

The Stoic Journal 366 dias de sabedoria e meditação

Ryan Holiday e Stephen Hanselman

Traduzido por

José Ricardo Fuentes Sanjuan

Instagram: Joserggk

“De todas as pessoas, apenas aquelas que reservam tempo para a filosofia, somente elas vivem de verdade. Não satisfeitos em simplesmente supervisionar seus próprios dias, eles acrescentam o conhecimento dos outros aos seus. Toda a colheita do passado é adicionada à sua. Apenas um ingrato deixaria de ver que esses grandes arquitetos de pensamentos veneráveis nasceram para nós e projetaram um modo de vida para nós.”

—SENECA

Índice

Parte 1 A disciplina da percepção	4
Janeiro Clareza	5
Fevereiro Paixão e emoções	37
CONSCIÊNCIA DE MARÇO	67
ABRIL Pensamentos sem preocupações.....	99
Parte II: A disciplina da ação.	130
QUE O BOM FAÇA	131
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DE JUNHO	163
DEVER DE JULHO	194
AGOSTO Pragmatismo	226
Parte III: A Disciplina da Vontade.....	258
Setembro FORÇA E RESILIÊNCIA	259
Outubro VIRTUDE E BONDADÉ.....	290
Novembro Amor Fati / Aceitação	322
Meditações de Dezembro sobre a Mortalidade	353

Parte 1

A disciplina da percepção.

Janeiro

Clareza

1 de Janeiro

CONTROLE E ESCOLHA

“A principal tarefa na vida é simplesmente esta: identificar e separar questões para que possamos dizer claramente a nós mesmos quais são externas, quais não estão sob nosso controle e quais têm a ver com escolhas que realmente controlamos. Onde, então, procuramos o bem e o mal? Não em externos incontroláveis, mas dentro de nós mesmos as escolhas que são nossas. .

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.5.4–5

A prática mais importante na filosofia estoica é diferenciar entre o que podemos mudar e o que não podemos. Sobre o que temos influência e o que não temos. Um voo está atrasado devido ao clima - nenhuma quantidade de gritos com um representante da companhia aérea acabará com uma tempestade. Nenhuma quantidade de desejo o tornará mais alto ou mais baixo ou nascido em um país diferente. Não importa o quanto você tente. Além disso, o tempo gasto se jogando nesses objetos estacionários não é o tempo gasto em coisas que podemos mudar.

A comunidade de recuperação pratica algo chamado de Oração da Serenidade: "Deus, conceda-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso e a sabedoria para distinguir a diferença". Os viciados não podem mudar o abuso sofrido na infância. Eles não podem desfazer as escolhas que fizeram ou os danos que causaram. Mas eles podem mudar o futuro, através do poder que têm no momento presente. Como disse Epicteto, eles podem controlar as escolhas que fazem agora.

O mesmo vale para nós hoje. Se pudermos nos concentrar em deixar claro quais partes do nosso dia estão sob nosso controle e quais não estão, não apenas seremos mais felizes, como teremos uma vantagem distinta sobre outras pessoas que não percebem que estão travando uma batalha invencível. .

2 de janeiro

EDUCAÇÃO É LIBERDADE

“Qual é o fruto desses ensinamentos? Apenas a colheita mais bonita e adequada dos verdadeiramente educados - tranquilidade, coragem e liberdade. Não devemos confiar nas massas que dizem que só os livres podem ser educados, mas nos amantes da sabedoria que dizem que só os educados são livres.”

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.1.21-23a

Por que você pegou esse livro? Por que pegar um livro? Para não parecer mais esperto, para se distrair no avião, para não ouvir o que você quer ouvir, há muitas opções mais fáceis do que ler.

Não, você pegou este livro porque está aprendendo a viver. Porque você quer ser mais livre, temer menos e alcançar um estado de paz. A educação, a leitura e a meditação sobre a sabedoria das grandes mentes, não devem ser feitas por si só. Tem um propósito.

Lembre-se imperativo nos dias em que você começa a se sentir distraído, assistir TV ou fazer um lanche parece um uso melhor do seu tempo do que ler ou estudar filosofia. O conhecimento, particularmente o autoconhecimento, é liberdade.

3 de janeiro

É IMPUTADO A COISAS QUE NÃO IMPORTAM

"Quantos desperdiçaram sua vida quando você não sabia o que estava perdendo, quanto foi desperdiçado em dor inútil, alegria tola, desejo ganancioso e diversões sociais, quão pouco de si mesmo lhe restava." Você vai perceber que está morrendo antes da hora!

—SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 3.3b

Uma das coisas mais difíceis de se fazer na vida é dizer "não" aos convites, aos pedidos, às obrigações, às coisas que todo mundo está fazendo. Ainda mais difícil é dizer não a certas emoções que consomem tempo: raiva, distração, obsessão, luxúria. Nenhum desses impulsos parece grande coisa por si só, mas eles se tornam um compromisso como qualquer outra coisa.

Se você não tomar cuidado, essas são justamente as imposições que vão sobrecarregar e consumir sua vida.

Você já se perguntou como pode recuperar um pouco do seu tempo, como pode se sentir menos ocupado? Comece aprendendo o poder do "Não!", como em "Não, obrigado" e "Não, não vou me envolver nisso" e "Não, não posso agora".

Pode ferir alguns sentimentos. Você pode desligar as pessoas. Pode exigir algum trabalho duro, mas quanto mais você diz não para coisas que não importam, mais você pode dizer sim para coisas que importam.

Isso permitirá que você viva e aproveite sua vida, a vida que deseja.

4 de janeiro

os três grandes

“Tudo o que você precisa são essas três características: certeza de julgamento no momento presente; ação para o bem comum no momento presente; e uma atitude de gratidão no momento presente por tudo o que vier em seu caminho.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9.6

Percepção, Ação, Vontade. Essas são as três disciplinas sobrepostas, mas críticas, do estoicismo (assim como a organização deste livro e a jornada de um ano que acaba de começar). Certamente há mais na filosofia, e poderíamos passar o dia todo falando sobre as crenças únicas dos vários estóicos:

“Isto é o que Heráclito pensou. . . .” Zeno é de Citium, uma cidade do Chipre, e ele acreditava. . . Mas esses fatos realmente o ajudariam no dia a dia? Que clareza as curiosidades fornecem?

Em vez disso, o pequeno lembrete a seguir resume as três partes mais essenciais da filosofia estóica que vale a pena carregar com você todos os dias, em todas as decisões:

Controle suas percepções.

Direcione suas ações corretamente.

Aceite de bom grado o que está fora do seu controle.

Isso é tudo que precisamos fazer.

5 de janeiro

ESCLARECE SUAS INTENÇÕES

“Que todos os seus esforços sejam direcionados para algo, mantenha esse objetivo em vista. Não é a atividade que incomoda as pessoas, mas as falsas concepções das coisas que as enlouquecem.”

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 12,5

A Lei 29 das 48 Leis do Poder é: Planeje até o fim. Robert Greene escreve: “Planejando até o fim, as circunstâncias não o sobrecarregarão e você saberá quando parar.

Gentilmente guie a fortuna e ajude a determinar o futuro pensando muito à frente.” O segundo hábito em Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes é: Comece com o objetivo em mente.

Ter um fim em mente não é garantia de que você o alcançará, nenhum estóico toleraria tal suposição, mas não ter um fim em mente é uma garantia de que você não o fará. Para os estóicos, as *oiêsis* (falsas concepções) são responsáveis não apenas por distúrbios na alma, mas também por vidas e operações caóticas e disfuncionais.

Quando seus esforços não são direcionados para uma causa ou propósito, como você saberá o que fazer dia após dia? Como você saberá ao que dizer não e ao que dizer sim? Como você saberá quando já teve o suficiente, quando atingiu seu alvo, quando saiu do caminho certo, se nunca definiu o que são essas coisas?

A resposta é que você não pode. E então você se dirige ao fracasso, ou pior, à loucura, esquecendo a falta de direção.

6 de janeiro

ONDE, QUEM, O QUE E POR QUE

"Uma pessoa que não sabe o que é o universo, não sabe onde está. Uma pessoa que não conhece seu propósito na vida não sabe quem ela é ou o que é o universo. Uma pessoa que não conhece nada disso coisas não sabe por que ele está aqui.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.52

O falecido comediante Mitch Hedberg tinha uma história engraçada que ele contou em seu ato. Sentando-se para uma entrevista no ar, um DJ de rádio perguntou a ele: "Então, quem é você?" Naquele momento, ele teve que pensar: esse cara é realmente profundo ou eu dirigi para a estação errada?

Quantas vezes nos fazem uma pergunta simples como "Quem é você?" O que O que você faz?" ou "De onde você é?" Considerando que é uma pergunta superficial, se sim consideramos, não nos preocupamos com mais do que uma resposta superficial.

Mas, com a arma apontada para a cabeça, a maioria das pessoas não conseguia dar uma resposta substantiva. Você poderia?

Você já teve tempo para esclarecer quem você é e o que você representa? Ou você está muito ocupado perseguindo coisas sem importância, imitando as influências erradas e seguindo caminhos decepcionantes, insatisfatórios ou inexistentes?

7 de janeiro

SETE FUNÇÕES CLARAS DA MENTE

"O trabalho adequado da mente é o exercício da escolha, rejeição, anseio, repulsão, preparação, propósito e consentimento. O que pode contaminar e obstruir o bom funcionamento da mente? Nada além de suas próprias decisões corruptas."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.11.6–7

Vamos detalhar cada uma dessas tarefas:

Escolha: fazer e pensar corretamente

Rejeição: da tentação

Desejo: ser melhor

Repulsão: da negatividade, das más influências, do que não é verdade

Preparação: para o que vem pela frente ou o que quer que aconteça

Objetivo: nosso princípio orientador e prioridade máxima

Assentimento: estar livre de ilusões sobre o que está dentro e fora de nosso controle (e estar preparado para aceitar o último)

Isto é o que a mente está aqui para fazer. Devemos ter certeza de que este é o caso, e ver todo o resto como contaminação ou corrupção.

8 de janeiro

VEJA NOSSOS VÍCIOS

“Devemos abrir mão de muitas coisas nas quais somos viciados e considerar boas. Caso contrário, a coragem desaparecerá, o que deve ser continuamente testado. A grandeza da alma será perdida, pois não pode se destacar a menos que o mesquinho seja desprezado.

—SENECA, LETRAS MORALES, 74.12b – 13

O que consideramos indulgências inofensivas pode facilmente se transformar em vício total. Começamos com café da manhã e logo não podemos começar o dia sem ele. Verificamos nosso e-mail porque faz parte do nosso trabalho e logo sentimos o zumbido fantasma do telefone em nosso bolso a cada poucos segundos. Muito em breve, esses hábitos inofensivos estão executando nossas vidas.

As pequenas compulsões e impulsos que temos não apenas reduzem nossa liberdade e soberania, mas também obscurecem nossa clareza. Achemos que estamos no controle, mas estamos mesmo? Como disse um adicto, vício é quando

nós "perdemos a liberdade de nos abstermos". Vamos reivindicar essa liberdade.

O que esse vício é para você pode variar: Refrigerante? drogas? Reclamão? Fofoca?

A Internet? Roer as unhas? Mas você deve reivindicar a capacidade de refrear porque dentro dela está sua clareza e autocontrole.

9 de janeiro

O QUE CONTROLAMOS E O QUE NÃO CONTROLAMOS

“Algumas coisas estão sob nosso controle, enquanto outras não. Controlamos nossa opinião, escolha, desejo, antipatia e, em uma palavra, tudo o que fazemos. Não controlamos nosso corpo, propriedade, reputação, posição e, em uma palavra, tudo o que não é nosso. Além disso, as coisas sob nosso controle são por natureza livres, desimpedidas, enquanto aquelas que não estão sob nosso controle são fracas, subservientes, podem ser impedidas e não são nossas.

—EPICTETO, ENCHIRIDION, 1.1–2

Hoje você não controlará os eventos externos que acontecem. Isso é assustador? Um pouco, mas se equilibra quando vemos que podemos controlar nossa opinião sobre esses eventos. Você decide se eles são bons ou ruins, se são justos ou injustos. Você não controla a situação, mas controla o que pensa sobre ela.

Veja como isso funciona? Cada coisa que está fora de seu controle (o mundo exterior, outras pessoas, sorte, carma, você escolhe) ainda tem uma área correspondente que está sob seu controle. Isso nos dá muito para lidar, muito poder.

O melhor de tudo é que uma compreensão honesta do que está sob nosso controle fornece clareza real sobre o mundo: tudo o que temos são nossas próprias mentes. Lembre-se de que hoje, quando você tenta estender seu alcance, é muito melhor se você entrar de forma mais adequada.

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 é de outro tipo. E o externo, então? Eles são apenas a matéria-prima para nossa escolha racional, que encontra seu próprio bem ou mal em trabalhar com eles. Como você vai encontrar o bem? Não para se maravilhar com o material! Porque se os julgamentos sobre o material estiverem corretos, isso torna nossas escolhas boas, mas se esses julgamentos forem distorcidos, nossas escolhas se tornarão ruins.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.29.1–3

Os estóicos buscam firmeza, estabilidade e facilidade, características que a maioria de nós aspira, mas parece experimentar apenas fugazmente. Como eles atingem esse objetivo indescritível? Como é encarnada a Eustatheia (a palavra Arriano usada para descrever este ensinamento de Epicteto)?

Bem, não é sorte. Não é eliminando as influências externas ou escapando para o silêncio e a solidão.

Em vez disso, trata-se de filtrar o mundo exterior através de nosso julgamento correto. Isso é o que nossa razão pode fazer: pode pegar a natureza distorcida, confusa e esmagadora dos eventos externos e torná-los ordenados.

No entanto, se nossos julgamentos forem tortuosos porque não usamos a razão, então tudo o que se segue será tortuoso e perderemos nossa capacidade de permanecer firmes no caos e na correria da vida. Se você quer ser estável, se quer clareza, o bom senso é o melhor caminho.

11 de janeiro

SE VOCÊ QUER SER INSTÁVEL

“Pois se uma pessoa muda a cautela para suas próprias escolhas racionais e os atos dessas escolhas, ela ao mesmo tempo ganha a vontade de evitar a instabilidade, mas se ela muda a cautela de suas próprias escolhas racionais para coisas que não estão sob seu controle, tentando evitando o que os outros controlam, você se sentirá agitado, temeroso e instável.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.1.12

A imagem do filósofo zen é o monge nas calmas colinas verdes, ou em um belo templo em um penhasco rochoso. Os estóicos são a antítese dessa ideia. Em vez disso, eles são o homem no mercado, o senador no Fórum, a esposa corajosa esperando seu soldado voltar da batalha, o escultor ocupado em seu estúdio. Ainda assim, o estóico está igualmente em paz.

Epicteto lembra que a serenidade e a estabilidade são o resultado de suas escolhas e julgamentos, não de seu ambiente. Se você procurar evitar todas as interrupções de tranquilidade (outras pessoas, eventos externos, estresse), nunca terá sucesso. Seus problemas o seguirão onde quer que você corra e se esconda. Mas se você procurar evitar os julgamentos prejudiciais que causam esses problemas, você ficará estável onde quer que esteja.

12 de janeiro

O CAMINHO PARA A SERENIDADE

“Mantenha este pensamento pronto ao amanhecer e durante o dia e a noite: só há um caminho para a felicidade, e é desistir de tudo o que está fora de sua esfera de escolha, considerando nada mais como sua posse, dando a si mesmo tudo o mais. Deus e fortuna.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.39

Esta manhã, lembre-se do que está sob seu controle e do que não está sob seu controle.

Lembre-se de se concentrar no primeiro e não no último.

Antes do almoço, lembre-se de que a única coisa que você realmente possui é sua capacidade de tomar decisões (e usar a razão e o julgamento ao fazê-lo). Esta é a única coisa que nunca pode ser tirada de você.

completamente.

À tarde, lembre-se de que, independentemente das escolhas que você fizer, seu destino não depende totalmente de você. O mundo gira e nós giramos com ele, em qualquer direção, boa ou ruim.

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

Quando você se deitar na cama, lembre-se de que o sono é uma forma de entrega e confiança, e como é fácil. Prepare-se para iniciar todo o ciclo novamente amanhã.

13 de janeiro

CÍRCULO DE CONTROLE

"Controlamos nossa escolha racional e todos os atos que dependem dessa vontade moral. O que não está sob nosso controle é o corpo e qualquer uma de suas partes, nossas posses, pais, irmãos, filhos ou país, qualquer coisa com que possamos associar."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.22.10

Isso é importante o suficiente para repetir: uma pessoa sábia sabe o que está dentro de seu círculo de controle e o que está fora dele.

A boa notícia é que é muito fácil lembrar o que está sob nosso controle. De acordo com os estóicos, o círculo de controle contém apenas uma coisa: SUA MENTE. Isso mesmo, mesmo seu corpo físico não está completamente dentro do círculo. Afinal, você pode ser atingido por uma doença física ou deficiência a qualquer momento. Você poderia viajar para um país estrangeiro e ser preso.

Mas tudo isso é uma boa notícia porque reduz drasticamente o número de coisas que você precisa pensar. Há clareza na simplicidade. Enquanto todo mundo está correndo por aí com uma longa lista de responsabilidades, coisas pelas quais eles não são realmente responsáveis, você tem essa lista de um item. Você só tem uma coisa para administrar: suas escolhas, sua vontade, sua mente.

Então cuide dela.

14 de janeiro

CORTE AS CORDAS QUE PUXAM A SUA MENTE

“Finalmente entenda que você tem algo em você mais poderoso e divino do que o que causa paixões corporais, que o atrai como um simples fantoche. Que pensamentos ocupam minha mente agora? Não é medo, suspeita, desejo ou algo assim?

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 19.12

Pense em todos os interesses que competem por um pedaço de sua carteira ou por um segundo de sua atenção. Os cientistas de alimentos projetam produtos para explorar suas papilas gustativas. Os engenheiros do Vale do Silício estão projetando aplicativos tão viciantes quanto os jogos. A mídia está fabricando histórias para provocar indignação e raiva.

Essas são apenas uma pequena parte das tentações e forças que agem sobre nós, nos distraindo e nos afastando das coisas que realmente importam. Marco, felizmente, não foi exposto a essas partes extremas da nossa cultura moderna.

Mas ele também conhecia muitos buracos que o distraíam: fofocas, chamadas intermináveis para o trabalho, assim como medo, suspeita, luxúria. Todo ser humano é atraído por essas forças internas e externas que estão se tornando mais poderosas e mais difíceis de resistir.

A filosofia simplesmente pede que prestemos muita atenção e nos esforcemos para ser mais do que um peão. Como Viktor Frankl coloca em *The Will to Meaning*, "O homem é movido por impulsos, mas atraído por valores". Esses valores e consciência interior nos impedem de ser marionetes. Claro, prestar atenção exige trabalho e consciência, mas isso não é melhor do que ser puxado por uma corda?

15 de janeiro

A PAZ ESTÁ NO CURSO

"A tranquilidade só pode ser compreendida por aqueles que alcançaram um firme poder de julgamento: o resto cai constantemente, vacilando em um estado de rejeição e aceitação alternados. Qual é a causa desse vai e vem? É porque nada é claro e eles confie no guia mais incerto: a opinião comum."

—SENECA, LETRAS MORAL, 95.57b – 58a

No ensaio de Sêneca sobre a tranquilidade, ele usa a palavra grega eutimia, que é definida como "acreditar em si mesmo e confiar que está no caminho certo, e não ter dúvidas seguindo os inúmeros caminhos de quem vagueia em todos os endereços". É esse estado de espírito, diz ele, que produz tranquilidade.

Clareza de visão nos permite ter essa crença. Isso não quer dizer que sempre teremos 100% de certeza de tudo, ou mesmo que deveríamos ter. Ao contrário, é que podemos ter certeza de que geralmente estamos indo na direção certa, que não precisamos nos comparar constantemente com outras pessoas ou mudar de ideia a cada três segundos com base em novas informações.

Em vez disso, a tranquilidade e a paz encontram-se em identificar o nosso caminho e segui-lo: mantendo o rumo, fazendo ajustes aqui e ali, naturalmente, mas ignorando as sirenes que nos distraem e nos convidam a voltar-nos para as rochas.

16 de janeiro

NUNCA FAÇA NADA FORA DO HÁBITO

“Então, na maioria das outras coisas, abordamos as circunstâncias não de acordo com a coisa certa a fazer, mas principalmente seguindo um hábito horrível. Como tudo o que eu disse, a pessoa em treinamento deve tentar se elevar, parar de buscar o prazer e se afastar da dor; pare de se apegar à vida e abomine a morte; e no caso de bens e dinheiro, pare de valorizar receber acima de dar.”

MUSONIUS RUFUS, Conferências, 6.25.5-11

Um trabalhador é perguntado: "Por que você fez isso dessa maneira?" A resposta: "Porque é assim que sempre fizemos as coisas." A resposta frustra todo bom chefe e abre a boca de todo empreendedor.

O trabalhador parou de pensar e opera sem pensar, por hábito. O negócio está pronto para ser interrompido por um concorrente, e o trabalhador provavelmente será demitido por qualquer chefe que pensar nisso.

Devemos aplicar a mesma crueldade aos nossos próprios hábitos. Na verdade, estamos estudando filosofia justamente para romper com o comportamento da memória.

Descubra o que você faz por hábito ou rotina. Pergunte a si mesmo: esta é realmente a melhor maneira de fazer isso? Saiba por que você faz o que faz – faça pelas razões certas.

