

Como Controlar o Incontrolável

BEN ALDRIDGE

Como Controlar o Incontrolável

*10 Estratégias transformadoras
da filosofia estoica para ter uma vida
mais tranquila, segura e resiliente*

Tradução de
Rita Canas Mendes

Pergaminho

Índice

Introdução	11
------------------	----

PARTE 1 GUIA DO BEN PARA O ESTOICISMO

1. O que vem a ser isso do Estoicismo, afinal?.....	25
2. Uma breve história do Estoicismo.....	40

PARTE 2 OS PRINCÍPIOS ESTOICOS

3. Princípio 1: Desconforto voluntário.....	53
4. Princípio 2: Percepção.....	66
5. Princípio 3: Contratempos	80
6. Princípio 4: Autorreflexão.....	93
7. Princípio 5: Exemplos a seguir	105
8. Princípio 6: Visualização negativa	116
9. Princípio 7: Gerir emoções fortes.....	130
10. Princípio 8: Lidar com os outros	143
11. Princípio 9: <i>Memento mori</i>	156
12. Princípio 10: A perspectiva cósmica.....	170

PARTE 3 PÔR O ESTOICISMO EM PRÁTICA

13. Palavras estoicas	185
14. Os desafios estoicos.....	189

15. O futuro do Estoicismo	198
16. Melhorar o Estoicismo	203
Considerações finais	209
Como criar uma biblioteca estoica.....	211
A cábula estoica.....	217
Agradecimentos.....	223
Venha dizer-me olá.....	225
Sobre o autor	227

O que vem a ser isso do Estoicismo, afinal?

Portanto, comecemos pelo início: o que é o Estoicismo?

O Estoicismo é uma antiga filosofia grega que tem como propósito central ajudar as pessoas a viverem melhor. Esta filosofia inclui muitas ideias excelentes, mas o seu principal objetivo é aprendermos a viver «a vida boa». Em última instância, aprendermos a florescer como seres humanos. A sermos felizes. A sermos capazes de lidar com o que surgir no nosso caminho. A estarmos prontos para surfar a onda da vida.

Os estoicos tinham uma palavra que usavam para essa postura – *eudaimonia*. Não, não se trata de um novo tipo de música *techno*, é uma palavra que, essencialmente, significa felicidade. Mais ou menos. É difícil de traduzir – talvez devamos encará-la como algo semelhante à equanimidade. Encontrar o equilíbrio. Cultivar o bem-estar. Ser capaz de manter as coisas em andamento apesar dos obstáculos que a vida nos põe no caminho. A *eudaimonia* pode ser vista como a base da filosofia. Tudo o que vai ler em seguida parte desta ideia. Todos os caminhos levam à felicidade, ao equilíbrio, à tranquilidade (de certa forma).

Os estoicos têm muitas sugestões sobre como alcançar esta forma de pensar e como levar uma vida melhor. No entanto, eles encorajam-nos a fazê-lo sobretudo cultivando um carácter bom e virtuoso. Isso pode soar um tanto ousado e pomposo, mas a ideia de «virtude» é essencial ao Estoicismo. Os estoicos acreditavam que o carácter era de suma importância, e o aspeto mais relevante de quem somos. Viver virtuosamente significa viver

segundo um código ético que os estoicos dedicaram algum tempo a elaborar. Eles consideravam a ética central. Ela é uma grande parte da sua filosofia e a forma como nos comportamos é um reflexo de quão filosóficos somos. Quaisquer que sejam os desafios que enfrentamos na vida, há uma maneira filosófica de lidar com as coisas e uma maneira não filosófica de lidar com elas – o comportamento moralmente elevado ou o comportamento de moralidade questionável. Ou ajudamos um ancião frágil a atravessar a estrada, ou roubamos-lhe as compras enquanto nos rimos que nem doidos.

