PRÓLOGO



E se alguém lhe dissesse que muito do sofrimento da sua vida se deve simplesmente à forma como pensa acerca das coisas? Não me refiro ao sofrimento físico, como a dor ou a fome, mas a todas as outras coisas que podem marcar de forma negativa a vida de alguém: ansiedade, frustração, medo, desilusão, raiva, descontentamento geral. E se alguém alegasse poder mostrar-lhe como evitar tudo isto? E se lhe dissesse que essas coisas são, na verdade, o resultado de uma forma errada de encarar o mundo? E se a capacidade de evitar todas essas situações estivesse completamente sob o seu controlo?

Estas são afirmações que encontramos nas obras dos três grandes estoicos romanos — Séneca, Epicteto e Marco Aurélio — que viveram nos séculos I e II d.C. Séneca é recordado pelo seu papel de tutor do Imperador Nero, Epicteto foi um escravo que alcançou a liberdade e fundou uma escola de filosofia e Marco Aurélio foi imperador de Roma. As suas vidas não podiam ter sido mais

distintas e, no entanto, todos eles abraçaram o estoicismo como um guia para viver bem.

Na altura em que os nossos três romanos estoicos escreviam, o estoicismo já tinha centenas de anos. Tudo começou em Atenas. O fundador da escola chamava-se Zenão, e era originário de Chipre. Era filho de um comerciante e, segundo consta, visitou Atenas pouco antes de 300 a.C. para tratar de uns negócios do seu pai. Durante a estadia, contactou com filósofos da cidade e rapidamente começou a estudar com os mestres de várias escolas rivais. Em vez de se comprometer com qualquer uma dessas filosofias, decidiu tornar-se professor por direito próprio e começou a dar aulas no Pórtico (do grego, «stoa») Pintado, uma colunata coberta, no centro de Atenas. Rapidamente reuniu um número de seguidores, que depressa passaram a ser conhecidos como estoicos – aqueles que se reuniam no «Stoa» Pintado. A escola estoica desenvolveu-se com os sucessores de Zenão, Cleantes e Crisipo, ambos vindos da Ásia Menor para Atenas. Os estoicos subsequentes vieram do oriente ainda mais longínquo, como Diógenes da Babilónia. Nenhuma das obras destes primeiros estoicos sobreviveu ao período da Antiguidade, nunca tendo transitado dos antigos rolos de papiro para os manuscritos medievais em pergaminho, e o que sabemos do seu pensamento baseia-se em citações e resumos de autores posteriores.

Pelo contrário, temos considerável obra póstuma dos nossos três estoicos romanos. No caso de Séneca, temos ensaios em vários tópicos filosóficos, um conjunto de cartas escritas ao seu amigo Lucílio e diversas tragédias. De Epicteto, temos uma série de discursos escritos por Arriano, seu pupilo, que visavam registar as aulas da sua escola, bem como um pequeno manual que resume alguns temas-chave desses discursos. De Marco Aurélio, temos algo bastante diferente: anotações em cadernos privados que registam

as suas tentativas de se apropriar de algumas das ideias centrais do estoicismo e de as pôr em prática na sua própria vida.

Desde então, as obras destes três estoicos romanos têm inspirado os leitores, referindo-se a algumas das situações quotidianas que se colocam a qualquer pessoa que tente orientar-se no seu percurso de vida. As suas obras são, fundamentalmente, sobre como viver: como compreender o nosso lugar no mundo, como reagir quando algo não corre bem, como gerir as nossas emoções, como nos comportarmos com os outros, como viver uma boa vida, digna de um ser humano racional. Nos capítulos que se seguem, vamos aprofundar alguns destes temas. Começaremos por considerar o que os estoicos pensavam que a sua filosofia podia oferecer, designadamente uma terapia para a mente. Exploraremos o que podemos e não podemos controlar e como a forma de pensarmos a respeito das coisas pode, por vezes, originar emoções prejudiciais. De seguida, refletiremos acerca da nossa relação com o mundo exterior e o nosso lugar nele. E terminaremos com uma reflexão sobre as nossas relações com os outros, que tanto contribuem para as alegrias como para o stress da vida quotidiana. Como veremos, a imagem popular do estoico isolado e insensível dificilmente faz justiça à rica veia de pensamento que encontramos nos nossos três estoicos romanos. As suas obras têm sido clássicos perenes, e por bons motivos. A sua popularidade mantém-se inalterada nos dias de hoje, com as novas gerações a encontrarem lições úteis nas obras destes estoicos.

