

EPICTETO

PEQUENO  
MANUAL  
PARA  
A VIDA

Tradução de  
Manuel Oliveira

alma  
dos  
livros

info@almadoslivros.pt  
www.almadoslivros.pt  
facebook.com/almadoslivrospt  
instagram.com/almadoslivros.pt

A presente edição segue a grafia do novo  
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

© 2016

Direitos desta edição reservados  
para Alma dos Livros

Título: *Pequeno Manual para a Vida*

Título original: *Enchiridion*

Autor: Epicteto

Tradução: Manuel Oliveira

(da versão clássica de Elizabeth Carter)

Revisão: Silvina de Sousa

Paginação: Miguel Antunes

Capa: Duarte Lázaro / Alma dos Livros

Imagem de capa: © Mark Owen / Trevillion Images

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-99705-3-3

Depósito legal:

1.ª edição: janeiro de 2017

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada  
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão  
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções  
devidamente previstas na lei.

*Um*

**De entre todas as coisas que existem,  
algumas dependem de ti, outras não.**

De entre todas as coisas que existem, algumas dependem de ti, outras não.

Dependem de ti o conhecimento de ti mesmo, aquilo que procuras no teu caminho, aquilo que queres e aquilo que não queres; em síntese, todos os teus atos.

De entre as coisas que não dependem de ti estão o corpo com que nasceste, os dons que herdaste, a opinião dos outros a teu respeito, a posição social que ocupas; em síntese, tudo aquilo que não são os teus atos.

As coisas que dependem de ti são, por natureza, livres, e nada as pode deter ou limitar. As coisas que não dependem de ti são frágeis, submissas, limitadas e subordinadas a fatores externos.

É por isso conveniente recordares que, ao atribuíres características de liberdade àquilo que não é livre e ao tomares para ti aquilo que não é teu, estás a prejudicar-te, e lamentá-lo-ás, ficarás perturbado, e acabarás por atribuir a responsabilidade de tal situação aos deuses ou aos homens. Mas, se entenderes que

apenas te pertence aquilo que depende de ti, e que aquilo que depende de outros pertence a outros, então, nada te poderá causar dano ou limitar, não voltarás a censurar nem a culpar ninguém, deixarás de agir contra a tua vontade, não terás inimigos, e nenhum mal poderá atingir-te.

Ao almejares tão altos ideais, debes lembrar-te de lhes entregares todo o teu empenho e determinação, e de abandonar definitivamente certas coisas, deixando outras para mais tarde. Se, ao mesmo tempo que buscas esses tão altos ideais, desejas poder e riqueza, talvez não alcances uma coisa nem a outra, pelo facto de que a tua vontade está dividida e estarás mais distante da liberdade e da felicidade.

Pratica então de forma a conseguires declarar, de cada percepção que vieres a ter: «Não és senão uma aparência e não és, absolutamente, aquilo que aparentas ser.» Examina-a à luz dos teus princípios e analisa se é algo que depende de ti. Se não for, diz para ti mesmo que aquilo não te diz respeito.

## *Dois*

**A busca daquilo que desejas contém em si a promessa de o conseguires. Não desejares algo evita que isso venha até ti.**

A busca daquilo que desejas contém em si a promessa de o conseguires. Não desejares algo evita que isso venha até ti. Ainda assim, quando não alcanças aquilo que desejas, ou quando não evitas aquilo que não desejas, sentes-te infeliz.

Se rejeitares apenas as coisas que estão sob o teu controlo, não te encontrarás com elas. Pelo contrário, caso procures rejeitar a doença, a morte ou o infortúnio, não terás sorte. Pois essas coisas não estão sob o teu controlo. Assim, deixa de tentar afastar tudo o que não depende de ti e focaliza a tua energia no que depende de ti.

Por ora, cessa todo o desejo, pois, se desejas algo que não depende de ti, ficarás abatido. E, daquelas coisas que dependem de ti, e que são boas de desejar, algumas não estão ainda ao teu alcance. Faz apenas uso – na sua correta proporção – das ações de procurar e de rejeitar. Mesmo em relação a estas, sê brando e faz uso da prudência e da reserva.

## *Três*

**Em relação a qualquer objeto do teu interesse, seja ele puramente utilitário ou algo que amas profundamente, lembra-te de dizer a ti mesmo qual é a sua verdadeira natureza.**

Em relação a qualquer objeto do teu interesse, seja ele puramente utilitário ou algo que amas profundamente, lembra-te de dizer a ti mesmo qual é a sua verdadeira natureza, começando pelas coisas de menor importância.

Caso gostes de uma determinada taça, diz para ti próprio: «Eu gosto de uma taça de cerâmica.» Assim, se ela se partir, não te inquietarás, pois sabes que «partir-se» faz parte da natureza de uma taça de cerâmica. Mesmo nas coisas de maior importância, como, por exemplo, quando beijas com ternura o teu filho ou a tua esposa, diz também: «Estou a beijar apenas o seu corpo.» Se agires deste modo, quando te deparares com o sofrimento e o fim, compreenderás que ambos fazem parte da natureza humana, e a tua inquietação será menor.

## *Quatro*

**Quando estiveres prestes a praticar alguma ação, lembra-te de qual é a sua natureza.**

Quando estiveres prestes a praticar alguma ação, lembra-te de qual é a sua natureza. Por exemplo, se fores aos banhos, recorda-te daquilo que por vezes lá acontece: determinadas pessoas salpicam outras com água, outras empurram-se, algumas são pouco educadas, e outras, ainda, roubam. Agirás com maior previdência no ato de ires aos banhos se disseres para ti: «Vou banhar-me e ao mesmo tempo mantereí a minha própria mente num estado de equilíbrio e bem-estar segundo a natureza das coisas.» E terás igual procedimento em qualquer outra ação. Assim, se alguma coisa menos conveniente acontecer nos banhos, poderás recordar as palavras: «Vim até aqui, não apenas para tomar banho, mas também para manter a minha escolha de permanecer em equilíbrio segundo a natureza das coisas – e não a mantereí se deixar que as circunstâncias e os acontecimentos me desviem desse objetivo.»

*Cinco (a)*

**Os homens não se perturbam por causa das coisas em si, mas pelos seus princípios e pelas suas noções a respeito das coisas.**

Os homens não se perturbam por causa das coisas em si, mas pelos seus princípios e pela sua noção a respeito das coisas. A morte, por exemplo, não é assim tão terrível, ou então também assim teria parecido a Sócrates. O que é terrível são as ideias que temos a respeito da morte.

Por isso, quando se te apresentarem entraves, perturbações ou angústias, jamais consideres que tais circunstâncias têm origem somente em ti mesmo, ou melhor, na tua noção a respeito das coisas.

*Cinco (b)*

**Só alguém com falta de conhecimento  
atribui as suas faltas aos outros.**

Só alguém com falta de conhecimento atribui as suas faltas aos outros. Quem começa a trilhar o caminho do conhecimento chama a si a responsabilidade. Aquele que termina a sua instrução nesse caminho já não culpa os outros nem se culpa a si próprio.