BEST-SELLER DO *THE WALL STREET JOURNAL*

DIÁRIO ESTOICO

366 LIÇÕES SOBRE SABEDORIA, PERSEVERANÇA E A ARTE DE VIVER

DO MESMO AUTOR DE *O EGO É SEU INIMIGO*, *A QUIETUDE É A CHAVE* E *A VIDA DOS ESTOICOS*

RYAN HOLIDAY
STEPHEN HANSELMAN

DIÁRIO ESTOICO

366 LIÇÕES SOBRE SABEDORIA, PERSEVERANÇA E A ARTE DE VIVER



TRADUÇÃO DE MARIA LUIZA X. DE A. BORGES

RYAN HOLIDAY
STEPHEN HANSELMAN

Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores. Esta edição foi publicada mediante acordo com a Portfolio, um selo do Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

TÍTULO ORIGINAL
The Daily Stoic: 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living

COPIDESQUE
Luisa de Mello

REVISÃO
Eduardo Carneiro

PROJETO GRÁFICO
Julio Moreira | Equatorium Design

DESIGN DE CAPA
Eric White

ADAPTAÇÃO DE CAPA
Henrique Diniz

REVISÃO DE E-BOOK
Juliana Pitanga

GERAÇÃO DE E-BOOK
Cumbuca Studio

E-ISBN
978-65-5560-556-3

Edição digital: 2022

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRÍNSECA LTDA.
Rua Marquês de São Vicente, 99, 6° andar
22451-041 — Gávea
Rio de Janeiro — RJ
Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br

intrinseca.com.br

@intrinseca

editoraintrinseca

@intrinseca

@intrinseca

intrinsecaeditora

SUMÁRIO

[Avançar para o início do texto]

FOLHA DE ROSTO

CRÉDITOS

MÍDIAS SOCIAIS

DEDICATÓRIA

EPÍGRAFE

INTRODUÇÃO

PARTE I: A DISCIPLINA DA PERCEPÇÃO

JANEIRO: CLAREZA

FEVEREIRO: PAIXÕES E EMOÇÕES

MARÇO: CONSCIÊNCIA

ABRIL: PENSAMENTO IMPARCIAL

PARTE II: A DISCIPLINA DA AÇÃO

MAIO: AÇÃO CORRETA

JUNHO: SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

JULHO: DEVER

AGOSTO: PRAGMATISMO

PARTE III: A DISCIPLINA DA VONTADE

SETEMBRO: FORÇA E RESILIÊNCIA

OUTUBRO: VIRTUDE E BONDADE

NOVEMBRO: ACEITAÇÃO / *AMOR FATI*

DEZEMBRO: MEDITAÇÃO SOBRE A MORTALIDADE

PERMANECER ESTOICO

UM MODELO DE PRÁTICA ESTOICA TARDIA E GLOSSÁRIO DE TERMOS E PASSAGENS ESSENCIAIS

BREVE COMENTÁRIO SOBRE AS TRADUÇÕES, REFERÊNCIAS E FONTES

SUGESTÕES PARA LEITURAS ADICIONAIS

SOBRE OS AUTORES

CONHEÇA OUTRAS OBRAS DE RYAN HOLIDAY

LEIA TAMBÉM

Do Stephen para minha amada Julia, que me ajudou a encontrar a alegria.

De todas as pessoas, só são tranquilas aquelas que dedicam algum tempo à filosofia, somente elas vivem verdadeiramente. Não satisfeitas em apenas cuidar dos próprios dias, elas anexam todas as eras à sua. Toda a colheita do passado é acrescentada a seu repertório. Somente um ingrato deixaria de ver que esses grandes arquitetos de pensamentos veneráveis nasceram e criaram um modo de vida para nós.

SÊNECA

INTRODUÇÃO

Os diários íntimos de um dos maiores imperadores de Roma, a correspondência pessoal de um dos melhores dramaturgos e mais sábios formadores de opinião de Roma, as palestras de um ex-escravizado e exilado, transformado em influente professor. Contra todas as probabilidades e a passagem de cerca de dois milênios, esses documentos incríveis sobrevivem.

O que eles dizem? Poderiam essas páginas antigas e obscuras realmente conter alguma coisa relevante para a vida moderna? A resposta, segundo se revela, é sim. Elas contêm parte da maior sabedoria na história mundial.

Juntos esses documentos constituem o alicerce daquilo conhecido como estoicismo, uma filosofia antiga, outrora uma das disciplinas cívicas mais populares no Ocidente, igualmente praticada pelos ricos e pelos empobrecidos, pelos poderosos e por aqueles que batalhavam na busca por uma Boa Vida. Ao longo dos séculos, porém, essa maneira de pensar, essencial para tantos no passado, lentamente desapareceu de vista.

Exceto para aqueles que buscam sabedoria com mais avidez, o estoicismo é ou desconhecido, ou mal compreendido. De fato, seria difícil encontrar uma palavra tratada com maior injustiça nas mãos da língua inglesa do que "estoico". Para as pessoas em geral, essa maneira de viver vibrante, orientada para a ação e transformadora de paradigmas tornou-se taquigrafia para "sem emoção". Dado que a mera menção à filosofia deixa a maioria nervosa ou entediada, "filosofia estoica" soa aparentemente como a última coisa que alguém gostaria de aprender, muito menos de que *precisaria* urgentemente na vida cotidiana.

Que triste destino para uma filosofia que até um de seus críticos ocasionais, Arthur Schopenhauer, descreveu como "o ponto mais alto que o homem pode alcançar pelo mero uso de sua faculdade da razão".

Nosso objetivo neste livro é devolver o estoicismo a seu lugar de ferramenta na busca do autocontrole, da perseverança e da sabedoria: algo que usamos para levar uma vida excelente, não um campo esotérico de pesquisa acadêmica.

Certamente muitas das grandes mentes da história não só compreenderam o estoicismo pelo que ele realmente é, elas também o procuraram: George Washington, Walt Whitman, Frederico, o Grande, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Cada um deles leu, estudou, citou ou admirou os estoicos.

Os antigos estoicos nada tinham de indolentes. Os nomes que você encontra neste livro — Marco Aurélio, Epicteto, Sêneca — pertenciam, respectivamente, a um imperador romano, a um ex-escravizado que trinfou para se tornar um influente conferencista e amigo do imperador Adriano e a um famoso dramaturgo e conselheiro político. Houve estoicos como Catão, o Jovem, que era um político admirado; Zenão era um próspero comerciante (como muitos estoicos); Cleantes era um ex-boxeador que trabalhou como carregador de água para poder pagar os estudos; Crísipo, cujos escritos estão hoje completamente perdidos, mas contavam mais de setecentos livros, treinava como um corredor de longa distância; Posidônio serviu como embaixador; Musônio Rufo era professor; e muitos outros.

Hoje, o estoicismo encontrou um público novo e diversificado, que varia das equipes técnicas do New England Patriots e do Seattle Seahawks ao rapper LL Cool J e à jornalista americana Michele Tafoya, bem como muitos atletas profissionais, CEOs, administradores de fundos multimercados, artistas, executivos e homens e mulheres públicos.

O que todos esses grandes homens e mulheres encontraram no estoicismo que outros deixaram escapar?

Muita coisa. Enquanto os acadêmicos costumam ver o estoicismo como uma metodologia antiquada de interesse menor, foram as *pessoas dinâmicas* do mundo que descobriram que ele fornece muito da força e da energia necessárias para a vida desafiadora delas. Quando o jornalista e veterano da Guerra Civil Americana Ambrose Bierce advertiu um jovem escritor que estudar os estoicos iria lhe ensinar "a ser um digno conviva à mesa dos deuses", ou quando o pintor Eugène Delacroix (famoso por sua pintura *A Liberdade guiando o povo*) chamou o estoicismo de sua "religião consoladora", eles falavam por experiência própria. Assim como o valente abolicionista e coronel Thomas Wentworth Higginson, que chefiou o primeiro regimento composto apenas por negros na Guerra Civil Americana e é responsável por uma das mais memoráveis traduções de Epicteto. O agricultor e escritor William Alexander Percy, que chefiou os esforços de resgate da Grande Inundação de 1927, tinha um único ponto de referência quando disse que "quando tudo está perdido, ele [o estoicismo] se mantém firme". Tal como o autor e investidor-anjo Tim Ferriss, quando se referiu a esta filosofia como o "sistema operacional pessoal" ideal (outros executivos muito influentes, como Jonathan Newhouse, o CEO da Condé Nast International, concordaram).

Mas é para o campo de batalha que o estoicismo parece ter sido particularmente bem concebido. Em 1965, quando o capitão James Stockdale (futuramente agraciado com a Medalha de Honra) saltou de paraquedas de seu avião abatido sobre o Vietnã para o que viria a ser meia década de tortura e encarceramento, qual era o nome que estava em seus lábios? Epicteto. Assim como Frederico, o Grande, que cavalgou para a batalha com as obras dos estoicos em seus alforjes, também fez o fuzileiro naval e comandante da Otan general James "Mad Dog" Mattis, que levou as *Meditações* de Marco Aurélio com ele em deslocamentos no golfo Pérsico, no Afeganistão e no Iraque. Novamente, eles não eram professores, mas praticantes, e,

enquanto filosofia prática, o estoicismo lhes parecia perfeitamente adequado para seus propósitos.

DA GRÉCIA A ROMA E ATÉ OS NOSSOS DIAS

O estoicismo foi uma escola de filosofia fundada em Atenas por Zenão de Cítio no início do século III a.C. Seu nome deriva do grego *stoa*, que significa "pórtico", porque era ali que a princípio Zenão ensinava seus alunos. A filosofia declara que virtude (significando, principalmente, as quatro virtudes cardeais do autocontrole, coragem, justiça e sabedoria) é felicidade, e são nossas percepções das coisas — em vez das coisas em si — que causam a maior parte de nossos problemas. O estoicismo ensina que não podemos controlar ou contar com algo que esteja fora do que Epicteto chamou de nossa "escolha racional" — nossa capacidade de usar a razão para decidir como categorizamos acontecimentos externos, reagimos a eles e reorientamos a nós mesmos em relação a eles.

O estoicismo dos primeiros tempos era muito mais próximo de uma filosofia abrangente como outras escolas antigas cujos nomes talvez sejam vagamente familiares: epicurismo, cinismo, platonismo, ceticismo. Os proponentes falavam a respeito de diversos tópicos, como lógica, cosmologia e muitos outros. Uma das analogias preferidas pelos estoicos para descrever sua filosofia era a de um campo fértil. A lógica era uma cerca protetora, a física era o campo e a colheita que tudo isso produzia era a ética — ou *como viver*.

À medida que avançou, no entanto, o estoicismo se concentrou principalmente em dois desses tópicos — a lógica e a ética. Ao viajar da Grécia para Roma, tornou-se muito mais prático para se adequar à vida ativa e pragmática dos industriosos romanos. Como Marco Aurélio observaria tempos depois: "Fui abençoado quando me interessei pela filosofia por não ter caído na armadilha dos sofistas nem me afastado para a escrivaninha do escritor, ou passado a dissertar com pedantismo, ou a me ocupar do estudo do céu."

Em vez disso, ele (assim como Epicteto e Sêneca) concentraram-se numa série de perguntas não muito diferentes daquelas que até hoje fazemos a nós mesmos: "Qual é a melhor maneira de viver?", "Que devo fazer em relação à minha raiva?", "Quais são minhas obrigações para com os meus semelhantes?", "Tenho medo de morrer; por quê?", "Como posso lidar com as situações difíceis que encontro?", "Como devo lidar com o sucesso ou o poder que detenho?".

Estas não são perguntas abstratas. Em seus escritos — na maior parte das vezes cartas pessoais ou diários — e em suas palestras, os estoicos esforçavam-se para propor respostas factíveis e reais. Eles acabaram por formular sua obra em torno de uma série de exercícios em três disciplinas críticas:

- A disciplina da Percepção (como vemos e percebemos o mundo à nossa volta).
- A disciplina da Ação (as decisões que tomamos e ações que empreendemos com qual finalidade).

- A disciplina da Vontade (como lidamos com as coisas que não podemos r alcançamos julgamento claro e convincente e chegamos a uma verd *compreensão* de nosso lugar no mundo).

Ao controlar nossas percepções, dizem-nos os estoicos, é possível encontrar clareza mental. Ao orientar nossas ações de maneira apropriada e justa, seremos eficazes. Ao utilizar e alinhar nossa vontade, encontraremos sabedoria e perspectiva para lidar com qualquer coisa que o mundo nos apresente. Eles acreditavam que, fortalecendo a si mesmos e a seus concidadãos nessas disciplinas, poderiam cultivar resiliência, propósito e até alegria.

Nascido no tumultuoso mundo antigo, o estoicismo apontava para a natureza imprevisível da vida cotidiana e oferecia um conjunto de ferramentas práticas destinadas ao uso diário. Nosso mundo moderno pode parecer radicalmente diferente do pórtico pintado (Stoa Poikilē) da Ágora ateniense e do Fórum e tribunal de Roma. Mas os estoicos fizeram um grande esforço para lembrar a si mesmos (veja o dia 10 de novembro) que eles não estavam enfrentando coisas muito diferentes das que seus antepassados tinham enfrentado, e que o futuro não alteraria radicalmente a natureza e o fim da existência humana. Um dia é como todos os outros, como os estoicos gostavam de dizer. E isso ainda é verdade.

O que nos traz para onde estamos agora mesmo.

UM LIVRO FILOSÓFICO PARA A VIDA FILOSÓFICA

Alguns de nós estão estressados. Outros estão sobrecarregados. Talvez você esteja tendo de lidar com as novas responsabilidades da paternidade. Ou com o caos de um novo empreendimento. Ou já é bem-sucedido e está lutando corpo a corpo com os deveres do poder ou da influência? Engalfinhando-se com um vício? Profundamente apaixonado? Ou passando de um relacionamento fracassado para outro? Está se aproximando dos seus anos dourados? Ou desfrutando os espólios da juventude? Está ocupado e ativo? Ou morrendo de tédio?

Não importa o que você estiver atravessando, a sabedoria dos estoicos pode lhe ajudar. De fato, em muitos casos eles abordaram o assunto em termos tão explícitos que soam espantosamente modernos. É nisso que vamos nos concentrar neste livro.

Recorrendo diretamente ao cânone estoico, apresentamos uma seleção de traduções originais das mais importantes passagens das três principais figuras do estoicismo tardio — Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio — junto com alguns ditados escolhidos de seus predecessores estoicos (Zenão, Cleantes, Crísipo, Musônio, Hécato). Acompanhando cada citação, está nossa tentativa de contar uma história, fornecer contexto, fazer uma pergunta, sugerir um exercício ou explicar a perspectiva do estoico que disse isso para que você possa encontrar uma compreensão mais profunda das respostas que está buscando, sejam elas quais forem.

As obras dos estoicos sempre foram novas e atuais, a despeito do fluxo e refluxo histórico de sua popularidade. Não foi nossa intenção com este livro corrigi-las, modernizá-las ou refrescá-las (há muitas traduções excelentes por aí). Em vez disso,

procuramos organizar e apresentar a vasta sabedoria coletiva dos estoicos da maneira mais digerível, acessível e coerente que conseguimos. Podemos — e devemos — pegar as obras originais dos estoicos em sua forma integral (veja "Sugestões para leituras adicionais" no fim deste livro). Nesse meio-tempo, aqui, para o leitor ocupado e ativo, tentamos produzir um breviário cotidiano funcional e objetivo como os filósofos por trás dele. E, seguindo a tradição estoica, acrescentamos material para provocar e facilitar a formulação de grandes questões.

Organizado ao longo das linhas das três disciplinas (Percepção, Ação e Vontade) e em seguida subdividido em importantes temas que elas abarcam, você descobrirá que cada mês enfatizará um traço particular e cada dia oferecerá uma maneira nova de pensar ou agir. Todas as áreas de grande interesse para os estoicos aparecem aqui: virtude, mortalidade, emoções, autoconsciência, força moral, ação correta, solução de problemas, aceitação, clareza mental, pragmatismo, pensamento imparcial e dever.

Esses filósofos foram pioneiros nos rituais da manhã e da noite: preparação no início do dia, reflexão no entardecer. Escrevemos este livro para que seja útil em ambos os casos. Uma meditação por dia para cada dia do ano (com a inclusão de um dia extra para anos bissextos!). Caso sinta vontade, tenha um caderno à mão para registrar e expressar seus pensamentos e reações (veja os dias 21 e 22 de janeiro e 22 de dezembro), tal como os estoicos costumavam fazer.

O objetivo desta abordagem prática à filosofia é ajudá-lo a viver uma vida melhor. É nossa esperança que não haja uma palavra neste livro que não possa ou não deva, para parafrasear Sêneca, ser transformada em obras.

Para esse fim, oferecemos este livro.


PARTE I
A
DISCIPLINA da
PERCEPÇÃO

JANEIRO

CLAREZA

1º de janeiro
CONTROLE E ESCOLHA

> A principal tarefa na vida é simplesmente esta: identificar e separar as questões de modo que eu possa dizer claramente para mim mesmo quais são externas, fora de meu controle, e quais têm a ver com as escolhas que realmente controlo. Para onde então devo olhar à procura do bem e do mal? Não para coisas externas incontroláveis, mas dentro de mim, para as escolhas que são minhas...
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.5.4-5

A prática mais importante na filosofia estoica é a distinção entre o que podemos mudar e o que não podemos. Aquilo sobre o que temos influência e aquilo sobre o que não temos. Se um voo é adiado por causa das condições do clima, você pode gritar o quanto quiser com o representante da companhia aérea; isso não vai fazer a tempestade parar. Não importa o quanto você deseje, isso não o tornará mais alto ou mais baixo ou fará com que tenha nascido em outro país. Por mais que tente, você não pode *fazer* alguém gostar de você. Além disso, o tempo que gastamos arremessando-nos contra esses objetos inamovíveis é tempo que não empregamos em coisas que *podemos* mudar.

As instituições de reabilitação social praticam algo chamado Prece da Serenidade: "Deus, concedei-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso e a sabedoria para distingui-las." Dependentes não podem mudar o abuso que sofreram na infância. Não podem desfazer as escolhas do passado ou o dano que causaram. Mas *podem* mudar o futuro — através do poder que possuem no presente momento. Como disse Epicteto, eles podem controlar as escolhas que fazem neste momento.

O mesmo se aplica a nós, hoje. Se pudermos nos concentrar em esclarecer quais partes de nosso dia podemos controlar e que partes não podemos,

seremos mais felizes e também teremos uma nítida vantagem sobre as pessoas incapazes de perceber que travaram uma batalha impossível de ser vencida.

2 de janeiro
EDUCAÇÃO É LIBERDADE

> Qual é o fruto desses ensinamentos? Somente a mais bela e adequada colheita dos verdadeiramente educados — tranquilidade, destemor e liberdade. Não deveríamos dar crédito às massas que afirmam que só os livres podem ser educados, mas aos amantes da sabedoria, que afirmam que somente os educados são livres.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.1.21-23A

Por que você pegou este livro? Por que pegar um livro? Não para parecer mais inteligente, não para fazer hora durante um voo, não para ouvir o que você quer ouvir; há muitas escolhas mais fáceis do que a leitura.

Não, você pegou este livro porque está aprendendo a viver. Porque quer ser mais livre, temer menos e alcançar um estado de paz. Educação — ler e meditar sobre a sabedoria de grandes mentes — não é algo para ser feito só por distração. Ela tem um objetivo.

Lembre-se desse imperativo nos dias em que começar a se sentir distraído, quando assistir à televisão ou fazer um lanche parecem uma forma melhor de usar seu tempo do que ler ou estudar filosofia. Conhecimento — e o autoconhecimento em particular — é liberdade.

3 de janeiro
SER IMPIEDOSO COM AS COISAS QUE NÃO IMPORTAM

> Quantos causaram danos em tua vida quando não tinhas consciência do que estavas perdendo. Quanto foi desperdiçado em pesar inútil, alegria tola, desejo voraz e conversas fúteis — quão pouco te foi deixado do que era teu. Vais te dar conta de que estás morrendo antes da hora!
>
> SÊNECA, *SOBRE A BREVIDADE DA VIDA*, 3.3B

Uma das coisas mais difíceis de fazer na vida é dizer "não". Para convites, pedidos, obrigações, para as coisas que todos os outros estão fazendo. Mais difícil ainda é dizer não para certas emoções que requerem muito tempo: raiva, empolgação, distração, obsessão, lascívia. Nenhum desses impulsos parece ser muito por si só, mas, quando descontrolados, eles se tornam um compromisso como qualquer outro.

Se você não tomar cuidado, estas são precisamente as imposições que dominarão e consumirão sua vida. Você já pensou como pode recuperar parte do seu tempo, como pode se sentir menos ocupado? Comece aprendendo sobre o poder do "Não!" — como em "Não, muito obrigado", "Não, não vou ficar preso a isso" e "Não, simplesmente não posso neste momento". Isso pode ferir alguns sentimentos. Talvez faça com que pessoas se desinteressem por você. Pode exigir um trabalho árduo. Mas quanto mais você disser não a coisas que não têm importância, mais poderá dizer sim para aquelas que têm. Isso lhe permitirá viver e desfrutar a vida — a vida que *você* quer.

4 de janeiro
AS GRANDES TRÊS

> Tudo de que precisas é isto: certeza de julgamento no momento presente; ação para o bem comum no momento presente; e uma atitude de gratidão no momento presente por tudo que te ocorra.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.6

Percepção, Ação, Vontade. Essas são as três disciplinas em parte coincidentes, mas decisivas, do estoicismo (bem como da organização deste livro e da viagem de um ano de duração que você acaba de iniciar). Há mais na filosofia, certamente — e poderíamos passar o dia todo falando sobre as crenças particulares de cada um dos vários estoicos: "Isto é o que Heráclito pensava...", "Zenão é de Cítio, uma cidade em Chipre, e ele acreditava...". Mas esses fatos iriam ajudar você a cada dia? Que clareza as banalidades fornecem?

Em vez disso, o pequeno lembrete que se segue resume as três partes essenciais da filosofia estoica, dignas de serem levadas com você todos os dias e consideradas em todas as decisões:

Controle suas percepções,
Oriente suas ações adequadamente,
Aceite de bom grado o que está fora do seu controle.

Isso é tudo que precisamos fazer.

5 de janeiro
TORNE SUAS INTENÇÕES CLARAS

> Permite que todos os teus esforços sejam orientados para alguma coisa, permite que eles mantenham esse objetivo em vista. Não é a atividade que transtorna as pessoas, são as falsas concepções das coisas que as enlouquecem.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 12.5

A lei 29 de *As 48 leis do poder* é: planeje todo o caminho até o fim. Robert Greene escreve: "Planejando tudo até o fim, você não será pego de surpresa e saberá quando parar. Guie gentilmente a sorte e ajude a determinar o futuro pensando com antecedência." O segundo hábito em *Os 7 hábitos de pessoas altamente eficazes* é: comece com um fim em mente.

Ter um objetivo em mente não é garantia de que você vá alcançá-lo — nenhum estoico toleraria tal suposição —, mas *não* ter um objetivo é uma garantia de que você não o alcançará. Para os estoicos, *oiêsis* (falsas concepções) são responsáveis não só por perturbações na alma, mas também por vidas e operações caóticas e disfuncionais. Quando seus esforços não são dirigidos para uma causa ou um objetivo, como você saberá o que fazer dia após dia? Como saberá quando já obteve o suficiente, quando alcançou sua meta, quando se desviou dela, se nunca definiu essas coisas?

A resposta é: você não pode. E assim é impelido para o fracasso — ou pior, para a loucura decorrente da anarquia de não se ter uma direção.

6 de janeiro
ONDE, QUEM, O QUÊ E POR QUÊ

> Uma pessoa que não sabe o que é o universo não sabe onde está. Aquela que desconhece seu objetivo na vida não sabe quem é ou o que é o universo. Quem desconhece todas essas coisas não sabe por que está aqui. Assim, o que pensar de pessoas que buscam ou evitam o louvor daqueles que não têm conhecimento algum de onde estão ou de quem são?
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.52

O falecido comediante Mitch Hedberg contava uma história engraçada em suas apresentações. Certa vez, ao se sentar para dar uma entrevista ao vivo, o apresentador da rádio lhe perguntou: "Então, quem é você?" Nesse momento, ele pensou: "Será que esse cara é uma pessoa realmente profunda ou eu vim parar na estação errada?"

Quantas vezes nos fazem perguntas simples como "Quem é você?", "O que você faz?" ou "De onde você é?", e nós, considerando-as superficiais — se é que chegamos a considerá-las alguma coisa —, nos limitamos a dar respostas superficiais a elas.

Mas, com uma arma apontada para a cabeça, a maioria das pessoas não poderia dar uma resposta muito significativa. Você seria capaz? Você dedicou tempo para perceber com mais clareza quem você é e o que você representa? Ou está ocupado demais perseguindo coisas sem importância, seguindo as influências erradas e caminhos decepcionantes, insatisfatórios ou inexistentes?

7 de janeiro
AS SETE FUNÇÕES CLARAS DA MENTE

> O trabalho apropriado da mente é o exercício de escolha, recusa, anseio, repulsa, preparação, objetivo e consentimento. O que pode então comprometer e impedir o funcionamento apropriado da mente? Nada, senão as decisões deturpadas tomadas por ela própria.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.11.6-7

Vamos decompor cada uma dessas tarefas:

Escolha — fazer e pensar corretamente
Recusa — da tentação
Anseio — por ser melhor
Repulsa — da negatividade, das más influências, do que não é verdade
Preparação — para o que nos espera ou para o que quer que possa acontecer
Objetivo — nosso princípio orientador e prioridade máxima
Consentimento — estar livre de engano quanto ao que está dentro ou fora de nosso controle (e se sentir pronto para aceitar o último)

É para isso que serve a nossa mente. Devemos nos assegurar de que é isso que ela faz — e ver tudo o mais como transtorno ou deturpação.

8 de janeiro
PERCEBER NOSSOS VÍCIOS

> Devemos abandonar muitas coisas de que somos dependentes por considerá-las boas. Do contrário, desaparecerá a coragem, que deveria ser continuamente colocada à prova. Será perdida a grandeza da alma, que não pode se manter firme a menos que desdenhe como insignificante o que a multidão considera mais desejável.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 74.12B-13

O que consideramos prazeres inofensivos facilmente podem se tornar vícios descomunais. Começamos com um cafezinho pela manhã, e logo não conseguimos mais ficar sem ele no início do dia. Verificamos nosso e-mail porque isso faz parte de nosso trabalho, e logo passamos a sentir a vibração fantasma do celular em nosso bolso a cada poucos segundos. Não demora e esses hábitos inofensivos passam a comandar nossa vida.

As pequenas compulsões e impulsos que temos não somente erodem nossa liberdade e soberania, como também anuviam nossa clareza. Pensamos que estamos no controle — mas estamos mesmo? Como disse um dependente, o vício se dá quando "perdemos a liberdade de nos abster". Recuperemos essa liberdade.

Esse vício pode variar para cada um: Tomar refrigerante? Usar drogas? Reclamar? Fofocar? Navegar na internet? Roer as unhas? Mas você precisa recuperar a capacidade de se abster, porque nela reside sua clareza e seu autocontrole.

9 de janeiro
O QUE CONTROLAMOS E O QUE NÃO CONTROLAMOS

> Algumas coisas estão sob o nosso controle, outras não. Controlamos nossa opinião, nossas escolhas, nossos desejos, nossas aversões, em suma, tudo que é produzido por nós. Não controlamos nosso corpo, nossos bens, nossa reputação, nossa posição, em suma, tudo que não é produzido por nós. As coisas que estão sob o nosso controle são por natureza livres, desimpedidas, sem entraves, ao passo que aquelas que não estão são fracas, servis, podem ser impedidas e não nos pertencem.

EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 1.1-2

Hoje você não controlará os acontecimentos do dia. Isso é assustador? Um pouco, mas esse sentimento é contrabalançado quando percebemos que podemos controlar nossa opinião *sobre* esses acontecimentos. Você decide se eles são bons ou maus, se são justos ou injustos. Você não controla a situação, mas o que *pensa* sobre ela.

Percebe como funciona? Tudo que está fora de seu controle — o mundo externo, as outras pessoas, a sorte, o carma, o que for — tem uma área correspondente que *está* sob seu controle. Isso, por si só, nos dá muito o que controlar, muito poder.

O melhor de tudo é que uma compreensão verdadeira do que está sob nosso controle nos proporciona uma clareza real sobre o mundo: tudo que temos é a nossa mente. Lembre-se disso hoje quando tentar estender seu alcance para fora — ele estará em uma direção muito melhor, mais apropriada, se estiver voltado *para dentro*.

10 de janeiro
SE VOCÊ QUER SER ESTÁVEL

> A essência do bem é um certo tipo de escolha racional; assim como a essência do mal também o é. E quanto às coisas externas? Elas são apenas a matéria-prima para nossa escolha racional, que encontra o próprio bem ou o próprio mal trabalhando com elas. Como ela encontrará o bem? Não se maravilhando com o que é material! Pois se os julgamentos sobre o que é material forem corretos, isso torna nossas escolhas boas, mas, se esses julgamentos forem distorcidos, nossas escolhas se tornam más.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.29.1-3

Os estoicos buscam a constância, a estabilidade e a tranquilidade — traços a que a maioria de nós aspira, mas que experimentamos apenas de maneira fugaz. Como eles alcançam essa meta fugidia? Como podemos incorporar *eustatheia* (a palavra que Arriano usou para descrever esse ensinamento de Epicteto)?

Bem, não é uma questão de sorte. Não é eliminando influências externas ou se refugiando no silêncio e na solidão. É, na verdade, uma questão de filtrar o mundo externo calibrando-o pelo nosso julgamento. Isso é o que nossa razão pode fazer — tomar a natureza deformada, confusa e assoberbante dos acontecimentos externos e torná-los ordenados.

Contudo, se nossos julgamentos são deformados porque não usamos a razão, então tudo que se segue será deformado, e perderemos nossa capacidade de nos manter firmes no caos e na agitação da vida. Se você quer ser equilibrado e obter clareza, ter um julgamento apropriado é o melhor caminho.

11 de janeiro
SE VOCÊ QUER SER INSTÁVEL

> Pois se uma pessoa volta a própria atenção para suas escolhas racionais e suas ações, ela conseguirá conquistar a possibilidade de prevenção. Se, no entanto, ela desviar a atenção de suas escolhas racionais para coisas que não estão sob seu poder, procurando evitar o que é controlado por outros, ficará então agitada, temerosa e instável.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.1.12

A imagem do filósofo zen é um monge nas colinas verdejantes e tranquilas, ou num belo templo em algum penhasco rochoso. Os estoicos são a antítese dessa ideia. Eles são o homem na feira livre, o senador no fórum, a corajosa esposa esperando que seu soldado retorne da batalha, o escultor atarefado em seu ateliê. Ainda assim, estão tão em paz quanto o filósofo zen.

Epicteto está lhe lembrando que a serenidade e a estabilidade resultam das suas escolhas e do seu julgamento, não do seu ambiente. Se você procura evitar toda perturbação à tranquilidade — outras pessoas, acontecimentos externos, estresse —, nunca será bem-sucedido. Seus problemas o seguirão para onde quer que você corra, ou onde quer que se esconda. Mas se você procura evitar os *julgamentos* perniciosos e perturbadores que causam esses problemas, então estará estável e firme onde quer que se encontre.

12 de janeiro
O ÚNICO CAMINHO PARA A SERENIDADE

> Mantém este pensamento em mente ao alvorecer e ao longo do dia e da noite: há somente um caminho para a felicidade, que é abandonar tudo que está fora da tua esfera de escolha, não considerando mais nada como tua posse, entregando tudo a Deus e à Sorte.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.4.39

Esta manhã, lembre-se do que está em seu controle e do que não está. Lembre-se de se concentrar no primeiro e não no segundo.

Antes do almoço, lembre-se de que a única coisa que você possui de verdade é sua capacidade de fazer escolhas (e de usar a razão e o julgamento ao fazê-lo). Esta é a única coisa que jamais pode ser completamente tirada de você.

À tarde, lembre-se de que, a não ser pelas escolhas que você faz, seu destino não depende inteiramente de você. O mundo está girando, e nós giramos com ele — em qualquer direção, seja ela boa ou má.

À noite, lembre-se novamente do quanto está fora do seu controle e de onde suas escolhas começam e terminam.

Ao se deitar, lembre-se de que o sono é uma forma de entrega e de confiança e de como ele chega facilmente. Então, prepare-se para recomeçar todo o ciclo amanhã.

13 de janeiro
CÍRCULO DE CONTROLE

> Controlamos nossa escolha racional e todas as ações que dependem dessa vontade moral. O que não está sob nosso controle são o corpo e qualquer parte dele, nossos bens, pais, irmãos, filhos e nosso país — qualquer coisa com que poderíamos nos associar.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.22.10

Isso é importante o bastante para que mereça ser repetido: uma pessoa sensata sabe o que está dentro de seu círculo de controle e o que está fora.

A boa notícia é que é muito fácil lembrar o que está dentro de nosso controle. Segundo os estoicos, o círculo de controle contém apenas uma coisa: SUA MENTE. Isso mesmo, nem seu corpo físico está completamente dentro do círculo. Afinal, você poderia ser acometido por uma doença ou deficiência física a qualquer momento. Você poderia estar em uma viagem internacional e ser preso por engano.

Mas isso é uma notícia boa, porque reduz drasticamente a quantidade de coisas sobre as quais você precisa pensar. Existe clareza na simplicidade. Enquanto todas as outras pessoas estão correndo de um lado para outro com uma lista de responsabilidades de um quilômetro de comprimento — cheia de coisas pelas quais elas não são realmente responsáveis —, você tem apenas essa lista de um item. Você precisa controlar apenas isso: suas escolhas, sua vontade, sua mente.

Por isso, cuide dela.

14 de janeiro
ROMPA AS AMARRAS DE SUA MENTE

> Compreende finalmente que tens algo em ti mais poderoso e divino do que aquilo que causa as paixões físicas e te manipula como um mero fantoche. Que pensamentos ocupam minha mente agora? Não será medo, desconfiança, desejo ou algo semelhante?

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 12.19

Pense em todos os interesses que disputam uma parte do seu bolso ou um segundo de sua atenção. Cientistas especializados em alimentos estão desenvolvendo produtos para explorar nossas papilas gustativas. Engenheiros do Vale do Silício estão projetando aplicativos tão viciantes quanto jogos de azar. A mídia está fabricando narrativas para provocar indignação e raiva.

Esta é só uma pequena fatia das tentações e forças que atuam sobre nós — distraindo-nos e afastando-nos do que realmente importa. Marco Aurélio, felizmente, não estava exposto a esses excessos de nossa cultura moderna. Mas ele também conhecia muitas distrações: a fofoca, o chamado interminável do trabalho, bem como o medo, a desconfiança, a lascívia. Todo ser humano é manipulado por essas forças internas e externas, cada vez mais poderosas e difíceis de resistir.

A filosofia nos pede que prestemos uma atenção cuidadosa e nos esforcemos para ser mais que um peão no tabuleiro. Como disse Viktor Frankl em *A vontade de sentido*: "O homem é empurrado por impulsos, mas puxado por valores." Esses valores e a consciência interior nos impedem de sermos marionetes. Sem dúvida, prestar atenção é algo que demanda trabalho e consciência, mas isso não é melhor do que ser manipulado como uma marionete?

15 de janeiro
A PAZ ESTÁ EM MANTER O RUMO

> A tranquilidade não pode ser conquistada exceto por aqueles que alcançaram uma capacidade de julgamento constante e firme — os demais vão e vêm em suas decisões, oscilando entre um estado de rejeição e de aceitação das coisas. Qual é a causa desse vai e vem? É que nada está claro e eles dependem do mais incerto dos guias: a opinião comum.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 95.57B-58A

Em seu ensaio sobre a tranquilidade, Sêneca usa a palavra grega *euthymia*, que ele define como "acreditar em si mesmo e confiar que está no caminho correto, e não duvidar disso, ao seguir a miríade de trilhas daqueles que vagam em todas as direções". É esse estado da mente, diz ele, que produz tranquilidade.

A clareza de visão nos permite ter essa crença. Isso não quer dizer que vamos sempre estar 100% certos de tudo, nem que deveríamos estar. Em vez disso, trata-se de que estejamos seguros de que rumamos, em geral, na direção certa — seguros de que não precisamos nos comparar o tempo todo a outras pessoas ou mudar de ideia a cada três segundos com base em informações novas.

Ao contrário, encontramos tranquilidade e paz quando identificamos *nosso* caminho e aderimos a ele: manter o curso, naturalmente fazendo ajustes aqui e ali, mas ignorando as sereias que cantam para nos distrair e nos fazer virar em direção aos rochedos.

16 de janeiro
NUNCA FAÇA NADA POR HÁBITO

> Assim, na maioria das outras coisas, nos ocupamos das circunstâncias não segundo as suposições corretas, mas sobretudo de acordo com o miserável hábito. Como tudo que eu disse é o caso, quem está em treinamento deve buscar elevação, deixando de ir atrás do prazer e evitar dor; de se apegar à vida e abominar a morte; e no caso de bens e dinheiro, deixando de valorizar mais o ato de receber do que o de doar.

MUSÔNIO RUFO, *PALESTRAS*, 6.25.5-11

Perguntam a um trabalhador: "Por que você fez isso dessa maneira?" Ele responde: "Porque essa é a maneira como sempre fiz." A resposta decepciona todo bom patrão e dá água na boca de todo empreendedor. Esse trabalhador parou de pensar e está operando em piloto automático por hábito. O negócio está pronto para levar uma rasteira da concorrência, e o trabalhador provavelmente será demitido por qualquer patrão que use a cabeça.

Deveríamos agir com a mesma impiedade com nossos próprios hábitos. Estamos estudando filosofia precisamente para nos livrarmos do comportamento maquinal. Descubra o que você faz por rotina ou por já estar no sangue. Pergunte a você mesmo: É essa realmente a melhor maneira de fazer isso? Saiba o motivo por trás do que você faz, e faça as coisas pelas razões corretas.

17 de janeiro
REINICIE O TRABALHO REAL

> Sou teu professor e estás aprendendo em minha escola. Meu objetivo é levar-te à perfeição, desimpedido, livre de comportamento compulsivo, livre de travas, sem pudor, livre, florescente e feliz, olhando para Deus nas coisas grandes e pequenas — teu objetivo é aprender e praticar diligentemente tudo isso. Por que então não concluis o trabalho, se tens o objetivo correto e eu tenho tanto o objetivo quanto a preparação correta? O que está faltando? [...] O trabalho é inteiramente exequível, e é a única coisa em nosso poder. [...] Deixa o passado para trás. Devemos apenas começar. Acredita em mim e verás.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.19.29-34

Você se lembra, na escola ou no início de sua vida, de ter medo de tentar alguma coisa porque temia fracassar? A maioria dos adolescentes prefere ficar à toa a se empenhar em algo. Os esforços indolentes, sem convicção, lhes permitem uma desculpa pronta: "Não tem importância. Eu não estava nem tentando."

À medida que ficamos mais velhos, o fracasso não é mais tão desprovido de consequências. O que está em jogo não é uma nota arbitrária ou ganhar um troféu em um esporte na quadra, mas a qualidade de sua vida e sua capacidade de lidar com o mundo à sua volta.

Não deixe, contudo, que isso o intimide. Você tem os melhores professores do mundo: os filósofos mais sábios que já existiram. E não só você é capaz, como o professor está pedindo algo muito simples: apenas comece o trabalho. O resto vem.

18 de janeiro
VEJA O MUNDO COMO OS POETAS E OS ARTISTAS

> Passa por este breve fragmento de tempo em harmonia com a natureza, e chega a teu lugar final de repouso graciosamente, assim como uma azeitona madura pode cair, louvando a terra que a alimentou e grata à árvore que lhe permitiu crescer.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 4.48.2

Há alguns fraseados de uma beleza assombrosa nas *Meditações* de Marco Aurélio, o que é de admirar, considerando-se o público ao qual seus textos se dirigem (apenas ele mesmo). Numa passagem, ele louva o "encanto e a sedução" do processo da natureza, as "hastes de grão maduro se curvando, a testa franzida do leão, a espuma escorrendo da boca do urso". Deveríamos agradecer ao professor de retórica Marco Cornélio Frontão pelas imagens nestas vívidas passagens. Frontão, por muitos considerado o melhor orador de Roma depois de Cícero, foi escolhido pelo pai adotivo de Marco Aurélio para lhe ensinar a pensar, escrever e falar.

Mais do que apenas frases bonitas, isso lhe deu — e agora a nós — uma poderosa perspectiva sobre acontecimentos comuns ou aparentemente *não* belos. É preciso um olhar de artista para notar que o fim da vida não difere de uma fruta madura tombando da árvore. É preciso um poeta para perceber a maneira como "o pão que assa se fende em certos lugares, e essas rachaduras, embora não pretendidas na arte do padeiro, atraem nosso olhar e servem para estimular nosso apetite", encontrando nessas rachaduras uma metáfora.

Há clareza (e alegria) em ver o que outros não podem ver, em descobrir graça e harmonia em lugares que outros ignoram. Isso não é muito melhor do que enxergar o mundo como um lugar sombrio?

19 de janeiro
AONDE QUER QUE VÁ, LÁ ESTÁ SUA ESCOLHA

> Um pódio e uma prisão são ambos lugares, um elevado e o outro baixo, mas nos dois tua liberdade de escolha pode ser mantida se assim desejares.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.6.25

Todos os estoicos ocupavam posições muito diferentes na vida. Alguns eram ricos, já outros haviam nascido na base da rígida hierarquia romana. Para alguns as coisas eram fáceis, para outros, inconcebivelmente difíceis. Isso também é verdade a respeito de nós — todos chegamos à filosofia vindos de diferentes origens, e mesmo em nossa vida experimentamos períodos de boa e má sorte.

Mas em todas as situações, adversas ou vantajosas, devemos fazer apenas uma coisa: nos concentrarmos no que está sob nosso controle, em oposição ao que não está. Agora mesmo poderíamos estar abatidos com as lutas, ao passo que apenas alguns anos atrás talvez tivéssemos vivido no luxo, e dentro de apenas poucos dias poderíamos estar tão bem que o sucesso seria realmente um fardo. Uma coisa permanecerá constante: nossa liberdade de escolha — tanto no quadro geral quanto no restrito.

Na verdade, isso é clareza. Não importa quem somos ou onde estamos, o que interessa são nossas escolhas. O que são elas? Como iremos avaliá-las? De que maneira faremos a maioria delas? Essas são as perguntas que a vida nos faz, seja lá qual for nossa posição. Como você responderá?

20 de janeiro
REACENDA SEUS PENSAMENTOS

> Teus princípios não podem ser extintos a menos que apagues os pensamentos que os alimentam, pois está sempre em teu poder reacender novos. [...] É possível começar a viver de novo! Vê as coisas de forma diferente como fazias outrora: é assim que se reinicia a vida!
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.2

Você teve semanas ruins? Afastou-se dos princípios e crenças que lhe são caros? Isso é completamente normal. Acontece com todos nós.

Provavelmente aconteceu com Marco Aurélio — pode ter sido por isso que ele escreveu a nota acima para si mesmo. Talvez ele estivesse lidando com senadores difíceis ou tendo dificuldades com seu filho problemático. Talvez nessas situações ele tenha perdido as estribeiras, ficado deprimido ou deixado de entrar em contato consigo mesmo. Quem não faria isso?

Mas o que devemos lembrar aqui é que, não importa o que aconteça, não importa como nossa atitude foi decepcionante no passado, os próprios princípios permanecem inalterados. Podemos retornar e abraçá-los a qualquer momento. O que aconteceu ontem — o que aconteceu cinco minutos atrás — é o passado. Podemos reacender nossos pensamentos e recomeçar sempre que quisermos.

Por que não fazer isso agora mesmo?

21 de janeiro
UM RITUAL MATINAL

"Pergunta a ti mesmo o seguinte, antes de mais nada, todas as manhãs:

- O que me falta para estar livre da paixão?
- E quanto à tranquilidade?
- O que sou? Um mero corpo, um proprietário, ou uma reputação? Nenhuma d
- O quê, então? Um ser racional.
- O que é exigido de mim? Que medites sobre tuas ações.
- Como me desviei da serenidade?
- O que fiz de hostil, antissocial ou desatencioso?
- O que deixei de fazer em todos esses casos?"

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.6.34-35

Muitas pessoas bem-sucedidas têm seu ritual matinal. Para algumas, é meditar. Para outras, é se exercitar. Para muitas, é escrever num diário: apenas algumas páginas em que elas registram seus pensamentos, medos, esperanças. Nesses casos, o que interessa não é tanto a atividade em si, mas o ritual da reflexão. A ideia é dedicar um tempo para olhar dentro de si mesmo e examinar-se.

Tirar esse tempo é o que os estoicos defendiam mais do que qualquer outra coisa. Não sabemos se Marco Aurélio escrevia suas *Meditações* de manhã ou à noite, mas sabemos que ele arranjava seus momentos de tranquilidade solitária — e que ele escrevia para si mesmo, não para alguém. Se você está procurando um lugar para começar o próprio ritual, não pode fazer melhor que o exemplo de Marco Aurélio e a lista de perguntas de Epicteto.

Todos os dias, a partir de hoje, faça essas perguntas difíceis a si mesmo. Deixe a filosofia e o trabalho árduo guiarem-no para respostas melhores, uma manhã de cada vez, ao longo de uma vida.

22 de janeiro
A REVISÃO DO DIA

> Manterei constante vigilância sobre mim mesmo e — muito proveitosamente — submeterei cada dia a uma revisão. Porque é isso que nos torna maus — que nenhum de nós rememora a própria vida. Refletimos apenas sobre o que estamos prestes a fazer. Entretanto, nossos planos para o futuro provêm do passado.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 83.2

Numa carta a seu irmão mais velho, Novato, Sêneca descreve um exercício bom que pegou emprestado de outro proeminente filósofo. No fim de cada dia ele fazia a si mesmo variações das seguintes questões: *Que mau hábito reprimi hoje? Como estou melhor? Minhas ações foram justas? Como posso melhorar?*

No início ou no fim de cada dia, o estoico se senta com seu diário e revisa o que fez, o que pensou, o que poderia ser melhorado. É por essa razão que as *Meditações* de Marco Aurélio é um livro um tanto impenetrável — era para sua própria clareza, não para benefício público. Tomar nota de exercícios estoicos era, e ainda é, uma forma de os praticar, tal como poderia ser repetir uma prece ou um hino.

Mantenha um diário, seja ele um arquivo no computador, seja um pequeno caderno. Dedique tempo para recordar conscientemente os acontecimentos do dia anterior. Seja resoluto em suas avaliações. Observe o que contribuiu para sua felicidade e o que a depreciou. Escreva sobre o que você gostaria de aprimorar ou anote citações que aprecia. Fazendo o esforço de registrar tais pensamentos, você fica menos propenso a esquecê-los. Mais um benefício: você acumulará uma boa quantidade de registros para acompanhar seu progresso também.

23 de janeiro
A VERDADE SOBRE O DINHEIRO

> Passemos aos realmente ricos — quantas vezes eles se parecem muito com os pobres? Quando viajam ao exterior, precisam restringir sua bagagem, e quando estão com pressa, dispensam comitiva. E aqueles que estão no exército, quão poucos de seus bens conseguem conservar...
>
> SÊNECA, *CONSOLAÇÃO À MINHA MÃE HÉLVIA*, 12.1.B-2

O autor F. Scott Fitzgerald, que muitas vezes glamorizou os estilos de vida dos ricos e famosos em livros como *O grande Gatsby*, abre um de seus contos com as frases agora clássicas: "Deixe-me falar-lhe sobre os muito ricos. Eles são diferentes de você e de mim." Alguns anos depois que esse conto foi publicado, seu amigo Ernest Hemingway caçoou de Fitzgerald ao escrever: "Sim, eles têm mais dinheiro."

É disso que Sêneca está nos lembrando. Um dos homens mais ricos de Roma, ele sabia em primeira mão que o dinheiro só muda a vida em parte. O dinheiro não resolve os problemas que as pessoas pobres pensam que ele resolverá. Na verdade, nenhuma posse material o fará. Coisas externas não podem resolver questões internas.

Sempre nos esquecemos disso — o que causa muita confusão e dor. Como Hemingway escreveria mais tarde sobre Fitzgerald: "Ele pensava [que os ricos] eram uma raça glamorosa especial, e quando descobriu que não eram, isso o destruiu tanto quanto qualquer outra coisa que o tenha destruído." Se não mudarmos, isso também será verdade em relação a nós.

24 de janeiro
BUSCAR UMA COMPREENSÃO PROFUNDA

> Com Rústico [...] aprendi a ler atentamente e a não me satisfazer com uma compreensão aproximada do todo, e a não concordar depressa demais com aqueles que têm muito a dizer sobre alguma coisa.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 1.7.3

O primeiro livro das *Meditações* de Marco Aurélio começa com uma lista de agradecimentos. Ele agradece, uma por uma, às principais influências em sua vida. Uma dessas pessoas é Quinto Júnio Rústico, um professor que desenvolveu em seu aluno um amor pela clareza e pela compreensão profundas — um desejo de não parar na superfície quando se trata de aprendizado.

Foi também por meio de Rústico que Marco Aurélio foi apresentado a Epicteto. Na verdade, Rústico emprestou ao aluno seu exemplar das palestras de Epicteto. Marco Aurélio claramente não ficou satisfeito em apenas entender a ideia básica dessas palestras, nem as aceitou simplesmente por recomendação de seu professor. Paul Johnson gracejou uma vez que Edmund Wilson lia livros "como se a vida do autor estivesse em julgamento". Foi assim que Marco Aurélio leu Epicteto — e quando as lições se mostraram satisfatórias, ele as *absorveu*. Elas se tornaram parte de seu DNA. Ele as citou extensamente ao longo da vida, encontrando clareza e força reais em suas palavras, mesmo em meio ao luxo e ao poder imensos que viria a possuir.

Esse é o tipo de leitura e estudo profundos que precisamos cultivar, razão por que estamos lendo apenas uma página por dia em vez de um capítulo de cada vez. Para que possamos ter tempo de ler com atenção e profundidade.

25 de janeiro
O ÚNICO PRÊMIO

> O que resta para ser apreciado? Isto, eu penso — limitar nossa ação ou inação apenas ao que está de acordo com as necessidades de nossa preparação [...] é nisso que consistem os esforços da educação e do ensino — aqui está a coisa a ser apreciada! Se conseguires isso, vais parar de tentar conquistar todas as outras coisas. [...] Se não o fizeres, não serás livre, autossuficiente ou liberto da paixão, mas necessariamente cheio de inveja, ciúme e desconfiança por quem quer que tenha o poder de tomá-las, e vais conspirar contra aqueles que têm o que aprecia. [...] No entanto, respeitando e apreciando tua própria mente, agradarás a ti mesmo e estarás em mais harmonia com teus semelhantes e mais sintonizado com os deuses — louvando tudo que eles puseram em ordem e atribuíram a ti.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.16.2B-4A

Warren Buffett, cuja fortuna líquida é de aproximadamente 65 bilhões de dólares, vive na mesma casa que comprou, em 1958, por 31.500 dólares. John Urschel, um atacante do time de futebol americano Baltimore Ravens, recebe milhões, mas vive com 25 mil dólares por ano. A estrela do time de basquete San Antonio Spurs, Kawhi Leonard, circula por aí no mesmo Chevy Tahoe de 1997 desde a adolescência, mesmo tendo um contrato de cerca de 94 milhões de dólares. Por quê? Não porque sejam avarentos. É porque as coisas *que importam para eles são baratas*.

Buffett, Urschel e Leonard não acabaram desse jeito por acaso. O estilo de vida deles é resultado de priorização. Eles cultivam interesses que estão sem dúvida abaixo de seus recursos financeiros, e, em consequência, *qualquer* renda lhes proporcionaria liberdade para buscar as coisas que mais lhes interessam. Acontece simplesmente que eles enriqueceram acima de qualquer expectativa. Esse tipo de clareza — sobre aquilo que eles mais amam no

mundo — significa que eles podem aproveitar a vida. Significa que ainda seriam felizes mesmo se houvesse uma reviravolta nos negócios ou se suas carreiras fossem interrompidas por uma lesão.

Quanto mais coisas desejamos e mais temos de fazer para ganhar ou alcançá-las, menos aproveitamos verdadeiramente a vida — e menos livres somos.

26 de janeiro
O PODER DE UM MANTRA

> Apaga as falsas impressões de tua mente repetindo para ti mesmo: tenho em minha alma o poder de me manter afastado de qualquer mal, desejo ou perturbação — em vez disso, vendo a verdadeira natureza das coisas, eu lhes darei somente o que lhes é devido. Sempre te lembra desse poder que a natureza te deu.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.29

Qualquer pessoa que tenha feito uma aula de ioga ou sido apresentada ao pensamento hindu ou budista provavelmente ouviu falar do conceito de mantra. Em sânscrito, a palavra significa "fala sagrada" — basicamente, uma palavra, uma frase, um pensamento, até um som —, destinada a fornecer clareza ou orientação espiritual. Um mantra pode ser especialmente útil durante a meditação porque nos permite bloquear todas as distrações e nos concentrarmos.

Era apropriado, portanto, que Marco Aurélio sugerisse esse mantra estoico — um lembrete ou frase de alerta para usar quando somos acometidos por falsas impressões, distrações ou sentimos a pressão da vida cotidiana sobre nós. Ele diz, essencialmente: "Tenho dentro de mim o poder de manter isso afastado. Posso ver a verdade."

Mude o fraseado como quiser. Essa parte depende de você. Mas tenha um mantra e use-o para encontrar a clareza pela qual anseia.

27 de janeiro
AS TRÊS ÁREAS DE TREINAMENTO

> Há três áreas em que a pessoa sensata e boa deve ser treinada. A primeira tem a ver com desejos e aversões: que ela nunca erre o alvo em seus desejos nem caia naquilo que a repele. A segunda se refere aos impulsos de agir e não agir — e mais amplamente, ao dever: que ela possa agir deliberadamente, motivada por boas razões, e não sem pensar. A terceira diz respeito a livrar-se do engano, autocontrole e toda a área do julgamento, o consentimento que nossa mente dá às suas percepções. Dessas três áreas, a principal e a mais urgente é a primeira, referente às paixões, pois fortes emoções só surgem quando fracassamos em nossos desejos e aversões.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.2.1-3A

Hoje, vamos nos concentrar nas três áreas de treinamento que Epicteto nos mostrou.

Primeiro, precisamos considerar o que devemos desejar e o que devemos rechaçar. Por quê? Para desejarmos o que é bom e evitarmos o que é mau. Não basta apenas ouvir seu corpo — porque nossas atrações muitas vezes nos desencaminham.

Em seguida, devemos examinar o que nos impulsiona a agir — isto é, nossas *motivações*. Estamos agindo pelas razões corretas? Ou porque não paramos para pensar? Ou acreditamos que *temos* de fazer algo?

Finalmente, há nosso julgamento. Nossa capacidade de ver as coisas claramente e de forma apropriada chega quando usamos nossa grande dádiva da natureza: a *razão*.

Essas são as três áreas distintas de treinamento, mas, na prática, elas estão inextricavelmente entrelaçadas. Nosso julgamento afeta o que desejamos, nossos desejos afetam nossas ações e nosso julgamento as determina. Mas não podemos apenas esperar que isso aconteça. Em todas as áreas da vida,

devemos refletir e empregar nossa energia com empenho. Se o fizermos, encontraremos clareza e seremos bem-sucedidos.

28 de janeiro
OBSERVANDO OS SÁBIOS

> Observa com bastante atenção o princípio orientador das pessoas, especialmente dos sábios, tanto do que eles fogem quanto o que eles buscam.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.38

Sêneca disse: "Sem uma régua com a qual fazê-lo, não podemos endireitar o que está torto." Esse é o papel das pessoas sábias em nossa vida: servir de modelo e de inspiração. Fazer nossas ideias reverberarem e pôr nossas presunções à prova.

Quem essa pessoa será depende de você. Talvez seja seu pai ou sua mãe. Pode ser que um filósofo, um escritor ou um pensador cumpra esse papel. Talvez perguntar "o que Jesus faria?" seja o modelo certo para você.

Mas escolha alguém, observe o que essa pessoa faz (e o que ela *não* faz) e esforce-se ao máximo para fazer o mesmo.

29 de janeiro
MANTENHA A SIMPLICIDADE

> Em todos os momentos, mantém a mente firme na tarefa a realizar, como romano e como ser humano, fazendo-a com estrita e simples dignidade, afeição, liberdade e justiça — dando a ti mesmo uma trégua com relação a todas as outras considerações. Podes fazer isso se abordares cada tarefa como se ela fosse a última, abandonando toda distração, subversão passional da razão e todo drama, vaidade e queixa com relação à parte que coube a ti. Tu podes ver que basta dominar alguns princípios para se viver uma vida abundante e devota — pois, se mantiveres a vigilância sobre essas coisas, os deuses não pedirão mais.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 2.5

Cada dia nos apresenta a possibilidade de pensarmos além do necessário sobre tudo. O que eu deveria vestir? Será que eles gostam de mim? Estou comendo bem? O que acontecerá na minha vida? Será que meu chefe está satisfeito com o meu trabalho?

Hoje, vamos nos concentrar no que está diante de nós. Seguiremos a máxima que o técnico Bill Belichick, do time de futebol americano New England Patriots, diz aos seus jogadores: "Faça seu trabalho." Como um romano, como um bom soldado, como um mestre de nosso ofício. Não precisamos nos perder em mil outras distrações ou nos assuntos alheios.

Marco Aurélio diz que devemos encarar cada tarefa como se fosse a última, porque ela de fato poderia ser. E mesmo que não seja, fazer de qualquer jeito o que você tem em mãos não ajuda em nada. Encontre clareza na simplicidade de fazer seu trabalho hoje.

30 de janeiro
VOCÊ NÃO TEM DE ESTAR NO COMANDO DE TUDO

> Se desejas melhorar, contenta-te em parecer desinformado ou estúpido em assuntos que desconheces; não desejes parecer informado. E se alguns te consideram alguém importante, desconfia de ti mesmo.

EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 13A

Uma das coisas mais extraordinárias que você pode fazer como ser humano em nosso mundo midiático hiperconectado 24 horas por dia, sete dias por semana, é dizer "não sei". Ou, de maneira mais provocativa, "não me importo". A maior parte da sociedade parece ter adotado como mandamento que devemos saber de tudo o que está acontecendo, assistir a todos os episódios de todas as séries de televisão aclamadas pela crítica, acompanhar os noticiários religiosamente e nos apresentarmos para os outros como indivíduos informados e conhecedores do mundo.

Mas onde estão as provas de que isso é mesmo necessário? Essa obrigação é imposta por lei? Ou será que você simplesmente tem medo de parecer meio bobinho num jantar? Sim, você tem para com seu país e sua família o dever de saber daquilo que pode afetá-los diretamente, mas é só isso.

Quanto tempo, energia e capacidade mental você teria a mais se cortasse drasticamente seu consumo de mídia? O quanto se sentiria mais descansado e presente se parasse de se abalar e se indignar diante de cada escândalo, furo de reportagem e possível crise (muitas das quais nunca chegam a ocorrer, no fim das contas)?

31 de janeiro
FILOSOFIA COMO UM REMÉDIO PARA A ALMA

> Não retornes à filosofia como um capataz, mas como os pacientes que buscam alívio num tratamento para olhos inflamados, ou em um curativo para uma queimadura, ou em um unguento. Encarando-a dessa maneira, obedecerás à razão sem a exibir e repousarás tranquilo aos cuidados dela.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.9

Quanto mais ocupados ficamos, quanto mais trabalhamos, e aprendemos, e lemos, maior a chance de ficarmos à deriva. Entramos num ritmo. Estamos ganhando dinheiro, sendo criativos, nos sentindo estimulados e atarefados. Parece que tudo vai bem, contudo nos afastamos cada vez mais da filosofia.

Essa negligência acabará acarretando um problema — o estresse se acumula, nossa mente fica confusa, esquecemos o que é importante, e isso nos causa um mal. Quando algo desse tipo acontece, é importante pisarmos no freio, pormos de lado todo o ímpeto e o momento. Retornemos ao *modus operandi* e às práticas que sabemos estarem enraizados na clareza, no bom julgamento, nos bons princípios e na *boa saúde*.

O estoicismo foi concebido para ser um remédio para a alma. Ele nos livra das vulnerabilidades da vida moderna. Ele nos restaura com o vigor de que precisamos para prosperar na vida. Entre em contato com essa filosofia hoje, e deixe-a curá-lo.

FEVEREIRO

PAIXÕES E EMOÇÕES

1º de fevereiro
PARA O HOMEM COLÉRICO

> Quando sentires a iminência de um acesso de raiva, tem em mente que se enfurecer não é sinal de virilidade. Gentileza e civilidade, por outro lado, são mais humanos e, portanto, mais viris. Um homem de verdade não se entrega à raiva e à insatisfação, e uma pessoa assim tem força, coragem e resistência — ao contrário dos irritados e queixosos. Quanto mais um homem se aproxima de uma mente calma, mais próximo ele está da força.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 11.18.5B

Por que os atletas se xingam? Por que ofendem seus adversários quando os árbitros não estão olhando? Para provocar uma reação. Distrair e irritar os adversários é uma maneira fácil de desestabilizá-los.

Tente se lembrar disso quando perceber que está perdendo a cabeça. A raiva não impressiona nem faz de você um durão: é um erro. É *fraqueza*. Dependendo da situação, ela pode até ser uma armadilha que alguém preparou para você.

Fãs e adversários chamavam o boxeador Joe Louis de "Robô do Ringue" porque ele era completamente impassível — sua atitude fria, calma, era muito mais aterrorizante do que qualquer visual insano ou explosão emocional.

Força é a capacidade de manter o domínio sobre si mesmo. É ser a pessoa que nunca se enfurece, que não pode ser irritada, porque está no controle de suas paixões — em vez de ser controlada por suas paixões.

2 de fevereiro
UM BOM ESTADO DE ESPÍRITO

> Formula teus pensamentos assim: és uma pessoa idosa, não te deixarás mais ser escravizado por isso, não mais manipulado como um fantoche por todos os impulsos, e vais parar de te queixar de tua sorte atual ou de temer o futuro.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 2.2

Ficamos com raiva da pessoa que vem e tenta nos dar ordens. *Não me diga como devo me vestir*, *como devo pensar*, *como devo fazer meu trabalho*, *como devo viver.* Isso ocorre porque somos pessoas independentes, autossuficientes.

Ou, pelo menos, é o que dizemos a nós mesmos.

Contudo se alguém diz algo de que discordamos, alguma coisa dentro de nós nos indica que *temos* de discutir com ele. Se há um prato de biscoitos diante de nós, *temos* de comê-los. Se alguém faz alguma coisa de que não gostamos, *temos* de ficar furiosos. Quando surge um contratempo, *temos* de ficar tristes, deprimidos ou preocupados. Mas se alguma coisa boa acontece alguns minutos depois, de repente ficamos felizes, empolgados e queremos mais.

Não deveríamos nunca deixar outra pessoa nos sacudir para cá e para lá da maneira como fazem nossos impulsos. É hora de começarmos a perceber isso desta forma: que não somos fantoches que podem ser levados a dançar desse ou daquele jeito só porque nos apetece. Deveríamos ser aqueles que estão no controle — e não nossas emoções — porque somos pessoas independentes, autossuficientes.

3 de fevereiro
A FONTE DA SUA ANSIEDADE

> Quando vejo uma pessoa ansiosa, pergunto a mim mesmo: o que ela quer? Pois se a pessoa não estivesse querendo algo que está fora de seu controle, por que sentiria ansiedade?
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.13.1

O pai ansioso, preocupado com o filho. O que ele quer? Um mundo que seja sempre seguro. Uma viajante inquieta. O que ela quer? Que o tempo continue firme e o trânsito esteja livre para que ela possa embarcar em seu voo. E um investidor nervoso? Quer que o mercado mude de rumo e um investimento valha a pena.

Todas essas situações têm uma coisa em comum. Como diz Epicteto, é querer algo que está fora de nosso controle. Ficar tenso, afobado, andar de um lado para outro nervosamente — esses momentos intensos, dolorosos e ansiosos nos revelam nosso lado mais fútil e servil. Olhar fixamente para o relógio, para o registrador de cotações na bolsa, para a próxima fila do caixa terminada, para o céu: é como se nós todos pertencêssemos a um culto religioso que acredita que os deuses da sorte só nos darão o que queremos se sacrificarmos nossa paz de espírito.

Hoje, quando perceber que está ansioso, pergunte a você mesmo: *Por que estou com o estômago embrulhado? Sou eu que estou no controle aqui ou é a minha ansiedade?* E mais importante: *Minha ansiedade está me fazendo algum bem?*

4 de fevereiro
SOBRE SER INVENCÍVEL

> Então quem é o invencível? É aquele que não pode ser perturbado por nada que esteja fora de sua escolha racional.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.18.21

Você já observou um profissional experiente lidando com a imprensa? Nenhuma pergunta é difícil demais, nenhum tom é mordaz ou ofensivo demais. Eles se desviam de cada golpe com humor, equilíbrio e paciência. Mesmo quando ofendidos ou provocados, *escolhem* não se esquivar ou reagir. São capazes de fazer isso não só graças a um treinamento e a sua experiência, mas porque compreendem que reagir emocionalmente só tornará a situação pior. Os jornalistas esperam que os entrevistados tropecem ou fiquem desconcertados; assim, para se saírem bem em coletivas de imprensa, bons entrevistados internalizaram a importância de se manterem calmos e sob controle.

É pouco provável que você vá enfrentar, hoje, uma multidão de repórteres inquisitivos bombardeando-o com perguntas insensíveis. Poderia ser útil, porém, ter em mente essa imagem e usá-la como modelo para lidar com qualquer sobrecarga, motivo de estresse ou frustração que lhe sobrevenham. Nossa escolha racional — nossa *prohairesis*, como os estoicos a chamavam — é uma espécie de invencibilidade que pode ser cultivada. É possível ignorar os ataques hostis e lidar tranquilamente com a pressão ou os problemas. E, como em nosso modelo, quando terminamos, podemos apontar de volta para a multidão e dizer: "Próximo!"

5 de fevereiro
EQUILIBRE SEUS IMPULSOS

> Não sejas impelido de um lado para outro, mas submete todos os impulsos às exigências da justiça e protege tua clara convicção em todos os aspectos.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.22

Pense nas pessoas maníacas em sua vida. Não as que sofrem de um lamentável transtorno, mas aquelas cuja vida e escolhas estão *em desordem*. Elas transitam o tempo todo entre altos eufóricos ou baixos massacrantes; o dia é maravilhoso ou horrível. Essas pessoas não são exaustivas? Você não gostaria que elas tivessem simplesmente um filtro, através do qual pudessem experimentar os impulsos bons em vez dos maus?

Esse filtro existe. Justiça. Razão. Filosofia. Se há uma mensagem principal no pensamento estoico, é esta: impulsos de todos os tipos chegarão, e seu trabalho é controlá-los, como se adestrasse um cão. Ou simplesmente: pense antes de agir. Pergunte: *Quem está no controle aqui? Quais princípios estão me guiando?*

6 de fevereiro
NÃO PROCURE LUTA

> Não concordo com aqueles que mergulham de cabeça no meio da inundação e que, aceitando uma vida turbulenta, enfrentam diariamente com grande disposição de espírito circunstâncias difíceis. A pessoa sensata suportará isso, mas não por decisão própria — ela escolherá estar em paz, não em guerra.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 28.7

Tornou-se um clichê citar o discurso de Theodore Roosevelt "O homem na arena", que idolatra "aquele cujo rosto está sujo de poeira, suor e sangue; que luta com valentia...", comparado com o crítico que fica sentado no canto. Roosevelt fez esse discurso pouco depois de deixar o cargo, no auge de sua popularidade. Em poucos anos, ele iria se opor a um antigo protegido seu numa tentativa de recuperar a Casa Branca, sofrendo uma derrota fragorosa e quase sendo assassinado. Ele também quase morreria durante uma exploração de um rio na Amazônia; mataria milhares de animais em safáris africanos e tempos depois suplicaria a Woodrow Wilson que permitisse que se alistasse na Primeira Guerra Mundial, apesar de ter 59 anos. Ele iria fazer *muitas* coisas que, agora, parecem um tanto desconcertantes.

