esse fenômeno, contrastaremos, após definirmos autoajuda, essas equivocadas apropriações do uso do estoicismo com o estoicismo original. A seguir, realizaremos uma análise crítica dessa conjuntura, buscando compreender o fenômeno por pontos de vista distintos e propondo estratégias de enfrentamento dos discursos equivocados sobre o estoicismo com o objetivo de promover uma divulgação científica bem-sucedida.

⁵ Para mais sobre isso, ler Dinucci; Rudolph (2024).

1. DEFINIÇÃO DE AUTOAJUDA, ESTOICISMO COMO AUTOAJUDA E ESTOICISMO ANTIGO SEGUNDO FOUCAULT:

Seguiremos, neste artigo, a definição de autoajuda do *APA Dictionary of Psychology*:

[A autoajuda é] um foco em esforços autodirigidos, em contraste com esforços guiados por profissionais, para lidar com problemas da vida. A autoajuda pode envolver autoconfiança, na qual a pessoa enfrenta esses problemas por conta própria (por exemplo, lendo livros de autoajuda), ou pode envolver juntar-se a outras pessoas para tratar preocupações comuns em conjunto, como em grupos de autoajuda. (*APA Dictionary of psychology*, 2015)⁶

Assim, “livros de estoicismo” como autoajuda contém, via de regra, seletas de conselhos práticos realmente retirados de textos antigos, mas descontextualizados, em sentido individualista, enfatizando a dicotomia indivíduo-comunidade. Títulos do tipo “Como ser resiliente na sociedade atual a partir do estoicismo”, “Como ser perseverante seguindo a filosofia estoica” são comuns. Pelo que lemos na literatura de autoajuda atual e nas redes sociais, podemos fácil e erroneamente imaginar os antigos estoicos como atletas morais e físicos, preocupados em aumentar sua “resiliência” ou em manter sua saúde mental. Essa apropriação do estoicismo feita pela autoajuda, de caráter individualista e neoliberal, que se originou na América do Norte, berço deste gênero de literatura, é uma visão muito limitada do estoicismo, como evidenciaremos à frente.

Além disso, alguns escritores norte-americanos se apossaram de ideias estoicas subvertendo-as a ponto de servirem de ferramenta para a prosperidade social e financeira. É o que Kai Whiting, estudioso inglês, chama de “\$toicism”.⁷ Esta visão também está vinculada à autoajuda, mas focada na busca individualista por projeção social e sucesso financeiro. Seria, digamos, a apropriação anarcocapitalista do estoicismo. Equivocam-se, como mostraremos nas páginas seguintes, ao crer que os estoicos concebiam a ação

⁶ American Psychological Association. (2015).

⁷ Ver Whiting; Konstantakos (2021).

adequada como almejando unicamente a felicidade individual, enquanto, na verdade, a ênfase estava no bem comum.

Temos, por fim, as apropriações feitas pelos assim chamados “Red Pills”, de caráter misógino ou machista e com tendências ultradireitistas. Enganam-se, como veremos à frente, ao imaginar, no estoicismo, um elogio à masculinidade, o que de forma alguma ocorre, pois os estoicos afirmavam estrita igualdade entre homens e mulheres, e tendências autoritárias no Pórtico, o que é igualmente um erro, visto que os estoicos lutaram contra a tirania a ponto de morrerem por seu ideário republicano.

Mas o que buscavam os estoicos na Antiguidade? Para que escreviam seus livros? O que, em linhas gerais, era o estoicismo na Antiguidade e como ele se distingue desses usos contemporâneos?

2. ESTOICISMO NA ANTIGUIDADE:

Se olharmos para os principais estoicos antigos, um quadro totalmente diferente da imagem que se faz, na atualidade, do estoico emerge. Zenão de Cítio, o mercador fenício que fundou o estoicismo, voltou-se para a filosofia após ler as Memoráveis de Sócrates. Passou, então, a frequentar escolas de filosofia, se interessando por cosmologia, cosmogonia, política, ética e lógica. A ele se juntaram outros intelectuais, que passaram a discutir essas questões perto da Ágora Ateniense: Perseu de Cítio, Arato de Sólis, Atenodoro de Sólis, Dioniso de Heracleia, Hérilo da Calcedônia, Cleantes de Assos. Este primeiro grupo era conhecido como os “zenonianos”. A alcunha “estoico” só foi criada mais tarde em referência ao local onde se reuniam, o Pórtico Pintado de Atenas, a Stoa Poikele.⁸

Os interesses intelectuais de Crisipo de Sólis, considerado “o segundo fundador” do estoicismo, são igualmente vastos: cosmologia, física, cosmogonia, lógica e ética. Escreveu centenas de livros. Sua lógica,

⁸ Para uma lista preliminar dos filósofos estoicos na Antiguidade e breves biografias, ver Dinucci, Fontes (2016). Para mais informações sobre os primeiros estoicos e suas origens, ver Dinucci et al. (2024) Para a variedade de interesses dos estoicos na Antiguidade e demais dados biográficos dos estoicos citados aqui e abaixo, ver Dinucci, 2023.

extremamente avançada, é muito similar àquela que Frege desenvolveu no século XX.

