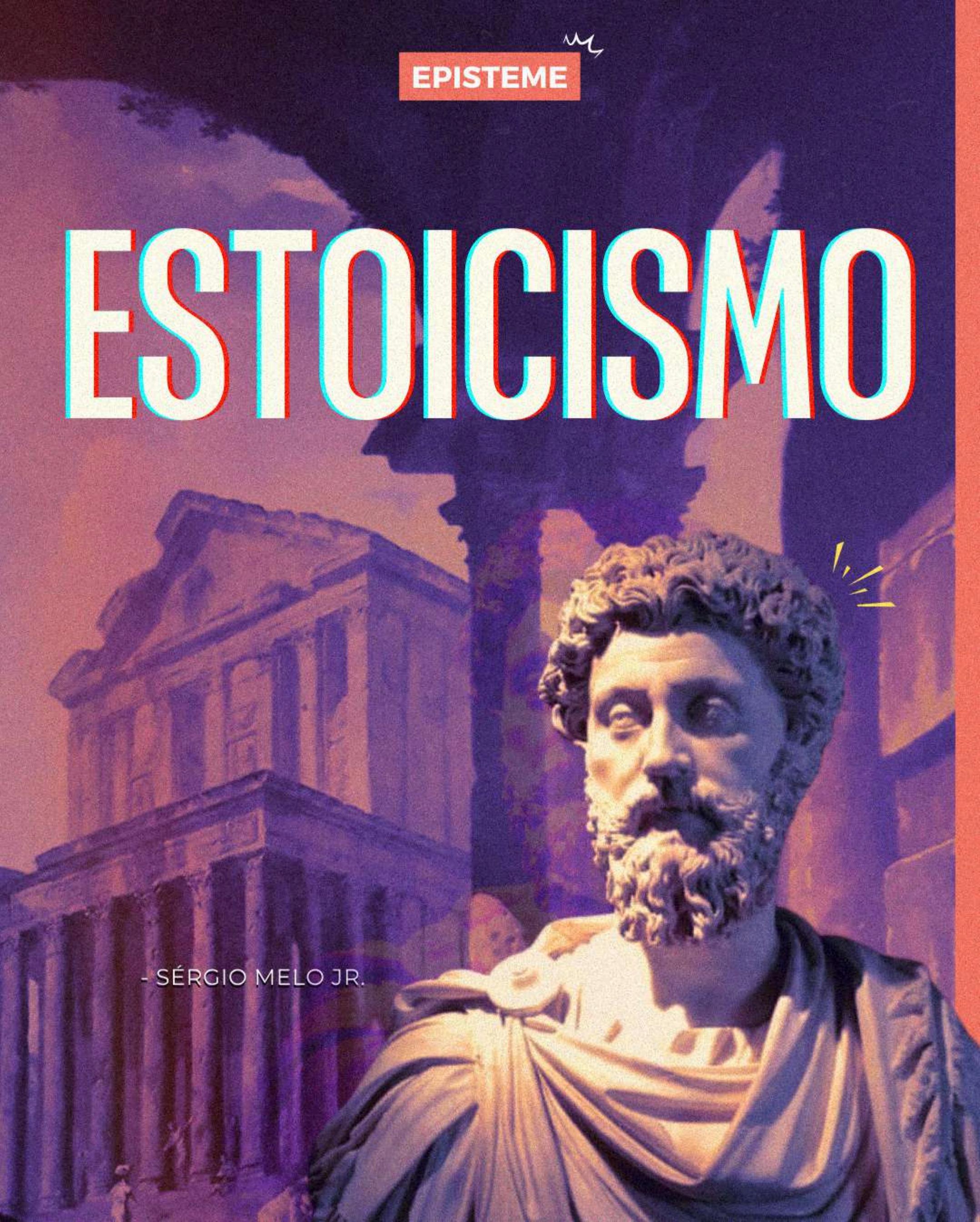


EPISTEME

ESTOICISMO

- SÉRGIO MELO JR.



O NAUFRÁGIO

Por volta de 300 a.C., um jovem comerciante fenício transportava sua carga do precioso pigmento púrpura pelo Mediterrâneo.

Após enfrentar uma forte tempestade, Zenão de Cítio, o comerciante, escapou por pouco com vida, mas teve que observar toda a sua mercadoria afundar junto com seu navio.

Agora vivendo como um mendigo, após perder tudo o que tinha, Zenão vai para Atenas, onde se enfia em uma pilha de livros e começa a ler sobre os ensinamentos de Sócrates, o qual argumentava que, **por meio da autodisciplina, qualquer pessoa poderia adquirir virtudes, independentemente do seu sangue ou status.**

Animado com essa ideia, e com a filosofia de modo geral, Zenão aprofunda-se em diversas tradições filosóficas e torna-se seguidor de Crates de Tebas, um famoso filósofo cínico da época.

Após cerca de duas décadas de estudo, Zenão tenta sintetizar os melhores aspectos de cada corrente filosófica e funda sua própria escola, discursando em um prédio público de Atenas chamado **Stoa Poikilie**. Os estudantes que se reuniam na **Stoa** passaram a se chamar de **estoicos**.

Zenão dizia a seus alunos que havia aprendido a valorizar a sabedoria mais do que qualquer coisa, chegando a afirmar: **“Minha jornada mais lucrativa começou no dia em que naufraguei e perdi toda a minha fortuna”**.

A sabedoria de Zenão era tamanha que a filosofia estoica conquistou desde escravos, como **Epicteto**, até grandes imperadores romanos, como **Marco Aurélio**.

