

1

Estoicismo e resiliência emocional

*Escolha não ser prejudicado — e não será.
Não se sinta afetado — e não se sentirá afetado.*

— Marco Aurélio, *Meditações*, 4.7

O estoicismo é uma filosofia antiga que foca em prosperar diante da adversidade. Isso é possível com a adoção da perspectiva (e a citação fundamental da filosofia): “O que nos perturba não são os acontecimentos, mas nossos julgamentos sobre eles” (Epíteto, *Enquirídio*, 5). Isso significa que, se nos permitimos desafiar nossa raiva, tristeza ou frustração inicial, podemos cultivar uma resposta mais racional a circunstâncias desfavoráveis, o que preserva nossa paz e possibilita que prossigamos. O objetivo de uma vida estoica não é evitar as emoções ou o desconforto, mas encontrar força e constância ao focar o que está sob nosso controle. Uma vida estoica é caracterizada pelo cultivo de virtudes como sabedoria, coragem, justiça e temperança. Embora hoje as pessoas possam usar o termo “estoico” para se referir a alguém pouco emotivo, o verdadeiro Estoicismo (com letra maiúscula) requer inteligência emocional e resiliência. Um estoico está em contato com seus sentimentos, mas escolhe agir com sabedoria e não impulsivamente. Aprender a fazer isso requer prática, visto que essa é uma filosofia que deve não só ser aprendida, mas também vivida.

Neste manual, abrangemos os aspectos fundamentais do estoicismo e mostramos como usar essa filosofia para viver uma vida significativa e resiliente. Sabemos que cada dia tem seus estressores, como o trânsito, pessoas queixosas e

contratempos. Entretanto, Marco Aurélio nos lembra de que “o mundo é transformação, a vida é opinião” (*Meditações*, 4.3). Em outras palavras, embora o mundo e nosso ambiente pessoal possam mudar — para melhor ou para pior —, podemos escolher como percebemos as coisas. Temos o poder de manter a paz interna e um sentimento de tranquilidade mesmo em tempos conturbados. Ser estoico não significa fechar os olhos para as injustiças; é também uma filosofia de tomada de atitude. Essa postura é altamente compatível com princípios modernos como aceitação radical. Uma perspectiva estoica nos permite reduzir o sofrimento desnecessário para que possamos focar nossas energias no que mais importa.

QUÃO ESTOICO VOCÊ É AGORA?

Talvez você seja mais estoico do que pensa. Podem ter ocorrido experiências em sua vida que o ajudaram a ser mais inoculado por determinados estresses. Antes de nos aprofundarmos neste livro e nos princípios estoicos, vamos descobrir o quanto você já é estoico por meio do autoinventário do estoicismo. Você poderá preencher algumas destas folhas de atividade mais de uma vez, e encontrará cópias em PDF de muitas das folhas de atividade, além de materiais adicionais, na página do livro em loja.grupoa.com.br.

Autoinventário do estoicismo

Classifique as declarações a seguir em uma escala de 0 a 5, sendo 0 = discordo e 5 = concordo.

1. Se algo estiver fora do meu controle, não deixo que me estresse.
2. Dou o benefício da dúvida quando acho que fui enganado.
3. Não acho que preciso formular uma opinião sobre tudo.
4. O fato de eu me sentir de determinada maneira não faz com que isso seja verdade.
5. Não tenho medo de tomar decisões para um bem maior, mesmo que sejam definitivas.
6. Pratico consciência emocional.
7. Dedico algum tempo para ver as coisas no contexto geral antes de reagir.

Avaliação

25-35: Estoico com E maiúsculo!

20-24: Quase lá!