Daí em diante, os estoicos cultivaram as três partes da filosofia — lógica, física e ética — com diferentes ênfases.⁹ Alguns se dedicaram sobretudo à lógica, tais como Clínicas, mencionado por Epicteto; Díocles de Magnésia, de quem nos chegou um epítome de lógica estoica; Antípatro de Tarso, o primeiro humano a conceber silogismos de uma única premissa; Diódoto, professor de lógica de Cícero.

Outros se dedicaram à astronomia, como Eratóstenes de Cirene, primeiro ser humano a calcular com apuro da circunferência da terra; Gêmino de Rodes, astrônomo e matemático, que foi homenageado com seu nome dado a uma cratera lunar por seus grandes feitos científicos; Cleomedes, que escreveu um tratado de astronomia que chegou até nós, também homenageado por uma cratera lunar.

Outros foram grandes gramáticos, como Crates de Malos, Estilo, Cáremon de Alexandria. Outros ainda foram polímatas, como Panécio de Rodes e Posidônio de Rodes.

Estes dois últimos integraram também o grupo dos filósofos politicamente influentes e frequentadores das altas rodas da política romana: Panécio foi amigo de Cipião Emiliano; Posidônio foi admirado por Cícero e Pompeu. Recuando um pouco no tempo, temos o próprio Zenão de Cítio, que escreveu uma *República*, idealizando uma sociedade comunitarista; mais adiante, temos Esfero de Borístenes, que foi conselheiro do monarca espartano Cleómenes. Já no período romano, temos Catão, Sêneca, Trásea Peto, Pacômio Agripino, Flávio Arriano, Musônio Rufo, Marco Aurélio, todos figuras destacadas da política romana. O próprio Epicteto mantinha uma escola, em Nicópolis, para a elite romana, os futuros governantes do império. Como ele deixa claro muitas vezes (como nas diatribes 1.29 e 1.30), seu objetivo era preparar bons e honestos administradores para o império, que se não se dobrassem à corrupção ou ao medo diante de pessoas em posições hierárquicas superiores.

⁹ Para mais informações sobre essa divisão da filosofia, ver Diógenes Laércio, *Vida dos filósofos ilustres*, VII.

Por fim, temos os que escreveram sobre ética, como Crisipo, Panécio, Posidônio, Hiérocles. Entretanto, devemos destacar que falavam sobre ética buscando estabelecer os princípios de uma moral fundada no ser humano como animal racional, social e afetivo. Em outros termos, buscavam constituir uma ética naturalista. Essa ética naturalista, por outro lado, se baseia em uma visão científica da realidade. O estoico antigo, de forma semelhante a Carl Sagan no século XX, tinha uma experiência estética e moral a partir da contemplação do Cosmos. Como nos diz Posidônio: “[O objetivo da vida] é contemplar a verdade e a ordem de todas as coisas juntas e ajudar a promovê-la tanto quanto possível, não se deixando levar pela parte irracional da alma.” (Posidônio, Fragmento 186). Assim, os estoicos, diferentemente dos cínicos, que se concentravam totalmente na ética e viviam de uma forma por assim dizer moralmente atlética, eram sobretudo intelectuais muito influentes social e politicamente na Antiguidade, ocupados com todos os campos do saber científico humano.

Os estoicos concebiam a ação adequada, aquela almejada pelo filósofo, como a que visa o bem comum. Possuíam uma visão orgânica do Cosmos, governado por uma inteligência que a tudo interliga, e da qual somos não meramente partes, mas membros,¹⁰ perfazendo uma comunidade cósmica que dá origem à comunidade antropológica.¹¹ Ora, se somos todos e todas membros de uma grande comunidade, a ação adequada é aquela que visa o bem comum.

Vale destacar que, sobretudo durante o Império Romano, os estoicos sofreram duras consequências por sua atividade política. Citemos alguns exemplos: Catão de Útica cometeu suicídio após a ascensão de Júlio César ao poder; Sêneca foi condenado à morte por Nero; Musônio Rufo foi três vezes exilado; Pacômio Agripino e Helvídio Prisco, senadores romanos e filósofos estoicos, foram condenados à morte; Epicteto de Hierápolis foi condenado ao exílio. Todo esse movimento político culminou com a ascensão de Marco

¹⁰ Ver Marco Aurélio, *Meditações*, 7.13.

