



Filosofia e Psicanálise: Sêneca

Patrícia Lins de Paula

Psicanalista

Sêneca (4 a.C. – 65 d.C.) foi um filósofo, escritor, mestre da retórica e estadista romano. Foi o principal representante romano do Estoicismo. Nasceu em Córdoba, na Espanha, e viveu durante o Império Romano (foi conselheiro/mentor do Imperador Nero, inclusive – com certeza um mestre ignorado pelo seu discípulo, o qual o condenou à morte -). Sêneca escreveu muitas obras no formato de epístolas: Sobre a brevidade da vida; A vida feliz: de Vita Beata; Cartas de um estóico; Thyestes; Cartas a Lucílio; Sobre a ira.

Sua ideia com respeito ao tempo é muito sábia: “não é que vivemos pouco; vivemos o tempo suficiente para nos permitir realizar grandes feitos, mas muitas vezes desperdiçamo-lo em luxo e descuido, sem consciência de sua passagem”.

Sêneca nos faz questionar para onde estamos indo, o que temos em mente, afinal, a maioria de nós não sabe e isso explica muito da frustração e tédio na sociedade contemporânea.

Ele também aborda a ansiedade, que nos projeta ao futuro incerto e nos retira do tempo presente; o dilema entre sabedoria e riqueza (se administramos o dinheiro ou se somos, por ele, controlados); a valorização do que trazemos em nosso interior e a importância do silêncio na conquista da maturidade para enfrentar os sofrimentos.



Uma de suas frases mais intrigantes é: “Sofremos mais na imaginação do que na realidade; assim, algumas coisas nos atormentam mais do que deveriam”. Para Sêneca, tomar conhecimento dos nossos medos faz parte da solução de administrá-los.

Interessante que em vários pontos da teoria freudiana podemos fazer uma aproximação psicanalítica – estoíca. Por exemplo, Freud em “Sobre o mecanismo psíquico dos fenômenos histéricos: Comunicação Preliminar (1893)”, escrito em parceria com Breuer, vai empregar sua famosa frase: “Os histéricos sofrem principalmente de reminiscências”.

Ou seja, nas neuroses traumáticas, a causa patogênica atuante não se delimita a um dano propriamente físico, mas a um trauma psíquico (lembrança do trauma), que vincula uma representação ao afeto. Freud observou que cada sintoma histérico desaparecia à medida que era trazida à luz com clareza a lembrança do que havia provocado o trauma, com a liberação do respectivo afeto, traduzindo-o em palavras.

Outro exemplo é a questão da fantasia na teoria freudiana, abordada de forma interessante no texto de 1919 “Uma criança é espancada”, quando Freud elucida que na maioria dos casos analisados a situação nunca (ou só muito raramente ocorreu), mas foi real para o psiquismo dos pacientes.

Sêneca ainda aborda o cuidado que devemos ter com a cultura do descartável – a importância de cultivar a temperança, dentre outros, com as leituras que fazemos e que não devemos nos preocupar em viver muito, mas sim em viver bem.