Theodore Roosevelt era de fato um grande homem. Mas era também movido por uma compulsão, um vício em trabalho e em manter-se ativo que parecia sem fim. Muitos de nós compartilhamos dessa aflição, ser movidos por algo que não podemos controlar. Temos medo de ficar parados, por isso procuramos luta e ação como uma distração. Escolhemos estar em guerra — em alguns casos, literalmente — quando a paz é, na verdade, a mais honrosa e adequada escolha.

Sim, o homem na arena é admirável. Assim como o soldado, o político, a mulher de negócios e todas as outras ocupações. Mas, e este é um grande *mas*, somente se estivermos na arena pelas razões corretas.

7 de fevereiro
O MEDO É UMA PROFECIA QUE SE AUTORREALIZA

> Muitos são prejudicados pelo próprio medo, e muitos podem ter chegado a seu destino enquanto o temiam.
>
> SÊNECA, *ÉDIPO*, 992

"Só o paranoide sobrevive", foi uma frase famosa de Andy Grove, ex-CEO da Intel. Talvez ela seja verdadeira. Mas também sabemos que o paranoide destrói a si mesmo mais depressa e mais espetacularmente que a qualquer inimigo. Sêneca, tendo acesso à elite mais poderosa de Roma e a conhecendo muito bem, teria visto essa dinâmica se desenrolar vividamente. Nero, o discípulo cujos excessos Sêneca tentou refrear, matou não apenas a própria mãe e a esposa, mas, por fim, voltou-se também contra Sêneca, seu mentor.

A combinação de poder, medo e mania pode ser mortal. O líder, certo de que pode ser traído, decide trair os outros primeiro. Temendo não ser apreciado, ele se empenha tanto para conseguir que as pessoas gostem dele que acaba provocando o efeito contrário. Convencido de que a administração vai mal, ele gerencia cada pormenor, controlando os funcionários, e se torna a fonte da má administração. E assim por diante — acabamos por infligir cegamente a nós mesmos coisas que tememos ou que nos apavoram.

A próxima vez que estiver com medo de algum resultado supostamente desastroso, lembre-se de que se não controlar seus impulsos, se perder o autocontrole, você pode ser a própria fonte do desastre que teme. Isso aconteceu com pessoas mais inteligentes, mais poderosas e mais bem-sucedidas. Pode acontecer conosco também.

8 de fevereiro
ISSO O FEZ SENTIR-SE MELHOR?

> Tu choras — estou sofrendo forte dor! Mas essa dor é de algum modo aliviada, se a suportas de uma maneira pouco viril?

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 78.17

Da próxima vez que alguém ficar transtornado perto de você — chorando, gritando, quebrando alguma coisa, sendo mordaz ou cruel —, observe como esta declaração os fará parar imediatamente: "Espero que isso esteja fazendo com que se sinta melhor." Porque, é claro, não está. Somente no calor da extrema emoção podemos justificar um comportamento desse tipo — e quando precisamos explicá-lo, geralmente nos sentimos envergonhados.

Vale a pena aplicar esse padrão a você mesmo. Na próxima vez que se encontrar em meio a uma crise de nervos, ou resmungando e reclamando porque suspeita estar pegando um resfriado, ou chorando lágrimas de arrependimento, apenas pergunte: *Isto realmente está fazendo com que eu me sinta melhor? Está aliviando algum dos sintomas que eu desejaria que desaparecessem?*

9 de fevereiro
VOCÊ NÃO TEM DE TER UMA OPINIÃO

> Temos o poder de não ter opinião nenhuma sobre algo e não deixar que nossa alma seja perturbada — pois as coisas não têm o poder natural de moldar nossos julgamentos.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.52

Eis um exercício divertido: pense em todas as coisas perturbadoras das quais você *não* tem conhecimento — coisas que as pessoas podem ter dito sobre você pelas costas, erros que talvez tenham passado batidos, coisas que você deixou cair ou perdeu sem nem sequer perceber. Qual é a sua reação? Nenhuma, porque você não tem conhecimento disso.

Em outras palavras, é possível não ter uma opinião sobre uma coisa negativa. Você precisa apenas cultivar esse poder em vez de exercê-lo acidentalmente. Em especial quando ter uma opinião tende a nos deixar contrariados. Pratique a habilidade de não pensar absolutamente nada sobre determinada situação — aja como se não tivesse nenhuma ideia de que ela jamais ocorrera. Ou como se nunca tivesse ouvido falar nela antes. Deixe-a tornar-se irrelevante ou inexistente para você, e, assim, ela se tornará muito menos poderosa.

10 de fevereiro
A RAIVA É UM COMBUSTÍVEL RUIM

> Não há nada mais espantoso que a raiva, nada mais curvado sobre a própria força. Se bem-sucedida, nada mais arrogante; se frustrada, nada mais insano — como ela não é forçada a recuar pelo cansaço mesmo na derrota, quando a sorte elimina seu adversário ela crava os dentes em si mesma.
>
> SÊNECA, *SOBRE A RAIVA*, 3.1.5

Como os estoicos disseram muitas vezes, ficar com raiva quase nunca resolve as coisas. Em geral, as torna piores. Ficamos perturbados, então a outra pessoa também fica — e todos se veem perturbados, enquanto o problema continua longe de ser resolvido.

Muitas pessoas bem-sucedidas vão lhe dizer que a raiva é um combustível poderoso na vida. O desejo de "provar que todos estão errados" ou "esfregar isso na cara deles" fez muitos milionários. A raiva de ser chamado de gordo ou de burro criou excelentes corpos e mentes brilhantes. A raiva de ser rejeitado motivou muitos a trilhar o próprio caminho.

Mas essa é uma visão turva. Essas histórias deixam de lado a poluição produzida como efeito colateral e o desgaste que ela provocou no motor. Ignora o que acontece quando aquela raiva inicial se esgota, passando a precisar ser gerada cada vez mais para manter a máquina em movimento (até que, finalmente, a única fonte que resta é o ódio de si mesmo). "O ódio é um fardo pesado demais para suportar", Martin Luther King Jr. advertiu seus companheiros líderes dos direitos civis em 1967, ainda que eles tivessem todos os motivos para responder ao ódio com ódio.

O mesmo se aplica à raiva — na verdade, aplica-se à maior parte das emoções extremas. Elas são um combustível tóxico. Há uma grande abundância dela por aí no mundo, não resta dúvida, mas os custos que a acompanham nunca valem a pena.

11 de fevereiro
HERÓI OU NERO?

> Nossa alma às vezes é um rei, outras vezes, um tirano. Um rei, cuidando do que é honroso, protege a boa saúde do corpo e não lhe dá nenhuma ordem vulgar ou sórdida. Mas uma alma descontrolada, alimentada pelo desejo, mimada, é transformada de um rei naquilo que é mais temido e detestado — um tirano.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 114.24

Há aquela máxima de que o poder corrompe. À primeira vista, é verdade. Nero, o pupilo de Sêneca, com sua sequência de crimes e assassinatos, é um exemplo perfeito. Outro imperador, Domiciano, baniu arbitrariamente todos os filósofos de Roma (Epicteto foi obrigado a fugir por causa disso). Muitos dos imperadores de Roma foram tiranos. Contudo, não muitos anos depois, Epicteto se tornaria amigo íntimo de outro imperador, Adriano, que ajudaria Marco Aurélio a ascender ao trono, um dos mais verdadeiros exemplos de um sábio rei-filósofo.

Portanto não é tão claro que o poder *sempre* corrompa. De fato, parece que a questão se resume, sob muitos aspectos, à força interior e à autoconsciência de indivíduos — o que eles valem, que desejos controlam, se sua compreensão de equidade e justiça se contrapõe às tentações de riqueza e deferência ilimitadas.

O mesmo se aplica a você. Tanto pessoal quanto profissionalmente. Tirano ou rei? Herói ou Nero? Qual você será?

12 de fevereiro
PROTEJA SUA PAZ DE ESPÍRITO

> Mantém guarda constante sobre tuas percepções, pois não é pouca coisa que estás protegendo, mas teu respeito, confiabilidade e equilíbrio, paz de espírito, ausência da dor e do medo; numa palavra, tua liberdade. Por quanto venderias tudo isso?

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.3.6B-8

O trabalho problemático que o deixa estressado, um relacionamento conflituoso, uma vida sob os holofotes. Por nos ajudar a controlar nossas reações emocionais e a analisá-las, o estoicismo pode tornar situações como essas mais fáceis de suportar. Pode ajudá-lo a controlar e mitigar os gatilhos que parecem ser acionados a todo momento.

Mas uma pergunta: Você está se sujeitando a isso? É esse realmente o ambiente para o qual você foi feito? Ser provocado por e-mails maldosos e uma interminável sucessão de problemas no trabalho? Nossas glândulas adrenais podem lidar apenas com certo número de situações atribuladas antes de ficarem exaustas. Você não deveria preservá-las para situações de vida ou morte?

Portanto, sim, use o estoicismo para lidar com essas dificuldades. Mas não se esqueça de perguntar: *Esta é realmente a vida que quero?* Cada vez que você fica aborrecido, um pouquinho de vida deixa seu corpo. Essas são mesmo as coisas com que você quer gastar esse recurso inestimável? Não tenha medo de fazer uma mudança — uma mudança grande.

13 de fevereiro
O PRAZER PODE SE TORNAR PUNIÇÃO

> Sempre que tiveres a impressão de prazer, ou qualquer outra, não te deixes levar por ela, permite que ela espere tua ação, para por um instante. Depois disso, evoca ambos os momentos, primeiro aquele em que desfrutaste o prazer e depois aquele em que o lamentarás e detestarás a ti mesmo. Em seguida, compara com eles a alegria e a satisfação que sentirias por se abster por completo. No entanto, se surgir um momento aparentemente apropriado para agir sobre tal impressão, não te deixes vencer por sua comodidade e graciosidade — mas age contra tudo isso, pois é melhor a consciência de superá-la.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 34

Autocontrole é algo difícil, sem dúvida. É por isso que um truque muito conhecido das dietas pode ser útil: o "dia do lixo" — o dia na semana em que é permitido comer de tudo. De fato, as pessoas que estão seguindo a dieta são estimuladas a fazer uma lista durante a semana de todas as comidas que desejaram, para que possam ter o prazer de desfrutá-las todas de uma só vez (a ideia é que se você se alimentar de maneira saudável seis dias em cada sete, ainda sairá ganhando).

A princípio, isso parece um sonho, mas qualquer pessoa que tenha realmente feito isso sabe a verdade: em todos os dias do lixo você come até passar mal e odeia a si mesmo depois. Não demora, e você está abolindo esses dias por livre e espontânea vontade, porque não precisa deles e com certeza não os quer. Não é diferente de um pai que pega o filho com cigarros e o obriga a fumar o maço inteiro.

É importante conectar a chamada tentação com seus efeitos. Quando você compreende que ceder pode ser pior do que resistir, o impulso começa a perder seu apelo. Dessa maneira, o autocontrole se torna o real prazer e a tentação se torna o remorso.

14 de fevereiro
PENSE ANTES DE AGIR

> Porque ser sensato é apenas uma coisa — fixar nossa atenção em nossa inteligência, que guia todas as coisas em toda parte.

HERÁCLITO, CITADO EM DIÓGENES LAÉRCIO, *VIDA E DOUTRINAS DE FILÓSOFOS ILUSTRES*, 9.1

Por que eu fiz isso? Você provavelmente já se fez essa pergunta. Todos nós fizemos. *Como pude ser tão estúpido? O que eu estava pensando?*

Você não estava pensando. Esse é o problema. Dentro da sua cabeça está toda a razão e a inteligência de que você precisa. Tratar de acatá-las e utilizá-las é a parte difícil. Assegurar que sua mente esteja no comando, não suas sensações físicas imediatas, não seus hormônios em polvorosa.

Fixe sua atenção em sua inteligência. Deixe-a fazer o trabalho dela.

15 de fevereiro
APENAS PESADELOS

> Limpa tua mente e controla-te. Então, ao despertar do sono, percebe que tua perturbação é decorrente de nada mais que um pesadelo. Acorda e vê que tudo o que existe é exatamente como esses sonhos.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.31

O autor Raymond Chandler estava descrevendo a maioria de nós em uma carta destinada ao seu editor: "Nunca olhei para trás, embora tenha passado por muitos períodos desconfortáveis olhando para a frente." Thomas Jefferson uma vez gracejou numa carta para John Adams: "Quanto sofrimento nos custaram os males que nunca aconteceram!" E Sêneca expressaria isso melhor: "Não há certeza em nossos medos que seja ainda mais certa do que o fato de que a maior parte do que tememos não dá em nada."

Muitas das coisas que nos perturbam, acreditavam os estoicos, são um produto da imaginação, não a realidade. Como sonhos, elas são vívidas e realísticas no momento, mas absurdas uma vez que saiamos dele. Num sonho, nunca paramos para pensar e dizer: "Isso faz algum sentido?" Não, nós concordamos com aquilo. O mesmo se passa com nossos acessos de raiva, medo ou outras emoções extremas.

Ficar perturbado é como levar adiante o sonho quando você está acordado. A coisa que o provocou não era real — mas sua reação foi. E assim, a partir da falsificação, decorrem consequências reais. É por isso que você precisa acordar agora mesmo, em vez de criar um pesadelo.

16 de fevereiro
NÃO TORNE AS COISAS MAIS DIFÍCEIS DO QUE ELAS PRECISAM SER

> Se uma pessoa te perguntasse como se escreve o teu nome, tu irias vociferar cada letra? E se a pessoa ficasse irada, irias devolver a raiva? Não irias, em vez disso, soletrar o nome para ela gentilmente? Portanto, lembra-te na vida de que teus deveres são a soma de atos individuais. Prestar atenção a cada um deles, como é teu dever... apenas conclui metodicamente tua tarefa.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.26

Aqui está uma situação comum. Você está trabalhando com um colega frustrante ou um chefe difícil. Eles lhe pedem que faça alguma coisa, e, por não gostar do mensageiro, você protesta na mesma hora. Há este ou aquele problema, ou o pedido deles é ofensivo e rude. Por isso você lhes diz: "Não, não vou fazer isso." Então eles revidam imediatamente deixando de fazer alguma coisa que você havia pedido. E assim o conflito se intensifica.

Nesse meio-tempo, se você pudesse dar um passo atrás e enxergar a situação de maneira objetiva, provavelmente veria que nem *tudo* que eles estão pedindo é inaceitável. Na verdade, uma parte é até muito fácil de fazer ou, pelo menos, agradável. E se você fizesse o que eles pedem, isso poderia tornar o resto das tarefas um pouco mais tolerável também. Rapidamente, você teria terminado tudo.

A vida (e nosso trabalho) já é difícil o suficiente. Não a tornemos ainda mais árdua reagindo emocionalmente a questões insignificantes ou procurando batalhas que não são de fato importantes para nós. Não deixemos a emoção interferir com *kathêkon*, as ações simples e apropriadas no caminho para a virtude.

17 de fevereiro
O INIMIGO DA FELICIDADE

> É inteiramente impossível unir a felicidade a um anseio por aquilo que não temos. A felicidade tem tudo o que ela quer e, como os bem alimentados, não deveria ter fome ou sede.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.24.17

Serei feliz quando me formar, dizemos a nós mesmos. *Serei feliz quando conseguir ser promovido, quando a dieta fizer efeito, quando eu tiver o dinheiro que meus pais nunca tiveram.* Felicidade condicional é o nome que os psicólogos dão a esse tipo de pensamento. Como o horizonte, você pode andar quilômetros e mais quilômetros e nunca a alcançar. Nem mesmo chegará mais perto.

Antecipar um acontecimento futuro por ansiedade, imaginar de maneira apaixonada algo que deseja, ansiar por alguma situação feliz — por mais prazerosas que essas atividades possam parecer, destroem sua chance de encontrar a felicidade aqui e agora. Localize esse anseio por *mais*, *melhor*, *algum dia* e veja-o tal como é: o inimigo do seu contentamento. É preciso escolher entre esse anseio e sua felicidade. Como diz Epicteto, os dois não são compatíveis.

18 de fevereiro
PREPARE-SE PARA A TEMPESTADE

> Este é o verdadeiro atleta: a pessoa que treina rigorosamente contra as falsas impressões. Permanece firme, tu que sofres, não sejas sequestrado por tuas impressões! A luta é grande, a tarefa é divina: para ganhar mestria, liberdade, felicidade e tranquilidade.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.18.27-28

Epicteto também usou a metáfora de uma tempestade, dizendo que nossas impressões não são diferentes das condições climáticas extremas que podem nos apanhar em cheio. Quando ficamos nervosos ou apaixonados por uma questão, podemos compreender isso.

Mas pensemos no papel das condições meteorológicas nos tempos modernos. Hoje, temos meteorologistas e especialistas que preveem padrões de tempestades de maneira muito precisa. Hoje, só estamos desprotegidos contra um furacão se nos recusarmos a nos preparar ou a dar ouvidos aos alertas.

Se não temos um plano, se nunca aprendemos como instalar as janelas protetoras, ficaremos à mercê desses elementos externos e internos. Ainda somos seres humanos insignificantes comparados com ventos de 160 quilômetros por hora, mas temos a vantagem de ser capazes de nos preparar — de poder enfrentá-los de uma nova maneira.

19 de fevereiro
O BANQUETE DA VIDA

> Lembra-te de te conduzires na vida como se num banquete. Quando alguma coisa que está sendo servida chega a ti, estende a mão e pega uma porção moderada. Ela não te é oferecida? Não a detenhas. Ainda não chegou? Não ardas de desejo por ela, mas espera que chegue à tua frente. Age dessa maneira com os filhos, com um cônjuge, em relação a status, à riqueza — um dia isso te fará merecedor de um banquete com os deuses.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 15

A próxima vez que você vir alguma coisa que quer, lembre-se da metáfora de Epicteto do banquete da vida. Quando perceber que está afobado, disposto a fazer de tudo para obtê-la — o equivalente de estender o braço sobre a mesa e arrancar um prato das mãos de alguém —, apenas se lembre: isso é falta de educação e é desnecessário. Depois espere pacientemente pela sua vez.

Esta metáfora permite outras interpretações também. Por exemplo, poderíamos refletir que temos sorte de ter sido convidados para um banquete tão maravilhoso (gratidão). Ou que deveríamos aproveitar o nosso tempo e saborear o gosto do que está sendo oferecido (gozar o momento presente), mas que nos empanturrar de comida e bebida até passar mal não é bom para ninguém, menos ainda para a nossa saúde (afinal, gula é um pecado capital). Que, no fim da refeição, é grosseiro não ajudar o anfitrião a tirar a mesa e lavar os pratos (egoísmo). E, finalmente, que da próxima vez caberá a nós receber e banquetear outras pessoas, assim como fomos banqueteados (caridade).

Bom apetite!

20 de fevereiro
A GRANDE PARADA DO DESEJO

> Ladrões, pervertidos, assassinos e tiranos — reúnem para tua inspeção seus supostos prazeres!
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.34

Nunca é muito bom julgar outras pessoas, mas vale a pena parar um segundo e investigar como uma vida dedicada a entregar-se a cada capricho realmente funciona. A escritora Anne Lamott graceja em seu livro *Palavra por palavra*: "Alguma vez você se perguntou o que Deus pensa do dinheiro? Basta olhar para as pessoas a quem ele o dá." O mesmo pode ser dito do prazer. Olhe para o ditador e seu harém cheio de amantes conspiradoras, manipuladoras. Veja com que rapidez a diversão de uma jovem estrela se transforma em dependência de drogas e uma carreira paralisada.

Pergunte a você mesmo: *Isso realmente vale a pena? É mesmo tão prazeroso assim?*

Considere isso quando você ansiar por alguma coisa ou pensar em se entregar a um vício "inofensivo".

21 de fevereiro
NÃO DESEJE, NÃO QUEIRA

> Lembra-te de que não é somente o desejo por riqueza e status que nos degrada e subjuga, mas também o desejo por paz, tempo livre, viagens e aprendizado. Não importa qual seja o objeto externo, o valor que atribuímos a ele nos subjuga... onde colocamos nosso coração, ali se encontra nosso impedimento.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.4.1-2; 15

Com certeza Epicteto não está dizendo que paz, tempo livre, viagens e aprendizado são ruins, não é? Felizmente não. Mas *desejo* incessante, ardente — se não mau em e por si mesmo —, está carregado de possíveis complicações. O que desejamos nos torna vulneráveis. Seja uma oportunidade de viajar pelo mundo, de ser o presidente ou de ter cinco minutos de paz e sossego, quando ansiamos por algo, quando nos agarramos a um fiapo de esperança, nós nos preparamos para a desilusão. Porque o destino pode sempre intervir, e então provavelmente perderemos, em resposta, nosso autocontrole.

Como Diógenes, o famoso cínico, disse: "É privilégio dos deuses não querer nada e de homens divinos querer pouco." Não querer nada nos torna invencíveis — porque nada se encontra fora de nosso controle. Isso não se aplica apenas a não desejar as coisas fáceis de criticar, como riqueza ou fama — os tipos de desatino que vemos nas peças e fábulas mais clássicas. A luz verde pela qual Gatsby lutou pode aparentemente representar coisas boas também, como amor ou uma causa nobre. Mas pode nos destruir ainda assim.

Quando se trata de seus objetivos e aquilo pelo que você luta, pergunte a si mesmo: *Sou eu que os controlo ou são eles que me controlam?*

22 de fevereiro
AQUILO QUE É MELHOR CALAR

> “Catão fazia o tipo de discurso público capaz de comover as massas, acreditando que a filosofia política adequada cuida, como qualquer grande cidade, de manter o elemento belicoso. Mas ele nunca foi visto praticando o discurso na frente de outros, e ninguém jamais o ouviu ensaiar uma fala. Quando lhe disseram que as pessoas o censuravam por seu silêncio, ele respondeu: ‘Melhor que não censurem a minha vida. Só começo a falar quando tenho certeza de que não é melhor calar o que tenho a dizer.’”
>
> PLUTARCO, *CATÃO, O JOVEM*, 4

É fácil agir: simplesmente mergulhe de cabeça. É mais difícil parar, fazer uma pausa, pensar: *Não, ainda não tenho certeza de que preciso fazer isso. Não tenho certeza de que estou pronto.* Quando Catão entrou na política, muitos esperavam dele feitos rápidos e grandiosos: discursos empolgantes, condenações estrondosas, análises sábias. Ele estava ciente dessa pressão — uma pressão que existe em todos nós em todos os momentos — e resistiu. É fácil condescender com a multidão (e com nosso ego).

Em vez disso, ele esperou e *se preparou*. Analisou seus pensamentos, certificou-se de que não estava reagindo de maneira emocional, egoísta, ignorante ou prematura. Só depois falaria — quando tivesse certeza de que suas palavras eram dignas de ser ouvidas.

Para fazer isso é necessário ter consciência. É necessário que paremos e avaliemos a nós mesmos com honestidade. Você é capaz de fazer isso?

23 de fevereiro
AS CIRCUNSTÂNCIAS NÃO SE IMPORTAM COM NOSSOS SENTIMENTOS

> Não deverias dar às circunstâncias o poder de despertar raiva em ti, porque elas não se importam nem um pouco.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.38

Uma parte significativa das *Meditações* de Marco Aurélio são citações curtas e passagens de outros escritores. Isso porque ele não estava necessariamente tentando produzir uma obra original — em vez disso, estava *praticando*, lembrando a si mesmo, aqui e ali, de lições importantes, e algumas vezes tais lições eram coisas que havia lido.

Esta citação é especial porque foi retirada de uma peça de Eurípedes, que, exceto por um punhado de fragmentos como o mencionado acima, está perdida para nós. Pelo que podemos depreender sobre a peça, Belerofonte, o herói, passa a duvidar da existência dos deuses. Mas nesta passagem ele está dizendo: Por que nos darmos ao trabalho de nos enfurecer com causas e forças muito maiores do que nós? Por que tomamos essas coisas num nível pessoal? Afinal de contas, acontecimentos externos não são seres sensíveis — não reagem a nossos gritos e prantos —, tampouco são os deuses, indiferentes em sua maioria.

É disso que Marco Aurélio está lembrando a si mesmo aqui: circunstâncias são incapazes de considerar ou de se preocupar com seus sentimentos, sua ansiedade ou sua empolgação. Elas não se importam com suas reações. Elas não são pessoas. Por isso, pare de agir como se a exaltação tivesse algum impacto sobre a situação. As situações não se importam nem um pouco.

24 de fevereiro
A VERDADEIRA FONTE DE DANO

> Tem em mente que não é aquele que guarda rancor de ti e te golpeia que te prejudica, mas que o mal vem de teu pensamento sobre a agressão. Assim, quando alguém desperta a tua raiva, sabe que é tua própria opinião que de fato a alimenta. Em vez disso, faz com que tua primeira reação seja não te deixar levar por essas impressões, pois com tempo e distância é mais fácil alcançar o autodomínio.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 20

Os estoicos nos lembram que não existe uma ocorrência que seja boa ou má de um ponto de vista objetivo. Quando um bilionário perde um milhão de dólares nas flutuações do mercado, não é a mesma coisa que quando eu ou você perdemos a mesma quantia. A crítica vinda do seu pior inimigo é recebida de maneira diferente das palavras negativas de um cônjuge. Se alguém lhe envia um e-mail cheio de raiva, mas você não chega a ver, terá ele realmente acontecido? Em outras palavras, essas situações requerem nossa participação, contexto e categorização para serem "más".

Nossa reação é o que decide onde o dano ocorreu. Se sentimos que fomos prejudicados e ficamos zangados, claro que é assim que isso parecerá. Se levantamos a voz porque sentimos que estamos sendo confrontados, naturalmente uma confrontação se seguirá.

Mas se mantemos o controle de nós mesmos, decidimos se rotulamos ou não algo como bom ou mau. De fato, se nos ocorresse uma situação igual em outros momentos da vida, poderíamos ter reações muito diferentes. Assim, por que não escolher agora *não* aplicar esses rótulos? Que tal escolher *não* reagir?

25 de fevereiro
A FUMAÇA E A POEIRA DO MITO

> Mantém uma lista mental daqueles que arderam com cólera e ressentimento por um motivo qualquer, ou mesmo os mais renomados por sucesso, infortúnio, más ações ou qualquer distinção especial. Então pergunta a ti mesmo: o que restou de tudo isso? Fumaça e poeira, os ingredientes de um simples mito tentando ser lenda...
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 12.27

Nos seus escritos, Marco Aurélio mostra constantemente como os imperadores que vieram antes dele mal eram lembrados apenas alguns anos depois. Para ele, isso era um aviso de que, por mais que tenha conquistado, por mais que tenha imposto sua vontade ao mundo, era como se construísse um castelo na areia, fadado a ser logo apagado pelos ventos do tempo.

O mesmo pode ser dito daqueles impulsionados às alturas do ódio, da raiva, da obsessão ou do perfeccionismo. Marco Aurélio gostava de mostrar que Alexandre, o Grande — um dos homens mais apaixonados e ambiciosos que já existiram —, foi enterrado no mesmo solo que seu condutor de mulas. Finalmente, todos nós vamos morrer e ser pouco a pouco esquecidos. Deveríamos gozar desse breve tempo que temos na Terra, e não ser escravizados por emoções que nos deixam infelizes e insatisfeitos.

26 de fevereiro
A CADA UM O QUE LHE PERTENCE

> Outra pessoa me prejudicou? Deixe-a cuidar disso. Ela tem suas próprias tendenciosidades e suas próprias questões. O que eu tenho neste instante é o que a natureza comum quis, e o que me esforço por realizar agora é o que minha natureza quer.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.25

Abraham Lincoln de vez em quando ficava furioso com um subordinado, um de seus generais, até um amigo. Em vez de descarregar isso sobre essa pessoa diretamente, ele escrevia uma longa carta, resumindo sua questão, por que a pessoa estava errada e o que ele queria que ela soubesse. Em seguida, Lincoln dobrava a carta, a guardava na gaveta da escrivaninha e jamais a enviava. Muitas dessas cartas sobreviveram apenas por acaso.

Ele sabia, como o ex-imperador de Roma, que é fácil retaliar. É tentador dizer à pessoa o que você pensa. Mas você acaba quase sempre arrependido. Quase sempre desejaria *não ter* enviado a carta. Pense na última vez que você perdeu completamente a cabeça. Qual foi o resultado? Houve algum benefício?

27 de fevereiro
CULTIVAR A INDIFERENÇA ONDE OUTROS CULTIVAM PAIXÃO

> De todas as coisas que existem, algumas são boas, outras más e outras, ainda, indiferentes. As boas são virtudes e tudo que delas participam; as más são os vícios e todos que se entregam a eles; a indiferente situa-se entre virtude e vício, e inclui riqueza, saúde, vida, morte, prazer e dor.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.19.12B-13

Imagine o poder que você teria em sua vida e em seus relacionamentos se todas as coisas que perturbam os outros não importassem tanto — quanto pesam, quanto dinheiro têm, quantos anos de vida lhes restam, como morrerão. Que tal se, onde outros estão perturbados, invejosos, afobados, possessivos ou gananciosos, você fosse objetivo, calmo e lúcido? Consegue conceber isso? Imagine o que isso faria para seus relacionamentos no trabalho, sua vida amorosa ou suas amizades.

Sêneca era um homem incrivelmente rico, até famoso; no entanto, era estoico. Tinha muitas coisas materiais, contudo, como dizem os estoicos, era também indiferente a elas. Desfrutava-as enquanto estavam ali, mas aceitava que um dia elas poderiam desaparecer. Uma atitude bem melhor do que ansiar desesperadamente por *mais* ou sentir um terrível pavor diante da ideia de perder sequer um centavo. A indiferença é um sólido meio-termo.

Não se trata de evitar ou esquivar-se, mas sim de não dar a nenhum possível resultado mais poder ou preferência do que o apropriado. Não é fácil fazer isso, certamente, mas se você conseguisse, não ficaria muito mais calmo?

28 de fevereiro
QUANDO VOCÊ SE DESCONTROLA

> A alma é como uma tigela de água, e nossas impressões são como o raio de luz que incide sobre ela. Quando a água é agitada, parece que a própria luz também está se movendo, mas não está. Assim, quando uma pessoa perde o autocontrole, não são suas habilidades e virtudes que são perturbadas, mas o espírito em que elas existem, e quando o espírito se acalma, essas coisas também se acalmam.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.3.20-22

Você fez uma pequena bobagem. Ou talvez uma *grande* bobagem.

E daí? Isso não muda a filosofia que você conhece. Não é que sua escolha racional o tenha abandonado para sempre. Ao contrário, foi você que a abandonou temporariamente.

Lembre-se de que as ferramentas e os objetivos de seu treinamento não são afetados pela turbulência do momento. Pare. Recupere o autocontrole. Ele está à sua espera.

29 de fevereiro
VOCÊ NÃO PODE SEMPRE CONSEGUIR O QUE QUER

> Quando crianças enfiam a mão num pote estreito de guloseimas, não conseguem tirar um punhado cheio e começam a chorar. Deixa algumas guloseimas caírem e conseguirás tirá-las! Refreia teu desejo — não ambiciones tantas coisas, e conseguirás aquilo de que precisas.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.9.22

"Podemos ter tudo" é o mantra da vida moderna. Trabalho, família, objetivo, sucesso, tempo livre — queremos tudo isso e ao mesmo tempo (e agora mesmo, ainda por cima).

Na Grécia, o salão de conferências (*scholeion*) era um centro de lazer onde estudantes contemplavam o que há de mais elevado (o bom, verdadeiro e belo) com o objetivo de viver uma vida melhor. Tratava-se de priorização, de questionar as prioridades do mundo externo. Hoje, estamos ocupados demais obtendo coisas, tal como crianças enfiando a mão num pote de guloseimas, para questionar dessa maneira.

"Não ambicione tantas coisas", diz Epicteto. Concentre-se. Estabeleça prioridades. Treine sua mente para perguntar: *Preciso disto? Que acontecerá se eu não o conseguir? Posso me virar sem isto?*

As respostas para essas perguntas o ajudarão a relaxar, a eliminar tudo o que é desnecessário e o mantém ocupado — ocupado demais para estar equilibrado ou feliz.

MARÇO

CONSCIÊNCIA

1º de março
ONDE A FILOSOFIA COMEÇA

> Um lugar importante para começar na filosofia é este: a clara percepção de nosso princípio orientador.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.26.15

A filosofia é intimidadora. Por onde começar? Com livros? Palestras? Com a venda de suas posses mundanas?

Com nenhuma dessas coisas. Epicteto está dizendo que nos tornamos filósofos quando começamos a exercitar nossa razão orientadora e passamos a questionar as emoções e crenças e até a linguagem que outros dão por certas. Pensa-se que um animal tem consciência de si mesmo quando é capaz de se reconhecer plenamente num espelho. Talvez possamos afirmar que começamos nossa jornada na filosofia quando nos tornamos conscientes da capacidade de analisarmos a própria mente.

Você pode dar esse primeiro passo hoje? Quando o fizer, descobrirá que, a partir disso, realmente ganhamos vida, levamos vidas — para parafrasear Sócrates — que são realmente dignas de ser vividas.

2 de março
AUTOAVALIAÇÃO PRECISA

> Acima de tudo, é necessário fazermos uma verdadeira autoavaliação, pois no geral pensamos que podemos realizar mais do que realmente somos capazes.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 5.2

A maior parte das pessoas resiste à ideia de uma verdadeira autoavaliação, provavelmente porque teme que isso signifique *depreciar* algumas de suas crenças sobre aquilo que é e do que é capaz. Como diz a máxima de Goethe, é um grande defeito "ver-se como mais do que você é". Como você pode ser considerado autoconsciente quando se recusa a reconhecer suas fraquezas?

Não tema a autoavaliação porque a possibilidade de ter de admitir algumas coisas sobre você mesmo o preocupa. A segunda metade da máxima de Goethe é importante também. Ele afirma que é igualmente danoso "atribuir-se menos do que seu verdadeiro valor". Não é comum ficarmos surpresos ao ver como conseguimos lidar bem com uma situação que temíamos? A maneira como somos capazes de deixar de lado o luto pela perda de um ente querido e importar-nos com os outros — embora sempre tivéssemos pensado que ficaríamos destruídos se algo acontecesse com nossos pais ou com um irmão. A maneira como somos capazes de reagir à altura a uma situação estressante ou a uma oportunidade que transformará nossa vida.

Subestimamos algumas de nossas capacidades tanto e tão perigosamente quanto superestimamos outras. Cultive a capacidade de se avaliar com precisão e honestidade. Olhe para dentro de si com o propósito de discernir do que você é capaz e o que será necessário para liberar esse potencial.

3 de março
(DES)INTEGRAÇÃO

> Essas coisas não andam juntas. Deves ser um ser humano unificado, bom ou mau. Deves trabalhar diligentemente ou sobre teu raciocínio, ou sobre coisas fora de teu controle — toma muito cuidado com o interior e não com o que está fora; isto é, fica com o filósofo ou então com a multidão!
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.15.13

Todos nós somos pessoas complicadas. Temos múltiplas facetas em nosso interior — vontades, desejos e medos conflitantes. O mundo externo não é menos confuso e contraditório. Se não tomarmos cuidado, todas essas forças — que empurram e puxam — vão nos despedaçar. Não podemos viver ao mesmo tempo como Jekyll e Hyde. Não por muito tempo.

Temos uma escolha: ficar com o filósofo, e nos concentrarmos arduamente no interior, ou nos comportarmos como o líder de uma multidão, tornando-nos o que quer que a turba queira em dado momento.

Se não nos concentrarmos em nossa integração interior, na autoconsciência, corremos o risco de sofrer uma desintegração externa.

4 de março
CONSCIÊNCIA É LIBERDADE

> É livre a pessoa que vive como deseja, nem compelida, nem atrapalhada, nem limitada. A pessoa cujas escolhas não são estorvadas, cujos desejos se realizam e que não cai naquilo que a repele. Quem deseja viver na mentira — iludido, enganado, indisciplinado, queixando-se, preso a uma rotina? Ninguém. São pessoas inferiores que não vivem como desejam; portanto, nenhuma pessoa vulgar é livre.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.1-3A

É triste considerar quanto tempo as pessoas gastam no curso de um dia fazendo coisas que elas "têm" de fazer — não obrigações como o trabalho ou a família, mas aquelas que aceitamos sem necessidade por vaidade ou ignorância. Considere as ações que empreendemos para impressionar ou os esforços que fazemos para satisfazer ânsias ou saciar desejos que nem sequer questionamos. Numa de suas famosas cartas, Sêneca observa a frequência com que pessoas poderosas eram escravas de seu dinheiro, de suas posições, de suas amantes, até de seus escravos. "Nenhuma escravidão é mais infame", gracejou ele, "do que aquela que é autoimposta".

Vemos essa escravidão o tempo todo — uma pessoa muito apegada que insiste em limpar a barra de um amigo problemático, um chefe que microgerencia seus empregados e se preocupa com cada centavo. As incontáveis causas, eventos e reuniões dos quais não participamos por estarmos ocupados demais, mas com que nos comprometemos mesmo assim.

Faça um inventário de suas obrigações. Quantas delas são autoimpostas? Quantas são mesmo necessárias? Você é tão livre quanto pensa?

5 de março
REDUZINDO O DISPENDIOSO

> Assim, com relação às coisas que buscamos, e pelas quais lutamos com todas as forças, devemos fazer esta consideração: ou não há nada de útil nelas, ou a maioria delas não é útil. Algumas são supérfluas, ao passo que outras não valem tanto. Contudo, não fazemos essa distinção e as vemos como gratuitas, quando nos custam muito caro.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 42.6

Das muitas cartas de Sêneca, esta é provavelmente uma das mais importantes — e uma das menos compreendidas. Ele está expondo uma ideia inédita numa sociedade em que se veem casas cada vez maiores e na qual cada vez mais bens são adquiridos: que há um custo oculto em toda essa acumulação. E quanto mais cedo se tomar consciência disso, melhor.

Lembre-se: mesmo o que obtemos gratuitamente tem um custo, ainda que seja o que pagamos para armazená-lo — em nossas garagens e em nossa mente. Quando passar pelos seus bens hoje, pergunte a si mesmo: *Preciso disto? É supérfluo? Quanto isto vale realmente? O que está me custando?*

Você pode se surpreender com as respostas e com quanto vem pagando sem nem mesmo saber.

6 de março
NÃO CONTE HISTÓRIAS PARA VOCÊ MESMO

> Em público, evita falar demais das tuas realizações e urgências, pois, por mais que gostes de contá-las, não é tão agradável para os outros ouvir sobre teus assuntos.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 33.14

O filósofo moderno Nassim Taleb advertiu para a "falácia da narrativa" — a tendência a criar histórias reunindo fatos do passado não relacionados. Essas histórias, por mais que seja prazeroso criá-las, são enganosas por natureza. Elas levam a uma sensação de coesão e certeza que não é real.

Se isso for muito empolgante, lembre-se de que, como Epicteto ressalta, há mais uma razão para não contar histórias sobre seu passado. É entediante, irritante e egocêntrico. Talvez o faça se sentir bem dominar a conversa e fazê-la girar em torno de você, mas como acha que os outros se sentem? Acha que as pessoas estão mesmo gostando das glórias dos seus dias de futebol no ensino médio? É este realmente o momento para mais uma história exagerada sobre suas proezas sexuais?

Esforce-se ao máximo para não criar essa bolha de fantasia: viva no que é real. *Ouça* outras pessoas e *relacione-se* com elas, não atue para elas.

7 de março
NÃO CONFIE NOS SENTIDOS

> Heráclito chamava o autoengano de uma horrível doença e a visão de um sentido mentiroso.
>
> Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 9.7

A consciência de si mesmo é a capacidade de avaliar-se objetivamente. É a capacidade de questionar os próprios instintos, padrões e suposições. *Oiêsis*, autoengano ou opinião arrogante e incontestada, requer que submetamos todas as nossas opiniões a um duro escrutínio; até nossos olhos nos enganam.

Por conseguinte, isso é alarmante. *Não posso acreditar nem em meus próprios sentidos?* Certamente você poderia pensar dessa maneira. Ou poderia encarar de outra forma: como nossos sentidos são frequentemente enganados, nossas emoções excessivamente alarmadas, nossas projeções otimistas demais, fazemos melhor ao evitar tirar conclusões precipitadas sobre seja lá o que for. Podemos fazer uma pausa e nos tornar conscientes de tudo que está acontecendo, para então tomarmos a decisão certa.

8 de março
NÃO ENTREGUE SUA LIBERDADE SEM TER A INTENÇÃO

> Se o teu corpo fosse entregue a outra pessoa, ficarias indignado. No entanto, entregas tua mente a qualquer um que apareça, para que ele possa abusar de ti, deixando-a perturbada e apreensiva. Não tens vergonha disso?
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 28

Instintivamente, nós protegemos nossos eus físicos. Não deixamos que as pessoas nos toquem, nos empurrem ou controlem para onde vamos. Mas quando se trata da mente, somos menos disciplinados. Nós a entregamos de bandeja às redes sociais, à televisão, ao que outras pessoas estão fazendo, pensando ou dizendo. Sentamo-nos para trabalhar, e a primeira coisa que fazemos é navegar na internet. Sentamo-nos com nossa família, mas em poucos minutos já pegamos o celular. Sentamo-nos tranquilamente num parque, mas em vez de olhar para dentro de nós mesmos, ficamos julgando as pessoas que passam por nós.

E fazemos isso sem perceber. Não nos damos conta de quanto desperdício há nisso, de quanto nos tornamos ineficientes e distraídos. E o que é pior — ninguém está *fazendo* isso acontecer. É algo totalmente autoinfligido.

Para os estoicos, isso é abominável. Eles sabem que o mundo pode controlar nosso corpo — podemos ser atirados numa prisão ou jogados de um lado para outro pelo tempo. Mas a mente? Ela é nossa. *Devemos* protegê-la. Mantenha o controle sobre sua mente e suas percepções, diriam eles. É seu bem mais valioso.

9 de março
ENCONTRE O AMBIENTE CERTO

> Acima de tudo, fica de olho nisto: que nunca fiques tão preso a teus velhos amigos e conhecidos a ponto de seres rebaixado até o nível deles. Se não o fizeres, estarás arruinado. [...] Deves escolher se vais ser amado por esses amigos e continuar sendo o mesmo ou se vais te tornar uma pessoa melhor em detrimento dessas companhias [...] se tentares conciliar as duas coisas, nunca farás progresso nem conservarás o que tiveste um dia.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.2.1; 4-5

> De boas pessoas aprenderás o bem, mas se te misturares aos maus, destruirás a alma que tinhas.

MUSÔNIO RUFO, CITANDO TEÓGNIS DE MÉGARA, *PALESTRAS*, 11.53.21-22

A frase mais citada do empresário e palestrante Jim Rohn é: "Você é a média das cinco pessoas com quem passou mais tempo." O empresário James Altucher aconselha jovens escritores e empreendedores a encontrar seu "ambiente" — um grupo de pessoas que os pressionem a ser melhores. Seu pai pode lhe ter dado um aviso quando o viu andando com más companhias: "Lembre-se, você acaba se tornando seus amigos." Uma das máximas de Goethe transmite melhor essa ideia: "Diz-me com quem andas e dir-te-ei quem és."

Tome consciência de quem você permite que entre na sua vida — não como um elitista esnobe, mas como alguém que está tentando cultivar a melhor vida possível. Pergunte a você mesmo sobre as pessoas que conhece e com quem passa tempo: *Elas estão me tornando melhor? Elas me encorajam a seguir em frente e me consideram responsável? Ou me arrastam para o nível delas?* Agora,

com isso em mente, faça a pergunta mais importante: *Devo passar mais ou menos tempo com essas pessoas?*

A segunda parte da citação de Goethe nos diz o que está em jogo nessa escolha: "Se eu sei como passas teu tempo", disse ele, "então sei o que pode vir a ser de ti".

10 de março
ENCONTRE UM CATÃO PARA VOCÊ

> Podemos evitar a maioria dos pecados se tivermos uma testemunha a postos quando estivermos prestes a errar. A alma deveria ter alguém que ela possa respeitar, por cujo exemplo ela possa tornar seu santuário interior mais inviolável. Feliz é a pessoa que pode tornar outras melhores, não só quando presente, mas mesmo em pensamento!
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 11.9

Catão, o Jovem, um político romano mais conhecido por sua autodisciplina e por sua heroica defesa da República contra Júlio César, aparece constantemente em toda a literatura estoica — o que é interessante, porque ele não deixou nada escrito. Não deu aulas. Não deu entrevistas. Seu exemplo ousado e corajoso foi o que fez dele um filósofo muito mencionado e citado.

Sêneca nos diz que cada um de nós devia ter seu próprio Catão — uma pessoa grande e nobre que podemos admitir em nossa mente e usar para guiar nossas ações, mesmo quando ela não está fisicamente presente. O economista Adam Smith tinha um conceito similar, que ele chamava de "espectador indiferente". Não precisava ser uma pessoa real, apenas alguém que, como disse Sêneca, pudesse ser testemunha de nosso comportamento. Alguém que possa nos repreender com calma se estivermos pensando em fazer alguma coisa desonesta, egoísta ou de forma negligente.

E se fizermos isso da maneira correta, e vivermos nossa vida assim, talvez possamos servir como o Catão ou o espectador indiferente de outra pessoa quando ela precisar.

11 de março
VIVER SEM RESTRIÇÕES

> A pessoa para a qual não há limites, que tem nas mãos o que quer não importa a circunstância, é livre. Todo aquele, porém, que pode sofrer restrições, ser coagido ou pressionado a alguma coisa contra a sua vontade é um escravo.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.128B-129A

Dê uma olhada em algumas das pessoas mais poderosas, ricas e famosas do mundo. Ignore os adereços de seu sucesso e o que elas são capazes de comprar. Olhe, em vez disso, para o que elas são obrigadas a negociar em troca. Olhe para o que o sucesso lhes custou.

E o que lhes custou mais? A liberdade. O trabalho delas exige que usem terno. Seu sucesso depende de que compareçam a certas festas, cumprimentando com beijinho pessoas de que não gostam. Ele exigirá, inevitavelmente, que elas se deem conta de que são incapazes de dizer o que pensam de verdade. Pior, ele exige que se tornem um tipo diferente de pessoa ou que façam coisas más.

Sem dúvida, isso pode pagar bem — mas elas não avaliaram de verdade essa transação. Como disse Sêneca: "A escravidão reside sob mármore e ouro." Muitíssimas pessoas de sucesso são prisioneiras em celas fabricadas por elas próprias. É isso que você quer? É para isso que está trabalhando tanto? Esperamos que não.

12 de março
VER AS COISAS COMO A PESSOA CULPADA AS VÊ

> Sempre que uma pessoa faz algo de errado perto de ti, considera que noção de bem ou mal ela tinha em mente. Pois quando fizeres isso, sentirás compaixão, em vez de espanto ou raiva. Pois tu mesmo podes ter as mesmas noções de bem e mal, ou parecidas, caso em que serás tolerante com o que ela fez. E caso não tiveres as mesmas noções, estarás mais disposto a ser complacente com o erro dessa pessoa.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.26

Sócrates, talvez a pessoa mais sábia que já viveu, costumava dizer que "ninguém comete erros de bom grado". Querendo dizer também que ninguém erra de propósito. Ninguém *pensa* que está errado, mesmo quando está. As pessoas pensam que estão certas, quando estão apenas enganadas. Do contrário, não pensariam assim!

Seria possível que as desfeitas que você experimentou ou o mal que outros lhe causaram não tenham sido intencionais? E se eles simplesmente estivessem pensando que faziam a coisa certa — para eles, até para você? É como o memorial para os soldados confederados em Arlington (obviamente uma causa equivocada defendida por pessoas que se equivocaram), que declara, em parte, que os soldados confederados serviram "em simples obediência ao dever tal como o compreendiam". Mais uma vez — eles entendiam errado, mas era um entendimento genuíno, assim como Lincoln foi genuíno quando concluiu seu famoso discurso na Cooper Union dizendo: "Ousemos, até o fim, cumprir nosso dever tal como o compreendemos."

Quão mais tolerante e compreensivo você seria hoje se pudesse ver as ações de outras pessoas como tentativas de fazer a coisa certa? Quer você concorde, quer não, quão radicalmente essa nova visão mudaria sua perspectiva sobre ações consideradas ofensivas ou beligerantes?

13 de março
UM DIA TUDO ISSO FARÁ SENTIDO

> Sempre que te vires culpando a Providência, vê a situação de outro ângulo em tua mente e perceberás que tudo que aconteceu está de acordo com a razão.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.17.1

Lutamos contra as coisas que acontecem em parte porque estamos tão concentrados em *nosso* plano que esquecemos que pode haver um plano maior, do qual não temos conhecimento. Não é verdade que muitas vezes algo que tínhamos considerado um desastre acaba se revelando, com o passar do tempo, um golpe de sorte? Também esquecemos que não somos as únicas pessoas dignas de importância e que nossa perda pode ser o ganho de alguém.

Essa sensação de estar sendo injustiçado é um simples problema de consciência. Precisamos lembrar que todas as coisas são guiadas pela razão — uma razão vasta e universal que nem sempre podemos ver. Que o furacão repentino foi o resultado do bater das asas de uma borboleta no outro hemisfério, ou que o infortúnio vivenciado é simplesmente o prelúdio para um futuro agradável e invejável.

14 de março
O AUTOENGANO É NOSSO INIMIGO

> Zenão também dizia que nada é mais hostil a um firme domínio do conhecimento que o autoengano.

Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.23

Autoengano, delírios de grandeza — esses não são apenas traços de personalidade irritantes. O ego é mais do que apenas repulsivo e detestável, é o inimigo jurado de nossa capacidade de aprender e crescer.

Como disse Epicteto: "É impossível para uma pessoa começar a aprender o que ela pensa que já sabe." Hoje, seremos incapazes de melhorar, incapazes de aprender, incapazes de ganhar o respeito de outros se pensarmos que já somos perfeitos, um gênio admirado de norte a sul. Nesse sentido, ego e autoengano são os inimigos das coisas que desejamos ter porque nos enganamos, induzindo-nos a pensar que já as possuímos.

Devemos, portanto, enfrentar o ego com a hostilidade e o desprezo que ele insidiosamente emprega contra nós — mantê-lo longe, ainda que ao menos por 24 horas de cada vez.

15 de março
O PRESENTE É TUDO O QUE TEMOS

> Se viveres três mil anos, ou mesmo um incontável múltiplo disso, tem em mente que ninguém jamais perde uma vida diferente daquela que está vivendo, e ninguém vive uma vida diferente daquela que está perdendo. A vida mais longa e a mais curta, portanto, se equivalem, pois o presente momento tem a mesma duração para todos e é o único bem que possuímos. Ninguém pode perder o passado ou o futuro, pois como pode alguém ser privado do que não é seu?
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 2.14

Hoje, observe com que frequência você busca mais. Isto é, querendo que o passado seja mais do que ele foi (diferente, melhor, ainda presente etc.) ou querendo que o futuro se desdobre exatamente como você espera (quase sem pensar em como isso poderia afetar outras pessoas).

Quando você faz isso, está negligenciando o momento presente. Veja que ingratidão! Há um dito, atribuído a Bil Keane, o cartunista, que merece ser lembrado: "Ontem é o passado, amanhã é o futuro, mas hoje é uma dádiva. É por isso que é chamado de presente." Esse presente nos pertence, mas tem uma data de expiração cada vez mais próxima. Se você o aproveitar de corpo e alma, ele será suficiente. Poderá durar uma existência inteira.

16 de março
AQUELA PARTE SAGRADA DE VOCÊ

> Considera sagrada tua capacidade de compreensão. Pois nela está tudo, pois nosso princípio orientador não permitirá que entre nada que seja incompatível com a natureza ou com a constituição de uma criatura racional. Ela é o que exige a devida diligência, o cuidado com os outros e a obediência a Deus.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 3.9

O fato de você poder pensar, poder ler este livro, ser capaz de raciocinar sobre uma situação estando dentro ou fora dela: isso tudo é o que lhe dá a capacidade de melhorar suas circunstâncias e se tornar alguém melhor. É importante valorizar isso, porque se trata de uma capacidade genuína. Nem todos têm tanta sorte.

De verdade: o que você dá por garantido, outros nem sequer sonhariam em ter.

Dedique um pouco de tempo hoje para se lembrar de que você foi abençoado com a capacidade de usar a lógica e a razão para abrir caminho em quaisquer circunstâncias. Isso lhe dá um poder inimaginável de alterar sua condição e a de outros. E lembre-se de que com o poder vem a responsabilidade.

17 de março
A BELEZA DA ESCOLHA

> Tu não és teu corpo e teu penteado, mas tua capacidade de escolher bem. Se tuas escolhas forem belas, tu também serás.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.1.39B-40A

É aquela fala do filme *Clube da Luta*: "Você não é o seu emprego, nem quanto ganha ou quanto dinheiro tem no banco. Nem o carro que dirige, nem o que tem na sua carteira." Obviamente nosso amigo Epicteto nunca viu esse filme ou leu o livro; mas, ao que parece, o consumismo dos anos 1990 existia na Roma Antiga também.

É fácil confundir a imagem que apresentamos ao mundo com o que realmente somos, em especial quando as mensagens ditas pela mídia deturpam deliberadamente essa distinção.

Você pode *parecer* bonito hoje, mas se isso foi o resultado de uma vaidade obsessiva diante do espelho esta manhã, os estoicos perguntariam: você é realmente bonito? Um corpo moldado por um trabalho árduo é admirável. Um corpo moldado para impressionar ratos de academia, não.

É isso que os estoicos nos encorajam a considerar. Não como as coisas parecem, mas de que esforço, atividade e escolhas elas resultam.

18 de março
IMPOSSÍVEL SEM SEU CONSENTIMENTO

> Hoje escapei das circunstâncias difíceis, ou melhor dizendo, rejeitei-as; pois elas não se encontravam fora de mim, mas em minhas próprias suposições.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.13

Em dias difíceis podemos dizer: "Meu trabalho é massacrante", ou "Meu chefe é muito frustrante". Se ao menos pudéssemos entender que isso é impossível. Uma pessoa não pode frustrar *você*, o trabalho não pode massacrar *você* — esses são fatores externos, e eles não têm acesso à sua mente. Essas emoções que você sente, por mais reais que sejam, vêm de dentro, não de fora.

Os estoicos usam a palavra *hypolépsis*, que significa "aceitação" — de percepções, pensamentos e julgamentos por nossa mente. O que supomos, o que geramos por espontânea vontade em nossa mente, está em nós. Não podemos culpar outras pessoas por nos fazerem sentir estressados ou frustrados, assim como não podemos culpá-las por nosso ciúme. A causa está dentro de nós. Elas são só o alvo.

19 de março
SABEDORIA ATEMPORAL

> Pois há duas regras a manter de prontidão — que não há nada bom ou mau fora de minha escolha racional, e que não devemos tentar conduzir os acontecimentos, mas segui-los.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.10.18

Anthony de Mello foi um padre jesuíta indiano que viveu no século XX. Nascido em Mumbai quando ela ainda estava sob domínio britânico, de Mello era um amálgama de diferentes culturas e diferentes perspectivas: Oriente, Ocidente; tinha até formação como psicoterapeuta. É interessante quando vemos a sabedoria atemporal desenvolver-se através de escolas, épocas e ideias. Aqui está uma citação do livro de Anthony de Mello, *The Way to Love*, que soa quase exatamente como Epicteto:

A causa de minha irritação não está nesta pessoa, mas em mim.

Lembre-se: todo indivíduo tem uma escolha. É sempre você quem está no controle. A causa da irritação — ou nossa noção de que algo é nocivo — vem de nós, de nossos rótulos e expectativas. Podemos mudar esses rótulos com igual facilidade; podemos mudar nossa prerrogativa e decidir aceitar e amar o que está acontecendo à nossa volta. E essa sabedoria foi repetida e descoberta de maneira independente em todos os séculos e todos os países desde o início dos tempos.

20 de março
EM CASA E PRONTOS

> Posso desejar estar livre de tortura, mas se chegar a hora de sofrê-la, desejarei suportá-la corajosamente com bravura e honra. Não preferiria eu estar em paz? Mas se a guerra me acontecer, desejo aguentar nobremente os ferimentos, a fome e que mais for necessário. Também não sou louco a ponto de ansiar pela doença, mas se eu for acometido por uma, desejarei não fazer nada temerário ou desonroso. O que importa não é desejar essas adversidades, mas ansiar pela virtude que as torna suportáveis.

Sêneca, *Cartas morais*, 67.4

O presidente James Garfield foi um grande homem — criado na pobreza, autodidata e que virou um herói da Guerra Civil Americana — cujo governo foi interrompido pela bala de um assassino. Em seu breve período no cargo, enfrentou um país amargamente dividido, assim como um Partido Republicano desunido de forma cruel. Durante uma luta, que desafiou sua própria autoridade, ele se manteve firme e disse a um conselheiro: "É claro que eu condeno a guerra, mas se ela for trazida à minha porta, o portador me encontrará em casa."

É isso que Sêneca está dizendo aqui. Seríamos loucos de *querer* enfrentar dificuldade na vida. Mas seríamos igualmente loucos se fingíssemos que isso não vai acontecer. É por isso que, quando ela bater na nossa porta — como pode muito bem fazer esta manhã —, devemos tratar de estar preparados. Não da maneira como ficamos quando um visitante chega de surpresa tarde da noite, mas como quando esperamos por um convidado importante: vestidos, bem-dispostos, prontos.

21 de março
O MELHOR REFÚGIO É AQUI, NÃO LÁ

> As pessoas procuram refúgio no campo, junto ao mar ou nas montanhas. Tu também estás muito habituado a desejar isso. Mas essa é inteiramente a característica de uma pessoa vulgar, quando podes encontrar esse refúgio em ti mesmo, a qualquer momento. Pois em lugar nenhum podes encontrar um refúgio mais calmo que em tua própria alma — especialmente se ela está repleta de tranquilidade, o que eu digo que nada mais é que estar bem ordenado. Desfruta mais vezes desse refúgio e renova-te.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.3.1

Suas férias estão próximas? Você espera ansiosamente pelo fim de semana para poder ter um pouco de paz e sossego? *Talvez*, você pensa, *depois que as coisas se acalmarem* ou *depois que eu terminar isto*. Mas quantas vezes isso realmente funcionou?

O professor de meditação zen Jon Kabat-Zinn cunhou uma expressão famosa: "Aonde quer que você vá, lá está você." Podemos encontrar um refúgio a qualquer momento ao olhar para dentro de nós. Podemos nos sentar com os olhos fechados e sentir nossa respiração entrando e saindo. Podemos pôr uma música para tocar e nos desconectar do mundo. Podemos desligar os dispositivos ou desconectar aqueles pensamentos desenfreados em nossa cabeça. *Isso* nos proporcionará paz. Nada além disso.

22 de março
O SINAL DE UMA VERDADEIRA EDUCAÇÃO

> Que é então ser bem-educado? É aprender a aplicar nossas preconcepções às coisas certas segundo a Natureza e, além disso, distinguir o que está em nosso poder daquilo que não está.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.22.9-10A

Um diploma na parede significa que você é bem-educado tanto quanto os sapatos em seus pés significam que você está andando. É um começo, mas está longe de ser suficiente.

De outro modo, como poderiam tantas pessoas "bem-educadas" tomar decisões insensatas? Ou deixar de perceber coisas tão óbvias? Em parte, é porque elas esquecem que devem se concentrar somente naquilo que está em seu poder de controle. Um fragmento sobrevivente do filósofo Heráclito expressa essa realidade:

Muitos que aprenderam
com Hesíodo os incontáveis nomes
de deuses e monstros
nunca compreendem
que noite e dia são uma só coisa.

Assim como você pode muito bem andar sem sapatos, não precisa entrar numa sala de aula para compreender a realidade básica, fundamental, da natureza e nosso papel adequado nela. Comece com consciência e reflexão. Não apenas uma vez, mas a cada segundo do dia.

23 de março
A ALMA PRESA EM UMA CAMISA DE FORÇA

> As doenças da alma racional são vícios duradouros e empedernidos, como a cobiça e a ambição. Elas puseram a alma em uma camisa de força e se firmaram como males permanentes dentro dela. Em resumo, a doença é uma implacável distorção do julgamento, fazendo com que coisas não tão desejáveis assim sejam perseguidas com vigor.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 75.11

No desastre financeiro do fim dos anos 2000, centenas de pessoas inteligentes e racionais perderam trilhões de dólares. Como indivíduos tão inteligentes puderam ser tão insensatos? Eles conheciam o sistema, sabiam como os mercados deviam operar e tinham controlado bilhões, se não trilhões, de dólares. No entanto, quase unanimemente, estavam errados — e em uma escala que devastaria o mercado global.

Não é difícil olhar para essa situação e entender que a cobiça foi uma parte do problema. Foi a cobiça que levou as pessoas a criar mercados complexos que ninguém compreendia, na esperança de ganhar dinheiro rapidamente. A cobiça levou outros a fazer negócios com estranhos financiamentos de dívidas. A cobiça impediu que alguém chamasse essa situação pelo que era: um castelo de cartas esperando apenas que a mais leve brisa o derrubasse.

Criticar essas pessoas agora não traz muitas vantagens para você. O melhor a fazer é perceber como a cobiça e os vícios podem estar causando um efeito semelhante em sua vida. Quais deturpações seus vícios podem estar provocando em seus julgamentos? Que "doença" você poderia ter?

E como sua mente racional pode intervir para ajustá-los?

24 de março
HÁ FILOSOFIA EM TUDO

> Come como um ser humano, bebe como um ser humano, veste-te, casa-te, tem filhos, torna-te ativo politicamente — sofre ofensas, sê paciente com um irmão, pai, filho, vizinho ou companheiro teimoso. Mostra-nos essas coisas para que possamos ver que tu realmente aprendeste com os filósofos.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.21.5-6

Plutarco, um biógrafo romano admirador dos estoicos, só iniciou seu estudo dos grandes da literatura romana tarde na vida. Mas, como narra na biografia sobre Demóstenes, ficou surpreso com a rapidez com que absorveu tudo. Ele escreveu: "Não foram bem as palavras que me levaram a uma plena compreensão dos eventos, uma vez que, de algum modo, a experiência pessoal que eu já possuía me permitiu acompanhar de perto o significado delas."

É isso que Epicteto quer dizer sobre o estudo da filosofia. Estude, sim, mas vá viver sua vida também. Essa é a única maneira de você de fato compreender o que significa tudo isso. E, mais importante, somente pela observação das suas ações e escolhas ao longo do tempo será possível verificar se você levou a sério algum dos ensinamentos.

Esteja ciente disso hoje, quando estiver a caminho do trabalho, indo para um encontro, decidindo em quem votar, telefonando para seus pais à noite, cumprimentando seu vizinho, dando uma gorjeta para o entregador, dizendo boa-noite para alguém que você ama. Tudo isso é filosofia. Tudo isso é a experiência que dá sentido às palavras.

25 de março
RIQUEZA E LIBERDADE SÃO GRATUITAS

> [...] não se conquista a liberdade realizando o que teu coração deseja, mas eliminando o teu desejo.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.175

Há duas maneiras de ser rico: tendo tudo que você quer ou querendo tudo que você tem. Qual é a mais fácil aqui e agora? O mesmo se aplica à liberdade. Se você se irrita, luta e se esforça por mais, nunca será livre. E se você pudesse encontrar as zonas de liberdade que já possui e se concentrar nelas? Bem, então seria livre aqui mesmo, agora mesmo.

26 de março
O QUE GOVERNA SUA RAZÃO ORIENTADORA?

> Como tua razão orientadora governa a si mesma? Pois nisso está a chave de tudo. O que mais restar, esteja no poder de tua escolha ou não, não passa de um cadáver e fumaça.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 12.33

O satirista romano Juvenal é famoso por esta pergunta: *Quis custodiet ipsos custodes?* [Quem vigia os vigilantes?] De certa forma, é o que Marco Aurélio está perguntando a si mesmo — e o que você poderia perguntar a você mesmo durante todo o dia. O que influencia a razão orientadora que guia sua vida?

Isso exigiria uma investigação que abrangeria a biologia evolucionária, a psicologia, a neurologia e até o subconsciente. Porque essas forças mais profundas moldam até as mentes mais disciplinadas e racionais. Você pode ser a pessoa mais paciente do mundo, mas, se a ciência mostra que tomamos decisões ruins com o estômago vazio, de que vale toda essa paciência?

Por isso não se limite a explorar o estoicismo; investigue também as forças que o impulsionam e o tornam possível. Aprenda o que sustenta essa filosofia que você está estudando, como o corpo e a mente funcionam. Compreenda não só sua razão orientadora — o vigilante —, mas também quem quer e o que quer que governe isso também.

27 de março
PAGUE O QUE AS COISAS VALEM

> Diógenes de Sinope disse que vendemos coisas de grande valor por coisas de pouco valor, e vice-versa.
>
> Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 6.2.35B

Você pode comprar um sofá Plume Blanche incrustado de diamantes por cerca de duzentos mil dólares. Também é possível contratar uma pessoa para matar outra por quinhentos dólares. Lembre-se disso da próxima vez que ouvir alguém divagar sobre como o mercado decide quanto as coisas valem. O mercado pode ser racional... mas as pessoas que o constituem não são.

Diógenes, que fundou a escola cínica, enfatizava o verdadeiro valor (*axia*) das coisas, um tema que persistiu no estoicismo e se refletiu fortemente tanto em Epicteto quanto em Marco Aurélio. É fácil perder a noção. Quando as pessoas à sua volta despejam uma fortuna em quinquilharias que elas não poderão levar quando morrerem, pode parecer que esse seria um bom investimento para você fazer também.

Mas é claro que não é. As coisas boas da vida custam o que custam. As desnecessárias não valem a pena, não importa o preço. O essencial é ter consciência da diferença entre elas.

28 de março
COVARDIA É UM PROBLEMA DE PLANEJAMENTO

> A vida sem um planejamento é errática. Assim que se adota um, princípios se tornam necessários. Acredito que tu admitirás que nada é mais vergonhoso que uma conduta incerta e hesitante, assim como bater em retirada covardemente. Isso acontecerá em tudo na nossa vida, a menos que removamos as falhas que se apoderam de nossos espíritos e os detêm, impedindo-os de seguir em frente e se empenhar o máximo possível.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 95.46

O time adversário vem com tudo, estabelece uma vantagem inicial e você não teve tempo para se recuperar. Você se dirige para uma reunião de negócios, é pego desprevenido e a coisa desanda. Uma conversa tranquila descamba para uma briga aos gritos. Você trocou de curso no meio da faculdade, teve de recomeçar as disciplinas e se formou tarde. Parece familiar?

É o caos que decorre da falta de planos. Não que eles sejam perfeitos, mas pessoas sem planos — como uma fileira de soldados da infantaria sem um líder forte — são muito mais propensas a ficar desnorteadas e desmoronar. O técnico vencedor do Super Bowl Bill Walsh costumava evitar esse risco traçando um roteiro do início de seus jogos. "Se você quiser dormir bem à noite antes do jogo", disse ele numa palestra sobre planejamento de jogos, "tenha suas 25 primeiras jogadas definidas na mente na noite anterior. Você vai entrar no estádio e começar a partida sem esse fator de estresse". Será também capaz de ignorar alguns pontos iniciais do seu adversário ou uma surpresa vinda dele. Isso será irrelevante, pois você já tem suas instruções.

