

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE PARINTINS
LICENCIATURA EM LETRAS

REFLEXÕES SOBRE A MORTE NAS CARTAS DE LÚCIO ANEU SÊNECA

ELEM PIMENTEL BELO

ORIENTADOR DOUTOR WEBERSON FERNANDES GRIZOSTE

PARINTINS – AM

2023/2

ELEM PIMENTEL BELO

REFLEXÕES SOBRE A MORTE NAS CARTAS DE LÚCIO ANEU SÊNECA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no âmbito da disciplina de Pesquisa e Produção Acadêmica em Letras III como requisito do curso de graduação em Letras da Universidade do Estado do Amazonas – UEA.

BANCA EXAMINADORA

Weberson Fernandes Grizoste (UEA)

Orientador

Patrícia Christina dos Reis (UEA)

Membro interno

Alexsandro Melo Medeiros (UFAM)

Membro externo

PARINTINS – AM

2023/2

A morte apenas dilata as nossas concepções e nos aclara a introspecção, iluminando-nos o senso moral, sem resolver, de maneira absoluta, os problemas que o universo propõe a cada passo, com os seus espetáculos de grandeza.

Chico Xavier

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS1

RESUMO2

ABSTRACT2

INTRODUÇÃO3

EDUCAÇÃO PARA A MORTE4

A ABREVIÇÃO DA VIDA COMO FORMA DE MORRER BEM11

CONSIDERAÇÕES FINAIS19

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS21

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos àqueles que contribuíram de maneira significativa para a realização deste trabalho. Esta pesquisa representa não apenas o resultado de meu esforço individual, mas também o fruto de colaborações valiosas e apoio contínuo.

Agradeço primeiramente à Deus por me dar forças e perseverança para vencer esta grande etapa em minha vida. Em segundo, ao meu orientador Weberson Fernandes Grizoste, cuja orientação sábia e paciente foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. À minha querida mãe, Alessandra, e meu querido pai, Edilson, por todo incentivo, e por demonstrarem o seu amor por mim, suportando quaisquer situações ao longo desta caminhada, bem como outros familiares e amigos, que prestaram todo tipo de apoio durante todo este percurso. O apoio emocional e encorajamento que recebi foram essenciais para superar momentos difíceis e manter-me focada em meus objetivos acadêmicos, posto isto, expresso meu sincero e eterno agradecimento.

RESUMO

Este presente artigo acosta alguns aspectos da filosofia estoica, centrando-se em um dos filósofos mais proeminentes do Império Romano, Sêneca. Esta pesquisa foca, especialmente, em uma de suas obras filosóficas composta por epístolas dirigidas a seu pupilo Lucílio, das quais Sêneca reflete profundamente sobre a morte, trazendo o conceito de homem sábio, e apartando uma espécie de pedagogia, onde se sobressai a prática da autoeducação. Destaca-se também, a ênfase do estoicismo nas virtudes, essencialmente, a coragem e a temperança, colocando-as como objetivos supremos da vida, ressaltando que elas podem ser alcançadas por meio da reflexão e do autodomínio. Para analisar tais reflexões, trataremos um pouco da contextualização histórica em que Sêneca viveu, no qual é um período marcado por instabilidade política e social. Esta abordagem é considerada fundamental para compreender sua visão filosófica, cuja conduta pedagógica busca retirar o homem da angústia e do medo, que são características bastante humanas.

Palavras-chave: Reflexão, Morte, Cartas, Estoicismo.

ABSTRACT

This article accosts some aspects of Stoic philosophy, focusing on one of the most prominent philosophers of the Roman Empire, Seneca. This research focuses, especially, on one of his philosophical works composed of epistles addressed to his pupil Lucilius, in which Seneca reflects deeply on death, bringing the concept of a wise man, and separating a type of pedagogy, where the practice of self-education. Also noteworthy is Stoicism's emphasis on virtues, essentially courage and temperance, placing them as supreme objectives in life, highlighting that they can be achieved through reflection and self-control. To analyze these reflections, we will deal a little with the historical context in which Seneca lived, in which it was a period marked by political and social instability. This approach is considered fundamental to understanding his philosophical vision, whose pedagogical conduct seeks to remove man from anguish and fear, which are very human characteristics.

Keywords: Reflection, Death, Epistles, Stoicism.

INTRODUÇÃO

O estoicismo é uma filosofia clássica que tem suas raízes na Grécia antiga, mas que causou grande influência e popularidade durante o Império Romano. O estoico mais proeminente daquela época foi Sêneca, filósofo, estadista e escritor cujas obras têm sido objeto de estudo e reflexão até a atualidade. Debruçaremos em uma de suas obras filosóficas, na qual é formada por um conjunto de epístolas em que o filósofo destina ao amigo Lucílio, onde escreve profundas reflexões sobre a morte e como o homem sábio deveria encará-la, defendendo que o homem virtuoso é aquele que vive de acordo com a natureza e segue os princípios da razão. Ainda mais, enfatizava a importância de cultivar as virtudes estoicas, tais como a coragem, a justiça, a temperança e a sabedoria. Para o estoicismo, tais virtudes eram o objetivo supremo da vida humana, e, portanto, acreditava-se que estas qualidades só poderiam ser alcançadas através da razão e do exercício do autodomínio.

A compreensão da visão senequiana sobre as questões da existência, especialmente no que diz respeito ao conceito de morte, é fundamental para apreciar o seu projeto pedagógico. Sêneca viveu em um período marcado por significativas instabilidades políticas e sociais na civilização romana.

Para compreender a visão senequiana sobre as questões da existência faz-se necessário discutir o conceito de morte no projeto pedagógico do pensador, enquanto parte integrante do conteúdo destinado à formação do homem. O momento histórico vivido por Sêneca contribuiu para sua produção filosófica e pedagógica - o do século I d.C. - a civilização romana passava por muitas mudanças, decorrentes da instabilidade política e social. Nesse momento histórico Sêneca coloca-se como defensor do cidadão romano. Um de seus objetivos era retirar o homem da angústia e do medo que o aterrorizava (OLIVEIRA, 2008, p.1).

A reflexão sobre a morte é um tema presente em diversas áreas do conhecimento, como a filosofia e a literatura. Através da análise das ideias de filósofos, historiadores e escritores podemos obter diferentes perspectivas sobre a morte e suas implicações na existência humana. O pensamento filosófico e os assuntos sociais conduzem-se diretamente ao nosso cotidiano, por isso estudamos filosofia e sociologia na escola e na faculdade, com o intuito de aprimorar o entendimento e o conhecimento das relações humanas – e a partir desse ponto, formar e aperfeiçoar ideias que possam contribuir para o desenvolvimento do pensamento crítico. Posto isso, a morte, no pensamento de alguns

filósofos, é discutida como travessia ou finitude da vida humana, que tem como efeito, reflexões sobre a nossa existência.