Desenvolver um carácter virtuoso parece algo bastante intenso, mas, no fundo, é um processo de autorreflexão. Os estoicos olhavam para a forma como estavam a viver as suas vidas e perguntavam-se se estavam a ser a melhor versão deles mesmos naquele momento. Este conceito também tem um nome próprio, como sucede com muitas coisas no Estoicismo: *aretê*. Significa, essencialmente, ser-se a melhor versão possível de si mesmo em cada instante. Claro que isso é impossível e as coisas vão correr mal (somos meros seres humanos, afinal), mas a questão é que se trata de um processo contínuo e devemos sempre esforçar-nos por sermos o melhor que consigamos. Vendo bem, é apenas bom senso – basta sermos pessoas decentes (e tentar sê-lo a toda a hora).

Os estoicos acreditavam que, se formos capazes de cultivar um bom carácter, poderemos tornar-nos felizes e equilibrados. Ou, caso queiramos caprichar no vocabulário, se levarmos uma vida de virtude e *aretê*, conseguiremos alcançar a *eudaimonia*. Agrade-me que o Estoicismo nos torne responsáveis pela nossa própria felicidade. Podemos ser nós a criá-la – ela não depende de coisas externas. Está nas nossas mãos. Nas de mais ninguém. Esta teoria da responsabilidade pessoal tem semelhanças com o Budismo. No Budismo, a felicidade vem de dentro, e os estoicos acreditavam na mesma coisa. Ela é interna, não externa. Não se trata de *Lamborghini* e sanitas de ouro com autoclismo eletrónico; trata-se de como nos sentimos por dentro. Tudo assenta na nossa percepção do mundo.

Então, como cultivar um bom carácter? E o que é, ao certo, levar uma existência virtuosa? Bem, os estoicos guiavam-se por algo chamado «As Virtudes Cardeais». Estas são vistas como a referência para nos tornarmos um «bom» ser humano.

As Virtudes Cardeais

Ora, os estoicos não escolheram estas virtudes a partir do nada. O filósofo grego Platão estabeleceu-as e os estoicos acharam-nas muito certas. Decidiram viver tendo essas ideias sempre em primeiro plano e torná-las uma parte fundamental da sua filosofia.

Quando os estoicos falam de «virtudes», há quatro que eles consideram superiores a todas as outras. São os traços de carácter que, segundo eles, todos deveríamos esforçar-nos por cultivar nas nossas vidas. E são elas:

1. Sabedoria
2. Justiça
3. Fortaleza
4. Temperança

SABEDORIA

A sabedoria (por vezes referida como «Prudência» pelos estoicos) é a capacidade de compreender o mundo à nossa volta e de tomar decisões sensatas com base nessa compreensão. É também a capacidade de perceber o que podemos e não podemos controlar na vida (falaremos mais sobre isto adiante).

A sabedoria estoica é:

1. A capacidade de tomar decisões sábias e sensatas.
2. Saber que queixarmo-nos sobre o estado do tempo em nada o altera.
3. Compreender que o melhor curso de ação para muitos problemas que enfrentamos na vida pode ser encontrado no seio da filosofia.

Segundo os estoicos, alcançar a «sabedoria» permite-nos lidar com contratempos da vida. Os estoicos acreditavam que a filosofia era a maior fonte desta sabedoria, pelo que fazia sentido investir tempo no seu estudo. Isto foi o que sucedeu no meu caso – quando estava numa fase bastante negra da minha vida, verifiquei que a filosofia era extremamente útil. («Filosofia», na verdade, significa «amor à sabedoria», o que se conjuga bem com esta virtude cardeal.)

JUSTIÇA

A justiça, como virtude, resume-se a sermos pessoas justas e decentes. Muito simples, não é? Trata-se da capacidade de sermos bondosos com os outros, independentemente de quão irritantes eles sejam. É também sinónimo da nossa responsabilidade pessoal de lutarmos por uma humanidade melhor. A justiça é:

1. Quando alguém é malcriado connosco, não nos passamos dos carretos e começamos a gritar com essa pessoa.
2. Sermos bondosos com os outros e justos na forma como lidamos com eles.
3. Aspirarmos a tornar o mundo um sítio melhor para a nossa existência.