Não tente inventar em movimento. Tenha um plano.

29 de março
POR QUE VOCÊ PRECISA IMPRESSIONAR ESSAS PESSOAS DE NOVO?

> Se alguma vez dirigires tua vontade para coisas fora de teu controle a fim de impressionar alguém, tem ciência de que destruíste todo o teu propósito na vida. Contenta-te, então, em ser um filósofo em tudo que faz, e se desejas também ser visto como um, primeiro mostra a ti mesmo que és e terás sucesso.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 23

Há algo mais triste que os imensos esforços que fazemos para impressionar alguém? As coisas que faremos para ganhar a aprovação de outra pessoa podem parecer, quando examinadas em retrospecto, resultado de alguma forma temporária de insanidade. De repente estamos usando roupas desconfortáveis, ridículas, que nos disseram que são bacanas, comendo de maneira diferente, falando de maneira diferente, esperando ansiosamente por um telefonema ou uma mensagem. Se tomássemos essas atitudes porque gostamos, seria uma coisa. Mas não é o caso. Elas são apenas um meio para um fim: conseguir que alguém nos dê sua aprovação.

A ironia, como Marco Aurélio aponta repetidamente, é que as pessoas cuja opinião desejamos não são tão excelentes assim. Elas são imperfeitas — se distraem e se deslumbram com toda espécie de bobagens. Sabemos disso e não queremos pensar a respeito. Para citar *Clube da Luta* novamente: "Compramos coisas de que não precisamos para impressionar pessoas de quem não gostamos."

Isso não é ridículo? Mais do que isso: não é o mais longe que você pode chegar da serenidade e segurança que a filosofia é capaz de fornecer?

30 de março
RAZÃO EM TODAS AS COISAS

> Acorre à tua razão orientadora, à razão do Todo, e à de teu semelhante. À tua mente, para torná-la justa; à mente do Todo, para lembrar teu lugar nela; e à mente de teu semelhante, para saber se ela emana ignorância ou sólido conhecimento — e, ao mesmo tempo, reconhecer que ela é semelhante à tua.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 9.22

Se nossa vida não for governada pela razão, é governada pelo quê, então? Pelo impulso? Pelo capricho? Pela imitação? Por um hábito impensado? Quando examinamos nosso comportamento, é lamentável quantas vezes descobrimos que não agimos consciente ou deliberadamente, mas sim somos movidos por forças que não nos damos ao trabalho de avaliar. Acontece que essas são as ocasiões de que temos maior probabilidade de nos arrepender.

31 de março
VOCÊ É UM PRODUTO DE SEU TREINAMENTO

> Buscar o impossível é loucura. Mas a pessoa vulgar é incapaz de fazer qualquer outra coisa.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.17

Um cachorro que tem permissão para correr atrás de carros correrá atrás de carros. Uma criança a quem nada é negado ficará mimada. Um investidor sem disciplina não é um investidor, é um jogador. Uma mente que não está no controle de si própria, que não compreende seu poder de se autorregular, será lançada de um lado para outro por acontecimentos externos e impulsos não questionados.

Não é possível que você queira que o amanhã seja assim. Por essa razão, você deve ter consciência disso. Deve colocar em prática um treinamento e incorporar já alguns hábitos para substituir a ignorância e a indisciplina. Só então começará a se comportar e a agir de maneira diferente. Só então vai parar de buscar o impossível, o mesquinho, o desnecessário.

ABRIL

PENSAMENTO IMPARCIAL

1º de abril
A COR DOS SEUS PENSAMENTOS

> Tua mente tomará a forma do que a habita com mais frequência, pois o espírito humano é colorido por tais impressões.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.16

Se você se sentar arqueado todos os dias, depois de um tempo, a curvatura da sua coluna mudará. Avaliando uma radiografia (ou uma autópsia), um médico pode dizer se uma pessoa ganhou a vida sentado a uma mesa. Se você enfia seus pés em sapatos sociais pequeninos, estreitos, todos os dias, seus pés começam a adquirir essa forma.

O mesmo é verdade em relação à sua mente. Se você mantém um ponto de vista sempre negativo, logo tudo que encontrar parecerá negativo. Estreite sua mente e você se tornará intolerante. Pinte sua mente com os pensamentos nocivos e sua vida ganhará o mesmo colorido.

2 de abril
CUIDADO COM O QUE VOCÊ DEIXA ENTRAR

> Drama, combate, terror, torpor e subserviência — todos os dias essas coisas destroem teus princípios sagrados, sempre que tua mente as considera de maneira acrítica ou permite que elas entrem.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 10.9

Quão mais difícil é fazer a coisa certa quando você está cercado por pessoas que não têm muitos critérios? Quão mais difícil é ser positivo e empático no meio da bolha de negatividade da tagarelice da televisão? Quão mais difícil é concentrar-se em seus problemas quando você é distraído pelo drama e o conflito de outras pessoas?

Inevitavelmente, estaremos expostos a essas influências em algum momento, por mais que tentemos evitá-las. Mas quando isso acontecer, não há nada que nos impeça de proibir que tais influências penetrem em nossa mente. Temos a capacidade de levantar nossa guarda e decidir o que vamos permitir que entre. Visitas inesperadas podem bater na sua porta, mas você não tem de convidá-las para jantar. Não tem de deixar que penetrem na sua mente.

3 de abril
ENGANADO E DIVIDIDO

> "As circunstâncias são o que nos engana — tens de discernir entre elas. Abraçamos o mal antes do bem. Desejamos o oposto do que desejávamos antes. Nossas preces estão em guerra com elas mesmas, e nossos planos, com eles mesmos."
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 45.6

Uma mulher diz que quer conhecer um bom rapaz e se casar, no entanto, ela passa todo o tempo cercada de idiotas. Um homem diz que deseja encontrar um excelente emprego, mas não se deu ao trabalho de procurar de verdade. Executivos tentam seguir duas estratégias diferentes ao mesmo tempo e ficam chocados quando nenhuma delas dá certo.

Todas essas pessoas, assim como muitas vezes acontece conosco, estão enganadas e divididas. Uma das mãos está agindo contra a outra. Como disse certa vez Martin Luther King, Jr.: "Há uma espécie de guerra civil em curso em nossa vida." Uma guerra dentro de cada indivíduo, entre o lado bom e o mau de sua alma.

Os estoicos dizem que essa guerra é geralmente um resultado de nossos desejos conflitantes, maus julgamentos, pensamentos tendenciosos. Não paramos e nos perguntamos: *Ok, o que eu realmente quero? O que estou buscando aqui?* Se fizéssemos isso, perceberíamos os desejos contraditórios e incongruentes que temos. E então pararíamos de agir contra nós mesmos.

4 de abril
NÃO DEIXE QUE NADA LHE SUBA À CABEÇA

> Fique atento para que não te tornes um 'imperador', evita essa mancha. Pode acontecer contigo, por isso continua simples, bom, puro, inocente, franco, amigo da justiça, temente aos deuses, cortês, afetuoso e forte para teu próprio trabalho. Luta para permanecer a pessoa que a filosofia desejou tornar-te. Reverencia os deuses e cuida das outras pessoas. A vida é curta; o fruto dela é um bom caráter e as ações pelo bem comum.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.30

É difícil até conceber como deve ter sido a vida para Marco Aurélio — ele não nasceu imperador, nem chegou a essa posição por vontade própria. Ela lhe foi simplesmente imposta. Ainda assim, ele se tornou o homem mais rico do mundo, chefe do exército mais poderoso da Terra, governando o maior império da história, considerado um deus entre os homens.

Não admira que ele escrevesse pequenas mensagens como esta para lembrar a si mesmo de não perder o rumo. Sem elas, ele poderia ter perdido a percepção do que era importante — vitimado pelas mentiras de todas as pessoas que precisavam de algo dele. E aqui estamos nós, seja o que for que estejamos fazendo, com o risco de ficarmos também sem rumo.

Quando experimentamos o sucesso, devemos tratar de não deixar que ele nos mude — de manter nosso caráter, apesar das tentações para não o fazer. A razão deve mostrar o caminho, não importa qual seja a sorte que nos caiba.

5 de abril
CONFIE, MAS VERIFIQUE

> Em primeiro lugar, não deixes a força das impressões arrebatar-te. Diz: 'Espera um pouco e deixa-me ver quem és e de onde vens; deixa-me submeter-te à prova' [...]
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.18.4

Uma das maravilhas da sua mente é a rapidez com que ela pode compreender e categorizar as coisas. Como escreveu Malcolm Gladwell em seu livro *Blink: A decisão num piscar de olhos*, estamos sempre tomando decisões em uma fração de segundo, decisões essas com base em anos de experiência e conhecimento — e se valendo da mesma habilidade para reforçar preconceitos, estereótipos e suposições. Claramente, o primeiro pensamento é uma fonte de força, ao passo que o último é uma grande fraqueza.

Custa muito pouco parar um momento para considerar nossos próprios pensamentos. *Isto é assim tão ruim? O que realmente sei sobre esta pessoa? Por que tenho sentimentos tão fortes aqui? A ansiedade está mesmo acrescentando algo à situação? O que há de tão especial em ___?*

Fazendo essas perguntas — submetendo nossas impressões à prova, como Epicteto recomenda —, seremos menos propensos a ser arrebatados por elas ou a fazer um movimento numa direção equivocada ou tendenciosa. Ainda somos livres para usar nossa intuição, mas deveríamos sempre, como diz o provérbio russo: "Confiar, mas verificar."

6 de abril
PREPARE-SE PARA A NEGATIVIDADE

> Assim que te levantas de manhã, diz a ti mesmo: vou me deparar com bisbilhoteiros, ingratos, ególatras, mentirosos, ciumentos e excêntricos. Todos eles sofrem dessas aflições porque não conhecem a diferença entre o bem e o mal. Como compreendi a beleza do bem e a vileza do mal, sei que esses malfeitores são semelhantes a mim [...] e que nenhum deles pode me fazer mal, ou me envolver com o que é vil — tampouco posso me zangar com meus semelhantes ou odiá-los. Pois fomos feitos para a cooperação.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 2.1

Você pode ter absoluta certeza de que hoje, em algum momento, vai interagir com um idiota (como todos nós já fomos alguma vez). Você estará pronto para isso?

Este exercício lembra uma anedota de Nicolas Chamfort, escritor e humorista do século XVIII, que observou o seguinte: se você "engolir um sapo todas as manhãs", estará preparado para enfrentar qualquer outra coisa repugnante que possa acontecer no restante do dia. Não é melhor compreender logo de saída — assim que você acordar — que outras pessoas muitas vezes se comportam de maneira egoísta ou ignorante (sapos) do que mordiscar um pouquinho disso ao longo de todo o dia?

Mas há ainda uma segunda parte, assim como a citação de Marco Aurélio tem outra metade: "Nenhum deles pode [...] me envolver com o que é vil — tampouco posso me zangar com meus semelhantes ou odiá-los." O objetivo desta preparação não é descartar todos de antemão. É que, talvez, por ter se preparado para isso, você será capaz de agir com paciência, indulgência e compreensão.

7 de abril
ESPERE MUDAR DE OPINIÃO

> Há duas coisas que devem ser extirpadas nos seres humanos — a opinião arrogante e a desconfiança. A opinião arrogante supõe que nada mais é necessário, e a desconfiança supõe que, sob a torrente de circunstâncias, não pode haver felicidade.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.14.8

Quantas vezes começamos um projeto certos de que sabemos exatamente como ele transcorrerá? Quantas vezes conhecemos pessoas e pensamos saber exatamente quem e o que elas são? E quantas vezes essas suposições se provaram redondamente enganadas?

É por isso que devemos combater nossas tendenciosidades e preconceitos: porque são um risco. Pergunte a você mesmo: *O que deixei de considerar? Por que determinada coisa é do jeito que é? Sou parte deste problema ou sou a solução? Posso estar errado aqui?* Seja duplamente cuidadoso para respeitar o que você não sabe, e depois confronte isso com o conhecimento que realmente tem.

Lembre-se: se há um ensinamento central nesta filosofia é que não somos tão inteligentes e tão sábios quanto gostaríamos de pensar que somos. Se queremos nos tornar sábios algum dia, isso vem do questionamento e da humildade — e não, como muitos gostariam de pensar, da certeza, da desconfiança e da arrogância.

8 de abril
O CUSTO DE ACEITAR FALSIFICAÇÕES

> Quando se trata de dinheiro, algo que claramente desperta nosso interesse, dispomos de toda uma arte em que o examinador usa muitos meios para descobrir o valor [...] assim como damos grande atenção ao julgamento daquilo que pode nos conduzir ao erro. Mas quando se trata de nossos princípios orientadores, bocejamos e cochilamos, aceitando qualquer coisa que passa por nós em um piscar de olhos sem arcarmos com as consequências.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.20.8;11

Quando as moedas eram mais rudimentares, as pessoas tinham de gastar muito tempo verificando-as para confirmar se o dinheiro que tinham acabado de receber não era falso. A palavra grega *dokimazein* significa "avaliar" ou verificar a qualidade de um minério. Os comerciantes costumavam ser hábeis o bastante para conseguir verificar as moedas jogando-as contra uma superfície dura e ouvindo o som que produziam. Até hoje, porém, se alguém lhe entrega uma nota de cem, você pode esfregá-la entre os dedos ou segurá-la contra a luz para confirmar que não é falsificada.

Tudo isso para um dinheiro imaginário, uma invenção da sociedade. O objetivo dessa imagem é enfatizar quanto esforço empenhamos para nos certificar de que o dinheiro é verdadeiro, ao passo que aceitamos, sem nem questionar, pensamentos ou suposições que têm o potencial de mudar nossa vida. Uma suposição irônica ao longo dessas linhas: que ter muito dinheiro o torna rico. Ou que, porque muita gente acredita numa coisa, ela deve ser verdadeira.

Realmente, deveríamos verificar essas noções com a diligência de uma casa de câmbio. Pois, como Epicuro nos lembra: "A primeira e maior tarefa do filósofo é verificar e separar aparências, e não agir com base em nada que não tenha sido verificado."

9 de abril
PONHA SUAS IMPRESSÕES À PROVA

> Desde o início, adquire o costume de dizer a toda impressão desagradável: 'Tu és uma impressão e de maneira nenhuma o que pareces ser.' Em seguida, examina-a e põe-na à prova pelas regras que possuis, tendo em mente que a primeira e a maior delas é verificar se tal impressão pertence às coisas sob nosso controle ou não. E, se for o último caso, prepara-te para responder: 'Para mim, essa impressão não é nada.'
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 1.5

Num mundo excessivamente quantificado de políticas e processos, alguns estão retrocedendo na direção oposta. Líderes audaciosos vão "confiar na intuição deles". Um guru espiritual dirá que é importante "deixar seu corpo guiá-lo". Um amigo que tenta nos ajudar em uma decisão difícil pode perguntar: "O que *parece* ser o certo neste caso?"

Essas maneiras de tomar decisões contradizem numerosos estudos de caso nos quais a intuição envolveu as pessoas em problemas. Nossos sentidos se enganam o tempo todo! Como animais submetidos à lenta força da evolução, desenvolvemos toda espécie de heurísticas, tendenciosidades e reações emocionais que podem ter funcionado bem na savana, mas que são totalmente contraproducentes no mundo atual.

Parte do estoicismo é cultivar a consciência que nos permite dar um passo atrás e analisar nossos sentidos, questionar a precisão deles e prosseguir apenas com aqueles que são positivos e construtivos. Sem dúvida, é tentador jogar a disciplina e a ordem ao vento e seguir com o que parece correto — mas, como muitos de nossos arrependimentos da juventude nos mostram, o que *parece* correto *neste momento* nem sempre se sustenta bem com o passar do tempo. Desconfie de seus sentidos. Mais uma vez, confie, mas sempre verifique.

10 de abril
JULGAMENTOS CAUSAM PERTURBAÇÃO

> Não são os acontecimentos em si que perturbam as pessoas, mas os julgamentos que elas fazem a respeito deles.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 5

O samurai espadachim Musashi estabeleceu uma distinção entre nosso "olho que percebe" e nosso "olho que observa". O olho que observa vê o que é. O olho que percebe vê o que as coisas supostamente significam. Qual deles você pensa que nos causa maior angústia?

Um acontecimento é inanimado. É objetivo. É simplesmente o que é. Isso é o que nosso olho que observa vê.

Isto vai me destruir. Como isso pôde ter acontecido? Argh! Foi culpa de fulano. Esse é o nosso olho que percebe trabalhando. Ele traz a perturbação e põe a culpa no o acontecimento.

11 de abril
SE VOCÊ QUER APRENDER, SEJA HUMILDE

> Joga fora tuas opiniões presunçosas, pois é impossível para uma pessoa começar a aprender o que ela pensa já saber.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.17.1

De todos os estoicos, Epicteto é o que mais se aproxima de um verdadeiro professor. Ele tinha uma escola. Recebia alunos. De fato, sua sabedoria nos foi transmitida por um aluno que fez anotações de aula realmente boas. Uma das coisas que frustravam Epicteto em estudantes de filosofia — e frustrou todos os professores universitários desde o início dos tempos — é como estes afirmam querer ser ensinados, mas, na verdade, no fundo acreditam que já sabem tudo.

A realidade é que somos todos culpados de pensar que sabemos tudo, e todos aprenderíamos mais se deixássemos deixar essa atitude de lado. Por mais inteligentes ou bem-sucedidos que possamos ser, há sempre alguém mais inteligente, mais bem-sucedido e mais sábio que nós. Emerson expressou bem isso: "Todo homem que encontro é meu mestre de alguma forma, e eu aprendo com ele."

Se você deseja aprender, se quer melhorar sua vida, procurar professores, filósofos e excelentes livros é um bom começo. Mas esse plano só vai funcionar se você for humilde e estiver disposto a abandonar opiniões que já tem.

12 de abril
REJEITE AS DÁDIVAS SEDUTORAS

> Atreu: Quem rejeitaria o fluxo de dádivas da fortuna?
> Tiestes: Qualquer pessoa que tenha experimentado como elas refluem facilmente.

SÊNECA, *TIESTES*, 536

Tiestes é uma das peças mais sombrias e perturbadoras de Sêneca. Mesmo dois mil anos depois, ela continua um clássico do gênero da vingança. Sem dar *spoiler*, a citação acima vem de uma cena em que Atreu está tentando atrair seu odiado irmão Tiestes para uma armadilha cruel oferecendo-lhe presentes tentadores e generosos. A princípio, Tiestes declina, para a completa perplexidade de seu inimigo.

Costumamos ficar surpreendidos quando alguém recusa um presente caro ou uma posição de honra ou distinção. O general William T. Sherman rejeitou enfaticamente propostas para se candidatar a presidente dos Estados Unidos, dizendo em certo momento: "Não aceitarei se indicado e não servirei se eleito." Se seu amigo Ulysses S. Grant tivesse feito tal "declaração shermanesca" (como rejeições desse tipo ficaram conhecidas), Grant teria certamente preservado seu legado da desastrosa reviravolta dos acontecimentos que ele sofreu.

Apesar de seus receios, Tiestes acaba se sentindo tentado e é persuadido a aceitar "as dádivas da fortuna", as quais se revelaram ser um estratagema que escondia uma tragédia devastadora. Nem toda oportunidade está carregada de perigo, mas a peça destina-se a nos lembrar que nossa atração pelo que é novo e brilhante pode nos levar a séria dificuldade.

13 de abril
MENOS É MAIS

> Não ajas de má vontade, com egoísmo, sem a devida diligência ou apenas para contrariar. Não floreies demais teu pensamento com linguagem rebuscada. Não sejas uma pessoa de palavras e ações além do necessário [...] Sê alegre, não querendo ajuda externa ou o alívio que outros poderiam trazer. Uma pessoa precisa ficar de pé por conta própria, e não ser escorada.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 3.5

Na maior parte das áreas da vida, o dito popular "Menos é mais" permanece verdadeiro. Por exemplo, os escritores que admiramos tendem a ser mestres de economia e brevidade. O que eles excluem é tão importante — e às vezes mais — do que o que incluem. Há um poema de Philip Levine intitulado "He Would Never Use One Word Where None Would Do" [Ele nunca usaria uma palavra onde nenhuma bastaria]. E de *Hamlet*, o melhor de todos — a réplica da rainha Gertrudes após um longo e retórico discurso de Polônio: "Mais substância com menos arte", ela lhe diz. Vá direto ao ponto!

Imagine o imperador de Roma, com sua audiência cativa e poder ilimitado, dizendo a si mesmo para não ser uma pessoa de "palavras e ações demais". Não deixe de se lembrar disso da próxima vez que você se sentir voluntarioso ou meio convencido, da próxima vez que se sentir tentado a impressionar as pessoas.

14 de abril
TORNAR-SE UM ESPECIALISTA NO QUE IMPORTA

> Acredita: é melhor produzir o balanço patrimonial de tua vida do que o do mercado de cereais.
>
> SÊNECA, *SOBRE A BREVIDADE DA VIDA*, 18.3B

Há algumas coisas em que algumas pessoas conseguem ser especialistas: *fantasy games*, fofocas de celebridades, mercados de derivativos e *commodities*, hábitos de higiene do clero no século XIII.

Podemos ser muito bons no que somos *pagos* para fazer, ou hábeis num hobby que gostaríamos de ser pagos para praticar. No entanto, nossa vida, nossos hábitos e inclinações podem continuar um mistério para nós.

Sêneca estava escrevendo este importante lembrete para seu sogro, que, na verdade, esteve por algum tempo à frente do celeiro de Roma. Mas depois sua posição foi revogada para fins políticos. Que importância tem isso?, era o que Sêneca estava dizendo. Agora você pode concentrar a energia em sua vida interior.

Ao fim de seu tempo neste planeta, que conhecimento será mais valioso: sua compreensão de assuntos de vida e morte ou o que sabe sobre o Chicago Bears de 1987? O que mais ajudará seus filhos: seu entendimento sobre felicidade e propósito ou que você acompanhou as notícias políticas todos os dias durante trinta anos?

15 de abril
PAGUE SEUS IMPOSTOS

> Nada jamais me acontecerá que eu vá receber com tristeza ou mau humor. Pagarei meus impostos com boa vontade. Então, todas as coisas que causam queixa ou medo são como os impostos da vida — coisas das quais, meu caro Lucílio, nunca deverias fugir ou esperar isenção.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 96.2

Quando chega a hora de pagar seus impostos, talvez você, como muitas pessoas, reclame. Quarenta por cento de tudo que ganhei vai para o governo? Por quê?

Em primeiro lugar, o valor dos impostos vai para muitos programas e serviços que você provavelmente dá por certos. Segundo, você acha que é especial? As pessoas reclamam dos impostos há milhares de anos, e boa parte delas agora está morta. Supere. Terceiro, esse é um bom problema para se ter. Muito melhor que, digamos, ganhar tão pouco que não sobra nada para quitar os impostos ou viver numa anarquia e ter de pagar por cada serviço básico numa luta contra a natureza.

Mais importante: impostos sobre a renda não são os únicos que você paga na vida. Eles são os de natureza financeira. Há um tributo associado a tudo que fazemos. Ter de fazer hora é um imposto que você paga quando viaja. Rumores e fofocas são um imposto que se paga quando se é conhecido publicamente. Desentendimentos e uma ou outra frustração são impostos cobrados até nos relacionamentos mais felizes. O roubo é um imposto sobre a abundância e a posse de coisas que outras pessoas querem. Estresse e problemas são tarifas que vêm associadas ao sucesso. E assim por diante.

Há impostos de muitas naturezas na vida. Você pode brigar, pode fazer um grande — e inútil — esforço para escapar deles, ou simplesmente pagá-los e aproveitar os frutos daquilo que consegue guardar.

16 de abril
OBSERVE A CAUSA E O EFEITO

> Presta muita atenção ao que está sendo dito durante as conversas e ao que decorre de qualquer ação. Na ação, olha imediatamente para o alvo; quanto às palavras, ouve atentamente o que é indicado.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.4

Com a obra do psicólogo Albert Ellis, o estoicismo atingiu milhões de pessoas por meio do que é conhecido como terapia cognitivo-comportamental (TCC). Como uma forma de terapia, a TCC ajuda pacientes a identificar padrões destrutivos em seus pensamentos e em seu comportamento de modo que eles possam, com o tempo, orientá-los e influenciá-los numa direção positiva.

É claro que Marco Aurélio não tinha uma formação em psicologia, mas suas palavras são tão importantes quanto as de qualquer médico. Ele está pedindo que você se torne um observador de seus próprios pensamentos e das ações provocadas por eles. De onde eles vêm? Que tendenciosidades demonstram? São construtivos ou destrutivos? Levam você a cometer erros ou a tomar atitudes de que pode se arrepender mais tarde? Procure padrões; descubra onde a causa encontra o efeito.

Somente quando isso acontece, os padrões de comportamento negativos podem ser rompidos. E só então podem ser feitos aprimoramentos na vida real.

17 de abril
NENHUM DANO, NENHUMA INFRAÇÃO

> Elimina a suposição de que foste prejudicado, e o dano também será eliminado. Deixa de estar prejudicado, e o dano desaparecerá.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.7

Uma palavra pode ter múltiplos significados. Pode ser usada tanto com rapidez quanto com completa inocência. A mesma palavra pode significar um insulto cruel ou uma bobina qualquer. Da mesma maneira, existe uma diferença drástica entre o que foi dito com sarcasmo e o comentário mordaz e maldoso.

A interpretação de um comentário ou uma palavra tem um imenso poder. É a diferença entre um riso e um sentimento ferido. A diferença entre uma briga irrompendo e duas pessoas se conectando. Entre o irromper de uma briga e o início da conexão entre duas pessoas.

É por isso que é tão importante controlar as tendenciosidades e preconcepções que levamos para nossas interações. Quando você ouve ou vê alguma coisa, a que interpretação você recorre? Como costuma interpretar as intenções de outra pessoa?

Se você gostaria de experimentar ficar contrariado ou magoado com menos frequência, trate de interpretar as palavras dos outros de forma a tornar isso possível. Escolha a conclusão mais adequada sobre as ações de alguém ou os acontecimentos externos, e é muito mais provável que você tenha a reação correta.

18 de abril
OPINIÕES SÃO COMO...

> O que é má sorte? Opinião. O que são conflito, briga, acusação, irreverência e frivolidade? São opiniões. E mais do que isso: são opiniões que se situam fora de nossa escolha racional, apresentadas como se fossem o bem ou o mal. Deixa uma pessoa mudar suas opiniões apenas para o que pertence ao campo de sua escolha, e garanto que ela terá paz de espírito, seja o que estiver acontecendo à sua volta.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.3.18B-19

Opinião. Todo mundo tem uma.

Pense sobre todas as opiniões que você tem: se o tempo hoje é conveniente, sobre as crenças de liberais e conservadores, sobre se o comentário de fulano foi rude ou não, se você é bem-sucedido (ou não), e assim por diante. A toda hora, estamos olhando para o mundo à nossa volta e incutindo nossa opinião sobre ele. E nossa opinião é muitas vezes moldada por dogmas (religioso ou cultural), direitos, expectativas e, em alguns casos, ignorância.

Não admira que nos sintamos contrariados ou zangados com tanta frequência! Mas e se abandonarmos essas opiniões? Vamos tentar erradicá-las (*ekkoptein*; eliminar ou apagar) de nossas vidas de modo que as coisas simplesmente *sejam*. Nem boas nem más, não coloridas com opinião ou julgamento. Apenas *sejam*.

19 de abril
NOSSA ESFERA DE IMPULSOS

> Epicteto diz que devemos descobrir a arte desaparecida do consentimento e prestar especial atenção à esfera de nossos impulsos — que eles estejam sujeitos à reserva, ao interesse do bem comum, e que estejam em proporção com real valor.
>
> MARCO, *MEDITAÇÕES*, 11.37

Temos aqui o imperador, o homem mais poderoso do mundo, citando em seu diário a sabedoria de um ex-escravizado (e, pelo que sabemos, Marco Aurélio talvez tivesse anotações diretas das palestras de Epicteto por meio de um de seus antigos alunos). Essa sabedoria dizia respeito, na verdade, a render-se e servir ao bem comum — aos limites de nosso poder e à importância de controlar nossos impulsos —, algo que todas as pessoas em posição de autoridade precisam ouvir.

Poder e impotência parecem entrar na mesma órbita raríssimas vezes — mas quando entram podem transformar o mundo. Pense sobre o presidente Abraham Lincoln conhecendo Frederick Douglass, trocando correspondências e aprendendo com ele, um outro ex-escravizado de considerável sabedoria e argúcia.

De qualquer maneira, todos esses homens viveram segundo os princípios expressados aqui: que em nossa vida — estejamos experimentando ou grande poder, ou impotência — é decisivo deixar lugar para o que pode acontecer e manter o bem comum e o real valor das coisas como um foco central de interesse. E, acima de tudo, estar disposto a aprender com todos e qualquer um, seja qual for o status que tiverem.

20 de abril
O BEM VERDADEIRO É SIMPLES

> Aqui está uma maneira de pensar sobre o que as massas consideram coisas 'boas'. Se começares primeiro pensando em coisas que são inquestionavelmente boas — sabedoria, autocontrole, justiça, coragem —, com essa preconcepção não serás mais capaz de ouvir o refrão popular de que há coisas boas demais para experimentar numa existência.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.12

É controverso dizer que existem as coisas que as pessoas valorizam (e pressionam você a valorizar também) e existem as coisas que são realmente boas? Ou questionar se riqueza e fama são tão boas quanto se diz? Como Sêneca observou em uma de suas peças:

> Se ao menos o coração dos ricos estivesse aberto para todos!
> Como são grandes os temores que a grande fortuna suscita neles.

Durante séculos, as pessoas supuseram que a riqueza seria um santo remédio para sua infelicidade ou seus problemas. Por que outra razão teriam trabalhado tão arduamente para adquiri-la? Mas depois que adquiriram o dinheiro e o status por que ansiavam, descobriram que não era exatamente isso que haviam ambicionado.

Por outro lado, o "bem" que os estoicos defendem é mais simples e mais direto: sabedoria, autocontrole, justiça, coragem. Ninguém que alcança essas virtudes experimenta o remorso do comprador.

21 de abril
NÃO DEIXE SUA ATENÇÃO SE DESVIAR

> Quando deixas tua atenção se desviar por um pequeno tempo, não penses que vais recuperá-la quando desejares — em vez disso, tem em mente que por causa do erro de hoje tudo que se segue será necessariamente pior... É possível estar livre de erro? De maneira alguma, mas é possível ser uma pessoa que está sempre se esforçando para evitá-lo. Pois devemos nos contentar em pelo menos escapar de alguns erros, nunca deixando nossa atenção se desviar.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.12.1;19

Winifred Gallagher, em seu livro *Rapt*, cita David Meyer, cientista cognitivo da Universidade de Michigan: "Einstein não inventou a teoria da relatividade ao mesmo tempo que fazia outras coisas no departamento suíço de patentes." Isso veio depois, quando ele *realmente* teve tempo para se concentrar e estudar. A atenção é importante — e numa era em que nossa atenção está sendo disputada por cada novo aplicativo, site, artigo, livro, tuíte e post, seu valor só aumentou.

Parte do que Epicteto está dizendo aqui é que a atenção é um hábito, e deixar nossa atenção se desviar e divagar gera maus hábitos e conduz a erros.

Você nunca completará todas as suas tarefas caso se deixe distrair por cada pequenina interrupção. Sua atenção é um de seus recursos mais decisivos. Não o desperdice!

22 de abril
AS CARACTERÍSTICAS DE UMA PESSOA RACIONAL

> Estas são as características da alma racional: consciência de si mesmo, autoavaliação e autodeterminação. Ela ceifa a própria colheita. [...] Triunfa em seu próprio objetivo [...]
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 11.1-2

Para sermos racionais hoje, temos de fazer apenas três coisas:

Primeiro, devemos olhar para dentro de nós.
Em seguida, nos examinar com olhar crítico.
Por fim, tomar nossas próprias decisões — livres de tendenciosidades e do senso comum.

23 de abril
A MENTE É TODA SUA

> Foste formado de três partes — corpo, respiração e mente. Destas, as duas primeiras só são tuas na medida em que cuides delas. Apenas a terceira é verdadeiramente tua.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 12.3

O corpo pode ser devastado por doença, ferido ou incapacitado num acidente repentino. Ele pode ser aprisionado ou submetido a torturas. A respiração pode cessar de repente porque nossa hora chegou, ou porque alguém a tomou de nós. A respiração pode ficar difícil por causa de um esforço ou de uma doença também. Mas, até o último momento, a mente é nossa.

Não que as duas outras partes da vida que Marco Aurélio menciona (nosso corpo e nossa respiração) não importem. Elas são simplesmente menos "nossas" que a mente. Você não gastaria muito tempo consertando uma casa que aluga, não é? Nossa mente é nossa: de maneira livre e desembaraçada. Vamos tratar de cuidar bem dela.

24 de abril
UM USO PRODUTIVO PARA O DESDÉM

> Assim como quando carne ou outros alimentos são postos diante de nós e pensamos: isto é um peixe morto, uma ave ou porco mortos; e também, este ótimo vinho é apenas o suco de um cacho de uvas, esta túnica debruada de púrpura é apenas lã de carneiro tingida em um pouco de sangue de um marisco; ou sobre o sexo, que ele é apenas fricção de partes íntimas seguida por uma descarga espasmódica — da mesma maneira que nossas impressões agarram acontecimentos reais e os permeiam, nós também os vemos como realmente são.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 6.13

Há um exercício estoico que poderia ser definido como expressões desdenhosas. Os estoicos usam uma linguagem quase cínica como uma maneira de desmanchar algumas das partes mais fantasiosas ou mais cobiçadas da vida. Repare no comentário espirituoso de Marco Aurélio sobre sexo — por que ele diria algo assim? Bem, se você tirar um minuto para considerar o sexo desse ponto de vista tão absurdo, talvez fique menos propenso a fazer algo vergonhoso ou embaraçoso em sua busca. É um contrapeso para o olhar naturalmente tendencioso que lançamos para algo que parece muito bom.

Podemos aplicar essa mesma maneira de pensar a muitas coisas que as pessoas valorizam. Considere aquela foto que lhe causa inveja publicada numa rede social. Imagine que a pessoa na foto a encenou em todos os detalhes. E aquela promoção no emprego que significa tanto? Olhe para a vida de outras pessoas supostamente bem-sucedidas. Ainda pensa que elas têm um poder mágico? Dinheiro, a coisa que mais queremos e fazemos o possível para não perder — considere como ele é coberto de bactérias e sujeira. Aquela pessoa bonita, perfeita, que você está admirando de longe. Lembre-se de que, se ela for solteira, outras pessoas devem tê-la descartado em algum momento. Deve haver *alguma coisa* errada com ela.

Este exercício não vai transformá-lo num cínico. Mas vai lhe proporcionar alguma objetividade muito necessária.

25 de abril
NÃO HÁ NADA DE ERRADO EM ESTAR ERRADO

> Se alguém puder provar e me mostrar que penso e ajo erroneamente, mudarei minha forma de pensar e agir com toda a boa vontade — pois busco a verdade, pelo que ninguém jamais foi prejudicado. Prejudicado é aquele que permanece no engano e na ignorância.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.21

Alguém tentou certa vez discutir com o filósofo Cícero citando algo que ele dissera ou escrevera. Essa pessoa afirmava que Cícero estava dizendo algo diferente do que acreditava no passado. A resposta dele foi: "Eu vivo de um dia para outro! Se algo me parece provável, eu o digo; e é assim que, diferentemente de todos os outros, continuo sendo um agente livre."

Ninguém deveria se envergonhar por mudar de ideia — é para isso que serve a mente. "Uma coerência tola é o duende das mentes pequenas", disse Emerson, "adorado por estadistas, filósofos e sacerdotes menores". É por isso que nos esforçamos tanto para aprender e nos expor à sabedoria. Seria constrangedor se *não* acabássemos por descobrir que estivemos errados no passado.

Lembre-se: você é um agente livre. Quando alguém mostra uma falha legítima em sua crença ou suas ações, não está criticando-o. Está apresentando uma alternativa melhor. Aceite-a!

26 de abril
COISAS ACONTECEM NO TREINAMENTO

> Quando teu parceiro de treino te arranha ou te dá uma cabeçada, tu não convertes isso num espetáculo, ou protestas, ou o vês com desconfiança, pensando que está tramando contra ti. No entanto, ficas de olho nele, não como um inimigo ou com receio, mas com uma precaução saudável. Deverias agir assim em tudo na vida. Deveríamos deixar passar muitas atitudes de nossos colegas de treinamento. Pois, como eu disse, é possível mantermos a distância sem cultivarmos a desconfiança ou o ódio.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.20

Ao encarar cada dia e situação como se fossem exercícios de treinamento, as apostas ficam muito mais baixas. A maneira como você interpreta seus erros e os dos outros torna-se subitamente muito mais generosa. Essa é, com certeza, uma atitude mais resiliente do que andar por aí agindo como se as apostas de cada embate pusessem o campeonato em jogo.

Quando você levar uma cotovelada ou um golpe baixo hoje, esqueça-se da dor e lembre-se: *estou aprendendo. Meu parceiro de treino está aprendendo também. Isso é prática para nós dois — só isso. Sei um pouco mais sobre ele ou ela, e, a partir da minha reação, eles vão aprender um pouco mais sobre mim também.*

27 de abril
VIRE-O DO AVESSO

> Vira-o do avesso e vê como ele é — o que ele se torna quando velho, doente, ou se prostituindo. Como tem vida breve quem elogia e quem é elogiado, o que lembra e o que é lembrado. Lembrado em algum canto destas partes, e mesmo ali não da mesma maneira por todos, ou mesmo por um. E toda a Terra não passa de um mero ponto.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.21

O estoicismo tem a ver com olhar para as coisas de todos os ângulos — e é mais fácil compreender certas situações a partir de diferentes perspectivas. Em situações potencialmente negativas, o olhar objetivo, mesmo superficial, pode de fato ser superior. Ele nos permite ver as coisas claramente sem mergulhar demais no que elas podem representar ou no que as pode ter causado. Em outras situações, particularmente as que envolvem algo impressionante ou louvável, outra abordagem, como aquela de expressões desdenhosas, é útil. Examinando situações a partir do avesso, podemos ficar menos atemorizados por elas, menos propensos a ser dominados por elas.

Escave seu medo da morte ou da obscuridade, e o que você encontrará? Vire uma cerimônia elegante do avesso e você encontrará — o quê?

28 de abril
DESEJOS O TRANSFORMAM NUM CRIADO

> Tânalo: O poder mais elevado é...
> Tiestes: Nenhum poder, se tu não desejas nada.
>
> Sêneca, *Tiestes*, 440

No mundo moderno, nossas interações com a tirania são um pouco mais voluntárias do que eram nos tempos antigos. Toleramos nosso chefe controlador, ainda que pudéssemos provavelmente conseguir um emprego diferente se quiséssemos. Mudamos a maneira como nos vestimos ou deixamos de dizer o que realmente pensamos? Porque queremos nos adaptar a um grupo legal. Suportamos críticos ou clientes cruéis? Porque queremos a aprovação deles. Nesses casos, o poder deles existe por causa de nossos desejos. Se você mudar isso, será livre.

O falecido fotógrafo de moda Bill Cunningham às vezes se recusava a cobrar de revistas pelo seu trabalho. Quando um jovem novo-rico lhe perguntou a razão disso, a resposta de Cunningham foi épica: "Se você não aceita dinheiro, eles não podem lhe dizer o que fazer, garoto."

Lembre-se: aceitar o dinheiro, querer o dinheiro — proverbial ou literalmente —, torna você um criado das pessoas que o têm. A indiferença a ele, como diz Sêneca, transforma o mais elevado poder em *nenhum poder*, pelo menos no que diz respeito à sua vida.

29 de abril
LIMPAR A POEIRA DA VIDA

> Observa as estrelas em suas trajetórias e imagina-te correndo ao lado delas. Pensa constantemente nas transformações dos elementos uns nos outros, pois tais pensamentos limpam a poeira da vida terrena.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.47

É quase impossível contemplar as estrelas e não sentir alguma coisa. Como explicou o cosmólogo Neil deGrasse Tyson, o cosmo nos enche de emoções complexas. Por um lado, sentimo-nos de uma pequenez infinitesimal em comparação com o vasto universo; por outro, sentimos uma extrema conexão com esse todo mais amplo.

Obviamente, uma vez que estamos dentro de nossos corpos todos os dias, é tentador pensar que ele é a coisa mais importante no mundo. Mas neutralizamos essa tendenciosidade olhando para a natureza — para coisas muito maiores que nós. Uma frase de Sêneca, que depois se tornou um provérbio, expressa bem o *insight* de Marco Aurélio: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum* [O próprio mundo é um enorme templo de todos os deuses].

Olhar para a bela vastidão do céu é um antídoto para a mesquinharia irritante das preocupações terrenas. E é bom e instrutivo que você se perca nisso tantas vezes quanto possível.

30 de abril
O QUE ESTÁ DE ACORDO COM O SEU CARÁTER?

> Cada pessoa tem a própria visão sobre o que é racional ou irracional, bom ou mal, útil ou inútil. É por isso que precisamos de educação, para que possamos aprender a ajustar nossas noções preconcebidas do racional e do irracional em harmonia com a natureza. Para elucidar isso, não contamos simplesmente com nossa avaliação do valor das coisas externas, mas aplicamos também a regra do que está de acordo com nosso caráter.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.2.5-7

É fácil nos fecharmos em nossas próprias opiniões. É como se estivéssemos aderindo a roteiros invisíveis: seguindo instruções ou padrões que nem sequer compreendemos. Quanto mais você questiona esses roteiros e os submete ao rigoroso escrutínio de sua educação, mais você será sua própria bússola. Você terá convicções e pensamentos que são seus e não pertencem a mais ninguém.

O caráter é uma defesa poderosa em um mundo que adoraria seduzi-lo, comprá-lo, tentá-lo e modificá-lo. Se você sabe em que acredita e por que acredita, evitará relacionamentos venenosos, empregos tóxicos, amigos que abandonam você nas dificuldades e um grande número de males que afligem as pessoas que não analisaram detidamente suas preocupações mais profundas. Essa é a sua educação. É por isso que você faz esse trabalho.


PARTE II
A
DISCIPLINA da
AÇÃO

MAIO

AÇÃO CORRETA

1º de maio
FAÇA DO CARÁTER SUA AFIRMAÇÃO MAIS FORTE

> Pois a filosofia não consiste em exibição externa, mas em prestar atenção ao que é necessário e estar consciente disso.

MUSÔNIO RUFO, *PALESTRAS*, 16.75.15-16

O monge veste-se com seu hábito. Um sacerdote põe seu colarinho. Um banqueiro usa um terno caro e carrega uma pasta. Um estoico não usa uniforme e não se assemelha a nenhum estereótipo. Eles não são identificáveis por aspecto, pela visão ou pelo som.

A única maneira de reconhecê-los? Pelo caráter.

2 de maio
SEJA A PESSOA QUE VOCÊ QUER SER

> Primeiro diz a ti mesmo que tipo de pessoa queres ser, depois faz o que tens de fazer. Pois em quase toda atividade vemos que esse é o caso. Os atletas, primeiro, escolhem o esporte que desejam; em seguida, fazem esse trabalho.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.23.1-2A

É muito improvável que um arqueiro atinja um alvo em que não mirou. O mesmo se aplica a você, seja qual for o seu alvo. Você *certamente* errará o alvo se não se der ao trabalho de retroceder e disparar. Nossas percepções e princípios nos guiam na seleção daquilo que queremos — mas em última instância nossas ações determinam se chegamos lá ou não.

Portanto, sim, gaste algum tempo — tempo real, ininterrupto — pensando sobre o que é importante para você, quais são suas prioridades. Depois, *trabalhe* para isso e abandone todas as outras coisas. Não é suficiente desejar e esperar. É preciso *agir* — e agir corretamente.

3 de maio
MOSTRE, NÃO DIGA, O QUE VOCÊ SABE

> Aqueles que recebem meras teorias de imediato querem vomitá-las, como um estômago irritado faz com a comida. Primeiro digere tuas teorias e não as vomitarás. De outro modo, elas serão cruas, estragadas e não nutritivas. Depois que as tiveres digerido, mostra-nos as mudanças em tuas escolhas racionais, assim como os ombros dos ginastas exibem sua dieta e treinamento, e a habilidade de artesãos mostra o que aprenderam.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.21.1-3

Muitos dos aforismos estoicos são simples de lembrar e até soam inteligentes quando citados. Mas não é nisso que a filosofia consiste realmente. O objetivo é transformar essas palavras em *obras*. Como disse Musônio Rufo, a justificação da filosofia ocorre quando "unimos o ensinamento sólido à conduta sólida".

Hoje, ou em qualquer tempo, quando você se perceber no intuito de expor com altivez algum conhecimento que possui, segure-o e pergunte: *Seria melhor dizer estas palavras ou deixar minhas ações e escolhas ilustrarem esse conhecimento por mim?*

4 de maio
O QUE É VERDADEIRAMENTE IMPRESSIONANTE

> Quão melhor é ser conhecido por muitos por fazer o bem do que por viver de maneira extravagante? Quão mais digno é gastar com paus e pedras do que com pessoas?
>
> Musônio Rufo, *Palestras*, 19.91.26-28

Pense em tudo que você sabe sobre o estilo de vida dos ricos e famosos. Que fulano comprou uma casa por tantos milhões. Que beltrano viaja com seu barbeiro pessoal. Que sicrano tem um tigre ou um elefante de estimação.

Exatamente as mesmas fofocas e a mesma notoriedade eram comuns nos tempos de Roma. Certos romanos eram conhecidos pelos milhares de sestércios que gastavam com seus tanques de carpas. Outros eram famosos por festas orgíacas e banquetes suntuosos. As obras de poetas romanos como Juvenal e Marcial estão cheias de falatórios sobre esses tipos.

Os conspicuamente ricos conseguem — e em última instância obtêm — o que querem com seus gastos: reputação. Mas que reputação vazia! Será realmente tão impressionante gastar, gastar e gastar? Tendo recursos, quem *não seria* capaz de fazer isso?

Marco Aurélio, corajosamente, vendeu algumas das mobílias imperiais para pagar dívidas de guerra. Mais recentemente, José Mujica, ex-presidente do Uruguai, chamou atenção por doar 90% de seu salário presidencial para caridade e dirigir um carro de 25 anos. Quem pode fazer coisas como essas? Nem todo mundo. Sendo assim, quem é o mais impressionante?

5 de maio
VOCÊ É O PROJETO

> A matéria-prima para o trabalho de uma boa e excelente pessoa é sua razão orientadora, o corpo é a dos médicos e dos treinadores físicos, e a terra, a dos agricultores.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.3.1

Os profissionais não têm de justificar o tempo que gastam com capacitação ou prática de seu trabalho. É o ofício deles, e é praticando que se tornam bons. As matérias-primas variam de uma carreira para outra, assim como os locais e a duração variam dependendo da pessoa e da profissão. Mas a única constante é o trabalho desses materiais, as melhorias graduais e a proficiência.

Segundo os estoicos, sua mente é o recurso que deve ser mais trabalhado — e mais bem compreendido.

6 de maio
A RETIDÃO É BELA

> Então o que faz belo um ser humano? Não é a presença da excelência humana? Jovem amigo, se desejas ser belo, trabalha diligentemente na excelência humana. E o que é isso? Observa aqueles que elogias sem preconceito. Os justos ou os injustos? Os justos. Os calmos ou os indisciplinados? Os calmos. Os autocontrolados ou os descontrolados? Os autocontrolados. Tornando-te esse tipo de pessoa, tu te tornarás belo — mas na medida em que ignoras essas qualidades, serás feio, mesmo que uses todos os truques possíveis para parecer belo.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.1.6B-9

As noções contemporâneas de beleza são ridículas. Nossos padrões para o que é atraente são incrivelmente *não* estoicos, na medida em que apreciamos e louvamos coisas sobre as quais as pessoas não têm quase nenhum controle — maçãs do rosto altas, aparência da pele, altura, olhos penetrantes.

É realmente belo ganhar na loteria genética? Ou deveria a beleza depender das escolhas, das ações e dos atributos que desenvolvemos? Equilíbrio, senso de justiça, compromisso com o dever. Esses são belos traços — e vão muito além das aparências.

Hoje, você pode escolher não ter preconceitos, agir com justiça, manter o equilíbrio, estar no controle de si mesmo — ainda que isso signifique dedicação e sacrifício. Se isso não é belo, o que é?

7 de maio
COMO TER UM DIA BOM

> Deus estabeleceu esta lei, dizendo: se queres algum bem, obtém-no de ti mesmo.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.29.4

Eis aqui como *garantir* que você terá um dia bom: faça boas coisas.

Qualquer outra fonte de alegria está fora do seu controle ou não é renovável. Mas essa é toda sua, o tempo todo, e interminavelmente. É a forma suprema de autoconfiança.

8 de maio
BEM E MAL? OLHE PARA SUAS ESCOLHAS

> Onde está o Bem? Em nossas escolhas racionais. Onde está o Mal? Em nossas escolhas racionais. Onde está o que não é Bom nem Mau? Naquilo que nossa escolha racional não abrange.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.16.1

Hoje, à medida que as coisas acontecerem e você se perguntar o que todas elas significam — quando você se perceber contemplando várias decisões, lembre-se: a coisa certa a fazer sempre vem de nossa escolha racional. A questão não é se algo será recompensado, nem se será bem-sucedido, mas se é a *escolha* correta.

A máxima de Epicteto nos ajuda a desbastar tudo isso com clareza e confiança. Uma coisa é boa ou má? Algo é certo ou errado?

Ignore todo o resto. Concentre-se somente em suas escolhas.

9 de maio
CARPE DIEM

> Partamos portanto com entusiasmo, deixando de lado nossas muitas distrações, e apliquemo-nos a esse único propósito, antes que compreendamos tarde demais o voo rápido e incontrolável do tempo e sejamos deixados para trás. Quando cada dia nasce, dá-lhe as boas-vindas como o melhor dos dias, e faz dele tua posse. Devemos agarrar o que foge.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 108.27B-28A

Você só terá uma chance de viver o dia de hoje. Tem apenas 24 horas para agarrá-lo. Depois ele se perderá para sempre. Você viverá plenamente todo o dia de hoje? Gritará "Este dia é meu!" e irá fazer o seu melhor para ser o seu melhor?

O que você conseguirá fazer de hoje antes que ele escape de seus dedos e se torne passado? Quando alguém lhe perguntar o que fez ontem, você realmente quer que a resposta seja "nada"?

10 de maio
NÃO SEJA INSPIRADO, SEJA INSPIRADOR

> Produzamos também algum ato audacioso — e ingressemos nas fileiras dos mais emulados.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 98.13B

Era comum nos tempos gregos e romanos, tal como é agora, que políticos bajulassem seu público. Eles dispensavam elogios efusivos à multidão, a seu país, a vitórias militares fascinantes do passado. Quantas vezes você ouviu um candidato político dizer "Este é o melhor país na história do mundo"? Como o orador Demóstenes ressaltou, passaremos com prazer horas sentados para ouvir um orador que se posta diante de algum marco famoso ou sagrado "louvando [nossos] ancestrais, descrevendo suas proezas e enumerando seus troféus".

Mas o que essa bajulação produz? Nada. Pior, a admiração de galardões lustrosos nos distrai de seu verdadeiro propósito. Além disso, como Demóstenes explica, ela trai os próprios ancestrais que nos inspiram. Ele concluiu seu discurso para o povo ateniense com palavras que Sêneca iria mais tarde ecoar e as quais ainda ressoam séculos depois. "Refleti, portanto", disse ele, "que vossos ancestrais ergueram esses troféus não para que possais contemplá-los maravilhados, mas para que possais também imitar as virtudes dos homens que os ergueram".

O mesmo se aplica às citações neste livro e a outras palavras inspiradoras que você possa ouvir. Não as admire apenas. Use-as. Siga-lhes o exemplo.

11 de maio
A CULPA É PIOR QUE A PRISÃO

> A paz de espírito consiste em sua maior parte em não fazer nada errado. Os desprovidos de autocontrole vivem vidas desorientadas e perturbadas.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 105.7

Considere os foragidos que se entregam voluntariamente depois de anos em fuga. Por que eles fazem isso? Eles estavam livres, um passo à frente da lei, mas desistiram! Porque a culpa e o estresse da vida fugitiva acabam se tornando pior que a perspectiva da perda da liberdade — e viraram, de fato, um tipo particular de prisão.

Essa é a mesma razão pela qual, quando criança, você pode ter confessado uma mentira para seus pais, que de nada desconfiavam. É a razão pela qual uma pessoa pode admitir de livre e espontânea vontade uma infidelidade devastadora — ainda que o parceiro dela não tivesse a menor ideia. "Por que você está me contando isso?", grita a mulher traída enquanto sai pela porta. "Porque as coisas têm sido tão boas e eu não aguentava mais isso!"

A má ação envolve custos imensos, não apenas para a sociedade, mas para o perpetrador. Olhe para a vida da maioria das pessoas que rejeitam a ética e a disciplina, e para o caos e o sofrimento que tantas vezes se seguem. Essa punição é quase sempre tão ruim ou pior do que qualquer pena que a sociedade inflija.

É por isso que tantos criminosos confessam ou se entregam voluntariamente. Eles nem sempre permanecem fiéis a isso, mas no momento mais difícil, finalmente se dão conta: isso não é jeito de viver. Querem a paz de espírito que vem com o agir *corretamente*. E você também.

12 de maio
A BONDADE É SEMPRE A RESPOSTA CERTA

> A bondade é invencível, mas só quando é sincera, sem hipocrisia ou falsidade. Pois o que pode mesmo a pessoa mais malévola fazer se tu continuas mostrando bondade e, tendo a oportunidade, mostras gentilmente onde ela errou — bem no momento em que ela está tentando te prejudicar?
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 11.18.5.9A

Que tal se, da próxima vez que fosse tratado com maldade, você não apenas se contivesse para não revidar, mas também respondesse com uma bondade sem limites? Que tal se você pudesse "amar seus inimigos e fazer o bem àqueles que te odeiam"? Que tipo de efeito você acha que isso teria?

A Bíblia diz que quando você pode fazer algo bom e atencioso para um inimigo odiado, é como se "empilhasse carvões em brasa sobre a cabeça dele". A reação esperada para o ódio é mais ódio. Quando uma pessoa diz alguma coisa mordaz ou maldosa, ela espera que você responda na mesma moeda — não com *bondade*. Quando isso não acontece, ela fica constrangida. É um choque para seu sistema: isso torna-a melhor e a você também.

Em geral a grosseria, a mesquinhez e a crueldade são máscaras para uma fraqueza arraigada. A bondade nessas situações só é possível para pessoas de grande força. Você tem essa força. Use-a.

13 de maio
ALIMENTAR A FOGUEIRA DO HÁBITO

> O hábito e a aptidão são confirmados e se desenvolvem em suas ações correspondentes; andar por andar e correr por correr [...] portanto, se queres fazer alguma coisa, transforma-a num hábito. Se não queres fazer tal coisa, não o faças, mas adquire algum outro hábito em vez disso. O mesmo princípio está em funcionamento em nosso estado mental. Quando ficas irritado, não estás apenas experimentando esse mal, mas também reforçando um mau hábito, acrescentando combustível ao fogo.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.18.1-5

"Somos o que fazemos repetidamente", disse Aristóteles, "portanto, excelência não é um ato, mas um hábito". Os estoicos acrescentam a isso que somos um produto de nossos pensamentos ("Tal como são seus pensamentos habituais, assim será também o caráter de sua mente", disse Marco Aurélio).

Pense sobre suas atividades na última semana, bem como no que você planejou para hoje e a próxima semana. Quem você gostaria de ser, ou a pessoa que se vê sendo — quão estreitamente suas ações correspondem de fato a ela? Que fogo você está alimentando? Que pessoa você está se tornando?

14 de maio
NOSSO BEM-ESTAR REPOUSA EM NOSSAS AÇÕES

> Aqueles obcecados pela glória associam seu bem-estar à consideração de outros, aqueles que amam o prazer o associam a sensações, mas aquele com verdadeiro entendimento só o busca nas próprias ações. [...] Pensa no caráter das pessoas que desejamos agradar, nos bens que desejamos obter e nas táticas que empregamos para esses fins. Quão rapidamente o tempo esmaga essas coisas e quantas ainda serão apagadas.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 6:51, 59

Se sua felicidade depende da conquista de certos objetivos, o que acontece se o destino intervier? E se você for desprezado? E se acontecimentos externos o interromperem? E se você conseguir tudo, mas descobrir que ninguém ficou impressionado? Esse é o problema de deixar sua felicidade ser determinada por coisas que você não pode controlar. É um risco insano.

Se um ator se concentra na recepção do público a um projeto — se os críticos gostam dele ou se é um sucesso, ele ficará desapontado e ofendido com frequência. Mas se ele ama seu *desempenho*, e dedica tudo que tem para torná-lo o melhor de que é capaz, sempre encontrará satisfação em seu trabalho. Como ele, deveríamos auferir prazer de nossas ações — em tomar as medidas certas —, e não dos resultados que decorrem delas.

Nossa ambição não deveria ser vencer, portanto, mas jogar com todo o nosso esforço. Nossa intenção não é granjear agradecimentos ou reconhecimento, mas ajudar e fazer o que julgamos correto. Nosso foco não está no que nos acontece, mas no modo como reagimos. Nisso, encontraremos sempre contentamento e resiliência.

15 de maio
CONTE SUAS BÊNÇÃOS

> Não concentra a tua mente em coisas que não possuis como se elas fossem tuas, mas conta as bênçãos que realmente possuis e pensa em quanto as desejarias se já não fossem tuas. Mas toma cuidado para não valorizar essas coisas a tal ponto que ficarias perturbado se devesses perdê-las.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.27

Em geral, cobiçamos o que as outras pessoas têm. Tentamos desesperadamente nos igualar aos vizinhos, ao mesmo tempo que os vizinhos sofrem tentando se igualar a nós.

Seria engraçado se não fosse tão triste. Assim, hoje, pare de tentar conseguir o que outras pessoas têm. Combata seu impulso de juntar e acumular. Essa não é a maneira correta de viver e agir. Aprecie e aproveite o que você já tem, e deixe essa atitude guiar suas ações.

16 de maio
O MÉTODO DA CORRENTE

> Se não desejas ser cabeça-quente, não alimentes teu hábito. Tenta como primeiro passo permanecer calmo e contar os dias em que não ficaste irritado. Eu costumava ficar irritado todos os dias; depois dia sim, dia não, então a cada três ou quatro dias [...] se conseguires chegar a trinta dias, agradece a Deus! Porque o hábito é primeiro enfraquecido e depois obliterado. Quando puderes dizer "Não perdi a cabeça hoje, ou no dia anterior, ou por três ou quatro meses, mas mantive-me calmo sob provocação", saberás que estás melhor de saúde.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.18.11B-14

O comediante Jerry Seinfeld uma vez deu a um jovem ator chamado Brad Isaac um conselho sobre como escrever e criar. Mantenha um calendário, ele lhe disse, e cada dia em que escrever piadas, marque com um X. Logo, você terá uma corrente em curso — e então sua tarefa será simplesmente não quebrar a corrente. O sucesso se torna uma questão de impulso. Depois que você tem um pouco, é mais fácil mantê-lo.

Ao passo que Seinfeld usou o método da corrente para construir um hábito positivo, Epicteto estava dizendo que ele pode ser usado também para eliminar um negativo. Não é muito diferente de manter-se sóbrio "um dia de cada vez". Comece com um dia fazendo qualquer coisa, seja controlar seu temperamento ou sua tendência a fixar os olhos em outra pessoa ou a procrastinação. Depois faça a mesma coisa no dia seguinte e no dia depois desse. Construa uma corrente e depois trabalhe para não a quebrar. Não destrua sua série.

17 de maio
O ESTOICO É UMA OBRA EM DESENVOLVIMENTO

> Mostrai-me alguém doente e feliz, em perigo e feliz, morrendo e feliz, exilado e feliz, desgraçado e feliz. Mostrai-me. Por Deus, como eu gostaria de ver um estoico. Mas como vós não podeis me mostrar alguém tão perfeitamente formado, pelo menos mostrai-me alguém que está se formando ativamente assim, inclinado dessa maneira [...] Mostrai-me!
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.19.24-25A, 28

Em vez de ver a filosofia como um fim a que aspiramos, veja-a como algo que *aplicamos*. Não de vez em quando, mas durante o curso de uma vida — progredindo aos poucos ao longo do caminho. Execução sustentada, não epifanias informes.

Epicteto gostava de sacudir seus alunos para arrancá-los de sua satisfação presunçosa em relação ao próprio progresso. Ele queria lembrá-los — e agora a você — do trabalho constante e do sério treinamento necessários diariamente se quisermos nos aproximar algum dia daquela forma perfeita.

É importante que nos lembremos em nossa jornada para o autoaperfeiçoamento: nunca *chegamos ao fim*. O sábio — o estoico perfeito que se comporta com distinção em todas as situações — é um ideal, não um fim.

18 de maio
COMO VOCÊ FAZ QUALQUER COISA É COMO VOCÊ FAZ TUDO

> Presta atenção no que está na tua frente — o princípio, a tarefa ou o que está sendo retratado.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.22

É divertido pensar sobre o futuro. É fácil ruminar sobre o passado. É mais difícil aplicar essa energia no que está diante de nós agora mesmo — especialmente se for algo que você não quer fazer. Pensamos: *Isto é só uma tarefa; não é quem eu sou. Não tem importância.* Mas tem importância. E quem sabe pode ser a última coisa que você fará. Aqui jaz Dave, enterrado vivo sob uma montanha de trabalhos inacabados.

Há um velho ditado: "Como você faz qualquer coisa é como você faz tudo." É verdade. O modo como você lida com o dia de hoje é o modo como você lidará com todos os dias. O modo como lida com este minuto é o modo como lidará com todos os minutos.

19 de maio
APRENDA, PRATIQUE, TREINE

> É por isso que os filósofos nos aconselham a não ficar satisfeitos com o mero aprendizado, mas acrescentar prática e depois treinamento. Pois, à medida que o tempo passa, esquecemos o que aprendemos e acabamos fazendo o oposto, e defendemos opiniões contrárias ao que deveríamos.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.9.13-14

Pouquíssimas pessoas podem simplesmente observar um vídeo educativo ou ouvir algo sendo explicado e em seguida saber, de trás para a frente, como executar o que foi dito. A maioria de nós realmente tem de *fazer* alguma coisa várias vezes para aprender de verdade. Uma das características de quase qualquer tipo de arte marcial, treinamento militar ou atlético são as horas, e mais horas e mais horas de prática monótona. Um atleta do mais alto nível vai treinar por anos para realizar movimentos que podem durar meros segundos. O exercício de dois minutos, como escapar de uma chave de braço, o salto perfeito. Simplesmente saber não é suficiente. Ele deve ser absorvido nos músculos e no corpo. Deve se tornar parte de nós. Ou corremos o risco de perdê-lo no segundo em que experimentarmos estresse ou dificuldade.

Isso acontece com os princípios filosóficos também. Você não pode simplesmente ouvir alguma coisa uma vez e esperar contar com ela quando o mundo está desabando à sua volta. Lembre-se, Marco Aurélio não estava escrevendo suas meditações para os outros. Ele estava meditando ativamente *para si mesmo*. Mesmo como um homem bem-sucedido, sábio e experiente, ele esteve até os últimos dias da vida praticando e treinando para fazer a coisa certa. Como um faixa preta, ele ainda estava comparecendo ao *dojo* todos os dias para rolar; como um atleta profissional, ainda comparecia para treinar todas as semanas — mesmo que outros provavelmente pensassem que já não era necessário.

20 de maio
QUALIDADE ACIMA DE QUANTIDADE

> De que vale ter inúmeros livros e bibliotecas, cujos títulos dificilmente poderiam ser todos lidos numa existência? O aprendiz não é ensinado, mas oprimido pelo simples volume, e é melhor plantar as sementes de alguns autores do que ser dispersado por muitos.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 9.4

Não há nenhum prêmio por se ter lido a maioria dos livros antes de morrer. Mesmo que você fosse o leitor mais dedicado do mundo — um livro por dia, até —, sua coleção provavelmente nunca seria maior do que a de uma pequena biblioteca municipal. Você nunca chegará nem perto de rivalizar com o que está armazenado nos servidores do Google Livros ou de acompanhar as centenas de milhares de novos títulos publicados anualmente.

E se, em se tratando de suas leituras e aprendizado, você desse prioridade à qualidade, e não à quantidade? E se você lesse os grandes livros de maneira profunda em vez de passar os olhos superficialmente em todos os livros novos? Suas prateleiras poderiam ficar mais vazias, mas o seu cérebro e a sua vida ficariam mais cheios.

21 de maio
QUE TIPO DE BOXEADOR É VOCÊ?

> Mas o que é filosofia? Não significa simplesmente nos prepararmos para o que pode acontecer? Tu não compreendes que isso realmente equivale a dizer que se eu me preparasse assim para resistir, então que aconteça o que tiver de acontecer? De outra maneira, seria como o boxeador que sai do ringue por ter levado alguns socos. Na realidade, tu podes abandonar o ringue de boxe sem consequências, mas que vantagem adviria de abandonar a busca da sabedoria? Assim, o que deveria cada um de nós dizer para cada prova que enfrentamos? Foi para isso que treinei, pois essa é a minha disciplina!
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.10.6-7

Os estoicos gostavam de usar metáforas de boxe e luta livre, assim como hoje usamos imagens do futebol. Talvez porque a modalidade esportiva *pankration* — literalmente "toda força" — era uma parte importante da infância e da vida adulta na Grécia e em Roma. (Uma análise recente encontrou casos de "orelha de couve-flor", uma lesão comum causada por frequentes baques na cabeça, em estátuas gregas.) Os estoicos se referiam à luta porque era o que conheciam.

Sêneca escreve que a prosperidade ilesa é fraca e pode ser facilmente derrotada no ringue, mas "um homem que esteve em constante rixa com infortúnios adquire uma pele calejada pelo sofrimento". Esse homem, ele diz, luta até cair e nunca desiste.

É isso que Epicteto quer dizer também. Que tipo de boxeador é você se abandona a luta porque foi golpeado? Essa é a natureza do esporte! Isso vai impedi-lo de continuar?

22 de maio
HOJE É O DIA

> Tu obténs o que mereces. Em vez de ser uma boa pessoa hoje, escolhes tornar-te uma amanhã.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.22

> Não me queixo de falta de tempo [...] o pouco que tenho irá longe o bastante. Hoje — este dia — realizará aquilo que nenhum amanhã deixará de falar. Eu sitiarei os deuses e abalarei o mundo.

SÊNECA, *MEDEIA*, 423-425

Quase sempre sabemos *o que* é a coisa correta. Sabemos que não deveríamos ficar contrariados, que não deveríamos levar algo para o lado pessoal, que deveríamos caminhar até a loja de alimentos saudáveis em vez de passar pelo *drive thru*, que precisamos nos sentar e nos concentrar por uma hora. A parte mais difícil é decidir fazer isso num dado momento.

O que nos detém? O autor Steven Pressfield chama essa força de A Resistência. Como ele disse em *A guerra da arte*: "Não dizemos a nós mesmos: 'Nunca escreverei minha sinfonia.' Em vez disso, dizemos: 'Escreverei minha sinfonia; mas vou começar amanhã.'"

Hoje, não amanhã, é o dia em que podemos começar a ser bons.