Algumas dessas reflexões têm sido alvo de grande contemplação ao longo da história, o que para Sêneca, meditar sobre este assunto era visto como uma parte inevitável da vida, e sua filosofia oferece contribuições valiosas sobre como encarar esse aspecto da nossa existência, através do domínio das emoções e do cultivo da virtude, assim, o homem estoico poderia transcender os desafios da vida e encontrar a tranquilidade interior mesmo diante das maiores provações.

Ao explorar as reflexões de Sêneca sobre este debate, examinaremos conceitos como aceitação, preparação e sabedoria estoica. Ele via a aceitação da morte como um elemento essencial para encontrar a tranquilidade interior. A preparação para a morte envolve a compreensão de que ela faz parte do ciclo natural da vida e, portanto, deve ser encarada com serenidade e coragem. Assim, a sabedoria estoica se faz fundamental para enfrentar a morte de maneira consciente e mais tranquila.

Refletir sobre a morte através do olhar de filósofos, como Sêneca é uma oportunidade de aprofundar nossa compreensão sobre a existência humana e os desafios que enfrentamos. Estas reflexões podem nos convidar à inquietação e estimular o desenvolvimento de pensamentos críticos, contribuindo para a formação de uma visão mais ampla e profunda sobre a vida e a morte. Nesta pesquisa, buscaremos explorar essas reflexões, analisando as ideias de Sêneca e sua relevância para o entendimento da morte e da sabedoria estoica na formação do homem.

EDUCAÇÃO PARA A MORTE

Nos encontramos em uma luta constante, uma espécie de rivalidade dividida entre princípios antagônicos: o dualismo entre a vida e a morte, uma luta interna que acontece em nossas mentes, onde há uma grande missão, que é desviar dos pensamentos voltados para o fim da vida gerando uma confusão que nos leva a pensar que o seu sentido é nos preparar para a morte. O tema da morte é sempre um assunto delicado, que nos traz desconforto, mas é necessário discutir sobre o tema, pois a morte faz parte da vida humana. Por vezes nos fazemos perguntas voltadas para ela, são incógnitas que aparecem

principalmente quando recebemos a notícia de que um ente querido faleceu, neste momento surgem muitas reações emocionais, começamos a indagar tanto sobre os mistérios da vida, quanto ao fim dela, o que faz com que a maior parte da sociedade tenha dificuldades em lidar com essa questão.

O tema da morte, embora universal e perene, é tratado como um interdito. Qual o motivo? Qual a razão de ter sido relegado ao plano de antiquado ou obsoleto? Será que isso ocorre pela angústia que o homem sente diante do desconhecido, pelo medo da separação de seus entes queridos ou pelo entendimento de que muitos assuntos ficarão inacabados? E essas são perguntas legítimas e elas não vêm de hoje. Não são questões formuladas séculos recentes, são angústias humanas, portanto, descendem de tempos memoriais (TASCA, 2015, p.9).

Em outra abordagem, Mattedi e Pereira (2007, p. 139) nos conduzem a uma maneira moderna de enxergar a morte:

Muito embora a morte seja uma experiência ubíqua, quanto mais conhecemos a morte, mais a afastamos do nosso cotidiano. A questão mais paradoxal relacionada a morte, no entanto, está relacionada com o processamento moderno do morrer, apesar desse contínuo afastamento, aumenta o interesse popular sobre a morte, com imagens que retratam na televisão, nos jornais e em websites.

Muitas pessoas ao assistirem séries ou filmes em que acontecem várias formas violentas de morte sentem até um certo prazer, pois elas sabem que é tudo ficção. Mas a partir do momento em que a morte chega, de fato, para alguém próximo, ainda que por doença ou causa natural, ela aterroriza, ou abala de alguma forma. A mortalidade é uma característica intrínseca da condição humana, uma realidade com a qual todos nós nos confrontamos.

Ernest Becker (2005), em seus estudos sobre a negação da morte, baseia-se na psicanálise de Sigmund Freud, onde mostra que de todas as perturbações que movem a humanidade, a mais forte está no medo da morte, das quais acaba se tornando a mais predominante fonte de angústia. O pensamento de Becker tem uma leve influência do pensamento de Sêneca sobre o enfrentamento da morte como atitude heroica, “o heroísmo é, antes de qualquer coisa, uma reflexão do terror da morte. O que mais admiramos é a coragem de enfrentar a morte; damos a esse valor a nossa mais alta e mais constante admiração” (BECKER, 2005, p.31). O autor argumenta que o medo da morte é um dos principais fatores que influenciam a vida humana e que muitas de nossas ações e escolhas são motivadas por esse medo. Ele defende que a morte é uma ameaça à nossa sensação de segurança e continuidade, é esta ameaça que gera ansiedade e angústia existencial em

muitas pessoas. Ao abraçar a finitude como parte integral da vida, somos levados a considerar questões profundas sobre o sentido da existência e como podemos encontrar significado em face de nossa própria mortalidade.

Por este caminho, a filosofia estoica e seus ideais se mostram voltados para à incorporação da natureza ao ambiente ético e moral, onde baseavam-se na tentativa socrática pelas virtudes da vida, como a coragem, a sabedoria e a temperança. Em semelhança com estes ideais, a filosofia estoica, no que se pode dizer, foi arquitetada como uma estrada para viver a vida com excelência. Segundo Neves (2017, p.13) “um dos pontos de destaque da escola era afirmar que todos os homens têm condições de buscar a virtude, porém, somente o sábio é livre e virtuoso, haja vista que se submete integralmente à natureza, identificando totalmente seus desejos em plena harmonia com *lógos* universal”. Ou seja, o homem sábio, para alcançar essa tal harmonia deveria viver segundo a natureza, seguindo, o que convenhamos dizer, um modelo pedagógico. Que segundo Pirateli e Melo (2006, p. 65), com base em Cambi:

Essa preocupação pedagógica teve e presença marcante na reflexão filosófica de Sêneca, o qual se tornou uma das figuras romanas mais significativas e importantes em matéria de pedagogia, ao propor um modelo pedagógico que passava necessariamente por um processo de auto-educação.

Para Cambi, a chave da formação se arraigava no esforço individual do sujeito. Baseada na filosofia estoica, a filosofia de Sêneca dizia que o homem está condenado à infelicidade, pois se continuasse na procura por bens que não estão sob o seu domínio e a fugir dos sofrimentos e dos males, ainda que sejam indesejados, serão inevitáveis, dentre eles, a morte. Em uma de suas cartas que escreveu para Lucílio, Sêneca afirma que o homem deveria se preparar muito mais para a morte do que para a vida, já que é suficiente o que a vida nos oferece; entretanto, estamos sempre ávidos e sendo assim, parece que sempre nos falta alguma coisa; e que não são a quantidade de dias que asseguram termos vivido o suficiente, mas nosso espírito.