I
O FILÓSOFO COMO MÉDICO



No final do século I d.C., um antigo escravo, originário da Ásia Menor, cujo nome verdadeiro nem sequer conhecemos, fundou uma escola de filosofia numa nova cidade da costa ocidental da Grécia. Foi para lá que se dirigiu, não exatamente por sua própria escolha, depois de ter sido banido de Roma, juntamente com todos os outros filósofos, pelo imperador Domiciano, que via nesses intelectuais uma potencial ameaça ao seu domínio. A cidade chamava-se Nicópolis, fundada cerca de um século antes por Augusto, e o ex-escravo era conhecido pelo nome de Epicteto, que em grego significa simplesmente «adquirido». Durante os anos em que esteve ativa, a escola de Epicteto atraiu muitos estudantes e visitantes eminentes, entre os quais o imperador Adriano, que era muito mais favorável aos filósofos do que alguns dos seus antecessores tinham sido. O próprio Epicteto não escreveu nada, mas um dos seus discípulos — um jovem chamado Arriano, que viria a tornar-se um importante historiador

por direito próprio — tomou notas das conversas na escola e, mais tarde, transformou-as nos *Discursos de Epicteto*. Nos *Discursos*, Epicteto é bastante claro sobre o seu papel enquanto filósofo. O filósofo, diz ele, é um médico, e a escola do filósofo é um hospital — um hospital para almas.

Quando Epicteto definiu a filosofia desta forma, estava a seguir uma tradição filosófica grega bem estabelecida que remontava, pelo menos, a Sócrates. Nos primeiros diálogos de Platão, Sócrates tinha defendido que a tarefa do filósofo é cuidar da alma, da mesma forma que um médico cuida do corpo. A palavra «alma» não deve ser entendida como algo imaterial, imortal ou sobrenatural. Em alternativa, neste contexto, devemos entendê-la simplesmente como mente, pensamentos e crenças. A tarefa do filósofo é analisar e avaliar o que se pensa, examinando a sua coerência e cogência. Quase todos os filósofos, antigos ou modernos, estariam de acordo neste ponto.

Para Sócrates e, mais tarde, para os estoicos, esta preocupação em cuidar da alma era ainda mais importante porque acreditavam que o estado da nossa alma determina, em última análise, a qualidade da nossa vida. Sócrates é famoso por repreender os seus compatriotas atenienses por prestarem muita atenção aos seus corpos e às suas posses, mas muito pouca às suas almas — àquilo que pensam ou acreditam, aos seus valores e caráter. Sócrates insistia que a chave para uma vida boa e feliz reside na atenção a estes últimos, não aos primeiros. Num argumento importante, mais tarde retomado pelos estoicos, Sócrates procurou mostrar que algo como a grande riqueza é, de certa forma, inútil. Para ser mais preciso, argumentou que a riqueza material é neutra em termos de valor, porque pode ser usada para bons ou maus fins. O dinheiro em si não é bom nem mau. O facto de ser usado para fins bons ou maus depende do caráter da pessoa que o possui. Uma pessoa virtuosa

pode usar o dinheiro para fazer coisas boas, enquanto um indivíduo menos virtuoso pode usá-lo para causar enormes danos.

O que é que isto nos diz? Mostra que o verdadeiro valor — a origem do que é bom ou mau — reside no *caráter* da pessoa que possui o dinheiro, não no dinheiro em si. Diz-nos também que prestar uma atenção excessiva ao nosso dinheiro e às nossas posses, negligenciando o estado do nosso caráter, é um erro grave. É função do filósofo provocar-nos para que compreendamos isto e depois apoiar-nos enquanto tentamos curar as nossas almas de quaisquer enfermidades de que possam padecer.

Uma resposta a esta linha de pensamento seria dizer que devemos prestar atenção *apenas* ao estado das nossas almas e tornarmo-nos indiferentes a coisas como o sucesso mundano, o dinheiro ou a reputação. Na verdade, os estoicos designavam estas coisas de «indiferentes». Apenas um caráter excelente e virtuoso é genuinamente bom, afirmavam, enquanto apenas o seu oposto, um caráter vicioso, é mau; tudo o resto é meramente «indiferente». Alguns filósofos que sucederam a Sócrates pensavam exatamente assim. Eram os cínicos, sendo Diógenes de Sinope o mais famoso, que se diz ter vivido, pelo menos durante algum tempo, num barril, como um cão vadio. Diógenes buscava um caráter virtuoso e excelente à custa de tudo o resto, preconizando uma vida austera e simples em harmonia com a Natureza. Ao ver uma criança a beber água apenas com as mãos, Diógenes terá dito: «Uma criança venceu-me na simplicidade de viver.» E depois terá deitado fora uma das poucas coisas que possuía: a sua chávena.

