

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 E DIAGRAMAÇÃO

Julio Moreira | Equatorium Design

DESIGN DE CAPA

Eric White

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Henrique Diniz

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H677d

Holiday, Ryan, 1987-

Diário estoico : 366 lições sobre sabedoria, perseverança e a arte de viver / Ryan Holiday, Stephen Hanselman ; tradução Maria Luiza X. de A. Borges. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2022.
; 21 cm.

Tradução de: The daily stoic : 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living

ISBN 978-65-5560-555-6

1. Filosofia antiga. 2. Estoicos. I. Hanselman, Stephen. II. Borges, Maria Luiza X. de A. III. Título.

21-74428

CDD: 188

CDU: 1(38)

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

[2022]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

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 *peças 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 industriais 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 escrivania 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 — e com qual finalidade).
- A disciplina da Vontade (como lidamos com as coisas que não podemos mudar, alcançamos julgamento claro e convincente e chegamos a uma verdadeira *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 passa-

gens 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 me-

ditação 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.”

EPICETETO, *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 fazemos 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.

Qual é o caminho para a verdadeira felicidade?

Como encontrar propósito na vida? Como lidar com nossas emoções e superar perdas irreparáveis? A filosofia dos estoicos pode nos dar as respostas para essas perguntas.

Nesta abordagem prática à filosofia estoica, Ryan Holiday e Stephen Hanselman oferecem um guia para cultivarmos, dia após dia, a arte de viver. Ao apresentar uma seleção primorosa de citações de estoicos ilustres como Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio, os autores nos instigam a expandir nossa compreensão do mundo e a nos permitir experimentar novas maneiras de agir e pensar — prática fundamental para vivermos melhor, uma vez que, segundo esses filósofos, a maior parte das adversidades que enfrentamos não é provocada pelos acontecimentos em si, mas pela forma como os percebemos e lidamos com eles.

As lições desses sábios da Antiguidade disponíveis nesta obra, vão nos ajudar a reavaliar nossas percepções e atitudes, além de nos motivar a desenvolver a força e a resiliência para navegarmos com serenidade pelas imprevisibilidades da vida. Afinal, a instabilidade é inerente à experiência humana, e, neste ponto, a filosofia dos estoicos nos fornece um bastião para nos mantermos firmes diante das intempéries.

Diário estoico traz uma meditação para cada dia do ano acompanhada por comentários perspicazes que contextualizam e elucidam os ensinamentos dos filósofos, além de exercícios e provocações que vão incentivar os leitores a modificar sua forma de pensar e agir. Também conta com um glossário bastante elucidativo de termos gregos e uma lista de leituras recomendadas para quem pretende se aprofundar no tema. Um guia acessível que apresenta às novas gerações a sabedoria milenar dos estoicos de forma descomplicada e instigante.

SAIBA MAIS:

<https://www.intrinseca.com.br/livro/1126/>