0-19: Iniciante

“ONDE POSSO ENCONTRAR UM HOMEM COMO SÓCRATES?”: A ORIGEM DO ESTOICISMO

Zenão de Cítio, um rico mercador fenício, fundou o estoicismo depois de ter se “recuperado” de um evento. Uma tempestade em alto mar acabou com todo o seu estoque de um pigmento raro muito procurado. Ele virou um zé-ninguém naufragado e falido, de volta à estaca zero e preso em Atenas. Enquanto perambulava pelas ruas, encontrou um livreiro e começou a ler a filosofia de Sócrates, que depois seria aclamado como o “padrinho” do estoicismo. A perspectiva de Sócrates sobre a ética e a interpretação dos acontecimentos o inspirou. Então, como reza a lenda, ele perguntou ao livreiro: “Onde posso encontrar um homem como Sócrates?”. O livreiro apontou para um homem do lado de fora da janela, Crates de Tebas, um famoso filósofo. Zenão estudou com Crates por décadas até dar início à sua própria escola de filosofia, denominada “estoicismo”. Suas aulas e discussões ocorriam no Stoa Poikile, um alpendre pintado em um mercado público de Atenas. Seus seguidores ficaram conhecidos como “estoicos”. Há uma linha de sucessão praticamente direta de Sócrates até Zenão. Antístenes era um aluno de Sócrates, e Diógenes, o Cínico (e fundador do cinismo), aprendeu com Antístenes. Já Crates de Tebas, que ensinou Zenão, aprendeu com Diógenes. Portanto: Sócrates → Antístenes → Diógenes, o Cínico → Crates de Tebas → Zenão de Cítio → Estoicismo.

Baseados nos ensinamentos de Sócrates e outros filósofos anteriores, os estoicos escreveram uma grande quantidade de livros, embora apenas fragmentos tenham sobrevivido. Com o tempo, o estoicismo se espalhou da Grécia para Roma, onde ganhou popularidade entre os governantes. Cícero, um cônsul romano cujos escritos tiveram impacto significativo na teoria legal e política, estudou estoicismo em Atenas e trouxe importantes perspectivas para a filosofia.

Apesar da perda de muitos trabalhos iniciais, temos um corpo de literatura substancial dos três filósofos estoicos do período do Império Romano: Sêneca, o Jovem; Epíteto; e Marco Aurélio. As cartas e ensaios de Sêneca sobre estoicismo foram escritos enquanto ele servia como tutor e conselheiro do imperador Nero. Epíteto, um ex-escravo, tornou-se um dos professores de filosofia mais influentes da história romana, e seus *Discursos* e *Enquirídio* (ou “Manual”) permanecem como testemunho de suas ideias. Marco Aurélio, o imperador romano, dedicou sua vida ao estoicismo, tendo estudado os trabalhos de Epíteto. As anotações pessoais de Marco Aurélio, *Meditações*, continuam a ser lidas hoje como o maior trabalho de referência sobre o estoicismo.

Apesar de um período de quase cinco séculos de florescimento, o estoicismo foi perdendo popularidade, apenas ressurgindo nos tempos modernos como a inspiração filosófica principal para a terapia cognitiva, uma forma de terapia baseada em evidências bastante praticada. Epíteto disse o que se tornaria a pedra angular do estoicismo e da terapia cognitivo-comportamental (TCC) em seu *Enquirídio*: “O que nos perturba não são os acontecimentos, mas nossos julgamentos sobre eles” (*Enquirídio*, 5).

ESTOICISMO COM “E” MINÚSCULO

Substituir a dor emocional pela cabeça erguida é algo, em geral, culturalmente influenciado. A supressão das emoções é, com frequência, considerada corajosa, mas, na verdade, é uma prática de máxima evitação. O que hoje é conhecido como “positividade tóxica” é uma forma de estoicismo com “e” minúsculo, em que uma emoção negativa é evitada a todo custo. A narrativa de “apenas boas vibrações” suprime e exerce pressão sobre a emoção negativa dentro de nós, onde se deteriora e causa angústia ao longo da vida.

O verdadeiro estoicismo não tem por objetivo uma vida sem emoções, em que estamos desligados de tudo e não sentimos nada. Na verdade, os antigos estoicos não seriam nem um pouco a favor dessa abordagem. Em vez disso, o objetivo é ser capaz de não agir com base em julgamentos precipitados ou impressões potencialmente errôneas. Devemos ser capazes de sentir nossos sentimentos, mas não sermos controlados por eles. O caminho para construir uma vida de realizações duradoura é pavimentado por essa consciência, essa capacidade, e seu nome é “resiliência”.

A RELAÇÃO ENTRE O ESTOICISMO E A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

O pai da TCC, Albert Ellis, foi muito influenciado pelos estoicos. Ele também acreditava que somos, em última análise, responsáveis pela forma como nos sentimos em relação a uma situação, e que esses sentimentos guiam nossa tomada de decisão. Isso nos dá liberdade e clareza para decidirmos o que valorizamos e o que merece nosso investimento emocional. A TCC transforma as práticas estoicas em ferramentas modernas e acessíveis a serem aplicadas à vida cotidiana moderna.