¹¹ Ver Dinucci (2016).

Aurélius ao poder em 161, que governou, de acordo com os antigos, de forma filosófica.¹²

Fato pouco conhecido, é o lugar que as mulheres recobriam no interior da teoria e da prática do estoicismo. A doutrina estoica não distingue entre homens e mulheres quanto ao critério da razão: ambos possuem corpos e almas, e estas últimas são igualmente racionais, pneuma com alto grau de tensão e baixa densidade que se torna apto a pensar o mundo à sua volta. Ambos igualmente precisam agir virtuosamente e, portanto, ser instruídos em filosofia. A partir dessa perspectiva, Musônio Rufo, no século I, foi o primeiro filósofo ocidental a discorrer, em textos que nos chegaram completos, sobre a possibilidade de uma relação de amizade genuína entre homem e mulher, o assim chamado amor antérico.¹³ Some-se a isso o fato de que muitas mulheres romanas, como por exemplo ligadas ao estoicismo se destacaram como encarnações da doutrina do Pòrtico, sofrendo consequências políticas por seus atos. Citemos dois exemplos. Pórcia Catonis, filha do estoico romano Catão, o jovem, e mulher de Marco Bruto, instou seu marido a compartilhar com ela suas reflexões políticas a partir de um discurso no qual se equiparava intelectualmente a ele. Clódia Fânia, mulher do senador estoico Helvídio Prisco, seguiu voluntariamente seu marido no exílio e, após a sua morte por condenação por Nero, tentou publicar uma biografia do esposo, sendo novamente condenada ao exílio e jamais retornando.¹⁴

Assim, os estoicos na Antiguidade eram intelectuais destacados, que produziam pesquisas e textos em diversas áreas que hoje não mais pertencem à filosofia, tais como astronomia, física, biologia, gramática, só para citar algumas. Além disso, se aplicavam a todos os ramos da filosofia, como lógica, ética, teoria da linguagem, tinologia (“metafísica”) etc. Eram, assim, eruditos que se aplicavam a diferentes campos do saber, com ênfases distintas, se assemelhando, por um lado, aos antigos físicos gregos, por problematizarem por meio da razão a origem e os princípios materiais do Cosmos, e, por outro,

¹² Para mais informações sobre a atividade política dos primeiros estoicos e suas origens, ver Dinucci et al (2024). Ver também Dinucci et al (2025).

¹³ Quanto a isso, ver Dinucci; Prata (2022).

¹⁴ Para mais informações sobre estas e outras mulheres ligadas ao estoicismo, vejam o artigo: Dinucci et al (2024b).

com Sócrates e seus seguidores, por seus questionamentos morais e políticos e crítica ao senso comum.

Assim, os estoicos na Antiguidade eram intelectuais destacados, que produziam pesquisas e textos em diversas áreas que hoje não mais pertencem à filosofia, tais como astronomia, física, biologia, gramática, só para citar algumas. Além disso, se aplicavam a todos os ramos da filosofia, como lógica, ética, teoria da linguagem, tinologia (“metafísica”) etc. Eram, assim, eruditos que se aplicavam a diferentes campos do saber, com ênfases distintas, se assemelhando, por um lado, aos antigos físicos gregos, por problematizarem por meio da razão a origem e os princípios materiais do Cosmos, e, por outro, com Sócrates e seus seguidores, por seus questionamentos morais e políticos e crítica ao senso comum.

3. AS REFLEXÕES DE FOUCAULT SOBRE O ESTOICISMO NA ANTIGUIDADE

É relevante falar sobre por que, a partir de Foucault, a prática filosófica na Antiguidade (que inclui o estoicismo enquanto uma das principais escolas do período greco-romano) seria mais autônoma e livre do que na Modernidade. Foucault, ao fazer um breve paralelo entre o sujeito moderno e o antigo, afirma que “o sujeito se constitui através de práticas de sujeição ou, de maneira mais autônoma, através de práticas de liberação, de liberdade, como na Antiguidade - a partir, obviamente, de um certo número de regras, de estilos, de convenções que podemos encontrar no meio cultural” (2004, p. 291).

Entretanto, os deslocamentos realizados pelo cristianismo em relação às técnicas pedagógicas visaram impor uma disciplinarização das condutas dos indivíduos, sujeitando-os a uma série de regras capazes de defini-los como bons ou maus, fadados ao sucesso ou insucesso, em grande contraste com uma filosofia comprometida com a sabedoria, por oposição aos interesses daqueles que se julgavam (e se julgam) detentores do saber ao longo da história do pensamento.