Tudo isto se prende com a igualdade e a justiça – algo tão relevante no mundo de hoje como era há dois mil anos. Os estoicos falaram sobre como, embora sejamos indivíduos, fazemos parte da humanidade em geral e como as nossas ações têm um impacto sobre todos, mas voltarei a isso na secção dedicada aos princípios.

FORTALEZA

A fortaleza é a capacidade de suportar as dificuldades e gerir os reveses de forma eficaz. É a força de carácter que nos permite enfrentar os nossos medos, lidar com as partidas que a vida nos prega e viver corajosamente. Por vezes, aliás, a palavra «coragem» é usada em vez de «fortaleza» para designar esta virtude. A palavra

«resiliência» também encaixa na perfeição. A fortaleza pode ser vista como:

1. A capacidade de lidar com contratemplos e de estar à altura dos desafios que surgem no nosso caminho.
2. Lidar com o desconforto de forma elegante (sem nos queixarmos a cada cinco segundos).
3. A coragem de defender aquilo em que acreditamos, mesmo que isso seja difícil de fazer.

Esta é uma virtude exemplificada pela tenacidade, pela resistência e pela resiliência. Muitas vezes, quando penso nesta virtude, ocorre-me a imagem de alguém a lutar contra os elementos numa caminhada épica pelo Ártico. Porém, não tem de ser algo tão extremado – não é preciso viajarmos até um dos polos para a manifestarmos. Suportar uma fila comprida, lidar com um incómodo ou sair da nossa zona de conforto pode ser igualmente eficaz.

TEMPERANÇA

A temperança é, essencialmente, autocontrolo. Também podemos interpretá-la como disciplina e capacidade de nos mantermos firmes em situações difíceis. Esta virtude é bastante autoevidente. A temperança é:

1. Ser capaz de dizer não.
2. Ser capaz de cultivar a disciplina e de manter o compromisso para com os nossos objetivos.
3. Ser capaz de não mandar vir uma piza pelo terceiro dia consecutivo.

Esta virtude está associada às nossas emoções e à forma como as gerimos. Pense nela como a capacidade de mantermos o controlo das nossas mentes, independentemente daquilo que nos acontece. Mais à frente, analisaremos a gestão de emoções fortes, para que a sua temperança seja posta em prática nesse momento.

As Virtudes Cardeais derivam de palavras gregas um pouco complicadas de traduzir. Não são simples conversões diretas e algumas das subtilezas dos conceitos podem perder-se no processo. Esta é uma área que os académicos debatem com frequência, mas, desde que tenha ficado com uma ideia geral das virtudes nesta secção, dou-me por satisfeito.

Os estoicos acreditavam que, se usássemos estas virtudes como princípios éticos orientadores, alcançaríamos a *eudaimonia* (felicidade/ tranquilidade/ equilíbrio/ prosperidade/ bem-estar). Estas são as características que fazem de nós boas pessoas e que nos ajudarão a levar uma vida melhor. Sugiro que as mantenha em mente durante a leitura do livro. Pense em como os estoicos achavam que era importante ter um carácter decente. E regresse o mais que puder a estas quatro virtudes cardeais sempre que precisar de orientação.

O MEU LEÃO ESTOICO

Antes de prosseguirmos, quero partilhar consigo uma maneira rápida de se lembrar facilmente d'As Virtudes Cardeais.

Imagine um leão a ler um livro enquanto bebe um gole de água. Agora, imagine o leão a levantar-se, a colocar uma peruca de juiz e a entrar numa sala de tribunal. Esboçou essa imagem mental? Muito bem, excelente! É um pouco bizarro, eu sei. Mas as imagens estranhas e com impacto dão ótimos dispositivos mnemónicos (truques rápidos para memorizar coisas).