É a sensação de vazio que nos faz indagar e procurar respostas para preencher esta lacuna. Com isso, o filósofo apresenta para o homem de seu tempo o que chamamos hoje de *atitude filosófica*, termo usado por Chauí (2000), no livro “Convite à Filosofia”, onde a autora discorre que para chegar a esta atitude, o homem deveria fazer uma mudança em seus questionamentos, tomando uma certa distância da vida cotidiana e de si mesmo, e então, indagar o que são as crenças e os sentimentos que alimentam nossa existência. Por

isso, Chauí (2000, p.8) afirma que “nossa vida é feita de crenças silenciosas, da aceitação tácita de evidências que nunca questionamos porque nos parecem naturais e óbvias”.

Nesta linha de raciocínio, para o filósofo, o indivíduo, ao indagar sobre a morte, deveria vê-la como uma espécie de bússola, pois ela orientaria o homem a alcançar uma vida digna. Assim observa Pirateli e Melo (2006) que “para o pensador, a chave da formação se radicava no esforço pessoal do indivíduo para se educar”. Em suas cartas, Sêneca nos dá muitos exemplos de dignidade e de fracassos perante reflexões sobre a morte ou situações diante dela, onde apresenta uma dignidade direcionada para os seus ideais estoicos, mais precisamente para o processo de autoeducação.

A ideia de que a morte deve ser como uma bússola é profundamente conectada ao conceito estoico de viver de acordo com a virtude. Já que, a virtude era o bem supremo e o caminho para alcançar a tranquilidade e a felicidade interior. Nesse sentido, o conhecimento da finitude da vida lembrava aos homens da importância de viver em conformidade com os princípios morais e buscar aprimoramento pessoal. Assim, a dignidade que Sêneca preconizava não era uma perfeição inalcançável, mas sim um ideal que guiava os homens nessa busca pela sabedoria e autodesenvolvimento.

O conhecimento da finitude da vida e a reflexão sobre a morte incentivavam o homem a se educar e viver, mantendo-se fiel aos seus ideais estoicos e buscando a excelência moral em cada momento de sua existência. Sêneca ofereceu uma visão profunda e abrangente sobre o conceito de homem dizendo que, a virtude, a sabedoria e a ética austera eram os pilares fundamentais para uma vida plena e significativa, levando o homem sábio, à capacidade de cultivar a serenidade interior, enfrentar as adversidades com tais qualidades e viver em harmonia com o *lógos*. Seus ensinamentos continuam a inspirar e provocar reflexões sobre a conduta humana e o caminho para uma vida ética e cheias de virtudes:

O fato é que o conteúdo morte é algo que o homem sempre terá que considerar, querendo ou não, pois essa realidade é inevitável. Deste modo, a morte se faz presente como integrante da vida, constituindo-se na dimensão mais real da existência humana, como Sêneca afirma: “[...] Por sua vez virá a morte, à qual deverás te entregar, queiras ou não” (Sen. *De Brev.* 8.5). (OLIVEIRA, 2008, p. 2).

Uma das principais estratégias propostas por Sêneca para enfrentar este fenômeno é a prática da meditação, a partir do termo, nomeadamente, *ócio útil*. Conceito presente na filosofia estoica e defendido por Sêneca que refere-se a um período dedicado à

reflexão, investigação intelectual e autodesenvolvimento. Ao contrário do *ócio* entendido como ociosidade, o *ócio útil* envolve um recolhimento ativo e produtivo, onde a mente se engaja em atividades intelectuais e morais, ou seja, não se trata de uma mera falta de ocupação, mas de um momento intencionalmente reservado para a contemplação, questionamento e busca de sabedoria, que segundo Pirateli e Melo (2006, p. 65):

O projeto pedagógico senequiano reservava, juntamente com a vontade e a liberdade, importância a um tempo destinado à reflexão; ou seja, propunha o *ócio “útil”* como uma instância indispensável rumo à perfeição, ao passo que se constitui como um espaço privilegiado para a investigação e a reflexão.

A partir disso, Sêneca argumenta que a filosofia poderia ajudar as pessoas a desenvolver as qualidades necessárias para enfrentar a morte de forma serena e tranquila. Também destaca a importância de se viver o momento presente e de não se preocupar excessivamente com o futuro ou com o passado. Pois, a vida deve ser vivida plenamente, com a consciência de que a morte é uma parte inevitável do processo. Completa dizendo que ela não deve ser vista como um fim, mas como uma transição para outra forma de existência.

Diante disso, Sêneca nos conduz ao ato de conhecer a morte, o que ela é, e o que significa, e isso por hipótese poderia amenizar o sofrimento e a angústia causada por ela. Na epístola 30, onde diz que é preciso como Bassus esperar pela morte, o poeta discorre sobre a perturbação que ela causa em algumas pessoas quando se aproxima:

“Bassus, que não quer que fiquemos equivocados: ele diz que é tão tolo temer a morte quanto temer a velhice. A morte sucede à velhice, como a velhice à juventude. Aquele que não quer morrer, recusou viver! A vida na verdade nos foi dada tendo a morte por condição: é na sua direção que andamos. Que loucura temê-la!” (Sen. *Ep.* 30.10).

Para o autor, a morte era uma necessidade, uma condição da qual ninguém escapa, ele não via o fim da vida como um mal. O mal era temê-la, já que ela faz parte da vida e de sua plenitude, o homem deveria, portanto, se preparar para enfrentar estoicamente esta realidade. O filósofo busca oferecer pontos positivos sobre a morte, para seu destinatário, ele coloca velhice como algo pior do que a morte, que devemos temer mais a chegada da velhice do que a da própria morte. Alonso, observa que para o filósofo,

“a morte é melhor do que a velhice, que traz uma série de sofrimentos terríveis: a casa é reduzida à ruína, sobrevém a miséria, chega à morte solitária para quem não tem filhos, uma doença mortal consome o fim de vida. O juízo da velhice como algo pior do que a própria morte” (2020, p. 49).

Ao sugerir que a morte é preferível à velhice, o filósofo não objetiva glorificar a morte, mas busca explorar as dificuldades e desafios enfrentados na fase final da vida. Essa perspectiva aborda os desafios e sofrimentos enfrentados desta fase, enfatizando os aspectos negativos que muitas vezes acompanham esse estágio da vida. A imagem apresentada é de uma casa em ruínas, simbolizando o enfraquecimento do corpo e a perda das capacidades físicas e mentais. Além disso, destaca a solidão na velhice, especialmente para aqueles que não têm filhos ou apoio familiar. A solidão pode ser uma experiência dolorosa e angustiante, tornando a velhice ainda mais desafiadora, assim como a miséria que pode acompanhar a velhice, indicando dificuldades financeiras e sociais que alguns idosos enfrentam.