Stoa Poikilie

@episteme.lab

QUAL O SENTIDO DA VIDA?

Para os estoicos, o objetivo da vida é
“viver de acordo com a natureza”.

No caso dos seres humanos, o que nos distingue dos outros animais é a nossa capacidade de pensar racionalmente. Portanto, temos o dever inato de proteger essa capacidade e de utilizá-la adequadamente.

A razão nos permite avaliar nossos pensamentos, sentimentos e impulsos, decidindo se são bons ou ruins, saudáveis ou prejudiciais.

Quando raciocinamos bem sobre a vida e vivemos de forma racional, demonstramos a virtude da sabedoria. Logo, viver de acordo com a natureza, para nós, seres humanos, significa cumprir nosso potencial natural de sabedoria.

VÍCIOS E VIRTUDES

Os estoicos adotaram o nome filosofia, que significa “amor à sabedoria”, literalmente. Eles amavam a sabedoria, ou a virtude, acima de tudo.

Assim, seguiram a divisão socrática das virtudes cardeais em:



A sabedoria, em todas essas formas, requer, principalmente, compreender a diferença entre as coisas boas (**virtudes**), ruins (**vícios**) e indiferentes (**todo o resto**).



COISAS INDIFERENTES

Algumas coisas externas são preferíveis a outras: a saúde é preferível à doença, a riqueza à pobreza... No entanto, **essas vantagens externas só são boas se soubermos utilizá-las com sabedoria.**

Pense nos ganhadores da loteria que torram todo o dinheiro em pouquíssimo tempo e acabam mais ressentidos e infelizes do que poderiam imaginar. Os estoicos iriam além, argumentando que o homem sábio pode florescer mesmo diante de doenças, pobreza e inimigos.

Se algo pode ser usado para o bem ou para o mal, então não pode ser realmente bom ou ruim em si mesmo, portanto, deve ser classificado como “indiferente”.

Entretenimento, sexo, comida e até álcool têm o seu lugar na vida. Contudo, quando buscados excessivamente, podem tornar-se prejudiciais. Portanto, **o sábio estabelece limites razoáveis para os seus desejos e exerce a virtude da moderação: “Nada em excesso”.** Quando fazer o que nos é prazeroso torna-se mais importante do que fazer o que é realmente bom para nós ou para nossos entes queridos, temos aí uma receita para o desastre.

[Qualquer coisa]



O ARQUEIRO ESTOICO

Com a sabedoria, conseguimos diferenciar aquilo que está sob nosso controle daquilo que não está.

Você só tem controle sobre si mesmo. Portanto, sua única preocupação deveria ser desenvolver suas virtudes, e combater seus vícios.

Já que você não tem controle sobre as coisas externas, por que se preocupar tanto com elas?

Pensemos no arqueiro estoico. **Seu verdadeiro objetivo é disparar o arco habilmente**, na medida em que isso está ao seu alcance. Porém, sendo indiferente se a flecha atingir ou não o alvo.

Ele controla o seu objetivo, mas não o voo da flecha. Então, faz o melhor que pode e aceita o que acontecer depois.

Nada está inteiramente sob seu controle, exceto sua própria vontade. Aceitar essa realidade e se preparar com antecedência para enfrentar tanto o sucesso quanto o fracasso pode ajudá-lo a evitar sentir raiva, surpresa ou frustração quando os eventos não acontecem como você gostaria.

@episteme.lab



ESTOICISMO E EMOÇÕES

Um equívoco comum é acreditar que os estoicos são desprovidos de emoções. Na verdade, eles reconheciam a existência de muitos desejos e emoções irracionais, como medo, raiva, desejo e certas forma de prazer que podem ser prejudiciais.

Os estoicos ensinavam que nossos sentimentos primordiais e automáticos, tais como assustar-se ou irritar-se, devem ser vistos como naturais e, portanto, **indiferentes**, como reflexos.

Assim, até mesmo o sábio estoico pode tremer diante do perigo ou corar de raiva. **O importante é o que ele fará em seguida.**

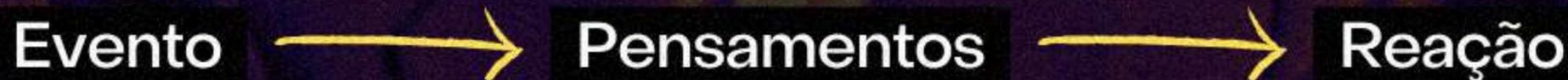
Por exemplo, digamos que você esteja passando por uma turbulência violenta em um avião. Inicialmente, é natural que você fique amedrontado. Porém, o que você fará a seguir?

- a) **Consentirá com o seu medo e terá pensamentos como “Eu vou ter uma morte terrível!”**
- b) **Não consentirá com o seu medo e dirá para si “O que causa meu medo não é a situação em si, mas o meu julgamento sobre ela”**

O ESTOICISMO HOJE

Apesar de ser uma filosofia antiga, o estoicismo ainda exerce grande influência na atualidade.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) adota o estoicismo como seu principal embasamento filosófico. A famosa frase de Epicteto, “O que perturba a mente dos homens não são os eventos, mas os seus julgamentos sobre os eventos”, estrutura o Modelo Cognitivo da TCC:



Além disso, os princípios estoicos, que promovem resiliência, disciplina e prática de metacognição, possuem uma sólida base neurocientífica que sugere sua eficácia na mudança de comportamentos e na promoção do bem-estar.