O leão representa a virtude da *fortaleza*. Isso é fácil de recordar – os leões são animais fortes, corajosos e destemidos. O livro que ele lê representa a *sabedoria* – essa também é bastante óbvia, pois os livros são a derradeira fonte de sabedoria. A água é um elemento um pouco mais abstrato, mas espero que faça sentido. Ela representa a *temperança*. Imaginemos que o leão cortou com a cafeína e agora só bebe água. Mais nada. Este leão é incrivelmente autodisciplinado com o que põe no seu corpo. Assim, a água representa o autocontrolo ou a temperança. Está a acompanhar a ideia até aqui? Por último, a peruca do juiz e o tribunal representam a *justiça* – mas isso, provavelmente, já terá deduzido.

Isto pode parecer abstrato, mas quando deparamos com as quatro virtudes pela primeira vez é fácil esquecê-las. Usar um truque simples como este pode ajudar a mantê-las em mente até já não ser preciso usar a mnemónica. Ela é rápida e eficaz, mas esteja à vontade para a alterar, caso não se sinta confortável com leões de peruca.

Como controlar o incontrolável

As ideias dos estoicos acerca do controlo ajudaram-me muito na minha vida pessoal – tanto assim que me baseei nisso para o título deste livro. Os estoicos acreditavam que temos pouco controlo sobre acontecimentos externos (basicamente, a maioria das coisas que nos acontecem). A vida é imprevisível e não está ao nosso alcance controlar os desfechos. Contudo, eles acreditavam que podíamos controlar a nossa reação a esses acontecimentos externos. Portanto, ao focarmo-nos na nossa reação ao incontrolável, criamos uma certa sensação de controlo.

Podemos *realmente* controlar o incontrolável? E, se sim, de que forma?

Bom, não podemos controlar *diretamente* o incontrolável. Vejamos o exemplo do tempo – não conseguimos fazer chover (mesmo que façamos uma dança da chuva e agitemos um pau em direção ao céu). Também não conseguimos parar a chuva (por mais que tentemos)... No entanto, podemos usar um guarda-chuva. E podemos regar as nossas plantas com uma mangueira quando não chove. Podemos *reagir* ao incontrolável tomando medidas. Trata-se do que escolhemos fazer perante acontecimentos fora do nosso controlo.

Com o título deste livro, não estou a dizer que conseguiremos literalmente controlar acontecimentos incontroláveis. Todavia... podemos controlar o que fazemos a seguir. É assim que controlamos o incontrolável. É, no fundo, uma estratégia de gestão. Trata-se de nos lembrarmos dos nossos guarda-chuvas, de reagirmos

ao caos da vida com uma abordagem racional e de criarmos soluções para os problemas concentrando-nos nos passos seguintes.

Vou passar a palavra ao filósofo estoico Epicteto, que o diz de forma sucinta:

«O que importa não é o que te acontece, e sim a maneira
como reages a isso.»

EPICTETO

Ao escolhermos pôr a ênfase na reação que temos àquilo que nos acontece, o poder volta para as nossas mãos. Aquela coisa horrível aconteceu, mas podemos decidir o que fazer em seguida e como lidar com ela. É uma questão de atitude mental. E é uma forma fantástica de lidar com os contratempos e as dificuldades.

Este tema atravessa a filosofia e é uma parte muito importante do Estoicismo. No meu primeiro livro, chamei a este conceito a «Regra de Ouro» do Estoicismo. E vou continuar a fazê-lo. É assim que visualizo esta ideia na minha mente. Ao longo do livro, irá encontrar a expressão «A Regra de Ouro Estoica», mas, se quisermos ser rigorosos, na verdade há outro nome para esta ideia: «A Dicotomia do Controlo». Esta expressão não era usada na Antiguidade, é relativamente nova. Mas os estoicos modernos usam-na com frequência, pelo que vale a pena ficar a conhecê-la.

Chama-se «A Dicotomia do Controlo» porque, no que diz respeito ao controlo, há duas componentes claramente distintas: coisas em relação às quais podemos fazer algo (a nossa reação) e coisas em relação às quais nada podemos fazer (quase tudo o resto). Para um estoico, saber a diferença é importante.