A TCC, assim como a sociedade, evoluiu com o tempo. Inicialmente, ela focava a modificação do comportamento e os processos observáveis. A “revolução cognitiva” introduziu a importância dos pensamentos não observáveis publicamente e do autodiálogo. Figuras como Albert Ellis e Aaron Beck integraram estratégias cognitivas compatíveis com o pensamento estoico. Depois, uma terceira onda da TCC enfatizou o *mindfulness* e a aceitação, com foco em viver bem aceitando os sentimentos, escolhendo valores e agindo.

A filosofia é considerada um enquadramento para nossas perspectivas. Ela é, na verdade, a lente através da qual cada um de nós enxerga o mundo, uma abordagem da vida. Este livro foi escrito para ajudá-lo a aplicar essa sabedoria antiga à sua vida, oferecendo uma lente capacitadora através da qual você pode vê-la.

O estoicismo é uma filosofia e um estilo de vida. A TCC oferece ferramentas e exercícios para desenvolver resiliência fortemente inspirados pelo estoicismo. No entanto, essas ferramentas cognitivas e comportamentais só funcionam se continuarem a ser utilizadas. Sem prática consistente, é fácil voltar a cair na armadilha dos antigos padrões emocionais não saudáveis e perceber que você está se digladiando, mais uma vez tomando os acontecimentos infelizes como catástrofes. O estoicismo vai além da utilização de técnicas; em vez disso, pede que você adote um conjunto de valores éticos e viva sempre em conformidade com eles. Essa antiga filosofia tem o potencial de servir como um enquadramento para obter de forma permanente habilidades de enfrentamento similares às oferecidas pela TCC.

Aaron Beck explicou como essa abordagem em desenvolvimento da terapia estava baseada na concordância entre os pesquisadores de que nossos pensamentos têm um impacto significativo em nossas emoções: “No entanto, as bases filosóficas remontam a milhares de anos, certamente à época dos estoicos, que consideravam as concepções (ou falsas concepções) que o homem tem dos acontecimentos em vez dos próprios acontecimentos como a chave para suas perturbações emocionais” (Beck, 1976, 3).

O estoicismo sugere que o foco na virtude e em nossos valores pessoais — o que é mais importante para nossa vida em sua totalidade — nos impede de entrar em desespero quando enfrentamos adversidades. Afinal, o que é desistir da vida senão perder a perspectiva do que genuinamente importa para nós num contexto mais geral? No Capítulo 3, ajudaremos você a ter clareza sobre seus valores, além de oferecermos uma visão geral de cada uma das virtudes estoicas (sabedoria, justiça, coragem, temperança). Por enquanto, vamos examinar o exemplo de Lee na seguinte história:

A empresa de reformas de casas em que Lee trabalha está passando por um período difícil. Os cortes no orçamento levaram a demissões em massa e, infelizmente, lhe disseram que seu cargo seria eliminado. Ele havia sido um funcionário leal por quase 10 anos, possuía um bom plano de pensão e tinha a expectativa de que seus filhos recebessem os benefícios do programa de bolsas de estudo da empresa para os dependentes. No entanto, naquele momento, naquele escritório frio e estéril, ele sente um baque na sua pensão, a oportunidade sendo arrancada de seus filhos e a insignificância dos seus 10 anos de lealdade. Ele olha para o teto e suspira enquanto seu gerente apresenta suas sinceras condolências. Naquele momento, sua mente está dividida entre uma resposta cheia de sarcásticas obscenidades ou uma saída firme e silenciosa. A supressão das duas respostas possíveis é como se ele estivesse prendendo a respiração debaixo d'água.

Existe uma terceira opção para Lee? Uma com a qual ele não se sinta sufocado ou falso?

Lee tenta engolir sua raiva, mas a sente pressionar. Contudo, antes de expressá-la, ele para um momento, o que pode fazer toda a diferença para seu futuro. “Preciso admitir que estou chocado e desapontado com essa notícia”, ele diz, um pouco aliviado com sua transparência. “Mas reconheço que essa decisão não dependia de você e agradeço por ter me dado a oportunidade de trabalhar nesta empresa.” Ele sabe que nunca terá certeza absoluta de que sua resposta é a perfeita, mas sabe que é a melhor. Como valoriza a integridade e a honestidade, ele sabe que essa é uma resposta que permite que vá embora sentindo-se bem.