Sêneca escrevia estas reflexões com o intuito de ajudar o amigo a perder o medo, principalmente das ameaças de morte que o cercavam vindo dos inimigos:

não cito esses exemplos visando exercitar-me o espírito, mas para te fortalecer contra o que te parece assustador [...] encontrarás homens de todas as categorias, de todas as condições, de todas as idades, que puseram através da morte fim nos próprios males. Acredita-me, Lucílio, é um erro muito grande temer a morte: graças a ela, não temos mais nada a temer. Portanto, escuta com toda tranquilidade as ameaças que teu inimigo profere. No fundo de ti, encontrarás razões para teres confiança; mas como muitas circunstâncias alheias ao caso podem fazer prender a balança, espera o mais justo desfecho, e te prepara ao mesmo tempo para o mais injusto desfecho (Sen. *Ep.* 24. 9, 11-12).

O filósofo aconselha Lucílio a ouvir as ameaças proferidas por seu inimigo com tranquilidade. Ele encoraja-o a confiar em suas próprias razões internas para ter confiança, mas também a se preparar tanto para um desfecho bom quanto para um desfecho ruim. Essa atitude reflete a ênfase estoica na preparação mental e na aceitação do que está além do nosso controle. Outra reflexão com peso de verdade e que é vista como um convite à preparação para o fim a vida, se dá quando ele diz que vemos muitas pessoas querendo a morte, e isso com mais ardor do que se gasta para pedir a vida:

Não sei quem tem mais coragem, aquele que pede a morte ou aquele que a espera alegre e tranquilo. Na verdade, o primeiro às vezes obedece a um movimento súbito de raiva, enquanto o segundo extrai a tranquilidade de uma madura reflexão. Àquele que chega à morte cheio de raiva contra ela: ninguém a recebe com sorrisos, a não ser aquele que se prepara há tempo para ela (Sen. *Ep.* 30.11-12).

Estas duas perspectivas representam diferentes abordagens para enfrentar a inevitabilidade da morte. A primeira é caracterizada por um pedido ativo pela morte,

enquanto a segunda implica uma espera passiva e serena pela chegada dela. O indivíduo que pede ativamente por ela pode estar agindo sob um impulso momentâneo de cólera. Isto sugere que a coragem desse indivíduo é motivada por uma emoção intensa, mas talvez passageira. Por outro lado, o indivíduo que aguarda tranquilamente a morte é movido por uma reflexão madura e profunda, encontrou uma serenidade que vem da compreensão de natureza inevitável da morte, o que é o resultado da preparação, de uma autoeducação.

Epicuro, precursor da filosofia de Sêneca, escreveu estas ideias na “Carta a Meneceu” (*Carta* 125): esta carta é uma das fontes mais citadas para entender a filosofia de Epicuro. O filósofo discute a importância de compreender a natureza da morte e como isso pode levar à tranquilidade mental. Essa abordagem à morte reflete a ênfase epicurista na busca pelo prazer e pela tranquilidade da alma (*ataraxia*). Epicuro acreditava que o medo e a ansiedade em relação a morte eram fontes de sofrimento humano e que a compreensão da natureza finita da vida poderia ajudar as pessoas a encontrarem uma maior paz interior; bem como argumentava que as crenças tradicionais sobre os deuses e o destino eram irracionais e contribuíam para o medo da morte. Ele defendia que os deuses não interferiam nas vidas humanas e que a morte não era um castigo divino, mas simplesmente uma parte natural do ciclo da vida.

Acostuma-te à idéia de que a morte para nós não é nada, visto que todo o bem e todo o mal residem nas sensações, e a morte é justamente a privação das sensações. A consciência clara de que a morte não significa nada para nós proporciona a fruição da vida efêmera, sem querer acrescentar-lhe tempo infinito e eliminando o desejo de imortalidade. Não existe nada de terrível na vida para quem está perfeitamente convencido de que não há nada de terrível em deixar de viver. É tolo portanto quem diz ter medo da morte, não porque a chegada desta lhe trará sofrimento, mas porque o aflige a própria espera: aquilo que não nos perturba quando presente não deveria afligir-nos enquanto está sendo esperado (EPICURO, 2002, p. 14)

Como vimos, Epicuro sugere que não há nada terrível na vida para alguém que está convencido de que não há nada terrível em deixar de viver. Ele diz que o medo da morte não é racional, pois não deveríamos temer aquilo que não nos perturba quando presente. Ele também observa que o medo da morte muitas vezes é causado pela antecipação dela, não pelo sofrimento que ela trará. Ele argumenta que, se algo não nos perturba quando está acontecendo, também não deveria nos afligir quando estamos esperando que aconteça, ou seja, aquele que já espera pela morte, e aceita a sua

inevitabilidade, é considerado racional. Sêneca menciona Epicuro na Epístola 24.18: “não sou tolo o bastante para retomar aqui o refrão de Epicuro e dizer: o medo dos infernos não passa de vento!”.

O Epicurismo enfatizava a busca pela tranquilidade mental (*ataraxia*) através da redução das preocupações com os desejos e medos, incluindo o medo da morte e dos castigos divinos. Ainda na carta 44, Sêneca discorre sobre a filosofia epicurista:

Epicuro não critica menos os que desejam a morte do que os que a temem: “É ridículo, diz ele, correr para a morte por desgosto da vida, quando é a nossa maneira de viver que nos força a correr para a morte. Em outra passagem ele declara: O que há de mais ridículo do que procurar a morte quando se deixa a própria vida impossível por medo da morte?” A essa máxima, podemos acrescentar a esta, que é da mesma veia: “A imprudência dos homens, ou até mesmo a sua loucura, é tal que alguns são levados à morte pelo medo da morte” (*Ep.* 24.22-23).

A loucura citada por Sêneca, está ligada ao fato de algumas pessoas terem paixão pela morte, e que esse sentimento deveria ser banido: “Um homem corajoso e sábio não deve fugir da vida, mas sair dela. Acima de tudo, ele deve banir este sentimento que anima muitas pessoas: a paixão pela morte. Sim, meu caro Lucílio, há paixão pela morte como por outros objetos” (*Ep.* 24.25). A coragem, nesse contexto, não se refere apenas à bravura física, mas também à coragem moral de enfrentar os desafios da vida com integridade e racionalidade. Nas cartas destinadas ao seu amigo, Sêneca está sempre o aconselhando a meditar, a refletir sobre a vida e a morte, para que esteja preparado para o que vier, e por conseguinte, exercitar a tranquilidade da alma. Como pode ser visto ainda na carta 24, ele discorre: “Medita sobre ambas, e fortificarás a tua alma para suportar ou a morte ou a vida: é preciso meditar e se fortalecer para não amar demais a vida e tampouco detestá-la. Mesmo quando a razão nos aconselha pôr um ponto final, não devemos tomar o impulso de cabeça baixa, sem refletir” (*Ep.* 24.24).