23 de maio
MOSTRE-ME COMO VIVER

> Mostra-me que a boa vida não consiste em sua duração, mas em seu uso, e que é possível — não, demasiado comum — uma pessoa ter uma vida longa, mas ter vivido muito pouco.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 49.10B

Não há necessidade de mostrar Sêneca. Mostre você mesmo. Que não importa quantos anos lhe tenham sido dados, no fim das contas; é possível dizer com toda a sinceridade que você teve uma vida longa e plena. Todos conhecemos alguém assim — alguém que perdemos muito cedo, mas em quem até hoje pensamos: *Se eu pudesse fazer a metade do que ele fez, consideraria minha vida bem vivida*.

A melhor maneira de chegar lá é concentrar-se no que está aqui, agora mesmo, na tarefa que você tem nas mãos, grande ou pequena. Como ele diz, dedicando-nos completa e intencionalmente ao presente, "domamos a passagem do voo precipitado do tempo".

24 de maio
FAZENDO A PRÓPRIA BOA SORTE

> Tu dizes: eu costumava topar com a boa sorte em cada esquina. Mas a pessoa de sorte é aquela que dá a si mesma a boa sorte. E boa sorte é uma alma bem afinada, bons impulsos e boas ações.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.36

Qual é a noção mais produtiva de boa sorte? Aquela que é definida por fatores totalmente aleatórios fora de seu controle, ou aquela cuja questão de probabilidade pode ser aumentada — embora não assegurada — pelas decisões corretas e a preparação adequada? Obviamente a segunda. É por isso que pessoas bem-sucedidas, mas misteriosamente "afortunadas", parecem gravitar em direção a ela.

Segundo o maravilhoso site Quote Investigator, versões dessa ideia remontam ao menos ao século XVI no provérbio "A diligência é a mãe da boa sorte". Nos anos 1920, Coleman Cox deu-lhe uma feição moderna dizendo: "Acredito firmemente na sorte. Quanto mais me empenho no meu trabalho, mais pareço tê-la." (Este dito foi incorretamente atribuído a Thomas Jefferson, que não pronunciou nada do gênero.) Atualmente, dizemos: "Sorte é onde o trabalho árduo se encontra com a oportunidade." Ou isso costuma ser invertido?

Hoje você pode esperar que a boa fortuna e a boa sorte venham ao seu encontro como num passe de mágica. Ou pode se preparar para obter sorte concentrando-se em fazer a coisa certa na hora certa e assim, ironicamente, tornar a sorte desnecessária no processo.

25 de maio
ONDE ENCONTRAR ALEGRIA

> A alegria dos seres humanos reside no trabalho humano adequado. E este consiste em atos de bondade para com outros seres humanos, desdém pela agitação dos sentidos, identificação de impressões confiáveis e contemplação da ordem natural e dos acontecimentos ditados por ela.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.26

Quando treinadores de cães são chamados para trabalhar com um cachorro problemático ou infeliz, eles geralmente começam perguntando: "Você o leva para passear?" Eles perguntam isso porque os cães são criados para fazer certas tarefas — trabalhar —, e quando são privados dessa parte essencial de sua natureza sofrem e se comportam mal. Isso é verdade por mais que tenham uma vida agradável e cheia de mimos.

O mesmo se aplica aos seres humanos. Quando você vê os estoicos deixarem de lado certas emoções e certos luxos materiais, não é porque eles não os apreciam. Não é porque a vida estoica seja desprovida de felicidade ou diversão. Os estoicos simplesmente pretendem nos ajudar a encontrar nossa essência, que é experimentar a alegria de nosso trabalho humano adequado.

26 de maio
PARE DE SE IMPORTAR COM O QUE AS PESSOAS PENSAM

> Fico assombrado com a facilidade com que amamos a nós mesmos acima de todos os outros, e no entanto confiamos mais na opinião alheia do que em nossa avaliação de nós mesmos. [...] Quanto crédito damos às opiniões que nossos pares têm sobre nós e quão pouca importância damos às nossas!
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 12.4

Com que rapidez podemos desconsiderar nossas impressões a respeito de alguma coisa e adotar as de outra pessoa. Pensamos que uma camisa parece boa na loja, mas a vemos com vergonha e desprezo se nosso cônjuge ou colega de trabalho faz um comentário displicente. Podemos estar imensamente felizes com nossa vida — até descobrirmos que alguém de quem nem sequer gostamos tem mais. Ou pior, não nos sentimos satisfeitos com nossas próprias realizações ou talentos até que outra pessoa os valide.

Como a maior parte dos exercícios estoicos, este tenta nos ensinar que, embora controlemos nossa opinião, não controlamos o que outras pessoas pensam — menos ainda o que pensam sobre nós. Por essa razão, pôr-nos à mercê dessas opiniões e tentar ganhar a aprovação de outrem são esforços perigosos.

Não gaste muito tempo pensando sobre o que os outros pensam, mas sim sobre o que *você* pensa. Pense, em vez disso sobre os resultados, sobre o impacto, sobre se *isso é a coisa certa a ser feita*.

27 de maio
PREOCUPAR-SE COM COISAS PEQUENAS

> O bem-estar se dá a pequenos passos, embora não seja nada pequeno.
>
> Zenão, citado em Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.1.26

O famoso biógrafo Diógenes Laércio atribui esta citação a Zenão, mas admite que ela também possa ter sido proferida por Sócrates, insinuando que talvez seja a citação de uma citação de uma citação. Mas isso realmente importa? Verdade é verdade.

Nesse caso, a verdade é uma que conhecemos bem: as pequenas coisas se somam. Uma pessoa é boa não porque diz que é, mas porque pratica boas ações. Não organizamos nossas atividades em um passe de mágica de modo a poder progredir: é uma questão de várias escolhas individuais. É uma questão de se levantar na hora certa, fazer a cama, resistir a tomar os caminhos mais curtos, investir em nós mesmos, fazer nosso trabalho. E não se engane: embora a ação individual seja pequena, seu impacto cumulativo não é.

Pense sobre todas as pequenas escolhas que se abrirão diante de você hoje. Você sabe qual é a maneira certa e qual é a maneira fácil? Escolha a maneira certa, e observe à medida que todas essas pequenas coisas se acumulam rumo à transformação.

28 de maio
AS PRIMEIRAS DUAS COISAS ANTES DE AGIR

> A primeira coisa a fazer: não fiques nervoso. Pois tudo acontece conforme a natureza de todas as coisas, e dentro em breve tu não serás ninguém e não estarás em lugar nenhum, tal como até os imperadores Adriano e Augusto. A coisa seguinte a fazer: considera cuidadosamente a tarefa em questão pelo que ela é, lembrando-te ao mesmo tempo que teu objetivo é ser um bom ser humano. Trata diretamente de fazer o que a natureza requer de ti, e fala como te parecer mais justo e adequado: com bondade, modéstia e sinceridade.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.5

Imagine por um segundo como deve ter sido a vida de Marco Aurélio como imperador. Ele presidia o Senado. Comandava as tropas em batalha, dirigia a grande estratégia do exército como seu comandante supremo. Também ouvia apelos — de cidadãos, advogados, governos estrangeiros. Em outras palavras, como a maioria das pessoas no poder, ele era chamado a tomar decisões: o dia inteiro, todos os dias, decisão após decisão.

Sua fórmula para a tomada de decisão é um método testado em batalha para fazer e agir de maneira correta — literalmente. É por isso que deveríamos tentar usá-la nós mesmos.

Primeiro, não fique transtornado, pois isso irá colorir sua decisão negativamente e torná-la mais difícil do que ela precisa ser.

Segundo, lembre-se do propósito e dos princípios que você mais valoriza. Passar as potenciais ações por esse filtro eliminará as más escolhas e realçará as boas.

Não fique transtornado. Faça a coisa certa. É isso.

29 de maio
TRABALHO É TERAPIA

> O trabalho alimenta as mentes nobres.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 31.5

Sabe aquela sensação que você tem quando passa alguns dias sem ir à academia? Um pouco pesado. Irritável. Claustrofóbico. Indeciso. Outros têm uma sensação semelhante quando ficam de férias durante muito tempo ou logo depois que se aposentam. A mente e o corpo estão lá para ser usados — eles começam a se virar contra si mesmos quando não são empregados para um fim produtivo.

É triste pensar que esse tipo de frustração é uma realidade cotidiana para muitas pessoas. Elas deixam muito de seu potencial não realizado porque têm empregos em que não fazem realmente muita coisa ou porque têm tempo livre de sobra. Pior é quando tentamos afastar essas sensações comprando coisas, saindo, brigando, fazendo drama — desfrutando as calorias vazias da existência em vez de encontrar a real nutrição.

A solução é simples e, felizmente, está sempre à mão. Saia e trabalhe.

30 de maio
TRABALHAR MUITO OU QUASE NADA?

> Não posso dizer que uma pessoa trabalha arduamente só porque ouço dizer que ela lê e escreve, mesmo que se dedique a isso a noite toda. Até que eu saiba para o que uma pessoa está trabalhando, não posso considerá-la industriosa. [...] Posso, se o objetivo para o qual ela trabalha for seu próprio princípio orientador, pretender que ele esteja e permaneça em constante harmonia com a Natureza.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.4.41;43

Quais são as chances de que a pessoa mais ocupada que você conhece seja realmente a mais produtiva? Tendemos a considerar íntegra a pessoa muito atarefada e acreditar que passar muitas horas trabalhando é algo que deveria ser recompensado.

Em vez disso, avalie *o que* você está fazendo, *por que* o está fazendo e *aonde* isso o levará. Se você não tiver uma boa resposta, então pare.

31 de maio
TEMOS UMA ÚNICA OBRIGAÇÃO

> Qual é a tua vocação? Ser uma boa pessoa.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 11.5

Os estoicos acreditavam, acima de tudo, que nosso trabalho na Terra é ser um bom ser humano. Trata-se de um dever básico, e, no entanto, somos especialistas em apresentar desculpas para evitá-lo.

Para citar o técnico Bill Belichick novamente: "Faça o seu trabalho."

JUNHO

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1º de junho
TENHA SEMPRE UMA CLÁUSULA MENTAL INVERSA

> De fato, ninguém pode frustrar os propósitos de tua mente — pois eles não podem ser tocados por fogo, aço, tirania, calúnia ou qualquer outra coisa.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.41

Obstáculos fazem parte da vida — coisas acontecem, se interpõem em nosso caminho, situações desandam. Mas nada pode deter a mente estoica quando está operando de maneira apropriada, porque em cada linha de ação ela conservou uma "cláusula inversa".

O que é isso? É uma opção de segurança. Se um amigo nos trai, nossa cláusula inversa é aprender a partir do modo como isso aconteceu e como perdoar o erro dessa pessoa. Se somos aprisionados, nossa cláusula inversa é poder recusarmos a nos abalar por essa mudança de circunstâncias e tentarmos ser úteis para nossos companheiros de prisão. Quando uma falha técnica apaga nosso trabalho, nossa cláusula inversa é poder começar de novo e fazer melhor dessa vez. Nosso progresso pode ser impedido ou perturbado, mas a mente pode sempre ser mudada: ela conserva o poder de redirecionar o caminho.

Parte disso é lembrar o curso usual das coisas. A Lei de Murphy declara que "se alguma coisa pode dar errado, dará". Por isso mantemos essa cláusula inversa à mão, porque sabemos que provavelmente teremos de usá-la. Ninguém pode impedir isso.

2 de junho
A VISÃO DE PLATÃO

> De que bela maneira Platão se expressou. Sempre que quiseres falar sobre as pessoas, é melhor adotar uma perspectiva aérea e ver tudo ao mesmo tempo — ajuntamentos, exércitos, fazendas, casamentos e divórcios, nascimentos e mortes, salas de tribunal ruidosas ou espaços silenciosos, todos os estrangeiros, feriados, monumentos, mercados — tudo misturado e organizado em emparelhamento de opostos.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.48

Há um belo diálogo chamado *Icaromenipo, ou um homem acima das nuvens*, de autoria do poeta Luciano de Samósata, em que o narrador é dotado da capacidade de voar e ver o mundo de cima. Voltando os olhos para a terra, ele vê como são comicamente pequenos mesmo as pessoas mais ricas, os maiores Estados e impérios inteiros vistos de cima. Todas as suas batalhas e preocupações tornam-se insignificantes em perspectiva.

Nos tempos antigos, esse exercício era apenas teórico — a maior altura a que alguém conseguia chegar era o topo de uma montanha ou de um prédio de alguns andares. Mas, à medida que a tecnologia avançou, seres humanos foram capazes de realmente adotar uma visão aérea — e maior.

Edgar Mitchell, astronauta, foi uma das primeiras pessoas a ver a Terra do espaço exterior. Como ele narrou mais tarde:

> No espaço exterior, desenvolvemos uma consciência global instantânea, uma orientação para as pessoas, uma intensa insatisfação com o estado do mundo e uma compulsão de fazer alguma coisa a esse respeito. De lá da Lua, a política internacional parece tão insignificante. Temos vontade de agarrar um político pela nuca e arrastá-lo quatrocentos mil quilômetros para fora e dizer: "Olhe para isso, seu filho da puta."

Muitos problemas podem ser resolvidos com a perspectiva da visão de Platão. Use-a.

3 de junho
É BOM SER FLEXÍVEL

> Ele não pode servir nas Forças Armadas? Deixa-o procurar um cargo público. É preciso que ele viva no setor privado? Deixa-o ser um porta-voz. Está condenado ao silêncio? Deixa-o ajudar seus concidadãos a serem testemunhas públicas silenciosas. É perigoso entrar no Fórum? Deixa-o exibir-se em casas privadas, em eventos públicos e reuniões como um bom associado, amigo leal e companheiro de mesa moderado. Ele perdeu os deveres de um cidadão? Deixa-o exercer os de um ser humano.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 4.3

Pouco antes de sua morte, quando a vitória na Guerra Civil estava finalmente a seu alcance, Lincoln contou uma história para sua audiência de generais e almirantes sobre um homem que se aproximara dele pedindo uma nomeação para um alto cargo governamental. Primeiro, o homem perguntou se poderia ser nomeado ministro das Relações Exteriores. Após receber uma recusa, pediu um emprego como funcionário da alfândega de nível inferior. Ao ver que não podia obter nem isso, ele finalmente pediu a Lincoln um velho par de calças. "Ah", riu Lincoln ao concluir a história, "é bom ser humilde".

Essa história personifica a flexibilidade e determinação do estoicismo. Se não podemos fazer *isso*, então talvez possamos tentar *aquilo*. E se não pudermos fazer *aquilo*, então talvez possamos tentar *outra* coisa. E se essa coisa for impossível, há sempre uma terceira. Mesmo que essa última coisa seja apenas ser um bom ser humano — sempre temos uma oportunidade de praticar nossa filosofia, de dar alguma contribuição.

4 de junho
É PARA ISSO QUE ESTAMOS AQUI

> Então por que estamos ofendidos? Por que nos queixamos? É para isso que estamos aqui.
>
> Sêneca, *Sobre a Providência*, 5.7B-8

Ninguém disse que a vida era fácil. Ninguém disse que ela seria justa.

Não se esqueça, porém, de que você veio de uma linhagem longa e ininterrupta de ancestrais que sobreviveram a inimagináveis adversidades, dificuldades e lutas. São os genes e o sangue deles que correm pelo seu corpo agora mesmo. Sem eles, você não estaria aqui.

Você é herdeiro de uma tradição impressionante — e como sua cria viável, é capaz daquilo de que eles foram capazes. Você foi feito para isso. Gerado para isso.

Isso é só algo para se ter em mente se as coisas ficarem difíceis.

5 de junho
ASSOE O PRÓPRIO NARIZ

> Clamamos a Deus todo-poderoso, como podemos escapar desta agonia? Tolo, tu não tens mãos? Ou poderia Deus ter se esquecido de te dar um par? Senta-te e reza para que teu nariz não escorra! Ou melhor, limpa teu nariz e para de procurar um bode expiatório.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.16.13

O mundo é injusto. O jogo foi fraudado. Alguém está perseguindo você. Talvez essas teorias sejam verdadeiras, mas na prática — para o aqui e agora — de que elas lhe adiantam? Aquele relatório do governo ou aquele artigo solidário não vão pagar as contas, ou reabilitar sua perna quebrada, ou encontrar aquele empréstimo a curto prazo de que você precisa. Sucumbir à autopiedade e à narrativa "ai de mim" não resolve nada; nada exceto solapar a motivação e a energia de que você precisa para *fazer alguma coisa em relação ao seu problema*.

Temos uma escolha: nos concentrar na maneira como fomos injustiçados ou usar aquilo que nos foi dado e trabalhar? Vamos esperar alguém para nos salvar ou vamos ouvir o apelo fortalecedor de Marco Aurélio: "Empenha-te em tua própria salvação — se te preocupas contigo mesmo — e faz isso enquanto podes"? Isso é melhor do que apenas assoar o próprio nariz (o que é em si mesmo um passo à frente).

6 de junho
QUANDO AGUENTAR E QUANDO IR EMBORA

> Pensa naqueles que, não por culpa de incongruência, mas por falta de esforço, são instáveis demais para viver como desejam, mas vivem apenas como começaram.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 2.6B

Em seu livro *O melhor do mundo*, Seth Godin traça uma interessante analogia a partir dos três tipos de pessoas que vemos na fila no supermercado. Um entra numa fila curta e permanece nela por mais lenta que seja e por mais rapidamente que as outras pareçam avançar. Outro muda de fila repetidamente com base no que pensa que poderia lhe poupar alguns segundos. E um terceiro troca apenas uma vez — quando está claro que sua fila está lenta e há uma alternativa óbvia — e depois prossegue com o seu dia. Ele o estimula a perguntar: de que tipo você é?

Sêneca está também nos aconselhando a ser desse terceiro tipo. Só porque você começou em um caminho não significa que você está comprometido com ele *para sempre*, especialmente se esse caminho se revelar falho ou obstruído. Ao mesmo tempo, isso não é desculpa para ser volúvel ou incessantemente hesitante. É preciso coragem para decidir fazer coisas de maneiras diferentes e efetuar uma mudança, bem como disciplina e consciência para saber que a noção de "Oh, mas este parece *ainda* melhor" é uma tentação a que não podemos tampouco ceder continuamente.

7 de junho
ENCONTRAR OS MENTORES CERTOS

> Gostamos de dizer que não podemos escolher nossos pais, que eles nos foram dados pelo acaso; contudo podemos verdadeiramente escolher de quem gostaríamos de ser filhos.

SÊNECA, *SOBRE A BREVIDADE DA VIDA*, 15.3A

Para nossa grande sorte, alguns dos maiores homens e mulheres da história registraram sua sabedoria (e insensatez) em livros e diários. Muitos outros tiveram sua vida cuidadosamente biografada — passando por Plutarco, Boswell e Robert Caro. A literatura disponível numa biblioteca totaliza milhões de páginas e milhares de anos de conhecimento, discernimento e experiência.

Talvez seus pais fossem maus exemplos, ou tenha lhe faltado um excelente mentor. Contudo, se quisermos, podemos facilmente ter acesso à sabedoria daqueles que vieram antes de nós; aqueles a quem desejaríamos nos igualar.

Não devemos a nós mesmos apenas a busca por esse conhecimento arduamente adquirido, devemos às pessoas que dedicaram tempo para registrar suas experiências a tentativa de preservar as tradições e de seguir seus exemplos: ser os filhos promissores desses nobres pais.

8 de junho
TIJOLO POR TIJOLO

> Deves construir tua vida ação por ação, e ficar satisfeito se cada uma alcançar seu objetivo tanto quanto possível; e ninguém pode poupar-te disso. Mas haverá alguns obstáculos externos! Talvez, mas nenhum obstáculo a agir com justiça, autocontrole e sabedoria. Mas e se alguma outra área de minha ação for frustrada? Bem, aceita de bom grado o obstáculo pelo que ele é e transfere tua atenção para o que é dado, e uma outra ação irá imediatamente ocorrer, uma ação que se adapta melhor à vida que estás construindo.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.32

Atletas, sejam os de alto nível em esportes universitários, sejam os profissionais, seguem cada vez mais uma filosofia conhecida como "O processo". É uma filosofia criada pelo técnico Nick Saban, da Universidade do Alabama, que ensinou seus jogadores a ignorar o quadro geral — jogos importantes, vencer campeonatos, a enorme vantagem do adversário — e concentrar-se em fazer bem as coisas infinitamente menores — treinar com pleno esforço, terminar uma jogada específica, converter numa única posse. Uma temporada dura meses, um jogo dura horas, a recuperação pode estar a quatro *touchdowns* de distância, mas uma única jogada dura apenas alguns segundos. E jogos e temporadas são constituídos por segundos.

Se times seguem "O processo", eles tendem a ganhar. Superam obstáculos e finalmente chegam ao topo sem sequer ter se concentrado diretamente nos obstáculos. Se seguir "O processo" em sua vida — reunindo as ações corretas na ordem correta, uma depois da outra —, você também se sairá bem. Não só isso, estará mais bem equipado para transpor rapidamente os obstáculos ao longo do caminho. Estará ocupado demais pondo um pé diante do outro para poder perceber que os obstáculos estavam ali.

9 de junho
RESOLVA OS PROBLEMAS LOGO

> Não há nenhum vício que não tenha uma defesa, nenhum que no início não seja modesto e facilmente contido — mas depois o problema se espalha amplamente. Se tu lhe permitires que comece, não serás capaz de controlar até onde ele vai. Toda emoção no início é fraca. Mais tarde ela se inflama e ganha força à medida que avança — é mais fácil desacelerá-la que suplantá-la.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 106.2B-3A

"É mais fácil", lembra-nos Públio Siro, "atravessar um rio em sua fonte". É o que Sêneca também quer dizer. As águas tumultuosas e as correntes mortais dos maus hábitos, da indisciplina, do caos e da disfunção: elas começam em algum lugar como apenas um pequeno fio d'água. Em algum lugar elas são um plácido lago ou tanque, até uma borbulhante fonte subterrânea.

O que você preferiria fazer — quase se afogar numa perigosa travessia dentro de algumas semanas ou atravessar agora enquanto ainda é fácil? A escolha é sua.

10 de junho
VOCÊ PODE FAZER ISSO

> Se achas que realizar alguma coisa por ti mesmo é muito difícil, não imaginas que é impossível — pois qualquer coisa possível e adequada para outra pessoa pode ser levada a cabo por ti com igual facilidade.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 6.19

Há dois tipos de pessoa neste mundo. As do primeiro tipo olham para as que realizaram coisas e pensam: *Por que elas? Por que não eu?* As outras olham para as mesmas pessoas e pensam: *Se elas podem fazer isso, por que não eu?*

Um tipo é soma zero e invejoso (se você ganhar, eu perco). O outro é não soma zero (há bastante para todos) e vê o sucesso dos outros como uma *inspiração*. Qual atitude impelirá você para a frente e para cima? Qual o impulsionará para a amargura e o desespero?

Quem você será?

11 de junho
NÃO PIORE AS COISAS

> Quão mais nocivas são as consequências da raiva e da dor que as circunstâncias que as provocam em nós!
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 11.18.8

A primeira regra dos buracos, diz o adágio, é que "se você estiver em um buraco, pare de cavar". Esta talvez seja a lição de sabedoria mais violada do mundo. Porque o que a maioria de nós faz quando alguma coisa acontece, dá errado, ou nos é infligida é torná-la pior: primeiro, ficando irritado ou nos sentindo lesados, e em seguida, nos debatendo antes de termos algum plano.

Hoje, dê a si mesmo a mais simples e factível das tarefas: apenas não piore as coisas. O que quer que aconteça, não acrescente raiva ou emoções negativas à equação. Não reaja por reagir. Deixe as coisas como estão. Pare de cavar. Depois planeje uma saída.

12 de junho
UMA MENTE TREINADA É MELHOR QUE QUALQUER ROTEIRO

> Dessa maneira deves compreender como é risível dizer: 'Diga-me o que fazer!' Que conselho eu poderia dar? Não, uma solicitação melhor é: 'Treina minha mente a se adaptar a qualquer circunstância.' [...] Dessa maneira, se as circunstâncias te desviarem do roteiro [...] não ficarás desesperado por uma nova instrução.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.2.20B-1; 24B-25A

Seria bom se alguém pudesse nos mostrar exatamente o que fazer em todas as situações. De fato, passamos boa parte de nossa vida fazendo isso: poupando para ou esperando algum ponto arbitrário no futuro. Mas planos, como o boxeador Mike Tyson observou, só duram até que você leve um soco na cara.

Os estoicos não buscam ter a resposta para todas as perguntas ou um plano para todas as contingências. Contudo eles também não ficam preocupados. Por quê? Porque têm confiança de que serão capazes de se adaptar e mudar conforme as circunstâncias. Em vez de buscar instruções, eles cultivam habilidades como criatividade, independência, autoconfiança, engenhosidade e capacidade de resolver problemas. Dessa maneira, são resilientes em vez de rígidos. Podemos praticar as mesmas coisas.

Hoje, vamos nos concentrar no estratégico em vez do tático. Lembraremos a nós mesmos que é melhor aprender que simplesmente receber e melhor sermos flexíveis do que nos atermos a um roteiro.

13 de junho
A VIDA É UM CAMPO DE BATALHA

> Não sabes que a vida é como uma campanha militar? Um deve servir na vigilância, outro no reconhecimento, outro na linha de frente [...] Assim é para nós: a vida de cada pessoa é uma espécie de batalha, e uma batalha longa e também diversificada. Deves manter vigilância como um soldado e fazer tudo que é ordenado. [...] Foste estacionado num posto-chave, não em um lugar modesto, e não por um curto período, mas por toda a vida.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.24.31-36

O escritor Robert Greene frequentemente usa a frase "Na guerra, como na vida". É um aforismo que vale a pena ter em mente, porque nossa vida é uma batalha tanto literal quanto figuradamente. Como espécie, lutamos para sobreviver num planeta indiferente à nossa sobrevivência. Como indivíduos, lutamos para sobreviver em meio a uma espécie cuja população se eleva a bilhões. Mesmo dentro de nosso corpo, bactérias diversificadas estão em luta. *Vivere est militare* [Viver é lutar].

Hoje, você lutará por sua meta, combaterá os impulsos e batalhará para ser a pessoa que você quer ser. Então quais são os atributos necessários para vencer essas muitas guerras?

Disciplina
Fortaleza
Coragem
Lucidez
Generosidade
Sacrifício

E que atributos perdem guerras?

Covardia
Precipitação
Desorganização
Excesso de confiança
Fraqueza
Egoísmo

Esses atributos importam na guerra e na vida cotidiana.

14 de junho
TENTE A OUTRA ALÇA

> Todo fato tem duas alças — uma pela qual pode ser carregado e uma pela qual não pode. Se teu irmão te prejudica, não agarres isso por sua má ação, porque essa é a alça incapaz de erguê-lo. Em vez disso, usa a outra — que ele é teu irmão, que os dois foram criados juntos, e então estarás segurando a alça que carrega.

EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 43

O famoso jornalista William Seabrook sofria de um alcoolismo tão debilitante que em 1933 ele se internou num hospício, à época o único lugar para receber tratamento para vícios. Em suas memórias, *Asylum*, ele conta a história da luta para mudar sua vida dentro da instituição. A princípio, ele se manteve fiel à sua maneira de pensar; e em consequência, era um *outsider*, constantemente se envolvendo em confusão e se rebelando contra os funcionários. Não fez quase nenhum progresso e estava à beira de ser convidado a se retirar.

Então um dia esta mesma citação de Epicteto, sobre tudo ter duas alças, lhe ocorreu. "Eu agarrei agora pela outra alça", contou ele mais tarde, "e segui em frente". Ele realmente começou a se divertir. Concentrou-se em sua recuperação com real entusiasmo. "De repente achei maravilhoso, estranho e belo estar sóbrio [...]. Era como se um véu, ou uma espuma, ou um filme tivesse sido retirado da frente de todas as coisas visuais e auditivas." Essa é uma experiência compartilhada por muitos dependentes quando por fim param de fazer as coisas à maneira deles e realmente se abrem para as perspectivas, a sabedoria e as lições daqueles que os precederam.

Não há nenhuma promessa de que tentar as coisas dessa maneira — agarrar a alça diferente — terá resultados tão extraordinários para você. Mas por que continuar a levantar pela alça que não funcionou?

15 de junho
MAIS VALE OUVIR DO QUE FALAR

> “Para o jovem que dizia tolices, Zenão disse: ‘A razão por que temos duas orelhas e só uma boca é que assim podemos ouvir mais e falar menos.’”
>
> Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.1.23

Por que os sábios têm tão poucos problemas comparados com o restante de nós? Há algumas razões simples.

Primeiro, os sábios parecem controlar expectativas tanto quanto possível. Eles raramente esperam o que não é possível, para começar.

Segundo, os sábios sempre consideram tanto as melhores quanto as piores situações imagináveis. Eles não pensam apenas sobre o que *desejam* que aconteça, mas também no que *pode* acontecer, num cenário muito realista, se as coisas mudarem de repente.

Terceiro, os sábios agem com a cláusula inversa — o que significa que não só consideram o que poderia dar errado, como também estão preparados para que isso seja exatamente o que eles *querem* que aconteça, pois, afinal, é uma oportunidade para a excelência e a virtude.

E se seguir isso hoje, você também descobrirá que nada o surpreende ou acontece contra as suas expectativas.

16 de junho
NÃO É VERGONHOSO PRECISAR DE AJUDA

> Não te envergonhes de precisar de ajuda. Tens uma obrigação a cumprir tal como um soldado sobre uma muralha numa batalha. E se fores ferido e não puderes subir sem a ajuda de outro soldado?

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.7

Ninguém jamais disse que você nasceu com todas as ferramentas de que precisaria para resolver todos os problemas que enfrentaria na vida. Na verdade, quando recém-nascido você era praticamente impotente. Alguém o ajudou, e você compreendeu que podia pedir essa ajuda. Foi assim que soube que era amado.

Bem, você ainda é amado. Pode pedir ajuda a qualquer pessoa. Não tem de enfrentar tudo sozinho.

Se precisar de ajuda, camarada, basta pedir.

17 de junho
ATAQUE OU DEFESA?

> A sorte não tem o longo alcance que supomos, ela só pode sitiar aqueles que a seguram com força. Assim, recuemos em relação a ela o máximo possível.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 82.5B-6

Maquiavel, que supostamente admirava Sêneca, diz em *O príncipe* que "a sorte é uma mulher, e é necessário, para subjugá-la, surrá-la e lutar com ela". Mesmo para o século XVI, é uma imagem horripilante. Mas, para um governante cruel e infinitamente ambicioso, é o esperado. É esse o detestável estilo de vida que você busca?

Agora compare essa visão com a de Sêneca. Não só ele está dizendo que quanto mais você luta com a sorte, mais vulnerável a ela você se torna, como está dizendo também que o melhor caminho para a segurança é a "muralha inexpugnável" da filosofia. "A filosofia", diz ele, nos ajuda a domar "a louca exaltação de nossa cobiça e reprime a fúria de nossos medos".

No esporte ou na guerra, a metáfora aqui seria a escolha entre uma estratégia de ataque interminável, exaustiva, e uma estratégia de defesa resiliente, flexível. Qual você exercerá? Que tipo de pessoa você é?

Só você pode responder a essa pergunta. Mas você seria negligente se não considerasse o objetivo final da maioria dos príncipes no livro de Maquiavel; e quão poucos deles morreram alegremente na cama, cercados pelos seus entes queridos.

18 de junho
PREPARADO E ATIVO

> Que o Destino nos encontre preparados e ativos. Aqui está a grande alma: aquela que se rende ao Destino. O oposto é o fraco e degenerado, que luta contra a ordem do mundo e tem pouca consideração por ela, e busca corrigir os defeitos dos deuses em vez dos seus próprios.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 107.12

O que quer que aconteça hoje, que nos encontre preparados e ativos: prontos para os problemas, prontos para as dificuldades, prontos para que as pessoas se comportem de maneiras frustrantes ou instáveis, prontos para aceitar isso e fazê-las trabalhar para nós. Não desejemos poder fazer o tempo recuar ou refazer o universo segundo nossa preferência. Não quando seria muito melhor e muito mais fácil nos refazermos.

19 de junho
PERMANEÇA CONCENTRADO NO PRESENTE

> Não deixes tua reflexão sobre toda a extensão da vida esmagar-te. Não enchas tua mente com todas as coisas ruins que ainda poderiam acontecer. Permanece concentrado na situação presente e pergunta a ti mesmo por que ela é tão insuportável e fatal.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.36

Quando você rememora as coisas mais impressionantes e até assustadoras que já fez ou suportou, pergunta-se como elas foram possíveis? Como você foi capaz de ver para além do perigo ou das probabilidades negativas? Como Marco Aurélio descreveu, você estava ocupado demais com os detalhes para deixar que toda a extensão da situação o esmagasse. Na verdade, você provavelmente nem pensou nela naquele momento.

Um personagem no romance *Cantiga de ninar*, de Chuck Palahniuk, diz: "O truque para esquecer a situação como um todo é olhar para tudo de perto." Às vezes apreender o quadro geral é importante, e os estoicos nos ajudaram com isso antes. Muitas vezes, porém, é contraproducente e esmagador ficar pensando em tudo que temos pela frente. Assim, concentrando-nos exclusivamente no presente, somos capazes de afastar ou remover os pensamentos intimidantes ou negativos de nosso campo de visão.

Um homem andando na corda bamba tenta não pensar sobre a altura em que se encontra. Um time invicto tenta não pensar sobre sua perfeita série de vitórias. Como nós, eles estão em melhor situação pondo um pé diante do outro e considerando tudo o mais como não pertinente.

20 de junho
A CALMA É CONTAGIANTE

> Se o que ocorre então não é que as coisas que buscas ou evitas chegam a ti, mas que tu em certo sentido as buscas, pelo menos tenta manter teu julgamento sobre elas equilibrado, e elas também permanecerão calmas e tu não estarás correndo atrás delas ou delas fugindo.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 11.11

Há uma máxima que os oficiais da Marinha dos Estados Unidos passam de oficial para oficial, de homem para homem. No meio do caos, mesmo na confusão da guerra, seu conselho testado em combate é: "A calma é contagiante."

Especialmente quando a calma vem da pessoa em comando. Se os homens começam a se descontrolar, se o grupo está inseguro quanto ao que fazer a seguir, cabe ao líder fazer uma coisa: instilar calma; não pela força, mas pelo exemplo.

É isso que você quer ser, seja qual for sua linha de trabalho: a pessoa tranquila, relaxada, em todas as situações, que diz a todos os outros para respirar e não se preocupar. Porque você compreendeu isso. Não seja o agitador, o paranoide, o aflito ou o irracional. Seja a calma, não o estorvo.

Isso se propagará.

21 de junho
FAÇA UMA CAMINHADA

> Deveríamos sair e caminhar sem destino, para que a mente pudesse ser alimentada e refrescada pelo ar livre e a respiração profunda.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 17.8

Numa cidade notoriamente ruidosa como Roma, era impossível obter muita paz e tranquilidade. Os barulhos das carroças, os gritos dos vendedores, o martelar de um ferreiro: tudo isso enchia as ruas com penetrante violência (para não falar dos cheiros pútridos de uma cidade com esgotos e coleta de lixo deficientes). Assim, os filósofos saíam muito para caminhadas: para chegar aonde precisavam, para arejar a cabeça, para tomar ar fresco.

Ao longo das eras, filósofos, escritores, poetas e pensadores descobriram que caminhar oferece um benefício adicional: tempo e espaço para um trabalho melhor. Como Nietzsche diria tempos depois: "Só as ideias que ganhamos com a caminhada têm algum valor."

Hoje, assegure-se de fazer uma caminhada. E, no futuro, quando ficar estressado ou esgotado, caminhe. Quando você tiver um problema difícil para resolver ou uma decisão a tomar, faça uma caminhada. Quando quiser ser criativo, caminhe. Quando precisar tomar um pouco de ar, faça uma caminhada. Quando precisar de algum exercício, faça uma longa caminhada. Quando tiver uma reunião ou um amigo a seu lado, caminhem juntos.

Alimente a si e à sua mente e resolva seus problemas ao longo do caminho.

22 de junho
A DEFINIÇÃO DE INSANIDADE

> Se fores derrotado uma vez e disseres a ti mesmo que vencerás, mas continuares como antes, saiba que no fim estarás tão doente e enfraquecido que acabarás por não perceber teu erro e começarás a racionalizar teu comportamento.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.18.31

Foi dito que a definição de insanidade é tentar a mesma coisa repetidamente, mas esperar um resultado diferente. Contudo, isso é exatamente o que a maioria das pessoas faz. Elas dizem a si mesmas: *Hoje não vou me irritar. Hoje não vou deslizar.* Mas *não fazem* realmente nada de maneira diferente. Tentam a mesma rotina e esperam que ela funcione dessa vez. Esperança não é estratégia!

Fracasso é uma parte da vida em relação à qual temos pouca escolha. Aprender com o fracasso, por outro lado, é opcional. Temos de escolher aprender. Devemos optar conscientemente por fazer as coisas de maneira diferente; ajustar e mudar até que realmente obtenhamos o resultado que buscamos. Mas isso é difícil.

Insistir no mesmo padrão fracassado é fácil. Não requer nenhuma reflexão ou nenhum esforço adicional, o que é provavelmente a razão pela qual a maioria das pessoas o faz.

23 de junho
O LONGO DESVIO

> Poderias desfrutar agora mesmo todas as coisas que estás suplicando para alcançar tomando o longo desvio — se parasses de te privar delas.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 12.1

Pergunte à maioria das pessoas por que estão trabalhando e obterá uma resposta como: "Estou tentando me tornar um [insira uma profissão]." Ou lhe dirão que estão tentando ser nomeadas para algum comitê ou cargo impressionante, tornar-se um milionário, ser descoberto, tornar-se famoso, qualquer coisa. Então faça mais umas duas perguntas, como "Por que você está fazendo isso?" ou "Como espera que serão as coisas quando você alcançar isso?", e descubra que, no fundo, as pessoas querem liberdade, felicidade e o respeito de seus pares.

Um estoico olha para tudo isso e balança a cabeça ante o imenso esforço que fazemos em busca de coisas que podemos adquirir de maneira simples e direta. É como se preferíssemos passar anos construindo uma complicada máquina de reação em cadeia de Rube Goldberg em vez de simplesmente estender a mão e pegar o que queremos. É como procurar seus óculos em toda parte e então se dar conta de que eles estavam na sua cabeça o tempo todo.

Liberdade? Isso é fácil. Está em suas escolhas.

Felicidade? Isso é fácil. Está nas suas escolhas.

Respeito dos seus pares? Isso é fácil. Está em suas escolhas.

E tudo isso está bem na sua frente. Não há necessidade de tomar o longo desvio para chegar lá.

24 de junho
OS VERDADEIRAMENTE INSTRUÍDOS NÃO SÃO BRIGUENTOS

> A pessoa bela e boa nem briga com ninguém nem — na medida em que é capaz — permite que outros briguem [...]. Esta é a verdadeira lição: aprender o que é da sua conta e o que não é. Se uma pessoa se comporta assim, onde há qualquer espaço para brigas?
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.5.1; 7B-8A

Sabe-se que Sócrates andava por Atenas aproximando-se das pessoas de quem mais discordava e discutindo longamente com elas. Nesses diálogos — ou nos registros que temos deles — há muitos exemplos de seus interlocutores ficando exasperados, transtornados ou irritados com suas muitas perguntas. De fato, o povo de Atenas finalmente ficou tão exasperado que sentenciou Sócrates à morte.

Mas o próprio Sócrates nunca parecia ficar perturbado. Mesmo quando tratava de assuntos de vida ou morte, mantinha a calma. Estava mais interessado em ouvir o que outro tinha a dizer do que se assegurar de que era ouvido ou — como a maioria de nós insiste em fazer — em ganhar a discussão.

Da próxima vez que você enfrentar uma discussão política ou um desentendimento pessoal, pergunte a você mesmo: *Há alguma razão para brigar por causa disso? Discutir vai ajudar a resolver alguma coisa?* Uma pessoa instruída ou sensata realmente seria briguenta como você poderia ser? Ou elas iriam respirar, relaxar e resistir à tentação de um conflito? Pense apenas no que você seria capaz de realizar — e em quão melhor você se sentiria — se pudesse dominar a necessidade de brigar e vencer cada coisinha insignificante.

25 de junho
OS SÁBIOS NÃO TÊM "PROBLEMAS"

> "É por isso que dizemos que à pessoa sábia nada acontece contra sua expectativa."
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 13.3B

Hesíodo, o poeta, disse que "o maior tesouro é uma língua econômica". Robert Greene considera isso uma lei do poder: Diga Sempre Menos Do Que o Necessário.

Falamos porque pensamos que é útil, quando na realidade isso piora as coisas para nós. Se nosso cônjuge está desabafando, temos vontade de lhe dizer o que deveria fazer. Na realidade, a única coisa que ele realmente quer de nós é que o *ouçamos*. Em outras situações, o mundo está tentando nos dar feedback ou input, mas tentamos escapar do problema falando: isso só torna a situação pior.

Hoje, portanto, você será parte do problema ou da solução? Dará ouvidos à sabedoria do mundo ou a abafará com mais barulho?

26 de junho
TENTE O OPOSTO

> Que ajuda podemos encontrar na luta contra o hábito? Experimenta o oposto!
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.27.4

Viktor Frankl, o brilhante psicólogo e sobrevivente do Holocausto, tratava pacientes que sofriam de fobias ou hábitos neuróticos usando um método que chamou de "intenção paradoxal". Digamos que um paciente não conseguia dormir. A terapia usual teria sido algo óbvio, como técnicas de relaxamento. Frankl, em vez disso, estimulava o paciente a tentar *não* adormecer. Ele descobriu que tirar o foco do problema desviava dele a atenção obsessiva do paciente e lhe permitia, por fim, dormir normalmente.

Fãs de *Seinfeld* talvez se lembrem de um episódio chamado "The Opposite" em que George Costanza melhora magicamente sua vida fazendo o oposto de tudo que normalmente fazia. "Se todos os instintos que você tem estão errados", diz-lhe Jerry, "então o oposto teria de estar certo". A ideia geral é que, por vezes, nossos instintos ou hábitos ficam presos em um mau padrão que nos afasta de nossos eus naturais e saudáveis.

Você não deveria, porém, jogar fora imediatamente tudo em sua vida — *algumas* coisas estão funcionando (você está lendo este livro!). Mas que tal se explorasse os opostos hoje? Que tal se você rompesse o padrão?

27 de junho
A ADVERSIDADE REVELA

> De que vale, meu esposo, tornar o infortúnio mais pesado queixando-te dele? Isto é mais apropriado para um rei: agarrar tuas adversidades de frente. Quanto mais precária é sua situação, quanto mais iminente é sua queda do poder, mais firmemente ele deveria estar decidido a aguentar e lutar. Não é másculo recuar diante da sorte.

SÊNECA, *ÉDIPO*, 80

Walt Bettinger, o CEO da multinacional Charles Schwab, contrata centenas de pessoas todos os anos e entrevista outras centenas. Durante toda a vida, podemos supor com segurança que ele teve sua cota de acertos, erros e surpresas quando se trata de incorporar pessoas à empresa. Mas considere uma técnica que usou quando ficou mais velho: ele leva o candidato para tomar um café da manhã e pede ao gerente do restaurante que confunda propositadamente o pedido do candidato.

É um teste para ver como os candidatos reagem. Ficam contrariados? Agem com grosseria? Deixam esse pequeno imprevisto estragar a reunião? Lidam com o inconveniente com elegância e gentileza?

A maneira como você lida com pequenas adversidades parece não ser nada, mas, na verdade, revela tudo.

28 de junho
NENHUMA AUTOFLAGELAÇÃO É NECESSÁRIA

> A filosofia requer uma vida simples, mas não uma penitência: é perfeitamente possível ser simples sem ser tosco.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 5.5

As meditações de Marco Aurélio estão cheias de autocrítica e o mesmo se dá com os escritos de outros estoicos. É importante lembrar, contudo, que não passa disso. Não há nenhuma autoflagelação, nenhum pagamento de penitência, nenhuma questão de autoestima decorrente de culpa ou de autoabominação. Nenhum deles se ofende com xingamentos, e eles tampouco passam fome ou se machucam como punição. Sua autocrítica é *construtiva*.

Atacar-se, privar-se indevidamente, punir-se: isso é autoflagelação, não autoaperfeiçoamento.

Não há necessidade alguma de ser severo demais consigo mesmo. Procure alcançar um padrão mais elevado, mas não impossível. E se perdoe quando e se fracassar.

29 de junho
SEM DESCULPAS

> É possível refrear tua arrogância, superar o prazer e a dor, elevar-te acima da tua ambição e não ficar irritado com pessoas estúpidas e ingratas, e até gostar delas.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.8

"Eu simplesmente nasci assim." "Nunca aprendi nada diferente." "Meus pais deram um péssimo exemplo." "Todo mundo faz isso." Que tipo de afirmações são essas? São as desculpas que as pessoas usam para justificar permanecerem como são em vez de se esforçarem para se tornar melhores.

Claro que é possível refrear nossa arrogância, controlar nossa raiva e ser uma pessoa solícita. Como você pensa que outras pessoas o fazem? Certamente os pais delas não eram perfeitos; elas não saíram do útero com problemas no ego ou imunes à tentação. Elas trabalharam nisso. Fizeram disso uma prioridade. Resolveram como resolveriam qualquer problema: dedicando-se a encontrar uma solução, progredindo pouco a pouco até conseguir.

Elas *se tornaram* quem são. Assim como você também pode.

30 de junho
O OBSTÁCULO É O CAMINHO

> Embora seja verdade que outra pessoa possa impedir nossas ações, ela não pode impedir nossas intenções e nossas atitudes, que têm o poder de ser condicionais e adaptáveis. Pois a mente se adapta e converte qualquer obstáculo à sua ação em um meio para levá-la a cabo. Aquilo que é um impedimento à ação é transformado em ação antecipada. O obstáculo no caminho torna-se o caminho.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 5.20

Hoje acontecerão coisas que serão contrárias aos seus planos. Se não hoje, certamente amanhã. Como consequência desses obstáculos, você não poderá fazer o que planejou. Isso não é tão ruim quanto parece, porque sua mente é infinitamente elástica e adaptável. Você tem o poder de usar o exercício estoico de virar obstáculos de cabeça para baixo, tomar circunstâncias negativas e usá-las como oportunidade para praticar uma virtude ou forma de excelência não pretendidas.

Se alguma coisa o impede de chegar a seu destino a tempo, é uma chance para praticar a paciência.

Se um funcionário comete um erro dispendioso, é uma chance de ensinar uma lição valiosa.

Se uma falha técnica do seu computador apaga seu trabalho, é uma chance de recomeçar do zero.

Se alguém o magoa, é uma chance de praticar o perdão.

Se algo é difícil, é uma chance de ficar mais forte.

Tente essa linha de pensamento e veja se existe situação em que *não* se pode encontrar alguma virtude para praticar ou obter algum benefício. Não há. Todo impedimento pode adiantar a ação de uma maneira ou de outra.

JULHO

DEVER

1º de julho
FAÇA O SEU TRABALHO

> Seja o que for que alguém faça ou diga, de minha parte estou destinado ao bem. Da mesma maneira que a esmeralda ou o ouro ou a púrpura podem sempre proclamar 'seja o que for que alguém faça ou diga, devo ser o que sou e mostrar minhas verdadeiras cores'.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.15

Os estoicos acreditavam que todas as pessoas, animais e coisas têm um propósito ou um lugar na natureza. Mesmo no tempo da Grécia e da Roma antigas, eles compreendiam vagamente que o mundo é composto de milhões de átomos. Era essa ideia — de um cosmos interconectado — que sustentava sua noção de que cada pessoa e cada ação faziam parte de um sistema mais amplo. Todo mundo tem um trabalho; uma tarefa específica. Até as pessoas que praticavam o mal estavam fazendo seu trabalho de ser más porque o mal é parte da vida.

A parte mais decisiva desse sistema era a crença de que você, que buscou o estoicismo, tem o trabalho mais importante: ser bom! Ser sábio. "Continuar sendo a pessoa em que a filosofia quis nos tornar."

Faça o seu trabalho hoje. O que quer que aconteça, quaisquer que sejam os trabalhos das outras pessoas, faça o seu. *Seja bom*.

2 de julho
SOBRE DEVER E CIRCUNSTÂNCIA

> Nunca te esquives do cumprimento apropriado do teu dever, não faz diferença se estás com frio ou aquecido, se vais dormir ou se teu sono foi suficiente, se és difamado ou elogiado, nem mesmo se estás morrendo ou realizando outras coisas. Até morrer é uma das tarefas importantes da vida; portanto, aproveita ao máximo os teus recursos para executar bem aquilo que está presente.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.2

I*sto me deixará rico? As pessoas ficarão impressionadas? Com que afinco preciso tentar? Quanto tempo isso vai demandar de mim? O que eu ganho com isso? Será que eu deveria fazer outra coisa em vez disso?* Essas são as perguntas que fazemos a nós mesmos em meio às oportunidades e obrigações do dia.

Marco Aurélio tinha muitas responsabilidades, como todos que detêm poder executivo. Ele julgava casos, ouvia apelos. Enviava tropas para a batalha, nomeava administradores, aprovava orçamentos. Muita coisa estava em jogo em suas escolhas e ações. Ele deveria fazer isso ou aquilo? Que dizer dessa preocupação ou daquela? Quando ele poderia se divertir? O simples lembrete acima era uma maneira de cortar o nó górdio de incentivos, queixas, medos e interesses concorrentes.

É o que devemos usar para decidir o que fazer em todas as fases da vida. A moralidade pode ser complicada — mas a *coisa certa* em geral é bastante clara e intuitiva para que a sintamos instintivamente. Nosso dever quase nunca é fácil, mas é importante. Costuma ser a escolha mais difícil. Mas devemos fazê-la.

3 de julho
TRANSFORME *TER DE* EM *CONSEGUIR*

> A tarefa de um filósofo: deveríamos pôr nossa vontade em harmonia com o que acontece, de modo que nada aconteça contra nossa vontade e nada do que desejamos deixe de acontecer.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.14.7

Uma lista extensa de coisas a fazer parece intimidante e opressiva — todas essas coisas que *temos de* fazer no curso de um dia ou de uma semana. Mas uma lista de *conseguir fazer* soa como um privilégio — todas as coisas que estamos empolgados para experimentar. Isso não é só um jogo semântico. É uma faceta central da visão de mundo do filósofo.

Hoje, tente não impor sua vontade ao mundo. Em vez disso, considere-se afortunado por receber e reagir à vontade *no* mundo.

Está preso no trânsito? Alguns minutos maravilhosos para se sentar e relaxar. Seu carro quebrou depois de ficar inativo por tanto tempo? Ah, um belo incentivo para caminhar o restante do trajeto. Um carro insano, dirigido por um idiota distraído com um celular, quase o atingiu quando você estava andando e o ensopou de água enlameada da cabeça aos pés? Um excelente lembrete sobre a precariedade da nossa existência e a tolice que é ficar contrariado com algo tão trivial como estar atrasado ou ter um problema no caminho para o trabalho!

Brincadeiras à parte, talvez não pareça fazer grande diferença ver a vida como algo que você *tem de* fazer *versus* algo que *consegue* fazer, mas há. Uma enorme e magnífica diferença.

4 de julho
PROTEJA A CHAMA

> Protege teu próprio bem em tudo que fazes, e, em relação a todas as outras coisas, toma o que é dado na medida em que possas fazer uso racional dele. Se não o fizeres, serás desafortunado, propenso ao fracasso, atrapalhado e entravado.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.3.11

A bondade dentro de você é como uma pequena chama, e você é o guardião. É seu trabalho, hoje e todos os dias, assegurar que ela tenha suficiente combustível, que não seja obstruída ou apagada.

Cada pessoa tem uma versão da chama e é responsável por ela. Se todas fracassarem, o mundo será muito mais escuro — isso é algo que você não controla. Mas enquanto sua chama bruxulear, haverá alguma luz no mundo.

5 de julho
NINGUÉM DISSE QUE SERIA FÁCIL

> Pessoas boas farão o que lhes parece honroso fazer, mesmo que isso exija trabalho árduo; elas o farão mesmo que isso lhes cause ferimentos; o farão mesmo que isso acarrete perigo. Do mesmo modo, elas não farão o que lhes parece vil, mesmo que isso traga riqueza, prazer ou poder. Nada as dissuadirá do que é honroso e nada as atrairá para o que é vil.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 76.18

Se fazer o bem fosse fácil, todos fariam (e se fazer o mal não fosse tentador ou atrativo, ninguém o faria). O mesmo se aplica ao seu dever. Se *qualquer pessoa* pudesse fazê-lo, ele teria sido atribuído a outrem. Mas em vez disso foi atribuído a você.

Felizmente você não é como todo mundo. Você não tem medo de fazer o que é difícil. É capaz de resistir a recompensas superficialmente atrativas. Não é?

6 de julho
LEVANTE-SE E BRILHE

> Naquelas manhãs em que despertar é difícil, tem este pensamento em mente: estou despertando para realizar a obra de um ser humano. Por que estou irritado por ter de executar aquilo para o que nasci e me estabeleci no mundo? Ou teria eu sido feito para me aconchegar sob as cobertas e manter-me aquecido? É tão agradável. Tu foste então feito para o prazer? Em suma, para ser afagado ou para te esforçares?
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 5.1

É reconfortante pensar que mesmo dois mil anos atrás o imperador de Roma (que, segundo consta, era propenso à insônia) estava fazendo um discurso motivacional para si mesmo com o objetivo de reunir a força de vontade para se livrar das cobertas a cada manhã e sair da cama. Desde o tempo em que começamos a ir à escola até nos aposentarmos, confrontamo-nos com essa mesma luta. Seria mais agradável fechar os olhos e apertar o botão soneca do despertador mais algumas vezes. Mas não podemos.

Porque temos um trabalho a fazer. Não só temos a profissão a que nos dedicamos, como temos a causa mais ampla sobre a qual falam os estoicos: o bem maior. Não podemos ser úteis para nós mesmos, para outras pessoas ou para o mundo a não ser que levantemos e comecemos a trabalhar: quanto mais cedo, melhor. Então, vamos. Tome banho, tome o café da manhã e mexa-se.

7 de julho
NOSSO DEVER DE APRENDIZADO

> É isso que deverias me ensinar, como me assemelhar a Odisseu: como amar meu país, minha esposa e meu pai, e como, mesmo após sofrer um naufrágio, eu poderia continuar navegando rumo a esses honrosos fins.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 88.7B

Muitos professores ensinam o poema épico *Odisseia* da maneira errada. Eles ensinam as datas, debatem se Homero é realmente o autor ou não, se ele era cego, explicam a tradição oral, contam aos alunos o que foi o Cavalo de Troia e o que é um ciclope.

O conselho de Sêneca a alguém que esteja estudando os clássicos é esquecer tudo isso. As datas, os nomes, os lugares — eles pouco importam. O que importa é a *moral*. Você não entendeu a *Odisseia*, mas compreendeu a importância da perseverança, os perigos da arrogância, os riscos da tentação e da distração? Então você aprendeu alguma coisa.

Não estamos tentando nos sair bem nas provas ou impressionar professores. Estamos lendo e estudando para viver, para nos tornarmos bons seres humanos — sempre.

8 de julho
PARE DE FICAR MACAQUEANDO

> Chega dessa vida miserável e lamuriante. Para de brincar! Por que estás preocupado? O que há de novo aqui? O que é tão desconcertante? A causa? Dá uma boa olhada nela. Ou seria a própria questão? Então olha para isso. Não existe mais nada para ver. Entretanto, para com os deuses desde já te torna mais direto e bondoso. É a mesma coisa, quer tenhas examinado estas coisas por cem anos, quer apenas por três.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.37

"Caráter", escreveu Joan Didion num de seus melhores ensaios, é "a disposição de aceitar a responsabilidade pela própria vida — é a fonte de onde brota o amor-próprio".

Marco está nos exortando a não perder tempo reclamando sobre o que não compreendemos ou o modo como as coisas ocorreram. Temos de parar de brincar e ser o dono de nossa vida. O caráter pode ser desenvolvido — e quando é, o resultado é o autorrespeito. Mas isso significa começar, e levar essas coisas a sério. Não mais tarde, não depois que certas questões tiverem sido respondidas ou distrações enfrentadas, mas agora. Neste momento. Assumir a responsabilidade é o primeiro passo.

Ser desprovido desse caráter é o pior de todos os destinos. Como disse Didion em "Sobre o amor-próprio": "Viver sem amor-próprio é passar uma noite acordado — em que o leite morno, o fenobarbital e a mão dormente sob a colcha estão fora do alcance —, somando os pecados por ação e omissão, as traições de confiança, as promessas sutilmente quebradas, os dons irrevogavelmente desperdiçados por preguiça, covardia ou descuido."

Você é melhor que isso.

9 de julho
O REI-FILÓSOFO

> Pois eu acredito que um bom rei é desde o princípio e necessariamente um filósofo, e o filósofo é desde o princípio uma pessoa régia.

MUSÔNIO RUFO, *PALESTRAS*, 8.33.32-34

O general israelense Herzl Halevi acredita que a filosofia é essencial para desempenhar seu papel como líder e guerreiro. "As pessoas costumavam me dizer que administração de empresas é para a vida prática e filosofia é para o espírito", disse ele. "Através dos anos descobri que é exatamente o contrário — usei a filosofia de maneira muito mais prática." Guerra e liderança requerem uma série interminável de decisões éticas que exigem prioridades, equilíbrio e clareza. É com isso que a filosofia ajuda.

Platão sabia disso quando imaginou uma utopia governada por um rei-filósofo. "Ou filósofos deveriam se tornar reis", disse ele em *A República*, "ou aqueles agora chamados de reis deveriam empreender filosofia de maneira séria e suficiente". Marco Aurélio era muito literalmente esse rei-filósofo.

O que isso tem a ver com você? Há menos reis hoje em dia, mas todos nós somos líderes de uma maneira ou de outra — de famílias, de empresas, de uma equipe, de uma audiência, de um grupo de amigos, de nós mesmos. É o estudo da filosofia que cultiva nossa razão e ética para que possamos fazer bem o nosso trabalho. Não podemos apenas improvisar — muitas pessoas estão contando conosco para fazê-lo corretamente.

10 de julho
AME A ARTE HUMILDE

> Ama a arte humilde que aprendeste, e descansa nela. Atravessa o resto dos teus dias como alguém que entrega de todo o coração todos os seus bens aos deuses, não te tornando nem um tirano nem um escravo para pessoa alguma.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.31

Pare num *comedy club* em qualquer noite de fim de semana em Nova York ou em Los Angeles, e você provavelmente encontrará lá alguns dos maiores e mais bem-sucedidos comediantes, exercitando seu ofício para apenas um punhado de pessoas. Embora ganhem uma fortuna em filmes ou em turnês, lá estão eles, praticando a forma mais básica de sua arte.

Se você pergunta a um deles: "Por que está fazendo isso? Por que ainda se apresenta?" A resposta geralmente é: "Porque sou bom. Porque gosto. Porque quero ficar melhor. Porque me desenvolvo me conectando com uma plateia. Porque simplesmente não posso *deixar* de fazê-lo."

Não é trabalhoso para eles subir num palco no Carolines ou no Comedy Cellar à uma hora da manhã. É revigorante. Eles não *precisam* fazer isso. São livres, e *escolhem* isso.

Seja qual for a arte humilde que você pratica, tem certeza de que está reservando tempo para ela? Está gostando do que faz o suficiente para dedicar seu tempo? Pode confiar que se você entrar com o esforço, o resto cuidará de si mesmo? Porque assim será. Ame o ofício. Seja um artesão.

11 de julho
A START-UP DE VOCÊ

> Mas o que diz Sócrates? 'Assim como uma pessoa se compraz melhorando sua fazenda e outra seu cavalo, assim eu me deleito me ocupando de meu aperfeiçoamento a cada dia.'
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.5.14

A moda hoje em dia é abrir o próprio negócio: ser um *empresário*. Não há dúvida, começar um empreendimento do zero pode ser uma atividade imensamente recompensadora. É por isso que pessoas se empenham a vida inteira para isso, trabalhando inúmeras horas e correndo muitos riscos.

Mas não deveríamos nos dedicar a *nos* desenvolver do mesmo modo que nos esforçamos para que nossa empresa dê certo?

Como uma start-up, nós começamos apenas como uma ideia: somos incubados e depois colocados no mundo, onde lentamente nos desenvolvemos, e, com o tempo, acumulamos sócios, funcionários, clientes, investidores e bens. É de fato muito estranho tratar a própria vida tão seriamente quanto você poderia tratar uma ideia para um negócio? Qual dessas duas coisas é *realmente* uma questão de vida ou morte?

12 de julho
ALGUMAS REGRAS SIMPLES

> Em tuas ações, não procrastines. Em tuas conversas, não confundas. Em teus pensamentos, não divagues. Em tua alma, não sejas passivo ou agressivo. Em tua vida, não te preocupes só com os negócios.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.51

O simples raramente é fácil. Mas agora que você tem estas regras, encarregue-se de praticá-las — com o primeiro item em sua lista de coisas a fazer, com a primeira conversa que tiver, com sua alma e, é claro, com a vida que constrói para você mesmo. Não apenas hoje, mas todos os dias.

Escreva isso no seu mural e não esqueça.

13 de julho
UM LÍDER CONDUZ

> Há um certo tipo de pessoa que, ao fazer bem a outras, imediatamente calcula o favor esperado que deve retornar. Há outro que não é tão rápido, mas ainda assim considera o outro um devedor que tem ciência desse favor. Um terceiro tipo de pessoa, ainda, age como se não tivesse consciência da ação, mais ou menos como uma videira que produz um cacho de uvas sem fazer outras exigências, como um cavalo após uma corrida, um cão após o passeio, uma abelha após fazer o mel. Tal pessoa, tendo feito uma boa ação, não sairá gritando pelos telhados, mas simplesmente passará à ação seguinte exatamente como a videira produz outro cacho de uvas na estação certa.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.6

Você já ouviu alguém repetir uma das suas ideias como se fosse dela? Notou um irmão ou parente mais jovens imitarem seu comportamento, talvez a maneira como você se veste ou a música que escuta? Talvez você tenha se mudado para um novo bairro e um bando de *hipsters* o acompanhou. Quando somos jovens e inexperientes, podemos reagir negativamente a essas situações. *Pare de me copiar! Eu estava aqui primeiro!*

À medida que amadurecemos, começamos a vê-las sob uma luz diferente. Compreendemos que se apresentar e ajudar é um serviço dos líderes ao mundo. É nosso dever fazê-lo: nas grandes situações e nas pequenas. Se esperamos ser líderes, devemos compreender que a ingratidão faz parte do escopo do trabalho. Devemos fazer o que os líderes fazem, porque é o que os líderes fazem — não pelo mérito, não pelos agradecimentos, não pelo reconhecimento. É nosso dever.

14 de julho
POUCO CONHECIMENTO É PERIGOSO

> Todo grande poder é perigoso para o iniciante. Deves, portanto, exercê-lo como fores capaz, mas em harmonia com a natureza.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.13.20

Grandes professores costumam ser mais duros com seus alunos mais promissores. Quando professores veem potencial, querem que este seja plenamente realizado. Mas grandes professores sabem também que a capacidade natural e a compreensão rápida podem ser muito perigosas para o aluno, se ele for deixado por si mesmo. A promessa precoce pode levar ao excesso de confiança e criar maus hábitos. Os que aprendem rapidamente são conhecidos por pular as lições básicas e ignorar as fundamentais.

Não se deixe levar. Vá com calma. Treine com humildade.

15 de julho
FAZER A COISA CERTA É O BASTANTE

> Quando fazes o bem e alguém se beneficia disso, por que, como um tolo, procuras uma terceira coisa além disso: reconhecimento pela boa ação ou um favor em troca?
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.73

A resposta para a pergunta "Por que você fez a coisa certa?" deveria ser sempre "Porque era a coisa certa a ser feita". Afinal de contas, quando ouve ou vê uma pessoa fazendo o certo — especialmente quando ela pode ter sofrido algum incômodo ou dificuldade por ter feito isso — você não pensa *Eis aí, esse é um ser humano em sua melhor expressão*?

Então por que cargas-d'água você precisa de agradecimentos ou reconhecimento por ter feito a coisa certa? É sua obrigação.

16 de julho
PROGRESSO DA ALMA

> A que serviço minha alma está dedicada? Sempre faz essa pergunta a ti mesmo e examina-te com atenção percebendo como tu te relacionas com aquela parte chamada princípio orientador. Que alma tenho agora? Tenho a alma de uma criança, de um jovem [...] de um tirano, de um animal de estimação ou de um animal selvagem?
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.11

A que você está dedicado? A que causa, que missão, que objetivo? O que está fazendo? E mais importante, por que o faz? Como o que você realiza todos os dias reflete, de alguma maneira, os valores com que afirma se importar? Você está agindo de acordo com o que preza, ou está vagando, não ancorado em nada além de sua própria ambição?

Quando você examinar tais questões, pode ficar desconfortável com as respostas. Isso é bom. Significa que você deu o primeiro passo para corrigir seu comportamento — para ser melhor que aquelas criaturas selvagens que Marco Aurélio menciona. Significa também que você está mais perto de descobrir o que seu dever o chama para fazer na vida. E quando tiver descoberto isso, terá chegado um pouco mais perto de cumpri-lo.

17 de julho
NÃO ABANDONE OS OUTROS... OU VOCÊ MESMO

> À medida que avançares pela vereda da razão, pessoas vão se interpor no teu caminho. Elas nunca serão capazes de impedir-te de fazer o que é direito, por isso não as deixe destruir tua boa vontade em relação a elas. Mantém uma vigilância constante em ambas as frentes, não apenas para julgamentos e ações bem fundamentados, mas também para gentileza com aqueles que obstruiriam teu caminho ou criariam outras dificuldades. Pois irritar-se também é uma fraqueza, tanto quanto abandonar a tarefa ou render-se em pânico. Pois fazer qualquer dessas duas coisas é uma igual deserção — uma pelo recuo e a outra pelo distanciamento de um parente ou amigo.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 11.9

Quando começarmos a avançar na vida, encontraremos as limitações das pessoas à nossa volta. Quando todas as pessoas não estão se alimentando bem, de certo modo, estão alinhadas naturalmente. Mas se uma delas começa a comer alimentos mais saudáveis, de repente surgem divergências. Agora há uma discussão a propósito de onde ir jantar.

Assim como não deve abandonar seu novo caminho simplesmente porque outras pessoas podem se opor a ele, você também não deve abandonar essas pessoas. Não desista delas nem deixe-as para trás. Não se irrite ou brigue com elas. Afinal, elas estão no mesmo lugar em que você estava não faz muito tempo.

18 de julho
CADA UM É SENHOR DO PRÓPRIO DOMÍNIO

> Minha escolha racional é tão indiferente à escolha racional de meu vizinho quanto à sua respiração ou ao seu corpo. Por mais que tenhamos sido feitos para a cooperação, a razão governante em cada um de nós é senhora de nossos assuntos. Se esse não fosse o caso, o mal em uma outra pessoa poderia se tornar meu problema, e Deus não pretendeu que outra pessoa controlasse meu infortúnio.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.56

O fundamento de um país livre é que a sua liberdade de sacudir os punhos termina onde o nariz de outra pessoa começa. Isto é, outra pessoa é livre para fazer o que quiser, desde que isso não interfira no corpo ou no espaço de alguém. Este preceito pode funcionar como uma excelente filosofia pessoal também.

Mas viver dessa maneira irá requerer duas importantes suposições. Primeiro, você deve viver sua vida de tal maneira que ela não se imponha aos outros de forma negativa. Segundo, você tem de ser aberto e tolerante o bastante para deixar que os outros façam o mesmo.

Você é capaz disso? Mesmo quando discorda totalmente das escolhas que eles estão fazendo? Pode entender que a vida deles é problema deles e a sua é problema seu? E que você já tem muitas questões com que lidar sem precisar incomodar mais ninguém?

