
A CONJUGAÇÃO DA RESILIÊNCIA E DA VIRTUDE

Premeditatio Malorum e Premeditatio Valorum sob a lente da Agrosófia
Ainor Francisco Lotério

OS DOIS EXERCÍCIOS

PREMEDITATIO MALORUM é a expressão latina que significa a premeditação dos males. Trata-se do exercício deliberado de antecipar mentalmente as adversidades possíveis, a perda, a doença, o exílio, a traição, a pobreza e a morte, contemplando-as como eventos naturais e prováveis antes que ocorram. O objetivo não é o pessimismo nem o cultivo da angústia, mas a dissolução do fator surpresa e a preparação do juízo, de modo que o acontecimento, quando chega, encontre a alma já familiarizada com ele. Responde à pergunta o que pode acontecer comigo.

PREMEDITATIO VALORUM é a expressão latina que significa a premeditação dos valores. Consiste no exercício complementar de definir antecipadamente quais virtudes o indivíduo consagrará como resposta ativa às adversidades previstas. Não descreve o que virá de fora, mas prescreve o que sairá de dentro. Responde à pergunta quem serei eu quando isso acontecer.

A ORIGEM DA PREMEDITAÇÃO DOS MALES

A raiz do exercício antecede o estoicismo. Encontra-se já no cirenaísmo, na figura de Antípatro de Cirene, e é registrada por Cícero nas Disputações tuscianas, quando o orador romano discute a doutrina de que o mal antecipado fere menos do que o mal repentino. Cícero atribui aos cirenaicos a tese de que a dor não decorre apenas do fato adverso, mas da ausência de preparação para ele, e reconhece nessa observação um instrumento legítimo de fortalecimento da alma, ainda que discorde de sua fundamentação teórica.

O exercício torna-se doutrina sistemática no estoicismo romano. Sêneca é seu formulador mais explícito. Nas Cartas a Lucílio, especialmente nas epístolas noventa e um e cento e sete, e no tratado Sobre a providência, o filósofo cordovês sustenta que nada nos abate com maior violência do que aquilo que chega inesperado, e que o espírito previamente exercitado na possibilidade da perda recebe o golpe sem se despedaçar. Sêneca recomenda que se tenha diante dos olhos, todos os dias, a fragilidade das coisas amadas, não para amargurá-las, mas para amá-las com a lucidez de quem sabe que elas são emprestadas.

Marco Aurélio pratica o mesmo exercício sob forma matinal. No livro segundo das Meditações, o imperador antecipa ao amanhecer os encontros com a ingratidão, a arrogância, a inveja e a deslealdade, e prepara-se para recebê-los sem indignação, por reconhecê-los como manifestações previsíveis da condição humana e não como afrontas pessoais. É essa mesma honestidade que sustento em A autoridade que gera liderança, quando lembro que Marco Aurélio governou um império e ainda assim escrevia para si mesmo à noite justamente porque falhava de dia, e que sua autoridade atravessou dezenove séculos não apesar dessa honestidade, mas por causa dela.

Epicteto oferece o fundamento epistemológico do exercício. No Encheirídion, sustenta que os homens não são perturbados pelas coisas, mas pelos juízos que formam sobre as coisas. Se o

juízo pode ser educado, ele pode ser educado antes que o fato ocorra. A premeditação dos males é, portanto, a educação prévia do juízo. É o que denomino Motivação Racional, gerenciar os pensamentos sobre as emoções, agir com autonomia inteligente em vez de reagir por impulso, e é o que a Agrosafia chama de sabedoria da pausa, o espaço sagrado entre o estímulo e a resposta.

O PERCURSO ATÉ O PRESENTE

A doutrina atravessou o cristianismo primitivo transfigurada em preparação para a provação e em memento mori, e reaparece na espiritualidade monástica como exercício de desapego. Encontra ressonância em Boécio, na Consolação da filosofia, escrita na prisão à espera da execução, e em Tomás de Kempis, na Imitação de Cristo. Na modernidade, Montaigne dedica-lhe um ensaio inteiro, sob o título de que filosofar é aprender a morrer, retomando integralmente a lição senequiana. Pierre Hadot, no século vinte, restituiu ao conjunto sua natureza própria ao demonstrar, em Exercícios espirituais e filosofia antiga, que a filosofia antiga não era teoria a ser compreendida, mas prática a ser executada diariamente.