Contudo, ele sugere que a reflexão e a meditação são ferramentas importantes para fortalecer a mente e enfrentar as situações da vida de forma mais sábia. Ou seja, praticar a *mediatio mortis* ajudaria o homem sábio a alcançar não só a grandeza como também a tranquilidade da alma. A *mediatio mortis* também pode ser vista como uma forma de preparação para a morte. Ao aceita-la como parte natural da existência, as pessoas podem se tornar mais resistentes às adversidades e mais atenuas diante do desconhecido.

A ABREVIÇÃO DA VIDA COMO FORMA DE MORRER BEM

Antes de mais, é importante destacar que, para uma melhor compreensão das cartas devemos atentar para o contexto em que elas estão inseridas. As Cartas a Lucílio, conforme Tasca (2015, p.42)

Foram escritas diante de um medo generalizado dirigido a si mesmo e aos demais, dentro de um cenário romano onde o clientelismo se sobrepunha ao regulamento em que a sobrevivência física era tão aleatória como em uma população civil ocupada por milícias armadas: uma vida não conta, se bebe como um copo de água.

Os cidadãos romanos viviam o período de desaparecimento da república ao mesmo tempo em que perdiam sua liberdade. Melo (2007, p. 55) reforça que a concepção de educação senequiana surgiu justamente neste cenário de crise moral e vulnerabilidade onde os romanos se encontravam em vícios e “doenças da alma”, dando então, à filosofia um papel de pedagogia, e particularmente, uma terapia, cujo encargo era curar os males da alma. Diante disso, ela passou a ser um ponto de conforto, de orientação moral, uma bússola que guiava o homem romano para um caminho em que pudesse se sentir distante dos conflitos sociais. Segundo LIMA (2021, p. 57) “da esfera material, o homem voltou-se para a transcendental, preocupando-se com as questões morais, e também com sua preparação para a morte”.

A grande função da filosofia naquele momento, era de dar uma forma de consolo através da persuasão do discurso, mensurando qual o remédio mais adequado para as dores da alma. Antes de Sêneca, outro moralista da Roma antiga, Túlio Cícero, apresentou orientações a serem somadas ao processo de consolação, uma delas, converge com ideia de Sêneca, na qual revela que o remédio para o descontentamento está na compreensão de que o assunto em questão não é verdadeiramente um mal. Foucault (apud Silva 2007, p. 3)

Ele, com efeito, retomou a oratória como um potente modo de agir sobre a alma e conferiu grande valor à arte de consolar. Foi sobretudo nessa tradição que a filosofia se firmou, mais do que nunca, como arte de viver ou cuidado si, também cultivado por Sêneca, bem como outros pensadores antigos preocupados com a autodisciplina.

Deste modo, Tasca (2015, p.42) traz que Aldo Setaioli menciona que o conjunto de cartas buscava dar uma orientação espiritual guiando moralmente numa educação da ética. Logo de início as cartas procuram direcionar o seu pupilo ao processo de autoeducação, posteriormente passam a ensinar princípios morais estoicos. Dentro desse campo, o filósofo debruça sobre o tema da morte e seus desdobramentos com bastante

intensidade, envolvido em plano de reflexão do “morrer a cada dia”. Para Sêneca, este pensamento está conectado ao processo de não cair subitamente na morte,

lembro-me de que uma vez desenvolveste a ideia de que não caímos subitamente na morte, mas que avançamos até ela passo a passo. Morremos todos os dias, pois todo dia, nos é tirada uma parte de nossa vida: à medida que a idade aumenta, a nossa vida diminui. Perdemos a infância, depois a adolescência, em seguida a juventude: até o dia de ontem, todo o tempo que passou morreu. Mesmo o dia que estamos vivendo, nós compartilhamos com a morte! Não é o último grão de areia que esvazia a clepsidra, mas todos os que caíram antes: sendo assim, a última hora, a do nosso fim, não é a única que provoca a nossa morte, mas a única a leva-la a termo. É nesse momento que atingimos o objetivo, mas faz tempo que estamos andando (*Ep.* 24. 19-20).

É muito comum encontrar reflexões direcionadas aos conceitos de saber morrer e de morrer, tanto nas cartas quanto em outras obras do filósofo. Ele deposita que a arte de viver também deve ser a arte de morrer, isto é, saber morrer é parte fundamental da arte de saber viver. “É preciso durante toda a vida aprender a viver e, o que talvez cause maior admiração, é preciso por toda a vida aprender a morrer” (Sen. *De Brev.* 7.3). Neste sentido, ele explora a ideia de que abreviar a vida pode ser uma maneira de alcançar uma morte bem vivida, sujeitando que a abreviação da dela não é uma fuga covarde, mas uma estratégia para viver de acordo com os princípios éticos e morais, culminando em uma morte que reflete a sabedoria e a virtude cultivadas ao longo da existência, transcendendo o medo, vivendo de maneira plena e consciente até o último suspiro. Pois ele considera que a morte, quando encarada com serenidade e equidade, atua como uma libertação do sofrimento e das tribulações terrenas. “A morte nos consome ou nos liberta. Àqueles que ela liberta, ela deixa o melhor, subtraindo-lhes o fardo; àqueles que ela consome, ela não deixa nada: tanto o bem quanto o mal são aniquilados” (*Ep.* 24.18).

Nesta perspectiva, a morte é retratada como uma libertação do fardo da vida. Pode-se interpretar isto como uma ideia de alívio do sofrimento, das dificuldades e das responsabilidades que a vida impõe. Embora esta visão traga uma dualidade entre o consumo e a libertação, a morte representa a ruptura do corpo e da mente de suas limitações. Na mesma esteira, o filósofo completa dizendo que homem deve ser abarcado como um ser para a morte, pois, esta se compõe como uma determinação da natureza humana.

Posto isto, Sêneca se dedica e mostrar-se muito preocupado com o tema da morte e com sua presença angustiante, entretanto, para o filósofo, refletir sobre ela lhe aferia quietação e consolação. Rajj (apud Pirateli e Melo, 2006, p.67), nos diz que “a sua

presença era compreendida como um alívio, ou seja, um fim para todos os sofrimentos, tristezas e angústias que assolam os homens em vida”. Para o pensador romano se o homem é um ser que nasceu para a morte, então o sábio deveria ser aquele que caminha firme e sem medo em direção a ela. A sequência de cartas, serviriam então, para que homem praticasse a já mencionada *mediatio mortis*.