17 de janeiro

REINICIAR O TRABALHO REAL

“Eu sou seu professor e você está aprendendo na minha escola. Meu objetivo é levá-lo à conclusão, desimpedido, livre de comportamento compulsivo, desenfreado, sem vergonha, livre, florescente e feliz, olhando para Deus nas coisas grandes e pequenas; vocês

O objetivo é aprender e praticar diligentemente todas essas coisas. Por que então você não completa o trabalho se você tem a meta certa e eu tenho a meta certa e a preparação certa? Que falta?

· · · O trabalho é bastante viável e é a única coisa que está ao nosso alcance... Solte o passado. Nós apenas temos que começar. Acredite em mim e você verá.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.29–34

Você se lembra, na escola ou no início da vida, de ter medo de tentar algo porque tinha medo de fracassar? A maioria dos adolescentes prefere desperdiçar seu tempo em vez de se esforçar. O esforço preguiçoso e sem entusiasmo lhes dá uma desculpa pronta: "Não importa. Eu nem estava tentando."

À medida que envelhecemos, o fracasso não é mais tão inconsequente. O que está em jogo não é um diploma arbitrário ou um troféu esportivo intramuros, mas a qualidade de sua vida e sua capacidade de lidar com o mundo ao seu redor.

No entanto, não deixe que isso o intimide. Você tem os melhores professores do mundo: os filósofos mais sábios que já viveram. E não só você é capaz, o professor está pedindo algo muito simples: é só começar o trabalho.

18 de janeiro

VEJA O MUNDO COMO POETA E ARTISTA

"Passe por este breve período de tempo em harmonia com a natureza e venha ao seu local de descanso final graciosamente, assim como uma azeitona madura pode cair, louvando a terra que a alimentou e agradecendo à árvore que a fez crescer."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.48.2

Aqui estão algumas frases incrivelmente bonitas nas Meditações de Marcos, um presente incrível considerando o público pretendido (apenas ele mesmo). Em uma passagem, ele elogia o "encanto" do processo da natureza, os "caules de grãos maduros curvando-se para baixo, a carranca do leão, a espuma escorrendo da boca do javali". Agradecemos ao professor particular de retórica Marcus Cornelius Fronto pelas imagens nessas passagens vívidas. Fronto, amplamente considerado o maior orador de Roma além de Cícero, foi escolhido pelo pai adotivo de Marco para ensiná-lo a pensar, escrever e falar.

Mais do que apenas frases bonitas, eles deram a ele, e agora a nós, uma perspectiva poderosa sobre eventos comuns ou aparentemente bonitos. É preciso o olho de um artista para ver que o fim da vida não é diferente de uma fruta madura caindo de sua árvore.

19 de janeiro

ONDE VOCÊ FOR, A SUA ESCOLHA É A SUA

"Um pódio e uma prisão são cada um um lugar, um alto e um baixo, mas em qualquer lugar você pode manter sua liberdade de escolha, se assim o desejar."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.6.25

Todos os estóicos tiveram estações muito diferentes na vida. Alguns eram ricos, outros nasceram na base da rígida hierarquia de Roma. Alguns tiveram fácil, e outros tiveram inimaginavelmente difícil. Isso também é verdade para nós: todos nós chegamos à filosofia de diferentes origens, e mesmo dentro de nossas próprias vidas experimentamos crises de boa sorte e má sorte.

Mas em todas as circunstâncias, adversidades ou vantagens, temos apenas uma coisa a fazer: focar no que está sob nosso controle em vez do que não está. Neste momento, podemos lutar com o wrestling, enquanto há apenas alguns anos poderíamos ter vivido alto, e em apenas alguns dias podemos ser tão bons que o sucesso é realmente um fardo. Uma coisa permanecerá constante: nossa liberdade de escolha, tanto no grande como no pequeno.

Em última análise, isso é clareza. Quem somos, onde quer que estejamos, o que importa são as nossas escolhas. Que são? Como vamos avaliá-los? Como vamos aproveitá-los ao máximo? Essas são as perguntas que a vida nos faz, independentemente da nossa estação. Como você vai responder?

20 de janeiro

REFORME SEUS PENSAMENTOS

"Seus princípios não podem ser extintos a menos que você apague os pensamentos que os alimentam, pois está continuamente em seu poder reviver novos. . É possível começar a viver novamente! Veja as coisas novamente como você fez uma vez - é assim que reiniciar a vida!

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.2

Você teve algumas semanas ruins? Você se afastou dos princípios e crenças que tanto preza? Está perfeitamente bem. Isso acontece com todos nós.

Na verdade, provavelmente aconteceu com Marcus, e talvez seja por isso que ele escreveu essa nota para si mesmo. Talvez ele estivesse lidando com senadores difíceis ou tendo dificuldades com seu filho problemático. Talvez nesses cenários ele tenha perdido a calma, ficado deprimido ou perdido o controle. Quem não gostaria?

Mas o lembrete aqui é que não importa o que aconteça, não importa quão decepcionante nosso comportamento tenha sido no passado, os próprios princípios permanecem inalterados. Podemos voltar e abraçá-los a qualquer momento. O que aconteceu ontem, o que aconteceu há cinco minutos, é passado. Podemos ligar e reiniciar quando quisermos.

Por que não fazê-lo agora?

21 de janeiro

Um ritual para a manhã

"Pergunte a si mesmo a seguinte coisa pela manhã:

O que eu preciso para alcançar a liberdade da minha paixão?

O que eu tenho para a paz de espírito?

Que sou eu? Um simples corpo, dono ou reputação? Nenhuma dessas coisas.

Então que? Um ser racional.

O que é exigido de mim então? Medite em suas ações.

Como me afastei da serenidade?

O que eu fiz de hostil, antissocial ou indiferente?

O que deixar de fazer em todas essas coisas?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.6.34–35

Muitas pessoas de sucesso têm um ritual matinal. Para alguns, é meditação. Para outros, é exercício.

Para muitos, é um diário, apenas algumas páginas onde escrevem seus pensamentos, medos, esperanças. Nesses casos, o ponto não é tanto a atividade em si, mas a reflexão ritualizada. A ideia é levar algum tempo para olhar para dentro e examinar.

Tomar esse tempo é o que os estóicos defendiam mais do que quase qualquer outra coisa.

Não sabemos se Marco Aurélio escreveu suas Meditações de manhã ou à noite, mas sabemos que ele criou momentos de silêncio sozinho e que escreveu para si mesmo, não para mais ninguém. Se você está procurando um lugar para começar seu próprio ritual, pode fazê-lo como a lista de verificação de Marco ou Epicteto.

Todos os dias, a partir de hoje, faça a si mesmo essas mesmas perguntas difíceis. Deixe a filosofia e o trabalho árduo guiá-lo para melhores respostas, uma manhã de cada vez, ao longo da vida.

22 de janeiro

O DIA EM REVISÃO

“Vou me vigiar constantemente e, o mais útil, vou revisar cada dia.

Porque é isso que nos torna maus: que nenhum de nós olhe para trás em nossas próprias vidas. Nós apenas refletimos sobre o que estamos prestes a fazer. E, no entanto, nossos planos para o futuro vêm do passado.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 83.2

Em carta a seu irmão mais velho Novato, Sêneca descreve um exercício benéfico que lhe foi emprestado por outro filósofo proeminente. No final de cada dia, ele se fazia variações das seguintes perguntas: Que mau hábito eu parei hoje? Já que estou melhor, minhas ações foram justas? Como posso melhorar?

No início ou no final de cada dia, o estóico se senta com seu diário e revê: o que fez, o que pensou, o que poderia ser melhorado. É por esta razão que as *Meditações de Marco Aurélio* é um livro um tanto inescrutável: foi para clareza pessoal e não para benefício público. Escrever exercícios estóicos era e é também uma forma de praticá-los, assim como repetir uma oração ou um hino.

Mantenha seu próprio diário, seja em um computador ou em um pequeno caderno. Aproveite o tempo para recordar conscientemente os eventos do dia anterior.

Seja inabalável em suas avaliações. Observe o que contribuiu para a sua felicidade e o que a tirou dela. Anote o que você gostaria de trabalhar ou citações que você gosta. Ao fazer o esforço de registrar tais pensamentos, é menos provável que você os esqueça. Um bônus adicional: você também terá uma contagem regressiva para acompanhar seu progresso.

23 de janeiro

A VERDADE SOBRE O DINHEIRO

"Passemos aos realmente ricos: quantas vezes as ocasiões se parecem com os pobres! Quando viajam para o exterior, devem restringir sua bagagem e, quando a pressa é necessária, descartam sua comitiva. „E aqueles que estão no exército, quão poucos de seus bens eles podem manter. .

—SENECA, SOBRE CONSOLO A HELVIA, 12. 1.b - 2

O autor F. Scott Fitzgerald, que muitas vezes glamourizou o estilo de vida dos ricos e famosos em livros como *O Grande Gatsby*, abre um de seus contos com as linhas agora clássicas: "Deixe-me falar sobre os muito ricos. Eles são diferentes de você e de mim." Alguns anos depois que essa história foi publicada, seu amigo Ernest Hemingway brincou com Fitzgerald escrevendo: "Sim, eles têm mais dinheiro".

É isso que Sêneca nos lembra. Como alguém que era um dos homens mais ricos de Roma, eu sabia em primeira mão que o dinheiro muda vidas apenas marginalmente. Ele não resolve os problemas que as pessoas sem ele parecem pensar que vai resolver. Na verdade, nenhuma posse material o fará. Coisas externas não podem resolver problemas internos.

Constantemente nos esquecemos disso, e isso nos causa muita confusão e dor. Como Hemingway escreveria mais tarde sobre Fitzgerald, "ele achava que [os ricos] eram uma raça especial e glamorosa e, quando descobriu que não eram, eles o despedaçaram tanto quanto qualquer outra coisa o despedaçava". Sem uma mudança, o mesmo será verdade. para nós.

24 de janeiro

EMPURRAR PARA UM ENTENDIMENTO MAIS PROFUNDO

"Do Rústico. . . Aprendi a ler com atenção e não me contentar com uma compreensão grosseira do todo, e não concordar muito rapidamente com aqueles que têm muito a dizer sobre algo."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 1.7.3

O primeiro livro de Meditações de Marco Aurélio começa com um catálogo de gratidão. Reconheça, uma a uma, as principais influências em sua vida. Uma das pessoas a quem ele agradece é Quintus Junius Rusticus, um professor que desenvolveu em seu aluno o amor pela clareza e a compreensão profunda, um desejo de não parar na superfície quando se trata de aprender.

Foi também de Rusticus que Marcus foi apresentado a Epictetus. Na verdade, Rusticus emprestou a Marcus sua cópia pessoal das palestras de Epictetus. Claramente, Marcus não estava satisfeito com a ideia geral dessas palestras e não as aceitou simplesmente por recomendação de seu professor. Paul Johnson uma vez brincou dizendo que Edmund Wilson lia livros "como se o autor estivesse sendo julgado por sua vida". Era assim que Marco lia Epicteto e, quando as lições passavam, ele as absorvia. Eles se tornaram parte do seu DNA como ser humano. Ele as citou extensivamente ao longo de sua vida, encontrando verdadeira clareza e força nas palavras, mesmo em meio ao imenso luxo e poder que viria a possuir.

Esse é o tipo de leitura e estudo profundos que precisamos cultivar também, e é por isso que estamos lendo apenas uma página por dia em vez de um capítulo de cada vez. Então podemos reservar um tempo para ler com cuidado e profundidade.

25 de janeiro

O ÚNICO PRÊMIO

"O que resta a ser apreciado? Isso, creio eu, limitar nossa ação ou inação apenas ao que está de acordo com as necessidades de nossa própria preparação... !" Se você segurar isso com firmeza, você vai parar de tentar obter todas as outras coisas... Se você não fizer isso, você não será livre, auto-suficiente ou livre de paixão, mas necessariamente cheio de inveja, ciúme e suspeita de qualquer um que tenha poder, tome-os e você conspirará contra aqueles que têm o que você preza... com seus semelhantes, e você estará mais em sintonia com os deuses, louvando tudo o que eles ordenaram e designaram."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.16.2b – 4a

Warren Buffett, cujo patrimônio líquido é de cerca de US\$ 65 bilhões, mora na mesma casa que comprou em 1958 por US\$ 31.500. John Urschel, atacante do Baltimore Ravens, ganha milhões, mas consegue viver com US\$ 25.000 por ano. A estrela do San Antonio Spurs, Kawhi Leonard, anda por aí no Chevy Tahoe de 1997 que possui desde a adolescência, mesmo com um contrato no valor de cerca de US\$ 94 milhões. Por quê? Não é porque esses homens são baratos. É porque as coisas com as quais eles se importam são baratas.

Nem Buffett nem Urschel nem Leonard acabaram assim por acaso. Seu estilo de vida é o resultado de priorizar. Cultivam interesses que estão decididamente abaixo de seus meios financeiros e, como resultado, qualquer renda lhes daria a liberdade de buscar as coisas que mais lhes interessam. Acontece que eles ficaram ricos além de qualquer expectativa. Esse tipo de clareza sobre o que eles mais amam no mundo significa que eles podem aproveitar suas vidas. Isso significa que eles ainda seriam felizes, mesmo que os mercados tivessem que mudar ou suas carreiras fossem interrompidas por lesões.

Quanto mais coisas queremos e quanto mais temos que fazer para conquistar ou alcançar essas conquistas, menos desfrutaremos verdadeiramente de nossas vidas e menos livres seremos.

26 de janeiro

O PODER DE UM MANTRA

“Limpe as falsas impressões de sua mente dizendo constantemente a si mesmo, devo evitar qualquer mal, desejo ou qualquer tipo de perturbação em minha alma; em vez disso, vendo a verdadeira natureza das coisas, só lhes darei o que merecem. Lembre-se sempre desse poder que a natureza lhe deu.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.29

Qualquer pessoa que tenha feito uma aula de ioga ou tenha sido exposta ao pensamento hindu ou budista provavelmente já ouviu falar do conceito de mantra. Em sânscrito, significa "declaração sagrada", essencialmente uma palavra, uma frase, um pensamento, até mesmo um som, destinado a fornecer clareza ou orientação espiritual. Um mantra pode ser especialmente útil no processo meditativo porque nos permite bloquear todo o resto enquanto nos concentramos.

É apropriado, então, que Marco Aurélio sugira este mantra estoíco como um lembrete ou frase de observação para usar quando sentimos falsas impressões, distrações ou a paixão da vida cotidiana sobre nós. Ele diz, essencialmente, “Eu tenho o poder dentro de mim para manter isso de fora. Eu posso ver a verdade.

Mude o fraseio como você gosta. Essa parte é com você. Mas tenha um mantra e use-o para encontrar a clareza que você deseja.

27 de janeiro

AS TRÊS ÁREAS DE FORMAÇÃO

“Existem três áreas nas quais a pessoa que quer ser sábia e boa deve ser treinada. A primeira tem a ver com desejos e aversões: que uma pessoa nunca perca o alvo dos desejos ou caia no que a repele. A segunda tem a ver com os impulsos de agir e não agir e, mais amplamente, com o dever de que uma pessoa pode agir deliberadamente por boas razões e não por descuido. A terceira tem a ver com a liberdade de engano e compostura e toda a área de julgamento, o consentimento que nossa mente dá às suas percepções. Dessas áreas, a principal e mais urgente é a primeira que tem a ver com as paixões, pois emoções fortes só surgem quando falhamos em nossos desejos e aversões”.

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.2.1-3a

Hoje, vamos nos concentrar nas três áreas de formação que a Epiteto nos apresentou.

Primeiro, devemos considerar o que devemos desejar e o que devemos relutar em fazer. Por quê? Para que queiramos o que é bom e evitemos o que é ruim. Não é suficiente apenas ouvir seu corpo, porque nossas atrações muitas vezes nos desviam.

Em seguida, devemos examinar nossos impulsos para agir, ou seja, nossas motivações. Estamos fazendo as coisas pelas razões certas? Ou agimos porque não paramos para pensar? Ou achamos que temos que fazer alguma coisa?

Finalmente, há o nosso julgamento. Nossa capacidade de ver as coisas de forma clara e adequada acontece quando usamos nosso grande dom da natureza: a razão.

Estas são três áreas distintas de formação, mas na prática estão indissociavelmente ligadas. entrelaçado. Nosso julgamento afeta o que queremos, nossos desejos afetam como agimos, assim como nosso julgamento determina como agimos. Mas não podemos esperar que isso aconteça. Devemos colocar pensamento e energia reais em todas as áreas de nossas vidas. Se o fizermos, encontraremos real clareza e sucesso.

28 de janeiro

OLHANDO PARA O SÁBIO

"Olhe atentamente para o princípio orientador das pessoas, especialmente as sábias, do que elas fogem e do que procuram."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.38

Sêneca disse: "Um governante corrupto não pode ser endireitado." Esse é o papel das pessoas sábias em nossas vidas: servir como modelos e inspiração, rebater nossas ideias e testar nossas suposições.

Quem será aquela pessoa que é um exemplo para você. Talvez seja seu pai ou sua mãe.

Talvez ele seja um filósofo, um escritor ou um pensador. Talvez Jesus (O que Jesus faria?) seja o modelo certo para você.

Mas escolha alguém, observe o que eles fazem (e não fazem) e faça o seu melhor para fazer o mesmo.

29 de janeiro

MANTENHA SIMPLES

“Em todos os momentos, mantenha a mente firme na tarefa que tem em mãos, como ser romano e humano, fazendo-o com estrita e simples dignidade, afeto, liberdade e justiça, dando-se uma pausa em todas as outras considerações. Você pode fazer isso se abordar cada tarefa como

se fosse o último, abrindo mão de toda distração, subversão emocional da razão, e todo drama, vaidade e queixando-se de seu quinhão. Você pode ver como o domínio de algumas coisas torna possível viver uma vida abundante e devotada, pois, se você ficar de olho nessas coisas, os deuses não pedirão mais.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 2.5.

Cada dia apresenta uma oportunidade para pensar demais. O que eu devo vestir? Eles gostam de mim? Estou comendo bem o suficiente? O que vem a seguir para mim na vida? Meu chefe está feliz com meu trabalho?

Hoje, vamos nos concentrar apenas no que está à nossa frente. Vamos seguir o ditado que o técnico do New England Patriots, Bill Belichick, dá a seus jogadores: “Faça seu trabalho”. Como um romano, como um bom soldado, como um mestre do nosso ofício.

Não precisamos nos perder em mil outras distrações ou nos negócios de outras pessoas.

Marcus diz para abordar cada tarefa como se fosse a última, porque pode muito bem ser.

E mesmo que isso não aconteça, estragar o que está bem na sua frente não ajuda em nada. Encontre clareza na simplicidade de realizar seu trabalho hoje.

30 de janeiro

VOCÊ NÃO PRECISA SABER DE TUDO

"Se você deseja melhorar, contente-se em parecer ignorante ou estúpido em assuntos estranhos; não queira parecer conhecedor. E se você é considerado importante por alguns, desconfie de si mesmo.

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 13a

Uma das coisas mais poderosas que você pode fazer como ser humano em nosso mundo de mídia hiperconectado 24 horas por dia, 7 dias por semana, é dizer: "Eu não sei".

Ou, mais provocativamente: "Eu não me importo". A maioria da sociedade parece ter tomado como um mandamento que se deve saber sobre todos os eventos atuais, assistir a todos os episódios de todas as séries de televisão aclamadas pela crítica, seguir as notícias religiosamente e apresentar-se aos outros como um indivíduo informado e mundano. Mas onde está a evidência de que isso é realmente necessário? É a obrigação imposta pela polícia? Ou você está apenas com medo de parecer bobo no jantar? Sim, você deve ao seu país e à sua família saber em geral sobre os eventos que podem afetá-los diretamente, mas é isso.

Quanto mais tempo, energia e inteligência bruta você teria disponível se reduzisse drasticamente seu consumo de mídia? Quanto mais descansado e presente você se sentiria se não estivesse mais animado e indignado com cada escândalo, notícia de última hora e crise potencial (muitas das quais nunca acontecem de qualquer maneira)?

31 de janeiro

A FILOSOFIA COMO MEDICINA DA ALMA

"Não volte para a filosofia como um capataz, mas sim como um paciente que busca alívio com um tratamento de dor nos olhos, ou uma atadura de queimadura, ou uma pomada. Vendo assim, você obedecerá à razão sem levar em conta a dor." ele se sentirá calmo sob seus cuidados."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.9

Quanto mais ocupados estamos, quanto mais trabalhamos, aprendemos e lemos, mais podemos ficar estressados. Estamos ganhando dinheiro, sendo criativos, estimulados e ocupados. Parece que tudo está OK. Mas nos afastamos cada vez mais da filosofia.

Eventualmente, essa negligência contribuirá para um problema: o estresse aumenta, nossas mentes ficam nubladas, esquecemos o que é importante e os resultados de algum tipo de lesão. Quando isso acontece, é importante pisarmos no freio: soltar todo o impulso e impulso.

Retorne ao regime e às práticas que sabemos que estão enraizadas na clareza, bom senso, princípios sólidos e boa saúde.

O estoicismo é projetado para ser um remédio para a alma. Ela nos liberta das vulnerabilidades da vida moderna. Ele nos restaura com o vigor que precisamos para prosperar na vida. Confira hoje e se recupere.

fevereiro

paixão e emoções

1º de fevereiro

PARA O HOMEM DE CABEÇA QUENTE

"Mantenha esse pensamento em mãos quando sentir um ataque de raiva, não é viril ficar com raiva. Em vez disso, gentileza e cortesia são mais humanas e, portanto, mais viris. Um homem de verdade não cede à raiva e ao descontentamento, e tal pessoa tem força, coragem e resistência, ao contrário do zangado e queixoso. Quanto mais perto um homem chega de uma mente calma, mais perto ele está da força.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 18.11.5b

Por que os atletas falam mal uns com os outros? Por que eles deliberadamente dizem coisas ofensivas e desagradáveis para seus competidores quando os árbitros não estão olhando? Para provocar uma reação. Distrair e irritar os oponentes é uma maneira fácil de tirá-los do jogo.