Assim, a partir de Foucault, podemos dizer que o filósofo estoico seria aquele que não se cansa de desafiar as suas próprias verdades e as verdades que lhe são impostas, que resiste aos seus próprios desejos que podem se tornar vícios e o levar à ruína do corpo e da mente. Que resiste também às imposições falaciosas de saberes que se apresentam como verdades dadas e incontestáveis, produzindo, em muitos casos, formas de poder que fazem emergir a tirania como modo de governo, privando o sujeito do direito à liberdade e ao conhecimento.

estoicismo, então, em sua práxis, se revelaria como um ato político atemporal, pautado pela sabedoria como projeto de vida a ser alcançado e vivenciado por meio do diálogo consigo e com o outro, num enfrentamento autêntico em busca da verdade, como método possível que direciona o indivíduo para dentro de si, elevando-o a uma inflexão de sentido que, paulatinamente, vai convergindo em direção às práticas filosóficas sobre si orientadas pelo outro, como projeto de emancipação à luz de uma estética filosófica da existência que possibilita pensar a liberdade como fruto da constante subjetivação dos discursos ouvidos e proferidos, escapando da alienação daquilo que se pretende fazer do estoicismo na atualidade.

Neste viés, é importante compreender o que significa o estoicismo com vistas a pensar o humano da atualidade e as possibilidades de um autêntico enfrentamento de si, escapando de todas as sutis armadilhas discursivas que alienam e dissimulam sorrateiramente uma atmosfera de autoajuda, fazendo uso muitas vezes das fontes estoicas para rebuscar seus conceitos equivocados de vida feliz, distorcendo a noção de filosofia como modo de vida. Para tanto, o estoicismo, no seio da história da filosofia, ultrapassa as características encontradas no discurso de autoajuda, cujo resultado é o engessamento do ethos em regras que, ao contrário de colaborar para a constituição de si de maneira livre, tornam o sujeito apenas constituído por outros moldes institucionais que definem como e a quem deve servir o discurso de verdade. Nesse sentido, Foucault nos traz a questão sobre o discurso filosófico em relação aos outros discursos nos dizendo que:

O que faz com que um discurso filosófico seja outra coisa que não cada um desses discursos é que ele nunca coloca a

questão da verdade sem se interrogar ao mesmo tempo sobre as condições desse dizer a verdade, seja do lado da diferenciação ética que abre para o indivíduo o acesso a essa verdade, seja também do lado das estruturas políticas no interior das quais esse dizer a verdade terá o direito, a liberdade e o dever de se pronunciar. O que faz com que o discurso filosófico seja um discurso filosófico, e não simplesmente um discurso político, é que, quando ele coloca a questão da *politeia* (da instituição política, da repartição e da organização das relações de poder), coloca ao mesmo tempo a questão da verdade e do discurso verdadeiro a partir do qual poderão ser definidas essas relações de poder e suas organizações, coloca também a questão do *ethos*, isto é, da diferenciação ética a que essas estruturas políticas podem e devem dar lugar. E, enfim, se o discurso filosófico não é simplesmente um discurso moral, é porque ele não se limita a formar um *ethos*, a ser a pedagogia de uma moral ou veículo de código. Ele nunca coloca a questão do *ethos* sem se interrogar ao mesmo tempo sobre a verdade e a forma de acesso à verdade que poderá formar esse *ethos* e sobre as estruturas políticas no interior das quais esse *ethos* poderá afirmar sua singularidade e sua diferença. (FOUCAULT, 2011, p. 59-60)

Portanto, o sentido ético no estoicismo que norteia a busca pela verdade lança o humano numa rede discursiva sob regras filosóficas que direcionam todo o diálogo. Esta rede acaba se desdobrando em um jogo no qual a sabedoria torna-se o pilar que sustenta os discursos proferidos, considerando como verdade a palavra pautada pela razão. A pedagogia que se instala na relação estoica não busca um lugar de conforto e de controle; ao contrário, almeja o lugar da própria verdade, que é por excelência o lugar do *ethos* subjetivado pelo diálogo construído entre os indivíduos, o que dá condições para estar em contínua transformação e jamais permitir a codificação de condutas em regras engessadas¹⁵.

Por este viés, podemos conceber que, para os estoicos, em se tratando de uma pedagogia com vistas à orientação, ser governado por outro não significa necessariamente ser cerceado em sua liberdade e autonomia de constituir-se. Tal governo, em sua acepção positiva, consistiria em uma relação de foro filosófico-político pautada pelo diálogo persuasivo, que permite a discussão, a discordância de opiniões e a liberdade de decisão diante de uma mesma questão debatida.

¹⁵ Ver Prata (2025).