No conceito de morrer bem, podemos acrescentar ao tema da morte tanto o assunto da eutanásia quanto do suicídio, uma vez que Sêneca, no que convenhamos dizer parece fazer defesa a estas práticas, de maneira especial, ao suicídio. Porém, se formos analisar os exemplos de situações dadas por ele, descobrimos que o que ele realmente defende é a ideia de que morrer bem é melhor que viver mal, ele diz: “morrer mais cedo ou morrer mais tarde, que importa? Morrer bem ou morrer mal, é isso que importa. Ora, morrer bem é escapar do perigo de viver mal” (*Ep. 70.6*). Segundo Paulo Silva (2007, p. 10):

Sêneca, no *Consolação a Márcia*, também enfatiza as mazelas e a fragilidade da vida. Assim, reitera a idéia de que a vida é um longo sofrimento, sendo a morte, portanto, um alívio. Lembra que os seres humanos não possuem verdadeiramente nada do que está à sua volta e que a vida é uma fuga incessante. Frisa o quanto o homem está sob o julgo da Fortuna.

Sêneca direcionava esse tipo de reflexão àquelas pessoas que se encontram em uma situação debilitada com uma doença interminável e altamente dolorosa, ou até mesmo aos que se recusavam a morrer pelas mãos do inimigo. Se está sujeito à morte, ao exílio ou à dor e a muitos outros acontecimentos, a morte deve ser julgada segundo a natureza. Ainda por cima, a partir do momento em que a pessoa já não tem uma boa saúde ou outras questões que a façam levar uma vida ruim, sem dignidade, assim sendo, ele coloca na mesa para estes casos “o direito de morrer”, à concessão do direito a escolha de uma boa morte. Nas palavras dele, o homem tem o direito de escolher o que fazer com a própria vida, e em consequência disso, escolher a própria morte, ou escolher o momento dela:

Não poderíamos dar uma trégua universal que permitisse saber, no caso de um decreto de morte pesar sobre nós, se é preciso antecipá-la ou esperá-la. Há muitos argumentos para as ambas as teses. Se é preciso, de um lado, sofrer as torturas e, de outro, que ela seja simples e fácil, por que não escolher a segunda solução? Escolho o barco no qual vou viajar: posso da mesma forma escolher a maneira pela qual vou deixar a vida! Além disso, se a vida mais longa não é forçosamente a melhor, a morte mais longa não é forçosamente a pior” (*Ep.70. 11-12*).

Sêneca defende essa ideia de uma “boa morte”, onde um indivíduo deveria ter o controle sobre seu próprio destino, inclusive no momento de partir. Embora ele não apoiasse o suicídio indiscriminado, ele acreditava que em algumas circunstâncias, o ato de antecipar a morte poderia ser aceitável, especialmente quando a vida se tornasse intolerável devido a sofrimento insuportável ou desespero. A dignidade citada por Sêneca, não se fechava apenas nos preceitos da vida, abriria uma luz na morte também, uma vez que, dar cabo da vida para escapar de viver mal, mantinha a dignidade, melhor ainda quando não havia desespero na aceitação da morte. Essa postura, era um dos caminhos para a liberdade, que traria a tranquilidade da alma, um estado interior que os estoicistas tanto almejavam para o homem de seu tempo.

Ele também nos conduz, especificamente ao direito de pôr fim ao sofrimento causado por uma doença na flor da idade ou na velhice, antecipando a morte (eutanásia), e dando ênfase de uma vida com dignidade; em outras palavras, viver bem:

Porém, se o corpo está inútil para atividades, por que não convirá enxugar o espírito de sofredor? E talvez se deva fazê-lo um pouco antes do que o necessário para que não sejas incapaz de fazê-lo quando houver necessidade. E visto que é um perigo maior viver mal do que morrer logo, é tolo quem, ao custo de uma oferta modesta do seu tempo, não zera o risco de uma grande eventualidade. Pois a velhice muito longa levou à morte sem incapacitá-los. Muitos coube uma vida inerte, de invalidez. Então, julgas que seja mais cruel perder um pouco da vida do que do direito de pôr fim a ela? (*Ep.* 58.34).

Conforme Tasca (2015 p. 54) “para ele o sábio deve prolongar a vida dentro do que é devido, não do que é impossível, o que seria sem sentido para um estoico, pois estaria desvinculado da virtude que no caso, é uma vida com dignidade”. O tempo transcorrido é absolutamente irrelevante: ‘Morrer com dignidade significa escapar ao perigo de viver sem ela’ (*Ep.* 70)”. Logo, não importava estar vivo, o mais importante era viver uma vida digna. Levar uma vida onde exija condições mínimas de raciocínio, ainda que os sentidos ainda transportem ao espírito e o corpo não estando prejudicado, implica a distinção entre o estar prologando a vida ou estar vivendo uma quase morte. Se o corpo não se encontra à altura, obviamente deve-se libertá-lo, assim como deve-se libertar a alma de suas limitações. A vida então, deve ser conservada pelo exercício do julgo, se puder ser vivida com dignidade deve-se prolongá-la, caso contrário o sábio deve prolongar apenas dentro do que é devido.

Por meio dos exemplos de práticas suicidas, Sêneca realça estima e valor em uma situação que envolva este método, não só à coragem de pôr em prática, mas soluções e meios para cometê-lo.

Em situações de escapar seja de um decreto de morte ou das mazelas da vida, ele menciona Catão, que não fora o único capaz de arrebatá-la com as mãos a alma que sua espada não conseguira tirar. Isto ocorreu após a vitória de César na África, e para escapar da tirania de tal sujeito, Catão cravou a espada bem debaixo do peito. No entanto, um médico cuidou dele, mas Catão arrancou o curativo e voltou a abrir a ferida com as mãos, enfim expirou.

Do mesmo modo, Sêneca conta a experiência de um germano, quando este deveria participar de um combate matinal de gladiadores contra animais selvagens, usando da única estratégia possível para tentar escapar dos olhares e do combate. Então, ele se afastou um pouco para aliviar uma necessidade natural, pegou o bastão em que estava fixada a esponja que usavam para se enxugar, enfiou-a inteirinha na garganta e morreu sufocado. Ele completa dizendo: “desprovido de tudo, ele encontrou a maneira de dever só a si a sua própria morte e a sua arma: percebes que para morrer basta querer. Pouco importa o que pensam do gesto desse homem decidido: fica evidente que a morte mais repugnante é a preferível à mais bela jaula dourada” (*Ep.* 70.21).

Conta ainda na epístola 70, que há muito tempo, um condenado estava sendo conduzido, numa carroça por guardas da arena, rumo ao espetáculo matinal. O sujeito cambaleava de sono, diante disso, baixou a cabeça a fim de imobilizá-la nos raios da roda; ele ficou nesta posição até que a roda em rápido movimento lhe quebrou a nuca. O mesmo veículo que o conduzia ao suplício, lhe permitiu escapar dele. Em decorrência disto, o filósofo põe à mesa a reflexão:

Nada detém aquele que quebrar os seus grilhões e escapar. A natureza nos mantém ao ar livre. Aquele cujo o destino permitir deverá buscar uma saída fácil; aquele que tiver ao alcance das mãos muitas maneiras de se libertar deverá fazer a sua escolha, examinando o melhor meio de se libertar; aquele que não tiver a sorte de encontrar uma oportunidade fácil, aproveitará a primeira que aparecer, mesmo que seja nova e sem precedentes. Quando a pessoa tem coragem, não lhe faltam ideias para morrer (*Ep.* 70.24).