Tente se lembrar disso quando estiver com raiva. A raiva não é impressionante ou difícil, é um erro. É fraqueza. Dependendo do que você está fazendo, pode até ser uma armadilha que alguém preparou para você.

Fãs e oponentes chamavam o boxeador Joe Louis de "Robô do Anel" porque ele não tinha nenhuma emoção: seu comportamento calmo e frio era muito mais aterrorizante do que qualquer olhar louco ou explosão emocional teria sido.

Força é a capacidade de manter o controle de si mesmo. É ser a pessoa que nunca fica com raiva, que não pode ser abalada, porque está no controle de suas paixões, em vez de ser controlada por suas paixões.

2 de fevereiro

UMA ESTRUTURA DE MENTE ADEQUADA

"Enquadre seus pensamentos desta forma: você é uma pessoa mais velha, você não será mais escravizado por isso, você não será mais arrastado como um fantoche por todos os impulsos, e você não vai mais reclamar de sua fortuna presente ou temer o futuro. ."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 2.2.

Ficamos incomodados com a pessoa que entra e tenta nos dominar. Não me diga como me vestir, como pensar, como fazer meu trabalho, como viver. Isso porque somos pessoas independentes e autossuficientes.

Ou pelo menos é o que dizemos a nós mesmos.

No entanto, se alguém diz algo com o qual não concordamos, algo dentro de nós nos diz que precisamos discutir com ele. Se houver um prato de biscoitos à nossa frente, temos que comê-los. Se alguém faz algo que não gostamos, temos que ficar bravos com isso. Quando algo ruim acontece, temos que ficar tristes, deprimidos ou preocupados. Mas se algo de bom acontece alguns minutos depois, de repente ficamos felizes, animados e queremos mais.

Nós nunca deixaríamos outra pessoa nos incomodar do jeito que fazemos. É hora de começarmos a ver dessa forma, que não somos fantoches que podem ser feitos para dançar dessa maneira, só porque temos vontade. Devemos ser os únicos no controle, não nossas emoções, porque somos pessoas independentes e auto-suficientes.

3 de fevereiro

A FONTE DA SUA ANSIEDADE

“Quando vejo uma pessoa ansiosa, me pergunto: o que ela quer? Porque se uma pessoa não quer algo fora de seu próprio controle, por que ela seria afetada pela ansiedade?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.13.1

O pai ansioso, preocupado com seus filhos. O que você quer? Um mundo sempre seguro. Uma viajante frenética, o que ela quer? Um tempo que permanece claro e o trânsito que não seja um obstáculo para que você possa chegar ao seu voo. Um investidor nervoso? Que o mercado muda e que um investimento compensa.

Todos esses cenários têm a mesma coisa em comum. Como diz Epicteto, eles querem algo fora de seu controle. Ficando nervoso, excitado, andando de um lado para o outro, esses momentos intensos, doloridos e ansiosos nos mostram nosso momento mais inútil e subserviente. Olhando para o relógio, para o céu, é como se todos pertencêssemos a um culto religioso que acredita que os deuses do destino só nos darão o que queremos se sacrificarmos nossa paz de espírito. .

Hoje, quando você se sentir ansioso, pergunte-se: por que minhas entranhas estão torcidas em nós?

Estou no controle aqui ou é minha ansiedade? E o mais importante, minha ansiedade está me ajudando?

4 de fevereiro

SEJA INVENCÍVEL

“Quem é então invencível? Aquele que não pode ficar chateado com nada fora de sua escolha racional.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.18.21

Você já viu um profissional experiente lidar com a mídia? Nenhuma pergunta é muito dura, nenhum tom muito agudo ou insultante. Eles evitam cada golpe com humor, equilíbrio e paciência. Mesmo quando cutucados ou provocados, eles optam por não recuar ou reagir. Eles podem fazer isso não apenas por causa de seu treinamento e experiência, mas porque entendem que reagir emocionalmente só piorará a situação. A mídia está esperando que eles deslizem ou fiquem com raiva, então, para navegar com sucesso pelos eventos da imprensa, eles internalizaram a importância de se manterem sob controle.

É improvável que você se depare com uma horda de jornalistas sondadores bombardeando você com perguntas insensíveis hoje.

Mas pode ser útil, quaisquer que sejam os estresses, frustrações ou sobrecargas que surjam em seu caminho, reproduzir essa imagem e usá-la como modelo para lidar com eles. Nossa escolha racional, nossa prohairesis, como os estóicos a chamavam, é uma espécie de invencibilidade que podemos cultivar. Podemos ignorar ataques hostis e passar por pressão ou problemas. E, como nosso modelo, quando terminarmos, podemos apontar para a multidão e dizer: "Próximo!"

5 de fevereiro

ACOMPANHE SEUS IMPULSOS

"Não se preocupe, mas envie todo impulso para as reivindicações da justiça e proteja sua clara convicção em cada aparência."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.22

Pense nas pessoas maníacas em sua vida. Não aqueles que sofrem de uma bagunça infeliz, mas aqueles cujas vidas e escolhas estão em desordem. Eles têm muitos altos e baixos; o dia é incrível ou horrível. Essas pessoas não são cansativas? Você não gostaria que eles tivessem apenas um filtro através do qual pudessem testar os bons impulsos contra os maus?

Existe esse filtro. Justiça. Razão. Filosofia. Se há uma mensagem central do pensamento estóico, é esta: impulsos de todos os tipos virão, e seu trabalho é controlá-los, como dar uma volta.

Resumindo: pense antes de agir. Pergunte: Quem está no controle aqui? Que princípios estão me guiando?

6 de fevereiro

NÃO BUSQUE ESFORÇO

"Não concordo com aqueles que se precipitam no meio do dilúvio e que, aceitando uma vida turbulenta, lutam diariamente com grande espírito em circunstâncias difíceis. O sábio suportará isso, mas não o escolherá, optando por estar em paz, em vez de estar em guerra."

—SENECA, LETRAS MORALES, 28.7

Tornou-se um clichê citar o discurso "Homem na Arena" de Theodore Roosevelt, adorando "aquele cujo rosto está manchado de poeira, suor e sangue; que luta bravamente...". Comparado ao crítico que fica à margem, Roosevelt fez aquele discurso pouco depois de deixar o cargo, no auge de sua popularidade. morto no processo.

Ele também quase morreria explorando um rio na Amazônia, mataria milhares de animais em safáris africanos e depois imploraria a Woodrow Wilson que o deixasse se alistar na Primeira Guerra Mundial, apesar de ter 59 anos. Ele faria um monte de coisas que parecem um pouco intrigantes em retrospecto.

Theodore Roosevelt foi um grande homem. Mas ele também era movido por uma compulsão, um vício em trabalho e atividade que parecia interminável. Muitos de nós compartilhamos dessa aflição: sermos movidos por algo que não podemos controlar. Temos medo de ficar parados, então procuramos conflitos e ações como uma distração.

Escolhemos estar em guerra, em alguns casos literalmente, quando a paz é, de fato, a opção mais honrosa e apropriada.

Sim, o homem na arena é admirável. Assim como o soldado, o político, a empresária e todas as outras ocupações. Mas, e este é um grande mas, só se estivermos na arena pelas razões certas.

7 de fevereiro

O medo é uma profecia auto-realizável

"Muitos são prejudicados pelo próprio medo, e muitos podem ter chegado ao seu destino enquanto temiam o destino."

- SENECA, Édipo, 992

Só os paranóicos sobrevivem", disse o ex-CEO da Intel, Andy Grove. Pode ser verdade. Mas também sabemos que os paranóicos geralmente se destroem mais rápido e espetacularmente do que qualquer inimigo. Sêneca, com seu acesso e visão da elite mais poderosa de Roma, ele teria visto essa dinâmica se desenrolar de forma bastante vívida. Nero, o estudante cujos excessos Sêneca tentou conter, matou não apenas sua própria mãe e esposa, mas também se voltou contra Sêneca, seu mentor.

A combinação de poder, medo e mania pode ser mortal. O líder, convencido de que pode ser traído, age primeiro e trai os outros primeiro. Com medo de não gostar muito dele, ele trabalha tanto para fazer os outros gostarem dele que tem o efeito oposto.

Convencido da má gestão, ele microgerencia e torna-se a fonte da má gestão. E assim por diante: as coisas que tememos ou tememos, infligimos cegamente a nós mesmos.

Da próxima vez que tiver medo de um resultado supostamente desastroso, lembre-se de que, se não controlar seus impulsos, se perder o autocontrole, poderá ser a fonte do desastre que tanto teme. Aconteceu com pessoas mais inteligentes, mais poderosas e mais bem-sucedidas. Pode acontecer conosco também.

8 de fevereiro

Isso fez você se sentir melhor?

"Você chora, estou com muita dor! Você está aliviado por sentir isso, se você suportar de uma maneira não masculina?

—SENECA, LETRAS MORALES, 78.17

Da próxima vez que alguém ficar bravo perto de você, chorando, gritando, quebrando alguma coisa, sendo mal-humorado ou mal-humorado, observe a rapidez com que esta afirmação o impedirá: "Espero que isso faça você se sentir melhor".

Porque, claro, ele não iria. Somente na bolha da emoção extrema podemos justificar tal comportamento, e quando somos solicitados a justificá-lo, geralmente nos sentimos envergonhados ou envergonhados.

Vale a pena aplicar esse padrão a si mesmo. A próxima vez que você se encontrar no meio de um surto, ou gemendo e gemendo com sintomas parecidos com gritos, ou chorando de arrependimento, apenas pergunte: isso realmente me faz sentir melhor? Isso realmente alivia algum dos sintomas que eu gostaria de ter apagado?

9 de fevereiro

VOCÊ NÃO PRECISA TER UMA OPINIÃO

"Temos o poder de não ter opinião sobre uma coisa e não deixar que ela altere nosso estado de espírito, já que as coisas não têm o poder natural de moldar nossos julgamentos."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.52

Aqui está um exercício divertido: pense em todas as coisas perturbadoras que você não sabe: coisas que as pessoas podem ter dito sobre você pelas suas costas, erros que você pode ter cometido que nunca chamaram sua atenção, coisas que você deixou cair ou perdeu sem nem perceber. . . Qual é a sua reação? Você não tem um porque você não sabe.

Em outras palavras, é possível não ter opinião sobre algo negativo. Você só precisa cultivar esse poder em vez de empunhá-lo acidentalmente. Especialmente quando ter uma opinião pode nos agravar. Pratique a capacidade de não ter absolutamente nenhum pensamento sobre algo, aja como se não soubesse que isso aconteceu. Ou que você nunca ouviu falar antes. Deixe que se torne irrelevante ou inexistente para você. Será muito menos poderoso desta forma.

10 de fevereiro

raiva é combustível ruim

"Não há nada mais surpreendente do que a raiva, nada mais inclinado à sua própria força. Se bem-sucedido, ele é arrogante, se frustrado, enlouquecedor, pois não é movido pelo cansaço mesmo na derrota, quando a fortuna elimina seu adversário, a raiva devora seu possuidor."

—SENECA, DA IRA, 3.1.5

Como os estóicos já disseram muitas vezes, ficar com raiva quase nunca resolve nada. Geralmente piora as coisas. A gente fica bravo, aí o outro fica bravo, agora todo mundo fica chateado, e o problema não está mais perto de ser resolvido.

Muitas pessoas bem-sucedidas tentarão lhe dizer que a raiva é um combustível poderoso em suas vidas. O desejo de "provar que todos estão errados" ou "enfiá-los na cara" fez muitos milionários. A raiva de ser chamado de gordo ou estúpido criou excelentes exposições físicas e mentes brilhantes. A raiva de ser rejeitado motivou muitos a trilhar seu próprio caminho.

Mas isso é míope. Essas histórias ignoram a poluição produzida como efeito colateral e o desgaste que ela causou no motor. Ignora o que acontece quando a raiva inicial se esgota e como cada vez mais deve ser gerado para manter a máquina funcionando (até que, eventualmente, a única fonte que resta é a raiva de si mesmo). "O ódio é um fardo muito pesado", advertiu Martin Luther King Jr.

Líderes em 1967, embora tivessem todos os motivos para responder ao ódio com ódio.

O mesmo vale para a raiva, na verdade vale para as emoções mais extremas. São combustíveis tóxicos. Há muito no mundo, não há dúvida, mas nunca vale a pena os custos envolvidos.

11 de fevereiro

HERÓI OU TIRANO?

“Nossa alma às vezes é um rei, às vezes um tirano. Um rei, atendendo ao que é honroso, protege a boa saúde do corpo sob seus cuidados e não lhe dá ordens baixas ou sórdidas. Mas uma alma descontrolada, alimentada pelo desejo e muito indulgente, transforma-se de rei na coisa mais temida e detestada: um tirano.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 114.24

Há um ditado que diz que o poder absoluto corrompe absolutamente. À primeira vista, isso é verdade. O aluno de Sêneca, Nero, e sua litania de crimes e assassinatos é um exemplo perfeito. Outro imperador, Domiciano, banuiu arbitrariamente todos os filósofos de Roma (Epicteto foi forçado a fugir como resultado). Muitos dos imperadores de Roma eram tiranos. No entanto, não muitos anos depois, Epicteto se tornaria amigo íntimo de outro imperador, Adriano, que ajudaria Marco Aurélio ao trono, um dos exemplos mais verdadeiros de um sábio rei-filósofo.

Portanto, não é tão claro que o poder sempre corrompe. Na verdade, parece se resumir, de muitas maneiras, à força interior e à autoconsciência dos indivíduos: o que eles valorizam, quais desejos eles mantêm sob controle, se sua compreensão de justiça e justiça pode contrariar as tentações da riqueza. e deferência.

O mesmo é verdade para você. Tanto pessoalmente como profissionalmente. Tirano ou rei? Herói ou Nero? Qual você vai ser?

12 de fevereiro

PROTEJA SUA PAZ DE ESPÍRITO

“Mantenha uma vigilância constante sobre suas percepções, porque não é algo pequeno que você está protegendo, mas seu respeito, confiança e firmeza, tranquilidade, liberdade da dor e do medo, em uma palavra, sua liberdade. Por que você venderia essas coisas?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.3.6b – 8

O trabalho disfuncional que te estressa, um relacionamento contencioso, a vida no centro das atenções. O estoicismo nos ajuda a gerenciar e pensar em nossas reações emocionais e torna esses tipos de situações mais fáceis de suportar. Ele pode ajudá-lo a gerenciar e mitigar os gatilhos que parecem estar constantemente disparando.

Mas aqui vai uma pergunta: Por que você está se sujeitando a isso? Este é realmente o ambiente para o qual você foi criado? Sendo acionado por e-mails desagradáveis e um desfile interminável de problemas no local de trabalho? Nossas glândulas supra-renais só podem lidar com tanta coisa antes de se esgotarem. Você não deveria mantê-los para situações de vida ou morte?

Então, sim, use o estoicismo para lidar com essas dificuldades. Mas não se esqueça de perguntar: esta é realmente a vida que eu quero?

Toda vez que você fica com raiva, um pouco de vida sai do corpo. Essas são realmente as coisas nas quais você quer gastar esse recurso inestimável? Não tenha medo de fazer uma mudança, uma grande.

13 de fevereiro

O PRAZER PODE SER UMA PUNIÇÃO

“Sempre que você tiver a impressão de um prazer, como acontece com qualquer impressão, proteja-se para não se deixar levar por ele, faça uma pausa. Depois disso, imagine esses dois eventos, primeiro quando você desfrutou do prazer e depois quando você vai se arrepender e se odiar. mesmo. Então, compare com eles a alegria e satisfação que você sentiria abstendo-se completamente.

No entanto, se surgir um momento aparentemente apropriado para agir, não se deixe dominar pelo seu conforto, simpatia e atratividade, mas contra tudo isso, pense nisso primeiro com o exercício anterior, ele tomará a decisão de tê-lo mais doce. conquistado ”.

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 34

O autocontrole é uma coisa difícil, não há dúvida. É por isso que um truque popular de dieta pode ser útil. Algumas dietas permitem um "dia de trapaça", um dia por semana, quando os dieters podem comer o quanto quiserem. Na verdade, eles são incentivados a escrever uma lista durante a semana de todos os alimentos que desejam para que possam apreciá-los de uma só vez como um deleite (o pensamento é que, se você estiver comendo saudável seis em sete dias, você ainda está à frente).

A princípio isso parece um sonho, mas quem já fez isso sabe a verdade: todos os dias você trapaceia e come mal, depois se odeia. Em breve, ele se abstém voluntariamente do dia da trapaça. Porque você não precisa e definitivamente não quer.

Não é diferente de um pai que pega seu filho com cigarros e o força a fumar o maço inteiro.

É importante conectar a chamada tentação com seus efeitos reais. Uma vez que você entenda que ceder pode ser pior do que resistir, o desejo começa a perder seu apelo. Dessa forma, o autocontrole se torna verdadeiro prazer e a tentação se torna arrependimento.

14 de fevereiro

PENSE ANTES DE AGIR

"Ser sábio é apenas uma coisa: fixar nossa atenção em nossa inteligência, que guia todas as coisas em todos os lugares."

-HERACLITUS, CITA EN DIOGENES LAERTIUS

Por que eu fiz isso? Você provavelmente já se perguntou como todos nós também, como eu pude ser tão estúpido? O que eu estava pensando?

Você não estava, esse é o problema. Dentro dessa sua cabeça está toda a razão e inteligência que você precisa. Certificar-se de que o potencial foi adiado e usado, essa é a parte difícil. Certifique-se de que sua mente está no comando, não suas emoções, nem suas sensações físicas imediatas, nem seus hormônios emergentes.

Fixe sua atenção em sua inteligência. Deixe-o fazer sua magia.

15 de fevereiro

APENAS SONHOS RUINS

"Limpe sua mente e mantenha o controle sobre si mesmo e, como quando você acorda do sono e percebe que foi apenas um pesadelo que o incomoda, acorde e veja que o que está lá é como esses sonhos."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.31

O autor Raymond Chandler estava descrevendo a maioria de nós quando escreveu em uma carta ao seu editor: "Nunca olhei para trás, embora tivesse muitos períodos desconfortáveis olhando para frente". Thomas Jefferson uma vez brincou em uma carta a John Adams: "Quanta dor nos custaram males que nunca aconteceram!"

E Sêneca colocou melhor: "Não há nada tão verdadeiro em nossos medos que não seja ainda mais verdadeiro no fato de que a maior parte do que tememos não dá em nada."

Os estóicos acreditavam que muitas das coisas que nos incomodam são produto da imaginação, não da realidade. Como os sonhos, eles são vívidos e realistas no momento, mas absurdos quando saímos deles. Em um sonho, nunca paramos para pensar e dizer: "Isso faz algum sentido?" Não, nós aceitamos. O mesmo vale para nossos voos de raiva ou medo ou outras emoções extremas.

Ficar chateado é como continuar o sonho enquanto você está acordado. O que te provocou não foi real, mas sua reação sim. E assim, do falso vem as consequências reais. É por isso que você deve acordar agora em vez de criar um pesadelo.

16 de fevereiro

NÃO FAÇA AS COISAS MAIS DIFÍCEIS DO QUE SÃO

“Se alguém lhe perguntasse como escrever seu nome, você latiria todas as letras? E se eles ficarem com raiva, você devolveria a raiva? Você não preferiria soletrar suavemente cada letra para eles?

Então, lembre-se na vida que seus deveres são a soma dos atos individuais. Preste atenção a cada um deles enquanto cumpre seu dever. . . apenas complete metodicamente sua tarefa.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.26

Existe um cenário comum. Você está trabalhando com um colega de trabalho frustrante ou um chefe difícil. Eles pedem que você faça alguma coisa e, como você não gosta do mensageiro, você imediatamente se opõe. Há este ou aquele problema, ou seu pedido é desagradável e rude. Então você diz a eles: "Não, eu não vou fazer isso."

Em seguida, eles retalias não fazendo algo que você pediu anteriormente. E assim o conflito se intensifica.

Enquanto isso, se você pudesse dar um passo atrás e olhar para isso objetivamente, provavelmente veria que nem tudo o que eles pedem é irracional. Na verdade, alguns deles são bastante fáceis de fazer, ou pelo menos agradáveis. E se você fez, também pode tornar o resto das tarefas um pouco mais toleráveis. Muito em breve, você fez tudo.

A vida (e nosso trabalho) já é bastante difícil. Não vamos tornar as coisas mais difíceis ficando empolgados com questões mesquinhas ou mergulhando em batalhas com as quais realmente não nos importamos. Não deixemos a emoção atrapalhar, ações simples e adequadas são o caminho para a virtude.

17 de fevereiro

O INIMIGO DA FELICIDADE

"É impossível unir a felicidade com a saudade do que não temos. A felicidade tem tudo o que quer e, como o bem alimentado, não deve haver fome nem sede."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.17

Ficarei feliz quando me formar, dizemos a nós mesmos. Ficarei feliz quando conseguir essa promoção, quando essa dieta der certo, quando tiver o dinheiro que meus pais nunca tiveram. A felicidade condicional é como os psicólogos chamam esse tipo de pensamento. Assim como o horizonte, você pode caminhar por quilômetros e quilômetros e nunca alcançá-lo. Você nem vai chegar mais perto.