Como mencionamos, resiliência é a capacidade de se adaptar a experiências difíceis ou desafiadoras na vida, internas ou externas, controláveis ou incontrolláveis. Vamos parar um pouco para examinar a difícil situação em que Lee se encontra.

O que Lee poderia controlar em relação ao que acabou de acontecer? Bem, a única resposta é: nada. Ele não tem controle sobre as decisões que foram tomadas em relação a ele por uma empresa que estava amargando prejuízos. Não é que seu desempenho, que está sob seu controle, tenha tido alguma influência na decisão. As perdas no último ano não se deviam a um único funcionário, por mais valioso que fosse. Seria totalmente ilógico pensar de outra forma.

Sobre o que ele tem controle agora? Embora não tenha controle sobre o passado, ele tem controle sobre o que faz com esse passado — repleto de experiências, conquistas na empresa e avaliações anuais positivas. Lee se dá conta de que tem

cinco anos de experiência como analista de sistemas e de que a indenização lhe dará algum tempo. Lembrando-se de que sempre quis ter o pacote de benefícios que seu primo tinha, mas que era grande seu medo de deixar a empresa, Lee percebe que agora tem opções... e nada a perder.

O estoicismo não vai tentar encontrar grandes vantagens em situações ruins, mas focar naquilo que você controla e em tomar decisões sábias. O custo emocional de perder o emprego é real, e Lee o sente. Ao mesmo tempo, ele está focado em seguir em frente. As coisas que o tornam atrativo para esse trabalho também o tornarão atrativo para outro, e agora ele tem ainda mais experiência. Essa transição será difícil, mas ele vai conseguir.

Sobre o que Lee tem controle na situação?

Quais são as coisas que já aconteceram e que estão fora do controle de Lee?

Quais são as armadilhas em que Lee pode ficar preso?

Qual é a coisa mais importante em que ele deve se concentrar neste momento?

Que medidas ele deve tomar para conseguir isso?

Lee é um exemplo interpessoal de resiliência. A resiliência se apresenta de muitas formas. Para além do modo como reagimos ou da maneira como nos permite reformular uma situação, a resiliência pode ser exemplificada por momentos de dor ou por uma cidade inteira determinada a se reconstruir depois de um tornado devastador. Resiliência é sentir o impacto, mas redirecionar nossos sentimentos iniciais num esforço para, mesmo assim, prosseguir e prosperar. A parte crucial desse processo é primeiro fazer um inventário do que podemos e do que não podemos controlar em determinada situação. Isso oferece clareza e serve como uma medida preventiva contra a autoculpabilização e a dor sem propósito que alimenta sua escalada.

O QUE É RESILIÊNCIA?

Ser resiliente não é só “ser firme e silencioso”, “manter a cabeça erguida” ou “seguir em frente”. Essa, infelizmente, é a maneira como a resiliência é entendida na mente de muitas pessoas.

O que resiliência significa para mim?

Martin Seligman, um psicólogo renomado, define a resiliência como a capacidade de superar as adversidades e continuar funcionando de maneira positiva e produtiva. Em seu trabalho sobre psicologia positiva, Seligman enfatiza que resiliência não é a ausência de emoções ou experiências negativas, mas a presença de emoções positivas e uma capacidade de crescimento e adaptação aos desafios.

Quando se trata de resiliência, flexibilidade é a chave. Os construtores de casas usam pregos em vez de parafusos porque pregos são mais flexíveis e permitem que a casa possa se deslocar um pouco de acordo com as condições climáticas e os movimentos do solo. Parafusos, por outro lado, não podem se curvar, por isso quebram. Do mesmo modo, o salgueiro é resistente porque é flexível e tem raízes profundas e vigorosas. Um vendaval pode derrubar um carvalho, mas o salgueiro se manterá de pé.

Resiliência é, de fato, a capacidade de se adaptar a experiências difíceis ou desafiadoras na vida, adotando uma prática e uma perspectiva psicologicamente flexíveis. É a capacidade de se recuperar de um momento difícil, não de forçar um sorriso em meio à dor.