19 de julho
PERDOE-OS, PORQUE ELES NÃO SABEM

> Como disse Platão, toda alma é privada da verdade involuntariamente. O mesmo pode ser dito da justiça, do autocontrole, da boa vontade para com os outros e todas as virtudes similares. É essencial manter isso constantemente em sua mente, pois isso o tornará mais gentil para com todos.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.63

Ao caminhar pela Via Dolorosa até o topo da Colina do Calvário, Jesus (ou *Christus*, como ele teria sido conhecido por Sêneca e outros romanos contemporâneos) sofreu imensamente. Havia sido surrado, chicoteado, apunhalado, forçado a carregar a própria cruz e estava prestes a ser crucificado nela junto de dois criminosos comuns. Ali ele observou os soldados jogarem dados para ver quem ficaria com suas roupas, ouviu enquanto o povo zombava e escarnecia dele.

Sejam quais forem suas inclinações religiosas, as palavras ditas por Jesus pouco depois — considerando-se que elas vieram quando ele estava submetido a um sofrimento humano inimaginável — nos dá calafrios. Jesus olhou para cima e disse simplesmente: "Pai, perdoai-os, pois eles não sabem o que fazem."

Essa é a mesma verdade dita por Platão séculos antes e por Marco Aurélio quase dois séculos depois de Jesus; outros cristãos devem ter falado essa verdade quando foram cruelmente executados pelos romanos sob o reinado de Marco: "Perdoai-os; pois eles estão privados da verdade. Do contrário, não fariam isso."

Use esse conhecimento para ser gentil e complacente.

20 de julho
FEITOS PARA A JUSTIÇA

> A pessoa injusta age contra os deuses. Pois, na medida em que a natureza do universo fez criaturas racionais para o benefício umas das outras, com um olho voltado para o benefício mútuo baseado em valor verdadeiro e nunca para o dano, qualquer pessoa que viole a vontade da natureza agirá, obviamente, contra os mais antigos dos deuses.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 9.1.1

Dizemos dos atos mais hediondos que eles são crimes contra a natureza. Consideramos que certas coisas são uma afronta contra a humanidade, dizendo: "Isso viola tudo aquilo que prezamos." Por mais que difiramos em religião, criação, política, classe ou gênero, podemos chegar a um acordo sobre isso.

Por quê? Porque nosso senso de justiça está profundamente arraigado. Não gostamos quando pessoas furam a fila; não gostamos de aproveitadores; aprovamos leis que protegem os indefesos; e pagamos nossos impostos, concordando, em parte, em redistribuir nossa riqueza para os necessitados. Ao mesmo tempo, quando pensamos que podemos nos safar, talvez tentemos trapacear ou infringir as regras. Para parafrasear o técnico Bill Walsh, quando deixados por nossa conta, muitos de nós, fazemos como um curso d'água: procuramos um terreno inclinado.

O essencial, portanto, é sustentar nossa inclinação natural para a justiça com limites e compromissos firmes — abraçar "os melhores anjos de nossa natureza", como Lincoln exortava uma nação irada e dividida a fazer.

21 de julho
FEITOS PARA TRABALHAR JUNTOS

> Sempre que tiveres dificuldade para te levantar de manhã, lembra-te de que foste feito pela natureza com o propósito de trabalhar com outros — até os animais que não pensam compartilham o sono. E é o teu propósito natural o mais adequado e mais satisfatório.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.12

Se um cão passa o dia todo na cama — na sua, mais provavelmente —, está tudo bem. Ele está apenas *sendo* um cão. Não tem nenhum outro lugar para estar, nenhuma outra obrigação além de ser ele mesmo. Segundo os estoicos, nós, seres humanos, temos uma obrigação superior — não para com os deuses, mas uns para com os outros. O que nos tira da cama cada manhã — mesmo quando relutamos, como Marco fazia — é *praxeis koinonikas apodidonai* [prestar trabalhos compartilhados]. Civilização e país são grandes projetos que construímos juntos e temos feito isso com a colaboração de nossos ancestrais há milênios. Somos feitos para a cooperação (*synergia*) uns com os outros.

Assim, se você precisar de um empurrão extra para sair da cama esta manhã, se precisar de algo além do que a cafeína pode oferecer, use isto. As pessoas estão dependendo de você. Seu propósito é nos ajudar a prestar esse grande trabalho juntos. E estamos esperando com impaciência que você apareça.

22 de julho
NINGUÉM ESTÁ APONTANDO UMA ARMA PARA A SUA CABEÇA

> Nada é nobre se é feito a contragosto ou sob compulsão. Toda ação nobre é voluntária.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 66.16B

Você não *tem* de fazer a coisa certa. Sempre tem a opção de ser egoísta, grosseiro, horrível, obtuso, pedante, mau ou estúpido. De fato, às vezes há incentivos para ir pelo mau caminho. Certamente, nem todos os criminosos são apanhados.

Mas como essa linha de pensamento funciona para as pessoas em geral? Como é essa vida?

Você não tem de fazer a coisa certa, assim como não tem de cumprir o seu dever. Você *consegue*. Você *quer*.

23 de julho
RECEBA HONRAS E DESFEITAS EXATAMENTE DA MESMA MANEIRA

"Recebe sem orgulho, solta sem apego."

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.33

No meio do colapso da República Romana, durante a guerra civil entre César e Pompeu, este tomou a decisão de passar o controle da frota militar a Catão. Era uma enorme honra e um cargo imensamente poderoso. Mas alguns dias depois, reagindo a protestos de seu círculo mais restrito invejoso, Pompeu revogou sua decisão e lhe tirou o comando.

Isso poderia ter sido visto como uma enorme humilhação pública — receber uma promoção e em seguida perdê-la. O registro mostra que a reação de Catão foi basicamente nenhuma. Ele respondeu à honra e à desonra da mesma maneira: com indiferença e aceitação. Certamente não deixou que isso afetasse seu apoio à causa. De fato, depois da desfeita, ele trabalhou para arregimentar os soldados antes da batalha com discursos inspiradores — os mesmos homens que deveriam estar sob seu comando.

É isso que Marco Aurélio está dizendo. Não leve as desfeitas do dia para o lado pessoal — tampouco as recompensas e os reconhecimentos empolgantes, em especial quando o dever lhe atribuiu uma causa importante. Detalhes triviais como a conquista e a perda de um cargo não dizem nada sobre você como pessoa. Somente seu comportamento o fará — como fez o de Catão.

24 de julho
EM ALGUM LUGAR ALGUÉM ESTÁ MORRENDO

> Sempre que receberes notícias perturbadoras, tem em mente que nenhuma pode jamais ser relevante para tua escolha racional. Pode alguém te anunciar que tuas suposições ou teus desejos estão errados? De maneira nenhuma! Mas podem te dizer que alguém morreu — mesmo assim, que significa isso para ti?
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.18.1-2

Um amigo bem-intencionado pode lhe perguntar hoje: "O que você pensa sobre [insira uma tragédia do outro lado do mundo]?" Você, em sua solicitude igualmente bem-intencionada, pode dizer "Sinto-me péssimo em relação a isso."

Nessa situação hipotética, vocês dois puseram de lado a escolha racional sem fazer absolutamente pelas vítimas que estão sofrendo por causa da tragédia. Pode ser tão fácil ficar angustiado, até arrasado, por notícias horríveis do mundo inteiro. A resposta adequada do estoico a esses acontecimentos não é *não* se importar, mas uma compaixão negligente, vã, faz muito pouco também (e vem em detrimento de nossa própria serenidade, na maioria dos casos). Se houver algo que você pode realmente fazer para ajudar esse povo sofredor, então, sim, a notícia perturbadora (e sua reação a ela) tem relevância para sua escolha racional. Caso *emocionar-se* seja a finalidade de sua participação, então você deve voltar ao seu dever individual — a você mesmo, a sua família, a seu país.

25 de julho
O QUE ESTÁ EM SUA LÁPIDE?

> Quando vês alguém sempre exibindo seu posto ou posição, ou alguém cujo nome sempre é mencionado em público, não tenhas inveja; essas coisas são compradas à custa da vida. [...] Alguns morrem nos primeiros degraus da escada do sucesso; outros, antes que possam chegar ao topo; e os poucos que conseguem chegar ao topo de sua ambição por meio de um milhar de indignidades dão-se conta, no fim, de que é só para uma inscrição em suas lápides.
>
> Sêneca, *Sobre a brevidade da vida*, 20

Às vezes nossos compromissos profissionais podem se tornar um fim em si mesmos. Um político pode usar as atribuições de seu cargo como desculpa para o fato de negligenciar sua família, assim como uma escritora pode acreditar que seu "gênio" justifica o comportamento antissocial ou egoísta. Qualquer pessoa com alguma perspectiva pode ver que, de fato, o político está apenas apaixonado por sua fama e a escritora gosta de ser condescendente e se sentir superior. *Workaholics* sempre tentam justificar o próprio egoísmo.

Embora essas atitudes possam levar a realizações impressionantes, seu custo raramente se justifica. A capacidade de trabalhar arduamente é admirável. Mas você é um *ser* humano, não um *fazer* humano. Sêneca mostra que não somos animais. "É mesmo tão agradável morrer arreado?", perguntou ele. O escritor russo Aleksandr Solzhenitsyn expressou-o melhor: "Trabalho é aquilo de que os cavalos morrem, todo mundo deveria saber disso."

26 de julho
QUANDO HOMENS BONS NADA FAZEM

> Muitas vezes a injustiça reside no que tu não estás fazendo, não só no que estás fazendo.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 9.5

A história está repleta de evidências de que a humanidade é capaz de fazer o mal, não só por meio de ações, mas também passivamente. Em alguns de nossos momentos mais vergonhosos — da escravidão ao Holocausto, passando pela segregação racial — a culpa não se limitou aos perpetradores, mas estendeu-se aos cidadãos comuns que, por diversas razões, se recusaram a se envolver. É aquela velha sentença: tudo de que o mal precisa para prevalecer é que os homens bons não façam nada.

Não basta apenas *não* fazer o mal. Você deve também ser uma força para o bem no mundo, o melhor que puder.

27 de julho
ONDE ESTÁ ALGO MELHOR?

> De fato, se achas alguma coisa na vida humana melhor que justiça, verdade, autocontrole, coragem — em suma, algo melhor que a suficiência de tua mente, que te mantém agindo de acordo com as exigências da verdadeira razão e aceitando o que o destino te dá fora de teu poder de escolha —, eu te digo, se podes ver alguma coisa melhor que isso, entrega-te a ela de corpo e alma e tira pleno proveito desse bem maior que encontraste.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 3.6.1

Todos nós perseguimos aquilo que pensávamos ser importante. Em algum momento, acreditamos que o dinheiro seria a resposta, que sucesso era o prêmio mais elevado, que o amor infinito de uma linda pessoa iria finalmente nos aquecer por dentro. O que descobrimos quando realmente alcançamos esses objetos sagrados? Não que eles sejam vazios ou sem sentido — somente aqueles que nunca os tiveram pensam isso —, mas o que descobrimos é que eles não são suficientes.

Dinheiro cria problemas. A escalada de uma montanha expõe um outro pico, mais alto. Nunca há amor suficiente.

Há algo melhor lá fora: a verdadeira virtude. Ela é sua recompensa. A virtude é o único bem que revela ser mais do que esperamos e algo que não podemos ter em graus. Simplesmente a temos ou não a temos. E é por isso que a virtude — feita como é de justiça, honestidade, disciplina e coragem — é a única coisa pela qual vale a pena nos esforçarmos.

28 de julho
EXAMINE SEU PRIVILÉGIO

> Algumas pessoas são argutas e outras obtusas; algumas são criadas num ambiente melhor, outras num pior; as últimas, tendo hábitos e criação inferiores, vão exigir mais instruções atentas e provas para dominarem esses ensinamentos e serem formadas por eles — da mesma maneira que corpos frágeis requerem muitos cuidados ao buscar a perfeita saúde.
>
> Musônio Rufo, *Palestras*, 1.1.33-1.3.1-3

No fim de um diálogo frustrante, você poderia se ver pensando: *Argh, essa pessoa é tão idiota*. Ou perguntando: *Por que eles não podem simplesmente fazer as coisas corretamente?*

Mas nem todo mundo teve as vantagens que você usufruiu. Isso não quer dizer que sua vida foi fácil — você apenas teve alguma vantagem em relação a algumas pessoas. É por isso que é seu dever compreender os outros e ser paciente com eles.

Filosofia é formação espiritual, cuidado da alma. Alguns precisam de mais cuidado que outros, assim como alguns têm um metabolismo mais rápido ou nasceram mais altos que outros. Quanto mais complacente e tolerante você puder ser em relação a outros — quanto mais puder ser consciente de seus vários privilégios e vantagens —, mais útil e paciente será.

29 de julho
UMA CURA PARA O EU

> A pessoa que praticou filosofia como uma cura para o eu torna-se grandiosa de alma, cheia de confiança, invencível — e maior à medida que nos aproximamos.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 111.2

O que é "uma cura para o eu"? Talvez Sêneca queira dizer que, através de natureza e criação, desenvolvemos um conjunto singular de características — algumas positivas e outras negativas. Quando essas características negativas começam a ter consequências em nossa vida, alguns de nós recorremos a terapia, psicanálise, ou à ajuda de um grupo de apoio. O objetivo? Curar certas partes egoístas e destrutivas de nós mesmos.

Mas de todas as maneiras para curar nossas características negativas, a filosofia teve a mais longa existência e ajudou mais pessoas. Ela se preocupa não apenas em mitigar os efeitos de uma condição mental ou de uma neurose, mas foi concebida para encorajar o florescimento humano. Foi concebida para ajudá-lo a viver a Boa Vida.

Você não merece florescer? Não gostaria de ser grandioso de alma, cheio de confiança e invencível diante dos acontecimentos externos? Não gostaria de ser repleto de camadas de grandeza?

Então *pratique* sua filosofia.

30 de julho
ALEGRIA ESTOICA

> Crê-me, verdadeira alegria é uma coisa séria. Pensas que alguém pode, na encantadora expressão, mandar a morte embora com toda a tranquilidade? Ou abrir a porta para a pobreza, manter os prazeres sob controle, ou meditar sobre a capacidade de suportar o sofrimento? Aquele que se sente confortável refletindo sobre esses pensamentos está de fato cheio de alegria, mas raras vezes contente. É exatamente esse tipo de alegria que desejo que possuas, pois ele nunca se extinguirá uma vez que tenhas reivindicado sua fonte.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 23.4

Usamos a palavra "alegria" de forma displicente. "Estou extremamente alegre com a notícia." "É uma alegria estar perto dela." "É uma ocasião alegre." Mas nenhum desses exemplos toca na verdadeira alegria. Estão mais próximos de "contente", e contentamento está num nível superficial.

Alegria, para Sêneca, é um estado profundo de ser. É o que sentimos dentro de nós e tem pouco a ver com sorrisos ou riso. Quem diz que os estoicos são tristes ou depressivos, realmente não está entendendo nada. A quem importa que alguém esteja esfuziante em bons momentos? Que tipo de façanha é essa?

Mas pode você estar plenamente satisfeito com a sua vida, enfrentar com coragem o que ela lhe reserva, se recuperar de todo tipo de adversidade sem titubear, ser uma fonte de força e inspiração para outras pessoas? Isso é *alegria estoica* — a alegria que vem do propósito, da excelência e do dever. É uma coisa séria, muito mais séria do que um sorriso ou uma voz animada.

31 de julho
SUA CARREIRA NÃO É UMA SENTENÇA DE MORTE

> Como é desgraçado o advogado cujo último suspiro é dado quando está no tribunal, numa idade avançada, defendendo litigantes desconhecidos e ainda buscando a aprovação de espectadores ignorantes.
>
> SÊNECA, *SOBRE A BREVIDADE DA VIDA*, 20.2

De tempos em tempos, um triste espetáculo é encenado nos noticiários. Um velho milionário, ainda senhor de seu império de negócios, é levado ao tribunal. Acionistas e familiares vão ao tribunal para afirmar que ele não está mais mentalmente apto para tomar decisões — que o patriarca não está em condições de dirigir a própria empresa e seus assuntos legais. Como essa pessoa poderosa se recusou a jamais abrir mão do controle ou desenvolver um plano de sucessão, ela é submetida a uma das piores humilhações da vida: a exposição pública de suas vulnerabilidades mais particulares.

Não devemos ficar tão absortos em nosso trabalho a ponto de pensar que somos imunes à realidade do envelhecimento e da vida. Quem quer ser a pessoa que nunca desapega? Há tão pouco significado em sua vida que sua única ocupação é o trabalho, até que você seja finalmente removido em um caixão?

Orgulhe-se de seu trabalho. Mas ele não é tudo.

AGOSTO

PRAGMATISMO

1º de agosto
NÃO ESPERE PERFEIÇÃO

> O pepino está amargo, então joga-o fora! Há espinhos no caminho? Então mantém-te afastado! Não é preciso dizer mais. Por que pensar sobre a existência de aborrecimentos? Esse pensamento faria de ti um objeto de riso para o verdadeiro estudioso da Natureza, assim como um carpinteiro ou sapateiro riria se tu chamasses a atenção para a serragem e as lascas de madeira no chão das respectivas oficinas. Contudo, eles dispõem de um lugar para descartar esses resíduos; já a Natureza não tem nenhuma necessidade disso.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.50

Queremos que tudo corra perfeitamente, por isso dizemos a nós mesmos que vamos começar assim que as condições forem as adequadas, ou uma vez que estejamos orientados. Quando, realmente, seria melhor nos concentrarmos em nos contentarmos com o modo como as coisas realmente são.

Marco Aurélio lembrou a si mesmo: "Não espera a perfeição da *República* de Platão." Ele não esperava que o mundo fosse da maneira exata que desejava, mas sabia instintivamente, como o filósofo católico Josef Pieper escreveria mais tarde, que "só pode fazer bem aquele que sabe como são as coisas e qual é a situação delas".

Hoje, não deixaremos que nossa compreensão honesta do mundo nos impeça de tentar tirar o melhor partido dele. Nem deixaremos que pequenos aborrecimentos e obstáculos menores atrapalhem o importante trabalho que temos de fazer.

2 de agosto
PODEMOS TRABALHAR NÃO IMPORTA A MANEIRA

> Como poderia o exílio ser um obstáculo para o cultivo próprio de uma pessoa, ou para alcançar virtude, se ele jamais impediu alguém de aprender ou praticar o que é necessário?
>
> Musônio Rufo, *Palestras*, 9.37.30-31, 9.39.1

Tarde em sua vida, após uma cirurgia, Theodore Roosevelt foi informado de que poderia viver o restante de seus dias em uma cadeira de rodas. Com seu entusiasmo característico, ele respondeu: "Certo! Posso trabalhar dessa maneira também!"

É assim que podemos reagir até às reviravoltas mais incapacitantes do destino — trabalhando dentro de qualquer espaço que reste. Nada pode nos impedir de aprender. De fato, situações difíceis muitas vezes são oportunidades para seus próprios tipos de aprendizado, mesmo que não sejam os tipos de aprendizado que teríamos preferido.

Musônio Rufo, de sua parte, foi exilado três vezes (duas por Nero e uma por Vespasiano), mas ser expulso à força de sua vida e seu lar não afetou seu estudo de filosofia. À sua maneira, ele respondeu: "Certo! Posso trabalhar dessa maneira também." E ele o fez, conseguindo encaixar alguns encontros com um aluno chamado Epicteto entre seus exílios, e assim ajudando a trazer o estoicismo ao mundo.

3 de agosto
A BOA VIDA ESTÁ EM QUALQUER LUGAR

> Neste momento não estás numa viagem, mas andando sem rumo, sendo impelido de um lugar a outro, ainda que o que buscas — viver bem — possa ser encontrado em todos os lugares. Há algum lugar mais cheio de confusão que o Fórum? No entanto, mesmo ali podes viver em paz, se necessário.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 28.5B-6A

Um conhecido escritor queixou-se certa vez de que, depois de se tornar bem-sucedido, amigos ricos estavam sempre o convidando para suas belas e exóticas casas. "Venha à nossa casa no sul da França", diziam eles. Ou "Nosso chalé de esqui na Suíça é um lugar maravilhoso para escrever". O escritor viajava pelo mundo, vivendo no luxo, esperando encontrar inspiração e criatividade nesses solares e mansões inspiradores. No entanto, isso raramente acontecia. Havia sempre a atração de outra casa, melhor. Havia sempre distrações, sempre tantas coisas para fazer; e o bloqueio e a insegurança que afligem tipos criativos viajavam com o escritor para onde quer que ele fosse.

Dizemos a nós mesmos que precisamos da organização certa antes que finalmente nos ponhamos a trabalhar com seriedade. Ou dizemos a nós mesmos que tirar férias, ou passar um tempo sozinho, será bom para manter um relacionamento ou para curar uma doença. Isso é autoengano em sua expressão máxima.

É muito melhor que nos tornemos pragmáticos e adaptáveis — capazes de fazer o que precisamos em qualquer lugar, a qualquer momento. O lugar para fazer seu trabalho, ou viver a boa vida, é *aqui*.

4 de agosto
SEM CULPA, APENAS CONCENTRE-SE

> Para de culpar Deus e não culpes pessoa alguma. Controla completamente teu desejo e transfere tua evitação para o que se situa dentro de tua escolha racional. Não sintas mais raiva, ressentimento, inveja ou arrependimento.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.22.13

Nelson Mandela ficou preso por resistir ao brutal regime de *apartheid* na África do Sul durante 27 anos. Durante dezoito desses anos, ele teve um balde como privada, um catre duro numa cela pequena e uma vez por ano direito a receber uma visita — por trinta minutos. Era um tratamento cruel com a função de isolar e destruir os prisioneiros. No entanto, apesar disso, Mandela tornou-se uma figura de dignidade dentro da prisão.

Embora fosse privado de muitas coisas, ele ainda encontrava maneiras criativas de afirmar sua vontade. Como Neville Alexander, um de seus companheiros de prisão, explicou em entrevista ao portal *Frontline*: "Ele [Mandela] sempre frisou: se eles dizem que você deve correr, insista em andar. Se dizem que você deve andar depressa, insista em andar devagar. Era esse o objetivo. Nós vamos estabelecer os termos." Mandela fingia estar pulando corda e praticava boxe sozinho para se manter em forma. Mantinha a cabeça mais alta que os outros prisioneiros, encorajava-os nos dias difíceis e sempre conservava a autoconfiança.

Você pode reivindicar essa autoconfiança também. Não importa o que aconteça hoje, nem onde você esteja, mude para o que se encontra no campo de suas escolhas racionais. Ignore, o melhor que puder, as emoções que surgem, com as quais seria tão fácil você se distrair. Não se emocione — concentre-se.

5 de agosto
SILÊNCIO É FORÇA

> O silêncio é uma lição aprendida dos muitos sofrimentos na vida.

SÊNECA, *TIESTES*, 309

Lembre-se da última vez que você disse uma coisa realmente idiota, algo que lhe causou problemas depois. Por que você a disse? É provável que não tivesse necessidade, mas pensou que dizê-la o faria parecer inteligente ou legal ou parte do grupo.

"Quanto mais você fala", escreveu Robert Greene, "mais provável é que diga uma tolice". Ao que acrescentamos: quanto mais você fala, mais provável é que desperdice oportunidades, ignore *feedbacks* e cause sofrimento a você mesmo.

Os inexperientes e amedrontados falam para se tranquilizar. A capacidade de ouvir, de manter-se deliberadamente fora de uma conversa e subsistir sem sua validade é rara. O silêncio é uma maneira de ganhar força e autossuficiência.

6 de agosto
HÁ SEMPRE MAIS MARGEM DE MANOBRA DO QUE VOCÊ PENSA

> Aprende a pensar em meio a dificuldades — tempos difíceis podem ser suavizados, grandes apertos distendidos e fardos pesados tornados mais leves para aqueles que podem aplicar a pressão correta.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 10.4B

Alguma vez você já esteve perdendo desesperadamente um jogo que de repente você acabou ganhando? Lembra-se daquela vez que pensou que fracassaria em uma prova, mas com uma noite em claro e alguma sorte conseguiu obter uma nota decente? Daquele palpite do qual você não abriu mão e muitos desistiram, mas que brilhantemente se mostrou correto?

É desse tipo de energia e criatividade, e acima de tudo *fé* em si mesmo, que você precisa agora mesmo. O derrotismo não o levará a lugar algum (exceto ao fracasso). Mas concentrar todo o seu esforço no pequeno espaço, o pedacinho de oportunidade, é sua melhor opção. Um assessor do ex-presidente dos Estados Unidos Lyndon Johnson certa vez comentou que ao redor daquela figura "havia um sentimento: se você fizesse *tudo*, você venceria". *Tudo*. Ou, como Marco Aurélio se expressou, se for humanamente possível, você pode fazê-lo.

7 de agosto
PRAGMÁTICO E COM PRINCÍPIOS

> Onde quer que uma pessoa possa viver, ali se pode viver bem; a vida está nas exigências do tribunal, e também ali se pode viver bem.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.16

William Lee Miller, em sua singular "biografia ética" de Abraham Lincoln, defende uma ideia importante sobre esse famoso ex-presidente: nossa deificação do homem faz questão de fingir que ele não era um político. Concentramo-nos em seus começos humildes, seu autodidatismo, seus belos discursos. Mas passamos por cima de seu trabalho, que era a política. Isso deixa escapar o que havia de verdadeiramente impressionante nele: Lincoln foi todas as coisas que foi — compassivo, reflexivo, justo, tolerante e resoluto — *enquanto* era um político. Ele foi o que admiramos numa profissão que acreditamos estar repleta do oposto desse tipo de pessoa.

Princípios e pragmatismo não estão em conflito. Quer você viva no ninho de cobras de Washington, D.C., trabalhe em meio ao materialismo de Wall Street ou cresça numa cidadezinha antiquada, pode viver bem. Muitos outros o fizeram.

8 de agosto
COMECE DE ONDE O MUNDO ESTÁ

> Faz agora o que a natureza exige de ti. Vai direto ao que interessa se isso estiver em teu poder. Não olhes em volta para ver se as pessoas saberão disso. Não esperes a perfeição da República de Platão, mas contenta-te até mesmo com o menor avanço e não consideres o resultado algo pequeno.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.29.(4)

Você já ouviu alguém dizer a frase "Não deixe o perfeito ser o inimigo do bastante bom"? A ideia não é acomodar-se ou comprometer seus padrões, mas não ficar aprisionado pelo idealismo.

O líder comunitário Saul Alinsky abre seu livro *Rules for Radicals* com uma formulação pragmática, mas inspiradora, dessa ideia:

> Como um líder, eu começo a partir de onde o mundo está, como ele é, não como eu gostaria que fosse. Que aceitemos o mundo como ele é não enfraquece em nenhum sentido nosso desejo de transformá-lo no que acreditamos que ele deveria ser — é necessário começar onde o mundo está se vamos transformá-lo no que pensamos que ele deveria ser.

Há muita coisa que você poderia fazer agora que tornaria o mundo um lugar melhor. Há muitos pequenos passos que, se você os desse, ajudariam a fazer as coisas avançarem. Não se exima de dá-los porque as condições não são as ideais ou porque uma oportunidade melhor poderia aparecer em breve. Faça o que você pode, *agora*. E quando o tiver feito, seja realista, não exagere os resultados. Evite tanto o ego quanto as desculpas, antes e depois.

9 de agosto
ATENHA-SE APENAS AOS FATOS

> Não digas a ti mesmo nada além do que as impressões iniciais relatam. Foi-te relatado que alguém está falando mal de ti. Esse é o relato — ele não afirma que tu foste prejudicado. Vejo que meu filho está doente — mas não que sua vida está em risco. Portanto, atém-te sempre a tuas primeiras impressões, e não acrescentes nada a elas em tua mente — dessa maneira nada pode te acontecer.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.49

A princípio, isso pode parecer o oposto de tudo que lhe ensinaram. Não cultivamos nossa mente e nosso pensamento crítico justo para não aceitarmos as coisas somente pela aparência? Sim, a maior parte do tempo. Mas às vezes essa abordagem pode ser contraproducente.

O que um filósofo também tem é a capacidade, como Nietzsche se expressou, "de parar corajosamente na superfície" e ver tudo de forma simples, objetiva. Nada mais, nada menos. Sim, os estoicos eram "superficiais", disse ele, "*por profundidade*". Hoje, enquanto várias pessoas estão se deixando levar, é isso que você vai praticar. Uma espécie de pragmatismo direto — ver as coisas da forma como elas se mostram em suas impressões iniciais.

10 de agosto
A PERFEIÇÃO É A INIMIGA DA AÇÃO

> Não abandonamos nossas atividades porque perdemos a esperança de algum dia aperfeiçoá-las.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.2.37B

Os psicólogos falam de distorções cognitivas — padrões de pensamento exagerados que têm um impacto destrutivo na vida do paciente. Um dos mais comuns é conhecido como pensamento tudo ou nada (também referido como clivagem). Alguns exemplos:

Se você não está comigo, está contra mim.
Fulano é inteiramente bom/mau.
Como isso não foi um completo sucesso, é um total fracasso.

Esse tipo de pensamento extremo está associado à depressão e à frustração. E como poderia não estar? O perfeccionismo raramente gera perfeição — apenas desapontamento.

O pragmatismo não tem esses impedimentos. Ele apanhará o que pode agarrar. É isso que Epicteto está nos lembrando. Nunca seremos perfeitos — se é que tal coisa existe. Somos humanos, afinal de contas. Nossas atividades deveriam estar voltadas para o progresso, não importa quão limitado seja nosso avanço.

11 de agosto
SEM TEMPO PARA TEORIAS, APENAS RESULTADOS

> Quando surgiu para nós a seguinte questão: entre o hábito e a teoria, qual seria o melhor meio para alcançar a virtude — entendendo-se por teoria aquilo que nos ensina a conduta correta e por hábito o costume de agir de acordo com essa teoria —, Musônio considerou que o hábito era mais eficaz.
>
> Musônio Rufo, *Palestras*, 5.17.31-32, 5.19.1-2

Como diz Hamlet,

> Há mais coisas no céu e na terra, Horácio,
> Do que sonha a tua filosofia

Não há tempo para dissertar sobre nossas teorias estarem ou não corretas. Estamos lidando com o mundo real. O que importa é como vai lidar com a situação que está se apresentando para você e se será capaz de superá-la e seguir adiante. Isso não quer dizer que vale tudo — mas não podemos esquecer que embora as teorias sejam limpas e simples, as situações raramente o são.

12 de agosto
APROPRIE-SE DAS PALAVRAS

> Muitas palavras foram ditas por Platão, Zenão, Crísipo, Posidônio e por um grande número de estoicos igualmente excelentes. Vou te dizer como as pessoas podem provar que seguem suas palavras — pondo em prática o que têm pregado.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 108.35; 38

Uma das críticas feitas ao estoicismo por tradutores e professores modernos é a quantidade de repetição. Marco Aurélio, por exemplo, foi rejeitado por acadêmicos como não sendo original porque seus escritos se assemelham aos de outros estoicos, anteriores a ele. Essa crítica não é pertinente.

Mesmo antes do tempo de Marco Aurélio, Sêneca estava bem consciente de que havia muitos empréstimos e superposições entre os filósofos. É por isso que os verdadeiros filósofos não estavam preocupados com autoria, somente com o que funcionava. Mais importante que isso, eles acreditavam que o que era *dito* importava menos que o que era *feito*.

E isso é tão verdadeiro agora quanto antes. Sinta-se à vontade para tomar todas as palavras dos grandes filósofos e usá-las como lhe aprouver (eles estão mortos; não se importam). Sinta-se livre para ajustar e editar e melhorar como for do seu agrado. Adapte-as às condições reais do mundo real. A maneira de provar que você verdadeiramente compreende o que fala e escreve, que você realmente é original, é pô-las em prática. Diga-as com suas ações mais do que com qualquer outra coisa.

13 de agosto
ASSUMA O CONTROLE E PONHA FIM AOS SEUS PROBLEMAS

> Suportaste inúmeros problemas — tudo por não deixares tua razão governante fazer o trabalho para o qual ela foi feita — já chega!

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.26

Quantas coisas que você teme realmente aconteceram? Quantas vezes a ansiedade o impeliu a se comportar de uma maneira de que mais tarde você se arrependeu? Quantas vezes você deixou o ciúme, a frustração ou a cobiça o conduzirem por um mau caminho?

Deixar sua razão pautar seu comportamento poderia parecer mais trabalho, mas isso nos poupa de muitos problemas. Como disse Benjamin Franklin: "Uma onça de prevenção vale uma libra de cura."

Seu cérebro foi projetado para fazer esse trabalho. Foi projetado para separar o que é importante do que é tolice, para manter as coisas em perspectiva, para só ficar perturbado por aquilo pelo que vale a pena perturbar-se. Você precisa apenas utilizá-lo.

14 de agosto
ISSO NÃO É POR DIVERSÃO. É PARA A VIDA

> A filosofia não é um truque de salão nem foi feita para ser exibida. Ela não se preocupa com palavras, mas com fatos. Não é empregada para se ter algum prazer antes de passar o dia, ou para aliviar a ansiedade em nosso tempo livre. Ela molda e constrói a alma, dá ordem à vida, orienta a ação, mostra o que deve e não deve ser feito — senta-se ao leme e conduz nosso curso quando vacilamos em incertezas. Sem ela, ninguém pode viver sem medo ou livre de inquietação. Toda hora acontecem inúmeras coisas que requerem conselho, e esse conselho deve ser procurado na filosofia.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 16.3

Há uma história sobre o bisneto de Catão, o Velho, conhecido como Catão, o Jovem, ter se tornado uma figura de grande importância na vida romana. Um dia Catão testemunhou um belo discurso de Carnéades, um filósofo cético, que discorreu poeticamente sobre a importância da justiça. Contudo, no dia seguinte, Catão encontrou Carnéades argumentando apaixonadamente sobre os *problemas* com a justiça — que ela era apenas um expediente inventado pela sociedade para criar ordem. Catão ficou horrorizado com esse tipo de "filósofo", que tratava um assunto tão precioso como um debate em que demonstraríamos ambos os lados de uma questão unicamente por exibição. Qual era o objetivo disso?

E assim ele pressionou o Senado para que Carnéades fosse mandado de volta para Atenas, onde não poderia mais corromper a juventude romana com seus truques retóricos. Para um estoico, a ideia de discutir ociosamente alguma questão — de acreditar ou demonstrar duas ideias contraditórias — é uma absurda perda de tempo, energia e crença. Como disse Sêneca, a filosofia não é um truque divertido. É para ser usada — para a vida.

15 de agosto
O SUPREMO TRIBUNAL DA SUA MENTE

> Isto pode ser rapidamente ensinado em brevíssimas palavras: a virtude é o único bem; não há bem certo sem virtude; e a virtude reside em nossa parte mais nobre, que é a racional. E o que pode ser essa virtude? Julgamento verdadeiro e firme. Pois disso surgirá cada impulso mental, e por meio dele todas as aparências que estimulam nossos impulsos serão elucidadas.

Sêneca, *Cartas morais*, 71.32

Pense sobre alguém que você conhece que tem um caráter de granito. Por que essas pessoas são tão confiáveis, responsáveis, excelentes? Por que elas têm uma reputação ilibada?

Você pode observar nelas um padrão: coerência. Elas não são honestas apenas quando é conveniente. Elas não estão prontas para ajudá-lo somente quando importa. As qualidades que as tornam admiráveis se revelam em cada ação ("surgem com cada impulso mental").

Por que reverenciamos pessoas como Theodore Roosevelt, por exemplo? Não é porque ele foi bravo uma vez, ou corajoso uma vez, ou firme uma vez. É porque essas qualidades estão presentes em cada uma das histórias sobre ele. Quando era jovem e fraco, ele se tornou um boxeador. Quando era mais jovem e frágil, frequentava uma academia em sua terra natal, todos os dias, por horas a fio. Quando estava despedaçado pela perda da mulher e da mãe no mesmo dia, foi para The Badlands e arrebanhou gado. E assim por diante.

Você se torna a soma de suas ações, e à medida que o faz, o que flui disso — seus impulsos — reflete as ações que você praticou. Escolha sabiamente.

16 de agosto
TUDO PODE SER UMA VANTAGEM

> A natureza das coisas racionais deu a cada pessoa seus poderes racionais, e da mesma forma ela nos dá esse poder — a natureza torna seu próprio objetivo qualquer obstáculo ou qualquer oposição, estabelece seu lugar na ordem destinada, e o coopta; assim também toda pessoa racional pode converter qualquer obstáculo em matéria-prima de seu objetivo.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.35

Com 1,60 metro de altura, Muggsy Bogues foi o jogador mais baixo até hoje a jogar basquete profissional. Durante toda a sua carreira, ele foi alvo de risadinhas, subestimado e excluído.

Mas Bogues alcançou o sucesso transformando sua altura exatamente no que o tornou nacionalmente conhecido. Algumas pessoas viam o seu tamanho como uma maldição, mas ele o considerava uma bênção. Encontrava as vantagens contidas nele. De fato, na quadra, ser mais baixo traz muitas vantagens: velocidade e rapidez, a capacidade de furtar a bola de jogadores desavisados (e significativamente mais altos), sem mencionar o fato de os jogadores simplesmente o subestimarem.

Esta abordagem não poderia ser útil em sua vida? Que coisas você acha que o têm tolhido quando poderiam ser, de fato, uma fonte oculta de força?

17 de agosto
A RESPONSABILIDADE PARA AQUI

> Pois nada fora de minha escolha racional pode atrapalhá-la ou prejudicá-la — somente minha escolha racional pode fazer isso consigo mesma. Se nos inclinássemos por esse caminho sempre que fracassamos, culparíamos somente a nós e lembraríamos que apenas a opinião é a causa de uma mente conturbada e inquieta, então, por Deus, juro que estaríamos fazendo progresso.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.19.2-3

Hoje, veja se você consegue passar sem culpar uma única pessoa ou uma única coisa. Alguém confunde suas instruções — problema seu por esperar algo diferente. Alguém diz uma grosseria — problema de sua sensibilidade, que interpretou o comentário dessa maneira. Sua carteira de ações sofre uma grande perda — o que você esperava fazendo uma aposta tão alta? Por que você está checando o mercado todos os dias mesmo?

O que quer que seja, por pior que possa ser, veja se consegue passar um dia inteiro atribuindo tudo à sua escolha racional. Se não consegue fazer isso por um dia, veja se consegue fazê-lo por uma hora. Se não por uma hora, então por dez minutos.

Comece por onde for preciso. Mesmo um minuto sem jogar o jogo da culpa é um progresso na arte de viver.

18 de agosto
SOMENTE OS TOLOS ENTRAM DE SUPETÃO

> Uma boa pessoa é invencível, pois ela não entra em competições em que não seja a mais forte. Se queres a propriedade delas, toma-a — toma também seu *staff*, sua profissão e seu corpo. Mas tu nunca forçarás aquilo a que elas se propuseram, nem as capturarás naquilo que evitariam. Pois a única competição em que a boa pessoa entra é aquela de sua própria escolha racional. Como pode tal pessoa não ser invencível?

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.6.5-7

Um dos princípios mais fundamentais das artes marciais é que força não deve ir contra a força. Isto é: não tente derrotar seu adversário naquilo em que ele é mais forte. Mas é exatamente isso que fazemos quando tentamos empreender alguma tarefa impossível sem nos termos dado ao trabalho de analisá-la detidamente. Ou deixamos alguém nos pôr na berlinda. Ou dizemos sim a tudo que nos aparece pela frente.

Algumas pessoas pensam que "escolher as próprias batalhas" é fraqueza ou calculismo. Como poderia ser uma fraqueza reduzir o número de vezes que fracassamos ou minimizar o número de danos desnecessários infligidos a nós? Como isso é uma má coisa? Como diz o ditado, a discrição é a melhor parte do valor. Os estoicos chamam isso de escolha racional. Isso significa ser sensato! Pense bem antes de escolher, e torne-se imbatível.

19 de agosto
CIRCUNSCREVA O DESNECESSÁRIO

> Diz-se que se quiseres ter paz de espírito, ocupa-te com pouco. Mas não seria melhor dizer que faças o que deves e o que é exigido de um ser racional criado para a vida pública? Pois isso traz não só a paz de espírito de fazer poucas coisas, mas também a paz maior de fazê-las bem. Como a maioria de nossas palavras e ações é desnecessária, circunscrevê-las criará uma abundância de tempo livre e tranquilidade. Em consequência, não deveríamos nos esquecer de sempre nos perguntar: é esta uma das coisas desnecessárias? E devemos circunscrever não só ações desnecessárias, mas pensamentos desnecessários também, para que atos desnecessários não os acompanhem.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 4.24

Os estoicos não eram monges. Eles não se recolhiam ao santuário de um mosteiro ou um templo. Eram políticos, homens de negócios, soldados, artistas. Praticavam sua filosofia em meio às atividades da vida — tal como você está tentando fazer.

A chave para levar isso a cabo é eliminar impiedosamente o que não é essencial em nossa vida. O que a vaidade nos obriga a fazer, aquilo para o que a ganância nos inscreve, o que a indisciplina acrescenta ao nosso prato, aquilo a que a falta de coragem nos impede de dizer não. Tudo isso devemos cortar, cortar, cortar.

20 de agosto
ONDE IMPORTA

> Internamente, deveríamos ser diferentes em todos os aspectos, mas nossa vestimenta exterior deveria se misturar com a multidão.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 5.2

Diógenes, o Cínico, era um filósofo controverso que vagava pelas ruas como um sem-teto. Alguns milhares de anos depois, suas declarações ainda nos fazem pensar. Mas se a maioria de nós o tivesse visto naquela época, teria pensado: *Quem é esse sujeito maluco?*

É tentador levar a filosofia a extremos, mas a quem isso serve? De fato, rejeitar os fundamentos da sociedade aliena outras pessoas, até as ameaça. Mais importante, a transformação exterior — em nossas roupas, em nossos carros, em nossos cuidados pessoais — pode parecer importante, mas é superficial se comparada com a mudança interior. Essa é a mudança da qual só nós temos conhecimento.

21 de agosto
NÃO SEJA INFELIZ DE ANTEMÃO

> “É prejudicial para a alma ser ansioso com relação ao futuro e infeliz antes da desgraça, mergulhando-a na ansiedade de que as coisas que ela deseja possam continuar sendo suas até o fim. Pois tal alma nunca estará em repouso — ansiando por coisas futuras, ela perderá a capacidade de desfrutar as coisas presentes.”
>
> Sêneca, *Cartas Morais*, 98.5B-6A

Se pararmos para pensar, é estranho como nos preocupamos ansiosamente com alguma má notícia iminente. Por definição, a espera significa que algo ainda não aconteceu, de modo que se sentir mal de antemão é totalmente voluntário. Mas é isso que fazemos: roendo as unhas, sentindo o estômago embrulhado, destratando as pessoas à nossa volta. Por quê? Porque algo de ruim *poderia* acontecer logo.

O pragmático, a pessoa de ação, está ocupado demais para perder tempo com tamanha tolice. O pragmático não pode se preocupar com cada resultado possível de antemão. Pense sobre isso. Na melhor das hipóteses, se a notícia se revelar melhor do que o esperado, todo esse tempo foi desperdiçado com medo desnecessário. E, na pior das hipóteses, fomos infelizes durante um tempo adicional, por escolha.

E que uso melhor você poderia fazer desse tempo? Um dia que poderia ser o seu último — você quer gastá-lo com preocupação? Em que outra área você poderia fazer algum progresso enquanto outros poderiam estar sentados na beira de seus assentos, aguardando passivamente algum destino?

Deixe a notícia chegar quando for o momento. Esteja demasiado ocupado com seu trabalho para se importar.

22 de agosto
NÃO SE PREOCUPE COM COISAS MENORES

> É essencial para ti lembrar que a atenção que dás a qualquer ação deveria estar em devida proporção com seu valor, pois assim não te cansarás e desistirás, se não estiveres te ocupando com coisas menores além do que deveria ser permitido.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.32B

Em 1997, o psicoterapeuta Richard Carlson publicou um livro chamado *Não faça tempestade em copo d'água... E na vida tudo são copos d'água...*, que logo se tornou um dos livros com mais rápida vendagem da história e passou anos na lista dos best-sellers com milhões de exemplares vendidos em muitos idiomas.

Quer você leia o livro, quer não, vale a pena lembrar a vigorosa expressão que Carlson deu a essa ideia. Até Cornélio Frontão, o professor de retórica de Marco Aurélio, a teria considerado uma maneira superior de expressar a sabedoria que seu aluno tentou na citação acima. Os dois disseram a mesma coisa: não gaste seu tempo (o mais valioso e menos renovável de seus recursos) com coisas que não têm importância. E quanto às coisas que não têm importância que você é absolutamente obrigado a fazer? Bem, gaste tão pouco tempo e preocupação com elas quanto possível.

Se você dá às coisas mais tempo e energia do que merecem, elas deixam de ser menores. Você as *tornou* importantes pela vida que gasta com elas. E infelizmente você tornou as coisas importantes — sua família, sua saúde, seus verdadeiros compromissos — menos importantes em consequência do que lhes subtraiu.

23 de agosto
É DO SEU INTERESSE

> Portanto, explica por que uma pessoa sensata não deveria se embebedar — não com palavras, mas pelos fatos de sua feiura e capacidade de ofender. É extremamente fácil provar que os chamados prazeres, quando passam da medida apropriada, são apenas punições.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 83.27

Há uma técnica menos eficaz para persuadir pessoas a fazer alguma coisa que passar-lhes um sermão? Há alguma coisa que repugne mais as pessoas que noções abstratas? É por isso que os estoicos não dizem: "Pare de fazer isso, é pecado." Em vez disso, dizem: "Não faça isso porque vai deixá-lo infeliz." Eles não dizem: "O prazer não é prazeroso." Eles dizem: "Prazer incessante torna-se sua própria forma de punição." Seus métodos de persuasão seguem à risca as lições do livro *As 48 leis do poder*: "Apele para o interesse pessoal das pessoas, não para sua misericórdia ou gratidão."

Se você se vir tentando persuadir alguém a mudar ou fazer alguma coisa de maneira diferente, lembre-se de que uma alavanca eficaz é o interesse pessoal. Não é que isto ou aquilo seja *mau*, é que é do melhor interesse dela fazer de outra maneira. Mostre isso com clareza, não como lição de moral.

E o que pode acontecer quando você aplicar essa maneira de pensar ao seu comportamento?

24 de agosto
ROUBE DE TODAS AS FONTES

> Nunca me envergonharei de citar um mau escritor com uma boa frase.

SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 11.8

Uma das coisas mais surpreendentes nas cartas e nos ensaios de Sêneca é a maneira como ele cita frequentemente o filósofo Epicuro. Por que isso é estranho? Porque o estoicismo e o epicurismo são considerados filosofias diametralmente opostas! (Na realidade, as diferenças, embora significativas, tendem a ser exageradas.)

Mas era isso que Sêneca fazia. Ele estava em busca de sabedoria, *ponto*. Não importava de onde ela vinha. Isso é algo que muitos fundamentalistas — em religião, na filosofia, em qualquer coisa — parecem não entender. Quem se importa se um pouco de sabedoria é de um estoico, quem se importa se ela se encaixa perfeitamente no estoicismo? O que importa é se ela torna sua vida melhor, se ela torna você uma pessoa melhor.

Qual sabedoria ou que ajuda você seria capaz de encontrar, hoje, se parasse de se preocupar com afiliações e reputações? Quão mais você poderia ver caso se concentrasse apenas no mérito?

25 de agosto
RESPEITE O PASSADO, MAS ESTEJA ABERTO PARA O FUTURO

> Tu não vais seguir os passos de teus predecessores? Eu certamente usarei o caminho mais remoto, mas se encontrar uma via mais curta e mais suave, abrirei uma senda ali. Aqueles que primeiro trilharam esses caminhos não são nossos mestres, mas nossos guias. A verdade está aberta a todos, ela não foi monopolizada.

Sêneca, *Cartas morais*, 33.11

As tradições muitas vezes são práticas testadas através do tempo. Mas lembre-se de que as ideias conservadoras de hoje foram outrora controversas, avançadas e inovadoras. É por isso que não podemos ter medo de experimentar novas ideias.

No caso de Sêneca, ele poderia estar abraçando uma nova intuição filosófica que representa um aperfeiçoamento em relação aos escritos de Zenão ou Cleantes. Em nosso caso, talvez uma descoberta na psicologia represente um aperfeiçoamento aos escritos de Sêneca e de Marco Aurélio. Ou talvez tenhamos uma descoberta própria. Se tais ideias forem verdadeiras e melhores, abrace-as: *use-as*. Você não precisa ser prisioneiro de velhos mortos que pararam de aprender há dois mil anos.

26 de agosto
PROCURANDO NAUFRÁGIOS

> Naufraguei antes mesmo de embarcar [...] a viagem mostrou-me isto: quanto do que temos é desnecessário e quão facilmente podemos decidir nos livrar dessas coisas sem sofrermos por isso.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 87.1

Zenão, amplamente considerado o fundador da escola do estoicismo, foi negociante antes de ser filósofo. Numa viagem entre a Fenícia e o Pireu, seu navio afundou com a carga. Zenão foi parar em Atenas, onde, ao visitar uma livraria, foi apresentado à filosofia de Sócrates e, mais tarde, a um filósofo ateniense chamado Crates. Essas influências mudaram drasticamente o curso de sua vida, levando-o a desenvolver o pensamento e os princípios que hoje conhecemos como estoicismo. Segundo o biógrafo antigo Diógenes Laércio, Zenão brincou: "Agora que sofri um naufrágio, estou numa boa viagem", ou, segundo outro relato, consta que teria dito: "Fizestes bem, Destino, impelindo-me assim para a filosofia."

Os estoicos não estavam sendo hipotéticos quando diziam que deveríamos agir com uma cláusula inversa e que até o mais lamentável dos acontecimentos pode vir a ser o melhor. Toda a filosofia está fundada nessa ideia!

27 de agosto
RIR OU CHORAR?

> Heráclito derramava lágrimas sempre que aparecia em público — Demócrito ria. Um via o todo como uma sucessão de desgraças; o outro, de desatinos. E, assim, deveríamos ter uma visão mais leve das coisas e suportá-las como um espírito tranquilo, pois é mais humano rir da vida que lamentá-la.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 15.2

Será que essa observação é a origem daquela famosa frase "Não sei se rio ou se choro"? Os estoicos viam pouco sentido em ficar zangados ou tristes com coisas que são indiferentes a nossos sentimentos. Especialmente quando esses sentimentos acabam fazendo com que nos sintamos *piores*.

É também mais uma prova de que os estoicos não eram um grupo de velhos deprimentes e amargos. Mesmo quando as coisas estavam realmente ruins, quando o mundo os fazia querer chorar de desespero ou raiva, eles *escolhiam* rir dele.

Como Demócrito, podemos fazer essa escolha. Mais humor do que ódio pode ser encontrado em praticamente qualquer situação. E pelo menos o humor é produtivo — tornando as coisas menos pesadas.

28 de agosto
O ESTOICO OPULENTO

> O fundador do universo, que atribuiu a nós as leis da vida, providenciou para que vivêssemos bem, mas não no luxo. Todo o necessário para nosso bem-estar está bem diante de nós, enquanto o que o luxo requer é obtido por muitos sofrimentos e ansiedade. Usemos esse dom da natureza e vamos somá-lo entre as coisas mais excelentes.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 119.15B

Mesmo em seu tempo, Sêneca era criticado por pregar virtudes estoicas enquanto acumulava uma das maiores fortunas em Roma. Sêneca era tão rico que alguns historiadores especulam que os grandes empréstimos que ele concedia aos habitantes do que é hoje a Grã-Bretanha provocaram o que acabou se tornando uma revolta cruelmente brutal. O apelido zombeteiro que seus críticos lhe davam era "O Estoico Opulento".

A resposta de Sêneca a essa crítica era muito simples: ele podia ter riqueza, mas não *precisava* dela. Não era dependente ou viciado nela. Mas, apesar de sua conta bancária polpuda, era visto como alguém próximo dos mais pródigos gastadores e caçadores de prazer de Roma. Quer sua racionalização fosse verdadeira ou não (ou quer ele fosse um bocadinho hipócrita), Sêneca fez uma prescrição decente para abrir caminho na sociedade materialista e impulsionada pela riqueza de hoje.

Essa é uma abordagem pragmática à riqueza, em vez de moralista.

Podemos viver bem sem nos tornarmos escravos do luxo. E não precisamos tomar decisões que nos obrigam a continuar a trabalhar e trabalhar, afastando-nos ainda mais do estudo e da contemplação a fim de obter mais dinheiro para pagar pelas coisas de que não precisamos. Não há nenhuma regra que diga que sucesso financeiro *deve* significar que você vive acima de seus recursos. Lembre-se: as pessoas podem ser felizes com muito pouco.

29 de agosto
NÃO QUERER NADA = TER TUDO

> Nenhuma pessoa tem o poder de ter tudo o que quer, mas está em seu poder não querer o que não tem e fazer bom proveito, alegremente, do que tem.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 123.3

Haverá uma pessoa tão rica que não haja literalmente *nada* que ela não possa comprar? Certamente não. Mesmo as pessoas mais ricas fracassam de vez em quando em suas tentativas de comprar eleições, adquirir respeito, classe, amor e uma série de outras coisas que não estão à venda.

Se riqueza imoral nunca lhe proporcionará tudo o que você quer, esse é o fim da história? Ou haverá uma outra maneira de resolver essa equação? Para os estoicos, há: mudando o que você quer. Mudando seu modo de pensar, você conseguirá obtê-lo. John D. Rockefeller, que era tão rico quanto é possível ser, acreditava que "a riqueza de um homem deve ser determinada pela relação de seus desejos e gastos com sua renda. Se ele se sente rico com dez dólares e tem tudo que deseja, ele realmente é rico".

Hoje, você poderia tentar aumentar sua riqueza, ou poderia pegar um atalho e simplesmente *querer menos*.

30 de agosto
QUANDO VOCÊ ESTÁ FICANDO PREGUIÇOSO

> Tudo que ainda deve ser feito, a virtude pode fazer com coragem e presteza. Pois qualquer pessoa diria que é um sinal de insensatez alguém empreender uma tarefa com o espírito preguiçoso e relutante, ou voltar o corpo para uma direção e a mente para outra, e ser despedaçado por impulsos muito divergentes.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 31.B-32

Se você começa alguma coisa e imediatamente sente que está ficando preguiçoso e irritado, primeiro pergunte a você mesmo: *Por que estou fazendo isso?* Se é realmente uma necessidade, pergunte-se: *O que está por trás de minha relutância? Medo? Má vontade? Fadiga?*

Não siga em frente esperando que alguém vá aparecer e aliviá-lo dessa tarefa que você não quer fazer. Ou que outra pessoa vá explicar por que o que você está fazendo é importante. Não seja a pessoa que diz sim com a boca mas não com as ações. Steve Jobs disse à *Business Week* em 2005, quando estava apenas na metade do caminho da impressionante ascensão da Apple para se tornar uma das companhias mais valiosas do mundo: "Qualidade é muito melhor do que quantidade. [...] Um *home run* é melhor que duas rebatidas duplas.

31 de agosto
CONSIDERE SUAS FALHAS TAMBÉM

> Sempre que te ofenderes com o delito de alguém, volta-te imediatamente para tuas falhas similares, como ver dinheiro como bom, ou prazer, ou um pouco de fama — seja qual for a forma que elas tomem. Ao pensar nisso, tu rapidamente esquecerás tua raiva, considerando também o que os compele — pois que mais eles podiam fazer? Ou, se fores capaz, elimina a compulsão deles.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 10.30

Anteriormente fomos lembrados da tolerante crença de Sócrates de que "ninguém comete erros de propósito". A prova mais clara dessa hipótese? Todas as vezes que *nós* erramos sem malícia ou intenção. Lembra-se delas? A vez que você foi rude porque ficou dois dias sem dormir. A vez que agiu com base em informação equivocada. A vez que se deixou levar, se esqueceu, não entendeu. A lista é interminável.

Por isso é tão importante não desistir de pessoas ou rotulá-las como inimigas. Seja tão complacente com elas quanto é com você mesmo. Julgue-as com menos severidade, considerando seus problemas, como faria com você mesmo para que possa continuar a trabalhar com elas e usufruir seus talentos.

PARTE III

A DISCIPLINA *da* VONTADE

SETEMBRO

FORÇA E RESILIÊNCIA

1º de setembro
UMA ALMA FORTE É MELHOR QUE BOA SORTE

> A alma racional é mais forte que qualquer tipo de sorte — e por sua própria ação ela guia teus assuntos para cá ou para lá, e é ela a causa de uma vida feliz ou desgraçada.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 98.2B

Catão, o Jovem, tinha dinheiro suficiente para se vestir com roupas finas. Mas frequentemente andava por Roma de pés descalços, indiferente às suposições que as pessoas faziam a seu respeito quando passava. Poderia ter se permitido a melhor comida. Escolhia, em vez disso, um cardápio simples. Quer estivesse chovendo, quer estivesse intensamente quente, preferia andar sem chapéu.

Por que não se permitir algum alívio fácil? Porque Catão estava treinando sua alma para ser forte e resiliente. Especificamente, estava aprendendo a indiferença: uma atitude de "que venha o que vier" que lhe seria muito útil nas trincheiras com o exército, no Fórum e no Senado e em sua vida como pai e estadista.

Seu treinamento o preparou para quaisquer condições, qualquer tipo de sorte. Se nos submetermos a nosso próprio treinamento e preparações, poderíamos nos encontrar similarmente fortalecidos.

2 de setembro
A ESCOLA DO FILÓSOFO É UM HOSPITAL

> Homens, a sala de conferências do filósofo é um hospital — tu não deverias sair dela sentindo prazer, mas dor, pois não estás bem quando entras nela.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.23.30

Você já esteve numa clínica de fisioterapia ou de reabilitação? Certamente não é um lugar divertido para se estar. Isso é porque o processo de cura *dói*. Os especialistas treinados sabem exatamente onde exercer pressão e o que submeter a estresse, de modo a poder fortalecer os pontos em que o paciente está fraco e ajudar a estimular as áreas que se atrofiaram.

A filosofia estoica é muito parecida com isso. Algumas observações ou exercícios vão tocar um de seus pontos de pressão. Não é nada pessoal. *Espera-se* que doa. É assim que você vai desenvolver a vontade para suportar e perseverar através das muitas dificuldades da vida.

3 de setembro
PRIMEIRO, UM ÁRDUO TREINAMENTO DE INVERNO

> Devemos nos submeter a um árduo treinamento de inverno, e não nos precipitar em coisas para as quais não nos preparamos.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.2.32

Antes do advento da guerra moderna, os exércitos se dispersavam durante o inverno. A guerra não era como a compreendemos hoje, ela se assemelhava a uma série de ataques pontuais e a batalha decisiva era rara.

Quando Epicteto diz que devemos passar por "árduo treinamento de inverno" — a palavra grega é *cheimaskêsai* —, ele quer dizer que não há trégua, não há brecha para descanso. Para alcançar a vitória, devemos dedicar cada segundo e cada recurso na preparação e no treinamento. LeBron James não tira férias de verão — ele as usa para aperfeiçoar seu treinamento. As Forças Armadas dos Estados Unidos treinam seus soldados dia e noite quando não estão em guerra, e quando o conflito acontece, eles lutam até que ele termine.

O mesmo se aplica a nós. Viver não é coisa que possamos fazer sem entusiasmo. Não há férias. Não há sequer fins de semana. Estamos sempre preparados para aquilo em que a vida pode nos lançar — e quando ela o faz, estamos prontos e não paramos até que tenhamos o controle.

4 de setembro
COMO VOCÊ PODE SABER, SE NUNCA FOI TESTADO?

> Eu te considero desafortunado porque nunca viveste um infortúnio. Passaste pela vida sem um adversário — ninguém jamais pode saber do que és capaz, nem mesmo tu.
>
> SÊNECA, *SOBRE A PROVIDÊNCIA*, 4.3

A maioria das pessoas que atravessaram períodos difíceis na vida exibe essas experiências como distintivos de honra. "Aqueles foram grandes dias", podem dizer, embora agora vivam em circunstâncias muito melhores. "Ser jovem e faminto de novo", outro pode dizer com nostalgia. "Foi a melhor coisa que já me aconteceu", ou "Eu não mudaria nada naquilo". Por mais duros que esses períodos tenham sido, eles foram, em última análise, experiências de formação, que tornaram essas pessoas quem elas são.

Há um outro benefício que pode ser extraído do chamado infortúnio. Tendo o experimentado e sobrevivido a ele, afastamo-nos com uma compreensão melhor de nossa capacidade e de nossa força interior. Passar por uma prova de fogo é fortalecedor porque você sabe que, no futuro, pode sobreviver a adversidade similar. "O que não me mata me fortalece", disse Nietzsche.

Portanto, hoje, se parecer que as coisas podem tomar um mau rumo ou que sua sorte pode mudar, por que se preocupar? Essa pode ser uma daquelas experiências formativas pelas quais você será grato mais tarde.

5 de setembro
CONCENTRE-SE SOMENTE NO QUE É SEU

> Lembra-te, então, se consideras livre o que é por natureza servil e julga teu o que não é, estarás acorrentado e infeliz, culpando tanto os deuses quanto os outros. Mas se consideras teu somente o que te pertence e aquilo que é dos outros uma posse que de fato não é tua, então ninguém jamais será capaz de coagir-te ou deter-te, não encontrarás ninguém para culpar-te ou acusar-te, não farás nada contra a tua vontade, não terás nenhum inimigo, ninguém te fará mal, porque nenhum mal pode afetar-te.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 1.3

Depois que seu avião foi abatido no Vietnã, o capitão James Stockdale suportou sete anos e meio em vários campos de prisioneiros. Ele foi submetido a tortura brutal, mas sempre se esforçou para resistir. Uma vez, quando seus captores pretendiam obrigá-lo a aparecer num vídeo de propaganda, ele se feriu gravemente de propósito para tornar isso impossível.

Quando seu avião foi atingido, Stockdale disse a si mesmo que estava "entrando no mundo de Epicteto". Não pensou que estava assistindo a um seminário de filosofia. Sabia o que teria de enfrentar quando fizesse um pouso forçado. Sabia que não seria fácil sobreviver.

Entrevistado por Jim Collins para o clássico empresarial *Empresas feitas para vencer* [*Good to Great*], Stockdale explicou que havia um grupo que tinha mais problemas na prisão. "Eram os otimistas", disse ele, "[...] aqueles que diziam 'Vamos sair daqui antes do Natal'. E o Natal chegava e o Natal passava. Então eles diziam 'Vamos sair daqui antes da Páscoa'. E a Páscoa chegava e a Páscoa passava. E depois o Dia de Ação de Graças, e depois era o Natal de novo. E eles morriam de coração partido".

Mas Stockdale perseverou e conseguiu se safar. Ele reprimiu seus desejos e concentrou-se exclusivamente naquilo que de fato controlava: ele mesmo.

6 de setembro
ELES PODEM ACORRENTÁ-LO, MAS...

> Podes atar a minha perna, mas nem Zeus tem o poder de suplantar minha liberdade de escolha.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.1.23

Dizia-se que Epicteto andava com uma claudicação permanente em consequência de ter sido acorrentado como escravo. Dois mil anos mais tarde, James Stockdale também teve as pernas acorrentadas em ferros (e os braços amarrados atrás das costas e puxados a partir do teto, arrancando-os repetidamente das juntas). O futuro senador John McCain esteve nessa mesma prisão, sujeito aos mesmos maus-tratos. Como o pai de McCain era famoso, seus captores lhe ofereceram diversas vezes a chance de abandonar seus homens e ser logo enviado para casa. Também ele se agarrou firmemente à liberdade de escolha, recusando-se a se submeter a essa tentação, ainda que isso significasse uma perda da liberdade física pela qual devia ansiar.

Nenhum desses homens sucumbiu. Ninguém pôde fazê-los sacrificar seus princípios. Esta é a questão: alguém pode acorrentá-lo, mas não tem o poder de mudar quem você é. Mesmo sob as piores torturas e crueldades que seres humanos são capazes de infligir uns aos outros, nosso poder sobre nossa mente e nosso poder de tomar as próprias decisões não pode ser suplantado — somente abandonado.

7 de setembro
NOSSO PODER OCULTO

> Considera quem tu és. Acima de tudo, um ser humano, que não leva consigo nenhum poder maior que sua própria escolha racional, a qual supervisiona todas as outras coisas, e é livre de qualquer outro senhor.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.10.1

O psicólogo Viktor Frankl passou três anos preso em vários campos de concentração, inclusive Auschwitz. Sua família e sua esposa tinham sido mortos, o trabalho de sua vida destruído, a liberdade tomada dele. Literalmente, nada lhe restava. Contudo, como ele descobriu depois de muita reflexão, ainda conservava uma coisa: a capacidade de determinar *o que seu sofrimento significava*. Nem mesmo os nazistas podiam lhe tirar isso.

Além disso, Frankl se deu conta de que podia realmente encontrar pontos positivos em sua situação. Ali estava uma oportunidade de continuar testando e explorando suas teorias psicológicas (e talvez revisá-las). Ele ainda podia ser útil aos outros. Chegou a encontrar algum consolo no fato de que seus entes queridos tinham sido poupados da dor e do sofrimento que ele enfrentava diariamente naquele campo.

Seu poder oculto é sua capacidade de usar a razão e fazer escolhas, por mais limitadas ou pequenas que sejam. Pense nas áreas da sua vida em que você está sob coação ou oprimido pela obrigação. Quais são as escolhas disponíveis para você, dia após dia? Você poderia se surpreender com quantas elas de fato são. Você está se beneficiando disso? Está encontrando os pontos positivos?

8 de setembro
NÃO SE DEIXE ENGANAR PELA SORTE

> Ninguém é esmagado pela Sorte, a menos que primeiro seja enganado por ela [...] os que não são pomposos nos bons tempos, não têm suas bolhas estouradas com a mudança. Contra ambas as circunstâncias, a pessoa estável mantém sua alma racional invencível, pois é precisamente nos bons tempos que elas provam sua força contra a adversidade.
>
> Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 5.4B, 5B-6

Em 41 d.C., Sêneca foi exilado de Roma para a Córsega — não sabemos exatamente por quê, mas, segundo se conta, ele teve um caso com a irmã do imperador. Pouco depois, enviou uma carta à mãe para tranquilizá-la e consolá-la em seu pesar. Mas, de muitas maneiras, ele devia estar falando consigo mesmo também — repreendendo-se um pouco por essa reviravolta inesperada que estava tendo dificuldade em suportar.

Ele tinha conseguido alcançar algum grau de sucesso político e social. Talvez tivesse perseguido alguns prazeres da carne. Agora ele e sua família lidavam com as consequências — como aquelas com que todos nós temos de arcar devido ao nosso comportamento e pelos riscos que corremos.

Como ele reagiria? Como lidaria com isso? Bem, ao menos seus instintos foram os de consolar a mãe em vez de simplesmente lamentar o próprio sofrimento. Embora algumas outras cartas mostrem que Sêneca suplicou e pressionou pelo seu retorno a Roma e ao poder (um pedido finalmente atendido), ele parece ter suportado a dor e a desonra do exílio bastante bem. A filosofia que estudara durante muito tempo o havia preparado para esse tipo de adversidade e lhe dado a determinação e a paciência de que precisava para esperar que o infortúnio terminasse. Quando viu sua sorte restaurada ao retornar ao poder, a filosofia impediu que ele o desse por certo ou se tornasse dependente dele. Quando o novo imperador voltou sua ira contra Sêneca, a filosofia o encontrou pronto e preparado mais uma vez.