Antecipar ansiosamente algum evento futuro, imaginar apaixonadamente algo que você deseja, esperar um cenário feliz, por mais prazeroso que essas atividades possam parecer, elas arruinam sua chance de felicidade aqui e agora. Localize esse anseio por mais, algum dia, e veja o que é: o inimigo de sua satisfação. Escolha a saudade ou a 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 em treinamento rigoroso contra falsas impressões. Fique firme, você que sofre, não se deixe sequestrar por suas impressões!
A luta é grande, a tarefa divina - conquistar o domínio, a liberdade, a felicidade e a tranquilidade.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.27–28

Epicteto também usou a metáfora de uma tempestade, dizendo que nossas impressões não são diferentes do clima extremo que pode nos pegar e nos virar. Quando ficamos preocupados ou apaixonados por um problema, podemos ficar chateados.

Mas considere o papel do clima nos tempos modernos. Hoje, temos previsores e especialistas que podem prever com bastante precisão os padrões de tempestades. Hoje, estamos indefesos contra um furacão apenas se nos recusarmos a nos preparar ou prestar atenção aos avisos.

Se não tivermos um plano, se nunca aprendermos a fazer prevenção de tempestades estaremos à mercê desses elementos externos e internos. Ainda somos seres humanos insignificantes em comparação com ventos de cem milhas por hora, mas temos a vantagem de poder nos preparar, para poder combatê-los de uma nova maneira.

19 de fevereiro

O BANQUETE DA VIDA

"Lembre-se de se comportar na vida como em um banquete. Quando você perder alguma coisa, estenda a mão e dê uma ajuda moderada. Você gasta muito? Não pare com isso. Ainda não chegou? Não queime com o desejo, mas espere até que ele chegue na sua frente. Aja assim com os filhos, o esposo, em direção a uma posição, com riqueza, um dia te fará digno de um banquete com os deuses."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 15

Da próxima vez que você vir algo que deseja, lembre-se da metáfora do banquete da vida de Epicteto. Quando você se sentir excitado, pronto para fazer qualquer coisa para obtê-lo, o equivalente a estender a mão sobre a mesa e pegar um prato das mãos de alguém, apenas lembre-se: é falta de educação e desnecessário. Então espere pacientemente a sua vez.

Essa metáfora também tem outras interpretações. Por exemplo, podemos refletir que temos sorte de ter sido convidados para uma festa tão maravilhosa (gratidão). Ou que devemos aproveitar o nosso tempo e saborear o sabor do que está em oferta (aproveitar o momento presente) mas nos empanturrar de comida e bebida não serve a ninguém, muito menos a nossa saúde (a gula é um pecado mortal, afinal). Que no final da refeição é falta de educação não ajudar o anfitrião a limpar e lavar a louça (desinteresse). E finalmente, da próxima vez, é a nossa vez de receber e tratar os outros como fomos tratados (caridade).

Aproveite a comida!

20 de fevereiro

O GRANDE DESFILE DO DESEJO

"Ladrões, perversos, assassinos e tiranos - reúna para sua inspeção os chamados prazeres!"

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.34

Nunca é bom julgar as outras pessoas, mas vale a pena tirar um segundo para investigar como funciona uma vida dedicada a satisfazer todos os caprichos. A escritora Anne Lamott brinca em *Bird by Bird*: "Você já se perguntou o que Deus pensa do dinheiro? Basta olhar para as pessoas a quem ele dá. "

O mesmo vale para o prazer. Observe o ditador e seu harém cheio de amantes intrigantes e manipuladoras. Olha como a festa é rápida de uma jovem estrela se volta para o vício em drogas e uma carreira estagnada.

Pergunte a si mesmo: vale mesmo a pena? É realmente tão agradável? Tenha isso em mente quando desejar algo ou contemplar um vício "inofensivo".

21 de fevereiro

NÃO QUERO, NÃO QUERO

"Lembre-se que não é apenas o desejo de riqueza e posição que nos degrada e subjuga, mas também o desejo de paz, lazer, viagens e aprendizado. . onde está o nosso coração, aí está o nosso impedimento."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.1–2; 15

Certamente Epicteto não está dizendo que paz, lazer, viagens e aprendizado são ruins, está? Não felizmente. Mas o desejo incessante e ardente, se não for ruim em si mesmo, está repleto de possíveis complicações.

O que queremos nos torna vulneráveis. Seja uma chance de viajar pelo mundo ou ser presidente ou cinco minutos de paz e sossego, quando procuramos algo, quando esperamos contra a esperança, nos preparamos para a decepção. Porque o destino sempre pode intervir e então provavelmente perderemos nosso autocontrole em resposta.

Como Diógenes, o famoso cínico, disse certa vez: "É privilégio dos deuses não querer nada, e dos homens divinos querer pouco". Não querer nada o torna invencível, porque nada está fora de seu controle. Não se trata apenas de não querer criticar as coisas fáceis, como a riqueza ou a fama, o tipo de loucura que vemos ilustrada em algumas de nossas peças e fábulas mais clássicas. Essa luz verde pela qual Gatsby se esforçou também pode representar coisas aparentemente boas, como amor ou uma causa nobre. Mas você pode destruir alguém de qualquer maneira.

Quando se trata de seus objetivos e das coisas pelas quais você se esforça, pergunte a si mesmo: estou no controle deles ou eles estão no controle de mim?

22 de fevereiro

Você tem certeza do que vai dizer?

"Cato praticava o tipo de discurso público capaz de comover as massas, acreditando que a filosofia política adequada cuida como qualquer grande cidade para manter o elemento bélico. Mas ele nunca foi visto praticando na frente dos outros, e ninguém o ouviu ensaiar um discurso. Quando lhe disseram que as pessoas o culpavam por seu silêncio, ele respondeu: 'Melhor não culpar minha vida. Só começo a falar quando tenho certeza de que não é melhor deixar o que vou dizer sem dizer'."

—PLUTARCH, CATHO, O JOVEM, 4

É fácil agir, basta mergulhar. É mais difícil parar, parar, pensar: Não, não tenho certeza se preciso fazer isso ainda. Não tenho certeza se estou pronto. Quando Catão entrou na política, muitos esperavam dele coisas grandes e rápidas: discursos comoventes, fortes condenações, análises inteligentes. Ele estava ciente dessa pressão, uma pressão que existe em todos nós em todos os momentos, e resistiu. É fácil agradar a multidão (e nossos egos).

Em vez disso, ele esperou e se preparou. Ele analisou seus próprios pensamentos, certificando-se de não reagir emocionalmente, egoisticamente, ignorantemente ou prematuramente. Só então ela falava, quando confiasse que suas palavras valiam a pena serem ouvidas.

Fazer isso requer consciência. Exige que paremos e nos avaliemos honestamente.
Você pode fazer aquilo?

23 de fevereiro

AS CIRCUNSTÂNCIAS NÃO CUIDAM DE NOSSOS SENTIMENTOS

"Você não deve dar às circunstâncias o poder de despertar raiva, pois elas não se importam."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.38

Uma parte significativa das Meditações de Marco Aurélio é composta de breves citações e passagens de outros escritores. Isso porque Marco não estava necessariamente tentando produzir um trabalho original, mas sim praticando, lembrando-se aqui e ali de lições importantes, e às vezes essas lições eram coisas que ele havia lido.

Esta citação em particular é especial porque vem de uma peça de Eurípides, que, exceto por um punhado de passagens citadas como esta, está perdida para nós. Pelo que podemos deduzir da peça, Belerofonte, o herói, chega a duvidar da existência dos deuses. Mas, nesse sentido, ele está dizendo: por que se incomodar em ficar com raiva de causas e forças muito maiores do que nós mesmos? Por que levamos essas coisas para o lado pessoal? Afinal, os eventos externos não são seres sencientes, eles não podem responder aos nossos gritos e súplicas, nem os deuses, em sua maioria indiferentes.

É disso que Marco estava se lembrando aqui: as circunstâncias são incapazes de considerar ou cuidar de seus sentimentos, sua ansiedade ou sua excitação. Eles não se importam com sua reação. Eles não são pessoas, então pare de agir como se incomodasse ter um impacto em uma determinada situação. As situações não importam para mim.

24 de fevereiro

A VERDADEIRA FONTE DO DANO

"Lembre-se de que não é quem o ofende que o prejudica, mas o dano vem de sua própria crença sobre o abuso. Então, quando alguém desperta sua raiva, saiba que é realmente sua própria opinião que a alimenta. faça disso sua primeira resposta para não ser influenciado por tais impressões, pois o autodomínio é mais facilmente alcançado com o tempo e a distância."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 20

Os estóicos nos lembram que realmente não existe uma ocorrência objetivamente boa ou má. Quando um bilionário perde US\$ 1 milhão na flutuação do mercado, não é o mesmo que quando você ou eu perdemos um milhão de dólares. As críticas de seu pior inimigo são recebidas de forma diferente das palavras negativas de um cônjuge. Se alguém lhe envia um e-mail com raiva, mas você nunca o vê, isso realmente aconteceu? Em outras palavras, essas situações exigem que nossa participação, contexto e categorização sejam "ruins".

Nossa reação é o que realmente decide se o dano ocorreu. Se sentirmos que fomos injustiçados e ficarmos com raiva, é claro que assim será. Se levantarmos nossa voz porque sentimos que estamos sendo confrontados, naturalmente ocorrerá um confronto.

Mas se permanecermos no controle de nós mesmos, decidimos se rotulamos algo bom ou ruim. De fato, se esse mesmo evento acontecesse conosco em momentos diferentes de nossas vidas, poderíamos ter reações muito diferentes.

Então, por que não optar agora por não aplicar esses rótulos? Por que não optar por não reagir?

25 de fevereiro

A FUMAÇA E A PÓ DO MITO

“Mantenha uma lista em sua mente daqueles que queimaram de raiva e ressentimento por alguma coisa, incluindo aqueles mais famosos por seu sucesso, infortúnio, más ações ou qualquer distinção especial. Então pergunte a si mesmo, como isso funcionou? Fumaça e poeira, o simples mito que tenta ser lenda. .

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 27.12

Nos escritos de Marco Aurélio, ele constantemente aponta como os imperadores que vieram antes dele mal foram lembrados apenas alguns anos depois. Para ele, isso era um lembrete de que por mais que conquistasse, por mais que sua vontade infligisse ao mundo, seria como construir um castelo na areia, que logo seria apagado pelos ventos do tempo.

O mesmo se aplica àqueles que estão no auge do ódio, raiva, obsessão ou perfeccionismo. Marcus gostava de apontar que Alexandre, o Grande, um dos homens mais apaixonados e ambiciosos que já viveram, foi enterrado no mesmo terreno que seu tropeiro. Eventualmente todos nós morreremos e lentamente seremos esquecidos. Devemos aproveitar este pouco tempo que temos na terra, não ser escravos de emoções que nos deixam infelizes e insatisfeitos.

26 de fevereiro

CADA UM NA SUA

Algun outro me fez mal? Deixe que ele cuide disso. Ele tem suas próprias tendências e seus próprios problemas. O que tenho agora é o que a natureza comum queria, e o que estou tentando alcançar agora é o que minha natureza quer.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.25

Abraham Lincoln ocasionalmente ficava bravo com um subordinado, um de seus generais, até mesmo um amigo. Em vez de descontar diretamente nessa pessoa, ele escrevia uma longa carta, explicando seu caso por que eles estavam errados e o que ele queria que eles soubessem. Então Lincoln a dobrava, colocava a carta na gaveta da escrivaninha e nunca a enviava. Muitas dessas cartas sobrevivem apenas por acaso.

Ele sabia, como o antigo imperador de Roma sabia, que é fácil defender-se. É tentador dar-lhes um pedaço de sua mente. Mas você quase sempre termina com arrependimento. Você quase sempre deseja não ter enviado a carta. Pense na última vez que você se deixou levar. Qual foi o resultado? Houve algum benefício?

27 de fevereiro

CULTIVANDO A INDIFERENÇA ONDE OUTROS CRESCEM A PAIXÃO

"De todas as coisas que existem, algumas são boas, algumas são ruins e algumas são indiferentes. O bom são as virtudes e tudo o que elas compartilham nelas; o ruim são os vícios e tudo o que os satisfaz; a indiferença está entre a virtude e o vício e inclui riqueza, saúde, vida, morte, prazer e dor."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.12b – 13

Imagine o poder que você teria em sua vida e em seus relacionamentos se todas as coisas com as quais as outras pessoas se importam: quão magras elas são, quanto dinheiro elas têm, quanto tempo ainda têm para viver, como vão morrer.

não importava muito. E se, onde os outros estivessem chateados, invejosos, excitados, possessivos ou gananciosos, você fosse objetivo, calmo e lúcido? Você consegue imaginar isso? Imagine o que isso faria por seus relacionamentos no trabalho, ou por sua vida amorosa ou por suas amizades.

Sêneca era um homem incrivelmente rico, famoso até, mas era um estóico. Ele tinha muitas coisas materiais, mas, como dizem os estóicos, também lhes era indiferente.

Ele os desfrutou enquanto estavam lá, mas aceitou que um dia eles poderiam ter ido embora. Que atitude melhor do que desejar desesperadamente mais ou temer perder um centavo. A indiferença é um meio termo sólido. Não se trata de evitar ou evitar, mas de não dar a nenhum resultado possível mais poder ou preferência do que o apropriado. Isso não é fácil de fazer, com certeza, mas se você pudesse fazê-lo, quão mais relaxado você ficaria?

28 de fevereiro

quando você perde o controle

“A alma é como uma tigela de água, e nossas impressões são como o raio de luz caindo sobre a água. Quando a água é agitada, parece que a própria luz também se move, mas não. Então, quando uma pessoa perde a compostura, não são suas habilidades e virtudes que ficam distorcidas, mas o espírito em que ela existe, e quando esse espírito se acalma, essas coisas também.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.3.20–22

Você estragou um pouco. Ou talvez você estivesse muito errado. Então? Isso não muda a filosofia que você conhece. Não é como se sua escolha racional o tivesse abandonado permanentemente. Em vez disso, foi você quem o abandonou temporariamente.

Lembre-se que as ferramentas e objetivos do nosso treinamento não são afetados pela turbulência do momento. Pare, recupere a compostura. Está esperando por você.

29 de fevereiro

VOCÊ NEM SEMPRE CONSEGUE O QUE QUER

"Quando as crianças enfiam a mão em um pote de doces estreito, elas não conseguem tirar o punho inteiro e começam a chorar. Deixe cair algumas guloseimas e você vai tirá-las! Reduza seu desejo - não coloque seu coração em tantas coisas e você terá o que precisa".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.9.22

"Nós podemos ter tudo" é o mantra de nossas vidas modernas. Trabalho, família, propósito, sucesso, tempo livre – queremos tudo isso ao mesmo tempo (agora).

Na Grécia, a sala de aula (scholeion) era um centro de lazer onde os alunos contemplavam coisas superiores (o bom, o verdadeiro e o belo) com o objetivo de viver uma vida melhor. Tratava-se de priorizar, questionar as prioridades do mundo exterior. Hoje, estamos muito ocupados fazendo coisas, como crianças pegando um pote de doces, para fazer muitas dessas perguntas.

"Não coloque seu coração em tantas coisas", diz Epicteto. Atenção. Priorize Treine sua mente para perguntar: Eu preciso disso? O que acontecerá se eu não conseguir? o que posso fazer sem ele? As respostas a essas perguntas o ajudarão a relaxar, a eliminar todas as coisas desnecessárias que o mantêm ocupado, ocupado demais para ser equilibrado ou feliz.

MARCHAR

CONSCIÊNCIA

1 de Março

ONDE COMEÇA A FILOSOFIA

"Um ponto importante para começar na filosofia é este: uma percepção clara de um princípio orientador."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.26.15

A filosofia é intimidante. Onde se começa? Com os livros? Com conferências?
Com a venda de suas posses mundanas?

Nenhuma dessas coisas. Epicteto está dizendo que alguém se torna um filósofo quando começa a exercer sua razão orientadora e começa a questionar as emoções e crenças e até mesmo a linguagem que os outros tomam como certa. Acredita-se que um animal tem autoconhecimento quando é capaz de se reconhecer plenamente em um espelho.

Talvez possamos dizer que começamos nossa jornada em direção à filosofia quando nos conscientizamos da capacidade de analisar nossas próprias mentes.

Você pode começar com esse passo hoje? Quando o fizer, descobrirá que a partir daí realmente ganhamos vida, que vivemos vidas, parafraseando Sócrates, que realmente valem a pena ser vividas.

2 de março

AUTO-AVALIAÇÃO PRECISA

"Acima de tudo, é necessário que uma pessoa tenha verdadeira auto-estima, pois comumente acreditamos que podemos fazer mais do que realmente podemos."

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 5.2

A maioria das pessoas resiste à ideia da verdadeira autoestima, provavelmente porque temem que isso signifique rebaixar algumas de suas crenças sobre quem são e do que são capazes. Como diz a máxima de Goethe, é uma grande falha em "ver a si mesmo como mais do que você é". Como você pode ser considerado autoconsciente se se recusa a considerar suas fraquezas?

Não tenha medo da autoavaliação porque você está preocupado em ter que admitir algumas coisas sobre si mesmo. A segunda metade da máxima de Goethe também é importante. Ele afirma que é igualmente prejudicial "valorizar-se abaixo do seu verdadeiro valor". Não é igualmente comum nos surpreendemos com o quão bem podemos lidar com um cenário anteriormente temido? A maneira como podemos deixar de lado a dor de um ente querido e cuidar dos outros, mesmo que sempre pensemos que ficaríamos devastados se algo acontecesse com nossos pais ou um irmão. A maneira como podemos estar à altura de uma situação estressante ou oportunidade de mudança de vida.

Subestimamos nossas habilidades tanto e perigosamente quanto superestimamos outras habilidades. Cultive a capacidade de se julgar com precisão e honestidade. Olhe para dentro para discernir do que você é capaz e o que será necessário para desbloquear esse potencial.

3 de março

(DESINTEGRAÇÃO

"Essas coisas não andam juntas. Você deve ser um ser humano unificado, bom ou mau. Você deve trabalhar diligentemente em seu próprio raciocínio ou em coisas que estão além de seu controle. Muito cuidado com o que está dentro e não com o que está fora, ou seja, ou você é um filósofo ou você é um canalha! "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.15.13

Somos todos pessoas complicadas. Temos múltiplas facetas para nós mesmos: desejos e medos conflitantes. O mundo exterior não é menos confuso e contraditório.

Se não tomarmos cuidado, todas essas forças acabarão por nos destruir. Não podemos viver como Jekyll e Hyde. Não por muito tempo, de qualquer maneira.

Temos uma escolha: ser como o filósofo e focar vigorosamente no interior, ou se comportar como um líder da turba, tornando-se o que a multidão precisa a qualquer momento.

Se não focarmos na nossa integração interna, na autoconsciência, corremos o risco de desintegração externa.

4 de março

CONSCIÊNCIA É LIBERDADE

“A pessoa é livre e vive como quer, não é forçada, nem impedida, nem limitada, suas opções não são restritas, seus desejos não são escravizadores, então também há aqueles que se auto-sabotam e se tornam escravos de si mesmos. Você quer viver na ilusão, tropeçado, errado, indisciplinado, reclamando, na rotina?

São pessoas básicas que não vivem como desejam; e assim, ninguém é livre.”

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.1.1-3a

É triste considerar quanto tempo muitas pessoas passam ao longo do dia fazendo coisas que “têm” que fazer, não obrigações necessárias como trabalho ou família, mas obrigações que aceitamos desnecessariamente por vaidade ou ignorância.

Considere as ações que tomamos para impressionar outras pessoas ou até onde vamos para satisfazer desejos ou saciar desejos que nem sequer questionamos.

Em uma de suas famosas cartas, Sêneca observa quantas vezes as pessoas poderosas são escravizadas por seu dinheiro, por suas posições, por seus amantes e até, como era legal em Roma, por seus escravos. “Nenhuma escravidão é mais vergonhosa”, brincou ele, “do que uma auto-imposta”.

Vemos essa escravidão o tempo todo: uma pessoa codependente que não pode deixar de se afastar de um amigo disfuncional, um chefe que microgerencia os funcionários e sua cada centavo. As inúmeras causas, eventos e reuniões são muito ocupadas para participar, mas aceitamos mesmo assim.

Faça um inventário de suas obrigações de tempos em tempos. Quantos deles são auto-impostos? Quantos deles são realmente necessários? Você é tão livre quanto pensa?

5 de março

CORTE A TODO CUSTO

"Assim, em relação às coisas que buscamos e pelas quais lutamos vigorosamente, devemos esta consideração, ou não há nada de útil nelas, ou a maioria delas não é útil. Algumas delas são supérfluas, enquanto outras não são úteis. valem muito." Mas não discernimos isso e os vemos como sem importância, quando nos custam muito."

—SENECA, LETRAS MORALES, 42.6

Das muitas cartas de Sêneca, esta é provavelmente uma das mais importantes e uma das menos compreendidas.

Ele está fazendo um ponto que é negligenciado em uma sociedade de casas cada vez maiores e mais posses: que há um custo oculto para todo esse acúmulo.

E quanto mais cedo descobrirmos, melhor.

Lembre-se: até o que recebemos de graça tem um custo, mesmo que seja apenas o que pagamos para armazená-lo, em nossas garagens e em nossas mentes. Você ignora suas posses hoje, pergunte a si mesmo: eu preciso disso? É supérfluo? Quanto isso realmente vale? O que está me custando?

Você ficará surpreso com as respostas e o quanto estamos pagando sem nem saber.