Zenão de Cítio, o fundador do Estoicismo, tinha uma excelente metáfora para tudo isso. Imagine um cão amarrado à parte de trás de uma carroça. O cão não consegue controlar o rumo da carroça, portanto tem duas opções... Pode ir na direção em que a carroça o puxa e trotar atrás dela, ou pode resistir, caso em que será arrastado.

O cão representa-nos e a carroça representa a vida. Temos uma escolha: deixarmo-nos levar pela maré ou sermos arrastados pela vida (quicá esperneando bastante). Sim, temos alguma flexibilidade (tal como o cão tem com a corda), mas a carroça da vida não vai parar por nossa causa... Por isso, o melhor é acompanhar o seu ritmo!

Quando percebemos o que conseguimos e não conseguimos controlar, deixamos de perder tempo a preocupar-nos com coisas que não está ao nosso alcance impedir ou mudar. Isto é muito útil. Passamos a concentrar a nossa atenção nas coisas certas.

Indiferenças

Os estoicos acreditavam que deveríamos ser *indiferentes* às coisas que estão fora do nosso controlo. Trata-se de um conceito interessante na sua filosofia.

O que significa ser-se *indiferente*? Bem, significa que não damos muita importância às coisas que não controlamos. E que também não usamos essas coisas para julgar as outras pessoas. Por exemplo, os estoicos achavam que tudo o que se segue era *indiferente*: dinheiro, saúde, reputação, bens e beleza.

Todas estas coisas estão bastante fora do nosso controlo. Sim, podemos fazer algo para as influenciar. Podemos comer bem para otimizar a nossa saúde, mas, como todos sabemos, isso não impedirá que tenhamos uma doença qualquer. O mesmo se aplica ao dinheiro: podemos trabalhar muito, mas alguém pode assaltar-nos, ou a inflação pode diminuir o valor da nossa riqueza, ou podemos fazer um mau investimento. E assim por diante...

Segundo os estoicos, estas *indiferenças* não nos tornam, intrinsecamente, melhores pessoas. Podemos ser riquíssimos e ser pessoas horríveis. Também podemos ser extremamente ricos e ser pessoas muito gentis e afetuosas. O dinheiro é uma variável. As pessoas com menos dinheiro podem ser decentes ou horríveis. O que importa é a maneira como vivem a sua vida – o seu carácter é bom? Era isto que os estoicos valorizavam.

E o mesmo diriam em relação à saúde. Podes estar doente, mas isso não tem de destruir o teu carácter. Podes estar gravemente doente e, ainda assim, ser boa pessoa. E o mesmo quanto à beleza: a nossa aparência não faz de nós boas ou más pessoas, e os nossos bens não definem quem nós somos. Eles podem partir-se com facilidade ou ser-nos retirados. Para os estoicos, o importante era o carácter.

A realidade é que a maior parte de nós preferiria ser saudável em vez de doente, e ter dinheiro suficiente para sobreviver. Trata-se de um desejo perfeitamente normal e aceitável da nossa parte. Os estoicos reconheceram-no e chamaram a essas preferências «indiferenças preferidas». No entanto, ainda eram vistas como *indiferenças* e, em última instância, algo a que não devemos dar excessiva importância.

O arqueiro estoico

Os estoicos acreditavam que muita insatisfação na vida advém de termos expectativas irrealistas acerca da realidade. Se acharmos que temos mais controlo sobre a vida do que aquele que realmente temos, ficamos frustrados e desiludidos quando as coisas não correm conforme o planeado. Os estoicos têm uma grande solução para lidar com isso – eles encorajam-nos a ter presente que nada é garantido. Há tantas variáveis em jogo, na vida, que é provável que as coisas corram mal. Nem sempre, mas a vida é imprevisível, pelo que já devemos estar à espera do inesperado. Os nossos planos enfrentarão obstáculos grandes e pequenos.

Para nos ajudar a integrar esta ideia na nossa atitude mental, os estoicos têm um conceito chamado «A Cláusula de Acautelamento» – cujo nome original era *hupexairesis*. Isto é mais ou menos o equivalente a acrescentar a expressão «se o destino permitir» ao fim das nossas frases quando discutimos planos. Por exemplo: «Amanhã irei à praia, se o destino permitir.» Ou então: «Vou mandar vir comida para o jantar, se o destino permitir.»