9 de setembro
NADA A TEMER EXCETO O PRÓPRIO MEDO

> Mas não há razão para viver e limites para nossas desgraças se deixamos nossos medos predominarem.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 13.12B

Nos primeiros dias do que ficaria conhecido como a Grande Depressão, um novo presidente, Franklin Roosevelt, prestou juramento e fez seu primeiro discurso de posse. Último presidente a ocupar o cargo antes que a Vigésima Emenda fosse ratificada, Roosevelt não pôde tomar posse até março — deixando o país sem uma liderança por meses. Havia pânico no ar, bancos estavam falindo e as pessoas estavam assustadas.

Provavelmente você já ouviu algo como "nada a temer exceto o próprio medo", que Roosevelt pronunciou naquele famoso discurso, mas vale a pena ler a frase inteira porque ela se aplica a muitas das dificuldades que enfrentamos na vida:

> Permitam-me expressar minha firme crença de que a única coisa que devemos temer é o próprio medo — terror sem nome, irracional, injustificado que paralisa esforços necessários para converter recuo em avanço.

Os estoicos sabiam que o medo devia ser temido pelas desgraças que cria. As coisas que tememos empalidecem em comparação com o dano que causamos a nós mesmos e a outros quando nos desdobramos para evitá-las. Uma situação difícil não pode ser resolvida com terror — ele só complica mais as coisas. E é por isso que devemos resistir a ele e rejeitá-lo se desejamos mudar esse tipo de situação.

10 de setembro
PREPARANDO-SE NO DIA ENSOLARADO

> Aqui está uma lição para testar o caráter de tua mente: toma parte de uma semana em que comes somente a comida mais escassa e barata, veste-te sumariamente com roupas surradas e pergunta a ti mesmo se isso é realmente a pior coisa que temeste. É quando os tempos são bons que tu deverias te preparar para tempos mais difíceis, pois quando a Sorte é bondosa a alma pode construir defesas contra seus estragos. É por isso que soldados praticam manobras em tempos de paz, construindo fortificações sem nenhum inimigo à vista e esgotando-se sob nenhum ataque para que, quando o inimigo chegue, eles não se abatam.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 18.5-6

Que tal se você passar um dia por mês experimentando os efeitos da pobreza, da fome, do completo isolamento, ou qualquer outra coisa que tema? Depois do choque inicial, isso começaria a parecer normal e não mais tão assustador.

Há muitos infortúnios que podemos praticar. Finja que sua água quente foi desligada. Que sua carteira foi furtada. Que não há um colchão por perto e você tem de dormir no chão, ou que você foi expropriado de seu carro e agora tem de ir a pé a lugares distantes. Finja que perdeu o emprego e precisa procurar um. Mais uma vez, não só *pense* sobre essas coisas, mas *experimente-as*. E faça isso agora, enquanto as coisas estão boas. Como Sêneca nos lembra: "É precisamente em tempos de imunidade aos cuidados que a alma deveria se fortalecer para ocasiões de maior estresse. [...] Se não queres ser um homem que recue quando a crise vem, treina antes que ela venha."

11 de setembro
COMO SERIA VIVER COM MENOS?

> Acostumemo-nos a jantar fora sem as multidões, a ser escravos de menos escravos, a comprar roupas apenas para seu real propósito e a viver em residências mais modestas.

SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 9.3B

O escritor Stefan Zweig — conhecido por sua sabedoria de tipo estoico — foi a certa altura um dos autores que mais vendiam livros no mundo, até ter sua vida destruída pela ascensão de Hitler. É um fato triste, mas atemporal da história: políticos perdem seus cargos por tomarem uma posição que mais tarde reconhecemos como corajosa. Inúmeros casais diligentes e prósperos têm seu dinheiro furtado por golpistas. Alguém é acusado injustamente de um crime e só é inocentado anos depois.

A qualquer momento poderíamos ser derrubados de nosso poleiro e obrigados a nos contentar com *menos* — menos dinheiro, menos reconhecimento, menos acesso, menos recursos. Até os "menos" que vêm com a idade: menos mobilidade, menos energia, menos liberdade. Mas podemos nos preparar, de alguma maneira, nos familiarizando com como isso poderia ser.

Uma maneira de você se proteger das oscilações da sorte — e da vertigem emocional que pode resultar disso — é viver de acordo com seus meios *agora*. Assim, hoje podemos tentar nos acostumar a ter e sobreviver com menos, de modo que, se algum dia formos forçados a ter menos, isso não seja tão ruim.

12 de setembro
TER OS PÉS NO CHÃO, OU SER DERRUBADO

> Zenão sempre dizia que nada era mais inconveniente que ser pretensioso, especialmente para os jovens.
>
> DIÓGENES LAÉRCIO, *VIDA E DOUTRINAS DE FILÓSOFOS ILUSTRES*, 7.1.22

A famosa carta de Isócrates para Demônico (que mais tarde serviu de inspiração para o discurso "Sê verdadeiro para contigo mesmo", de Polônio) encerra uma advertência similar à de Zenão. Escrevendo para o jovem, Isócrates aconselha: "Sê afável em tuas relações com aqueles que se aproximam de ti, e nunca insolente; pois o orgulho do arrogante até os escravos dificilmente podem suportar."

Um dos tropos mais comuns na arte — da literatura antiga aos filmes populares — é o rapaz arrogante e superconfiante que tem de ser humilhado por um homem mais sensato. Isso é clichê porque é um fato da vida: as pessoas tendem a se precipitar, acreditando que têm tudo planejado e são melhores que as que não têm. Isso se torna tão insuportável que alguém sente a necessidade de despejar algum conhecimento sobre elas.

Mas essa é uma confrontação inteiramente evitável. Se a bolha nunca for inflada, ela não precisará ser estourada. Excesso de confiança é uma grande fraqueza, e uma desvantagem. Mas se você for humilde, ninguém precisará humilhá-lo — e é muito menos provável que o mundo tenha surpresas desagradáveis reservadas para você. Se você permanece com os pés no chão, ninguém precisará derrubá-lo — muitas vezes esmagadoramente.

13 de setembro
PROTEGENDO DO MEDO NOSSA FORTALEZA INTERIOR

> São os acontecimentos que provocam medo — quando um outro detém poder sobre eles ou pode evitá-los, essa pessoa se torna capaz de causar medo. Como a fortaleza é destruída? Não por ferro e fogo, mas por julgamentos [...] é aqui que devemos começar, e é a partir dessa frente que devemos tomar a fortaleza e expulsar os tiranos.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.85-86; 87ª

Os estoicos nos oferecem um conceito maravilhoso: a Cidadela Interior. É essa fortaleza, acreditavam eles, que protege nossa alma. Embora possamos ser fisicamente vulneráveis, embora possamos estar à mercê da sorte de muitas maneiras, nosso domínio interior é impenetrável. Como disse Marco Aurélio (repetidamente, de fato), "coisas não podem tocar a alma".

Mas a história nos ensina que fortalezas impenetráveis ainda podem ser rompidas, se traídas a partir de dentro. Os cidadãos dentro das muralhas — se forem vítimas do medo, da cobiça ou da avareza — podem abrir os portões e deixar o inimigo entrar. Isso é o que muitos de nós fazemos quando perdemos a coragem e cedemos ao medo.

Foi-lhe concedida uma fortaleza inexpugnável. Não a traia.

14 de setembro
UMA MANEIRA DIFERENTE DE REZAR

> Tenta rezar de maneira diferente, e vê o que acontece: em vez de pedir 'uma maneira de dormir com ela', tenta pedir 'uma maneira de parar de desejar dormir com ela'. Em vez de pedir 'uma maneira de se livrar dele', tenta pedir 'uma maneira de não ansiar pela morte dele'. Em vez de 'uma maneira de não perder meu filho', tenta pedir 'uma maneira de perder meu medo disso'.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 9.40.(6)

A prece tem uma conotação religiosa, mas na vida todos nós nos vemos esperando e pedindo por coisas. Numa situação difícil, podemos silenciosamente pedir ajuda; ou, após uma ruptura difícil, solicitar uma segunda chance caída do céu; durante uma partida esportiva, podemos nos sentar na beira da arquibancada desejando algum resultado. "Vai, vai, vai", dizemos. "*Por favor*..." Mesmo que não seja para ninguém em particular, ainda estamos rezando. Contudo, é bastante revelador, em momentos como esse — quando estamos ansiando com todas as forças por alguma coisa em nosso íntimo —, até que ponto nossos pedidos podem ser francamente egoístas.

Queremos intervenções divinas para que nossa vida seja magicamente mais fácil. Mas que tal pedir por força e energia de modo que você possa fazer tudo que precisa? Que tal se você buscasse clareza com relação ao que controla, ao que já está em seu poder? Você poderia descobrir que suas preces já foram atendidas.

15 de setembro
NÃO EXIBA SEU JARDIM

> Primeiro, pratica não deixar as pessoas saberem quem tu és; guarda tua filosofia para ti mesmo um pouco. Exatamente da maneira como as frutas são produzidas: a semente enterrada por uma estação, escondida, crescendo de maneira gradual de modo a poder chegar à plena maturidade. Mas se o grão germinar antes que a haste esteja completamente desenvolvida, ele nunca amadurecerá. [...] Esse é o tipo de planta que tu és, exibindo fruto cedo demais, e o inverno te matará.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.8.35B-37

Depois de tudo que você leu, poderia ser tentador pensar: *Esse negócio é ótimo. Entendi. Sou um estoico*. Mas não é tão fácil. Só porque você concorda com a filosofia não significa que as raízes dela tenham penetrado completamente em sua mente.

Brincar com livros de modo que você possa parecer inteligente ou ter uma biblioteca intimidadora é como cultivar um jardim para impressionar seus vizinhos. Quanto a cultivar uma horta para alimentar uma família? Esse é um uso puro e proveitoso de seu tempo. As sementes do estoicismo ficam sob a terra por muito tempo. Faça o trabalho necessário para cultivá-las e cuidar delas. Para que elas — e você — estejam preparadas e vigorosas para os invernos inclementes da vida.

16 de setembro
QUALQUER UM PODE TER SORTE, NEM TODOS PODEM PERSEVERAR

> O sucesso chega para os humildes e os pouco talentosos, mas a característica especial de uma grande pessoa é triunfar sobre os desastres e pânicos da vida humana.
>
> SÊNECA, *SOBRE A PROVIDÊNCIA*, 4,1

Talvez você conheça pessoas que tiveram extraordinária sorte na vida. Talvez tenham sido sorteadas na loteria genética ou tenham passado por cursos e carreiras com facilidade. Apesar de nunca planejarem, de tomarem decisões imprudentes, de pularem de uma coisa para outra, elas, de alguma maneira, sobreviveram sem um arranhão. Há um ditado: "Deus protege os tolos."

É natural ter um pouco de inveja dessas pessoas. Queremos a vida fácil também — ou assim pensamos. Mas será que a vida fácil é mesmo tão admirável?

Qualquer um pode ter sorte. Não há nenhuma habilidade em ser indiferente, e ninguém consideraria isso uma grandeza.

Por sua vez, a pessoa que persevera através de dificuldades, que continua avançando quando outras desistem, que chega a seu destino por meio de trabalho árduo e honestidade? Isso é admirável, porque sua sobrevivência foi resultado de força e resiliência, não de um direito natural ou de uma circunstância. E quanto àquele que superou não apenas os obstáculos externos ao sucesso, mas dominou a si mesmo e às suas emoções ao longo do caminho? Isso, sim, é muito mais impressionante. E ainda um outro a quem coube uma vida mais dura, mas que compreendeu isso e ainda assim triunfou? Isso é grandeza.

17 de setembro
LIDAR COM OS QUE ODEIAM

> E se alguém me despreza? Isso é com ele. Mas vou tratar de não ser visto fazendo ou dizendo nada de desprezível. E se alguém me odeia? Isso é com ele. Mas vou tratar de ser gentil e amável com todos, e preparado para mostrar mesmo a quem me odeia onde ele errou. Não de maneira crítica, ou para exibir minha paciência, mas de maneira genuína e útil.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 11.13

Quando alguém tem uma opinião firme sobre alguma coisa, isso em geral diz mais sobre *ele* do que sobre qualquer coisa ou pessoa que possa ser o objeto dessa opinião. Isso é especialmente verdadeiro quando se trata de ressentimento ou ódio de outras pessoas. (É uma triste ironia que o preconceituoso muitas vezes alimente atrações secretas por aqueles que tanto odeia.)

Por essa razão, o estoico faz duas coisas ao encontrar ódio ou animosidade nos outros. Ele pergunta: *Essa opinião está no meu controle?* Se houver uma chance para influência ou mudança, ele a aproveita. Mas se não houver, ele aceita essa pessoa como ela é (e nunca odeia aquele que odeia). Nosso trabalho já é árduo o bastante. Não temos tempo para pensar sobre o que outras pessoas estão pensando, mesmo que seja sobre nós.

18 de setembro
LIDAR COM A DOR

> Sempre que sofreres dor, tem em mente que não é nada de que precisas te envergonhar e que isso não pode degradar tua inteligência orientadora, nem a impedir de agir racionalmente e para o bem comum. E, na maioria dos casos, tu deverias ser auxiliado pelo dito de Epicuro, de que a dor nunca é insuportável ou interminável, portanto tu podes te lembrar desses limites e não adicionar a eles tua imaginação. Lembra também que muitos aborrecimentos comuns são dor disfarçada, como sonolência, febre e perda do apetite. Quando eles começam a derrubar-te, diz a ti mesmo que estás cedendo à dor.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.64

Em 1931, numa viagem à cidade de Nova York, Winston Churchill, ao atravessar a rua, foi atingido por um carro que seguia a quase cinquenta quilômetros por hora. Uma testemunha da cena ficou certa de que Churchill havia morrido. Ele passaria oito dias no hospital, com costelas quebradas e um grave ferimento na cabeça.

Churchill de alguma maneira conservou a consciência. Ao falar com a polícia, insistiu muito que a culpa fora toda sua e não queria que o motorista sofresse nenhuma punição. Mais tarde, o motorista foi visitá-lo no hospital. Quando Churchill ficou sabendo que o homem estava desempregado, tentou oferecer a *ele* — à pessoa que quase o matara — algum dinheiro. Mais que sua própria dor, ele temia que a publicidade do acidente pudesse prejudicar as perspectivas de emprego do homem e procurou ajudá-lo como podia.

"A natureza é misericordiosa", escreveu ele mais tarde num artigo de jornal sobre a experiência, "e não põe à prova seus filhos, homem ou animal, além de seu alcance. É só quando a crueldade do homem intervém que tormentos infernais aparecem. Quanto ao resto — viva perigosamente, aceite as coisas como elas vêm; não tema nada, tudo correrá bem".

Nos anos seguintes, Churchill e o mundo iriam testemunhar alguns dos tormentos mais infernais que o homem poderia inventar. No entanto ele — junto com muitos de nossos ancestrais — aguentou essa dor também. Por mais horrível que fosse, finalmente tudo voltaria a ficar bem. Porque, como diz Epicuro, nada é interminável. Você precisa apenas ser forte e indulgente o bastante para superá-lo.

19 de setembro
FLEXIBILIDADE DA VONTADE

> Lembra-te de que mudar de ideia e seguir a correção de alguém são compatíveis com uma vontade livre. Pois a ação é unicamente tua — para cumprir seu propósito de acordo com teu impulso e julgamento e, sim, com tua inteligência.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.16

Quando você decide realizar uma tarefa, sempre a conclui? Se você o faz, é impressionante. Mas não se permita tornar-se um prisioneiro desse tipo de determinação. Essa vantagem pode se transformar em uma desvantagem algum dia.

As condições mudam. Novos fatos intervêm. Circunstâncias surgem. Se não pode se adaptar a elas — se você simplesmente segue em frente, incapaz de se ajustar de acordo com essa informação adicional —, você não é melhor que um robô. O que importa não é uma vontade de ferro, mas uma vontade *adaptável* — uma vontade que faça pleno uso da razão para elucidar a percepção, o impulso e o julgamento e que ajam eficazmente em busca do objetivo certo.

Não é fraqueza mudar e adaptar-se. A flexibilidade é um tipo de força. De fato, essa flexibilidade *combinada* com força é o que nos tornará resilientes e imbatíveis.

20 de setembro
A VIDA NÃO É UMA DANÇA

> A arte de viver se assemelha mais à luta que à dança, porque uma vida engenhosa requer que estejamos preparados para enfrentar e suportar ataques inesperados.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.61

Dança é uma metáfora comum para a vida. Devemos ser flexíveis, ágeis e acompanhar a música. Devemos sentir nosso parceiro, segui-lo e fluir com ele. Mas qualquer pessoa que já tenha tentado fazer alguma coisa difícil, em que havia competição ou um adversário, sabe que a metáfora da dança é insuficiente. Ninguém sobe num palco e tenta derrubar um dançarino. O dançarino nunca vai ser estrangulado por um rival.

Para um lutador, por sua vez, a adversidade e o inesperado são parte essencial do que ele faz. Seu esporte é uma batalha, assim como a vida. Ele está combatendo um adversário, assim como as próprias limitações, emoções e seu treinamento.

A vida, como a luta, requer mais do que passos graciosos. Temos de passar por um treino árduo e cultivar uma vontade indômita para prevalecer. A filosofia é o amolador contra o qual afiamos essa vontade e fortalecemos essa determinação.

21 de setembro
MANTENHA A CALMA, MANTENHA O CONTROLE

> Quando empurrado, ao que parece, pelas circunstâncias em completa confusão, controla-te rapidamente. Não fiques fora do ritmo mais tempo que o necessário. Serás capaz de manter a batida se estiveres sempre retornando a ela.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.11

Vamos ser pegos desprevenidos de vez em quando. Não apenas por acontecimentos extremamente difíceis de prever — um atentado terrorista ou uma emergência financeira —, mas também por ocorrências menores, inesperadas. A bateria do seu carro acaba, seu amigo cancela um encontro no último minuto, você de repente não se sente bem. Essas situações têm o dom de nos jogar em confusão e desordem. Fizemos uma suposição sobre o mundo e construímos planos com base nela. Agora a suposição ruiu, e o mesmo pode ocorrer com nossa organização ou compreensão.

Isso está perfeitamente certo! Acontece. Uma linha de soldados da infantaria enfrentará ataques fulminantes — o essencial é que eles não permitam que o caos reine. Músicos experimentarão dificuldades técnicas e sairão de cena de vez em quando. Nos dois casos, só importa que eles voltem à posição o mais rapidamente possível.

O mesmo vale para você hoje. A ordem e a paz podem ser interrompidas por uma nova circunstância. Certo. Controle-se e encontre o caminho de volta.

22 de setembro
NÃO HÁ GANHO SEM DOR

> Dificuldades mostram o caráter de uma pessoa. Por isso, quando um desafio te confronta, lembra que Deus está te emparelhando com um parceiro de treino mais jovem, como faria um treinador físico. Por quê? Para se tornar um atleta olímpico é preciso suar! Penso que ninguém tem um desafio melhor que o teu, se ao menos tu o usares como um atleta usaria aquele parceiro de treino mais jovem.
>
> Epicteto, *Discursos*, 1.24.1-2

Os estoicos gostavam muito de usar os jogos olímpicos em suas metáforas, especialmente as lutas livres. Como nós, eles viam nos esportes um divertido passatempo e um campo de treino para os desafios que enfrentaremos inevitavelmente no curso da vida. O general Douglas MacArthur disse uma vez, em palavras mais tarde gravadas no ginásio de West Point:

> Nos campos da luta amigável
> são lançadas as sementes
> que, em outro campo, em outros dias,
> produzirão os frutos da vitória.

Todo mundo já se viu superado por um adversário, frustrado por alguma habilidade ou atributo que ele tinha e nós não — altura, velocidade, visão, qualquer coisa. O modo como reagimos a essa luta nos conta sobre quem somos como atletas e quem seremos como pessoas. Vemos isso como uma chance para aprender e ficar mais fortes? Ou ficamos frustrados e reclamamos? Ou pior, cancelamos o jogo e encontramos outro mais fácil de jogar, um que faça com que nos sintamos bem, em vez de desafiados?

Os grandes não evitam esses testes de suas habilidades. Eles os procuram porque não são apenas a medida da grandeza, são o caminho para ela.

23 de setembro
A MAIS SEGURA FORTALEZA

> Lembra-te de que tua razão orientadora se torna invencível quando se concentra e depende de si mesma, de modo que não fará nada contrário à própria vontade, mesmo que sua posição seja irracional. Quão mais invencível será a razão orientadora se seus julgamentos forem cuidadosos e feitos racionalmente? Portanto, a mente liberta de paixões é uma fortaleza impenetrável — uma pessoa não tem um lugar de refúgio mais seguro que esse, e para sempre.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.48

Bruce Lee uma vez fez uma afirmação interessante: "Não temo o homem que praticou dez mil chutes uma vez, mas temo o homem que praticou um chute dez mil vezes." Quando repetimos uma ação com muita frequência ela se torna um comportamento inconsciente, e a realizarmos sem pensar.

O treino nas artes marciais ou no combate é um estudo profundamente cuidadoso do movimento. Às vezes pensamos em soldados como autômatos, mas o que eles construíram é um padrão estável de comportamentos inconscientes. Qualquer um de nós pode construí-lo.

Quando Marco Aurélio diz que uma mente pode chegar a um lugar onde "ela não fará nada contrário à própria vontade, mesmo que sua posição seja irracional", o que ele quer dizer é que um treinamento adequado pode mudar nossos hábitos automáticos. Treine-se para abrir mão da raiva, e não ficará irritado a cada nova desfeita. Treine-se para evitar fofocas, e não será tragado por isso. Treine-se em qualquer hábito, e será capaz de recorrer inconscientemente a ele em momentos difíceis.

Pense sobre os comportamentos aos quais você gostaria de recorrer automaticamente se pudesse. Quantos deles você praticou apenas uma vez? Permita que hoje sejam duas.

24 de setembro
PODERIA ACONTECER COM VOCÊ

> Ser inesperado aumenta o peso de um desastre, e ser uma surpresa nunca deixou de aumentar a dor de uma pessoa. Por essa razão, nada deveria ser inesperado para nós. Nossas mentes deveriam ser acostumadas de antemão com todas as coisas e nós não deveríamos considerar apenas o curso normal dos acontecimentos, mas o que poderia realmente ocorrer. Pois há alguma coisa na vida que a Sorte não vá derrubar de seu alto cavalo se isso lhe aprouver?
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 91.3A-4

No ano 64, durante o reinado de Nero, um incêndio devastou a cidade de Roma. A cidade francesa de Lyon enviou uma grande quantidade de dinheiro para ajudar as vítimas. No ano seguinte, os cidadãos de Lyon também foram subitamente atingidos por um trágico incêndio, incitando Nero a enviar uma igual soma para as vítimas. Pelo que Sêneca escreveu sobre o ocorrido em uma carta enviada para um amigo, ele deve ter ficado impressionado com a poesia — uma cidade ajudando outra e logo depois ser atingida por um desastre similar.

Com que frequência isso acontece conosco? Consolamos um amigo durante um rompimento, então somos surpreendidos quando nosso relacionamento termina. Devemos nos preparar mentalmente para a possibilidade de reviravoltas extremas da sorte. A próxima vez que você fizer uma caridade, não pense apenas na boa ação que está praticando, mas dedique um momento para considerar que um dia você mesmo poderá precisar receber uma doação.

Até onde sabemos, Sêneca verdadeiramente *vivia* essas palavras. Apenas cerca de um ano depois de escrever essa carta, ele foi falsamente acusado de conspirar contra Nero. O preço? Sêneca foi condenado a cometer suicídio. Como o historiador Tácito relata a cena, os amigos mais chegados de Sêneca choraram e protestaram contra o veredicto. "Onde", Sêneca lhes perguntou repetidamente, "estão suas máximas de filosofia, ou os preparativos de tantos

anos de estudo contra males por vir? Quem não conhecia a crueldade de Nero?". É isso: ele sabia que algo assim poderia lhe acontecer, então estava preparado para enfrentá-lo.

25 de setembro
A VULNERABILIDADE DA DEPENDÊNCIA

> Mostra-me alguém que não é escravo! Um é escravo da luxúria, outro da cobiça, outro do poder, e todos são escravos do medo. Eu poderia nomear um antigo cônsul que é escravo de uma velhinha, um milionário que é escravo de uma faxineira. [...] Nenhuma servidão é mais abjeta que a autoimposta.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 47.17

Somos *todos* dependentes, de uma maneira ou de outra. Dependentes de nossas rotinas, de nosso café, de nosso conforto, da aprovação de outrem. Essas dependências significam que não estamos no controle de nossa vida — o vício está.

"Qualquer pessoa que verdadeiramente queira ser livre", disse Epicteto, "não desejará algo que esteja realmente no controle de outrem, a menos que queira ser um escravo". Objetos de nossa afeição podem ser afastados de nós a qualquer momento. Nossas rotinas podem ser perturbadas, o médico pode nos proibir de tomar café, podemos ser jogados em situações desconfortáveis.

É por isso que devemos nos fortalecer pondo à prova essas dependências antes que elas se tornem grandes demais. Você pode tentar passar um dia sem isso ou aquilo? Pode se submeter a uma dieta por um mês? Pode resistir ao impulso de pegar o telefone e fazer aquela ligação? Já tomou um banho frio? Não é tão ruim depois de umas duas vezes. Já teve de dirigir o carro de um amigo enquanto o seu, que é melhor, estava na oficina? Foi assim tão ruim? Torne-se invulnerável à sua dependência de conforto e conveniência, ou um dia sua vulnerabilidade pode pô-lo de joelhos.

26 de setembro
PARA QUE SERVE O TEMPO LIVRE

> Tempo livre sem estudo é morte — um túmulo para a pessoa viva.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 82.4

Você merece férias. Você trabalha duro. Sacrifica-se. Você se esforça. É hora de uma trégua. Pegue um avião, faça check-in num hotel e dirija-se à praia — mas enfie um livro debaixo do braço (e não uma leitura qualquer de férias). Assegure-se de desfrutar seu relaxamento como um poeta — não ociosamente, mas *ativamente*, observando o mundo à sua volta, assimilando tudo, compreendendo melhor seu lugar no universo. Tire um dia de folga do trabalho de vez em quando, mas não um dia de folga do aprendizado.

Talvez seu objetivo seja ganhar dinheiro suficiente para poder se aposentar cedo. Bom para você! Mas o objetivo da aposentadoria não é viver uma vida de indolência ou matar o tempo, por mais fácil que isso possa ser. Ao contrário, é permitir a busca de sua verdadeira vocação agora que uma grande distração está fora do caminho. Passar o dia todo sentado e não fazer nada? Ver televisão durante horas intermináveis ou simplesmente viajar de lugar em lugar para poder riscar lugares numa lista? Isso não é vida. Não é liberdade tampouco.

27 de setembro
O QUE A PROSPERIDADE REVELARÁ?

> Pois mesmo a própria paz fornecerá mais razão para preocupação. Nem mesmo circunstâncias seguras lhe trarão confiança depois que sua mente tiver sido impactada — depois de adquirir o hábito do pânico cego, ela não pode garantir sua segurança. Pois não evita o perigo real, apenas foge. Contudo, estamos expostos a perigos maiores com nossas costas viradas.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 104.10B

Há um velho provérbio segundo o qual o dinheiro não muda as pessoas, apenas as expõe como realmente são. Robert Caro escreveu que "o poder não corrompe, ele *revela*". Sob alguns aspectos, a prosperidade — financeira e pessoal — é a mesma coisa.

Se sua mente desenvolveu uma certa inclinação — o hábito de entrar em pânico, no exemplo de Sêneca —, então não importa quanto as coisas sejam boas para você. Você ainda está preparado para o pânico. Sua mente ainda encontrará coisas com que se preocupar, e você ainda será infeliz. Talvez ainda mais, porque agora tem mais a perder.

É por isso que é tolice almejar por boa sorte. Se você devesse almejar por alguma coisa, poderia almejar por uma força de caráter que é capaz de prosperar na boa sorte. Ou melhor, *trabalhar* por esse tipo de caráter e confiança. Considere cada ação e cada pensamento — pense neles como os pilares de seu caráter indestrutível. Depois trabalhe para tornar cada um forte e significativo por si mesmo.

28 de setembro
VOCÊ TEM O TRUNFO

> Como é apropriado que os deuses só tenham posto sob nosso controle a capacidade mais poderosa que intervém em todo o resto — a capacidade de fazer o uso correto das aparências externas — e não tenham posto mais nada sob nosso controle. Fizeram isso simplesmente porque não estavam dispostos a nos dar mais? Penso que eles teriam nos dado mais, porém foi impossível.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.1.7-8

Poderíamos olhar para o dia vindouro e nos desesperar por causa de todas as coisas que não controlamos: outras pessoas, nossa saúde, a temperatura, o resultado de um projeto depois que ele deixa as nossas mãos.

Ou poderíamos olhar para esse mesmo dia e nos alegrarmos por causa da única coisa que de fato controlamos: a capacidade de decidir o que qualquer acontecimento significa.

A segunda opção oferece o poder supremo — uma verdadeira e justa forma de controle. Se você tivesse controle sobre outras pessoas, elas também não teriam controle sobre você? Em vez disso, o que lhe foi concedido é o mais justo e o mais útil dos trunfos. Embora você não controle acontecimentos externos, é capaz de decidir como você *reage* a eles. Controla o que cada acontecimento externo significa para você.

Isso inclui aquele fato difícil que está na sua frente agora mesmo. Você descobrirá, se abordá-lo corretamente, que esse trunfo é suficiente.

29 de setembro
SUAS NECESSIDADES REAIS SÃO PEQUENAS

> Nada pode satisfazer a cobiça, mas mesmo uma pequena medida satisfaz a natureza. Assim é que a pobreza de um exilado não traz nenhum infortúnio, pois nenhum lugar de exílio é tão desprovido que não produza amplo sustento para uma pessoa.

SÊNECA, *CONSOLAÇÃO A MINHA MÃE HÉLVIA*, 10.11B

Pode lhe fazer bem refletir sobre o que você costumava aceitar como normal. Considere seu primeiro salário — como ele parecia *alto* na época. Ou seu primeiro apartamento, com um quarto e um banheiro só seus, e o miojo que você devorava prazerosamente na cozinha. Hoje, que você é mais bem-sucedido, essas condições dificilmente pareceriam suficientes. É muito provável que você queira ainda mais do que já tem neste momento. Contudo, apenas alguns anos atrás aquelas parcas condições eram mais do que suficientes: elas pareciam excelentes!

Quando nos tornamos bem-sucedidos, esquecemos como éramos fortes. Estamos tão acostumados ao que temos, quase acreditamos que morreríamos sem isso. Isso, é claro, é apenas o conforto falando. No tempo das guerras mundiais, nossos pais e avós se viravam com gás, manteiga e eletricidade racionados. Eles estavam bem, assim como você estava bem quando tinha menos.

Hoje, lembre-se de que você estaria bem se as coisas de repente dessem errado. Suas necessidades reais são pequenas. Poderia acontecer muito pouco que ameaçaria verdadeiramente sua sobrevivência. Pense sobre isso — e ajuste suas preocupações e seus medos de acordo.

30 de setembro
VOCÊ NÃO PODE ME TOCAR

> Se puseres mãos violentas sobre mim, terás o meu corpo, mas minha mente continuará com Estilpo.

Zenão, citado em Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.1.24

Zenão não está reivindicando poderes mágicos, mas simplesmente que, embora seu corpo possa ser vitimado, a filosofia protege sua mente — cultivada sob seu mestre, Estilpo — com uma fortaleza interior cujos portões nunca podem ser derrubados pelo lado de fora, somente rendidos.

Olhe para Rubin "Hurricane" Carter, o boxeador erroneamente condenado por homicídio que passou quase vinte anos na prisão. Ele dizia: "Não reconheço a existência da prisão. Ela não existe para mim." A prisão existia de fato, é claro, e ele estava fisicamente dentro dela. Mas ele se recusava a deixar que sua mente fosse contida por ela.

Esse é um poder que você também tem. Com sorte, nunca terá de usá-lo numa situação de violência ou grave injustiça; no entanto, no meio de todo e qualquer tipo de adversidade, ele estará lá. Não importa o que esteja acontecendo com seu corpo, não importa o que o mundo exterior inflige a você, sua mente pode continuar filosófica. Ela ainda é sua. É intocável — de certo modo, portanto, você também é.

OUTUBRO

VIRTUDE E BONDADE

1º de outubro
DEIXE A VIRTUDE BRILHAR

> A luz de uma lâmpada não brilha e conserva seu fulgor até que o combustível seja consumido? Por que não deveriam tua verdade, tua justiça e teu autocontrole brilharem até que tu te apagues?

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 12.15

Sêneca, repetindo Heráclito, escreve que "nós, mortais, somos iluminados e apagados". A luz da razão banha o universo. Quer o pavio da sua lâmpada esteja sendo aceso pela primeira vez, após um longo período de escuridão, ou mesmo pouco antes do proverbial grande sono, não faz diferença.

É aqui que você está agora, e este é um bom lugar como qualquer outro para deixar a virtude brilhar enquanto você existir.

2 de outubro
O BEM MAIS VALIOSO

> Mas a pessoa sábia não pode perder nada. Tal pessoa tem tudo guardado para si própria, não deixando nada para a Sorte. Seus bens são mantidos firmes, presos em virtude, o que não requer nada do acaso, e portanto não pode ser nem aumentado nem diminuído.

SÊNECA, *SOBRE A FIRMEZA DO SÁBIO*, 5.4

Algumas pessoas investem seu dinheiro em ativos — ações, títulos, imóveis. Outras investem em relações ou realizações, sabendo que podem recorrer a essas coisas tão facilmente quanto outros podem sacar fundos de uma conta bancária. Mas um terceiro tipo, diz Sêneca, investe em si mesmo — em ser uma pessoa boa e sábia.

Qual desses ativos é mais imune a flutuações de mercado e desastres? Qual é mais resiliente diante das provações e tribulações? Qual nunca o abandonará? A própria vida de Sêneca é um exemplo interessante. Ele ficou muito rico como amigo do imperador, mas à medida que Nero se tornou cada vez mais demente, Sêneca se deu conta de que precisava escapar. Propôs a Nero um trato: ele daria ao imperador todo o seu dinheiro e lhe devolveria todos os seus presentes em troca de completa e total liberdade.

Nero rejeitou essa oferta, mas Sêneca se afastou mesmo assim, aposentando-se em relativa paz. Um dia, no entanto, os algozes chegaram com seu decreto mortal. Nesse momento, em que Sêneca se apoiou? Não foi em seu dinheiro. Não foi em seus amigos, que, embora tivessem boas intenções, foram uma considerável fonte de tristeza e pesar. Foi em sua virtude e força interior.

Foi o momento mais difícil de Sêneca — seu último e melhor.

3 de outubro
UM MANTRA DE MÚTUA INTERDEPENDÊNCIA

> Medita frequentemente sobre a interconexão e interdependência mútua de todas as coisas no universo. De certa maneira, todas as coisas estão mutuamente entretecidas e, portanto, têm afinidade umas com as outras — pois as coisas se sucedem de acordo com sua tensão de movimento, suas agitações solidárias e a unidade de toda substância.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.38

A escritora Anne Lamott observou certa vez que todos os escritores "são pequenos riachos correndo para um lago", todos contribuindo para o mesmo grande projeto. Isso também acontece em muitas áreas profissionais — embora, infelizmente, às vezes dentro de uma mesma empresa, as pessoas ajam com egoísmo e se esqueçam de que estão trabalhando juntas. Como seres humanos, todos respiramos os átomos que constituíram nossos ancestrais e fluímos para a mesma terra quando morremos.

Repetidamente, os estoicos lembravam a si mesmos da interconexão da vida. Talvez fosse porque a vida na Grécia e em Roma era especialmente dura. Animais e pessoas eram massacrados por nada para divertir as massas no Coliseu (eventos que são lamentados nos escritos estoicos). Países eram conquistados e seus cidadãos vendidos para a escravidão com o objetivo de expandir o império (coisa cuja inutilidade os estoicos também lamentavam). Esse tipo de crueldade só é possível quando esquecemos como estamos relacionados com nossos semelhantes e o ambiente.

Hoje, dedique um momento para se lembrar de que somos entretecidos e que cada um de nós desempenha um papel (bom, mau ou feio) neste mundo.

4 de outubro
UM POR TODOS, TODOS POR UM

> Aquilo que não é útil ao enxame, não é útil à abelha.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.54

Inerente ao conceito estoico de *sympatheia* está a noção de um cosmo interconectado em que tudo no universo é parte de um todo maior. Marco Aurélio foi um dos primeiros escritores a expressar a noção de cosmopolitismo — autointitulando-se um cidadão do mundo, não apenas de Roma.

A ideia de que você é uma abelha numa colmeia é uma lembrança dessa perspectiva. Marco Aurélio chega a afirmar o inverso dessa ideia mais adiante em suas *Meditações*, para que não esquecesse: "Aquilo que não prejudica a comunidade, não pode prejudicar o indivíduo."

Só porque algo é ruim para você não significa que também seja para todos. Só porque algo é bom para você com certeza não significa que também seja para todos. Pense nos administradores de fundos multimercados que apostaram maciçamente contra a economia — eles lucravam ao torcer para que tudo e todos fracassassem. É isso que você quer ser? Um bom estoico compreende que impulsos adequados, e as ações corretas que surgem deles, acarretam naturalmente o bem do todo, que é o único bem da pessoa sábia. Assim como também é verdade que as ações boas e sábias pelo todo são o que é bom para o indivíduo.

5 de outubro
PALAVRAS NÃO PODEM SER DESDITAS

> Melhor tropeçar com os pés do que com a língua.
>
> Zenão, citado em Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.1.26

Você pode sempre se levantar depois de uma queda, mas lembre-se: o que foi dito jamais pode ser desdito. Especialmente palavras cruéis e ofensivas.

6 de outubro
CUIDAR UNS DOS OUTROS

> Está de acordo com a Natureza mostrar a afeição aos nossos amigos e celebrar-lhes o progresso como se fosse o nosso. Pois se não fizermos isso, a virtude, que só é fortalecida pelo exercício de nossas percepções, não mais persistirá em nós.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 109.15

Observar outras pessoas alcançarem sucesso é uma das coisas mais difíceis de fazer — especialmente se nós mesmos não estivermos nos saindo tão bem. Em nossa mente de caçadores-coletores, suspeitamos que a vida é um jogo de soma zero — que se alguém tem mais recursos isso significa que nós podemos acabar com menos.

Mas como todas as partes da filosofia, a empatia e o altruísmo são uma questão de prática. Como Sêneca observou, é possível aprender "a alegrar-se com todos os sucessos dos outros e comover-se com todos os seus fracassos". Isso é o que as pessoas virtuosas fazem.

Elas ensinam a si mesmas a torcer ativamente por outras pessoas — mesmo em casos em que isso poderia vir em detrimento delas próprias — e deixam de lado a inveja e a possessividade. Você também pode fazer isso.

7 de outubro
UMA RAZÃO EGOÍSTA PARA SER BOM

> A pessoa que faz mal, faz mal a si própria. A pessoa injusta é injusta consigo mesma — prejudicando a si mesma.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.4

Na próxima vez que você fizer alguma coisa errada, tente se lembrar de como ela o fez se sentir. Raramente alguém diz: "Eu me senti ótimo!"

Há uma razão para que muitas vezes haja alguém vomitando em cenas de crime. Em vez da catarse que a pessoa imaginava sentir quando se deixasse ficar descontrolada ou quando conseguisse sua vingança, ela acaba nauseada. Sentimos uma versão disso quando mentimos, trapaceamos, prejudicamos alguém.

Assim, naquela fração de segundo antes que seus ganhos ilícitos façam efeito, pergunte-se: *Como me sinto em relação a mim mesmo?* Será que aquele momento em que o medo sobe em sua garganta porque você suspeita que pode ser apanhado realmente vale a pena?

Consciência de si mesmo e delito raramente andam juntos. Se você precisa de uma razão egoísta para não fazer o mal, entre em contato com esses sentimentos. Eles são incrivelmente desestimulantes.

8 de outubro
UM PRAZER MAIS ELEVADO

> Sim, realizar teu desejo teria sido tão bom. Mas não é precisamente por isso que o prazer nos faz tropeçar? Em vez disso, vê se essas coisas poderiam ser ainda melhores — uma alma grandiosa, liberdade, honestidade, bondade, santidade. Pois não há nada tão agradável quanto a própria sabedoria, quando consideras como são firmes e espontâneas as obras do entendimento e do conhecimento.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 5.9

Ninguém pode afirmar que o prazer não causa uma *sensação* agradável. Isso é mais ou menos o que ele faz por definição.

Mas hoje Marco Aurélio está lembrando-o — assim como lembrou a si mesmo — que esses prazeres quase nunca fazem frente à virtude. A descarga de dopamina que vem do sexo é momentânea. O mesmo pode ser dito do prazer de uma realização ou do aplauso sincero de uma multidão. Esses prazeres são poderosos, mas eles se reduzem pouco a pouco e nos deixam querendo mais. O que dura mais (e permanece mais dentro de nosso círculo de controle)? Sabedoria, bom caráter, sobriedade e bondade.

9 de outubro
ESTABELEÇA AS NORMAS E UTILIZE-AS

> Quando as normas são estabelecidas, as coisas passam por testagem e pesagens. E o trabalho da filosofia é justamente isso, examinar e preservar as normas. O trabalho de uma pessoa verdadeiramente boa, porém, está em usá-las quando ela as conhece.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.11.23-25

Passamos nossos dias respondendo e reagindo, mas é raro que realmente façamos uma pausa e nos perguntemos: *Isso que estou prestes a fazer está de acordo com aquilo em que acredito?* Ou melhor: *Isso é o tipo de coisa que a pessoa que eu gostaria de ser faria?*

O trabalho da vida é estabelecer normas e depois *não* as comprometer. Quando você está escovando os dentes, escolhendo seus amigos, perdendo a paciência, apaixonando-se, instruindo seu filho ou passeando com seu cachorro, todas essas situações são oportunidades.

Não *eu quero fazer o bem* — isso é uma desculpa. Mas *eu vou fazer o bem neste caso específico, agora mesmo*. Estabeleça uma norma; aferre-se a ela. Isso é tudo o que há.

10 de outubro
REVERÊNCIA E JUSTIÇA

> Deixa o passado para trás, deixa a Providência cuidar do futuro, e em vez disso somente guia corretamente o presente para reverência e justiça. Reverência para que ames o que te foi atribuído, pois a Natureza vos trouxe ambos um para o outro. Justiça para que fales a verdade livremente e sem evasão e para que ajas somente como a lei e o valor das coisas requerem.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 12.1

Aulo Gélio relata que Epicteto disse certa vez: "Se uma pessoa levasse a sério duas palavras e se esforçasse para se governar e vigiar a si mesmo por elas, levaria uma vida impecável e imensamente tranquila. As duas palavras são: persiste e resiste." É um excelente conselho. Mas que princípios deveriam determinar no que persistimos e ao que devemos resistir?

Marco Aurélio fornece essa resposta: reverência e justiça. Em outras palavras, virtude.

11 de outubro
SINCERIDADE COMO NOSSO PADRÃO

> Como é podre e fraudulento quando as pessoas dizem que pretendem 'falar-te francamente'. Que vais fazer, caro amigo? Isso não deveria precisar de teu anúncio, mas ser prontamente visto, como se estivesse escrito em tua testa, ouvido no tom de tua voz, um lampejo nos teus olhos — assim como a amada vê tudo no olhar do amante. Em suma, a pessoa franca e boa deveria ser como um bode malcheiroso — tu sabes quando ele está na sala contigo.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 11.15

Todos nós alguma vez já usamos expressões como "Vou ser franco com você aqui..."; "Vou ser sincero..."; "Sem querer desrespeitar, mas...". Expressões vazias ou não, elas provocam a pergunta: se você tem de prefaciar seus comentários com indicadores de sinceridade ou franqueza, o que isso diz sobre todas as outras coisas que você fala? Se você diz que está sendo sincero *agora*, isso significa que em geral você não é?

Que tal se, em vez disso, você cultivasse uma vida e uma reputação em que a sinceridade fosse tão rentável quanto uma nota do Tesouro dos Estados Unidos, tão enfática e explícita quanto um contrato, tão permanente quanto uma tatuagem? Não só isso o pouparia da necessidade de usar as reconfirmações das quais outras pessoas, menos escrupulosas, precisam lançar mão, como o tornaria uma pessoa melhor.

12 de outubro
AME SEMPRE

> “Hécato diz: ‘Posso te ensinar uma poção do amor feita sem quaisquer drogas, ervas ou encantamento especial: se queres ser amado, ama.’”

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 9.6

Barbara Jordan, a líder do movimento pelos direitos civis, na Convenção Nacional Democrata, em 1992, criticou asperamente em seu discurso a cobiça, o egoísmo e a discórdia da década anterior. As pessoas estavam prontas para uma mudança. “Mudar para o quê?”, perguntou ela. “Mudar aquele ambiente dos anos 1980 para outro que se caracterize por uma devoção ao interesse público, ao serviço público, por tolerância e amor. Amor. Amor. Amor.”

Amor. Amor. Amor. Amor. Por que, como dizem os Beatles, “*In the end, the love you take is equal to the love you make*”.* Não apenas na política, não apenas na tolerância, mas em nossa vida pessoal. Não há quase nenhuma situação em que o ódio ajude. Por outro lado, quase todas as situações melhoram com o amor — ou a empatia, a compreensão, a gratidão —, mesmo aquelas em que você está em oposição a alguém.

E, quem sabe, talvez você receba parte desse amor de volta.

* “No fim, o amor que você recebe é igual ao amor que você dá.” [N. do T.]

13 de outubro
A VINGANÇA É UM PRATO QUE É MELHOR NÃO SERVIR

> A melhor maneira de te vingares é não sendo vingativo.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.6

> Como é melhor curar-se do que buscar vingança. A vingança desperdiça muito tempo e te expõe a muito mais danos que aquele que a provocou. A raiva sempre sobrevive ao prejuízo. Melhor tomar o caminho oposto. Alguém consideraria normal devolver o coice de uma mula ou a mordida de um cão?
>
> SÊNECA, *SOBRE A RAIVA*, 3.27.2

Digamos que alguém o tratou com grosseria. Digamos que alguém foi promovido por ter ficado com os louros pelo seu trabalho ou feito algo desonesto. É natural pensar: *Ah, é assim que o mundo funciona*, ou *Um dia será minha vez de fazer isso*. Ou ainda, o mais comum: *Ele me paga.* Reações como essas, porém, são as piores possíveis diante de uma transgressão.

Como Marco Aurélio e Sêneca escreveram, a resposta adequada — de fato a melhor vingança — é não cobrar vingança alguma. Se alguém o trata com grosseria e você responde da mesma forma, você não fez nada senão provar que sua ação se justificava. Se enfrenta a falsidade dos outros com a sua falsidade, adivinhe o quê? Está lhes provando que eles estão certos — agora todos *são* mentirosos.

Em vez disso, hoje, procuremos ser melhores do que as coisas que nos frustram ou ferem. Tentemos ser o exemplo que gostaríamos que outros seguissem. É horrível ser um trapaceiro, egoísta, sentir a necessidade de machucar nossos semelhantes. Enquanto isso, viver moralmente e bem é muito bom.

14 de outubro
NÃO SE IRRITE, AJUDE

> Tu te irritas quando as axilas de alguém cheiram mal ou quando seu hálito é ruim? De que adiantaria isso? Tendo-se tal boca e tais axilas, haverá um cheiro emanando. Tu dizes, eles devem ter bom senso, não percebem como estão incomodando os outros? Bem, tu tens bom senso também, parabéns! Assim, usa tua razão natural para despertar a deles, mostra-lhes, chama-lhes a atenção. Caso a pessoa ouça, tu as terás curado sem raiva inútil. Nenhum drama ou manifestação inadequada são necessários.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.28

Sabe aquela pessoa que senta a seu lado no avião, que está tagarelando em voz alta e esbarrando em você, invadindo seu espaço? Aquela que o deixa rangendo os dentes, lhe desperta um ódio do fundo da alma porque ela é rude, ignorante, detestável? Nessas situações, você pode sentir que precisa de toda a sua força para não assassiná-la.

É engraçado como *esse* pensamento vem à nossa mente antes, você sabe, que lhes peçamos com toda a educação para parar, ou façamos a cena menor de pedir que troque de assento. Preferiríamos ficar irritados, amargos, furiosos por dentro a arriscar uma conversa embaraçosa que poderia ajudar de fato essa pessoa e tornar o mundo um lugar melhor. Não queremos apenas que as pessoas sejam melhores, esperamos que isso aconteça em um toque de mágica — que possamos simplesmente querer que outras pessoas mudem, partindo seus crânios com nosso olhar irado.

Embora quando você pensa sobre isso dessa maneira, isso o faça se perguntar quem de fato é a pessoa rude.

15 de outubro
DÊ ÀS PESSOAS O BENEFÍCIO DA DÚVIDA

> Tudo gira em torno de tuas suposições sobre isso, e isso depende de ti. Podes te precipitar em teus julgamentos sempre que quiseres, e, como ao conduzir um navio em redor do promontório, encontrarás mares calmos, tempo bom e um porto seguro.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 12.22

"Até um cão", disse uma vez o juiz da Suprema Corte Oliver Wendell Holmes, "distingue entre ser objeto de um tropeção e de um chute". No entanto, se você algum dia pisou acidentalmente no seu cão, sabe que a primeira reação é, em geral, um latido, um ganido ou um rápido estalo das mandíbulas. No instante, não há distinção — apenas dor. Depois ele vê quem foi, ouve sua voz tranquilizadora e logo volta a abanar a cauda.

Uma pessoa virtuosa não tende a fazer julgamentos precipitados sobre os outros. Alguém virtuoso é generoso em suas suposições: considera que algo foi um acidente, que a pessoa não sabia, que isso não acontecerá de novo. Isso torna a vida mais fácil de suportar e nos deixa mais tolerantes. Enquanto isso, supor má intenção — o mais apressado dos julgamentos — torna tudo mais difícil de suportar.

Seja cuidadoso e complacente com suas suposições sobre outras pessoas e encontrará, como diz Marco Aurélio, mares mais calmos e tempo melhor.

16 de outubro
ESPALHE A NOTÍCIA

> Algumas pessoas com mente excepcional compreendem rapidamente a virtude, ou a produzem dentro de si mesmas. Mas outros tipos, obtusos e preguiçosos, atrapalhados por maus hábitos, precisam ter a alma enferrujada constantemente bem polida. [...] Os mais fracos serão ajudados e alçados de suas más opiniões se os pusermos aos cuidados dos princípios da filosofia.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 95.36-37

O estoicismo não é uma religião evangélica. Você não é obrigado a salvar ninguém — não há o risco de parar no inferno se uma alma permanecer ignorante aos ensinamentos de Epicteto ou Marco Aurélio.

Mas agora que você conheceu e estudou um caminho melhor, pode ser útil aos outros. Pode partilhar sua sabedoria ou discernimento com um amigo ou um estranho — lembrando que comportamento é sempre um exemplo melhor que uma preleção.

Todos merecem o benefício dos "princípios da filosofia", como disse Sêneca. Se você vir alguém que está precisando de ajuda ou que pediu orientação, estenda a mão. Você lhes deve isso.

17 de outubro
O BENEFÍCIO DA BONDADE

> Um benefício deveria ser mantido como um tesouro enterrado, para só ser desenterrado em caso de necessidade [...] A natureza nos convida a fazer bem a todos. [...] Onde quer que haja um ser humano, temos uma oportunidade para a bondade.

SÊNECA, *SOBRE A VIDA FELIZ*, 24.2-3

A primeira pessoa que você encontrar hoje, seja um conhecido ou amigo, não importa o contexto — seja positivo ou negativo —, é uma oportunidade para a bondade. Ou, como alguns tradutores interpretaram essa frase de Sêneca, é uma oportunidade para o *benefício*. Para ambos. Você pode procurar compreender de onde essa pessoa vem. Pode procurar compreender quem ela é, do que precisa e quais forças ou impulsos poderiam estar atuando sobre ela. E pode tratá-la bem e tornar-se melhor por isso.

O mesmo é verdade com a segunda pessoa que encontrarmos, e a terceira. Claro, não há garantia alguma de que elas vão retribuir o favor, mas isso não é da nossa conta. Como sempre, vamos nos concentrar no que controlamos: neste caso, na capacidade de escolher responder com bondade.

18 de outubro
"AMINIMIGOS"

> Não há nada pior do que um lobo se passando por amigo de ovelhas. Evita amizade falsa a todo custo. Se fores bom, franco e bem-intencionado, isso deve transparecer em teus olhos e não passar despercebido.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 11.15

É bastante óbvio que deveríamos nos manter o mais afastados possível dos malvados e hipócritas — o amigo invejoso, o pai ou a mãe narcisistas, o parceiro não confiável. À primeira vista, Marco Aurélio está nos lembrando de evitar falsos amigos.

Mas e se virarmos isso ao contrário? E se, em vez disso, perguntarmos pelas vezes em que fomos falsos para com *nossos* amigos? No fundo, é disso que fala o estoicismo: não julgarmos o comportamento alheio, mas sim o nosso.

Todos nós fomos um "aminimigo" em algum momento. Fomos agradáveis na frente da pessoa — em geral porque tínhamos algo a ganhar com isso —, porém, mais tarde, em diferente companhia, dissemos o que realmente sentíamos. Ou iludimos alguém, só nos importando com a pessoa quando as coisas iam bem, mas nos recusando a ajudar ainda que ela realmente precisasse de nós.

Esse comportamento é indigno — e merece ser lembrado da próxima vez que acusarmos alguma outra pessoa de ser um mau amigo.

19 de outubro
BONS HÁBITOS AFUGENTAM MAUS HÁBITOS

> Sendo o hábito uma influência tão poderosa, e estando nós acostumados a perseguir nossos impulsos para ganhar e evitar o que não seja uma escolha nossa, deveríamos estabelecer um hábito contrário a isso e, onde as aparências forem realmente escorregadias, usar a contraforça de nosso treinamento.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.12.6

Quando um cão está latindo ruidosamente porque há alguém à porta, a pior coisa que você pode fazer é gritar. Para o cão, é como se você estivesse latindo também! Quando um cão está fugindo, não adianta persegui-lo, pois é como se vocês dois estivessem correndo. Uma melhor opção em ambas as situações é dar ao cão alguma outra coisa para fazer. Diga-lhe para sentar. Diga-lhe que vá para a cama ou para o canil. Corra em direção contrária. Rompa o padrão, interrompa o impulso negativo.

O mesmo se aplica a nós. Quando um mau hábito se revela, oponha-se a ele comprometendo-se a uma virtude contrária. Por exemplo, digamos que você esteja procrastinando hoje — não teime em confrontar essa ação. Em vez disso, levante-se e dê uma volta para desanuviar a cabeça e se restabelecer. Se você se vir dizendo algo negativo ou maldoso, não se recrimine. Acrescente uma fala positiva e agradável para alterar o comentário.

Oponha-se a hábitos estabelecidos e use a contraforça do treinamento para ganhar tração e fazer progresso. Se você se vir tomando atalhos durante um exercício ou num projeto, diga a si mesmo: "Está bem, agora irei ainda mais longe ou farei ainda melhor."

Bons hábitos têm o poder de afugentar maus hábitos. E hábitos são fáceis de adquirir, como todos nós sabemos.

20 de outubro
MARCAS DA BOA VIDA

> Tens a prova na extensão de tuas andanças de que nunca encontraste a arte de viver em lugar nenhum — não na lógica, não na riqueza, na fama ou em qualquer prazer. Em lugar algum. Onde está ela então? Em fazer o que a natureza humana exige. Como pode uma pessoa fazer isso? Tendo princípios como a fonte de desejo e ação. Que princípios? Aqueles relacionados ao bem e ao mal, de fato a crença de que não há nenhum bem para um ser humano exceto o que cria justiça, autocontrole, coragem e liberdade, e nada mau exceto o que destrói essas coisas.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.1.(5)

Qual é o sentido da vida? Por que eu nasci? A maioria de nós luta com essas questões — às vezes quando somos jovens, às vezes só quando ficamos mais velhos. Raramente encontramos muita coisa em matéria de orientação. Mas isso acontece simplesmente porque não compreendemos. Como mostra Viktor Frankl em seu livro *Em busca de sentido*, não cabe a nós fazer essa pergunta. Em vez disso, é a *nós* que a pergunta está sendo feita. Nossa vida é a resposta.

Não há viagem, leitura ou sábios brilhantes que possam lhe dizer o que você quer saber. Em vez disso, é *você* quem deve encontrar a resposta em suas ações, vivendo a boa vida — incorporando os princípios evidentes por si mesmos da justiça, do autocontrole, da coragem, e abstendo-se do mal.

21 de outubro
HERÓIS, AQUI E AGORA

> Que comportamento! As pessoas não querem louvar seus contemporâneos, com quem de fato convivem, mas alimentam grandes expectativas pelo louvor de futuras gerações — pessoas que elas não conheceram e nunca conhecerão! Isso é semelhante a ficar aborrecido porque as gerações passadas não o louvaram.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.18

Alexandria, a cidade no Egito, ainda leva o nome de seu fundador, Alexandre, o Grande, cerca de 2.300 anos depois que ele pôs o pé ali. Não seria o máximo ter uma cidade batizada em sua homenagem durante tantos séculos? Saber que as pessoas ainda mencionam o seu nome?

Aqui está uma reflexão: não seria legal. Porque, como Alexandre, você estaria morto. Você não terá a menor ideia se seu nome perdurou através dos séculos. Ninguém pode desfrutar o próprio legado — por definição.

Pior, pense em todas as coisas horríveis que Alexandre fez para alcançar o que alcançou. Ele lutou em guerras inúteis. Tinha um temperamento terrível — acabou matando seu melhor amigo numa briga de bêbados. Era cruel e também um escravo de sua ambição. Será que ele é realmente tão admirável?

Em vez de perder um segundo que seja considerando as opiniões de pessoas do futuro — pessoas que ainda nem sequer nasceram —, concentre-se inteiramente em ser a melhor pessoa que você pode ser no momento presente. Em fazer a coisa certa agora mesmo. O futuro distante é irrelevante. Seja bom, nobre e cause impacto agora — enquanto isso ainda importa.

22 de outubro
É FÁCIL FICAR MELHOR, MAS MELHOR EM QUÊ?

> Então alguém é bom em derrubar um adversário, mas isso não o torna mais dotado de espírito comunitário, ou modesto, ou bem preparado para qualquer circunstância, ou mais tolerante para com as falhas de outrem.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.52

O autoaperfeiçoamento é um nobre objetivo. A maioria das pessoas nem se dá ao trabalho. Mas entre aquelas que se dão, é possível corromper esse processo por vaidade e superficialidade. Você quer uma barriga de tanquinho porque está se desafiando e se comprometendo com uma meta difícil? Ou é porque quer impressionar as pessoas quando tirar a camisa? Está disputando aquela maratona porque quer testar seus limites ou porque está fugindo de seus problemas em casa?

Não deveríamos concentrar nossa vontade em nos tornarmos alguém em perfeita forma ou ser capaz de falar vários idiomas, mas que não tem um segundo para outras pessoas. Qual é o sentido de vencer nos esportes mas perder no esforço para ser um bom marido, uma boa esposa, um bom pai, uma boa mãe, um bom filho ou uma boa filha? Não devemos confundir ficar melhor em *coisas* com ser uma *pessoa* melhor. Uma coisa é uma prioridade muito maior que a outra.

23 de outubro
MOSTRE AS QUALIDADES PARA AS QUAIS VOCÊ FOI FEITO

> “As pessoas não estão assombradas com tua mente aguçada? Que seja. Mas tens muitas outras qualidades das quais não foste privado ao nascer. Exibe então essas qualidades em teu poder: honestidade, dignidade, resistência, castidade, contentamento, frugalidade, bondade, liberdade, persistência, pouca afeição a mexericos e magnanimidade.”
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 5.5

É fácil culpar nossas circunstâncias. Uma pessoa amaldiçoa o fato de não ter nascido mais alta, outra o de não ser mais inteligente, com uma outra compleição, ou nascido num outro país. Seria difícil encontrar uma única pessoa neste planeta — de top models para baixo — que não se considera deficiente pelo menos em algum aspecto. Mas sejam quais forem as deficiências que você percebeu, lembre-se de que há qualidades positivas que você pode desenvolver que não dependem de acidentes genéticos.

Você tem a *escolha* de ser honesto. Você tem a *escolha* de ser digno. Você pode *escolher* resistir. Pode *escolher* ser feliz. Pode escolher ser casto. Pode escolher ser frugal. Pode escolher ser bom para os outros. Pode escolher ser livre. Pode persistir em condições difíceis. Pode evitar ser leva e traz de fofocas. Pode escolher ser cortês.

E, sinceramente, características que resultam de seu esforço e sua habilidade não são mesmo mais impressionantes?

24 de outubro
A FONTE DA BONDADE

> Cava dentro de ti mesmo profundamente, pois há uma fonte de bondade sempre pronta a fluir se continuares cavando.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.59

Hoje poderíamos esperar que a bondade viesse ao nosso encontro — boas notícias, bom tempo, boa sorte. Ou poderíamos *encontrá-la* nós mesmos, *dentro* de nós. A bondade não é algo que vá ser entregue pelo correio. Você tem de desenterrá-la de sua própria alma. Você a encontra dentro de seus pensamentos e a produz com suas ações.

25 de outubro
DUAS TAREFAS

> O que, então, transforma alguém em uma pessoa livre de estorvos e autodeterminada? Pois a riqueza não o faz, tampouco um alto cargo, pompa ou reino — em vez disso, outra coisa deve ser encontrada [...]. No caso da vida, é o conhecimento de como viver.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.62-64

Você tem duas tarefas na vida: ser uma boa pessoa e se dedicar à ocupação que ama. Tudo o mais é perda de energia e desperdício do seu potencial.

Como se faz isso? Certo, é uma pergunta difícil. Mas a filosofia dos estoicos a torna bastante simples: diga não a distrações, a emoções destrutivas, à pressão externa. Pergunte a você mesmo: *O que somente eu posso fazer? Como posso usar da melhor forma meu tempo limitado neste planeta?* Tente fazer a coisa certa quando a situação exigir. Trate as pessoas da maneira como gostaria de ser tratado. E entenda que toda escolha e todo assunto, por menor que sejam, são uma oportunidade para praticar esses princípios mais amplos.

É isso. É o que está envolvido na mais importante de todas as habilidades: como viver.

26 de outubro
TRÊS PARTES, UM OBJETIVO

> Um grande número de autores, entre eles os melhores, afirmou que a filosofia consiste em três partes: a moral, a natural e a racional. A primeira põe a alma em ordem. A segunda examina cuidadosamente a ordem natural das coisas. A terceira indaga o significado próprio das palavras e seus arranjos e provas, que impedem falsidades de surgirem aos poucos para deslocar a verdade.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 89.9

Essas três partes — a moral, a natural e a racional — têm um objetivo. Por mais diferentes que sejam entre si, apresentam o mesmo propósito: ajudá-lo a viver uma boa vida governada pela razão.

Não no futuro, mas agora mesmo.

27 de outubro
COLHEMOS O QUE SEMEAMOS

> Crimes frequentemente retornam a seu professor.
>
> SÊNECA, *TIESTES*, 311

É irônico que Sêneca tenha feito um de seus personagens pronunciar esta fala. Como sabemos, por muitos anos ele serviu como tutor e mentor do imperador Nero. Há muitas evidências de que Sêneca foi, de fato, uma influência moral positiva sobre o jovem transtornado, mas, mesmo na época, contemporâneos de Sêneca achavam estranho que um filósofo servisse como braço direito de uma pessoa tão má. Eles até usavam a palavra grega *tyrannodidaskalos* — professor do tirano — para descrevê-lo. E tal como Shakespeare observou em *Macbeth*, "Instruções sangrentas que, sendo ensinadas, retornam/ Para atormentar o inventor", a colaboração de Sêneca com Nero acabou com o aluno assassinando o professor.

É algo sobre o que pensar quando você considera com quem trabalhar e com quem fazer negócios na vida. Se você mostra a um cliente como fazer algo antiético ou ilegal, ele não poderia retornar o favor mais tarde, quando você estiver desprevenido? Se você dá um mau exemplo aos seus funcionários, a seus sócios, a seus filhos, eles não poderiam traí-lo ou feri-lo no futuro? O que vai volta, diz o ditado. Carma é uma noção que foi importada do Oriente, no mesmo espírito.

Sêneca pagou um preço por suas instruções a Nero. Como foi notório através das eras, sua hipocrisia — evitável ou não — custou caro. O mesmo ocorrerá com a sua.

28 de outubro
FOMOS FEITOS UNS PARA OS OUTROS

> Encontrarás mais rapidamente uma coisa terrena mantida longe da Terra do que uma pessoa isolada de outros seres humanos.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.9.3

Naturalmente, Marco Aurélio e os demais estoicos não estavam familiarizados com a física newtoniana. Mas eles sabiam que o que sobe tem de descer. Essa é a analogia que ele está usando aqui: nossa interdependência mútua com nossos semelhantes é mais forte que a lei da gravidade.

A filosofia atrai introvertidos. O estudo da natureza humana pode torná-lo ciente das falhas de outras pessoas e pode gerar desprezo pelos outros. O mesmo fazem a luta e a dificuldade — eles nos isolam do mundo.

Mas nada disso muda o fato de que somos, como disse Aristóteles, animais sociais. Precisamos uns dos outros. Devemos nos apoiar mutuamente. Devemos cuidar uns dos outros (e deixar que outros cuidem de nós em resposta). Fingir o contrário é violar nossa natureza, ser apenas em parte o que significa ser humano.

29 de outubro
CARÁTER É DESTINO

> Cada pessoa adquire seu caráter, mas seus papéis oficiais são designados pelo acaso. Deves convidar alguns para tua mesa porque são merecedores, outros porque podem vir a merecê-lo.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 47.15B

No processo de contratação, a maioria dos empregadores repara em onde o candidato estudou, os empregos que ele já teve. Isso acontece porque o sucesso passado pode ser um indicador de sucessos futuros. Mas é sempre assim? Há muita gente que é bem-sucedida graças à sorte. Talvez tenham estudado em Oxford ou em Harvard por causa dos pais. E o que dizer de um jovem que não teve tempo de construir um histórico profissional? É alguém imprestável?

Claro que não. É por isso que *caráter* é um parâmetro muito melhor para um homem ou uma mulher. Não apenas para empregos, mas para amizades e relacionamentos, para tudo. Heráclito o disse como uma máxima: "Caráter é destino."

Quando você deseja melhorar sua posição na vida, caráter é a melhor alavanca — talvez não a curto prazo, mas sem dúvida a longo prazo. E o mesmo se aplica às pessoas que você convida para entrar na sua vida.

30 de outubro
QUEM RECEBE A PARTE DO LEÃO?

> Não te envergonhas de reservar para ti mesmo somente as sobras da tua vida e dedicar à sabedoria somente aquele tempo que não pode ser dirigido para os negócios?

SÊNECA, *SOBRE A BREVIDADE DA VIDA*, 3.5B

Numa de suas cartas, Sêneca conta uma história sobre Alexandre, o Grande. Aparentemente, à medida que Alexandre conquistava o mundo, certos países lhe ofereciam partes de seu território na esperança de que ele, em troca, os deixasse em paz. Alexandre lhes dizia, escreve Sêneca, que não fora até a Ásia para aceitar qualquer coisa que quisessem lhe dar, mas que, em vez disso, teriam de aceitar qualquer coisa que ele decidisse deixar para eles.

Segundo Sêneca, deveríamos tratar da mesma maneira a filosofia em nossa vida. A filosofia não deveria ter de aceitar o tempo ou a energia que sobram de outras ocupações; em vez disso, nós deveríamos fazer a cortesia de reservar tempo para essas outras atividades somente depois que nosso estudo estivesse terminado.