6 de março

NÃO CONTE HISTÓRIAS PARA VOCÊ

"Em público, evite falar frequentemente e excessivamente sobre suas conquistas e perigos, por mais que goste de contar seus perigos, não é tão agradável para os outros ouvir sobre seus assuntos."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 33.14

O filósofo moderno Nassim Taleb alertou para a "falácia narrativa", a tendência de agrupar eventos não relacionados do passado em histórias. Essas histórias, por mais gratificantes que sejam de criar, são inerentemente enganosas. Eles levam a uma sensação de coesão e certeza que não é real.

Se isso for muito inebriante, lembre-se de que, como Epicteto aponta, há outra razão para não contar histórias sobre seu passado. Ele é entediado, irritante e egocêntrico.

Pode fazer você se sentir bem por dominar a conversa e fazer tudo sobre você, mas como você acha que é para todos os outros? Você acha que as pessoas estão realmente gostando dos destaques de seus dias de futebol no ensino médio? Este é realmente o momento para outra história de hype de suas proezas sexuais?

Faça o possível para não criar essa bolha de fantasia: viva no que é real.

Ouçã e conecte-se com as pessoas, não aja por elas.

7 de março

NÃO CONFIE NOS SENTIDOS

"Heráclito chamou o autoengano de uma doença horrível e a visão um sentido mentiroso."

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE FILÓSOFOS EMINENTES, 9.7

A autoconsciência é a capacidade de avaliar objetivamente o eu. É a capacidade de questionar nossos próprios instintos, padrões e suposições. Auto-ilusão ou opinião arrogante e indiscutível, exige que mantenhamos todas as nossas opiniões sob escrutínio; Até nossos olhos nos enganam.

Por um lado, isso é alarmante. Eu não posso nem confiar em meus próprios sentidos? Claro, você poderia pensar dessa maneira. Ou eu poderia entender de outra forma: como nossos sentidos geralmente estão errados, nossas emoções muito alarmadas, nossas projeções muito otimistas, é melhor não tirar conclusões precipitadas sobre nada. Podemos tomar um ritmo com tudo o que fazemos e tomar consciência de tudo o que está acontecendo para que possamos tomar a decisão certa.

8 de março

Não entregue sua liberdade sem querer

“Se uma pessoa entregasse seu corpo a algum transeunte, ficaria furioso. no entanto, você dá sua mente a quem vem, para que eles possam abusar de você, deixando você perturbado e preocupado, você não tem vergonha disso?”

Epíteto - *Inquirição* 28.

Instintivamente, protegemos nosso ser físico. Não deixamos que as pessoas nos toquem, nos empurrem, controlem para onde vamos. mas quando se trata da mente, somos menos disciplinados. Damos de bom grado às redes sociais, à televisão, ao que as outras pessoas fazem, pensam ou dizem. Sentamo-nos para trabalhar e, de repente, estamos navegando na Internet. Sentamos com nossas famílias, mas em poucos minutos pegamos nossos telefones. sentamos pacificamente em um parque, mas em vez de olhar para dentro, estamos julgando as pessoas que passam.

Nós nem sabemos que estamos fazendo isso. não percebemos quanto desperdício há nele, como nos torna ineficientes e distraídos. e o que é pior, ninguém está fazendo isso acontecer. É totalmente auto-infligido.

Para os estóicos, isso é uma abominação. eles sabem que o mundo pode controlar nossos corpos, podemos ser jogados na cadeia ou pelo clima. mas a mente? isso é nosso.

Devemos protegê-la. Mantenha o controle sobre a mente e suas percepções. É o seu bem mais precioso.

9 de março

Encontre a cena correta

"Acima de tudo, cuidado para que você nunca seja tão apegado a seus antigos conhecidos e amigos que eles o elevem ao nível deles. Se você não fizer isso, você será arruinado... esses amigos e continuar sendo a mesma pessoa, ou se tornar uma pessoa melhor à custa desses amigos...

Epiteto – *Discursos* – 4.2.1;4-5.

"Com as pessoas boas você aprenderá bem, mas se você se misturar com as más, você destruirá a alma que você tinha."

Musonius Rufus, citando o Theognis de Megara, *leituras* 11.53.21-22

A frase amplamente citada de Jim Rohn é: "você é a média das cinco pessoas com quem passa mais tempo". James Altucher aconselha jovens escritores e empreendedores a encontrar sua "cena" - um grupo de colegas que os impulsionam a serem melhores. Seu pai pode ter lhe dado um aviso quando o viu passando tempo com algumas crianças más: "lembre-se, você se torna seu amigo". uma das máximas de Goethe captura isso melhor: "diga-me com quem você anda e eu direi quem você é".

Considere conscientemente quem você deixa entrar em sua vida, não como um elitista astuto, mas como alguém que está tentando cultivar a melhor vida possível. Pergunte a si mesmo sobre as pessoas com quem você convive e convive: elas estão me tornando melhor? Eles me encorajam a seguir em frente e assumir a responsabilidade? Ou eles me arrastam para um nível inferior? Agora, com isso em mente, faça a si mesmo 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 você gasta seu tempo", disse ele, "então sei no que você pode se tornar."

10 de março

Encontre um Caton para admirar

"Podemos eliminar a maioria dos pecados se tivermos um testemunho em nossa mente quando estamos prestes a cometer um erro. A alma deve ter alguém que possa respeitar, por cujo exemplo possa tornar seu santuário interior mais inviolável. Feliz é a pessoa que consegue melhorar os outros, não só quando eles estão presentes, mas também quando estão em seus pensamentos!"

Sêneca, *Cartas de Lucílio*, 11,9.

Catão, o Jovem, um político romano mais conhecido por sua autodisciplina e defesa heróica da república contra Júlio César, aparece constantemente em toda a literatura estoica, o que é interessante porque ele não escreveu nada. Ele não ensinou. Ele não deu entrevistas. seu exemplo ousado e corajoso é o que o tornou um filósofo tão citado e citado.

Sêneca nos diz que cada um de nós deve ter seu próprio Caton, uma pessoa nobre e disposta que podemos permitir em nossas mentes e usar para guiar nossas ações, mesmo quando não estiverem fisicamente presentes. O economista Adam Smith tinha um conceito semelhante, que chamou de espectador indiferente. Não precisa ser uma pessoa real, apenas alguém que, como disse Sêneca, possa testemunhar nosso comportamento. Alguém que possa nos avisar se estamos pensando em fazer algo preguiçoso, desonesto ou egoísta.

E se fizermos certo, e vivermos nossas vidas dessa maneira, talvez possamos servir como Caton de outra pessoa ou espectador indiferente quando ela precisar de nós.

11 de março

Viva sem restrições

"A pessoa irrestrita, que tem o que quer em suas mãos o tempo todo, é livre. Mas quem pode ser contido, coagido ou pressionado a fazer algo contra o que quer, é um escravo."

- Epitetus, *Discursos*, 4.1.128b-129a

Dê uma olhada em algumas das pessoas mais poderosas, ricas e famosas do mundo. ignora as armadilhas de seu sucesso e o que eles podem comprar. em vez disso, olhe para o que eles são forçados a trocar em troca, olhe para o que o sucesso lhes custou.

Principalmente? Liberdade. Seu trabalho exige que eles usem um terno. seu sucesso depende de ir a certas festas, beijar pessoas que não gostam. exigirá ---- inevitavelmente --- percebem que são incapazes de dizer o que realmente pensam. Pior ainda, exige que eles se tornem um tipo diferente de pessoa ou façam coisas ruins.

Claro, eles poderiam pagar bem, mas eles realmente não analisaram a transação. Como disse Sêneca, "a escravidão reside sob o mármore e o ouro". Muitas pessoas bem-sucedidas são prisioneiras em prisões de sua própria autoria. É isso que você quer? É por isso que você está trabalhando duro? esperemos que não.

12 de março

Veja as coisas como a pessoa culpada vê.

"Sempre que alguém fez algo errado com você, considere imediatamente que noção de certo ou errado eles tinham ao fazê-lo. Porque quando você vir isso, você sentirá compaixão, em vez de choque ou raiva. Você pode ter as mesmas noções dele. o bem e o mal, ou algo parecido, caso em que você pode ser indulgente com o que eles fizeram. Mas se você não tiver mais as mesmas noções, será mais gentil com o erro dele."

-Marco Aurélio, *Meditações*, 7.26

Sócrates, talvez a pessoa mais sábia que já existiu, costumava dizer que "ninguém quer o mal de boa vontade." O que significa que ninguém está errado de propósito. Ninguém pensa que está errado, mesmo quando está. Eles estão certos, estão errados, senão eles não pensariam mais nisso!

Será que os desrespeitos que você experimentou ou o mal que outros fizeram a você não foram infligidos intencionalmente? E se eles apenas pensassem que estavam fazendo a coisa certa para eles, incluindo você? É como o memorial dos soldados confederados em Arlington (obviamente uma causa pela qual as pessoas que erraram lutaram injustamente), que afirma, em parte, que os soldados confederados serviram "em simples obediência ao dever, como o entendiam". Mais uma vez, eles entenderam errado. mas foi sua compreensão genuína, assim como Lincoln foi genuíno quando terminou seu famoso discurso da Cooper Union dizendo: "Até o fim, ousemos cumprir nosso dever como o entendemos".

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

13 de março

Um dia tudo fará sentido.

"Toda vez que você estiver culpando Deus ou a providência, reveja o assunto em sua mente e você verá que o que aconteceu está de acordo com a razão."

--Epitetus, *Discursos*, 3.17.1

Parte da razão pela qual lutamos contra as coisas que acontecem é que estamos tão focados em nosso plano que esquecemos que poderia haver um plano maior que desconhecemos. Não é verdade que muitas vezes algo que pensávamos ser um desastre acabou se tornando, com o tempo, um golpe de sorte? também esquecemos que não somos as únicas pessoas que importam e que nossa perda pode ser o ganho de outra pessoa.

Esse sentimento de estar sendo injustiçado é um simples problema de consciência. devemos lembrar que o furacão surpresa foi o resultado de uma borboleta batendo as asas em um hemisfério distante ou que o infortúnio que vivemos é simplesmente o pano de fundo de um futuro agradável e invejável.

14 de março

O autoengano é nosso inimigo.

"Zeno também diria que nada é mais hostil a uma firme compreensão do conhecimento do que a auto-ilusão."

-Diógenes LaerTius, *Live dos filósofos eminentes*, 7.23

Auto-ilusão, delírios de grandeza: estes não são apenas traços de personalidade irritantes. O ego é mais do que desagradável e 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, não conseguiremos melhorar, não conseguiremos aprender, não conseguiremos obter a resposta dos outros se pensarmos que já somos perfeitos, um gênio admirado em todos os lugares. Nesse sentido, o ego e a auto-ilusão são os inimigos das coisas que queremos ter porque nos enganamos acreditando que já as temos.

Portanto, devemos enfrentar o ego com a hostilidade e o desprezo que ele demonstra insidiosamente contra nós, para mantê-lo afastado, mesmo que apenas por vinte e quatro horas.

15 de março

O presente é tudo o que temos.

"Se você vivesse três mil anos, ou mesmo incontáveis deles, tenha em mente que ninguém perde uma vida mais do que a que está vivendo, e ninguém vive uma vida diferente da que está perdendo. a vida mais longa curta, então é o mesmo, porque o momento presente dura o mesmo para todos e é tudo o que qualquer um possui. Ninguém pode perder nem o passado nem o futuro, como alguém pode ser privado do que não é seu?

--Marcus Aurelius, *Meditações*, 2.14

Hoje, observe com que frequência você pesquisa mais. isto é, querer que o passado seja mais do que era (diferente, melhor, ainda aqui, etc.) ou querer que o futuro se desenrole exatamente como você espera (sem pensar em como isso pode afetar outras pessoas).

Quando você faz isso, está negligenciando o momento presente. Há um ditado: atribuído a Bil Keane, que vale a pena lembrar: "Ontem é passado, amanhã é futuro, mas hoje é uma dádiva. Por isso se chama presente". Este presente está em nossa posse, mas tem uma data de validade, que está se aproximando rapidamente. Se você gosta de tudo isso, será o suficiente. Pode durar uma vida inteira.

16 de março

Essa parte sagrada de você

"Mantenha sagrada a sua capacidade de compreensão. Pois aí reside todo o nosso princípio analítico, não permitirá que nada incoerente com a natureza ou constituição de uma criatura lógica entre em nossa mente. É o que exige a devida diligência, o cuidado com os outros e a obediência aos Deus."

--Marcus Aurelius, *meditações*, 39

O fato de você poder pensar, o fato de poder ler este livro, o fato de poder raciocinar dentro e fora das situações... tudo isso é o que lhe dá a capacidade de melhorar suas circunstâncias e melhorar a si mesmo. é importante apreciar esta habilidade, porque é uma habilidade genuína. Nem todo mundo é tao sortudo.

Sério, o que você dá como certo, os outros nem pensariam em sonhar.

Reserve algum tempo hoje para se lembrar de que você é abençoado com a capacidade de usar a lógica e a razão para navegar em situações e circunstâncias. Isso lhe dá um poder impensável para alterar suas circunstâncias e as circunstâncias dos outros. E lembre-se que com o poder vem a responsabilidade.

17 de março

A beleza da escolha.

"Você não é seu corpo ou seu penteado, mas sua capacidade de escolher bem. Se suas escolhas forem bonitas, você também será."

Epíteto, *Discursos*, 3.1.39b-40a

É aquela frase do filme Clube da Luta: "Você não é seu trabalho, você não é a quantidade de dinheiro que tem no banco. Você não é o carro que dirige. Você não é o conteúdo da sua carteira."

Obviamente nosso amigo Epithet nunca viu esse filme ou leu o livro, mas aparentemente o consumismo dos anos 90 também existia na Roma antiga.

É fácil confundir a imagem que apresentamos ao mundo com quem realmente somos, especialmente quando as mensagens da mídia deliberadamente obscurecem essa distinção.

Você pode estar linda hoje, mas se isso foi o resultado de uma obsessão fútil no espelho esta manhã, os estóicos perguntaram, você está realmente bonita? construir você corpo com trabalho duro é admirável. Um corpo construído para impressionar ratos de academia não é.

É isso que os estóicos nos exortam a considerar. Não apenas as aparências, mas de que esforço, atividade e escolhas elas são o resultado.

18 de março

IMPOSSÍVEL SEM O SEU CONSENTIMENTO

"Hoje eu escapei da pressão das circunstâncias, ou melhor, as expulsei, porque a paixão não estava fora de mim, mas em minhas próprias suposições."

—MARCUS AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 9.13

Em dias difíceis, podemos dizer: "Meu trabalho é esmagador" ou "Meu chefe é realmente frustrante". Se ao menos pudéssemos entender que isso não é possível. Alguém não pode frustrá-lo, o trabalho não pode frustrá-lo - esses são objetos externos e não têm acesso à sua mente. Essas emoções que você sente, por mais reais que sejam, vêm de dentro, não de fora.

Os estóicos usam a palavra *hypolêpsis*, que significa "assumir", percepções, pensamentos e julgamentos de nossa mente. O que assumimos, o que voluntariamente geramos em nossa mente, está em nós. Não podemos culpar outras pessoas por nos fazer sentir estressados ou frustrados mais do que podemos culpá-los por nosso ciúme. A causa está dentro de nós. Eles são apenas o alvo.

19 de março

sabedoria atemporal

"Existem duas regras a serem lembradas: que não há nada bom ou ruim fora da minha própria escolha racional, e que não devemos tentar liderar os eventos, mas segui-los."

—EPICTETUS, *DISCURSOS*, 3.10.18

Em meados do século 20, havia um padre jesuíta indiano chamado Anthony de Mello. Nascido em Bombaim quando ainda estava sob controle britânico, de Mello era um amálgama de muitas culturas e perspectivas diferentes: Oriente, Ocidente; Ele até treinou como psicoterapeuta. É interessante quando se vê que a sabedoria eterna se desenvolve nas escolas, nos tempos e nas ideias. Aqui está uma citação do livro de de Mello, *The Way to Love*, que soa quase exatamente como Epictetus:

"A causa da minha irritação não é com essa pessoa, mas comigo."

Lembre-se, cada indivíduo tem uma escolha. Você é sempre quem está no controle. A causa da irritação, ou nossa ideia de que algo é ruim, vem de nós, de nossos rótulos ou de nossas expectativas. Podemos facilmente alterar esses rótulos; podemos mudar nosso direito e decidir aceitar e amar o que acontece ao nosso redor. E essa sabedoria foi repetida e descoberta independentemente em todos os séculos e em todos os países desde o início dos tempos.

20 de março

pronto e em casa

"Posso desejar ser libertado da tortura, mas se chegar a hora de suportá-la, desejarei suportá-la com bravura e honra." Você não prefere não cair na guerra? Mas se a guerra me acontecer, nobremente desejarei suportar as feridas, a fome e outras necessidades da guerra. Também não sou louco o suficiente para desejar uma doença, mas se tiver que sofrer uma, não quero fazer nada precipitado ou lamentável. A questão não é desejar essas adversidades, mas a virtude que as torna suportáveis."

SENECA, *CARTAS DE MORALES*, 67,4

O presidente James Garfield foi um grande homem, criado em circunstâncias humildes, autodidata e, eventualmente, um herói da Guerra Civil, cuja presidência foi interrompida por uma bala de assassino. Em seu breve período no cargo, ele enfrentou um país amargamente dividido, bem como um Partido Republicano internamente dividido amargamente. Durante uma luta, que desafiou a própria autoridade de seu cargo, ele se manteve firme, dizendo a um conselheiro: "É claro que desaprovo a guerra, mas se você a trouxer à minha porta, me encontrará em casa". É o que diz Sêneca. Seríamos loucos se quiséssemos enfrentar dificuldades na vida. Mas seríamos igualmente loucos se fingíssemos que não o temos.

É por isso que quando bater à nossa porta, vamos nos certificar de que estamos preparados para responder. Não do jeito que somos quando um visitante surpresa chega tarde da noite, mas do jeito que estamos esperando um convidado importante: vestidos e com o jantar pronto.

21 de março

A MELHOR APOSENTADORIA ESTÁ AQUI, NÃO FORA

“As pessoas procuram retiros para si no campo, à beira-mar ou nas montanhas. Você tem o hábito de ansiar por essas mesmas coisas. Mas isso é completamente o traço de uma pessoa baixa, quando você pode, a qualquer momento, encontrar um refúgio em si mesmo. Porque em nenhum lugar você pode encontrar um retiro mais tranquilo e menos movimentado do que em sua própria alma, especialmente se a introspecção é facilmente preenchida, o que digo nada mais é do que estar bem ordenado. Mime-se frequentemente com este retiro e renove a sua vida.”

—MARCUS AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 4.3.1.

Você tem férias chegando? Está esperando o final de semana para ter paz e sossego? Talvez, você pensa, depois que as coisas se acalmarem ou depois que eu terminar com isso. Mas com que frequência isso funcionou? O mestre de meditação zen Jon Kabat-Zinn cunhou uma expressão famosa: "Onde quer que você vá, lá está você".

Podemos encontrar um retiro a qualquer momento olhando para dentro. Podemos sentar com os olhos fechados e sentir nossa respiração entrando e saindo. Podemos colocar uma música e desligar o mundo. Podemos desligar a tecnologia ou desligar esses pensamentos desenfreados em nossa cabeça. Isso nos dará paz. Nada mais.

22 de março

O sinal da verdadeira educação.

"O que é então ser devidamente educado? É aprender a aplicar nossos preconceitos naturais às coisas certas de acordo com a Natureza e, além disso, separar as coisas que estão ao nosso alcance das que não estão."

—EPICTETUS, *DISCURSOS*, 1.22.9-10a

Um título na parede significa que você está sendo educado tanto quanto sapatos nos pés significam que você está andando. É um começo, mas dificilmente o suficiente. Caso contrário, como tantas pessoas "educadas" poderiam tomar decisões desarrazoadas? Ou perder tantas coisas óbvias? Parte disso é porque eles esquecem que devem se concentrar apenas no que está ao seu alcance para controlar. Um fragmento sobrevivente do filósofo Eraclito expressa essa realidade:

"Muitos que aprenderam

de Hesíodo os inúmeros nomes.

de deuses e monstros

eles nunca entendem

que a noite e o dia são um."

Assim como você pode andar muito bem sem sapatos, você não precisa entrar em uma sala de aula para entender a realidade básica e fundamental da natureza e nosso papel adequado nela. Comece com consciência e reflexão.

Não apenas uma vez, mas a cada segundo de cada dia.

23 de março

A alma em uma camisa de força

“As doenças da alma racional são vícios endurecidos e endurecidos, como a ganância e a ambição, que colocaram a alma em uma camisa de força e começaram a ser males permanentes dentro dela. , então as coisas que são apenas meio desejáveis são vigorosamente procuradas.”

--Sêneca, *Moral Letters*, 75.11

No colapso financeiro do final dos anos 2000, centenas de pessoas inteligentes e racionais perderam trilhões de dólares em dinheiro. Como pessoas tão inteligentes podem ter sido tão tolas? Essas pessoas conheciam o sistema, sabiam como os mercados deveriam funcionar e administravam bilhões, se não trilhões, de dólares. E, no entanto, quase para uma pessoa, eles estavam errados, e estavam errados em pé de igualdade com os estragos do mercado global.

Não é difícil olhar para aquela situação e entender que a ganância era parte do problema. A ganância foi o que levou as pessoas a criar mercados complexos que ninguém entendia na esperança de ganhar dinheiro rápido. A ganância fez com que outras pessoas transacionassem em estranhas reservas de dívidas. A ganância impedia qualquer um de explicar essa situação pelo que era: um castelo de cartas esperando a menor brisa para derrubá-lo.

Não adianta muito criticar essas pessoas depois do fato. É melhor ver como a ganância e os vícios podem ter um efeito semelhante em sua própria vida. Que erros de julgamento seus vícios podem estar causando a você? Que “doenças” você poderia ter?