Zenão, o primeiro estoico, sentiu-se durante algum tempo atraído pelo modo de vida dos cínicos, mas acabou por considerá-lo insatisfatório. Sócrates disse que o dinheiro pode ser usado tanto para fins bons como maus, mas se não o possuirmos, não

poderemos fazer nada de bom com ele. Como Aristóteles referiu, algumas virtudes parecem exigir uma determinada quantidade de riqueza, como a generosidade ou a caridade. Não só isto, mas a aversão ativa de Diógenes às posses parecia ir além da declaração de que essas coisas são meramente «indiferentes». Se o dinheiro é realmente indiferente, porque é que nos importamos se estivermos completamente falidos ou podres de ricos? Diógenes parecia estar a dizer que era sempre melhor ser pobre do que rico. Podemos observar como este elogio da pobreza deixaria a sua marca em partes da tradição cristã posterior.

Mas este não era o ponto de vista de Zenão. Diógenes dizia que devemos viver em harmonia com a Natureza. A resposta de Zenão foi dizer que é completamente natural perseguirmos coisas que nos ajudam a sobreviver — comida, abrigo, coisas que preservam a nossa saúde e posses que contribuem para o nosso conforto físico.

Todos o fazemos, e não há motivo para nos sentirmos mal por isso. Todos procuramos a prosperidade material porque nos ajuda a garantir a nossa sobrevivência.

Em linguagem corrente, poderíamos dizer que todas estas coisas que nos beneficiam são «boas», mas Zenão, seguindo Sócrates, desejava reservar a palavra «bom» para um caráter excelente e virtuoso. Assim sendo, em alternativa, afirmou que têm valor. Valorizamos a saúde, o bem-estar e o respeito, mas nenhuma destas coisas é «boa» da mesma forma que um caráter excelente é bom. Isto levou Zenão a designar estas coisas de «indiferentes preferíveis» no seu vocabulário técnico. Em igualdade de circunstâncias, todos preferiríamos ser ricos a pobres, saudáveis a doentes e respeitados a desprezados. Obviamente; quem não preferiria? Mas, e este é um ponto-chave, uma vez que um caráter virtuoso é a única coisa verdadeiramente boa, nunca de-

vemos comprometer o nosso caráter na busca de tais coisas. Nem devemos pensar que qualquer uma dessas coisas poderá, por si só, fazer-nos felizes. A pessoa que persegue o dinheiro, não apenas para satisfazer as necessidades de sobrevivência, mas porque pensa que lhe dará automaticamente uma vida boa e feliz, está redondamente enganada. A pessoa que compromete a sua integridade na busca de fama ou de dinheiro cometeu um erro ainda mais grave, pois prejudicou o seu caráter — a única coisa verdadeiramente boa — por causa de um mero «indiferente».

Estas são algumas das questões que Epicteto terá discutido na sua escola em Nicópolis. Os seus pupilos seriam predominantemente filhos da elite romana, prestes a iniciar carreiras administrativas no império. Espera-se que estas lições os tenham tornado melhores do que teriam sido de outra forma.

Mas o que significa cuidar da alma? O que implica ter um caráter excelente? Para usar uma palavra antiquada, significa ser-se virtuoso. Em particular, significa ser sábio, justo, corajoso e moderado — as quatro virtudes cardinais, segundo os estoicos. É isto que significa ter um bom caráter e ser um bom ser humano. Embora, à primeira vista, toda esta conversa sobre «virtude» possa parecer um pouco moralista, também é possível traduzi-la em termos mais descritivos. O que é um bom ser humano? Podemos falar de boas pessoas da mesma forma que podemos falar de uma boa mesa ou de uma boa faca? Uma boa mesa é aquela que satisfaz a definição de fornecer uma superfície estável; uma boa faca é aquela que corta bem. Se os seres humanos são, por natureza, animais sociais, nascidos automaticamente em famílias e comunidades, então um bom ser humano será aquele que se comporta de forma sociável. Alguém que não se comporte bem para com os outros – que não apresente os traços de caráter de justiça, coragem e temperança – deixará, de alguma forma, de ser um bom

ser humano, e se falhar completamente, podemos até questionar se será, de facto, humano. «Essa pessoa é um monstro», poderíamos dizer acerca de alguém que tenha cometido crimes inexplicáveis contra os outros.