Se é o verdadeiro autoaperfeiçoamento o que buscamos, por que deixamos nossa leitura para aqueles minutos antes de apagarmos a luz e irmos para a cama? Por que reservamos de oito a dez horas no meio do dia para estar no escritório ou ir a reuniões, mas não dedicamos tempo algum para refletir sobre as grandes questões? Uma pessoa comum consegue assistir 28 horas de televisão por semana — mas pergunte-lhe se teve tempo para estudar filosofia, e ela provavelmente lhe dirá que está muito ocupada.

31 de outubro
VOCÊ NASCEU BOM

> O ser humano nasce com uma inclinação para a virtude.
>
> Musônio Rufo, *Palestras*, 2.7.1-2

A noção de pecado original pesou sobre a humanidade durante séculos. Na realidade, fomos feitos para ajudar uns aos outros e ser bons uns para os outros. De outra forma, não teríamos sobrevivido como espécie.

Praticamente não há qualquer ideia na filosofia estoica que não seja agradável de imediato a uma criança ou que não corresponda ao senso comum. As ideias dentro dela vão ao cerne de quem somos e do que sabemos ser verdadeiro. As únicas coisas com que elas conflitam são as várias invenções da sociedade — que, em geral, servem a algum interesse egoísta mais do que favorecem o bem comum.

Você nasceu bom. "Todos nós fomos feitos de natureza", disse Rufo, "de tal modo que possamos viver livres de erro e nobremente — não que um possa e outro não possa, mas todos". Você nasceu com uma atração pela virtude e pelo autodomínio. Se você se afastou disso, não foi em razão de uma corrupção inata, mas por alimentar as coisas e as ideias erradas. Como Sêneca ressaltou, a filosofia é uma ferramenta para remover tudo isso — para retornarmos à nossa verdadeira natureza.

NOVEMBRO

ACEITAÇÃO / *AMOR FATI*

1º de novembro
ACEITAR O QUE É

> Não queiras que tudo aconteça como desejas, mas deseja que tudo aconteça como realmente acontecerá — então tua vida fluirá bem.

EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 8

> É fácil louvar a Providência por qualquer coisa que pode acontecer se tiveres duas qualidades: uma visão completa do que realmente aconteceu em cada caso e um sentimento de gratidão. Sem gratidão, qual é o sentido de ver, e sem ver, qual é o objetivo da gratidão?

EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.6.1-2

Aconteceu algo que desejaríamos que não tivesse acontecido. Qual dos dois é mais fácil mudar: nossa opinião ou o acontecimento passado?

A resposta é óbvia. Aceite o que aconteceu e mude seu desejo de que isso não tivesse acontecido. O estoicismo chama isso de "arte da aquiescência", aceitar em vez de se opor a cada pequena coisa.

E os estoicos mais experientes dão um passo adiante. Em vez de simplesmente *aceitar* o que acontece, eles nos exortam a realmente *gostar* do que aconteceu — seja o que for. Nietzsche, muitos séculos depois, cunhou a expressão perfeita para capturar essa ideia: *amor fati* (amor ao destino). Não é apenas aceitar, é *amar* tudo o que acontece.

O desejo pelo que calhou de acontecer é uma maneira engenhosa de evitar decepção, porque nada é contrário aos seus desejos. Mas sentir realmente gratidão pelo que acontece? Amá-lo? Essa é uma receita de felicidade e alegria.

2 de novembro
LIGANDO NOSSOS DESEJOS AO QUE SERÁ

> Mas não fui em momento algum impedido em minha vontade nem forçado contra ela. E como isso é possível? Atrelei minha escolha de ação com a vontade de Deus. Deus quer que eu esteja doente; esse é meu desejo. Ele quer que eu escolha algo; assim o faço. Ele quer que eu busque algo, ou que algo me seja dado; desejo o mesmo. O que Deus não quer, eu não desejo.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.89

Quando o general Dwight D. Eisenhower escreveu para sua mulher na véspera da invasão da Normandia, disse-lhe: "Tudo em que poderíamos pensar foi feito, os soldados estão em boa forma, todos estão fazendo o melhor que podem. A resposta está no colo dos deuses." Ele tinha feito tudo o que podia — agora aconteceria o que havia de acontecer e, como Epicteto poderia dizer, ele estava pronto para suportar o que viesse. De fato, Eisenhower tinha escrito uma outra carta naquela noite e a preparado para publicação caso a invasão fracassasse. Se fracasso era o que Deus — ou o destino, ou a sorte, ou como você quiser chamar — queria, ele estava pronto.

Há uma maravilhosa lição aí. O homem à frente do que era talvez o mais poderoso exército já reunido, na véspera da invasão mais habilmente organizada e planejada que o mundo jamais conhecerá, era humilde o bastante para saber que o resultado pertencia, no fundo, a alguém ou algo maior do que ele.

E assim ocorre com todos os nossos planos. Não importa o quanto nos preparamos, o quanto somos hábeis ou inteligentes, o resultado final está no colo dos deuses. Quanto mais cedo soubermos, melhores seremos.

3 de novembro
SEGUIR AS ORDENS DO MÉDICO

> Assim como geralmente ouvimos pessoas dizerem que o médico prescreveu a alguém exercícios específicos de equitação, ou banhos gelados, ou andar sem sapatos, deveríamos dizer que a natureza prescreveu que alguém ficasse doente, ou inválido, ou sofresse qualquer tipo de deficiência. No caso do médico, prescrito significa algo ordenado para ajudar na cura de alguém. Mas no caso da natureza, significa que o que acontece a cada um de nós é ordenado para ajudar nosso destino.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 5.8

Os estoicos eram mestres em analogias e usavam-nas como ferramenta para ajudar a fortalecer o raciocínio.

Aqui, Marco Aurélio observa como toleramos sem resistência coisas desagradáveis se elas forem impostas pelas palavras mágicas "ordens médicas". O médico diz que você tem de tomar um remédio ruim, e você toma. O médico lhe diz que você tem de começar a dormir pendurado de cabeça para baixo, como um morcego. Você se sentirá tolo, mas bem depressa começará a se pendurar, porque pensa que isso o fará se sentir melhor.

Por outro lado, quando se trata de acontecimentos externos, lutamos com todas as nossas forças se acontece alguma coisa contrária a nossos planos. Mas e se, Marco Aurélio pergunta, um médico tivesse prescrito exatamente isso como parte do nosso tratamento? E se isso fosse tão bom para nós como um remédio?

Bem, e se?

4 de novembro
NEM BOM NEM MAU

> Não há nenhum mal em mudar, assim como não há nenhum bem em persistir nas mudanças.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 4.42

Quando as pessoas dizem que mudanças são para o bem, estão em geral tentando tranquilizar alguém (ou a si mesmas). Porque instintivamente vemos a mudança como algo ruim — ou pelo menos desconfiamos dela.

Os estoicos querem que você suprima esses rótulos completamente. A mudança não é boa. O *statu quo* não é mau. Eles simplesmente *são*.

Lembre-se: os acontecimentos são objetivos. É só a nossa opinião que diz que algo é bom ou mau (e assim algo contra o que ou a favor de que vale a pena lutar). Uma atitude melhor? Decidir tirar o melhor proveito de tudo. Mas para fazer isso você tem primeiro de parar de lutar.

5 de novembro
UM PODER SUPERIOR

> “É exatamente isto que constitui a virtude da pessoa feliz e uma vida que flui bem — quando os assuntos da vida estão de todas as maneiras em sintonia com a harmonia entre o espírito divino individual e a vontade do diretor do universo.”
>
> Crísipo, citado em Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.1.88

Ao passar por um programa de doze passos, muitos dependentes têm mais dificuldade com o segundo passo: reconhecer um poder superior. Dependentes costumam resistir a ele. A princípio, afirmam que é porque são ateus, ou porque não gostam de religião, ou porque não compreendem a importância disso.

Mais tarde, porém, eles se dão conta de que isso é simplesmente o vício falando — é uma outra forma de egoísmo e egocentrismo. A linguagem real do passo é bastante fácil de assimilar: “Chegamos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.” Os próximos passos geralmente pedem ao dependente para se submeter e entregar. O segundo passo tem realmente menos a ver com “deus” do que esses outros — a entrega. Trata-se de sintonizar-se com o universo e descartar a ideia tóxica de que estamos no centro dele.

Não causa espanto que os estoicos sejam apreciados entre aqueles que estão em programas de doze passos. É também claro que essa sabedoria faz bem para todos nós. Você não tem de acreditar que existe um deus guiando o universo, precisa apenas parar de acreditar que *você* é esse diretor. Quanto mais cedo você puder harmonizar seu espírito a essa ideia, mais fácil e feliz será a sua vida, porque você terá abandonado a mais poderosa de todas as dependências: o controle.

6 de novembro
OUTRA PESSOA ESTÁ FIANDO A LINHA

> Se o dia inaugural vê alguém orgulhoso,
> O dia final os vê abatidos.
> Ninguém deveria confiar demais no triunfo,
> Ninguém deveria perder a esperança de que as provações vão melhorar.
> Cloto mistura um com o outro e impede
> a Fortuna de descansar, girando cada destino.
> Ninguém teve tanto favor divino
> Que pudesse garantir a si mesmo o dia de amanhã.
> Deus mantém nossa vida agitada,
> Girando num turbilhão.
>
> SÊNECA, *TIESTES*, 613

O escritor Cormac McCarthy vivia num quarto de hotel barato quando ouviu uma batida na porta. Era um mensageiro — ele havia sido contemplado com a bolsa MacArthur "para gênios" e 250 mil dólares.

Quem poderia sonhar com uma reviravolta tão inesperada? Quem senão Cloto, uma das três deusas gregas do destino, que "fia" a linha da vida humana? Para os antigos, era ela quem decidia sobre o curso dos acontecimentos de nossa vida — alguns bons, outros maus. Como escreveu o dramaturgo Ésquilo: "Quando os deuses enviam o mal, não há como escapar." O mesmo podia ser dito de um excelente destino e de boa sorte.

A atitude resignada deles pode parecer estranha para nós nos dias de hoje, mas eles compreendiam quem estava realmente no controle (não eles, não nós!). Nenhum grau de prosperidade, nenhum grau de dificuldade, é certo ou para sempre. Um triunfo torna-se uma provação, uma provação torna-se um triunfo. A vida pode mudar num instante. Lembre-se, hoje, com que frequência isso acontece.

7 de novembro
COMO SER PODEROSO

> Não confia em tua reputação, dinheiro ou posição, mas na força que é tua — a saber, teus julgamentos sobre as coisas que controlas e não controlas. Pois é somente isso que nos torna livres e desimpedidos, que nos pega pelo pescoço das profundezas e nos eleva olho a olho com os ricos e poderosos.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.26.34-35

Numa cena do romance clássico de Steven Pressfield sobre Alexandre, o Grande, *The Virtues of War*, Alexandre chega a uma travessia fluvial, só para ser confrontado por um filósofo que se recusa a se mover. "Este homem dominou o mundo!", grita um dos homens de Alexandre. "O que fizeste?" O filósofo responde, com completa confiança: "Eu dominei a vontade de dominar o mundo."

Sabemos que Alexandre de fato entrou em conflito com Diógenes, o Cínico, um filósofo conhecido por rejeitar o que a sociedade apreciava e, por extensão, a autoimagem de Alexandre. Tal como no encontro ficcional de Pressfield, na confrontação real de Diógenes com Alexandre, o filósofo sobrepujou o homem mais poderoso do mundo — porque, diferentemente dele, Diógenes tinha menos vontades. Eles foram capazes de olhar um para o outro nos olhos e ver quem realmente tinha controle sobre si mesmo, quem havia conseguido o autodomínio necessário para um poder real e duradouro.

Você pode ter isso também. Significa apenas concentrar-se em seu interior na aquisição de poder em vez de no exterior. Como disse Públio Siro, ele mesmo um ex-escravo: "Queres ter um grande império? Domina a ti mesmo!"

8 de novembro
ATORES NUMA PEÇA

> Lembra-te de que és um ator numa peça, representando um personagem de acordo com a vontade do dramaturgo — se uma peça é curta, então é curta; se é longa, é longa. Se ele deseja que representes o mendigo, representa mesmo esse papel bem, assim como o faria se fosse um aleijado, um chefão ou uma pessoa comum. Pois este é teu dever, representar bem o personagem que te foi atribuído. Essa seleção pertence a outrem.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 17

Marco Aurélio não quis ser imperador. Ele não era um político que buscava cargo, tampouco um verdadeiro herdeiro do trono. Até onde podemos saber por suas cartas e pela história, o que ele realmente queria era ser filósofo. Mas a elite poderosa em Roma, inclusive o imperador Adriano, viu alguma coisa nele. Preparado para o poder, Marco Aurélio foi adotado e colocado na fila para o trono porque sabiam que ele poderia comandá-lo. Enquanto isso, Epicteto viveu grande parte da vida como escravizado e foi perseguido por seus ensinamentos filosóficos. Ambos fizeram muito com os papéis que lhes foram atribuídos.

Nossa posição na vida pode ser tão aleatória quanto um arremesso de dados. Alguns de nós nascemos no privilégio, outros na adversidade. Às vezes nos são dadas exatamente as oportunidades que queremos. Em outras, nos é dado um golpe de sorte, mas nós o sentimos como um fardo.

Os estoicos nos lembram que seja o que for que nos aconteça hoje ou no curso de nossa vida, onde quer que caiamos no espectro intelectual, social ou físico, nosso trabalho não é nos queixarmos ou deplorarmos nossa dificuldade, mas fazer o melhor que pudermos para aceitá-la e saná-la. Ainda há espaço para flexibilidade ou ambição? É claro! A história do palco está repleta de casos de coadjuvantes que se transformaram em papéis de destaque e personagens indeléveis que foram expandidos em futuras adaptações. Mas

mesmo isso começa com aceitação e compreensão — e um desejo de ser excelente naquilo que nos foi designado.

9 de novembro
TUDO É FLUIDO

> O universo é mudança. Vida é opinião.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 4.3.4

Na *Vida de Teseu,* Plutarco descreve como o navio de Teseu, um herói ateniense, foi preservado pelo povo de Atenas pronto para a batalha por muitos séculos. Cada vez que uma tábua apodrecia ela era substituída, até que um dia cada pedaço de madeira nele havia sido substituído. Plutarco pergunta: "Ele ainda é o navio de Teseu, ou é um novo?"

No Japão, um famoso santuário xintoísta é reconstruído a cada 23 anos. Ele passou por mais de sessenta ciclos como esse. Ele é um santuário com 1.400 anos de idade? Ou são sessenta santuários consecutivos? Poderíamos até dizer que o Senado dos Estados Unidos, dadas as eleições escalonadas, nunca foi renovado. Seria ele o mesmo corpo que foi formado nos tempos de George Washington?

Nossa compreensão do que alguma coisa vem a ser é somente um instantâneo — uma opinião efêmera. O universo está num estado de mudança constante. Nossas unhas crescem, são cortadas e continuam crescendo. Pele nova substitui pele morta. Velhas lembranças são substituídas por novas lembranças. Ainda somos as mesmas pessoas? As pessoas à nossa volta são as mesmas? Nada é isento dessa fluidez, nem mesmo as coisas que consideramos mais sagradas.

10 de novembro
SEMPRE OS MESMOS

> Pensa por exemplo nos tempos de Vespasiano, e verás todas estas coisas: casar, criar filhos, adoecer, morrer, guerras, festividades, comércio, agricultura, bajulação, fingimento, desconfiança, conspiração, prece para que outros morram, resmungos por causa de nosso quinhão, apaixonar-se, acumular fortunas, ânsia de cargo e poder. Agora a vida deles está morta e desaparecida [...] os tempos de Trajano, outra vez o mesmo [...]

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.32

Ernest Hemingway abre seu livro *O sol também se levanta* com um versículo da Bíblia: "Uma geração passa e outra geração vem; mas a terra permanece para sempre. O sol também se levanta e o sol se põe, e regressa ao lugar onde se levantou." Era essa passagem, teria dito seu editor, que "continha toda a sabedoria do mundo antigo".

E que sabedoria é essa? Uma das coisas mais impressionantes na história é mostrar há quanto tempo os seres humanos vêm fazendo o que fazem. Embora certas atitudes e práticas tenham surgido e desaparecido, o que resta são pessoas — vivendo, morrendo, amando, lutando, chorando, rindo.

Reportagens extensivas ou livros do momento frequentemente perpetuam a crença de que atingimos o ápice da humanidade, ou de que, dessa vez, *as coisas estão realmente diferentes*. A ironia é que as pessoas acreditaram nisso por séculos.

Pessoas fortes resistem a essa noção. Elas sabem que, com raras exceções, as coisas são como sempre foram e sempre serão. Você é exatamente como as pessoas que vieram antes de você, e não passa de uma breve parada até as pessoas exatamente como você que virão depois. A terra permanece para sempre, mas nós viremos e desapareceremos.

11 de novembro
NÃO É A COISA, É O QUE FAZEMOS DELA

> Quando estás angustiado por uma coisa externa, não é a coisa em si que te perturba, mas apenas teu julgamento dela. E podes eliminar isso de imediato.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.47

Imagine que você sonhou com uma carreira política. Você é jovem, é vigoroso e ocupou cargos cada vez mais poderosos ao longo da vida. Então, aos 39 anos, começa a se sentir exausto. Seus médicos dizem que você tem pólio e sua vida nunca mais será a mesma. Sua carreira terminou — certo?

Essa é a história de Franklin Delano Roosevelt, hoje amplamente considerado um dos maiores líderes políticos dos Estados Unidos. Na meia-idade, ele foi diagnosticado com pólio depois de passar anos se preparando para a presidência e sonhando com ela.

É impossível compreender Roosevelt sem compreender essa deficiência. A "coisa externa" era que ele estava paralítico — este era um fato literal —, mas seu julgamento sobre ela foi que isso não paralisava sua carreira ou sua personalidade. Embora fosse certamente vítima de uma doença até então incurável, ele eliminou — quase imediatamente — a mentalidade de vítima.

Não confundamos aceitação com passividade.

12 de novembro
OS FORTES ACEITAM AS RESPONSABILIDADES

> Se julgamos como boas e más somente as coisas em poder de nossa escolha, então não sobra espaço para culpar deuses ou ser hostil a outrem.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.41

Uma placa na mesa do político e ex-presidente dos Estados Unidos Harry Truman dizia: "A responsabilidade para aqui." Como presidente, com mais poder e controle do que praticamente qualquer outra pessoa, ele sabia que, bom ou mau, não havia ninguém que pudesse culpar pelas coisas além dele próprio. Não havia ninguém a quem responsabilizar. A corrente terminava ali, no Salão Oval da Casa Branca.

Como presidentes de nossa vida — e sabendo que nossos poderes começam e terminam com nossa escolha racional —, deveríamos internalizar essa mesma atitude. Não controlamos as coisas fora dessa esfera, mas controlamos nossas atitudes e respostas a esses acontecimentos — e isso é o suficiente. Basta que enfrentemos cada dia sabendo que não há ninguém para quem transferir a responsabilidade. Ela termina conosco.

13 de novembro
NUNCA SE QUEIXE, NUNCA SE JUSTIFIQUE

> Não te deixes ouvir mais queixando-te da vida pública, nem mesmo com teus próprios ouvidos!
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 8.9

Até mesmo os mais afortunados de nós nos queixamos, e parece que quanto mais afortunados somos, mais tempo temos para reclamar. Marco Aurélio era um diretor executivo relutante — assim como você poderia ser um contador, um treinador de futebol infantil ou um advogado relutante. Ou talvez você em geral goste do seu trabalho, mas poderia passar sem algumas das responsabilidades que o acompanham. Aonde esse pensamento o leva? A lugar nenhum, além de um estado de espírito negativo.

Isso lembra um mote do primeiro-ministro britânico Benjamin Disraeli: "Nunca se queixe, nunca se justifique." Ele dizia isso porque, como Marco Aurélio, sabia que os fardos da responsabilidade eram imensos. É tão fácil queixar-se sobre isso ou aquilo, ou tentar dar desculpas e justificações para as coisas que você fez. Mas isso não realiza nada — e nunca alivia a carga.

14 de novembro
VOCÊ ESCOLHE O RESULTADO

> Ele foi enviado para a prisão. Mas a observação 'ele sofreu o mal' é uma adição que vem de ti.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.8.5B-6A

Este é um pensamento estoico clássico, como você já compreendeu a essa altura. Um acontecimento em si mesmo é objetivo. O modo como o descrevemos — que ele foi injusto, ou é uma grande calamidade, ou que o fizeram de propósito — depende de nós.

Malcolm X (então Malcolm Little) foi para a prisão considerado um criminoso, mas saiu como um homem instruído, religioso e motivado, que iria ajudar na luta pelos direitos civis. Terá ele sofrido um mal? Ou escolheu tornar positiva sua experiência?

A aceitação não é passiva. É o primeiro passo num processo ativo rumo ao autoaperfeiçoamento.

15 de novembro
TUDO É MUDANÇA

> Medita com frequência sobre a rapidez com que tudo aquilo que existe e está vindo a ser é varrido por nós e levado embora. Pois a substância é como o fluxo interminável de um rio, suas atividades mudam continuamente e as causas se transformam infinitas vezes, de modo que quase nada permanece como está.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.23

Marco toma emprestada esta maravilhosa metáfora de Heráclito, que disse: "Nenhum homem pode banhar-se duas vezes no mesmo rio." Porque o rio mudou, assim como o homem.

A vida está num constante estado de mudança. E nós também. Ficar perturbado pelas coisas é supor erroneamente que elas vão durar. Recriminar a nós mesmos ou culpar os outros é tentar agarrar o vento. Ressentir à mudança é acreditar que você tem uma escolha na questão, o que é um equívoco.

Tudo é mudança. Abrace isso. Flua com ele.

16 de novembro
ESPERANÇA E MEDO SÃO A MESMA COISA

> Hécato diz: 'Cessa de ter esperança e cessarás de temer.' [...] A causa primária desses dois males é que, em vez de nos adaptarmos às circunstâncias presentes, enviamos nossos pensamentos para longe demais.
>
> Sêneca, *Cartas morais*, 5.7B-8

A esperança é geralmente vista como boa. O medo é geralmente visto como mau. Para um estoico como Hécato (conhecido como Hécato de Rodes), eles são a mesma coisa: ambos são projeções no futuro acerca de coisas que não controlamos. São o inimigo deste momento presente em que você realmente está. Significam que você está vivendo em oposição ao *amor fati*.

Não se trata de superar nossos medos, mas de compreender que tanto esperança quanto medo contêm em si uma quantidade perigosa de *desejo* e *preocupação*. E, infelizmente, o desejo é o que causa a preocupação.

17 de novembro
NÃO JULGUE, PARA QUE NÃO...

> Quando a filosofia é exercida com arrogância e de maneira inflexível, ela é a causa para a ruína de muitos. Deixa a filosofia remover teus defeitos, em vez de ser uma maneira de protestar contra os defeitos dos outros.
>
> SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 103.4B-5A

Lembre-se: o sentido apropriado da filosofia — e de todas as coisas que estamos fazendo aqui — está focado no interior. Tornarmo-nos melhores e permitirmos que as pessoas desempenhem essa tarefa em prol de si mesmas e possam empreender uma jornada própria. Nossos defeitos estão no nosso controle, e assim nos voltamos para a filosofia a fim de ajudar a removê-los como cracas do casco de um navio. Os defeitos de outras pessoas? Nem tanto. Isso cabe a elas ser feito.

Deixe as pessoas com seus defeitos. Nada na filosofia estoica o capacita a julgá-las — somente a aceitá-las. Especialmente por termos tantos defeitos também.

18 de novembro
QUATRO HÁBITOS DA MENTE ESTOICA

> Nossa natureza racional avança livremente em suas impressões quando ela:
> 1. não aceita nada falso ou incerto;
> 2. dirige seus impulsos somente para atos em prol do bem comum;
> 3. limita seus desejos e aversões apenas ao que está em seu próprio poder;
> 4. abraça tudo que a natureza lhe atribui.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 8.7

Se você observar, Marco Aurélio lembra a si mesmo repetidamente o que é o estoicismo. Esses pontos principais são úteis para aqueles de nós que o lemos milhares de anos depois, mas eles eram na verdade destinados a serem úteis para ele. Talvez, naquele dia, Marco Aurélio tivesse aceitado uma má impressão ou agido de maneira egoísta. Talvez tivesse atrelado suas esperanças a algo fora de seu controle ou se queixado e resistido a alguma coisa que acontecera. Ou talvez havia apenas passado um tempo desde que ele pensara sobre essas coisas e queria apenas um lembrete disso.

Fosse qual fosse o caso, ou seja qual for o nosso hoje, alinhemos nossa mente com estes quatro hábitos críticos:

1. Só aceitar o que é verdade.
2. Trabalhar para o bem comum.
3. Emparelhar nossas necessidades e vontades com o que está em nosso controle.
4. Abraçar o que a natureza nos reserva.

19 de novembro
MÁXIMAS DE TRÊS HOMENS SÁBIOS

> Para qualquer desafio, deveríamos ter três pensamentos ao nosso dispor:
> 'Conduzam Deus e Destino,
> Para aquela Meta fixada para mim há muito.
> Seguirei e não tropeçarei; mesmo que minha vontade
> seja fraca, eu me manterei firme.'
>
> Cleantes

> Aquele que abraça a necessidade conta como sábio,
> hábil nas questões divinas.
>
> Eurípedes

> Se for do agrado dos deuses, que assim seja. Eles podem muito bem me matar, mas não podem me ferir.
>
> Platão, *Críton* e *Apologia*
> Epicteto, *Encheiridion*, 53

Essas três citações compiladas por Epicteto nos mostram — com sabedoria através da história — os temas da tolerância, da flexibilidade e da aceitação. Cleantes e Eurípedes evocam destino e sorte como conceitos que ajudam a facilitar a aceitação. Quando temos uma crença em um poder maior ou superior (seja ele Deus, sejam deuses), não existem acontecimentos que vão contra o plano.

Mesmo que você não acredite numa divindade, pode encontrar algum consolo nas várias leis do universo, ou mesmo no círculo da vida. O que acontece conosco como indivíduos pode parecer aleatório, perturbador, cruel

ou inexplicável, quando de fato esses acontecimentos fazem perfeito sentido ao distanciarmos nossa perspectiva, mesmo que apenas ligeiramente.

Pratiquemos essa perspectiva hoje. Finja que cada acontecimento — quer seja desejado, quer seja inesperado — ocorreu deliberadamente, foi realizado especificamente para você. Você não lutaria contra isso, lutaria?

20 de novembro
OBSERVE, TANTO AGORA COMO SEMPRE

> Se viste o presente, viste todas as coisas, desde tempos imemoriais até toda a eternidade. Pois tudo o que acontece é relacionado e igual.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.37

Os acontecimentos que se tornarão conhecidos atualmente são iguais aos que sempre ocorreram. Pessoas vivendo e morrendo, animais vivendo e morrendo, nuvens chegando e partindo, ar inspirado e expirado, como foi por eras. Este momento presente, para parafrasear Emerson, é uma citação dos momentos que vieram antes e continuarão vindo eternamente.

Essa ideia não está expressa em lugar nenhum com mais beleza do que no hino cristão *Gloria Patri*. "Como foi no começo, e agora, e sempre, e pelos séculos dos séculos." Não se supõe que esse pensamento seja deprimente ou edificante. Nenhuma necessidade de ficar entusiasmado, nenhuma necessidade de esperar ansiosamente. Se você não viu isso antes, alguém viu. Isso pode ser um alívio.

21 de novembro
UMA VEZ É O BASTANTE, UMA VEZ É PARA SEMPRE

> Um bem não é aumentado pela adição de tempo, mas se uma pessoa é sábia, mesmo por um momento, ela não será menos feliz que aquela que exercita a virtude para sempre e passa alegremente sua vida nela.
>
> Crísipo citado por Plutarco em *Moralia*: "Contra os estoicos em concepções comuns", 1062 (Loeb, p. 682)

Talvez sabedoria e felicidade sejam como ganhar uma medalha nas Olimpíadas. Não importa se você a ganhou há cem anos ou dez minutos, ou apenas uma vez ou em vários eventos. Não importa se alguém vai superar seu recorde ou sua pontuação no futuro, nem se você não competir novamente. Você será sempre um medalhista, e sempre saberá que sensação isso causa. Ninguém pode confiscar isso — e seria impossível sentir *mais* dessa emoção.

O ator formado na Juilliard School Evan Handler, que sobreviveu não só a uma leucemia mieloide aguda, mas também a uma severa depressão, falou sobre sua decisão de tomar antidepressivos, o que fez por um tempo deliberadamente curto. Ele os tomou porque queria saber como era a felicidade verdadeira, normal. Depois que o fez, sabia que iria parar. Pôde voltar à luta como outros fizeram. Teve o ideal por um momento e isso foi suficiente.

Talvez hoje vá ser o dia em que experimentaremos felicidade ou sabedoria. Não tente agarrar esse momento e se prender a ele com toda a sua força. A duração dele não está sob nosso controle. Desfrute-o, reconheça-o, recorde-o. Tê-lo por um momento é o mesmo que tê-lo para sempre.

22 de novembro
O VIDRO JÁ ESTÁ QUEBRADO

> A sorte recai pesadamente sobre aqueles para quem ela é inesperada. Aquele que está sempre de guarda suporta facilmente.
>
> Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 5.3

Há uma história de um mestre zen que tinha uma taça bela e apreciada. O mestre costumava repetir para si mesmo: "O vidro já está quebrado." Ele gostava da taça. Usava-a. Exibia-a para os visitantes. Mas em sua mente ela já estava quebrada. E assim, um dia, quando ela realmente se quebrou, ele disse simplesmente: "Claro."

É assim que os estoicos também pensam. Há uma história supostamente verdadeira sobre Epicteto e uma lâmpada. Ele nunca trancava a casa, e assim sua lâmpada cara foi furtada. Quando Epicteto a substituiu, fê-lo por uma mais barata para estar menos apegado a ela quando fosse furtada de novo.

Devastação — a sensação de que estamos absolutamente assoberbados e perplexos por algo que ocorreu — é um indício de como considerávamos esse acontecimento improvável para começar. Ninguém fica *destroçado* pelo fato de que está muito frio no inverno, porque aceitamos (e até antecipamos) esse desenrolar dos acontecimentos. E quanto às ocorrências que nos surpreendem? Poderíamos não ficar tão chocados se dedicássemos algum tempo a considerar sua possibilidade.

23 de novembro
APEGAR-SE É O INIMIGO

> Em suma, deves te lembrar disto: se tens algo querido fora de tua escolha racional, terás destruído tua capacidade de escolha.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.4.23

Segundo Anthony de Mello, "há uma coisa, e somente uma, que causa infelicidade. O seu nome é apego". Apego a uma imagem que você tem de uma pessoa, apegos à riqueza e ao status, apego a um certo lugar ou a um momento, apego a um emprego ou a um estilo de vida. Todas essas coisas são perigosas pela mesma razão: elas estão fora de nossa escolha racional. Por quanto tempo as mantemos está fora de nosso controle.

Como Epicteto compreendeu cerca de dois mil anos antes de Anthony de Mello, nossos apegos são o que torna tão difícil aceitar a mudança. Depois que os temos, não queremos soltá-los. Tornamo-nos escravos da manutenção do *statu quo*. Somos como a Rainha Vermelha em *Alice no País das Maravilhas* — correndo cada vez mais depressa para continuar no mesmo lugar.

Mas tudo está em constante mudança. Temos certas coisas por algum tempo e depois as perdemos. A única coisa permanente é *prohairesis*, nossa capacidade de escolha racional. As coisas a que somos apegados podem ir e vir, nossa escolha é resiliente e adaptável. Quanto mais cedo nos tornarmos conscientes disso, melhor. Mais fácil será aceitar e adaptar-nos ao que de fato acontece.

24 de novembro
EXERCITE-SE PARA SOLTAR AQUILO QUE NÃO É SEU

> Sempre que experimentares as dores de perder alguma coisa, não a trates como uma parte de ti mesmo, mas como um copo quebrável. Assim, quando ele cair, lembrarás disso e não ficarás perturbado. Assim também, sempre que beijares teu filho, irmão ou amigo, não superpõe à experiência todas as coisas que poderias desejar, mas detém-nas e faze-as cessar, assim como aqueles que cavalgam atrás de generais triunfantes os lembram de que eles são mortais. Da mesma maneira, lembra-te de que teu ente querido não é um dos teus bens, mas algo dado por agora, não para sempre.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.24.84-86ª

Num triunfo romano, a maioria do público ficava com os olhos pregados no general vitorioso à frente — um dos lugares mais cobiçados naqueles tempos. Só alguns reparavam no ajudante na retaguarda, logo atrás do comandante, que sussurrava em seu ouvido: "Lembra-te, és um mortal." Que lembrança para se ouvir no auge da glória e da vitória!

Em nossa vida, podemos nos exercitar para ser esse sussurro. Quando há algo que apreciamos — ou alguém que amamos —, podemos sussurrar para nós mesmos que ele é frágil e não é nosso de verdade. Não importa quão forte ou invencível algo pareça ser, nunca é. Devemos nos lembrar de que ele pode se quebrar, pode morrer, pode nos deixar.

A perda é um de nossos medos mais profundos. Ignorância e fingimento não tornam as coisas melhores. Significam apenas que a perda será ainda mais chocante quando ocorrer.

25 de novembro
ENGRAÇADO COMO ISSO FUNCIONA

> Quanto a mim, eu preferiria ser doente a viver no luxo, pois ser doente prejudica somente o corpo, ao passo que o luxo destrói tanto o corpo quanto a alma, causando fraqueza e incapacidade no corpo e falta de controle e covardia na alma. Mais ainda, o luxo gera injustiça porque também gera ganância.
>
> MUSÔNIO RUFO, *PALESTRAS*, 20.95.14-17

Histórias sobre pessoas que ganharam na loteria tendem a compartilhar uma lição: ganhar subitamente uma grande quantia é uma maldição, não uma bênção. Apenas alguns anos depois de receberem o grande prêmio, muitos sorteados ficam, na realidade, em situação financeira pior do que antes. Perderam amigos, divorciaram-se. A vida deles se transformou num pesadelo em consequência de uma boa sorte indecente.

É como a letra do Metallica (convenientemente de uma música chamada "No Leaf Clover", ou "Trevo sem folhas", em tradução livre): "Revela-se então que a luz consoladora no fim do seu túnel/ É apenas um trem de carga vindo na sua direção."

No entanto, qual é a resposta mais comum dada por alguém que sobreviveu ao câncer, a pessoa que passou por aquilo que todos nós mais tememos? "Foi a melhor coisa que já me aconteceu."

Engraçado como isso funciona, não é?

26 de novembro
O ALTAR DA AUSÊNCIA DE DIFERENÇA

> Somos como muitas cinzas de incenso caindo no mesmo altar. Algumas se desintegram mais cedo, outras mais tarde, mas isso não faz nenhuma diferença.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.15

Qual é a diferença entre você e a pessoa mais rica do mundo? Uma tem um pouco mais de dinheiro que a outra. Qual é a diferença entre você e a pessoa mais velha do mundo? Uma está por aqui há um pouco mais de tempo que a outra. O mesmo se aplica à mais alta, mais inteligente, mais rápida, e assim por diante.

Compararmo-nos com outras pessoas torna a aceitação difícil, porque queremos o que *elas* têm, ou queremos o modo como as coisas *poderiam* ter sido, não o que calhamos de ter. Mas isso não faz nenhuma diferença.

Alguns podem interpretar essas frases de Marco Aurélio como pessimistas, ao passo que outros as veem como otimistas. Elas são, na realidade, apenas *verdadeiras*. Estamos todos aqui e vamos todos deixar a Terra, afinal. Por isso não nos incomodemos com diferenças insignificantes nesse ínterim. Temos coisas demais a fazer.

27 de novembro
O PRAZER DE DESCONECTAR-SE DO QUE É NEGATIVO

> Como é satisfatório rejeitar e bloquear qualquer impressão perturbadora ou alheia, e imediatamente ter paz em todas as coisas.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.2

Os estoicos eram misericordiosamente poupados da sobrecarga de informação endêmica à sociedade de hoje. Eles não tinham redes sociais, jornais ou tagarelice de televisão para irritá-los. Mas, mesmo naquela época, uma pessoa indisciplinada teria encontrado muita coisa para distraí-la e perturbá-la.

Parte da mentalidade estoica, portanto, era uma espécie de ignorância cultivada. O epigrama de Públio Siro expressa isso bem: "Sempre te esquives do que te deixa irritado." O que significa: desvie a sua mente das coisas que a provocam. Se você acha que discutir política à mesa de jantar leva a brigas, por que está sempre falando sobre isso? Se as escolhas de vida de seu irmão o aborrecem, por que não para de implicar com elas e de transformá-las em uma preocupação sua? O mesmo pode ser dito sobre muitas outras fontes de irritação.

Não é um sinal de fraqueza excluí-las. Em vez disso, é um sinal de vontade forte. Tente dizer: "Sei a reação que costumo ter nessas situações, e não farei isso dessa vez." E depois diga: "Vou também remover esse estímulo de minha vida no futuro."

Porque o que se segue é paz e serenidade.

28 de novembro
NÃO É SOBRE ELES, É SOBRE TI

> Se alguém está se equivocando, corrige-o gentilmente e mostra o que deixou escapar. Mas se não puderes, culpa a ti mesmo — ou a ninguém.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 10.4

Um bom professor sabe que quando um estudante não tem um bom desempenho, a culpa cabe ao instrutor, não ao aluno. Como seríamos mais generosos e tolerantes se pudéssemos estender essa compreensão a outras esferas da vida? Ser capazes de ver que se um amigo não é confiável, talvez seja porque ele não sabe o que está errado ou porque não tentamos ajudá-lo a corrigir seu defeito. Se um funcionário tem desempenho baixo, simplesmente converse com ele ou considere que talvez esteja lhe faltando algum tipo de apoio. Se alguém está sendo irritante, tente conversar com essa pessoa sobre o comportamento dela, ou pergunte-se: *Por que estou sendo tão sensível?*

E se isso não funcionar, tente esquecer. Pode ser um incidente isolado mesmo.

29 de novembro
VOCÊ VAI FICAR BEM

> Não lamentes por isso e não fiques agitado.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.43

Há aquele sentimento que temos quando alguma coisa acontece: *Está tudo acabado agora. Tudo está perdido.* E o que vem em seguida são reclamações, piedade e sofrimento — a luta impotente contra algo que já ocorreu.

Por que devemos nos incomodar? Não temos ideia do que o futuro nos reserva. Não temos ideia do que vamos encontrar ao virar a esquina. Poderiam ser mais problemas, ou poderia ser a escuridão antes do raiar do dia.

Se somos estoicos, há uma coisa de que podemos ter certeza: seja o que for que aconteça, vamos ficar bem.

30 de novembro
SIGA O *LOGOS*

> A pessoa que segue a razão em todas as coisas terá tanto tempo livre quanto disposição para agir — ela é tão alegre quanto serena.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 10.12B

A razão governante do mundo — os estoicos chamavam isso de *logos* — opera de maneiras misteriosas. Às vezes, o *logos* nos dá o que queremos; outras, ele nos dá precisamente aquilo que não queremos. Em ambos os casos, esses filósofos acreditavam que o *logos* era uma força todo-poderosa que governava o universo.

Há uma analogia útil para explicar o *logos*: somos como um cão preso pela coleira a uma carroça em movimento. A direção da carroça vai determinar para onde vamos. Dependendo do tamanho da correia, temos também um espaço razoável para explorar e determinar a marcha, mas, na verdade, o que cada um de nós deve escolher é se seguiremos de boa vontade ou se seremos penosamente arrastados. Qual escolha será a nossa?

Alegre aceitação ou recusa ignorante? No fim das contas, as duas são iguais.

DEZEMBRO

MEDITAÇÃO SOBRE A MORTALIDADE

1º de dezembro
FINJA QUE HOJE É O FIM

> Preparemos nossa mente como se tivéssemos chegado ao fim da vida. Não adiemos nada. Façamos o balanço dos livros da vida a cada dia [...]. Àquele que põe os toques finais em sua vida a cada dia nunca falta tempo.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 101.7B-8A

"Viva cada dia como se fosse o último" é um clichê. É algo que muitos dizem e poucos fazem. Afinal, quanto isso seria razoável? Certamente Sêneca não está dizendo para abandonarmos as leis e nos esquecermos das consequências — para procurarmos alguma orgia porque o mundo está acabando.

Uma analogia melhor seria um soldado prestes a partir em missão. Não sabendo se retornará ou não, o que ele faz?

Ele põe seus afazeres em dia. Ele cuida de seus negócios. Diz a seus filhos ou à sua família que os ama. Não tem tempo para brigas ou assuntos insignificantes. E então, de manhã, está realmente pronto para partir — esperando voltar inteiro, mas preparado para a possibilidade de isso não acontecer.

Vivamos hoje dessa mesma maneira.

2 de dezembro
NÃO SE PREOCUPE COMIGO, SÓ ESTOU MORRENDO AOS POUCOS

> Que cada coisa que tu faças, digas ou pretendas seja como a de alguém que está morrendo.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 2.11.1

Você já ouviu alguém perguntar: "O que você faria se descobrisse amanhã que está com câncer?" Essa pergunta o faz considerar como a vida poderia ser diferente se de repente só lhe restassem alguns meses ou semanas de vida. Não há nada como uma doença terminal para despertar as pessoas.

Mas aqui está a questão: você já tem um diagnóstico terminal. Todos nós temos. Como disse o escritor Edmund Wilson: "A morte é a única profecia que nunca falha." Todo mundo nasce com uma sentença de morte. Cada segundo que passa é um a menos que você jamais terá de volta.

Depois que você compreende esse fato, ele passa a ter um profundo impacto sobre o que faz, diz e pensa. Não deixe mais um dia passar na ignorância da realidade de que você é alguém que está morrendo. Todos nós somos. Hoje pode ser o dia em que paramos de fingir o contrário?

3 de dezembro
O FILÓSOFO COMO UM ARTESÃO DA VIDA E DA MORTE

> A filosofia não afirma conseguir para uma pessoa nenhum bem externo. Fazê-lo estaria além de seu campo. Assim como a madeira é para o carpinteiro, o bronze para o escultor, nossa vida é o material próprio da arte de viver.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 1.15.2

A filosofia não é uma atividade vã indicada apenas para acadêmicos ou para os ricos. Em vez disso, é uma das atividades mais essenciais em que um ser humano pode se envolver. Seu propósito, como disse Henry David Thoreau alguns milhares de anos depois de Epicteto, é nos ajudar "a resolver os problemas da vida, não só teórica, mas praticamente". Isso se alinha muito bem com a famosa frase de Cícero: "Filosofar é aprender a morrer."

Você não está lendo estas citações e fazendo estes exercícios de pensamento por diversão. Embora eles possam ser agradáveis e relaxantes, o objetivo é ajudá-lo a esculpir e melhorar sua vida. E como todos nós temos apenas uma vida e uma morte, deveríamos tratar cada experiência como um escultor com seus cinzéis, entalhando até que, para parafrasear Michelangelo, libertemos o anjo no mármore.

Estamos tentando fazer essa coisa difícil — viver e morrer — o melhor que podemos. E para fazê-lo, devemos lembrar o que aprendemos e as palavras sábias que nos foram dadas.

4 de dezembro
VOCÊ NÃO É DONO DISSO

> Tudo o que pode ser impedido, tomado ou coagido não pertence a uma pessoa — mas aquilo que não pode ser evitado lhe pertence.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.14.3

O defensor do meio ambiente Daniel O'Brien disse que não "possui" uma fazenda de criação de búfalos de mil e tantos acres no estado de Dakota do Sul, nos Estados Unidos, e sim apenas mora lá enquanto o banco lhe permite pagar a hipoteca. É uma piada sobre a realidade econômica da criação de gado, mas também alude à ideia de que a terra não pertence a um indivíduo, que ela durará muito mais do que nós e nossos descendentes. Marco Aurélio costumava dizer que não possuímos nada e até a nossa vida é conservada em fideicomisso.

Podemos lutar e trabalhar para obter nossas coisas, mas elas podem nos ser retiradas num segundo. O mesmo se aplica a outras coisas que gostamos de pensar que são "nossas", mas são igualmente precárias: nosso status, nossa saúde física ou força, nossos relacionamentos. Como podem essas coisas ser realmente nossas se algo diferente de nós — destino, má sorte, morte e assim por diante — pode nos expropriar delas sem aviso?

Então o que possuímos? Apenas a nossa vida — e não por muito tempo.

5 de dezembro
OS BENEFÍCIOS DE TER PENSAMENTOS SÉRIOS

> Mantém a morte e o exílio diante de teus olhos cada dia, juntamente com tudo que parece terrível — ao fazê-lo, nunca terás um pensamento vil nem desejo excessivo.
>
> EPICTETO, *ENCHEIRIDION*, 21

Ventos políticos podem mudar num instante, privando-o das mais básicas liberdades que você dá por certas. Ou, não importa quem você seja ou quão seguramente tenha vivido a sua vida, há alguém lá fora que o roubaria ou o mataria por alguns dólares.

Como está escrito na atemporal *Epopeia de Gilgámesh*:

O homem é arrancado como um caniço no caniçal!
O rapaz atraente, a moça bonita —
Demasiado cedo, na flor da idade, a Morte os sequestra!

A morte não é a única interrupção inesperada que podemos enfrentar — nossos planos podem ser despedaçados por um milhão de coisas. O dia de hoje pode ser um pouquinho mais agradável se você ignorar essas possibilidades, mas a que preço?

6 de dezembro
A ESPADA PENDE SOBRE VOCÊ

> Não te comportes como se estivesses destinado a viver para sempre. O que está destinado pende sobre ti. Torna-te bom agora, enquanto vives e enquanto podes.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 4.17

Há uma história antiga de um cortesão que tinha feito pouco das responsabilidades de seu rei. Para provar que estava errado, o rei combinou de trocar de lugar com o cortesão para que este experimentasse como era ser um rei. O rei fez outro ajuste: pendurou uma espada por um fio de cabelo sobre o trono para ilustrar o perigo e o fardo da realeza, bem como o constante medo de assassinato. Chamamos esse lembrete pendente da morte e da dificuldade de "Espada de Dâmocles".

A realidade é que uma espada similar pende sobre todos nós — a vida nos pode ser tomada a qualquer momento. E essa ameaça pode nos enviar a uma de duas direções: podemos temê-la ou podemos usá-la para nos motivar. A fazer o bem, a ser bons. Porque a espada está pendendo, e não há mais nada com que nos preocuparmos. Você preferiria que ela o apanhasse no meio de um ato vergonhoso, egoísta? Preferiria que ela o apanhasse *esperando* ser bom no futuro?

7 de dezembro
AS CARTAS QUE NOS COUBERAM

> Pensa na vida que viveste até agora como terminada e, como um homem morto, vê o que restou como um bônus e vive-o de acordo com a Natureza. Ama a mão que a sorte lhe deu e joga-a como se fosse tua, pois o que poderia ser mais adequado?
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.56-57

Temos um medo irracional de reconhecer nossa mortalidade. Evitamos pensar sobre ela porque achamos que será deprimente. Na realidade, refletir com frequência sobre a mortalidade surte em nós o efeito oposto — nos anima em vez de nos entristecer. Por quê? Porque nos dá clareza.

Se lhe dissessem de repente que você só tem uma semana de vida, quais mudanças você faria? Se você morresse, mas fosse ressuscitado, quão diferente seria sua perspectiva?

Quando, como diz o Próspero de Shakespeare, "cada terceiro pensamento será meu túmulo", não há risco de ser apanhado em assuntos insignificantes ou distrações. Em vez de negar nosso medo da morte, vamos deixá-lo tornar-nos as melhores pessoas que podemos ser.

Hoje.

8 de dezembro
NÃO SE ESCONDA DOS SEUS SENTIMENTOS

> É melhor dominar a dor que enganá-la.
>
> Sêneca, *Consolação a minha mãe Hélvia*, 17.1B

Todos nós perdemos pessoas a quem éramos muito ligados — um amigo, um colega, um de nossos pais, um avô. Enquanto estávamos atravessando o luto, algumas pessoas bem-intencionadas fizeram o melhor que podiam para distrair nossa mente daquilo ou nos fazer pensar em outra coisa por algumas horas. Embora bondosos, esses gestos são equivocados.

Os estoicos carregam o estereótipo de serem pessoas que reprimem as emoções, mas a filosofia deles destinava-se de fato a nos ensinar a enfrentar, processar e lidar com as emoções *imediatamente*, em vez de fugir delas. Por mais tentador que seja se enganar ou se esconder de uma emoção poderosa como o luto — dizendo a si mesmo e aos outros que você está bem —, consciência e compreensão são melhores opções. A distração pode ser agradável no curto prazo — por exemplo, assistindo a combates de gladiadores, como um romano poderia ter feito. Concentrar-se é melhor no longo prazo.

Isso significa encarar sua dor agora. Processar e analisar o que você está sentindo. Eliminar suas expectativas, seus direitos, sua sensação de ter sido injustiçado. Encontre o que há de positivo na situação, mas também abrace sua dor e aceite-a, tendo em mente que ela é parte da vida. É dessa forma que dominamos o luto.

9 de dezembro
PERDULÁRIOS DO TEMPO

> Caso todos os gênios da história se concentrassem neste único assunto, nunca poderiam expressar plenamente sua perplexidade diante da obscuridade da mente humana. Nenhuma pessoa abandonaria sequer uma polegada de sua propriedade, e a menor das brigas com um vizinho pode significar o inferno para pagar; no entanto, deixamos facilmente outros invadirem nossa vida — pior, muitas vezes abrimos caminho para aqueles que vão controlá-la. Ninguém distribui seu dinheiro aos transeuntes, mas a quantos cada um de nós distribuímos nossa vida? Somos sovinas com propriedade e dinheiro, no entanto damos pouquíssima importância à perda de tempo, a coisa com relação à qual deveríamos todos ser os mais duros avarentos.
>
> SÊNECA, *SOBRE A BREVIDADE DA VIDA*, 3.1-2

Hoje haverá intermináveis interrupções: telefonemas, e-mails, visitas, acontecimentos inesperados. O intelectual americano Booker T. Washington observou que "o número de pessoas prontas para consumir nosso tempo, sem objetivo nenhum, é quase incontável".

Um filósofo, por sua vez, sabe que seu estado usual deveria ser de reflexão e consciência interior. É por isso que eles protegem seu espaço pessoal e pensamentos das intrusões do mundo com tanto cuidado. Eles sabem que alguns minutos de contemplação valem mais que qualquer reunião ou relato. Sabem também como na vida nos é dado pouco tempo — e como nossos suprimentos podem se esgotar rapidamente.

Sêneca nos lembra que, embora possamos ser bons na proteção de nossa propriedade física, somos demasiado negligentes na imposição de nossos limites mentais. A propriedade pode ser recuperada; há muitas por aí, e em parte ainda intocadas pelo homem. Mas tempo? O tempo é o nosso bem mais

insubstituível — não podemos comprar mais dele. Podemos apenas nos esforçar para desperdiçá-lo o menos possível.

10 de dezembro
NÃO SE VENDA POR UM PREÇO MUITO BAIXO

> Eu digo: que ninguém me roube um único dia sem que vá fazer uma devolução completa da perda.
>
> Sêneca, *Sobre a tranquilidade da alma*, 1.11B

As pessoas gastam muito mais quando usam cartões de crédito do que quando têm de sacar dinheiro. Se alguma vez você já se perguntou por que empresas de cartões de crédito e bancos empurram cartões com tanta agressividade, esta é a razão: quanto mais cartões você tiver, mais irá gastar.

Tratamos os dias de nossa vida como tratamos nosso dinheiro? Porque não sabemos exatamente quantos dias de vida teremos, e porque nos esforçamos ao máximo para *não* pensar sobre o fato de que um dia iremos morrer, somos muito liberais com a maneira como gastamos nosso tempo. Deixamos pessoas e obrigações abusarem desse tempo, e raras vezes nos perguntamos: *O que estou obtendo em troca disso?*

A máxima de Sêneca é o equivalente a destruir seus cartões de crédito e passar a usar dinheiro. Ele diz para colocarmos pensamento em cada transação: *Estou fazendo uma boa compra com meu dinheiro aqui? Esta troca é justa?*

11 de dezembro
DIGNIDADE E CORAGEM

> Como diz Cícero, detestamos gladiadores se eles se apressam a salvar a própria vida a todo custo; nós os preferimos se mostram desprezo pela vida.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 11.4B

Os colegas de escola do político americano Lyndon Johnson costumavam contar uma história constrangedora sobre ele. Aparentemente Johnson era linguarudo e achava que tinha de dominar e intimidar os outros o tempo todo. No entanto, seu biógrafo, Robert Caro, deixa claro que quando alguém enfrentava o jovem Lyndon, ele se provava um completo covarde. Em um caso, durante uma discussão sobre um jogo de pôquer, em vez de encarar a briga, Johnson se jogou numa cama e "começou a dar pontapés no ar com um movimento frenético, de moinho de vento...". Ele gritava: "Se vocês me baterem, vou chutá-los! Se me baterem, vou chutá-los!"

Tempos depois, Johnson também trabalhou arduamente para evitar servir na Segunda Guerra Mundial e passou a viver na Califórnia enquanto outros soldados lutaram e perderam a vida no exterior. Posteriormente, afirmou ser um herói de guerra. Foi uma de suas mentiras mais vergonhosas.

Não precisamos negligenciar nossa segurança física nem nos expor à violência gratuita para ser corajosos. Mas ninguém respeita um covarde. Ninguém gosta de quem se furta do dever. Ninguém admira uma pessoa que atribui um valor excessivo a seu conforto e a suas necessidades.

Esta é a ironia da covardia: ela se destina à autoproteção, mas cria segredos vergonhosos. A autopreservação dificilmente vale a pena por causa de tudo que custa em troca.

Seja corajoso. Seja digno.

12 de dezembro
A BATIDA CONTINUA

> Percorre a longa galeria do passado, de impérios e reinos sucedendo-se uns aos outros incontáveis vezes. E podes também ver o futuro, pois certamente ele será igual, sem tirar nem pôr, incapaz de se desviar do ritmo atual. É tudo uma só coisa, quer tenhas experimentado quarenta anos, quer tenha sido uma era. O que mais há para ver?
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 7.49

Todas as coisas morrem. Não apenas pessoas, mas empresas, reinos, religiões e ideias — definitivamente. A República Romana durou 450 anos. O Império Romano, do qual Marco Aurélio foi considerado um dos "cinco bons imperadores", durou meio século. A vida mais longa registrada de um ser humano durou 122 anos. A expectativa de vida média nos Estados Unidos está um pouco acima dos 78 anos. Em outros países, em outras eras, foi mais e foi menos. Mas, no fim, todos nós sucumbimos, como disse Marco Aurélio, ao ritmo dos acontecimentos — do qual há sempre uma batida final, determinada. Não há necessidade de repisar esse fato, mas também não faz nenhum sentido ignorá-lo.

13 de dezembro
É SÓ UM NÚMERO

> Não estás aborrecido porque tens um certo peso e não o dobro. Então por que ficar nervoso porque te foi dado um certo tempo de vida e não mais? Assim como estás satisfeito com teu peso, assim também deverias estar com o tempo que te foi dado.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.49

Dizem que a idade é só um número, mas para alguns é um número muito importante — do contrário, as pessoas não mentiriam a idade, dizendo-se mais jovens ou mais velhas, dependendo da ocasião. Pessoas ricas e fanáticas por saúde gastam bilhões de dólares num esforço para estender a data de expiração de cerca de 78 anos para, quem sabe, *eternamente*.

O número de anos durante os quais conseguimos viver não importa, só aquilo de que esses anos se compõem. Sêneca expressou isso da melhor forma quando disse: "A vida é longa se você sabe como usá-la." Infelizmente, a maior parte das pessoas não sabe — elas desperdiçam a vida que lhes foi dada. Só quando é tarde demais tentam compensar esse desperdício esperando inutilmente colocar mais tempo no relógio.

Use o dia de hoje. Use cada dia. Satisfaça-se com o que lhe foi dado.

14 de dezembro
O QUE DEVERÍAMOS SABER NO FIM

> Logo vais morrer, e ainda assim não és sincero, sereno ou livre da desconfiança de que coisas externas podem prejudicá-lo; tampouco és indulgente com todos, ciente de que sabedoria e agir com justiça são uma só e mesma coisa.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.37

Pelo que sabemos, Marco Aurélio escreveu muitas de suas meditações mais tarde na vida, quando ficou gravemente doente. Assim, quando ele diz "Logo vais morrer", estava falando francamente para si mesmo sobre sua própria mortalidade. Como isso deve ter sido assustador. Ele estava contemplando a real possibilidade da morte, e o que via nesses últimos minutos não lhe agradava.

Certo, ele tinha realizado muitas coisas na vida, mas suas emoções ainda eram causa de desconforto, dor e frustração. Ele sabia que, com o tempo limitado que lhe restava, escolhas melhores proporcionariam alívio.

Com sorte, resta-lhe muito mais tempo — mas isso torna ainda mais importante avançar enquanto você ainda pode. Somos produtos inacabados até o fim, como Marco Aurélio sabia muito bem. Mas quanto mais cedo aprendermos isso, mais podemos gozar os frutos do trabalho sobre nosso caráter — e mais cedo podemos ficar livres (ou *mais livres*) de insinceridade, ansiedade, falta de indulgência e antiestoicismo.

15 de dezembro
UMA MANEIRA SIMPLES DE MEDIR NOSSOS DIAS

> Esta é a marca da perfeição de caráter: passar cada dia como se fosse o último, sem exaltação, preguiça ou fingimento.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 7.69

Os estoicos não pensavam que alguém podia ser perfeito. A ideia de tornar-se um sábio — a mais alta aspiração de um filósofo — não era realista. Esse era apenas seu ideal platônico.

Ainda assim, eles começavam cada dia esperando chegar um pouco mais perto dessa marca. Havia muito a ganhar na tentativa. Você consegue realmente viver o dia de hoje como se fosse o seu último? É ao menos possível corporificar completude ou perfeição em nosso *ethos* (caráter), fazendo sem esforço a coisa certa durante 24 horas inteiras? É possível por mais de um minuto?

Talvez não. Mas se tentar era suficiente para os estoicos, deveria ser suficiente para nós também.

16 de dezembro
BOA SAÚDE PERPÉTUA

> Eu te digo, tens somente de aprender a viver como a pessoa saudável o faz [...] vivendo com completa confiança. Que confiança? A única que vale a pena ter, no que é confiável, desimpedido e não pode ser levado embora — tua escolha racional.

EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.26.23B-24

Como os estoicos dizem repetidamente, é perigoso ter fé no que você não controla. Mas e quanto à sua escolha racional? Bem, por enquanto isso *está* em seu controle. Portanto, é uma das poucas coisas em que você pode confiar. É a única área da saúde que não pode receber subitamente um diagnóstico terminal (exceto aquele que todos nós recebemos no dia em que nascemos). É a única que permanece incorrupta e nunca se desgasta — é somente o usuário que a abandona; ela jamais abandona o usuário.

Nessa passagem, Epicteto aponta que escravos, trabalhadores e filósofos podem igualmente viver dessa maneira. Sócrates, Diógenes e Cleantes viveram assim — mesmo enquanto tinham famílias e enquanto eram estudantes com dificuldades.

E você também pode.

17 de dezembro
CONHECE A TI MESMO – ANTES QUE SEJA TARDE DEMAIS

> A morte pesa sobre uma pessoa
> que, extremamente bem conhecida por todos,
> morre desconhecida para si mesma.

SÊNECA, *TIESTES*, 400

Algumas das pessoas mais poderosas e importantes do mundo parecem não ter quase nenhuma consciência de si mesmas. Embora completos estranhos saibam uma quantidade interminável de ninharias sobre elas, as celebridades — porque estão muito ocupadas ou porque podem se magoar demais — parecem saber muito pouco sobre si mesmas.

Podemos ser culpados do mesmo pecado. Ignoramos o dito de Sócrates, "Conhece a ti mesmo", para muitas vezes, anos mais tarde, percebermos que fizemos isso por nossa própria conta e risco, ao acordarmos um dia e nos darmos conta de quão raramente fizemos a nós mesmos perguntas como: *Quem sou eu? O que é importante para mim? Do que gosto? Do que preciso?*

Agora — neste instante — você tem tempo para se explorar, para compreender sua mente e seu corpo. Não espere. Conheça a você mesmo. Antes que seja tarde demais.

18 de dezembro
O QUE CHEGA PARA TODOS NÓS

> Tanto Alexandre, o Grande, quanto seu condutor de mulas foram levados para o mesmo lugar pela morte — foram ou recebidos na razão generativa de todas as coisas, ou dispersos entre os átomos.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 6.24

Num mundo que sob muitos aspectos está se tornando cada vez mais desigual, não restam muitas experiências verdadeiramente igualitárias. Quando Benjamin Franklin observou que "neste mundo nada pode ser considerado certo, exceto a morte e os impostos", ele não sabia como algumas pessoas iriam se tornar boas em sonegar impostos. Mas a morte? Essa ainda é a coisa que todos experimentam.

Todos nós temos o mesmo fim. Quer você conquiste o mundo dos famosos, quer engraxe os sapatos daqueles que o fizeram, no fim a morte será um equalizador radical — uma lição de abjeta humildade. Shakespeare fez Hamlet descrever a lógica de uma forma dura tanto para Alexandre quanto para Júlio César:

O soberbo César, morto e convertido em barro,
Poderia vedar um buraco para afastar o vento:
Oh, que essa terra, que manteve o mundo espantado,
Conserte uma parede para expulsar o defeito do inverno!

Da próxima vez que você sentir que está ficando inebriado e poderoso — ou, ao contrário, humilde e inferior —, lembre-se apenas de que todos nós terminamos da mesma maneira. Na morte, ninguém é melhor, ninguém é pior. Todas as nossas histórias têm o mesmo desenlace.

19 de dezembro
ESCALA HUMANA

> Pensa em todo o universo de matéria e em quão pequena é tua parte. Pensa sobre a extensão do tempo e em quão breve — quase momentânea — é a parte destinada a ti. Pensa nos funcionamentos da sorte e em quão infinitesimal é teu papel.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 5.24

A quantidade de matéria no universo é imensa — da ordem de trilhões de átomos. Que porcentagem dessa matéria um corpo humano constitui?

A Terra, pelo que a ciência nos diz, tem cerca de 4,5 bilhões de anos de idade e não mostra nenhum sinal de que findará em breve. Nosso tempo na Terra, por outro lado, qual será? Várias décadas, talvez?

Às vezes precisamos ter os fatos e números claramente expostos diante de nós para compreender plenamente a escala em que seres humanos calham de existir no grande esquema das coisas.

Considere isso a próxima vez que você se sentir presunçoso, ou como se tudo dependesse de sua ação para obter êxito ou fracasso. Não depende. Você é apenas uma pessoa entre muitas, fazendo o melhor que pode entre muitas. É só isso que você precisa fazer.

20 de dezembro
TEMA O MEDO DA MORTE

> Ponderas então como o supremo dos males humanos, a marca mais segura dos vis e covardes, não é a morte, mas o medo da morte? Exorto-te a te disciplinares contra tal medo, a dirigires todo o teu pensamento, exercícios e leitura nesse sentido — e conhecerás o único caminho para a liberdade humana.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.26.38-39

Para se preparar antes de optar pelo suicídio em vez de se submeter à destruição da República Romana por Júlio César, o grande filósofo estoico Catão leu um pouco do *Fédon*. Nesta obra, Platão escreve: "É a criança dentro de nós que treme diante da morte." A morte é assustadora por ser tão desconhecida. Ninguém pode voltar e nos dizer como é. Estamos no escuro em relação a ela.

Por mais infantis e, na verdade, ignorantes que sejamos em relação à morte, há muitos homens e mulheres sábios que podem ao menos fornecer alguma orientação. Há uma razão para que as pessoas mais velhas do mundo nunca pareçam ter medo da morte: elas tiveram mais tempo para pensar sobre ela do que nós (e compreenderam como era inútil se preocupar). Há outros recursos maravilhosos: o diário estoico da escritora Florida Scott-Maxwell durante sua doença terminal, *The Measure of My Days*, é um. As famosas palavras de Sêneca para sua família e amigos, que tinham se descontrolado e suplicado a seus algozes, é outro. "Onde", repreendeu-os Sêneca gentilmente, "estão suas máximas de filosofia, ou a preparação de tantos anos contra males por vir?". Em toda a filosofia há palavras inspiradoras, corajosas, de homens e mulheres destemidos que podem nos ajudar a enfrentar esse medo.

Há outra consideração útil sobre a morte dos estoicos. Se a morte é de fato o fim, então o que há exatamente a temer? Pois tudo, dos seus medos a seus receptores de dor, suas preocupações e seus desejos remanescentes, tudo morrerá com você. Por mais amedrontadora que a morte possa parecer, lembre-se: ela contém em si o fim do medo.

21 de dezembro
O QUE TODOS OS SEUS ANOS DE VIDA TÊM PARA MOSTRAR?

> Muitas vezes um velho não tem outra evidência além de sua idade para provar que viveu longo tempo.
>
> SÊNECA, *SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA*, 3.8B

Há quanto tempo você está vivo? Tome os anos, multiplique-os por 365 e depois por 24. Quantas horas você viveu? O que todas elas têm para mostrar?

A resposta para muitas pessoas é: não o bastante. Tivemos tantas horas dadas por certas. Tudo que o tempo que passamos neste planeta tem para mostrar são partidas de golfe, anos vividos no escritório, horas desperdiçadas vendo filmes medíocres, uma pilha de livros estúpidos que mal nos lembramos de ter lido, e talvez uma garagem cheia de brinquedos. Somos como o personagem no livro de Raymond Chandler *O longo adeus*: "Geralmente, eu apenas mato o tempo", diz ele, "e ele morre com dificuldade".

Que tal se você pudesse dizer que realmente fez alguma coisa com esse tempo a seu dispor? Que tal se pudesse provar que realmente viveu [insira um número] anos? E que os viveu *plenamente*?

22 de dezembro
FAÇA SUA PRÓPRIA AFIRMAÇÃO

> Pois é vergonhoso para uma pessoa idosa, ou que se aproxima da velhice, ter apenas o conhecimento carregado em seus cadernos. Zenão disse isso... O que tu dizes? Cleantes disse isso... O que tu dizes? Por quanto tempo serás compelido pelas afirmações de outrem? Assume o controle e faz tua própria afirmação — algo que a posteridade vá carregar em seu caderno.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 33.7

Meditando sobre a imortalidade em seu caderno, o filósofo Ralph Waldo Emerson queixou-se de como escritores dançam em torno de um tópico difícil recorrendo a citações. "Detesto citações", escreveu ele. "Conte-me o que você sabe."

Sêneca estava lançando o mesmo desafio cerca de vinte séculos antes. É mais fácil citar, depender das palavras sábias dos outros. Especialmente quando as pessoas a cuja opinião você está se submetendo são figuras tão elevadas!

É mais difícil (e mais intimidador) arriscar-se por si mesmo e expressar os próprios pensamentos. Mas como você pensa que essas sábias e verdadeiras citações das pessoas elevadas foram criadas, em primeiro lugar?

Suas experiências têm valor. Você acumulou uma sabedoria própria também. Faça a sua afirmação. Escreva algo para as eras — com palavras e também com exemplo.

23 de dezembro
O QUE VOCÊ TEM TANTO MEDO DE PERDER?

> Tens medo de morrer. Mas, vamos lá, em que essa tua vida é algo diferente da morte?

Sêneca, *Cartas morais*, 77.18

Sêneca conta uma ótima história sobre um romano obscenamente rico que era transportado por escravos numa liteira. Numa ocasião, após ser deixado nas termas, o romano perguntou: "Já estou sentado?" A ideia de Sêneca era essencialmente: que tipo de vida triste e patética é essa se você está tão desconectado do mundo que nem sequer sabe que está no chão? Como o homem sabia que ele estava ao menos *vivo*?