E como sua mente racional pode intervir e regulá-los?

24 de março

HÁ FILOSOFIA EM TUDO

“Comer como um ser humano, beber como um ser humano, vestir-se como um ser humano, casar, ter filhos, ser politicamente ativo, sofrer abusos, ter que enfrentar um irmão, pai, filho, vizinho ou parceiro forte. Mostre-nos essas coisas para que possamos ver o que você realmente aprendeu com os filósofos.”

—EPICTETUS, *DISCURSOS*, 3.21.5–6

Plutarco, biógrafo romano e admirador dos estóicos, não começou seu estudo dos grandes nomes da literatura romana até muito tarde na vida. Mas, como ele relata em sua biografia de Demóstenes, ficou surpreso com a rapidez com que tudo lhe ocorreu. Ele escreveu: "Não foi tanto que as palavras me levaram a uma compreensão completa dos eventos, mas que de alguma forma eu tive uma experiência pessoal dos eventos que me permitiu seguir de perto o significado das palavras".

É isso que Epicteto pensa sobre o estudo da filosofia. Estude, sim, mas vá viver sua vida também. É a única maneira de realmente entender o que isso significa. E o mais importante, é somente a partir de suas ações e escolhas ao longo do tempo que será possível ver se você levou algum dos ensinamentos a sério.

Esteja ciente disso hoje quando você for trabalhar, sair para um encontro, decidir em quem votar, ligar para seus pais à noite, cumprimentar seu vizinho enquanto caminha até sua porta, cumprimentar o entregador. Dizendo boa noite a 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 LIVRES

"... a liberdade não é garantida cumprindo o desejo do seu coração, mas eliminando o seu desejo."

—EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.175

Existem duas maneiras de ser rico: obter tudo o que deseja ou eliminar tudo o que tem. O que é mais fácil aqui e agora? O mesmo vale para a liberdade. Se você ficar com raiva, lutar e lutar por mais, você nunca será livre. Se você pudesse encontrar e se concentrar nos bolsos de liberdade que você já tem?

Bem, então você estaria livre aqui e agora.

26 de março

O que influencia as doutrinas de seu modo de vida?

“Como você administra a razão de sua filosofia? Porque essa é a chave de tudo. O que resta, seja no poder de sua escolha ou não, nada mais é do que 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 vigias?) De certa forma, é isso que Marcus se pergunta, e o que você pode se perguntar ao longo do dia. O que influencia a razão dominante que orienta sua vida? Isso significa uma exploração de tópicos como biologia evolutiva, psicologia, neurologia e até mesmo 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 erradas de estômago vazio, quão boa é toda essa paciência? Portanto, não pare no estoicismo, mas explore as forças que impulsionam e tornam o estoicismo possível. Aprenda o que sustenta essa filosofia que você está estudando, como o corpo e a mente funcionam. Entenda não apenas sua razão dominante, os vigilantes, mas quem e o que governa isso também.

27 de março

PAGUE O QUE VALE

"Diógenes de Sinope disse que vendemos coisas de grande valor por coisas de muito pouco, e vice-versa."

—DIOGENES LAERTIUS, *VIDAS DOS EMINENTES FILÓSOFOS*, 6.2.35b

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

Diógenes, que fundou a escola cínica, enfatizou o verdadeiro valor (axia) das coisas, um tema que persistiu no estoicismo e foi fortemente refletido tanto em Epicteto quanto em Marco. É fácil perder o rumo. Quando as pessoas ao seu redor investem uma fortuna em bugigangas que não podem levar consigo quando morrem, pode parecer um bom investimento para você também. Mas é claro que não é. As coisas boas da vida custam o que custam. Coisas desnecessárias não valem a pena a qualquer preço. A chave é estar ciente da diferença.

28 de março

COVARDE COMO PROBLEMA DE DESIGN

"A vida sem design é errática. Assim que um está no lugar, os princípios tornam-se necessários. Acho que você admitirá que nada é mais vergonhoso do que uma conduta incerta e hesitante e a superação de uma retirada covarde. Isso acontecerá em todos os nossos negócios, a menos que removamos as falhas que se apoderam e retêm nosso espírito, impedindo-os de avançar e fazer todo o esforço."

SENECA, *CARTAS DE MORALES*, 95.46

A equipe adversária sai forte, estabelece uma vantagem inicial e nunca teve tempo de se recuperar. Você entra em uma reunião de negócios, é pego de surpresa e tudo dá errado. Uma conversa delicada se transforma em uma briga aos gritos. Você mudou de curso no meio da faculdade e teve que começar os cursos e se formar tarde. Soa familiar? É o caos que resulta de não ter um plano. Não porque os planos são perfeitos, mas porque as pessoas

Sem planos, como uma linha de soldados de infantaria sem um líder forte, é muito mais provável que sejam esmagados e desmoronem. O técnico vencedor do Super Bowl, Bill Walsh, costumava evitar esse risco escrevendo o início de seus jogos. "Se você quiser dormir à noite antes do jogo", disse ele em uma conferência sobre planejamento de jogo, "tenha as primeiras 25 jogadas em mente na noite anterior. Você pode entrar no estádio e começar o jogo sem esse fator de estresse." Você também poderá ignorar alguns pontos iniciais ou uma surpresa do seu oponente. É irrelevante para você, você já tem suas ordens de marcha. t tente fazê-lo rapidamente.Tenha um plano.

29 de março

POR QUE VOCÊ PRECISA IMPRESSIONAR ESSAS PESSOAS NOVAMENTE?

"Se você mudar sua vontade por coisas além do seu controle para impressionar alguém, com certeza terá destruído seu propósito na vida. contente, então, em ser um filósofo em tudo o que você faz, e se você deseja ser visto como ¹, tal, prove primeiro a si mesmo e você terá sucesso."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 23

Existe algo mais triste do que as imensas distâncias que fizemos para impressionar alguém? As coisas que faremos para ganhar a aprovação de alguém podem parecer, em retrospectiva, o resultado de alguma forma temporária de insanidade. De repente, estamos vestindo roupas ridículas e desconfortáveis que nos disseram que está tudo bem, comemos de maneira diferente, falamos de maneira diferente, aguardamos impacientemente uma ligação ou mensagem. Se fizéssemos essas coisas porque gostamos delas, isso seria uma coisa. Mas não é isso. É apenas um meio para um fim: conseguir que alguém nos dê o aval.

A ironia, como Marco Aurélio repetidamente aponta, é que as pessoas cuja opinião cobiçamos não são tão boas assim. Eles são falhos, distraídos e cativados por todos os tipos de coisas bobas.

Sabemos disso e, no entanto, não queremos pensar nisso. Para citar Fight Club novamente, "compramos coisas que não precisamos para impressionar pessoas de quem não gostamos".

Isso não soa muito ridículo? Mas, mais do que isso, não está o mais longe possível da serenidade e segurança que a filosofia pode proporcionar?

30 de março

RAZÃO EM TODAS AS COISAS

“Dê prioridade à sua própria razão, à razão, acima de tudo. de conhecimento sólido”.

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9.22

Se nossas vidas não são governadas pela razão, por que elas são governadas? Impulso? Capricho? Mimetismo? Hábito impensado? Ao examinarmos nosso comportamento passado, é triste a frequência com que descobrimos que é assim, que agimos não conscientemente ou deliberadamente, mas por forças que não nos preocupamos em avaliar. Acontece também que esses são os casos que mais provavelmente nos arrependemos.

31 de março

VOCÊ É UM PRODUTO DA SUA FORMAÇÃO

"Perseguir o que não pode ser feito é insanidade. Mas uma pessoa básica não pode fazer mais nada."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.17

Um cão que tem permissão para perseguir carros perseguirá carros. Uma criança que nunca recebe nenhum limite será mimada. Um investidor sem disciplina não é um investidor, ele é um jogador. Uma mente que não está no controle de si mesma, que não entende seu poder de se regular, será abalada por eventos externos e impulsos inquestionáveis.

Isso pode não ser como você gostaria que fosse amanhã. Então você deve estar ciente disso.

Você deve colocar em prática o treinamento e os hábitos agora para substituir a ignorância e a falta de disciplina. Só então você começará a se comportar e agir de maneira diferente.

Só então você deixará de procurar o impossível, o míope e o desnecessário.

ABRIL

pensamentos sem

preocupações

01 de abril

A COR DOS SEUS PENSAMENTOS

"Sua mente tomará a forma do que você pensa frequentemente, porque o espírito humano é colorido por tais impressões."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.16

Se você dobrar o corpo na posição sentada todos os dias por um período de tempo suficientemente longo, a curvatura da coluna mudará. Um médico pode dizer a partir de um raio-X (ou uma autópsia) se alguém se sentou em uma mesa para ganhar a vida. Se você colocar seus pés em sapatos pequenos e estreitos todos os dias, seus pés começarão a assumir essa forma também.

O mesmo é verdade para a nossa mente. Se você tem uma perspectiva perpetuamente negativa, logo tudo que encontrar parecerá negativo. Feche-o e você terá uma mente fechada. Colora-o com os pensamentos errados e sua vida terá a mesma cor.

2 de abril

cuidado com o que você deixa

"Drama, combate, terror, dormência e servidão - todos os dias essas coisas apagam seus princípios sagrados, desde que sua mente os entretenha ou os deixe entrar."

—MARCUS AURÉLIO, *MEDITAÇÕES*, 10.9

Quão mais difícil é fazer a coisa certa quando você está cercado por pessoas com padrões baixos? Quão mais difícil é ser positivo e empático dentro da bolha de negatividade das conversas na televisão? Quão mais difícil é se concentrar em seus próprios problemas quando você está distraído pelo drama e conflito de outras pessoas?

Inevitavelmente, estaremos expostos a essas influências em algum momento, não importa o quanto tentemos evitá-las. Mas quando estamos, não há nada que diga que devemos permitir que essas influências penetrem em nossas mentes. Temos a capacidade de levantar a guarda e decidir o que realmente permitimos. Convidados indesejados podem ir à sua casa, mas você não precisa convidá-los para jantar. Você não tem que deixá-los em sua mente.

3 de abril

VIVEU MAS DIVIDIU

"As circunstâncias são o que nos enganam, você deve discernir nelas. Abraçamos o mal antes do bem. Queremos o oposto do que uma vez queríamos. Nossas orações estão em guerra com nossas orações, nossos planos com nossos planos."

SENECA, LETRAS MORAL, 45,6

Uma mulher diz que quer conhecer um cara legal e se casar, mas passa o tempo todo com idiotas. Um homem diz que gostaria de encontrar um bom emprego, mas não se deu ao trabalho de procurar.

Os executivos de negócios tentam seguir duas estratégias diferentes ao mesmo tempo, uma sobre a outra, e ficam surpresos quando nenhuma delas é bem-sucedida.

Todas essas pessoas, como muitas vezes também acontece conosco, estão iludidas e divididas. Uma mão está trabalhando contra a outra. Como Martin Luther King Jr. disse uma vez: "Há algo como uma guerra civil em nossas vidas", uma guerra dentro de cada indivíduo entre as partes boas de sua alma e as más.

Os estóicos dizem que essa guerra é muitas vezes o resultado de nossos desejos conflitantes, julgamentos confusos ou pensamentos tendenciosos. Não paramos e perguntamos: OK, o que eu realmente quero? O que eu realmente estou procurando aqui? Se o fizéssemos, perceberíamos os desejos contraditórios e inconsistentes que temos. E então pararíamos de trabalhar contra nós mesmos.

4 de abril

NÃO DEIXE ISSO SUBIR À SUA CABEÇA

"Certifique-se de que você não se torne 'Imperador', evite essa mancha imperial. Isso pode acontecer com você, então fique simples, bom, puro, santo, simples, amigo da justiça, temente a Deus, gentil, atencioso e forte para o seu próprio Trabalho. Lute para continuar sendo a pessoa que a filosofia quis fazer de você. Eles reverenciam os deuses e cuidam uns dos outros. A vida é curta, o fruto desta vida é o bom caráter e a ação para o bem comum."

— MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6:30

É até difícil conceber como deve ter sido a vida de Marco Aurélio: ele não nasceu imperador, nem obteve deliberadamente o cargo. Foi apenas empurrado sobre ele.

No entanto, de repente ele era 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 é à toa que ele escreveu pequenas mensagens como esta para se lembrar de não se afastar muito do planeta.

Sem eles, ele poderia ter perdido a noção do que era importante: ser vítima das mentiras de todas as pessoas que precisavam dele. E aqui estamos nós, fazemos o que fizermos, correndo o risco de nos separarmos.

Quando experimentamos o sucesso, devemos ter certeza de que ele não nos muda, que continuamos a manter nosso caráter, apesar da tentação de não fazê-lo. A razão deve liderar o caminho, não importa a sorte que venha.

5 de abril de 2019

CONFIAR MAS VERIFICAR

"Primeiro de tudo, não deixe a força do choque levá-lo embora. Diga, 'espere um pouco e deixe-me ver quem você é e de onde você é, deixe-me colocá-lo à prova.'"

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.18.24

Uma das maravilhas de sua mente é a rapidez com que você pode entender e classificar as coisas.

Como Malcolm Gladwell escreveu no Blink, estamos constantemente tomando decisões em frações de segundo com base em anos de experiência e conhecimento, assim como usamos a mesma habilidade para confirmar preconceitos, estereótipos e suposições. Claramente, o primeiro pensamento é uma fonte de força, enquanto o último é uma grande fraqueza.

Perdemos muito pouco tomando um batimento cardíaco para considerar nossos próprios pensamentos. Isso é tão ruim assim? O que eu realmente sei sobre essa pessoa? Por que tenho sentimentos tão fortes aqui? A ansiedade está realmente adicionando muito à situação? O que há de tão especial em _____? Ao fazer essas perguntas, ao colocar nossas impressões à prova como Epicteto recomenda, é menos provável que nos deixemos levar por elas ou façamos uma jogada errada ou tendenciosa.

Ainda somos livres para usar nossos instintos, mas devemos sempre, como diz o provérbio russo, "confiar, mas verificar".

6 de abril

PREPARE-SE PARA A NEGATIVIDADE

"Quando você acordar de manhã, diga a si mesmo: vou conhecer intrometidos, ingratos, egocêntricos, mentirosos, ciumentos e tolos. Todos são afetados por essas aflições porque não sabem a diferença entre o bem e o mal. Porque compreendi a beleza do bem e a feiúra do mal, sei que esses malfeitores ainda são semelhantes a mim. . . e que ninguém pode me prejudicar, nem me envolver em feiúra, nem posso me zangar com meus parentes ou odiá-los. Porque somos feitos para a cooperação."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 2.1.

Você pode ter certeza de que em algum momento hoje você vai interagir com alguém que parece um idiota (como todos nós já fomos). A questão é: você vai estar pronto para isso?

Este exercício nos lembra uma piada do escritor do século 18 e sagaz Nicholas Chamfort, que comentou que se você "engolir um sapo todas as manhãs", você se fortalecerá de qualquer outra coisa que possa acontecer no resto do dia. Não seria melhor entender desde cedo, logo ao acordar, que as outras pessoas muitas vezes se comportam de forma egoísta ou ignorante (o sapo) em vez de mordiscá-lo o dia todo?

Mas há uma segunda parte nisso, assim como há uma segunda metade na citação de Marcus: "Ninguém pode me implicar em feiúra, nem posso ficar com raiva de meu irmão ou odiá-lo". O objetivo desta preparação não é eliminar todos antecipadamente. O que você se preparou para isso, será capaz de agir com paciência, perdão e compreensão.

7 de abril

ESPERO MUDAR SUAS OPINIÕES

"Há duas coisas que devem ser eliminadas no ser humano: a opinião arrogante e a desconfiança. A opinião arrogante espera que nada mais seja necessário, e a desconfiança supõe que sob a torrente das circunstâncias não pode haver felicidade."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.14.8

Quantas vezes começamos alguns projetos com a certeza de que sabemos exatamente como vai funcionar? Com que frequência encontramos pessoas e achamos que sabemos exatamente quem e o que são? E com que frequência essas suposições são comprovadamente completamente erradas? É por isso que devemos lutar contra nossos preconceitos e preconceitos: porque eles são uma responsabilidade.

pergunte a si mesmo:

O que eu não considere? Por que essa coisa é do jeito que é? Eu sou parte do problema aqui ou parte da solução? Posso estar errado aqui? Seja duplamente cuidadoso para honrar o que você não sabe e então compará-lo com o conhecimento que você tem. Lembre-se, se há um ensinamento central no coração dessa filosofia, é que não somos tão inteligentes e sábios quanto gostaríamos de pensar que somos. Se algum dia quisermos nos tornar sábios, isso vem do questionamento e da humildade, não, como muitos gostariam de pensar, da certeza, desconfiança e arrogância.

8 de abril

O CUSTO DE ACEITAÇÃO DA AJUDA

“Quando se trata de dinheiro, onde sentimos nosso claro interesse, temos uma arte completa em que o avaliador utiliza muitos meios para descobrir valor. . assim como prestamos muita atenção em julgar coisas que podem nos levar ao erro. Mas quando se trata de nosso próprio começo, bocejamos e adormecemos, aceitando qualquer aparência que brilhe sem contar o custo.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.20.8; 11

Quando as moedas eram muito mais rudimentares, as pessoas tinham que gastar muito tempo testando-as para confirmar que a moeda que acabavam de receber era genuína. A palavra grega dokimazein significa "testar" ou verificar a qualidade de um mineral. Os comerciantes muitas vezes eram habilidosos o suficiente para testar a cunhagem de moedas jogando-as contra uma superfície dura e ouvindo a nota que soava. No entanto, ainda hoje, se alguém lhe der uma nota de cem dólares, você pode esfregá-la entre os dedos ou segurá-la contra a luz, apenas para confirmar que não era falsa.

Tudo isso por uma moeda imaginária, uma invenção da sociedade. O objetivo dessa metáfora é destacar quanto esforço colocamos para garantir que o dinheiro seja real, enquanto aceitamos pensamentos ou suposições que mudam a vida sem uma única pergunta. Uma suposição irônica nesse sentido: que ter muito dinheiro torna você rico. Ou que porque muitas pessoas acreditam em algo, deve ser verdade. Realmente, deveríamos testar essas noções com tanto cuidado quanto quando analisamos o dinheiro. Porque, como nos lembra Epicteto, “a primeira e mais importante tarefa do filósofo é provar e separar as aparências, e não agir sobre nada que não tenha sido provado”.

9 de abril

TESTE SUAS IMPRESSÕES

“Desde o início, torne-se adepto de dizer a cada impressão inicial: 'você é uma impressão e não qualquer coisa que pareça ser'. Em seguida, examine-o e teste-o de acordo com as regras que você possui, a primeira e maior de todas. O que é isso: está sob nosso controle ou não está sob nosso controle, e se pertence a este último, esteja preparado para responder: 'Não é nada para mim'.

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 1.5

Em um mundo excessivamente quantificado de políticas e processos, alguns estão retrocedendo na direção oposta.

Líderes ousados "confiarão em seus instintos". Um guru espiritual dirá que é importante "deixar seu corpo guiá-lo". Um amigo tentando nos ajudar com uma decisão difícil pode perguntar: "Como você se sente aqui?"

Essas abordagens à tomada de decisões contradizem volumosos estudos de caso nos quais os instintos das pessoas as levaram a problemas. Nossos sentidos estão errados o tempo todo! Como animais submetidos à força lenta da evolução, desenvolvemos todo tipo de heurística, preconceitos e respostas emocionais que poderiam ter funcionado bem na savana, mas são totalmente contraproducentes no mundo de hoje.

Parte do estoicismo é cultivar a consciência que permite que você recue e analise seus próprios sentidos, questione sua precisão e prossiga apenas com o positivo e construtivo. Claro, é tentador jogar disciplina e ordem ao vento e seguir o que parece certo, mas se nossos muitos lamentos juvenis são alguma indicação, o que parece agora nem sempre se sustenta bem com o tempo. Mantenha seus sentidos desconfiados. Novamente, confie, mas sempre verifique.

10 de abril

ENSAIOS CAUSAM PERTURBAÇÕES

"Não são os eventos em si que perturbam as pessoas, mas apenas seus julgamentos sobre elas."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 5

O espadachim samurai Musashi fez uma distinção entre nosso "olho que percebe" e nosso "olho que vê". O olho observador vê o que é. O olho que percebe vê o que as coisas deveriam significar. Qual você acha que nos causa mais angústia?

Um evento é inanimado. É objetivo, simplesmente é o que é. Isso é o que nosso olho observador vê.

Isso vai me arruinar. Como isso pôde acontecer? Uau! A culpa é de fulano de tal. Esse é o nosso olho perceptivo no trabalho. Trazendo tumultos com ele e depois culpando-o pelo evento.

11 de abril

SE VOCÊ QUER APRENDER, SEJA HUMILDE

"Jogue fora suas opiniões presunçosas, porque é impossível para uma pessoa começar a aprender o que ela acha que já sabe."

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.17.1

Para todos os estóicos, Epicteto é o mais próximo de um verdadeiro professor. Ele tinha uma escola. Ele recebeu aulas. De fato, sua sabedoria nos é passada por meio de um aluno que tirou notas de aula muito boas. Uma das coisas que frustrou Epicteto sobre os estudantes de filosofia, e frustrou todos os professores universitários desde o início dos tempos, é como os estudantes dizem que querem ser ensinados, mas na verdade acreditam secretamente que já sabem tudo.

A realidade é que todos somos culpados de pensar que sabemos tudo, e todos aprenderíamos mais se pudéssemos deixar essa atitude de lado. Por mais inteligentes ou bem-sucedidos que sejamos, sempre há alguém mais inteligente, mais bem-sucedido e mais inteligente do que nós. Emerson colocou bem: "Todo homem que conheço é meu professor em algum momento, e devo aprender com ele."