Nesse sentido, para Foucault, a filosofia na Antiguidade criaria, via de regra, um espaço democrático de confronto contínuo para aquele que se propõe a filosofar, que visa não chegar a um denominador comum, mas se alinhar à razão. O pensamento filosófico estoico compreenderia as experiências humanas a partir da relação consigo e com o outro. Afinal, uma das características basilares da espécie humana é a capacidade de se relacionar com o outro, sem perder o sentido de responsabilidade sobre suas próprias condutas e de urgência para administrar sua própria vida.

Foucault é esclarecedor quando toma o discurso filosófico e o compara aos outros modelos de discursos científicos, reafirmando a filosofia como o lugar da fala franca (*parrhesia*), como o lugar por excelência da *aletheia*. Espaço no qual acontece um autêntico movimento *parrhesiástico* do sujeito em direção a si e ao outro, perseguindo essa verdade incansavelmente, evitando qualquer tipo de equívoco por meio da coragem de colocar à prova todo tipo de discurso, uma vez que todo discurso é passível de ser debatido, questionado, acatado e excluído, ou seja, subjetivado e dessubjetivado. A busca pela sabedoria se expandiria por toda a filosofia, um ato político no qual o estoicismo está diretamente ligado à subjetivação de si a partir de um modo de filosofar que se tornou uma das principais manifestações do saber no helenismo.

O pensamento estoico antigo disponibilizaria ferramentas teóricas para que o indivíduo se torne um sujeito de práticas que o direcionem à sua própria verdade, um sujeito de si, um sujeito que se constitui continuamente, deixando o lugar de simples criatura e assumindo sua real responsabilidade para com a própria vida, para com a vida do outro e, principalmente, para com todo universo, porque ele, enquanto indivíduo, faz parte deste universo e só faz sentido em relação a ele.

Nesta esteira, quando Foucault (2011, p. 110) pergunta, em seu curso *A Coragem da Verdade*: “em que condições o sujeito vai poder se constituir como puro olhar, independente de todo interesse particular e capaz de universalizar na apreensão da verdade? [...] que tipo de resolução, que tipo de vontade, que tipo não só de sacrifício, mas de combate somos capazes de

enfrentar para alcançar a verdade?”¹⁶, ele nos conduz a pensar que tais condições poderiam ser encontradas no estoicismo, que proporcionaria uma reflexão filosófica autônoma, capaz de descentralizar o sujeito de seus interesses que giram em torno do poder pelo poder, que o levariam a se perder num emaranhado de ilusões que o alienam do autêntico sentido de sua vida. A proposta estoica iluminaria os olhos do indivíduo para se questionar e enxergar o que realmente importa: a sabedoria como fonte de todo agir que o faz ir ao encontro da verdade e do governo de seus sentimentos e suas paixões.

Para Foucault, a relação com o outro não consistiria de modo algum, como pretende o discurso de autoajuda dos tempos atuais, em uma dependência viciosa, na qual o sujeito fica à mercê das palavras estratégicas de um suposto guru, *coach*, mentor, pastor ou padre, enfim, das palavras de alguém que se coloca e é colocado como detentor de uma suposta receita pronta de como ser bem-sucedido na vida, como ser uma pessoa financeiramente bem-sucedida e resiliente. Se a regra mercadológica é a prosperidade a qualquer custo, essa regra fugiria da máxima filosófica que é o “conhece-te a ti mesmo”, porque conhecer-se a si mesmo é exatamente não fugir das complexidades que isso significa. É, em suma, um contínuo e árduo processo de enfrentamento de si.

Neste percurso filosófico, o outro não se restringiria a ser o objeto do olhar e da fala. O sujeito, pelo olhar filosófico, passaria a se enxergar como o outro-de-si-mesmo, este si-filosófico é despertado pela consciência da própria existência e da existência do outro, não se estagnando em suas próprias verdades, mas se interessando em tentar compreender o como existe e para que existe. Esta trajetória faria despertar diversas questões ao longo dos desdobramentos epistemológicos, tomando a filosofia um ato que exigiria coragem de falar, coragem de ouvir e se fazer ouvido. Coragem de se confrontar não só a partir de si mesmo, mas a partir do que o outro tem a dizer e sobre o que pode ser dito sobre o outro. Mais ainda, coragem de ser o

¹⁶ *A Coragem da Verdade - O Governo de Si e dos Outros*, na aula de 22 de fevereiro de 1984, primeira hora.

outro-de-si-mesmo, de elaborar autocríticas, de avaliar as próprias condutas e julgar se determinada decisão é boa ou má para si mesmo.