Na literatura clássica encontramos uma miríade de vozes que ecoam crenças e reflexões sobre a morte e o significado da vida. Entre elas, algumas se levantam para apresentar aspectos favoráveis à antecipação da morte, enquanto outras abominam tal ato. Horácio, por exemplo, em convergência com Sêneca, valoriza a liberdade de escolha,

incluindo a liberdade de escolher o próprio destino, o que também engloba a possibilidade de enfrentar a morte com coragem, caso o poeta assim deseje. Uma das passagens que se alinham a essa ideia é o famoso verso de sua obra Odes: “A pálida Morte com imparcial pé bate à porta das cabanas dos pobres e dos palácios dos reis” (*Carm.* 1.4.11-12) (O pálido Tânto bate com o pé igual nas choupanas dos pobres e nas torres dos reis). Neste verso, Horácio destaca a universalidade da morte, que chega para todas as pessoas, independentemente de sua posição social ou riqueza. Quanto à ideia de "salvar o que não quer ser salvo," ela pode ser interpretada como a busca por evitar a morte a todo custo, mesmo que isso signifique uma vida carente de significado, autenticidade ou valores genuínos.

Nos versos finais de sua obra “Arte Poética”, Horácio estabeleceu a famosa frase: “Pois que aos poetas se reconheça o direito de morrer: dar a vida a quem não quer viver, é fazer o mesmo que matá-lo (*Ars.* 465- 467). Isto é, “haja e seja concedido aos poetas o direito de perecer: quem salva o que não quer ser salvo, faz o mesmo que o que mata”. Estes versos trazem uma reflexão profunda sobre o papel dos poetas e a aceitação da morte, sugerindo que os poetas devem ter a liberdade de escolher o próprio destino, inclusive a morte. A ideia por trás dessa afirmação, está o sentido de que um verdadeiro poeta, que valoriza a autenticidade e a sinceridade em sua arte, deve ser capaz de enfrentar a morte com coragem, se assim desejar.

Seguindo essa linha de pensamento, segundo Condé (2020, p. 138), Sêneca nos alerta: o tempo, seja sob a forma de um dia, seja sob a forma de uma hora, não apenas mostra (*ostendit*), o nada que somos, mas, ainda, adverte-nos (*admonet*), para que não esqueçamos de nossa fragilidade; e, por fim, obriga-nos (*cogit*) a encarar a morte. Em Sêneca, também se destaca, ainda sobre o ato de antecipar a morte, a ideia de morte agradável:

Em relação a morte, mais do que em relação a qualquer outra coisa, devemos seguir a nossa convicção íntima. A vida lhe escapará como lhe aprouver, seja pelo ferro, seja pelo veneno: o essencial é chegar ao fim e quebrar os elos da escravidão. Também a nossa vida, precisamos submeter à aprovação do outro; já para a nossa morte, a nossa basta. A melhor é a que que nos agrada (*Ep.* 70.12).

Wong e Tomer (apud Queiroz, 2016, p. 14) “A morte é e sempre foi a maior ameaça e o maior desafio para humanidade. É o único evento universal que afeta todos os indivíduos de formas que vão para além daquelas que lhe interessam”. Para Sêneca,

não é a morte que tememos, mas a ideia de morte, que esse medo não provém tanto da experiência real da morte em si, mas da antecipação e da ansiedade associadas à ideia da morte. Dentro desta perspectiva, ele aconselha Lucílio a refletir sobre ela:

[...] ela mesma nunca está muito longe de nós. Se, portanto, a morte é temível, isso se dá permanentemente: nenhum momento da nossa vida está fora do seu alcance. Mas uma carta tão longa, temo; te será mais odiosa do que a morte: portanto, ponho um ponto final. De qualquer forma, para nunca temeres a morte, pensa nela sem cessar. Adeus (*Ep.* 30.17-18).

Diante das reflexões senequianas sobre a morte, percebemos um método terapêutico intrínseco em sua abordagem. Sêneca nos encoraja não apenas a reconhecer a inevitabilidade da morte, mas a compreender seu significado e, por meio desse entendimento, desdenhar do temor que frequentemente a acompanha. A morte, segundo ele, é uma condição inerente à vida, uma realidade que nos é imposta desde o momento em que recebemos o dom da existência.

Para fechar este emaranhado de reflexões, não poderíamos deixar de salientar sobre a histórica passagem e morte de Sêneca que muito reflete sobre sua pedagogia. Conforme Watakabe e Melo (2023, p.1) ao entrar para o Senado, Sêneca logo foi notado por seus talentos em retórica e filosofia, depois de um tempo foi exilado durante oito anos na ilha de Córsega, durante o Governo de Cláudio. Pois fora acusado por Messalina, esposa do Imperador Cláudio, de manter relações adúlteras com Júlia Livilla, sobrinha do Imperador e irmã de Calígula (antecessor de Cláudio). Após oito anos, com a morte de Messalina (condenada pelo próprio Imperador), Sêneca retorna para Roma, a mando de Agripina, a futura esposa de Cláudio.

Ela desejava que o filósofo se tornasse o mentor do filho Nero, o que, por conseguinte acontece. Após a morte de Cláudio, Nero ascende ao poder e passa a colocar em prática os ensinamentos de Sêneca, no entanto, depois de um tempo, o Imperador é persuadido pela tirania, tendo como consequência o afastamento de Sêneca. Anos depois foi descoberta uma conspiração contra o Império, onde Sêneca foi acusado de fazer parte, e ainda que sem provas, Nero o condena a cometer suicídio. Então, Sêneca corta os pulsos, entretanto, como a morte demorava para chegar, ele decide cortar as veias dos pés, e para não prolongar o sofrimento, bebe uma porção de veneno e um banho de água quente, por fim adormece até morrer.

Ao considerarmos a trajetória de Sêneca, é impossível não notar a ironia de sua própria vida em relação às suas pregações filosóficas. Sua passagem pelo exílio e sua

participação na corte de Cláudio, seguidas pela ascensão e queda ao lado de Nero, exemplificam as complexidades da existência humana. Além disso, a sua morte permeada pela tragédia e pelo dramatismo, reflete não apenas os ensinamentos que ele proferiu, mas também as contradições inerentes à convivência com o poder.