Se você quer aprender, se quer melhorar sua vida, procurar professores, filósofos e bons livros é um bom começo. Mas essa abordagem só será eficaz se você for humilde e estiver pronto para deixar de lado as opiniões que já tem.

12 de abril

RECUSA PRESENTES DE TENTACÃO

"Atreus: Quem rejeitaria o dilúvio de presentes da fortuna?

Thyestes: Qualquer um que tenha experimentado a facilidade com que eles retornam."

SENECA, THYESTES, 536

Thyestes é uma das obras mais sombrias e perturbadoras de Sêneca. Mesmo dois mil anos depois, continua sendo um clássico do gênero vingança. Sem estragar tudo, a citação acima vem da cena em que Atreus tenta atrair seu odiado irmão Thyestes para uma armadilha cruel, oferecendo-lhe presentes tentadores e generosos. A princípio, Thyestes declina, para completa perplexidade de seu inimigo.

Muitas vezes ficamos surpresos quando alguém recusa um presente caro ou uma posição de honra ou sucesso. O general William T. Sherman rejeitou enfaticamente as ofertas para concorrer à presidência dos Estados Unidos, dizendo a certa altura: "Não aceitarei se for indicado e não servirei se for eleito". Se seu amigo Ulysses S. Grant tivesse feito tal declaração" (como essas rejeições são agora conhecidas), Grant teria se agarrado ao seu próprio legado diante da desastrosa reviravolta que sofreu.

Apesar de suas dúvidas iniciais, Thyestes acaba sendo tentado e persuadido a aceitar os "presentes da fortuna". . . que acabam por ser um golpe que pode ser fatal. Não podemos nos esquecer de que, quando a peça pretendia nos lembrar que nossa atração pelo novo e pelo brilhante pode levar a sérios problemas.

13 de abril

MENOS É MAIS

"Não aja com relutância, egoísmo, sem a devida diligência, ou o contrário.
Não exagere seu pensamento com linguagem refinada. Não seja uma pessoa de muitas palavras e muitas ações. . . . Seja alegre, não querendo ajuda externa ou alívio que outros possam trazer. Uma pessoa precisa ficar sozinha, não ser apoiada."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 3.5.

Na maioria das áreas da vida, o ditado "Menos é mais" é verdadeiro. Por exemplo, os escritores que admiramos tendem a ser donos de sua economia e brevidade. O que eles deixam para trás é tão importante, às vezes mais importante, do que o que eles deixam para trás. Há um poema de Philip Levine intitulado "Ele nunca usaria uma palavra onde ninguém mais usaria". E de Hamlet, o melhor de tudo: a resposta. da rainha Gertrudes depois de um longo e retórico discurso de Polônio: "Mais matéria 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 "muitas palavras e muitas ações". Deixe-o ser um lembrete da próxima vez que você se sentir egoísta ou um pouco cheio de si mesmo. A próxima vez que você sentir vontade de impressionar as pessoas.

14 de abril

TORNE-SE UM ESPECIALISTA NO QUE IMPORTA

"Acredite, é melhor produzir o equilíbrio de sua própria vida do que a do mercado de grãos."

SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 18.3b

Coisas em que algumas pessoas se tornam especialistas: esportes de fantasia, curiosidades sobre celebridades, derivativos e mercados de commodities, hábitos de higiene do clero no século XIII.

Podemos ser muito bons no que somos pagos para fazer ou adeptos de um hobby para o qual gostaríamos de ser pagos.

No entanto, nossas próprias vidas, hábitos e tendências podem ser um mistério para nós.

Sêneca estava escrevendo este importante lembrete para seu sogro, que por algum tempo esteve encarregado do celeiro de Roma. Mas então sua posição foi revogada por razões políticas.

Quem realmente se importa, disse Sêneca, agora você pode concentrar essa energia em sua vida interior.

No final de seu tempo neste planeta, qual experiência será mais valiosa: sua compreensão das questões da vida e da morte ou seu conhecimento dos ursos de 87? O que ajudará mais seus filhos: sua percepção de felicidade e significado, ou acompanhar as últimas notícias políticas todos os dias por trinta anos?

15 de abril

PAGUE SEUS IMPOSTOS

"Nunca me acontecerá nada que eu receba com pessimismo ou má disposição. Pagarei meus impostos com prazer. Agora todas as coisas que causam queixa ou medo são como os impostos da vida, coisas das quais, meu caro Lucílio, você nunca deve esperar uma isenção ou buscar uma fuga."

SENECA, LETRAS MORAL, 96,2

À medida que seus impostos de renda vencem, você pode ser como muitas pessoas, reclamando sobre o que você tem que entregar ao governo. Quarenta por cento de tudo que faço vai para essas pessoas? E para que?! Primeiro, os impostos vão para muitos programas e serviços que eles quase certamente consideram garantidos. Segundo, você se acha tão especial? As pessoas reclamam de seus impostos há milhares de anos, e agora estão mortas. Superar. Terceiro, este é um bom problema. Muito melhor do que, digamos, fazer tão pouco que não sobra nada para pagar ao governo ou viver na anarquia e ter que pagar por todos os serviços básicos em uma luta contra a natureza.

Mas o mais importante, os impostos de renda não são os únicos impostos que você paga na vida. Eles são apenas o caminho financeiro. Tudo o que fazemos tem um preço. Esperar é um imposto quando se viaja. Rumores e fofocas são os impostos que advêm da aquisição de uma personalidade pública. Desentendimentos e frustrações ocasionais são impostos, impostos mesmo nos relacionamentos mais felizes. O roubo é um imposto sobre a abundância e ter as coisas que outras pessoas querem. O estresse e problemas são as taxas que estão associadas ao sucesso. E continua e continua.

Existem muitas formas de impostos na vida. Você pode discutir com eles, você pode fazer o seu melhor para evitá-los, mas no final das contas é inútil, ou você pode simplesmente pagá-los e aproveitar os frutos que restam.

16 de abril

OBSERVAR CAUSA E EFEITO

“Preste muita atenção na conversa ao que é dito e ao que se segue de qualquer ação. Na ação, busque imediatamente o alvo, em palavras, ouça com atenção o que está sendo alvo.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.4

Através do trabalho do psicólogo Albert Ellis, o estoicismo alcançou milhões de pessoas através do que é conhecido como terapia cognitivo-comportamental (TCC). Como forma de terapia, a TCC ajuda os pacientes a identificar padrões destrutivos em seus pensamentos e comportamentos para que, com o tempo, possam direcioná-los e influenciá-los em uma direção mais positiva.

Claro, Marco Aurélio não tinha treinamento formal em psicologia, mas suas palavras aqui são tão importantes quanto as de qualquer médico. Está pedindo que você se torne um observador de seus próprios pensamentos e das ações que esses pensamentos provocam. De onde vem? Que preconceitos eles contêm? São construtivas ou destrutivas? Eles fazem com que você cometa erros ou se envolva em comportamentos dos quais você se arrependerá mais tarde? Procure padrões; Encontre onde a causa encontra o efeito.

Somente quando isso é feito, os padrões de comportamento negativo podem ser quebrados; Só então as melhorias podem ser feitas na vida real.

17 de abril

SEM DANO, SEM FALHA

"Não interprete as palavras dos outros como algo que fere a si mesmo, e não haverá nenhum dano a você. Deixe o dano de lado, e o dano se foi."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.7.

Uma palavra pode ter vários significados. Um uso pode ser duro e outro pode ser completamente inocente.

A mesma palavra pode significar um insulto cruel ou uma pilha de farpas. Da mesma forma, algo que foi dito sarcasticamente difere drasticamente de algo que foi direto e cruel. A interpretação de um comentário ou de uma palavra tem um poder imenso. É a diferença entre uma risada e sentimentos feridos. A diferença entre uma briga e duas pessoas se conectando.

É por isso que é tão importante controlar os preconceitos e as lentes que trazemos para nossas interações. Quando você ouve ou vê algo, a que interpretação você recorre? Qual é a sua interpretação padrão das intenções de outra pessoa?

Se ficar chateado ou magoado é algo que você gostaria de experimentar com menos frequência, certifique-se de que suas interpretações das palavras dos outros tornem isso possível. Escolha a inferência correta das ações ou eventos externos de alguém, e seu humor terá muito mais probabilidade de melhorar drasticamente.

18 de abril

AS OPINIÕES SÃO ASSIM. . .

"O que é azar? Uma opinião. O que são conflito, disputa, culpa, acusação, irreverência e frivolidade? São todas opiniões, e mais do que isso, são opiniões que estão fora de nossa própria escolha racional, apresentadas como se fossem bom ou ruim "Permita que uma pessoa mude suas opiniões apenas para o que pertence ao campo de sua escolha, e garanto que essa pessoa terá paz de espírito, não importa o que aconteça ao seu redor."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.3.18b – 19

Opiniões Todo mundo tem um. Piense en todas las opiniones que tiene: sobre si el clima de hoy es conveniente, sobre lo que creen los liberales y los conservadores, sobre si el comentario de tal y tal persona es grosero o no, sobre si tiene éxito (o no), e assim por diante . Estamos constantemente olhando para o mundo ao nosso redor e colocando nossa opinião no topo. E nossa opinião é muitas vezes moldada por dogmas (religiosos ou culturais), direitos, expectativas e, em alguns casos, ignorância.

Não é de admirar que nos sintamos chateados e com raiva com tanta frequência! Mas e se deixarmos essas opiniões passarem? Vamos tentar eliminá-los (ekkoptein; cortá-los ou removê-los) de nossas vidas para que as coisas fiquem. Não é bom ou ruim, são apenas opiniões.

19 de abril

NOSSA ESFERA DE IMPULSO

"Epicteto diz que devemos descobrir a arte que faltava do assentimento e prestar atenção especial à esfera de nossos impulsos: que eles estão sujeitos à reserva, ao bem comum, e que são proporcionais ao valor real."

— MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 11:37.

Aqui temos o imperador, o homem mais poderoso do mundo, citando em seu diário a sabedoria de um ex-escravo (e, pelo que sabemos, Marco pode ter tido notas diretas das palestras de Epicteto por meio de um de seus ex-alunos). Em última análise, essa sabedoria era sobre render-se e servir ao bem maior, sobre os limites de nosso poder e a importância de controlar nossos impulsos, algo que toda pessoa com autoridade deveria ouvir.

Poder e impotência raramente entram na mesma órbita, mas quando o fazem podem mudar o mundo. Pense no encontro com o presidente Abraham Lincoln, correspondendo-se e aprendendo com Frederick Douglass, outro ex-escravo de considerável sabedoria e discernimento.

Em todo caso, todos esses homens viveram de acordo com os princípios aqui expressos: que, em nossas vidas, seja experimentando grande poder ou impotência, é essencial deixar espaço para o que pode acontecer e manter o bem e o valor comum. na frente. E, acima de tudo, estar disposto a aprender com cada um, independentemente de sua posição na vida.

20 de abril

A coisa realmente boa é simples

"Aqui está uma maneira de pensar sobre o que as massas consideram coisas 'boas'. Se você começar definindo sua mente em coisas que são indiscutivelmente boas - sabedoria, autocontrole, justiça, coragem - com esse preconceito não serei mais capaz de ouvir a frase popular de que há muitas coisas boas para fazer na vida."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.12

É tão controverso dizer que há coisas que as pessoas valorizam (e que também as pressionam a valorizá-las) e que há coisas que são realmente boas? Ou questione se riqueza e fama são tudo.

Eles estão quebrados para ser? Como Sêneca observou em uma de suas peças:

"Gostaria que os corações dos ricos estivessem abertos a todos! Quão grandes são os medos que a grande fortuna desperta neles."

Durante séculos, as pessoas assumiram que a riqueza seria um remédio maravilhoso para sua infelicidade ou problemas. Por que mais eles teriam trabalhado tanto para isso?

Mas quando as pessoas realmente conseguiram o dinheiro e o status que desejavam, descobriram que não era o que esperavam. O mesmo vale para tantas coisas que cobizamos sem realmente pensar.

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

21 de abril

NÃO PERCA O FOCO

"Quando você deixar sua atenção escorregar um pouco, não pense que será capaz de controlá-la novamente quando quiser; em vez disso, tenha em mente que, por causa do erro de hoje, tudo o que se segue será necessariamente pior... é possível estar livre do erro? Não de forma alguma, mas é possível ser uma pessoa muito focada para evitar o erro. Porque devemos nos contentar em pelo menos escapar de alguns erros e nunca deixar nossa atenção escapar."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.12.1; 19

Winifred Gallagher, em seu livro *Rapt*, cita David Meyer, um cientista cognitivo da Universidade de Michigan: "Einstein não inventou a teoria da relatividade quando estava realizando multitarefas no escritório de patentes suíço". Preciso de tempo para me concentrar e estudar. Atenção é importante, e em uma época em que nosso novo aplicativo, site, artigo, livro, tweet e postagem estão lutando para reconquistar sua atenção, seu valor só aumentou.

Parte do que Epicteto está dizendo aqui é que a atenção é um hábito, e deixar sua atenção escorregar e mudar cria maus hábitos e permite que erros sejam cometidos.

Você nunca concluirá todas as suas tarefas se se permitir ser distraído por cada pequena interrupção.

Sua atenção é um dos seus recursos mais críticos. Não desperdice!

22 de abril

AS MARCAS DE UMA PESSOA RACIONAL

“Estas são as características da alma racional: autoconsciência, autoexame e autodeterminação. Colha sua própria colheita. . . . É bem sucedido em seu próprio propósito. . . .

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 11.1–2

Para sermos racionais hoje, só temos que fazer três coisas:

Primeiro, devemos olhar para dentro.

Em seguida, devemos nos examinar criticamente.

Em última análise, devemos tomar nossas próprias decisões, desinibidos por preconceitos ou noções populares.

23 de abril

A MENTE É TODA SUA

“Você foi feito de três partes: corpo, respiração e mente. Destes, os dois primeiros são seus na medida em que estão apenas sob sua responsabilidade. O terceiro sozinho é verdadeiramente seu.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 12.3

O corpo pode ser devastado por doenças ou ferido ou incapacitado em um acidente repentino. Ele pode ser preso ou submetido a tortura. A respiração pode parar de repente porque chegou a nossa hora ou porque alguém a tirou de nós. A respiração pode tornar-se difícil devido ao esforço ou doença também. Mas até o fim, nossa mente é nossa.

Não é que as outras duas partes da vida que Marcus menciona, nosso corpo e nossa respiração, não importem.

Eles são simplesmente menos "nossos" do que nossas mentes. Você não gastaria muito tempo consertando uma casa que você aluga, não é? Nossa mente é nossa, livre e clara. Vamos nos certificar de que o tratamos bem.

24 de abril

UM USO PRODUTIVO DO CONTEÚDO

“Exatamente quando pensamos em carne ou outro alimento, pensamos em um peixe morto, um pássaro morto ou um porco morto; e também, este bom vinho é apenas o sumo de um cacho de uvas, esta túnica de orla púrpura é apenas lã de ovelha tingida com um pouco de sangue de um marisco; ou sexo, que é apenas uma fricção privada seguida de um choque, da mesma forma que nossas impressões captam eventos reais e os permeiam, então os vemos pelo que realmente são.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.13

Aqui está um exercício estóico que poderia ser descrito como expressões depreciativas.

Os estóicos usam uma linguagem quase cínica como forma de dismantelar algumas das partes mais luxuosas ou cobiçadas da vida.

Piada de Marcus sobre sexo: por que ele diria algo assim? Bem, se você levar um segundo para considerar o sexo de uma forma tão absurda, é menos provável que você faça algo embaraçoso ou embaraçoso em busca disso. É um contrapeso ao viés natural que temos em relação a algo que é realmente bom.

Podemos aplicar essa mesma maneira de pensar a muitas coisas que as pessoas apreciam.

Considere a foto invejosa que você vê nas redes sociais: imagine a pessoa preparando-a cuidadosamente. E aquela promoção de emprego que significa tanto? Olhe para a vida de outras pessoas chamadas de sucesso. Você ainda acha que tem poder mágico? O dinheiro, do qual queremos mais e do qual relutamos em abrir mão, considere o quanto ele está coberto de bactérias e sujeira. Aquela pessoa linda e perfeita que você está admirando de longe? Lembre-se de que, se eles são solteiros, outras pessoas devem tê-los deixado em algum momento. Deve haver algo de errado com eles.

Este exercício não fará de você um cínico. Mas fornecerá alguma objetividade muito necessária.

25 de abril

NÃO HÁ NADA DE ERRADO EM SER ERRADO

"Se alguém puder me testar e me mostrar que penso e ajo errado, mudarei com prazer, porque busco a verdade pela qual ninguém foi prejudicado. Aquele que está danificado é aquele que vive na ilusão e na ignorância."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.21

Alguém uma vez tentou argumentar com o filósofo Cícero citando algo que ele havia dito ou escrito. Essa pessoa alegou que Cícero estava dizendo uma coisa agora, mas acreditava em outra coisa no passado. Sua resposta: "Vivo de um dia para o outro! Se algo me parece provável, digo-o; E é assim que, ao contrário de todos os outros, ainda sou um agente livre."

Ninguém deve se envergonhar de mudar de ideia, é para isso que serve a mente. "Uma consistência tola é o turbilhão de mentes pequenas", disse Emerson, "adorada por pequenos estadistas, filósofos e adivinhos".

É por isso que nos esforçamos tanto para aprender e nos expor à sabedoria. Seria embaraçoso se não acabássemos descobrindo se estávamos errados no passado.

Lembre-se: você é um agente livre. Quando alguém aponta uma falha legítima em suas crenças ou ações, eles não estão criticando você. Eles estão apresentando uma alternativa melhor. Aceite isso!

26 de abril

COISAS ACONTECEM NO TREINAMENTO

“Quando seu parceiro de treino te coça ou te dá uma cabeçada, você não demonstra, não protesta, não olha para ele com suspeita ou conspiração contra você. E, no entanto, você o observa, não como um inimigo ou com suspeita, mas com uma evasão saudável. Você deve agir desta forma com todas as coisas na vida. Devemos dar uma
gastar muitas coisas com nossos parceiros de treinamento. Porque, como eu disse, é possível evitar sem suspeita ou ódio.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.20

Ao ver cada dia e cada situação como uma espécie de exercício de treinamento, os riscos se tornam muito menores. A maneira como você interpreta seus próprios erros e os erros dos outros é de repente muito mais generosa. Sem dúvida, é uma atitude mais resistente do que agir como o que está em jogo em cada jogo que arrisca o campeonato.

Quando você receber uma cotovelada ou um soco injusto hoje, livre-se da dor e lembre-se: estou aprendendo. Meu parceiro de treino também está aprendendo. Isso é prática para vocês dois, só isso. Eu sei um pouco mais sobre ele ou ela, e pela minha reação, eles vão aprender um pouco mais sobre mim também.

27 de abril

ligar

"Vire-o e veja como ele está, como ele fica quando fica velho, doente ou prostituta. Quão breve viveu o clamor e o elogiado, o que lembra e o lembrado Lembrado em algum canto dessas partes, e nem da mesma forma por todos, nem por um. E toda a terra é apenas um mero pontinho."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.21

O estoicismo é olhar para as coisas de todos os ângulos, e certas situações são mais fáceis de entender de diferentes perspectivas. Em situações potencialmente negativas, o olhar objetivo, até mesmo superficial. Na verdade, poderia ser maior. Esse ponto de vista pode nos permitir ver as coisas com clareza sem ficarmos muito imersos no que elas podem representar ou no que pode tê-las causado. Em outras situações, principalmente aquelas que envolvem

Algo impressionante ou louvável, outra abordagem, como expressões de desprezo, é útil. Ao examinar as situações de dentro para fora, podemos ficar menos intimidados por elas e menos propensos a ser influenciados por elas.

Mergulhe mais fundo em seu medo da morte ou do escuro, e o que você encontrará? Vire uma cerimônia elegante de cabeça para baixo e você encontrará... o que você encontraria?

28 de abril

quer fazer de você um servidor

"Tântalo: o poder mais alto é—

Thyestes: Não há poder, se você não quer nada."

SENECA, Thyestes, 440

No mundo moderno, nossas interações com a tirania são um pouco mais voluntárias do que nos tempos antigos. Agüentamos nosso chefe controlador, embora provavelmente pudéssemos conseguir um emprego diferente se quiséssemos.

Mudamos a maneira como nos vestimos ou evitamos dizer o que realmente pensamos? Porque queremos nos encaixar em algum grupo legal. Aceitamos críticas ou clientes cruéis? Porque queremos a sua aprovação. Nesses casos, seu poder existe por causa de nossas necessidades. Você muda isso, e você está livre.

O falecido fotógrafo de moda Bill Cunningham às vezes se recusava a cobrar revistas por seu trabalho. Quando perguntado por que foi por um jovem recém-chegado, a resposta de Cunningham foi épica: "Se você não aceitar dinheiro, eles não podem lhe dizer o que fazer, garoto".

Lembre-se: pegar o dinheiro, desejá-lo, proverbialmente ou literalmente, faz de você um servo das pessoas que o têm. A indiferença para com ele, como disse Sêneca, transforma o poder mais alto em nenhum poder, pelo menos no que diz respeito à sua vida.

29 de abril

LAVANDO A PÓ DA VIDA

“Olhe para as estrelas em seus cursos e imagine-se correndo ao lado delas. Pense constantemente nas mudanças dos elementos entre si, porque tais pensamentos removem o pó da vida terrena.