No mesmo século o exercício ressurgiu sob linguagem clínica. A terapia cognitivo-comportamental incorpora-o sob o nome de exposição imaginária e de decatastrofização. Albert Ellis, fundador da terapia racional emotiva, reconheceu explicitamente sua dívida com Epicteto. Viktor Frankl, em Em busca de sentido, aproximou-se do mesmo território ao sustentar que o homem pode ser privado de tudo, exceto da escolha da atitude diante das circunstâncias. Mais recentemente, o exercício foi popularizado sob a designação de definição de medos, no vocabulário do estoicismo contemporâneo divulgado por William Irvine em Uma vida boa e por Ryan Holiday em O obstáculo é o caminho.

A EMERGÊNCIA DA PREMEDITAÇÃO DOS VALORES

A expressão **premeditatio valorum** não é clássica. Não se encontra em Sêneca, em Epicteto nem em Marco Aurélio sob essa forma latina. Trata-se de construção contemporânea, cunhada por analogia e simetria com a expressão antiga, para nomear aquilo que no estoicismo original estava implícito, mas disperso.

O conteúdo, entretanto, é integralmente estoico. Quando Marco Aurélio, após antecipar os homens difíceis que encontrará, declara que nenhum deles poderá comprometê-lo com o feio nem levá-lo ao ódio, ele está praticando premeditação de valor. Quando Epicteto afirma que cabe ao homem representar bem o papel que lhe foi atribuído, sendo a escolha do papel obra de outrem, ele antecipa a virtude e não apenas o mal. Quando Sêneca sustenta que a virtude não pode ser arrancada e que apenas ela permanece quando tudo o mais é retirado, formula o núcleo da premeditação axiológica. A expressão latina é nova. A doutrina é antiga.

A NECESSIDADE DA CONJUGAÇÃO

A **premeditatio malorum** funciona como diagnóstico das circunstâncias externas. Ela remove a ingenuidade, elimina o impacto do fator surpresa e prepara a mente para o pior cenário. Mas focar exclusivamente nos males pode paralisar o indivíduo ou reduzir sua existência a uma postura meramente reativa e defensiva, focada apenas em sobreviver ao impacto. O homem que apenas antecipa o abismo termina por viver diante do abismo, e não diante da vida. É precisamente essa a leitura mutilada que o estoicismo de divulgação frequentemente produz, ao converter uma

disciplina de excelência moral em mero treinamento de resistência.

É exatamente nesse ponto que a **premeditatio valorum** se torna indispensável. Ela não nega a crise prevista. Ela determina como o indivíduo se comportará dentro dela. Se o mal antecipado é a perda, a escassez, a incompreensão ou o conflito, a premeditação do valor define de antemão que a integridade, a temperança, a sabedoria e a firmeza serão as respostas ativas a esses estados. Enquanto a primeira mapeia o terreno e antecipa os abismos, a segunda define o rumo, o prumo e a postura do caminhante. Elas não se anulam. Alimentam-se mutuamente para transformar o realismo preventivo em ação ética e propositiva.

Essa conjugação obedece à hierarquia que descrevo em A ordem natural das coisas. Primeiro o incêndio, depois o telhado, só então a pintura. A premeditação dos males identifica o incêndio, a fresta por onde a praga entrou, porque a folha é sintoma e não é causa. A premeditação dos valores ergue o telhado, a estrutura interior, a disciplina do pensamento que denomino Inteligência Orientada, a capacidade de conduzir o pensamento antes que a emoção nos conduza. Homem que cuida da imagem e negligencia a alma é casa recém-pintada com o forro cedendo.

A LIÇÃO DA TERRA

Essa correspondência encontra eco na sabedoria do campo. O agricultor experiente conhece a probabilidade da estiagem, do granizo, da geada e da praga, e por isso prepara o solo, diversifica a lavoura, protege a semente e mantém a reserva. Mas nenhuma dessas precauções explica por que ele planta. O plantio nasce de um valor consagrado antes da primeira chuva, a convicção de que a terra deve ser cuidada, de que a família merece o sustento, de que a próxima geração encontrará o solo melhor do que o encontrou. A técnica antecipa o mal. O propósito consagra o bem. A colheita depende das duas.