A maioria de nós tem medo de morrer. Mas às vezes esse medo traz a pergunta: para proteger o que exatamente? Para muita gente a resposta é: horas de televisão, fofocar, empanturrar-se, desperdiçar seu potencial, comparecer num emprego enfadonho, e assim por diante. Só que, no sentido mais estrito, isso é realmente uma vida? Vale a pena agarrar-se a isso com tanta força e ter medo de perdê-lo?

Não é o que parece.

24 de dezembro
SEM SENTIDO... COMO UM BOM VINHO

> Sabes que sabor têm vinho e licor. Não faz diferença se cem ou mil garrafas passam pela tua bexiga — tu não és mais que um filtro.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 77.16

Aqui temos outra expressão desdenhosa, dessa vez de Sêneca, que, dada sua reputação de opulência, provavelmente apreciava um bom drinque de vez em quando. Sua opinião, é muito provável, abalará qualquer um que, depois de virar um adulto bem-sucedido, tenha se transformado num esnobe do vinho (embora a mesma lógica possa ser aplicada a *gourmets*, entusiastas de tecnologia, aficionados por música e congêneres).

Por mais divertidos e agradáveis que sejam esses prazeres, vale a pena distanciar-se deles por vezes. Você não recebe um prêmio no fim da vida por ter consumido mais, trabalhado mais, gastado mais, colecionado mais ou aprendido mais sobre as várias boas safras do que as outras pessoas. Você é apenas um veículo, um recipiente que temporariamente conteve esses itens requintados ou interagiu com eles.

Se você se vê cobiçando-os, esta meditação pode ajudar a reduzir seu brilho apenas um pouquinho.

25 de dezembro
NÃO QUEIME A VELA PELAS DUAS PONTAS

> A mente deve poder descansar — ela se levantará melhor e mais aguçada após uma boa pausa. Assim como campos ricos não devem ser forçados — pois rapidamente perderão sua fertilidade se nunca lhes for dada uma pausa —, assim também o trabalho constante na bigorna fraturará a força da mente. Mas ela recupera seus poderes se for deixada livre e descansada por algum tempo. Trabalho constante dá origem a um certo tipo de embotamento e debili- dade na alma racional.
>
> Sêneca, *Sobre a tranquilidade da alma*, 17.5

Não podemos ler Marco Aurélio e Sêneca sem ficar impressionados com a diferença radical entre essas duas personalidades. Cada um tinha suas forças e fraquezas. A quem você preferiria ter confiado a imensa responsabilidade de um império? Provavelmente a Marco Aurélio. Mas quem você preferiria ser como pessoa? Provavelmente Sêneca.

Uma das razões para isso é que Sêneca parece ter tido o que hoje chamaríamos de equilíbrio entre trabalho e vida. Enquanto Marco Aurélio pode ser lido como se estivesse desgastado e cansado, Sêneca sempre parece animado, revigorado, robusto. Sua filosofia de repouso e relaxamento — combinada com seu estudo rigoroso e outros rituais estoicos — provavelmente tinha muito a ver com isso.

A mente pode ser comparada a um músculo, e, como tudo o mais, pode ser levada além do limite, extenuada, até lesionada. Nossa saúde física também é desgastada por excesso de compromisso, falta de repouso e maus hábitos. Lembra-se da história absurda sobre John Henry — o homem que desafiou a máquina? Ele morreu de exaustão no fim. Não se esqueça disso.

Hoje, você pode encarar coisas que põem à prova sua paciência, requerem considerável concentração ou clareza, ou exigem inovações criativas. A vida é um longo trajeto — ele significará muitos desses momentos. Você será capaz

de lidar com eles se tiver queimado a vela pelas duas pontas? Se esteve abusando de seu corpo, extenuando-o?

26 de dezembro
A VIDA É LONGA – SE VOCÊ SOUBER USÁ-LA

> “Não se trata nem um pouco de termos um tempo de vida curto demais, mas de desperdiçarmos uma grande parte dele. A vida é bastante longa, e é dada em medida suficiente para fazermos grandes coisas se a aproveitarmos bem. Mas quando ela é escoada pelo ralo do luxo e da negligência, quando não é empregada para nenhuma boa finalidade, somos compelidos a perceber que ela passou antes mesmo que reconhecêssemos que estava passando. E assim é — nós não recebemos uma vida curta, nós a tornamos curta.”
>
> Sêneca, *Sobre a brevidade da vida*, 1.3-4A

Ninguém sabe por quanto tempo vai viver, mas infelizmente podemos ter certeza de uma coisa: desperdiçaremos muita vida. Nós a desperdiçamos ficando de braços cruzados, perseguindo as coisas erradas, nos recusando a tirar tempo para nos perguntar o que é de fato importante para nós. Vezes demais, somos como os acadêmicos excessivamente confiantes que Petrarca criticou em seu ensaio sobre a ignorância — os tipos que “desperdiçam seus poderes importando-se com coisas fora deles e procurando a si mesmos nelas”. No entanto eles não têm a menor ideia de que é isso que estão fazendo.

Assim, hoje, se você se vir apressado ou pronunciando as palavras “eu não tenho tempo”, pare por um segundo. Isso é mesmo verdade? Ou você apenas se comprometeu com muitas coisas desnecessárias? Está sendo eficiente ou assumiu uma grande quantidade de lixo em sua vida? O americano médio gasta cerca de quarenta horas por ano no trânsito. Isso são *meses* no curso de uma vida. E você pode substituir “trânsito” por outras atividades, de brigar com os outros a ver televisão e a devanear.

Sua vida é bastante longa — apenas use-a bem.

27 de dezembro
NÃO DEIXE SUA ALMA IR ANTES

> É uma desgraça nesta vida quando a alma se rende primeiro, enquanto o corpo se recusa a fazê-lo.
>
> Marco Aurélio, *Meditações*, 6.29

Apesar de seus privilégios, Marco Aurélio teve uma vida difícil. O historiador romano Dião Cássio refletiu que o imperador romano "não se encontrou com a boa sorte que merecia, pois não era forte de corpo e esteve envolvido numa miríade de enfermidades durante praticamente todo o seu reinado". Em certa altura, ele esteve tão doente que um rumor de que havia morrido se espalhou — e as coisas se agravaram quando seu general de maior confiança viu nisso uma oportunidade para se declarar o novo imperador.

Mas, ao longo dessas lutas — os anos de guerra, as doenças debilitantes, seu filho perturbado —, ele nunca desistiu. É um exemplo inspirador sobre o qual devemos pensar hoje se estivermos cansados, frustrados ou tivermos de lidar com alguma crise. Ali estava um sujeito que tinha todos os motivos para ser irritado e amargo, que poderia ter abandonado seus princípios e vivido no luxo ou no conforto, que poderia ter deixado de lado suas responsabilidades e se concentrado na própria riqueza.

Mas ele nunca o fez. Sua alma permaneceu forte depois que seu corpo se tornou fraco. Não desistiu, até o segundo em que seu corpo finalmente cedeu — quando morreu, perto de Viena, em 180 d.C.

28 de dezembro
SOBRE SER LEMBRADO

> Tudo é apenas por um dia, tanto aquele que lembra quanto o que é lembrado.

MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.35

Faça uma caminhada pela rua 41 em direção à bela Biblioteca Pública da cidade de Nova York, com seus majestosos leões de pedra. Ao subir pelo "Library Way", passará por uma placa dourada incrustada no cimento, parte de uma série de citações de grandes escritores ao longo da história. Esta é de Marco Aurélio: "Tudo é apenas por um dia, tanto aquele que lembra quanto o que é lembrado."

A própria biblioteca foi projetada pelo escritório de John Merven Carrère, um dos arquitetos mais talentosos do século XX. Ela reúne coleções de pessoas ilustres e filantropos como Samuel Tilden, John Jacob Astor e James Lenox, e seus nomes estão entalhados em pedras. Hoje, os direitos de nomeação vão para o gestor de fundos multimercados Stephen A. Schwarzman. A inauguração da biblioteca, em 1911, contou com a presença do presidente William Howard Taft, do governador John Alden Dix e do então prefeito da cidade de Nova York, William Jay Gaynor. As placas pelas quais você passa no caminho foram projetadas pelo excelente Gregg LeFevre.

A citação de Marco Aurélio nos faz refletir: de quantas dessas pessoas nós ao menos ouvimos falar? Os envolvidos na história da biblioteca eram alguns dos homens mais famosos do mundo, mestres de seus respectivos ofícios, ricos além da imaginação em certos casos. Mesmo ao longo do "Library Way", muitos dos autores famosos são desconhecidos para o leitor moderno. Eles se foram há muito tempo, como se foram as pessoas que se lembravam deles.

Todos nós, inclusive Marco Aurélio — por cima do qual passam outros tantos pedestres inconscientes —, duramos apenas um dia, no máximo.

29 de dezembro
AGRADEÇA

> Em todas as coisas deveríamos tentar nos fazer o mais agradecidos possível. Pois a gratidão é algo bom para nós, de uma maneira tal que a justiça, comumente considerada pertencente a outros, não é. A gratidão compensa a si mesma em grande medida.

SÊNECA, *CARTAS MORAIS*, 81.19

Pense em todas as coisas pelas quais você pode ser grato hoje. Por estar vivo, por viver num tempo em que a paz prevalece, por ter saúde e tempo livre para ler este livro. Que dizer das pequenas coisas? A pessoa que sorriu para você, a mulher que segurou a porta para você passar, a canção que você aprecia no rádio, o tempo agradável.

A gratidão é contagiosa. A que emana é positivamente radiante.

Mesmo que hoje fosse seu último dia na Terra — se você soubesse que ele iria terminar dentro de poucas horas —, ainda haveria muito a agradecer? Como sua vida seria melhor se você começasse todos os dias assim? Se deixasse isso persistir da manhã à noite e tocar cada parte de sua vida?

30 de dezembro
TIRANDO-LHE O FERRÃO

> Suportar provações com uma mente calma
> rouba ao infortúnio sua força e sua carga.
>
> Sêneca, *Hércules no Eta*, 231-232

As pessoas que você admira, aquelas que parecem capazes de lidar bem com as adversidades e dificuldades: o que elas têm em comum? O senso de equilíbrio, a disciplina. Perto da linha de fundo, em meio a críticas, após uma tragédia de partir o coração, elas continuam avançando.

Não porque sejam melhores que você. Não porque sejam mais inteligentes. Mas porque aprenderam um pequeno segredo. Você pode tirar o ferrão de qualquer situação difícil ao trazer uma mente calma para ela. Considerando-a e meditando sobre ela de antemão.

E isso é verdade não apenas para nossas adversidades cotidianas, mas para a maior e mais inevitável de todas as provações: nossa morte. Ela pode vir amanhã, pode vir daqui a quarenta anos. Pode ser rápida e indolor, ou ser excruciante. Nosso maior trunfo nessa provação não terá sido a religião, nem mesmo as palavras sábias dos filósofos. Será, simplesmente, nossa mente calma e racional.

31 de dezembro
PARTICIPE ATIVAMENTE DE SUA SALVAÇÃO

> Para de andar sem rumo! Não é provável que leias teus próprios cadernos, ou histórias antigas, ou as antologias que colecionaste para desfrutar na tua velhice. Ocupa-te com o propósito da vida, deixa de lado esperanças vazias, participa ativamente de tua salvação — se te importas minimamente contigo mesmo —, e faz isso enquanto podes.
>
> MARCO AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 3.14

O objetivo de toda a nossa leitura e de nosso estudo é buscar a boa vida (e morte). Em algum ponto, devemos deixar nossos livros de lado e agir. De tal modo, como disse Sêneca, que "as palavras se tornem obras". De acordo com o que diz certo ditado, "um estudioso feito é um soldado mimado". Queremos ser tanto estudiosos quanto soldados — soldados na boa luta.

É isso que o espera. Avançar, seguir adiante. Outro livro não é a resposta. As escolhas e decisões certas, sim. Quem sabe quanto tempo lhe resta, ou o que o espera amanhã?

PERMANECER ESTOICO

Esperamo s que este livro tenha lhe acompanhado durante um ano (no entanto, não vamos criticá-lo se o tiver lido sem levar em conta as datas. Na verdade, ficaríamos lisonjeados). Então, o que vem a seguir? Esperamos que você tenha se envolvido com o estoicismo e faça dele uma prática diária em sua vida. Para esse fim, criamos o DailyStoic.com — um site com diversas entrevistas com adeptos do estoicismo, artigos e exercícios, onde você pode se inscrever para receber diariamente mais sabedorias estoicas direto na sua caixa de entrada.

Você pode acessar o DailyStoic.com agora mesmo ou enviar um e-mail para hello@DailyStoic.com para ter direito a um pacote especial de bônus estoicos, como dicas de quais livros ler e conteúdos que não conseguimos encaixar neste livro.

Esperamos vê-lo lá em breve!

UM MODELO DE PRÁTICA ESTOICA TARDIA E GLOSSÁRIO DE TERMOS E PASSAGENS ESSENCIAIS

O pensamento estoico tardio do século II, tal como expresso nos escritos de Epicteto e Marco Aurélio, pinta um quadro vívido do trabalho da filosofia ao produzir tanto autocoerência quanto progresso no caminho para a virtude. Como sugerido na obra de Pierre Hadot e A. A. Long (ver "Sugestões para leituras adicionais"), desenvolvemos e formalizamos as três disciplinas de Epicteto numa tabela que apresenta a natureza progressiva da prescrição estoica tardia para lidar com nós mesmos e nossas ações no mundo. A tabela reúne os três *topos* (tópicos, ou campos de estudo) e três diferentes níveis de treinamento (*askêsis*) sugeridos por Epicteto e mostra como eles se correlacionam (mencionado em Hadot) para a busca da virtude tal como expressa por Marco Aurélio. A própria tabela vem destas passagens essenciais em Epicteto:

> Há três áreas em que a pessoa sensata e boa deve ser treinada. *A primeira tem a ver com desejos e aversões*: que ela nunca erre o alvo em seus desejos nem caia naquilo que a repele. *A segunda se refere aos impulsos de agir e não agir* — e mais amplamente, ao dever: que ela possa agir *deliberadamente, motivada por boas razões, e não sem pensar*. *A terceira diz respeito a livrar-se do engano, autocontrole e toda a área do julgamento, o consentimento que nossa mente dá às suas percepções*. Dessas três áreas, a principal e mais urgente é a primeira, referente às paixões, pois fortes emoções só surgem quando fracassamos em nossos desejos e aversões.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 3.2.1-3ª

> É por isso que os filósofos nos aconselham a não ficar satisfeitos com o mero *aprendizado*, mas acrescentar *prática* e depois *treinamento*. Pois, à medida que o tempo passa,

> esquecemos o que aprendemos e acabamos fazendo o oposto, e defendemos opiniões contrárias ao que deveríamos.
>
> EPICTETO, *DISCURSOS*, 2.9.13-14

Colocamos os termos-chave em cada nível da tabela. Há progresso (*prokopê*) ascendente para fora do engano, da falsa opinião e do erro — por meio do controle dos impulsos — para julgamentos mais claros e conhecimento (autocoerência); há progresso por meio dos níveis de treinamento (estudo/*manthanô*, prática/*meletaô*, treinamento árduo/*askeô*) através da remediação do hábito, agindo de maneira mais apropriada e melhorando o julgamento para viver as virtudes. Oferecemos um glossário anotado de termos-chave e passagens-chaves estoicos após a tabela.

UM MODELO DE PRÁTICA ESTOICA TARDIA

Três disciplinas para a Ação			
Três partes do eu	1. Estudar / Aprender μανθάνω (*manthanô*)	2. Prática μελετάω (*meletaô*)	3. Treino ἀσκέω (*askeô*)
3. Vontade: Consentimento / Rejeição συγκατάθεσις / ανανεύω (*synkatathesis / ananeuô*) Liberdade do engano; autocontrole	Lógica: o que é nosso, para o bem comum, e verdadeiro κατάληψις (*katalêpsis*)	Julgamento e Verdade ἐπιστήμη (*epistêmê*)	Sabedoria φρόνησις (*phronêsis*)
2. Ação: Impulso para fazer / Recusa de fazer ὁρμή / ἀφορμή (*hormê /aphormê*) Agir deliberadamentee não com negligência	Ética: o que é nosso e para o bem comum κοινωνικόν (*koinônikon*)	Dever e Ação apropriada καθῆκον (*kathêkon*)	Justiça e coragem δικαιοσύνη, ἀνδρεία (*dikaiosunê, andreia*)
1. Percepção: Desejo / Aversão ὄρεξις / ἔκκλισις (o*rexis / ekklisis*) Eliminar falsa opinião (οἴησις / *oiêsis*) e paixão(πάθος / *pathos*)	Física: o que é nosso, não nosso, e indiferente ἐφ᾽ ἡμῖν / οὐκ ἐφ᾽ ἡμῖν / ἀδιάφορα (*eph᾽ hêmin / ouk eph᾽hêmin / adiaphora*)	Hábito e disposição ἔθος / ἕξις (*ethos / hexis*)	Autocontrole σωφροσύνη (*sôphrosunê*)

Adiaphora (ἀδιάφορα): coisas indiferentes; nem boas nem más num sentido moral absoluto. No pensamento estoico, tudo aquilo que não se encontra em

nossa esfera de escolha racional (veja *prohairesis*) é indiferente. Num sentido relativo, algumas das coisas fora de nosso controle são bens preferidos ou não preferidos (*proêgmena* / *aproêgmena*). Marco Aurélio diz (5.20) que as pessoas que frustram o progresso de nossa escolha racional, embora naturalmente nos importemos com elas, também se tornam indiferentes para nós. O termo aparece dezessete vezes nos *Discursos* de Epicteto e uma vez no *Encheiridion*; veja *Discursos,* 2.19.12b-13 e 3.3.1. Em Marco ele aparece seis vezes; veja também 8.56 (minha *prohairesis* é indiferente à de outros, e vice-versa).

Agathos (ἀγαθός): bem, ou um objeto de desejo apropriado. Epicteto sustenta a posição estoica clássica quando afirma que o bem (e o mal) só pode ser encontrado em nós, em nossa *prohairesis*, não em coisas externas (*Discursos*, 2.16.1), e também ao dizer: "Deus estabeleceu esta lei, dizendo: se queres algum bem, obtém-no de ti mesmo" (1.29.4), "Protege teu próprio bem em tudo que fazes" (4.3.11).

Anthrôpos (ἄνθρωπος): um ser humano, seres humanos em geral. Para Epicteto (*Discursos,* 2.10.1), acima de tudo somos seres humanos cujo poder de escolha racional (*prohairesis*) supervisiona tudo e é completamente livre. Um "belo ser humano" possui as virtudes (*Discursos,* 3.1.6b-9). Devemos ser um "ser humano unificado" (*Discursos,* 3;15;13), o que Hadot chama de autocoerência (*The Inner Citadel*, pp. 130-31). Em Marco (veja 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26), o termo é usado em conjunção com uma ênfase no que nosso interesse apropriado e trabalho deveriam ser.

Apatheia (ἀπάθεια): calma desapaixonada, paz de espírito. Na forma verbal, ἀπαθέω, significa livrar-se da paixão. Epicteto: *Discursos* (sete vezes substantivo, onze vezes verbo), veja 4.3.8; duas vezes no *Encheiridion*. Marco a usa na forma verbal quatro vezes; veja 6.16,2b-4a. Em seu único uso como um substantivo, ele diz que quanto mais perto uma pessoa está da *apatheia*, mais forte ela é (11.18.5b). Veja *pathos*.

Aphormê (ἀφορμή): evitação, relutância, o impulso para não agir (como um resultado de ekklisis). O oposto de *hormê*. *Hormê* / *Aphormê* é a segunda das três áreas de treinamento para Epicteto (3.2.1-3a), e o termo aparece frequentemente nos *Discursos*. Marco não o usa nesse sentido, somente *hormê*.

Apotynchanô (ἀποτυγχάνω): não conseguir ganhar, atingir, realizar; não alcançar um objetivo ou errar. Aparece 24 vezes em Epicteto, frequentemente com *orexis* / *oregô*; veja especialmente 3.2.1-3a. Diógenes Laércio diz que Zenão definiu "falta" como deixar de ganhar aquilo pelo que ansiamos ou tentamos alcançar (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.1.113). O termo não aparece em Marco. A experiência é uma fonte fundamental de perturbação na vida. Veja também *hamartanô*.

Aproêgmena (ἀπροηγμένα): coisas não preferidas; indiferentes num sentido moral absoluto, mas de valor negativo relativo e naturalmente indesejáveis, como doença. Oposto de *proêgmena*. Estes termos não aparecem nem em Epicteto nem em Marco, mas sabemos por Diógenes de Laércio que eles foram um ensinamento estoico comum de Zenão e Crísipo até Posidônio (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres,* 7.1.102ss.). Cícero relata o uso dos termos por Zenão e oferece os equivalentes latinos de *reiecta* / *praeposita* (*Do sumo bem e do sumo mal*) e *Acadêmicas*, I.X.36-39. Sêneca não segue Cícero nesse uso, mas utiliza *commoda* / *incommoda* (vantajoso / desvantajoso). "Há coisas na vida que são vantajosas e desvantajosas — ambas fora de nosso controle" (*Cartas morais,* 92.16). Cícero faz dela uma subclasse de *reiecta* / *praeposita* (*Do sumo bem e do sumo mal,* 3.21).

Aretê (ἀρετή): Virtude, bondade e excelência humana; a fonte de valor absoluto. Hadot observa que as quatro virtudes cardeais de Platão não estão plenamente presentes na apresentação de Epicteto por Arriano (*The Inner Citadel*, p. 238), mas que em Marco, que seguiu Epicteto de perto, elas têm uma clara articulação e correlação com o que Hadot chama de "os três atos da alma" (veja tabela). Diógenes de Laércio diz que as quatro virtudes cardeais eram primordiais para os estoicos (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, "Zenão", 7.92b): σωφροσύνη / *sôphrosunê* / autocontrole, δικαιοσύνη / *dikaiosunê* / justiça, ἀνδρεία / *andreia* / coragem, φρόνησις / *phronêsis* / sabedoria. Crísipo disse que experimentar sabedoria (*phronimos*) mesmo que por um momento é igual a uma eternidade de exercício de *aretê* (Plutarco, *Moralia*, 1062). Musônio Rufo disse: "O ser humano nasce com uma inclinação para a virtude" (*Palestras*, 1.7.1-2). Marco menciona todas as quatro virtudes em 3.6.1 e 5.12, e três (sem a coragem) em 7.63, 8,32, e 12.15. Nós as apresentamos aqui como os objetivos do progresso moral para o qual toda a atividade do mundo está dirigida. Marco diz que deveríamos deixar nossas virtudes brilharem até estarmos extintos (12.15). Epicteto cita a justiça e o autocontrole juntos em sua discussão da virtude em 3.1.6b-9, onde seu uso de σωφροσύνη é mais

suave no sentido de "tranquilo" (contrastado por ele com "indisciplinado"), e seu termo preferido para autocontrole aqui (e em outros lugares, aparecendo com sabedoria / φρονίμῳ 2.21.9) é ἐγκρατεῖς / *egkrateis* / mestria, ou exercendo controle sobre (contrastado com ἀκρατεῖς / *akrateis* / descontrolado). Sêneca usa o latim *virtus* e diz que "virtude é o único bem" e não é nada menos que "julgamento verdadeiro e firme" (*Cartas morais*, 7.32).

Askêsis (ἄσκησις): exercício, prática, treinamento disciplinado destinado a obter virtude. Epicteto vê três áreas de treinamento (*Discursos*, 3.2.1-3a, 3.12.8) — a famosa doutrina dos três tópicos (*topoi*) que os estudiosos consideram ter sido a contribuição singular de Epicteto para o estoicismo tardio (veja *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, pp. 112-118, de Long; *The Inner Citadel*, pp. 89-100, de Hadot). Antes de Epicteto, Sêneca afirma a antiga divisão estoica da filosofia em três partes, que ele chama de "a moral, a natural e a racional" (*Cartas morais*). Epicteto, nós afirmamos, também vê três níveis de disciplina, passando de aprendizado/estudo (μανθάνω / *manthanô*), aparecendo 79 vezes) a prática (μελετάω / *meletaô*, aparecendo 54 vezes; veja *Discursos*, 2.19.29-34, onde ele diz "aprender e praticar diligentemente") a treinamento mais rigoroso (ἀσκέω / ἄσκησις, aparecendo quarenta vezes). Para os três níveis de disciplina, veja 2.9.13-14. Para Epicteto, as analogias para exercício e treinamento vão de luta e atletismo (veja o "atleta invencível" em 1.18.21-23; "verdadeiro atleta em treinamento rigoroso" em 2.18.27-2), ao *pankration* (3.10.6-7) e o máximo "árduo treinamento de inverno" (χειμασκησαι / *cheimaskêsai*) de soldados (1.2.32, 4.8.35-37). Embora cada uma dessas três áreas de treinamento e três níveis de disciplina entrem em contato e se informem mutuamente, há um claro sentido de hierarquia nos atos da alma, elevando-se a partir do desejo através da ação até o consentimento, e de fazer progresso em nossas ações no mundo, do estudo à prática e ao treinamento árduo, em direção à virtude (veja a tabela). Para Marco, que frequentemente desdenha de mero estudo, livros e a exibição de conhecimento (2.2, 3.14, 5.5, 5.9), essas palavras mal aparecem. Ele parece mais interessado em simplesmente pôr as coisas à prova na vida cotidiana seguindo os preceitos de nossa razão governante (*hêgemonikon*). Dessa maneira ele está muito sintonizado com a memorável advertência de Epicteto contra recitar o que você aprendeu sem o ter digerido (veja *Discursos*, 3.21.1-3). Para Marco, o objetivo de tudo isso é usar nossa razão para produzir em ação as virtudes do autocontrole, da coragem, da justiça e da sabedoria, que se correlacionam como os *topoi* de Epicteto (veja tabela).

Ataraxia (ἀταραξία): tranquilidade, liberdade de perturbação por coisas externas. É o fruto de seguir a filosofia, segundo Epicteto (*Discursos*, 2.1.21-22). Aparece catorze vezes nos *Discursos* e duas no *Encheiridion*; veja *Discursos*, 2.2 (legenda da seção de Arriano), 2.18.28, 4.3.6b-8, e 4.6.34-35. Aparece uma vez em Marco (9.31, não reproduzido aqui).

Axia (ἀξία): o verdadeiro valor das coisas, o valor relativo das coisas preferenciais; das pessoas, significando reputação ou o que é merecido. Aparece dezoito vezes em Marco; veja 4.32, 5.1, 5.36, 9.1.1 e 12.1. Marco cita Epicteto sobre este conceito quando discute como usar o poder do consentimento na área de nossos impulsos (11.37). Para Epicteto, o termo aparece 29 vezes nos *Discursos* e duas vezes no *Encheiridion* (36; não aqui). Veja *Discursos*, 1.2.5-7, 4.1.170, 4.3.6-8 e 4.5.34-37. Em geral, a ideia é que com demasiada frequência trocamos coisas de grande valor por coisas de pouquíssimo valor, uma ideia que remonta aos ensinamentos de Diógenes de Sinope, o fundador da escola cínica, tal como descrito por Diógenes Laércio (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 6.2.35b).

Daimôn (δαίμων): espírito divino dentro de seres humanos; nosso gênio individual. Crísipo defendeu que uma vida feliz e fluida era alcançada "quando os assuntos da vida estão de todas as maneiras em sintonia com a harmonia entre o espírito divino individual e a vontade do diretor do universo". (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.1.88) Epicteto nos diz para nunca nos preocuparmos porque nunca estamos sozinhos: Deus está sempre dentro, assim como nosso *daimôn* (*Discursos*, 1.14.14; não reproduzido aqui).

Diairesis (διαίρεσις): análise, divisão em partes. Usado ao distinguir o que está sujeito a nosso poder de escolha do que não está.

Dianoia (διανοία): pensamento, inteligência, propósito, faculdade da mente. Haines observa: "não afetado pelos movimentos do pneuma."

Dikaiosunê (δικαιοσύνη): justiça, retidão. Diógenes Laércio observou que, para os estoicos, ela significava "estar em harmonia com a lei e tendendo a reunir as pessoas." (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.99; não reproduzido aqui). É uma das quatro virtudes cardeais (i.e., autocontrole, justiça, coragem e sabedoria). A palavra é usada dezessete vezes em Marco, sempre no espírito que Diógenes Laércio delineia, onde ela aparece com as outras virtudes (veja

especialmente 3.6, 5.12, 7.63 e 12.15). Epicteto é notável em 3.1.6b-9, onde fala do "justo" como o tipo de pessoa que deveríamos nos esforçar para ser.

Dogma (δόγμα): o que parece para uma pessoa; opinião ou crença; filosoficamente, *dogmata* são princípios ou julgamentos estabelecidos por razão e experiência. Haines observa que "o que as sensações são para o corpo e os impulsos para a alma, *dogmata* são para a inteligência". Epicteto critica severamente a forma não testada de *dogmata* incriminando-os como τὰπονηρὰ δόγματα, ou opiniões opressivas ou sem valor que devem ser extirpadas por nossa escolha racional (*Discursos*, 3.3.18-19; veja também 3.19.2-3) antes que destruam nossa fortaleza interior (4.1.86). O termo aparece mais de cem vezes em Epicteto (veja *Encheiridion*, 5, onde ele diz que não são as coisas que nos perturbam, mas nossos julgamentos / *dogmata* sobre elas), e 23 vezes em Marco (veja especialmente 4.49, 7.2, 8.1, 8;22 e 8.47, onde ele fala frequentemente sobre corrigir seus princípios). Marco e Epicteto também usam a palavra *krima* (κρῖμα) ao falar sobre decisões e julgamento (Marco, *Meditações*, 11.11, 8.47; Epicteto, *Discursos*, 4.11.7).

Dokimazein (δοκιμάζω): avaliar, submeter a teste; examinar cuidadosamente. Este é um verbo essencial para a compreensão do estoicismo de Epicteto (encontrado dez vezes nos *Discursos* e uma vez na abertura do *Encheiridion*), mas não foi usado por Marco. A palavra carrega o significado do avaliador, a pessoa que testa metais finos e moedas para verificar sua autenticidade. Numa das passagens mais memoráveis em Epicteto, ele compara nossa necessidade de testar impressões com o que é feito com moedas e como o mercador habilidoso pode ouvir o arremesso de uma moeda falsa sobre uma mesa assim como um músico detectaria uma nota discrepante (*Discursos,* 1.2.7-11ss.). Veja também o exercício que ele dá para o manejo de impressões (*Discursos,* 2.18.24; *Encheiridion,* 1.5). Assim como impressões sensoriais precisam ser postas à prova, nossos julgamentos (*dogmata* / *theôrêma*) precisam também de um rigoroso contrainterrogatório (ἐ λέγχω; usado tanto por Epicteto quanto por Marco) para serem plenamente testados.

Doxa (δόξα): crença, opinião.

Ekklisis (ἔκκλισις): aversão, repugnância por uma coisa. O oposto de *orexis*, mas frequentemente aparecendo junto a esse termo. Este é o primeiro nível da autocoerência (veja tabela). Epicteto adverte repetidamente que devemos ter o

cuidado de aplicar as aversões somente a nossos próprios interesses e não àqueles controlados por outros (veja *Discursos*, 4.1.81-82ss.; não reproduzido aqui). A palavra aparece 53 vezes nos *Discursos*. Numa vívida metáfora de um combate de treino, Marco nos diz que é possível evitar pessoas que podem ter más intenções sem suspeitar delas (6.20). Em consonância com Epicteto, Marco nos exorta a limitar nossa aversão apenas àquelas coisas em nosso poder (8.7). Veja *orexis*.

Ekpyrôsis (ἐκπύρωσις): conflagração cíclica (nascimento e renascimento) do universo. Esta ideia, central para a física e a cosmologia estoicas, remonta a Heráclito (Marco, 3.3; não reproduzido aqui). Os estoicos equiparam esse fogo com a razão que tudo permeia (*logos spermatikos*) do universo (veja Marco, 6.24).

Eleutheria (ἐλευθερία): liberdade. As massas dizem que só os livres podem ser educados, mas os estoicos dizem que só os educados podem ser livres (*Discursos*, 2.1.21-22). Incluindo a forma adjetival, aparece mais de cem vezes nos *Discursos*. Marco usa o substantivo cinco vezes (veja 5.9).

Eph'hêmin (ἐφ'ἡμῖν): o que depende de nós; o que está em nosso controle; nosso uso correto de impressões, impulsos e julgamentos. O *Encheiridion* abre com esta que é a mais famosa de todas as expressões estoicas. Epicteto diz que quando queremos algo fora de nosso controle, somos acometidos de ansiedade (*Discursos*, 2.13.1). Nossos julgamentos sobre o que depende de nós determinam nossa liberdade (3.26.34-35).

Epistêmê (ἐπιστήμη): conhecimento certo e verdadeiro, para além do da *katalêpsis*.

Ethos (ἔθος): costume ou hábito. Veja também *hexis*. Na prática estoica tardia, há um grande foco no hábito. As ideias de Musônio Rufo sobre educação destinavam-se a abordar a criação, ambiente e hábitos que variam de pessoa para pessoa (*Palestras*, 1.1). Epicteto leva esse foco sobre o hábito adiante: "Sendo o hábito uma influência tão poderosa, e estando nós acostumados a perseguir nossos impulsos para ganhar e evitar o que não seja uma escolha nossa, deveríamos estabelecer um hábito contrário a isso e, onde as aparências forem realmente escorregadias, usar a contraforça de nosso treinamento" (*Discursos*, 3.12.6). Ele também fala sobre a importância de usar

um hábito contrário, oposto, em 1.27.4. O termo aparece dezessete vezes nos *Discursos* de Epicteto. Marco usa esse termo quatro vezes.

Eudaimonia (εὐδαιμονία): felicidade, florescimento, bem-estar. Epicteto diz que Deus fez os seres humanos para serem felizes e estáveis / serenos (εὐσταθεῖν / *eustathein*; *Discursos*, 3.24.2b-3). *Eudaimonia* aparece treze vezes nos *Discursos* e uma vez no *Encheiridion*. Epicteto sustenta que ela é compatível com a ansiedade pelo que não temos (*Discursos*, 3.24.17). Aparece duas vezes em Marco (7.67) em conjunção com "vida", a qual, ele diz, depende do menor número possível de coisas (veja também 7.17). Marco tem uma outra palavra equivalente em seu uso de εὐζωήσεις / *euzôêseis*, ou "feliz na vida" (3.12; nenhum desses três reproduzido aqui).

Eupatheia (εὐπάθεια): boas paixões ou emoções (em contraste como *pathos*), o resultado do julgamento correto e de ações virtuosas. Diógenes Laércio diz: "Os estoicos afirmam que há três bons estados emocionais (*eupatheia*): alegria, prudência e desejo [...] alegria é elação racional [...] prudência é evitação racional [...] desejo é inclinação racional [...] sob desejo eles colocam boa vontade, benevolência, cordialidade e afeição; sob prudência, respeito e modéstia; sob alegria, deleite, júbilo e contentamento" (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.116).

Hamartanô (ἁμαρτάνω): cometer um delito, errar, fracassar em seu propósito. O verbo aparece 28 vezes em Epicteto e 34 vezes em Marco. Também *hamartia* (ἁμαρτία) — um fracasso, falha, erro, fazer mal a outrem — aparece três vezes em Marco, notadamente em 10.30, onde ele fala sobre ver o delito de outrem do ponto de vista de nossas próprias faltas. Tanto Epicteto quanto Musônio Rufo usam frequentemente o anverso como o ideal, estar livre de erro, *anamartêtos* (ἀναμάρτητος), o que, embora não seja possível, é aquilo pelo que deveríamos nos esforçar (veja especialmente *Discursos*, 4.12.19; *Palestras*, 2.5.1). Desde a *Poética* de Aristóteles, o conceito tinha sido a falha fatal ou a decisão que leva a uma morte trágica. Os estoicos discordam de qualquer pensamento trágico, por um lado, e, por outro, de qualquer noção de pecado original — todo pecado é o resultado de mau hábito, seguir a opinião comum e maus julgamentos. A filosofia se destina a nos ajudar a raspar os erros acumulados da existência de nossas almas.

Hêgemonikon (ἡγεμονικόν): razão governante ou orientadora; princípio orientador. A. A. Long diz que o termo, significando "adequado para comandar", foi tomado emprestado de Isócrates, o retórico ateniense, e adotado pelos primeiros estoicos para representar a parte intelectual da alma em oposição aos sentidos (*Greek Models of Mind and Self*, p. 89). Long observa que, no tempo dos estoicos tardios, Epicteto o aplicara até às almas dos animais, que são desprovidas de racionalidade (*Epitectus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, p. 211), e disse que ele significa "a faculdade governante da mente". Hadot o chama de "a parte superior ou orientadora da alma". Marco o usa como uma propriedade singular de seres humanos (especialmente em 12.1 e 12.33). *Discursos* de Epicteto (26 referências): 1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5. Marco Aurélio (46 referências): 3.9, 4.38, 5.11, 8,48. 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33. Ao passo que Epicteto se apoia fortemente em *prohairesis*, Marco prefere *hêgemonikon*: "Como tua razão orientadora governa a si mesma? Pois nisso está a chave de tudo. O que mais restar, esteja no poder de tua escolha ou não, não passa de um cadáver e fumaça" (12.33).

Heimarmenê (εἱμαρμένη): sina, destino. Quanto à questão do livre-arbítrio e do determinismo, os estoicos acreditavam que eles eram compatíveis — todas as coisas estão determinadas, mas nossa resposta depende inteiramente de nós. Veja *pronoia*.

Hexis (ἕξις): substantivo abstrato baseado em *echein*, ter, possuir; um estado de espírito ou hábito, disposição para alguma coisa; de coisas físicas, uma propriedade ou tendência natural. Epicteto diz que o hábito deve ser "primeiro enfraquecido e depois obliterado" (*Discursos*, 2.18.11b-14); do contrário, ele se torna combustível para a destruição pessoal (2.18.4-5). Veja *ethos*.

Hormê (ὁρμή): impulso positivo ou apetite por um objeto (em resultado de *orexis* e nosso consentimento) que leva à ação; o oposto de *aphormê*. Esses podem ser impulsos irracionais para agir ou uma escolha racional de agir ou exercer esforço para um fim. Citando Epicteto, Marco diz que devemos "prestar especial atenção à esfera de nossos impulsos — que eles estejam sujeitos à reserva (μέθ' ὑπεξαίρεσις), ao interesse do bem comum (κοινωνικαί), e que estejam em proporção com real valor" (ἀξίαν) (11.37). Este é segundo nível de autocoerência que dá origem às nossas ações (veja tabela). Marco associa repetidamente a disciplina de *hormê* a atos para o bem comum (veja também 8.7) e às reivindicações de justiça (4.22). Aparece 34 vezes nos

Discursos de Epicteto, três vezes no *Encheiridion* e 35 vezes em Marco. Sêneca usa o equivalente latino *impetus* 79 vezes em suas cartas (veja *Cartas morais*, 71.32, onde ele diz que a virtude reside no nosso julgamento, o qual dá origem ao impulso e elucida todas as aparências que dão origem ao impulso).

Hulê (ὕλη): matéria, material. Esta é uma referência muito comum em Epicteto, aparecendo mais de quarenta vezes, em geral com a analogia do material que artesãos usam como uma maneira de falar sobre onde nosso próprio foco deveria estar, e onde as evidências de nosso progresso serão vistas na arte de viver (*Discursos*, 1.15.2). Ele chama as coisas externas de matéria-prima de nossa *prohairesis* (1.29.1-4a); em outro lugar, diz: "A matéria-prima para o trabalho de uma boa e excelente pessoa é sua razão orientadora (*hêgemonikon*)" (3.3.1). O termo aparece dezenove vezes em Marco, veja especialmente 8.35, onde ele fala sobre como é possível "converter qualquer obstáculo em matéria-prima" de nosso próprio objetivo. Às vezes usado de maneira intercambiável com *ousia*.

Hypolêpsis (ὑπόληψις): literalmente "assumir" uma opinião, suposição, concepção, noção, compreensão. Hadot traduz o termo como "julgamento de valor" e vê um movimento ascendente em direção a julgamentos de valor de nível superior, de *prolêpsis* para *hypolêpsis* para *katalêpsis*. Veja Marco 4.3.4b e 9.13, onde ele fala sobre como nossas suposições podem nos esmagar, por isso devemos rejeitá-las. Ele também diz que "tudo gira em torno de tuas suposições" (12.22), e deveríamos considerar sagrado nosso poder de compreender, ou formar opiniões (3.9). O termo aparece oito vezes nos *Discursos* de Epicteto (veja 2.19.13-14, onde ele diz que temos opiniões opostas ao que deveríamos) e três vezes no *Encheiridion* (veja 20, onde ele fala sobre como nossas próprias opiniões ou suposições são o que alimenta a raiva).

Kalos (καλός): belo; no sentido moral, nobre, virtuoso. O termo equivalente de Sêneca, bastante utilizado, é *honestum*.

Katalêpsis (κατάληψις): compreensão verdadeira, percepção clara e convicção firme necessárias para a conduta correta. Hadot traduz o termo como "percepção" ou "representação objetiva". Este é um termo proeminente para Epicteto e contrapõe-se à noção cética de que nada poderia ser conhecido com certeza (ἀκατάληπτος). Epicteto diz que verdadeiro progresso (*prokopê*) consiste em concordar (veja *synkatathesis*) somente onde há *katalêpsis* (*Discursos*, 3.8.4). Marco usa o termo ao louvar o caráter de Antonino e seu

zelo por "obter uma verdadeira compreensão dos assuntos" (6.30.2), bem como em 4.22, onde ele diz que todo impulso deveria estar sujeito às reivindicações de justiça e manter claras nossas convicções.

Kathêkon (καθῆκον): dever, ação apropriada no caminho da virtude. Diógenes Laércio diz que Zenão foi o primeiro filósofo a usar o termo relacionado à conduta no sentido de ser incumbência de um ator (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, "Zenão", 7.108). Marco diz que todo dever na vida é uma soma de atos que merecem atenção metódica (6.26).

Koinos (κοινός): comum, compartilhado em comum. Como Haines observou, este termo e seus cognatos aparecem mais de oitenta vezes em Marco, e ele é uma parte muito central de seu pensamento e orientação ética. Comunidade, parceria, companheirismo, civilidade e cooperação são todos termos fortemente enfatizados variando de κοινωνία (5.16 e "ação para o bem comum no momento presente" em 9.6) até a palavra cunhada por ele mesmo κοινονοημοσύνη, consideração pelo sentimento de outros (1.16). Em 1.30, Marco diz: "A vida é curta; o fruto dela é um bom caráter e as ações pelo bem comum." Veja também seu ritual matinal para lembrar que "foste feito pela natureza com o propósito de trabalhar com outros" (8.12). Um termo relacionado que aparece tanto em Marco quanto em Epicteto é a palavra ἀλλήλων / *allêlôn*, que enfatiza que somos feitos "uns para os outros" (26 vezes em Marco, especialmente 5.16 e 6.38; e vinte vezes em Epicteto, notavelmente 2.20).

Kosmos (κόσμος): ordem universal, mundo, universo.

Logos/Logikos (λόγος/ λογικός): razão ou racional; o princípio ordenador do cosmos. Princípio generativo do universo, *logos spermatikos* (λόγος σπερματικός) cria e retira todas as coisas (veja Marco, 6.24).

Nomos (νόμος): lei, costume.

Oiêsis (οἴησις): presunção, autoengano, ilusão, opinião ou noção arrogante. Epicteto diz (3.14.8) que duas coisas devem ser extirpadas de todo ser humano: autoengano e desconfiança / timidez (*apistia*). Nossa presunção, arrogância e falsas opiniões são o que deve ser eliminado (2.17.1), juntamente

com paixão (*pathos*). Epicteto vê um movimento a partir da preconcepção (*prolêpsis*) através da concepção (*hypolêpsis*) até nossas convicções mais firmemente formadas (*katalêpsis*), e todas podem estar sujeitas a erro (*hamartia*). Heráclito chamou o autoengano de "uma horrível doença" (Diógenes Laércio, *Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 9.7), e os estoicos ofereceram suas práticas para superá-la.

Oikeiôsis (οἰκείωσις): autopossessão, apropriação para as necessidades do indivíduo ou da espécie. Há somente um caso de uso desse substantivo em Epicteto (*Discursos*, 1.19.15), que pertence à autopreservação, embora apareça numa discussão do "interesse comum". Marco também tem um uso, e ele se desloca explicitamente para o outro polo da apropriação — a saber, aquele que leva ao "cuidado com os outros" ou companheirismo humano (3.9), e nossa razão orientadora que nos permite nos manter de acordo com a natureza e levar a cabo tal apropriação. A formas verbais e adjetivais relacionadas de "apropriar-se" e ser "adequado ou apropriado" são mais comuns a ambos.

Orexis (ὄρεξις): desejo, inclinação por uma coisa. O oposto de *ekklisis*. Em Aristóteles isto era compreendido como "apetência" e algo compartilhado com animais e diferente de escolha deliberada (*prohairesis*), que envolvia tanto razão quanto deliberação. Epicteto diz que se quisermos ser livres, não deveríamos desejar algo que está no controle de outrem (*Discursos*, 1.4.18.22). *Orexis* / *ekklisis* são o objeto do primeiro dos três *topoi*, ou áreas de treinamento que produzem autocoerência, as outras duas sendo *hormê* / *aphormê* e *synkatathesis* (3.2.1-3a). A palavra aparece 56 vezes nos *Discursos* e sete vezes no *Encheiridion*. Aparece cinco vezes em Marco, uma vez ao dizer que os princípios precisam ser a fonte de desejo e ação (8.1.5) e ser limitados a somente o que está no nosso controle (8.7). A forma verbal ὀρέγω / *oregô*, significando "buscar", "ansiar por", aparece frequentemente e em muitos casos ela ocorre com "não errar o alvo". Ver *hamartanô* e *apotynchanô*.

Ousia (οὐσία): substância ou ser, às vezes usado de maneira intercambiável com *hulê* (matéria, material). Marco fala vividamente da substância sendo "o fluxo interminável de um rio, suas atividades mudam continuamente e as causas se transformam infinitas vezes, de modo que quase nada permanece como está" (5.23), evocando Heráclito (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 9.8).

Paideia (παιδεία): treinamento, ensino e educação. *Askeô*, *manthanô* e *meletaô* (veja tabela) são cada um uma parte da obtenção de uma educação tal como delineado por Epicteto em *Discursos*, 2.9.13-14. As disciplinas diárias são centrais para ser educado para o estoico, e somente os educados são verdadeiramente livres (2.1.21-23 e 1.22.0-10a). Trabalhar sobre nossas preconcepções (*prolêpsis*) é o objetivo da educação (1.2.5-7).

Pathos (πάθος): paixão ou emoção, com frequência excessiva e baseada em falsos julgamentos. Haines coloca a paixão como o "afeto" decorrente de *horm*ê que leva a atos contra a natureza. As quatro paixões se dividem em dois tipos: (1) por coisas não em posse presente ou antecipadas no futuro, que são desejo (ἐπιθυμία) e medo (φόβος), e (2) por coisas que envolvem atualmente uma pessoa, que são prazer (ἡδονή) e sofrimento (λύπη). Epicteto expõe a posição estoica mais claramente nos *Discursos,* 4.1.175: "[...] não se conquista a liberdade realizando o que teu coração deseja, mas eliminando o teu desejo." Diógenes de Laércio diz que Zenão definiu paixão / emoção como um movimento irracional e antinatural na alma, ou como *hormê* excessiva (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.110). Apesar da ideia popular equivocada, os estoicos celebravam certas paixões como boas (*eupatheia*), se dentro de limites racionais: em particular alegria, prudência e desejo (*Vida e doutrinas de filósofos ilustres*, 7.116).

Phantasia (φαντασία): impressão, aparência, percepção. Epicteto diz (1.1.7-8) que os deuses nos deram um poder que governa o resto — "a capacidade de fazer o uso correto das aparências". Ele também diz que a primeira e maior tarefa do filósofo é testar (δοκιμάζω, avaliar) e separar aparências (ver também 2.18.24). Ele usa a metáfora de correntes impetuosas, batalha e treinamento rigoroso de um atleta para o trabalho que devemos fazer para nos defendermos das impressões (2.18.27-28). A tarefa da boa e excelente pessoa é lidar com suas impressões em harmonia com a natureza. (3.3.1) Há mais de duzentas referências a *phantasia* nos *Discursos* e nove no *Encheiridion* (34). O termo aparece cerca de quarenta vezes nas *Meditações* de Marco (5.2, 5.16, 6.13, 8.7, 8.26, 8.28-29). Marco tem um excelente exercício para não dizer a você mesmo mais do que impressões iniciais ("relato" em 8.49).

Phronêsis (φρόνησις): sabedoria prática, uma das quatro virtudes cardeais. O termo é usado repetidamente por Marco, mais memoravelmente em 4.37, onde ele diz que "sabedoria e agir com justiça são uma só e mesma coisa", e

em 5.9, onde ele diz "não há nada tão agradável quanto a própria sabedoria". Veja *arête*.

Physis (φύσις): natureza, a ordem natural; de coisas, espécie ou gênero: característica. Tanto Epicteto quanto Marco afirmam repetidamente que devemos usar nosso princípio orientador para nos mantermos em harmonia com a natureza. (*Discursos*, 4.4.43; Marco, 3.9). No pensamento estoico, Deus e a natureza são um só.

Pneuma (πνεῦμα): ar, alento, espírito; um princípio na física estoica. A parte da alma perturbada por desejos e aversões, que Haines chama de a parte inferior da alma, distinta de *nous* (mente). Epicteto tem uma imagem memorável nos *Discursos*, 3.3.20-22, onde fala sobre o movimento de uma tigela de água perturbada como sendo o espírito em que coisas existem.

Proêgmena (προηγμένα): coisas preferidas, indiferentes num sentido moral absoluto, mas de valor positivo relativo, coisas naturalmente desejáveis, como saúde. Oposto de *aproêgmena*.

Prohairesis (προαίρεσις): escolha racional ou deliberativa, nossa livre vontade de escolher, a esfera da escolha. O termo remonta à *Ética*, de Aristóteles, e foi tradicionalmente traduzido ali como "escolha intencional". A. A. Long, numa tentativa de livrá-lo de conceitos morais modernos, o traduz como "volição", um termo que achamos demasiado distante da compreensão cotidiana — para gerações anteriores ele foi traduzido como "propósito moral" (W. A. Oldfather, George Long e outros). Estamos evitando carregar o termo seja com o sentido *moral* da tradição cristã, seja com o sentido modernista de *vontade*, tão fortemente colorido desde Schopenhauer e Nietzsche. A. A. Long vê este como o termo preferido de Epicteto para o que distingue seres humanos de animais (que também têm *hêgemonikon* em sua leitura de Epicteto; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, p. 211), algo que nem mesmo os *deuses* podem tocar (*Discursos*, 1.1.23). O termo é usado 69 vezes nos *Discursos* (1.4.18-22, 1.18.21-23, 1.22.10, 1.29.1-4a, 2.1.12-13, 2.5.4-5, 2.6.25, 2.10.1, 2.16.1-2a, 2.22.19-20, 3.1.39b-40a, 3.3.18-19, 3.7.5, 3.10.18, 3.19.2-3, 3.21.1-3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34-37) e seis vezes no *Encheiridion* (13). Marco o usa cinco vezes no sentido negativo (ἀπροαίρετα), ou fora de nossa escolha, e três vezes no sentido positivo de escolha deliberada (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). Enquanto este é o ponto focal do sistema de Epicteto, Marco apoia-se fortemente em *hêgemonikon*.

Prokopê (προκοπή): progresso ou aperfeiçoamento; no caminho para as virtudes do autocontrole, coragem, justiça e sabedoria. Veja Epicteto, *Discursos*, 1.4, com a legenda "sobre o progresso", especialmente 1.4.18-22; também 3.19.2-3. A palavra aparece catorze vezes em Epicteto (com mais frequência em 1.4). Sair com as pessoas erradas pode limitar nosso progresso segundo Epicteto (4.2.1-5), e Musônio Rufo nos lembra da mesma coisa (*Palestras,* 11.53.21-22; perder a nossa alma).

Prolêpsis (πρόληψις): uma concepção inicial, ou preconcepção, possuída por todos os seres racionais. Epicteto fala sobre mantê-las prontas como armas polidas (*Discursos*, 4-5a, 6b). Veja também 1.22 e 1.2.5-7, onde ele fala a respeito de trabalhar sobre nossas preconcepções e o verdadeiro significado da educação.

Pronoia (πρόνοια): presciência, previsão, Providência Divina. Epicteto diz que podemos louvar a Providência se tivermos duas qualidades: ver coisas claramente e gratidão (1.6.1-2). Marco fala sobre confiar o futuro à Providência em 12.1. A palavra aparece dez vezes em Epicteto (veja 3.17.1) e doze vezes em Marco.

Prosochê (προσοχή): atenção, diligência, sobriedade. Veja especialmente *Discursos*, 4.12.1-21. Em 1.20.8-11, Epicteto diz que ela é particularmente necessária para coisas que poderiam nos guiar de forma errada. Marco usa o termo uma vez no corpo de suas *Meditações* ao falar sobre o curto tempo que temos na vida para impedir que coisas indiferentes consumam nossa atenção (11.16; não reproduzido aqui).

Psychê (ψυχή): estado de espírito, alma, vida, princípio vital. O termo aparece 43 vezes nos *Discursos*, e o lacônico Marco o usa 69 vezes em suas *Meditações*. Marco tem uma bela imagem da alma racional como uma esfera em 11.12 (não reproduzido aqui); Epicteto a vê como uma tigela de água em 3.3.20-22. O termo de Sêneca é *animus*, a alma racional. Os estoicos eram materialistas, por isso a própria alma tem substância.

Sophos (σοφός): pessoa sábia, sábio virtuoso, e o ideal ético de um estoico praticante.

Sympatheia (συγκατάθεσις): simpatia, afinidade das partes com o todo orgânico, interdependência mútua.

Synkatathesis (συγκατάθεσις): consentimento; aprovação de impressões, concepções e julgamentos, permitindo que a ação ocorra. Veja Marco citando Epicteto em 11.37 (na forma verbal) e como ele relaciona com *katalêpsis*; em 5.10, Marco fala também sobre como todo consentimento a impressões está sujeito a erro. Este é o terceiro nível de autocoerência, relativo à vontade e ao julgamento e o que escolhemos rejeitar (veja tabela). O termo aparece oito vezes na forma substantiva e 21 vezes na forma verbal em Epicteto: 3.2.1-3a, 3.8.4 e 4.11.6-7.

Technê (τέχνη): ofício, arte no sentido de profissão ou vocação. Marco diz que nosso *technê* é ser um bom ser humano (11.5). Epicteto usa a analogia de ofícios com muita frequência, particularmente ao chamar atenção para o material apropriado de nosso trabalho como seres humanos.

Telos (τέλος): a meta final ou objetivo da vida.

Theôrêma (θεώρημα): princípio ou percepção geral, uma verdade da ciência; usado de maneira intercambiável com *dogmata* ao se discutir a reserva de julgamentos da mente.

Theos (θεός): Deus; o poder divino, criativo, que ordena o universo e dá aos seres humanos sua razão e liberdade de escolha. Até onde a teologia vai, apesar de refletirem o panteísmo de sua cultura e fazerem referências a deuses de todos os tipos, os estoicos tardios eram monistas e panteístas: Deus = natureza. Além disso, eram materialistas, assim até a centelha divina em nós — e a alma — são corpóreas. Epicteto era frígio por nascimento e tinha uma ideia muito vívida, personalista, de Deus. Ele se referia a Deus como um pai bondoso (veja particularmente *Discursos*, 1.6, 3.24). A. A. Long, o principal estudioso de Epicteto, expressa isso desta maneira: "Quer [Epicteto] fale de Zeus, quer de Deus, quer da Natureza, quer dos deuses, ele está completamente comprometido com a crença de que o mundo é providencialmente organizado por um poder divino cuja ação criativa alcança sua mais elevada manifestação em seres humanos" (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, p. 134). Long pensa que Epicteto estava revivendo o forte senso religioso de Cleantes (sucessor de Zenão). Não há nenhum deus

transcendente para qualquer dos estoicos — uma diferença essencial em relação ao cristianismo. Epicteto diz que devemos buscar ligar nossa escolha com a vontade de Deus (*Discursos*, 4.1.89). Marco tende a se referir ao divino de uma maneira mais frouxa, frequentemente mais politeística (veja 9.11), mas compartilha as ideias de Epicteto, especialmente quando diz, "considera sagrada tua capacidade de compreensão", uma dádiva de Deus que requer obediência a Deus (3.9). Sêneca, também, fala frequentemente do divino no plural, mas os três concordam que devemos aceitar o destino e buscar corrigir nossas falhas em vez de culpar os outros ou os deuses (*Cartas morais*, 107.12).

Tonos (τόνος): tensão, um princípio da física estoica que explica a atração e a repulsa; uma maneira de ver o que dá origem à virtude e ao vício na alma.

BREVE COMENTÁRIO SOBRE AS TRADUÇÕES, REFERÊNCIAS E FONTES

Todas as traduções da edição original deste livro foram feitas com a ajuda de duas fontes primárias e indispensáveis. A primeira é o incomparável tesouro da Loeb Classical Library (Harvard University Press), que tem sido a fonte principal para consulta aos textos na língua original por gerações. Hoje, além das lindas edições verdes e vermelhas que são amadas por muitas pessoas, os textos integrais em grego e latim estão disponíveis on-line para assinantes, com mecanismos de busca espetaculares em ambas as línguas, e também em inglês: <www.loebclassics.com>. Esse serviço me pareceu ser uma dádiva para a organização e gestão do meu trabalho. Do ponto de vista lexical, os recursos disponíveis em <www.perseus.tufts.edu> provaram-se inestimáveis, oferecendo, além de mecanismos de busca, links para o excelente dicionário lexical de Liddell e Scott (grego) e para o dicionário de Lewis e Short (latim), juntamente com estatísticas comparativas de uso e ocorrências através de autores e períodos de tempo. Usei também as edições impressas de ambas as obras (Oxford University Press) extensivamente para as passagens mais desafiadoras e para os textos originais não disponíveis on-line (Musônio Rufo). É claro, as traduções foram inspiradas pelo excelente trabalho dos tradutores da Loeb: W. A. Oldfather, C. R. Haines, Richard M. Gummere, John W. Basore e outros. No caso de Epicteto, gostei especialmente de consultar as obras de Thomas Wentworth Higginson, um colega graduado em teologia em Harvard, e George Long (ambas disponíveis em versões impressa e virtual <www.perseus.tuft.edu>). Houve um bom número de traduções mais recentes de Marco Aurélio, e entre elas Ryan e eu gostamos do lírico Gregory Hays (Modern Library); para uma tradução moderna mais literal, particularmente termos filosóficos precisos, a tradução de Robin Hard (Oxford University Press) é difícil de ser superada.

Com relação às traduções da edição original, o objetivo foi tornar a obra desses pensadores estoicos tardios o mais acessível, digerível e coerente possível. Nos principais termos do pensamento estoico e seu desenvolvimento em Epicteto e Marco, me esforcei na uniformidade e em evitar anacronismos, assinalando quaisquer pontos de diferenças em ênfase ou no uso, quando

necessário. Afora a terminologia central, as traduções foram feitas com o objetivo de permanecer o mais literal possível, com apenas algumas liberdades tomadas quando necessário para destacar um ponto ou evitar imagens ou expressões repetidas. Um agradecimento especial a Amanda C. Gregory por sua revisão de meu glossário e traduções.

Todas as referências de fonte e linhas dadas, exceto quando tenha outra indicação, são aos textos originais como encontrados no site <www.perseus.tufts.edu> e boa parte das restantes são aos textos Loeb (versão on-line, que ocasionalmente difere das edições impressas na numeração das linhas). As peças de Musônio Rufo foram retiradas de uma edição do texto grego na obra de Cora Lutz de 1947, *Musonius Rufus: Lectures and Fragments* (Yale), que encontrei em uma edição indiana (mas ela contém apenas as *Lectures* e faltam-lhe a introdução, os *Fragments* e grande parte das notas textuais). Falei com o diretor da Yale University Press sobre a possibilidade de uma nova edição dessa obra, e ela está sendo revisada.

SUGESTÕES PARA LEITURAS ADICIONAIS

Além dos Loeb Classics e dos recursos on-line em <www.perseus.tufts.edu>, e das outras traduções impressas mencionadas, há uma meia dúzia de obras recentes excepcionais e acessíveis escritas por estudiosos que você deveria ler:

Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius.* Traduzido por Michael Chase. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001.

———. *What Is Ancient Philosophy?* Traduzido por Michael Chase. Cambridge, MA: Harvard University Press, nova edição, 2004.

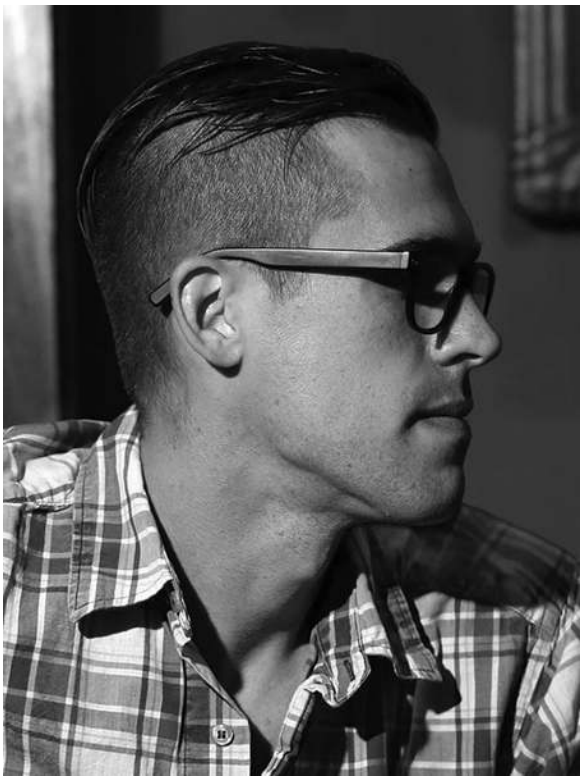
Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life.* Nova York: Oxford University Press, 2004.

———. *Greek Models of Mind and Self.* Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015.

Nussbaum, Martha. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics.* Princeton, NJ: Princeton University Press, relançado em 2009.

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy.* Londres: Karnac Books, 2010.

SOBRE OS AUTORES



© Ann Johansson

RYAN HOLIDAY é um dos maiores pensadores e escritores contemporâneos que se dedicam à filosofia antiga e sua aplicação na vida cotidiana. Palestrante, estrategista e autor de best-sellers como *O ego é seu inimigo, A vida dos estoicos* e *A quietude é a chave*, já teve artigos publicados em diversos veículos, como *Forbes, The Huffington Post, Fast Company* e *Psychology Today*. Seus livros foram traduzidos para mais de trinta idiomas e lidos por milhões de pessoas em todo o mundo. Atualmente, mora em Austin, Texas, nos Estados Unidos.



© Julia Serebrinsky

STEPHEN HANSELMAN trabalhou por mais de três décadas no mercado editorial como livreiro, editor e agente literário. Formou-se na Harvard Divinity School, onde concluiu um mestrado enquanto fazia um curso no Departamento de Filosofia. É coautor, em parceria com Ryan Holiday, de *A vida dos estoicos*. Atualmente, mora com a família em South Orange, Nova Jersey, nos Estados Unidos.

CONHEÇA OUTRAS OBRAS DE RYAN HOLIDAY



O ego é seu inimigo

O ego é um adversário interno citado por quase todos os grandes filósofos da história, em incontáveis obras de arte, de todas as culturas e todos os tempos. E agora vamos aprender a destruí-lo, antes que ele destrua você.

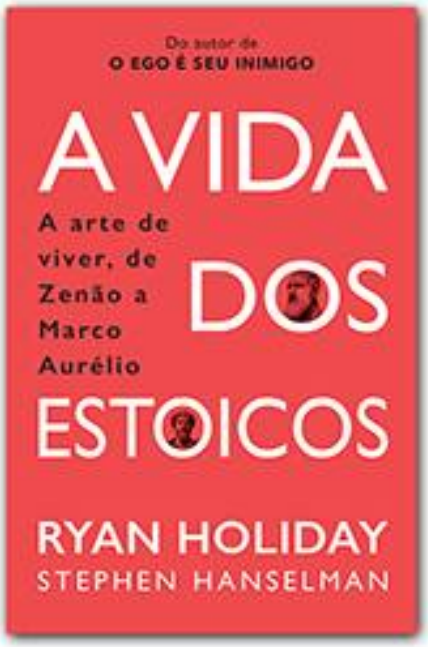
Em *O ego é seu inimigo*, Holiday apresenta exemplos reais e inspiradores de pessoas comuns que dominaram o ego, chegaram aos mais altos níveis de poder e sucesso e se tornaram lendas — não pela fama, mas pelo trabalho e legado. Ao perceber a influência negativa do ego e combatê-lo, você será capaz de viver melhor e conquistar resultados mais expressivos. As estratégias e táticas desenvolvidas por essas figuras fascinantes vão ajudá-lo a vencer esse inimigo tão poderoso que nos desafia todos os dias.



A quietude é a chave

Com base em vários dos maiores pensadores da história — de Confúcio a Sêneca, Marco Aurélio a Thich Nhat Hanh, John Stuart Mill a Nietzsche —, Holiday nos mostra o que é a quietude e como ela pode ser alcançada. Além disso, apresenta figuras célebres que tiraram dela o maior proveito, como Winston Churchill, que, ao alternar sua agitada vida pública com períodos assentando tijolos e pintando, conseguiu salvar o mundo da aniquilação, e Fred Rogers, que ajudou gerações de crianças a enxergarem o que é invisível aos olhos.

Ninguém é imune a crises. Todos estamos sobrecarregados de trabalho e informação e precisamos de ajuda de vez em quando. Com seu estilo acessível, que inspira milhões de leitores a adotarem a filosofia para viver melhor, Ryan Holiday ensina tudo o que você precisa saber para encontrar a valiosa quietude.



A vida dos estoicos

Em *A vida dos estoicos*, Ryan Holiday e Stephen Hanselman apresentam histórias fascinantes de homens e mulheres que se esforçaram para seguir as virtudes estoicas atemporais da coragem, da justiça, da temperança e da sabedoria. Organizado em breves biografias que abordam desde os estoicos mais estudados aos menos conhecidos, este livro lança luz sobre os hábitos de pessoas que viveram essa filosofia e as lições que devem ser aprendidas de suas dificuldades e de seus sucessos. Epicteto ou Marco Aurélio, escravizados ou imperadores, cada exemplo nestas páginas vai ajudar você a aplicar a filosofia em sua própria vida.

LEIA TAMBÉM



A sutil arte de ligar o foda-se
Mark Manson



Fodeu geral
Mark Manson



O livro do conforto
Matt Haig

Table of Contents

Folha de rosto
Créditos
Mídias sociais
Sumário
Dedicatória
Epígrafe
Introdução
Parte I: A disciplina da percepção
    JANEIRO: clareza
    FEVEREIRO: paixões e emoções
    MARÇO: consciência
    ABRIL: pensamento imparcial
Parte II: A disciplina da ação
    MAIO: ação correta
    JUNHO: solução de problemas
    JULHO: dever
    AGOSTO: pragmatismo
Parte III: A disciplina da vontade
    SETEMBRO: força e resiliência
    OUTUBRO: virtude e bondade
    NOVEMBRO: aceitação / amor fati
    DEZEMBRO: meditação sobre a mortalidade
Permanecer estoico
Um modelo de prática estoica tardia e glossário de termos e passagens essenciais
Breve comentário sobre as traduções, referências e fontes
Sugestões para leituras adicionais
Sobre os autores
Conheça outras obras de Ryan Holiday
Leia também