Não temos de dizer isto em voz alta a toda a hora, sempre que fazemos qualquer coisa, mas podemos usá-lo como um lembrete mental de que nada é garantido. Eu posso ter a intenção de ir à praia amanhã, mas pode chover. O meu carro pode avariar-se. Um bando de texugos selvagens pode atacar-me. Bom, tenho quase a certeza de que este último cenário não vai acontecer, mas já percebeu a ideia... Podem surgir obstáculos que me impedem de fazer o que tinha planeado. Achar o contrário é viver na ilusão. É importante que nos lembremos disto. Isso não significa que jamais devemos fazer planos ou ter expectativas, significa apenas que devemos ter consciência de que há muitas coisas fora do nosso controlo.

Os estoicos têm um exemplo chamado «O Arqueiro Estoico». Imagine um arqueiro: ele levanta o arco e aponta a seta para o alvo. A sua intenção é acertar no alvo, mas, assim que solta a flecha, já não tem controlo sobre o que acontece. Pode haver uma rajada de vento que faça a flecha desviar-se do rumo. O alvo pode mover-se. Podem aparecer pelo meio texugos selvagens (novamente). Há muitas coisas que podem levar a que o resultado não coincida com a intenção.

Não esperarmos um determinado resultado – nem nos sentirmos com direito a ele – é a maneira estoica de evitar desilusões. Trata-se de fazermos o melhor que podemos numa dada situação e aceitar que o resultado pode não ser aquele que desejamos. Mas conseguiremos lidar com qualquer desfecho porque podemos escolher a forma como reagimos a isso.

A estrutura da filosofia estoica

Quando comecei a interessar-me pelo Estoicismo, não estava ciente da estrutura que estou prestes a partilhar consigo. Mergulhei diretamente e comecei a ler o máximo que pude. Com o tempo, descobri como se organizava esta filosofia. Quando começamos a ler os estoicos não é evidente, pelo que é útil estar a par disto.

Na filosofia estoica havia três grandes áreas que os mestres ensinavam aos seus discípulos: Lógica, Ética e Física. Essas três disciplinas tinham contornos ligeiramente diferentes daqueles que têm hoje em dia.

LÓGICA

A lógica diz sobretudo respeito à aplicação do raciocínio à nossa maneira de pensar. Na verdade, é parecida com a psicologia moderna, pois foca-se nos nossos juízos e percepções. Os estoicos pegaram nessa ideia e transformaram-na numa «disciplina». Chamaram-lhe a «Disciplina do Assentimento». Parece complexo, mas é, no fundo, a aplicação da lógica e do raciocínio à forma como vivemos as nossas vidas. É a capacidade de permanecer ao comando quando enfrentamos emoções difíceis e de fazermos juízos informados – não podia ser mais prático!

ÉTICA

A ética é mais ou menos o que parece. Ela debruça-se sobre o nosso comportamento e sobre o que é considerado bom, mau ou indiferente. A ética é referida como a «Disciplina da Ação» e foca-se predominantemente no nosso comportamento, mas também examina a nossa relação com o resto da humanidade. Assim, talvez esta seja uma boa altura para pensarmos nas nossas boas maneiras à mesa...

FÍSICA

A física prende-se com o plano geral – a ordem cósmica das coisas. No fundo, é filosofia com um toque de teologia. Enquanto disciplina, recebe o nome de «Disciplina do Desejo». Curiosamente, esta disciplina olha para o que podemos e não podemos controlar na vida (A Regra de Ouro Estoica) e encoraja-nos a pensar na ordem cósmica das coisas. Ela também estuda aquilo que desejamos – mas talvez isso já tenha ficado claro, dado o seu nome. Vale a pena sublinhar que esta disciplina *não* tem por base o cálculo científico de forças, ao contrário da física moderna.