Ninguém deseja isso. De facto, os estoicos também seguiram Sócrates ao pensarem que ninguém *escolhe* ser mau e desagradável. Todos procuram aquilo que *pensam* ser bom, ainda que a sua ideia do que é bom ou do que os beneficiará esteja irremediavelmente distorcida. Mais uma vez, é aqui que entra o filósofo. A tarefa do filósofo, concebido como um médico para a alma, é levar-nos a examinar as nossas crenças atuais sobre o que pensamos ser bom e mau, o que pensamos que nos beneficiará e o que pensamos que precisamos para desfrutar de uma vida boa e feliz.

Segundo os estoicos, uma vida boa e feliz é aquela que está em harmonia com a Natureza. Voltaremos a esta ideia várias vezes nos próximos capítulos. Por agora, podemos dizer que isto implica tanto o pensamento de que devemos viver harmoniosamente com o mundo exterior natural (Natureza com «N» maiúsculo), como com a nossa própria natureza humana. Atualmente, somos frequentemente encorajados a pensar que as pessoas são, por natureza, egoístas e competitivas, sempre em busca de benefício próprio. Os estoicos têm uma visão bastante diferente, e mais otimista, da natureza humana. Os estoicos acreditam que, deixados à sua própria sorte, os seres humanos amadurecerão naturalmente até se tornarem adultos racionais e virtuosos. Somos, por natureza, animais sociais sensatos e decentes. É claro que muitas coisas podem interromper e interferir com esse processo de desenvolvimento e, quando isso sucede, damos por nós a viver uma vida dessincronizada com as nossas inclinações naturais mais profundas. Quando isso acontece, tornamo-nos infelizes.

É nesta altura que precisamos da ajuda de um filósofo-médico, que ofereça remédios que nos permitam retomar o caminho certo. Uma das coisas que esperamos que estes remédios façam

é reconectar-nos com o sentido do que somos enquanto seres humanos e como poderemos viver à luz desse conhecimento. O primeiro passo é começar a prestar atenção ao estado das nossas almas, tal como Sócrates exortou, ou seja, as nossas crenças, julgamentos e valores. Portanto, a primeira lição é que, embora possa haver aspetos externos das nossas vidas que possamos querer mudar, precisamos também de prestar muita atenção à forma como pensamos sobre as coisas.

II
O QUE É QUE CONTROLAMOS?



Que aspetos da sua vida controla realmente? Controla se adoece ou não? Pode decidir envolver-se num acidente? Pode impedir que os seus entes queridos morram? Pode escolher por quem se apaixona e quem se apaixona por si? Pode garantir o seu próprio sucesso mundano? Quanto controlo tem realmente sobre qualquer uma destas coisas? Pode conseguir influenciá-las de várias formas, mas poderá garantir que correm a seu favor? Questões como estas eram preocupações centrais dos estoicos.

O *Manual* de Epicteto abre com uma descrição bastante direta das coisas que, na opinião dele, dependem e não dependem de nós. As coisas que podemos controlar — aquilo que está nas nossas mãos — incluem os nossos julgamentos, impulsos e desejos. Epicteto sugere que praticamente tudo o resto está, em última análise, fora do nosso controlo, incluindo o nosso próprio corpo, os nossos bens materiais, a nossa reputação e o nosso sucesso mundano. Acrescenta que grande parte da infelicidade humana

se deve simplesmente a uma classificação errada, ao produto de pensarmos que temos controlo sobre determinadas coisas quando, na realidade, não temos.