Assim, a verdade seria exposta e colocada à prova ao alcance dos próprios olhos e dos olhos do outro com o objetivo de constituir a si mesmo. Uma relação que buscaria a verdade e que passaria por uma relação de saber numa hermenêutica de si que se reflete diretamente na relação com o outro. Falar de si, com coragem, sem receios, disposto a ser confrontado e a confrontar-se. Eis o que seriam o primeiro passo e a tarefa atemporal do estoico e, por que não dizer, do humano, para se constituir enquanto sujeito de um saber transformador e não opressor: a coragem da verdade de si que muitas vezes seria persuadida, mudada e aprimorada, movimento que emergiria a partir da relação com o outro que também se confronta e exercita sua própria coragem da verdade, preservando a liberdade na subjetivação a partir da filosofia como terreno fértil para a sabedoria.

Em suma, o estoicismo real não ofereceria ao sujeito um oásis, ou regrinhas para ser bem-sucedido nos negócios, nas relações interpessoais e na relação consigo mesmo. O estoicismo compreenderia a máxima filosófica do “Conhece-te a ti” como responsabilidade que cabe primeiramente ao próprio sujeito, sendo o outro apenas um colaborador nesse processo, auxiliando-o em sugestões e orientações que possam promover esse movimento de constituição de si.

O mestre estoico, como Sêneca, por exemplo, seria aquele que ouve seu discípulo, discute com ele o problema apresentado e sugere vários cenários prováveis para resolver da melhor maneira possível seus impasses. Porém, nunca, jamais, em hipótese alguma, o sábio estoico criaria uma relação de dependência e muito menos estabeleceria um jogo de troca de favores numa atmosfera na qual a bajulação e as recompensas materiais passariam a ser o sopro que movimenta essa bandeira insuflada pela vaidade dos que se julgam sábios e dos que querem ser controlados e dirigidos por esta suposta sabedoria.

4. ANÁLISE DA CONJUNTURA E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

O estoicismo floresceu na Antiguidade em um momento em que o humano se afastava da natureza em múltiplos sentidos e em que os costumes e as leis eram vistos progressivamente como artificiais ou antinaturais.¹⁷ Por isso, o lema estoico é o “Siga a Natureza”, o que só faz sentido para quem sente que se afastou dessa mesma Natureza. Cremos que, por este viés, nos aproximemos muito dos antigos, dado o grau de despertencimento e isolamento que progressivamente assombra a nós, “ocidentais”. Mas é essencial enfatizar que o mundo antigo é como um universo paralelo ao nosso e que um grande abismo nos separa dele, temporal e culturalmente. Assim, por mais que tentemos ser fiéis ao estoicismo original, esta fidelidade é em última análise impossível, em maior ou menor grau, devido à enorme diferença entre a nossa cosmovisão e a dos antigos.

O exercício mesmo da pesquisa científica dos textos antigos visa nos descolar, na máxima medida, das projeções que nós próprios realizamos em relação ao pensamento estoico e produzir espanto e estranhamento diante do outro que, então, se revela não como um igual a nós, mas como alguém radicalmente distinto. Pois é exatamente isto o que buscamos: o que há de original no estoicismo, quer dizer, o que ele é em sua origem, para que possamos alcançar o novo e nos libertar do mesmo que, já desgastado e esgotado, ecoa sem cessar por nossa época em todas as direções. Para tal, é essencial a suspensão de juízo, sobretudo o moral. Pois é preciso termos em mente que os estoicos antigos jamais conheceram o nosso mundo e que não estavam preparados para responder e, muitas vezes, nem para conceber, muitas das questões que nos afligem na atualidade.

Entretanto, é óbvio que esse exercício crítico não ocorre naturalmente, mas é fruto de um treinamento específico em metodologias de pesquisa. Em outros termos, sem instrução filosófica, sem competências históricas e filológicas que permitam acessar os textos da Antiguidade e compreendê-los em seu contextos e linguagens próprias, resta somente o anacronismo de ler o

¹⁷ Quanto a isso, ver Gazolla, 1999.

passado de maneira pobre e enviesada, pelas lentes do presente. Ora, vivemos na era do individualismo liberal,¹⁸ então é mais do que compreensível que a maioria esmagadora dos que leiam textos antigos o compreendam a partir deste viés. Seria, na verdade, muito peculiar e espantoso se ocorresse de outra maneira.

Mas aqui, ao nosso ver, ocorre o maior perigo. Ao perceberem que o grande público lê de forma equivocada certos textos antigos, medievais ou modernos, alguns pesquisadores adotam uma postura arrogante de menosprezar e ridicularizar os que assim o fazem. Infelizmente, as abordagens que temos visto em relação aos que se equivocam em suas interpretações são majoritariamente moralistas nesse sentido negativo. Os comentadores, via de regra, se limitam a constatar a situação e condenar moralmente os indivíduos. Ora, o exercício de ridicularizar um leitor desprovido de metodologia científica adequada para ler um texto antigo (o *idiotes* ao qual Epicteto se refere muitas vezes em sua obra, ou seja, o humano sem instrução filosófica) se nos afigura uma contradição, pois, se tais acontecimentos se derivam de fatores estruturais da sociedade, como acusar individualmente quem quer que seja? Se as falhas são estruturais, então são eles e somos nós em menor ou maior grau afetados. O ofício exegético de levantar totalmente o Véu de Maia – sabemos socraticamente – levado às últimas consequências é absolutamente impossível. De um modo ou de outro, nos projetamos nos textos que lemos, porque jamais teremos a visão de mundo que um antigo tinha, visto que vivemos já em outra situação, e estas diferentes cosmovisões interferem uma na outra e se contaminam.