POR QUE RESILIÊNCIA É IMPORTANTE

As adversidades assumem muitas formas, assim como a resiliência. Seja porque uma pessoa o decepcionou, seja porque você perdeu uma oportunidade, ficar desapontado é uma ocorrência natural na vida, e todos estamos juntos nisso. De uma morte na família a um tornado que destrói uma comunidade, ninguém está livre do infortúnio. A falta de habilidade para lidar com uma situação e prosseguir e prosperar após esses estressores na vida contribui em grande parte para o desenvolvimento de uma doença mental. Para aquelas pessoas com resiliência limitada, acontecimentos estressantes se tornam debilitantes. No entanto, as pessoas que têm uma quantidade saudável de resiliência possuem recursos internos aos quais recorrem instintivamente durante situações difíceis, o que resulta em níveis mais baixos de ansiedade e depressão.

A ótima notícia é que, embora alguns de nós não tenham crescido em um ambiente que estimulasse habilidades de enfrentamento saudáveis, ainda assim é possível adquirir resiliência. Um estudo do Resilience Institute mostra que aqueles que fizeram exercícios para construção de resiliência tiveram uma redução de 33 a 44% em seus sintomas depressivos. Os participantes também descobriram que seu bem-estar geral melhorou — físico (43%), emocional (40%) e mental (38%). Trabalhar em prol da resiliência pode ser a diferença en-

tre ficar debilitado devido a eventos adversos e seguir em frente, prosperando apesar da dor.

Quais são minhas razões para experimentar este livro de exercícios?

Há algo específico que estou esperando aprender?

Tenho problemas específicos que quero abordar?

Tenho objetivos ou ambições em prol dos quais quero trabalhar?

Mesmo o objetivo de apenas querer estimular sua mente ou aumentar seu conhecimento sobre estoicismo ou TCC já é válido. Se você tiver clareza sobre o que ambiciona, poderá abordar cada exercício com propósito e intenção. E, algumas vezes, o que você esperava obter de algo pode mudar no percurso.

Primeiro, delinieie coisas que sejam atingíveis (objetivos) e coisas que estão sempre presentes (valores e virtudes). Por exemplo, se você tem o valor de ser um bom pai ou uma boa mãe, isso não é algo que possa ser realizado com um único objetivo a curto ou longo prazo. Uma das coisas mais difíceis sobre ser um bom pai ou uma boa mãe é que isso exige esforço persistente. Nos filmes, grandes gestos são o necessário para ter um bom relacionamento, mas na vida real geralmente são as pequenas coisas que mais importam. Desenvolver disciplina para um esforço persistente voltado para o que você mais valoriza está na essência do estoicismo. O que hoje denominamos “valores” é o que os estoicos teriam chamado de “virtudes”. As quatro virtudes estoicas fundamentais são sabedoria, justiça, coragem e temperança. Esses valores fundamentam os conteúdos deste manual.

Embora dependa de você escolher o que irá valorizar mais na vida, se você estiver inclinado a dizer que valoriza a ausência de dor ou desconforto, dê um passo mais além e pergunte o que gostaria de ter em vez disso. Por exemplo, se uma grande quantidade do seu tempo e energia é empregada sendo socialmente ansioso, o que, em vez disso, você gostaria de fazer com esse tempo e energia? Aquilo que você preferiria fazer é o que você valoriza, e a ansiedade é uma barreira a ser vencida.

Use o exercício a seguir para parar um momento e perguntar a si mesmo: “Como quero que a minha vida seja?” e “O que está impedindo isso?”. Lembre-se, também, de que essa é sua avaliação pessoal, somente para você. Por isso, não sinta que deve responder de acordo com a opinião de outra pessoa sobre o tipo

“certo” de vida que você deveria levar, ou de acordo com a opinião de seus pais ou da sociedade. Como *você* quer que a sua vida seja?

Em prol de que valores estou trabalhando? (O que eu quero?)	Quais são os obstáculos a esses objetivos? (O que está impedindo?)

Lições do Capítulo 1

- Estoicismo envolve resiliência emocional em vez de supressão da emoção.
- Resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida.
- Ser resiliente é ter flexibilidade psicológica para se adaptar às adversidades.
- “O que nos perturba não são os acontecimentos, mas nossos julgamentos sobre eles.”
- Este manual se concentrará no uso da sabedoria antiga e moderna para ajudá-lo a viver uma vida gratificante.