Esta divisão aparenta envolver uma distinção entre coisas que são internas ou externas: podemos controlar as nossas mentes, mas não o mundo à nossa volta. Ou podemos pensá-la como uma distinção entre o mental e o físico: podemos controlar os nossos pensamentos, mas não as coisas materiais, como o nosso corpo ou as nossas posses. Nenhuma destas formas de pensar está totalmente correta, embora ambas capturem algum do significado. Epicteto não diz que temos controlo sobre tudo o que nos é interno ou sobre todos os nossos pensamentos. Em alternativa, afirma que temos controlo apenas sobre um determinado conjunto de ações mentais. Para ser mais preciso, ele pensa que a única coisa sobre a qual temos realmente controlo são os nossos julgamentos e as coisas que deles derivam. Não temos controlo total sobre toda a nossa mente; não escolhemos as sensações e memórias que temos e não podemos ligar e desligar as nossas emoções (voltaremos às emoções no próximo capítulo). Não, a única coisa sobre a qual temos controlo total são os nossos julgamentos, ou seja, o que pensamos sobre as coisas que nos acontecem.

Ora, os nossos julgamentos são extremamente importantes porque, entre outras coisas, determinam a nossa forma de agir. Como referiu Epicteto, controlam os nossos desejos e impulsos. Podemos ver uma coisa, julgá-la boa, o que gera um desejo por ela, que por sua vez nos leva a persegui-la. Dependendo do que seja — uma carreira de sonho, uma casa dispendiosa — poderá conduzir a uma busca longa e árdua, com um custo elevado para nós e para os outros. Mas todo o processo se inicia com um simples ato de julgamento.

Desta forma, os julgamentos são fundamentais, e negligenciamo-los por nossa conta e risco, mas muitas vezes formulamo-los

tão rapidamente que nem nos apercebemos de estar a fazer algo. Podemos julgar algo como bom tão depressa, e fazê-lo tão frequentemente, que começamos a assumir que essa coisa *é* simplesmente boa em si mesma. Mas nada que seja exterior é inerentemente bom; tudo não passa de matéria em movimento. Apenas um caráter virtuoso é genuinamente bom. O imperador romano Marco Aurélio, que era um ávido leitor de Epicteto, tentava muitas vezes lembrar-se disto ao parar para pensar sobre a natureza física das coisas aparentemente desejáveis antes de as julgar: uma boa refeição é apenas o cadáver de um porco ou de um peixe. Do mesmo modo, um aparelho caro ou um carro executivo é somente um pedaço de metal e de plástico. Qualquer que seja o valor que estas coisas aparentem ter, é um valor que lhes atribuímos através dos nossos julgamentos, e não algo inerente aos objetos em si.

A boa notícia, segundo Epicteto, é que temos controlo total sobre os nossos julgamentos e, com alguma reflexão e treino, podemos a breve trecho ultrapassar a tendência de julgar irrefletidamente. Se o conseguirmos fazer — se nos conseguirmos tornar mestres dos nossos próprios julgamentos — então, teremos o controlo total das nossas vidas. Decidiremos o que é importante para nós, o que desejamos e como agir. A nossa felicidade estará totalmente sob o nosso controlo. À primeira vista, Epicteto parece estar a dizer que não temos controlo sobre quase nada, mas na verdade afirma que temos controlo sobre tudo o que realmente importa para o nosso bem-estar.

E quanto a todas as outras coisas que ele diz que não controlamos, todas as coisas que ocupam tanta da nossa atenção: os nossos corpos, posses, reputação e sucesso mundano? Já sabemos que os estoicos defendem que nenhuma dessas coisas é inerentemente boa. O argumento de Epicteto difere ligeiramente. O seu argumento é o de que, ainda que pensemos que *são* boas, o facto

é que não temos qualquer controlo sobre elas. Se fizermos a nossa felicidade depender de uma dessas coisas, ela será extremamente vulnerável a forças fora do nosso controlo. Quer se trate de uma relação amorosa, de uma ambição profissional específica, de bens materiais ou de uma determinada aparência física, se a sua noção de bem-estar depender de uma destas coisas, então terá efetivamente entregado a sua felicidade aos caprichos de algo ou de alguém. Esse não é um bom lugar para se estar. Se pensa que *tem*, de facto, controlo sobre estas coisas, quando a verdade é que não tem, a frustração e a desilusão estão praticamente garantidas.

Vale a pena reforçar que Epicteto não está a sugerir que devemos desistir ou virar as costas ao mundo exterior. O facto de não controlarmos determinada coisa não significa que a devamos ignorar. É simplesmente uma questão de desenvolver a atitude certa em relação a ela. Mais adiante no seu *Manual*, Epicteto propõe que pensemos na nossa vida como se fôssemos um ator numa peça de teatro. Não escolheu o seu papel, não decide o que acontece e não tem qualquer controlo sobre a duração da peça. Em vez de combater todas estas coisas, que estão fora do seu controlo, a sua tarefa é desempenhar o melhor possível o papel que tem em mãos.