Além disso, como já notamos no que se refere ao mercado cultural, o que ocorre com o estoicismo ocorre também com o cristianismo (Teologia da Prosperidade), com a literatura, com a música, com todas as manifestações culturais enfim: são invariavelmente avaliadas e adaptadas para fazerem apelo à massa, e não ao instruídos, por um viés ideológico neoliberal.¹⁹ Assim, quase não há espaço, na grande mídia, para cultura de qualidade. E os

¹⁸ Quanto a isso, ver Tourinho, 1993.

¹⁹ E pensar que a própria Academia adotou a palavra “produto” para se referir aos artigos e livros que “produzimos”.

intelectuais se veem diante de uma encruzilhada: ou se refugiar nas torres de marfim e escrever textos apenas para seus pares, ou baixar o nível de seus escritos para serem de alguma forma compreendidos pela multidão. Na verdade, é exatamente dessa tese que discordamos, pois, para nós, trata-se de uma falsa dicotomia. É preciso encontrar uma terceira via entre o texto estritamente acadêmico e o texto popular desprovido de rigor. Essa via é a aquela da popularização e disseminação científica de qualidade. Em nosso caso, ela torna o interesse atual pelo estoicismo uma oportunidade valiosa: a atração por essa filosofia antiga despertada pelo mercado cultural em pessoas de todas as classes, sem instrução filosófica, pode aproximar as pessoas das traduções e dos estudos acadêmicos de qualidade. E convidá-las a um percurso intelectual e filosófico de grande fôlego.

Na verdade, a filosofia e as manifestações artísticas, tanto populares quanto eruditas, brasileiras ou de outros países, de reconhecida qualidade, por oposição aos produtos da indústria cultural, geram interesse sim nas pessoas em geral, desde que apresentadas de modo adequado, sem o palavreado rocambolesco de certos eruditos que se supõem acima da massa dos mortais e, sobretudo, sem a pretensão de doutrinar ideologicamente o leitor, em uma tentativa de se contrapor ao mercado cultural que certamente fracassará em um ambiente político já emocionalmente sobrecarregado.

Muitos acadêmicos, por seu conhecimento efetivamente conquistado, se colocam acima da humanidade (e, muitas vezes, acima também de seus pares), se ocultando por trás de redes conceituais abstrusas praticamente incompreensíveis para a grande maioria dos mortais e acessíveis a poucos neófitos. Evidente que qualquer tentativa de disseminar tal tipo de conhecimento fracassará. Mas isso decorre de um elitismo advindo de certas ideias entranhadas e difusas que vicejam no meio acadêmico, ainda muito pouco diverso e afastado da população em geral. Segundo tais ideias, o filosofar caberia apenas a uma diminuta e privilegiada parcela da população. Assim, embora certamente não seja uma boa ideia doutrinar os que não possuem instrução filosófica, importa estabelecer um diálogo com a população em geral por meio de textos e novas mídias, apresentando

conceitos e princípios fundamentais e produzindo esclarecimento quanto a certas apropriações equivocadas — como, no caso do estoicismo, a apropriação do Red Pill — sem, no entanto, julgar moralmente os indivíduos que seguem essas doutrinas. Essas pessoas são, acima de tudo, vítimas de aproveitadores e farsantes que, percebendo carências e desamparo em certas faixas do público masculino, agem para obter lucro a partir dessa realidade por meio, diríamos gorgianamente, de venenosa persuasão.²⁰

Isso sim consideramos verdadeiramente elitismo: supor que o que um erudito conhece é bom demais ou está acima da capacidade de compreensão das pessoas em geral. Pelo contrário, nossa experiência com a disseminação científica demonstra que o grande público é muito mais inteligente e perspicaz do que sonha nossa vã filosofia acadêmica. Como bem o demonstra o Maestro João Carlos Martins, que há décadas se dedica à divulgação da música clássica junto à população, quando essas obras são apresentadas ao povo em geral, muitas pessoas reconhecem sua qualidade e sua beleza. Dessa divulgação, aliás, o Maestro fez uma missão de vida: “Democratizar a música clássica é a minha filosofia”, disse ele recentemente.²¹

Seguimos humildemente esta filosofia do grande Maestro João Carlos Martins. Não que nos comparemos a ele ou à sua obra de divulgação, o que seria absurdo e ridículo, mas porque tentamos, dentro de nossas possibilidades, divulgar para o grande público o fruto de nossas pesquisas através de linguagem reta e correta.²² Como bem notou o Maestro, não se trata de elitismo, mas de democratizar o conhecimento, colocando-o ao alcance do grande público.