Lúcio Aneu Sêneca, é um exemplo de homem sábio que viveu escolhas extremamente difíceis, considerando sua trajetória ao panorama de elevadas esferas do poder Imperial até à sua consumação, que se deu através do suicídio forçado. Este homem nos deixou um legado secular de suas experiências ao lado de figuras históricas de seu tempo na esfera pública e pessoal, que atravessam expectativas universais, com formulações de ensinamentos com os quais não só o homem romano, mas todo aquele que busca alcançar o ideal de tranquilidade da alma diante das maiores provações pode desfrutar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após analisarmos minuciosamente cada reflexão no que diz respeito à morte e ao conceito de homem sábio, compreendemos que cada uma traz situações presenciadas por Sêneca ou vivida por algum conhecido seu. Ele usa exemplos concretos para que seu pupilo não tenha dúvidas de seus conselhos, ainda por cima, aproveitava para convencer a si mesmo daquilo que matutava em sua mente, aprender a desdenhar do medo da morte, pois para ele o homem estoico é aquele que se mantém firme diante do infortúnio.

Da importância da filosofia, nós podemos tirar o distinguir aquilo que é originário de nossos instintos e aquilo que é racional, de onde Sêneca surge buscando encontrar um remédio através da reflexão, para que sejamos capazes de abalizar esta distinção. Ele se mostra muito além de seu tempo à procura de acabar ou minimizar este medo que temos em pensar na morte, uma vez que alcançando isto, o sábio obteria virtudes e conseqüentemente seria feliz, curando as agonias da alma. Sêneca buscava naturalizar a morte, para que as pessoas comesçassem a vê-la como parte natural da vida, transformando a necessidade de morrer num sentimento de libertação quando finalmente elas aceitassem a ordem intermitente das coisas.

A educação para morte, em Sêneca ensinava o homem, particularmente o romano de seu tempo, a morrer dignamente, isto é, manter-se no controle das próprias decisões,

sempre tomadas a partir da lucidez da razão, do *logos universal*. Ter o autodomínio, se auto educar, para que no fim, pudesse também, diante do decreto de morte, escolher a forma de morrer que mais agradasse, aceitando a morte como uma velha amiga. Quando falamos em convencer a si mesmo, estamos falando de que ele já se preparava também para quando chegasse a sua hora, e quando chegou, ele não relutou, estava mais que preparado para enfrentar com coragem aquilo que ele tanto defendeu, de maneira consciente, aniquilando o fardo de uma vida indigna para a frustração do inimigo.

Sêneca, várias vezes nos mostra que não devemos ver a morte como um mal, por isso ele nos convida a pensar nela como um igual, alguém interessado que está sempre à espreita esperando a hora de chegar até nós, para nos levar ao destino do qual ninguém escapa. Deste modo, assim como Sêneca, encerramos este estudo convidando os leitores a refletirem sobre suas próprias visões em relação à morte para que estejam preparados de corpo, alma e mente na hora do suplício final.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALONSO, André. “A velhice e a morte: Carta 26 de Sêneca”. **Perspectiva Filosófica**, vol. 47. Nº 1 (2020), p. 1-25.
- BECKER, Ernest. **A negação da morte**. Trad. Luiz Carlos, 3ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2007.
- CONDÉ, Mariana Monteiro. **Crisipo e Sêneca face à questão do tempo ou o tempo concebido como reflexos dos acontecimentos**. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2020.
- CHAUÍ, Marilena. **Convite à filosofia**. São Paulo: Ed. Ática, 2000.
- EPICURO. **Carta sobre a Felicidade (A Meneceu)**. Trad. Álvaro Lorencini e Enzo del Carratore. São Paulo: Editora da UNESP, 2002.
- HORÁRIO. **Arte Poética**. Trad. R. Fernandes. Lisboa: Cal. Gulbenkian, 2012.
- __ **Odes**. Trad. Pedro Braga Falcão. Lisboa: Cotovia, 2008.
- __ **Odes de Q. Horacio Flacco**. Trad. José Augusto Cabral de Mello. Angra do Heroísmo: Typ. do Angrense, do Visconde de Bruges, 1853.
- LIMA, Francisco Clailson de Carvalho. “Os ensinamentos de Sêneca, Educação para um modo de vida com sabedoria”. **HYPNOS**. Nº 46 (2021), p. 104-116.
- MATTEDI, Marcos Antônio, PEREIRA, Ana Paula. “Vivendo com a morte: o processamento do morrer na sociedade moderna”. **Caderno CHR** Vol.20, n. 50 (2007); p. 319-330.
- MELO, José Joaquim Pereira. “Sêneca: o papel do sábio na formação da humanidade”. **Série Estudos: Periódico do Mestrado em Educação da UCDB** Nº. 20 (2013) p. 129-141.
- NEVES, Mônica Nunes de. **A arte de viver em Sêneca: Práticas para vida feliz.** Niterói: Universidade Federal Fluminense, 2017 (monog. policop.).
- OLIVEIRA, Alessandra de Possobon de. **Reflexões sobre a morte na visão senequiana**. Maringá: Cesumar, 2008, p.1-4 (trab. policop.).
- PIRATELI, Marcelo Augusto. “A morte no pensamento de Lúcio Aneu Sêneca”. In José Joaquim Pereira Melo. **Acta Scientiarum. Human and Social Sciences**. vol. 28, N. 1 (2006); p. 63-71.
- SANTOS, Cláudia Valéria Fortes de Oliveira dos. **Prover-se para a morte: Reflexões Senequianas em Ad Lucilium Epistulae Morales**. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2021.
- SÊNECA. **Edificar-se para a morte: Das cartas morais a Lucílio**. Trad. Renata Cazarini de Freitas. Petrópolis: Vozes, 2016.
- __ **As relações humanas: a amizade, os livros, a filosofia, o sábio e a atitude perante a morte**. Trad. Renata M. P. Cordeiro. São Paulo: Landy, 2002.
- __ **A Brevidade da vida**. Trad. Luiz Feracine; Editora: Escala. (SD).
- SILVA, Alba Sandra Alencar da. “Sussurros ao falar a morte: a significação da morte na senescência”. **Revista Temática Kairós Gerontologia**. 15(4); 2012; p. 274-294.

- SILVA, Paulo José da. “O ideal da consolação e a paixão pela morte”. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**. Ano 10, Nº 1 (2007). p.1-10.
- SOUZA, José Bezerra de Souza. **Carta a Menecau sobre a felicidade**. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2022 (monog. policop.).
- TASCA, Mariana Goron. **A Boa Morte nas cartas a Lucílio de Sêneca**. São Paulo, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2015 (dissert. policop.).
- WATAKABE, Thais; MELO, José Joaquim Pereira. “Sêneca e seu conceito de homem”. **Anais da VII Jornada de Estudos Antigos e Medievais e VI Ciclo de Estudos Antigos e Medievais do PR e SC** (2023); P.1-13.