A Agrosafia acrescenta aqui o amor fati, a maturidade final de amar também aquilo que a vida apresenta. Mesmo num ano de seca ou de excesso de chuva, a terra sempre tem uma lição a oferecer, porque sempre se pode replantar e colher novamente. A terra não guarda rancor da estação passada, simplesmente recebe a próxima semente. Amar o destino é a maturidade final do amor, e é também a maturidade final da premeditação, quando o mal previsto deixa de ser inimigo e passa a ser matéria de virtude.

A SOBERANIA PESSOAL

A conjugação resulta numa fórmula de soberania pessoal. Diante do caos previsto pelas circunstâncias, opõe-se a ordem inabalável do caráter. O indivíduo deixa de ser apenas um escudo que absorve o golpe para se tornar o agente que ressignifica a adversidade por meio de suas virtudes. A resiliência sem virtude produz apenas o sobrevivente endurecido, que resiste sem saber para quê. A virtude sem resiliência produz o idealista frágil, que se quebra ao primeiro contato com o real. Unidas, produzem o homem íntegro, aquele que sabe o que pode acontecer e sabe quem será quando acontecer.

Há, contudo, um alicerce que sustenta até os estoicos. Eles ensinam o homem a se governar, a fé ensina o homem a se entregar, e é da entrega que vem a força maior. A razão sozinha alcança o autogoverno, a graça alcança o que a razão não pode. O plantio é nosso, a colheita não depende só da nossa mão. Retire uma das três colunas, Deus, o eu e a companhia de vida, e o telhado

cede.

Prever o pior e, ao mesmo tempo, consagrar o melhor de si é o que permite atravessar a tempestade sem se perder de vista. A tempestade passa. O caráter permanece. E é o caráter, não a ausência de tempestades, que define a estatura de uma existência.

REFERÊNCIAS

AURÉLIO, Marco. **Meditações**. São Paulo: Montecristo, 2013.

BOÉCIO. **A consolação da filosofia**. São Paulo: Martins Fontes, 2012.

CÍCERO, Marco Túlio. **Disputações tuscianas**. Uberlândia: EDUFU, 2014.

EPICTETO. **Manual de Epicteto: Encheirídion**. São Paulo: Edipro, 2020.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido**. Petrópolis: Vozes, 2019.

HADOT, Pierre. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

HOLIDAY, Ryan. **O obstáculo é o caminho**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

IRVINE, William B. **Uma vida boa: a alegria clássica do estoicismo**. São Paulo: Vestígio, 2020.

KEMPIS, Tomás de. **Imitação de Cristo**. Petrópolis: Vozes, 2018.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A autoridade que gera liderança: não nasce de nunca escorregar, nasce de como você se levanta depois**. Camboriú, 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-autoridade-que-gera-lideranca-nao-nasce-de-nunca-escorregar-nasce-de-como-voce-se-levanta-depois/>. Acesso em: 15 jul. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A crise da verdade, o clima e a saúde mental: três desafios contemporâneos sob a lente da Agrosofia, do associativismo e da gestão pública**. Camboriú, 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-crise-da-verdade-o-clima-e-a-saude-mental-tres-desafios-contemporaneos-sob-a-lente-da-agrosofia-do-associativismo-e-da-gestao-publica/>. Acesso em: 15 jul. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A ordem natural das coisas: primeiro o incêndio, depois o telhado, só então a pintura. Um ensaio agrosófico sobre a hierarquia da ação humana**. Camboriú, 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-ordem-natural-das-coisas-primeiro-o-incendio-depois-o-telhado-so-entao-a-pintura-um-ensaio-agrosofico-sobre-a-hierarquia-da-acao-humana/>. Acesso em: 15 jul. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A Eternidade em Nós**. Camboriú: Edição do autor.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Agrosofia de vida: o amor verdadeiro se prova na convivência, não no encantamento**. Camboriú, 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/agrosafia-de-vida-o-amor-verdadeiro-se-prova-na-convivencia-nao-no-encantamento/>. Acesso em: 15 jul. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Agrosofia: enfoque filosófico da sustentabilidade e a felicidade sustentável**. Camboriú. Disponível em: <https://loterio.com.br/agrosafia/>. Acesso em: 15 jul. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Pais frouxos, filhos sofrendores; pais firmes, filhos felizes**. Camboriú: Edição do autor.

MONTAIGNE, Michel de. **Ensaio**. São Paulo: Editora 34, 2016.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Cartas a Lucílio**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2018.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Sobre a providência**. São Paulo: Nova Acrópole, 2019.