REFERÊNCIAS

²⁰ Quanto a isso, ver artigo de Aldo Dinucci na Coluna ANPOF intitulado “Guerreiros Estoicos, Red Pill, Resiliência e Juventude Abandonada”, disponível em: <https://anpof.org.br/comunicacoes-leitura.php/coluna-anpof/guerreiros-estoicos-red-pill-resiliencia-e-juventude-abandonada?cat=coluna-anpof&code=guerreiros-estoicos-red-pill-resiliencia-e-juventude-abandonada>

²¹ <https://www.hondaservicosfinanceiros.com.br/blog/de-carona-com/maestro-joao-carlos-martins-democratizar-musica-classica-e-minha-filosofia>

²² Nosso blog Viva Vox Estoicismo (aldodinucci.blogspot.com), no qual divulgamos traduções de textos clássicos e adaptações cientificamente corretas de artigos científicos para o grande público, ultrapassou, no dia 29 de julho de 2025, a marca de 113 mil consultas.

- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Dictionary of psychology** (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association, 2015.
- ALVES, Júlia Falivene, *A invasão cultural norte-americana*. São Paulo: Moderna, 2004.
- BACHUR, J. P. Individualismo, liberalismo e filosofia da história. IN: *Lua Nova*, São Paulo, n. 66, p. 167-203, 2006.
- DINUCCI, A. Koinonia cósmica e antropológica em Epicteto. IN: **Cosmópolis: mobilidades culturais às origens do pensamento Antigo**. GABRIELE, C.; LEÃO, D. FIALHO, M. C. Coimbra: IMpresa de Coimbra, 2016.
- DINUCCI, A.; FONTES L. M. Lista dos estoicos antigos. IN: *Prometeus*, n. 19, 2016.
- DINUCCI, A.; PRATA, V. Eros e anteros na relação matrimonial em Musônio Rufo. IN: *O que nos faz pensar*, n. 30, 2022. Disponível em <https://oquenofazpensar.fil.puc-rio.br/oqnfp/article/view/910>.
- DINUCCI, A; SANTOS, C. *Marco Aurélio: Cartas, discursos e ditos célebres*. São Paulo: Auster, 2025.
- DINUCCI, A.; RUDOLPH, K. O uso das representações e os três tópicos da filosofia de Epicteto. IN: *Nuntius antiquus*, vol. 20, n. 1, 2024a.
- DINUCCI, A; RUDOLPH, K.; WHITING, K.; BALIEIRO, M. Imigrantes e dissidentes: Estoicismo e ação política radical em Roma. IN: *Archai*, n. 34, 2024b.
- DINUCCI, A. *Manual de estoicismo*. São Paulo: Auster, 2023.
- Diógenes Laércio, *Vida dos filósofos ilustres*, VII.
- DINUCCI, A.; PRATA, V. Eros e anteros na relação matrimonial em Musônio Rufo. IN: *O que nos faz pensar*, n. 30, 2022. Disponível em: <https://oquenofazpensar.fil.puc-rio.br/oqnfp/article/view/910>.
- DUARTE, Rodrigo. *Indústria cultural e meios de comunicação*. São Paulo: Martins Fontes, 2014.
- FOUCAULT, M. *A Coragem da Verdade. O Governo Si e dos Outros*. Trad. Marcos Marcionilo. São Paulo, Parábola Editorial, 2004.
- FOUCAULT, M. *O governo de si e dos outros*. Curso no Collège de France (1982-1983). Trad. Eduardo Brandão. Ed. Martins Fontes, 2011.

GAZOLLA, R. *O ofício do filósofo estoico*. São Paulo: Loyla, 1999.

WHITING, K.; KONSTANTAKOS, L. *Being Better: Stoicism for a World Worth Living In*. Novato: New World Library, 2021.

MARCO AURÉLIO ANTONINO. *Meditações*. Trad. Aldo Dinucci. São Paulo: Cia das Letras/Penguin, 2024.

PRATA, V. *A relação mestre discípulo e a constituição de si nas cartas de Sêneca a Lucílio*. São Paulo: Ed. Montecristo, 2025.

TOURINHO, E. Z. Individualismo, behaviorismo e história. IN: *Temas psicol. [online]*. 1993, vol.1, n.2, p.1-9. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1993000200002&lng=pt&nrm=iso.