Estes três temas e disciplinas vêm regularmente à baila no Estoicismo, pelo que convém estarmos cientes deles. Muitos dos filósofos e estudiosos estoicos modernos abordarão as coisas a partir destas perspectivas, mas elas acabam por se fundir umas com as outras, motivo pelo qual não dividirei o conteúdo deste livro segundo esta estrutura filosófica.

Os deuses estoicos

É útil saber que a mundividência teológica dos antigos estoicos era panteísta – essencialmente, a ideia de que Deus é o universo. E nós somos parte desse universo. Se ler os estoicos, sobretudo Epicteto, constatará que há muitas referências a Zeus. A questão é que os estoicos não pensavam em Zeus como um grande ente no céu (o rei dos deuses), que passeava pelas nuvens enquanto fumava um cachimbo místico... Zeus *era* o universo. Zeus era sinónimo da natureza e representava *tudo* no universo.

Na filosofia estoica havia igualmente alusões a outros deuses (não apenas Zeus). Os deuses, de certa forma, eram representações de forças. Uma das mais famosas era Fortuna – uma deusa que, essencialmente, antropomorfizava o destino. Importa dizer que qualquer um dos outros deuses referidos pelos estoicos eram apenas diferentes facetas ou manifestações de Zeus. Todos os caminhos vão dar a Zeus... Belo *slogan*, não?

Se o leitor é ateu ou praticante de uma religião, a ideia de acreditar em Zeus pode fazê-lo voltar costas a tudo isto. Porém, no Estoicismo moderno, Zeus e os outros deuses não têm destaque. Na verdade, os estudiosos modernos não escrevem sobre os deuses da mesma forma que os antigos. O Estoicismo moderno não se concentra nesse aspeto da filosofia e pode facilmente funcionar sem ele.

Apesar disso, acho importante referi-lo, porque se ler os antigos estoicos – algo que recomendo vivamente – irá deparar com

referências aos deuses. Esta breve panorâmica ajuda a dar sentido a isso num contexto moderno e irá ajudá-lo a não dar demasiada importância ao uso da palavra «deuses».

Aqui, vale a pena recordar que o Estoicismo é uma filosofia e não uma religião. Embora os filósofos da Antiguidade aludissem aos deuses, as ideias estoicas não exigem que adoremos Zeus, o que é excelente por dois motivos. Se já tem uma religião na sua vida, a filosofia estoica pode emparelhar maravilhosamente com ela; incorporar estes conceitos na sua vida não requer que abandone a sua fé. Se o leitor for ateu ou agnóstico, o Estoicismo também se ajusta na perfeição a essa mundividência – estas ideias baseiam-se sobretudo na razão e na lógica e complementam bem o pensamento científico moderno. Não precisa de acreditar em Deus e/ou deuses para ser um estoico.

Portanto, qualquer que seja o seu historial cosmológico, teológico ou filosófico, o Estoicismo é seu amigo!

O equívoco estoico

Antes de avançarmos, é importante referir algo fundamental. Com frequência, o Estoicismo é confundido com o adjetivo «estoico». Ficou baralhado? Não o censuro! Estoicismo com um «E» maiúsculo refere-se à antiga filosofia grega. Sim, o tema deste livro. Ao passo que «estoico» com um «e» minúsculo pode ser usado para designar alguém «desprovido de emoção» ou que «reprime as suas emoções», uma atitude de «aguenta e não te queixes».

É um equívoco comum. Talvez o principal equívoco acerca do Estoicismo. Ser-se estoico não significa ser-se uma estátua fria e sem emoções que não chora nos filmes da *Disney*. O Estoicismo *não implica* reprimir as emoções. A ideia é não deixar que as emoções nos controlem, o que é diferente de repressão, como veremos mais adiante no livro.

Resumindo, saiba que o Estoicismo não o tornará um robô frio e sem sentimentos. Nenhum dos estoicos era assim e é importante ter isto presente.

Então, agora que já sabe o que é o Estoicismo (e o que ele não é), vou armar-me em professor de história e condensar milhares de anos de história estoica em poucas páginas...