Talvez devêssemos desenvolver um pouco esta afirmação. Todos nós assumimos uma série de papéis. Alguns podemos garantidamente mudar, se assim o desejarmos — ninguém está a sugerir que é obrigatório permanecer estagnado num emprego miserável ou numa relação infeliz. Mas há outras coisas, mais ligadas à condição humana, a respeito das quais não podemos fazer muito. Nenhum de nós escolheu a sua nacionalidade, género, idade, cor da pele ou orientação sexual, porém todas estas coisas terão um impacto significativo nas nossas vidas.

Também é importante lembrar que, embora tenhamos controlo sobre as nossas ações, não temos sobre os seus resultados.

As coisas nem sempre correm como esperávamos ou pretendíamos. Por vezes, isso deve-se ao facto de não termos agido tão bem quanto poderíamos, mas, outras vezes, deve-se a outros fatores fora do nosso controlo. Antípatro, um estoico anterior a Epicteto, teceu uma analogia com o tiro com arco: mesmo um arqueiro experiente falhará, por vezes, o alvo porque o vento pode desviar o rumo da flecha. Não há absolutamente nada que o arqueiro possa fazer em relação a isso. O mesmo se aplica à medicina: por muito bons que sejam os médicos, por vezes, fatores fora do seu controlo podem impedi-los de salvar um doente. Os estoicos pensam que toda a vida é assim. Podemos esforçar-nos por agir o melhor possível, mas nunca podemos controlar totalmente o resultado. Se fizermos a nossa felicidade depender do resultado alcançado, corremos o risco de ficar frequentemente desiludidos, mas se o nosso objetivo for simplesmente fazer o melhor que conseguirmos, nada se intrometerá no nosso caminho.

No que diz respeito aos acontecimentos do mundo exterior, incluindo os resultados das nossas próprias ações, a única coisa que podemos fazer é ir com a maré. Aceitar o que acontece e lidar com isso, em vez de o combater. Ao longo das suas *Meditações*, Marco Aurélio relembra-se repetidamente de que a Natureza está num processo contínuo de mudança, nada é estável e não existe nada que ele possa fazer relativamente a isso. Tudo o que podemos fazer é aceitar o que acontece, que não está sob o nosso controlo, enquanto focamos os nossos esforços naquilo que está.

Epicteto insiste particularmente na necessidade de focar a nossa atenção nas coisas que *estão* sob o nosso controlo. Esquecer as coisas que não podemos controlar e dirigir toda a atenção para os nossos julgamentos, o que, por sua vez, melhorará o nosso caráter e nos permitirá alcançar aquilo a que Zenão chamou «o fluir suave da vida». Mas temos de estar atentos, pois se deixarmos de

prestar atenção aos nossos julgamentos, ainda que por breves momentos, corremos o risco de voltar a cair em maus hábitos. Epicteto faz uma analogia com um marinheiro a pilotar um navio:

> É muito mais fácil para um marinheiro destruir o navio do que mantê-lo a navegar em segurança; basta virar-se um pouco mais contra o vento e o desastre é imediato. Na verdade, não precisa de fazer nada: uma perda momentânea de atenção produzirá o mesmo resultado.

Se deixarmos que a nossa atenção se disperse, podemos rapidamente perder qualquer progresso que tenhamos feito. Por isso, precisamos de incluir períodos de reflexão no nosso dia a dia. Marco Aurélio descreve práticas de reflexão matinal durante as quais se prepara para o dia que se vai seguir, ao contemplar os tipos de desafios que é provável que enfrente, de modo a ficar mais bem posicionado para lidar com eles. Da mesma forma, Séneca descreve um processo de reflexão noturna no qual analisa o seu dia, ao pensar naquilo que fez bem, nos momentos em que a sua atenção se poderá ter dispersado e como poderá melhorar no dia seguinte. Epicteto vai ainda mais longe: tal como o marinheiro que pilota o navio, é essencial que nos mantenhamos concentrados em todos os momentos do dia, preparados para o que quer que suceda. Temos de ter sempre à mão os nossos princípios filosóficos fundamentais, para não voltarmos a fazer julgamentos errados. Isto é a filosofia como prática diária e como modo de vida.