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7:47

É quase impossível olhar para as estrelas e não sentir algo. Como explicou o cosmólogo Neil deGrasse Tyson, o cosmos nos enche de emoções complicadas. Por um lado, sentimos uma pequenez infinitesimal em relação ao vasto universo; por outro lado, uma conexão extrema com esse todo maior.

Obviamente, já que estamos em nossos corpos todos os dias, é tentador pensar que isso é a coisa mais importante do mundo. Mas contrabalançamos esse viés olhando para a natureza, para coisas muito maiores do que nós mesmos. Uma linha de Sêneca, que desde então se tornou um provérbio, expressa bem a visão de Marcus: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum* (O próprio mundo é um enorme templo de todos os deuses).

Olhar para a bela extensão do céu é um antídoto para a mesquinhez persistente das preocupações terrenas. E é bom e recomendado perder-se nele sempre que puder.

30 de abril

POR QUE VOCÊ MANTÉM SEU CARÁTER?

“Assim como o que é considerado racional ou irracional difere para cada pessoa, o que é bom ou ruim e útil ou inútil difere para cada pessoa. 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 resolver isso, não apenas confiamos em nossa estimativa do valor das coisas externas, mas também aplicamos a regra do que está de acordo com o caráter de cada um”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.5–7

É fácil se envolver em nossas próprias opiniões sobre as coisas. É como se estivéssemos aderindo a roteiros invisíveis, seguindo instruções ou padrões que nem mesmo entendemos. Quanto mais você questiona esses roteiros e quanto mais os coloca no teste rigoroso de sua educação, mais sua própria bússola se torna.

Você terá convicções e pensamentos que são seus e que não pertencem a mais ninguém.

O caráter é uma defesa poderosa em um mundo que adoraria seduzi-lo, comprá-lo, tentá-lo e transformá-lo. Se você sabe no que acredita e por que acredita nisso, evitará relacionamentos venenosos, empregos tóxicos, amigos que só são amigos quando tudo está bem e qualquer número de males que afligem pessoas que não pensaram em suas preocupações mais profundas. Essa é a sua educação. É por isso que você faz esse trabalho.

Parte II:

A disciplina da ação.

PODERIA
O BOM
AGIR

1 de Maio

FAÇA SEU PERSONAGEM IDENTIFICAR VOCÊ

"Porque a filosofia não consiste em mostrar-se ao exterior, mas em prestar atenção ao que é necessário e levá-lo em conta".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERÊNCIAS, 16.75.15–16

O monge veste suas vestes. Um padre coloca seu colarinho. Um banqueiro veste um terno caro e carrega uma maleta. Um estóico não tem uniforme e não se assemelha a nenhum estereótipo. Eles não são identificáveis pela visão ou visão ou som.

A única maneira de reconhecê-los? Por causa de seu caráter.

2 de maio

SEJA A PESSOA QUE VOCÊ QUER SER

“Primeiro, diga a si mesmo que tipo de pessoa você quer ser, então faça o que você deve. Faz. Porque em quase todas as atividades vemos isso acontecer. Quem procura esportes primeiro escolhe o esporte que quer e depois faz esse trabalho.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.23.1–2a

É altamente improvável que um arqueiro atinja um alvo para o qual não tenha mirado. O mesmo vale para você, seja qual for o seu objetivo. Se você não se incomodar em recuar e atirar, certamente errará o alvo. Nossas percepções e princípios nos guiam na seleção do que queremos, mas, em última análise, nossas ações determinam se chegaremos lá ou não.

Então, sim, passe algum tempo, tempo real e ininterrupto, pensando no que é importante para você, quais são suas prioridades. Então trabalhe para isso e largue o resto. Não basta desejar e esperar. É preciso agir, e agir corretamente.

3 de maio

MOSTRE MAIS NÃO DIGA O QUE SABE

“Aqueles que recebem as teorias simples e imediatamente querem jogá-las fora, como uma dor de estômago faz com sua comida. Digerir suas teorias primeiro e não jogá-los ao redor. Caso contrário, eles serão crus e não nutritivos. Depois de digeri-los, mostre-nos as mudanças em suas escolhas fundamentadas, bem como os ombros das ginastas que eles mostram sua dieta e treinamento, e a arte dos artesãos mostra o que eles aprenderam.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.21.1–3

Muitos dos aforismos estoicos são fáceis de lembrar e até soam inteligentes quando citados. Mas não é exatamente disso que trata a filosofia. O objetivo é transformar essas palavras em atos. Como disse Musonius Rufus, a justificação da filosofia é quando "reunimos o ensino do som com a condução do som".

Hoje, ou a qualquer momento, quando você se encontrar querendo patrocinar algum conhecimento que você tem, pegue-o e pergunte: seria melhor dizer palavras ou deixar que minhas ações e escolhas ilustrem esse conhecimento?

4 de maio

o que é realmente impressionante

"Quanto melhor é ser conhecido por fazer o bem por muitos do que viver extravagantemente? Quanto mais vale gastar com paus e pedras é gastar com pessoas?"

—MUSONIUS RUFUS, CONFERÊNCIAS, 19.91.26–28

Pense em tudo o que você sabe sobre o estilo de vida dos ricos e famosos. Aquele fulano de tal comprou uma casa por tantos milhões. Esse fulano viaja com seu próprio barbeiro. Ele possui um tigre ou um elefante.

A mesma fofoca e notoriedade eram populares na época romana. Outros eram conhecidos por festas orgiásticas e festas luxuosas. As obras de poetas romanos como Juvenal e Marcial estão repletas de fofocas sobre esses tipos.

Aqueles com riqueza notável ganham e, em última análise, obtêm o que querem com os gastos: sua reputação.

Mas que vazio! É realmente tão impressionante gastar, gastar, gastar? Dado os fundos, quem não poderia fazer isso?

Marco Aurélio vendeu bravamente alguns móveis imperiais para pagar dívidas de guerra. Mais recentemente, José Mujica, ex-presidente do Uruguai, destacou-se por doar 90% de seu salário presidencial para caridade e dirigir um carro de 25 anos. Quem pode fazer coisas assim? Nem todo mundo. Então, quem é o mais impressionante?

5 de maio

você é o projeto

"A matéria-prima para o trabalho de uma pessoa boa e excelente é a sua própria razão, o corpo é o do médico e do preparador físico, e a fazenda é a do agricultor."

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.3.1

Os profissionais não precisam justificar gastar tempo treinando ou praticando seu trabalho. É o que eles fazem, e a prática é como eles ficam bons nisso. As matérias-primas variam de carreira para carreira, assim como os locais e a duração variam de acordo com a pessoa e a profissão. Mas a única constante é o trabalho desses materiais, as melhorias graduais e a competição.

De acordo com os estoícos, sua mente é o ativo mais importante para se trabalhar e entender melhor.

6 de maio

A JUSTIÇA É LINDA

"Então, o que torna um ser humano bonito? Não é a presença da excelência humana? Jovem amigo, se você deseja ser bonito, trabalhe diligentemente na excelência humana. E o que é isso?

Observe aqueles que você elogia sem preconceito. O justo ou o injusto? A feira. O disciplinado ou o indisciplinado? O disciplinado. Aquele com autocontrole ou o descontrolado? Aquele com autocontrole. Ao se tornar esse tipo de pessoa, você se tornará bonito, mas na medida em que ignorar essas qualidades, você será feio, mesmo que use todos os truques do livro para parecer bonito."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.1.6b – 9

As noções contemporâneas de beleza são ridículas. Nossos padrões para o que é atraente são incrivelmente incomuns, pois valorizamos e exaltamos coisas sobre as quais as pessoas quase não têm controle: maçãs do rosto salientes, tez, altura, olhos penetrantes.

É realmente bonito ganhar na loteria genética? Ou a beleza deve depender das escolhas, ações e atributos que desenvolvemos? Um equilíbrio, um senso de justiça, um compromisso com o dever. Esses são traços bonitos, e vão muito além das aparências.

Hoje, você pode optar por não julgar, agir com justiça, manter a calma, controlar-se, mesmo quando isso significa dedicação e sacrifício. Se isso não é bonito, o que é?

7 de maio

COMO TER UM BOM DIA

"Deus estabeleceu esta lei, dizendo: se você quer algo bom, obtenha-o de si mesmo."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.29.4

Para garantir que você tenha um bom dia: faça coisas boas. Qualquer outra fonte de alegria está fora de seu controle ou não é renovável. Mas o seu é para você, o tempo todo, e é interminável. É a forma final de auto-suficiência.

8 de maio

BEM E MAL? VEJA SUAS OPÇÕES

"Onde está o bem? Em nossas escolhas racionais. Onde está o mal? Em nossas escolhas racionais. Onde está o que não é bom nem ruim? Nas coisas fora de nossa própria escolha racional."

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.16.1

Hoje, à medida que as coisas acontecem e você se pergunta o que elas significam, enquanto se vê contemplando várias decisões, lembre-se: a coisa certa sempre vem de nossa escolha racional. Não se algo for recompensado. Não se algo vai dar certo, mas se for a escolha certa.

A máxima de Epicteto nos ajuda a passar por tudo isso com clareza e confiança. É uma coisa boa ou ruim?

isso é certo ou errado?

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

9 de maio

CURTA O MOMENTO

“Então, vamos sair de todo o coração, deixar de lado nossas muitas distrações e lutar por esse único propósito, antes que percebamos tarde demais a rápida e imparável fuga do tempo e fiquemos para trás. À medida que cada dia surge, dê-lhe as boas-vindas como o melhor dia de todos e faça dele sua própria posse.

Devemos aproveitar o que foge.”

SENECA, LETRAS MORAL, 108.27b - 28a

Você só terá uma chance hoje. Você tem apenas vinte e quatro horas para tomá-lo. E então se foi e se perdeu para sempre. Você vai aproveitar o dia de hoje?

Você vai dizer "eu tenho isso" e fazer o seu melhor para ser o seu melhor eu?

O que você vai fazer hoje com o seu dia antes que ele escorregue por entre os dedos e se torne o passado? Quando alguém lhe pergunta o que você fez ontem, você realmente quer que a resposta seja "nada"?

10 de maio

NO SE INSPIRE, SEA INSPIRADOR

"Vamos também produzir um ato ousado nosso e nos juntarmos às fileiras dos mais imitados."

-SENECA, LETRAS MORAL, 98.13b

Era comum nos tempos gregos e romanos, como é agora, os políticos agradarem seu público.

Eles elogiavam a multidão, em seu país, por inspirar vitórias militares passadas. Quantas vezes você já ouviu um candidato político dizer: "Este é o maior país da história do mundo"? Como salientou o orador Demóstenes, ficaremos horas sentados com prazer ouvindo um orador diante de algum monumento famoso ou sagrado, "louvando nossos ancestrais, descrevendo seus feitos e enumerando seus troféus".

Mas o que essa bajulação realiza? Qualquer. Pior ainda, a admiração de elogios brilhantes nos distrai de seu verdadeiro propósito. Além disso, como explica Demóstenes, trai os ancestrais que nos inspiram. Concluí seu discurso ao povo ateniense com palavras que Sêneca mais tarde repetiria e ainda ressoará séculos depois. "Pense, então", disse ele, "que seus ancestrais preparam esses troféus, mas não apenas olhe para eles. Eles prepararam esses troféus, seja a pessoa que pode imitar essas virtudes e obter esses troféus."

O mesmo vale para as citações neste livro e outras palavras inspiradoras que você pode ouvir. Não apenas os admire. Use-os, use-os. Siga o exemplo dele.

11 de maio

A culpa é pior que a prisão

"Mais paz de espírito é não fazer nada de errado. Aqueles que não têm autocontrole vivem vidas desorientadas e perturbadas."

SENECA, LETRAS MORAL, 105,7

Considere os fugitivos que voluntariamente se entregam depois de anos fugindo. Por que eles fariam isso? Eles estavam livres, um passo à frente da lei, mas desistiram!

Porque a culpa e o estresse da vida dos fugitivos ao longo do tempo superam a possibilidade de perder sua liberdade, era, de fato, seu próprio tipo de prisão.

É a mesma razão pela qual, quando criança, você pode ter confessado uma mentira para pais completamente desavisados. É por isso que um parceiro pode admitir de bom grado uma infidelidade esmagadora, mesmo que o outro não tenha ideia. "Por que você está me dizendo isso?!" A traição grita enquanto ela sai pela porta.

"Porque as coisas estavam indo tão bem e eu não aguentava mais!"

Há enormes custos para fazer o mal, não apenas para a sociedade, mas também para o perpetrador. Observe a vida da maioria das pessoas que rejeitam a ética e a disciplina, e o caos e a miséria que muitas vezes se seguem. Essa punição é quase sempre tão ruim ou pior do que a sociedade pede.

É por isso que tantos pequenos criminosos confessam ou se entregam voluntariamente. Eles nem sempre se apegam a isso, mas no momento mais baixo, eles finalmente percebem: essa não é uma maneira de viver. Eles querem a paz de espírito que vem com fazer a coisa certa. E você também.

12 de maio

GENTILEZA É SEMPRE A RESPOSTA CERTA

"A bondade é invencível, mas somente quando é sincera, sem hipocrisia ou falsificação. Porque o que mesmo a pessoa mais maliciosa pode fazer se você continuar a mostrar bondade e, se tiver oportunidade, apontar gentilmente onde ela errou, justamente quando está tentando te machucar?

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 18.11.5.9a

E se da próxima vez que você fosse maltratado, você não apenas se defendesse, mas respondesse com absoluta bondade? E se você pudesse "amar seus inimigos, fazer o bem aos que te odeiam"? Que tipo de efeito você acha que teria?

A Bíblia diz que quando você pode fazer algo de bom e cuidar de um inimigo odioso, é como "empilhar brasas em brasa na cabeça dele". A reação esperada ao ódio é mais ódio. Quando alguém diz algo pontual ou maldoso hoje, espera que você responda com ódio, não com bondade. Quando isso não acontece, eles se sentem envergonhados. É um choque para o seu sistema, torna-o melhor.

A maior parte da grosseria, maldade e crueldade são uma máscara para uma profunda fraqueza. A bondade nessas situações só é possível para pessoas de grande força. Você tem essa força. Use-o.

13 de maio

ALIMENTANDO O HÁBITO DA CHAMA INTERIOR

"Cada hábito e capacidade se confirma e cresce com suas ações correspondentes, caminhar andando e correndo correndo. . . portanto, se você quer fazer algo, faça disso um hábito, se você não quer fazer isso, você não deve fazê-lo, mas faça disso um hábito. O mesmo princípio funciona em nosso estado de espírito. Quando você fica com raiva, você não apenas experimentou esse mal, mas também reforçou um mau hábito, jogando lenha na fogueira."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.1–5

Somos o que fazemos repetidamente", disse Aristóteles, "portanto, a excelência não é um ato, mas um hábito".

Os estóicos acrescentam que somos um produto de nossos pensamentos ("Como são seus pensamentos habituais, assim será o caráter de sua mente", disse Marco Aurélio).

Pense em suas atividades na última semana, bem como no que você planejou para hoje e na próxima semana. A pessoa que você gostaria de ser, ou a pessoa que você se vê como, até que ponto suas ações correspondem a ela? Que fogo você está alimentando? Que pessoa você está se tornando?

14 de maio

NOSSO BEM-ESTAR ESTÁ EM NOSSAS AÇÕES

"Aqueles obcecados pela glória concedem seu bem-estar aos outros, aqueles que amam o prazer ligam-no aos sentimentos, mas aquele que tem um verdadeiro entendimento o procura. apenas em suas próprias ações. . . Pense no caráter das pessoas que você deseja agradar, nas posses que deseja obter e nas táticas que usa para alcançá-las. Com que rapidez o tempo apaga essas coisas e quantas serão eliminadas."

— MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6:51, 59

Se sua felicidade depende de atingir certos objetivos, e se o destino intervir?
E se você for esnobado? Se eventos externos interromperem? E se você conseguir tudo, mas descobrir que ninguém está 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 pública de um projeto, quer os críticos gostem ou seja um sucesso, eles ficarão constantemente desapontados e magoados. Mas se eles amam seu desempenho e colocam tudo o que têm para fazer o melhor que podem, sempre encontrarão satisfação em seu trabalho. Como eles, devemos aproveitar nossas ações, tomando as ações certas, e não os resultados que vêm delas. Nossa ambição não deve ser vencer, então, mas jogar com todo o nosso esforço. Nossa intenção não é ser agradecido ou reconhecido, mas ajudar e fazer o que achamos certo. Nosso foco não está no que acontece conosco, mas em como reagimos. Nisto, sempre encontraremos contentamento e resiliência.

15 de maio

CONTE SUAS BÊNÇÃOS

Não olhe para as coisas que você não tem como se fossem suas, conte as bênçãos que você realmente tem e pense o quanto você as desejaria se elas já não fossem suas.

Mas cuidado, você não valoriza essas coisas a ponto de ficar preocupado se você deixá-las ir."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.27

Muitas vezes cobizamos o que as outras pessoas têm. Tentamos desesperadamente acompanhar os Joneses, enquanto os Joneses são miseráveis tentando nos acompanhar.

Seria engraçado se não fosse tão triste. Então, hoje, pare de tentar obter o que outras pessoas têm. Lute contra seu desejo de reunir 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 cadeia

"Se você não quer ser um cabeça quente, não alimente seu hábito. Como primeiro passo, você deve ficar calmo e conte os dias em que você não ficou com raiva. Eu costumava ficar com raiva todos os dias, agora a cada dois dias, depois a cada três ou quatro... se você chegar a 30 dias, graças a Deus! Porque o hábito enfraqueceu. e depois foi deletado. "Não perdi a calma hoje, nem no dia seguinte, nem por três ou quatro meses, mas mantive a calma diante da provocação." Você saberá que está em melhor saúde."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.11b – 14

Certa vez, o comediante Jerry Seinfeld deu a um jovem comediante chamado Brad Isaac alguns conselhos sobre como escrever e criar material. Mantenha um calendário, ele disse a ela, e todos os dias você escreve piadas, escreve um X. Logo, você começa uma corrente, e então seu trabalho é simplesmente não quebrar a corrente. O sucesso torna-se uma questão de impulso. Depois de obter alguns, é mais fácil mantê-lo.

Enquanto Seinfeld usou o método da cadeia para criar um hábito positivo, Epictetus disse que também pode ser usado para eliminar um hábito negativo. Não é tão diferente de levar a sobriedade "um dia de cada vez". Comece com um dia fazendo o que for preciso, seja controlando seu temperamento, seus olhos errantes ou sua procrastinação. Então faça a mesma coisa no dia seguinte e no dia seguinte. Construa uma corrente e depois trabalhe para não quebrá-la. Não estrague sua sequência.

17 de maio

O ESTOICISMO É UM CAMINHO

“Mostre-me alguém doente e feliz, em perigo e feliz, morrendo e feliz, exilado e feliz, desgraçado e feliz. mostre-me! Meu Deus, como eu gostaria de ver um estóico. Mas já que você não pode me mostrar alguém perfeitamente formado, ao menos me mostre alguém que seja formado assim, inclinado assim... mostre-me!”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.24–25a, 28

Em vez de ver a filosofia como um fim a que se aspira, veja-a como um caminho. Não de vez em quando, mas ao longo da vida, progredindo progressivamente ao longo do caminho. Com constância, sem epifanias, sem forma.

Epicteto adorava tirar de seus alunos a satisfação de seu próprio progresso.

Eu queria lembrá-lo, e agora vou lembrá-lo: o trabalho constante e o treinamento sério que leva todos os dias para chegar a essa forma perfeita.

É importante que nos lembremos de nosso próprio caminho para o auto-aperfeiçoamento: você nunca chega lá. O sábio, o estoico perfeito que se comporta perfeitamente em todas as situações, é um ideal, não um fim.

18 de maio

QUANDO VOCÊ FAZ ALGO, VOCÊ FAZ TUDO

"Preste atenção ao que está à sua frente: o começo, a tarefa ou o que está sendo descrito."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.22

É divertido pensar no futuro. É fácil ruminar o passado. É mais difícil colocar essa energia no que está à nossa frente agora, especialmente se for algo que não queremos fazer. Nós pensamos:

Este é apenas um trabalho; Não é quem eu sou Não importa. Mas isso importa. Quem sabe, pode ser a última coisa que você faz. Aqui jaz Dave, enterrado vivo sob uma montanha de negócios inacabados.

Há um velho ditado: "Como você faz qualquer coisa é como você faz tudo." É certo. Como você dirige hoje é como você dirige todos os dias. Como você lida com este minuto é como você lidará com cada minuto.

19 de maio

APRENDER, PRATICAR, EXPERIMENTAR

"É por isso que os filósofos nos alertam para não nos contentarmos com o mero aprendizado, mas para somarmos a prática e depois o treinamento." ."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.9.13–14

Muito poucas pessoas podem simplesmente assistir a um vídeo instrutivo ou ouvir algo explicado e então saber, de trás para frente, como fazê-lo. A maioria de nós tem que fazer algo várias vezes para realmente aprender. Uma das características das artes marciais, treinamento militar e treinamento atlético de quase todos os tipos são as horas e horas e horas de prática monótona. Um atleta do mais alto nível treinará por anos para realizar movimentos que podem durar alguns segundos ou menos. O exercício de dois minutos, como escapar de um estrangulamento, o jumper perfeito. Simplesmente saber não é suficiente. Deve ser absorvido pelos músculos e pelo corpo. Deve tornar-se parte de nós. Ou corremos o risco de perdê-lo na segunda vez que experimentamos estresse ou dificuldade.

É verdade também com os princípios filosóficos. Você não pode simplesmente ouvir algo uma vez e esperar confiar nele quando o mundo está desmoronando ao nosso redor.

Lembre-se, Marco Aurélio não estava escrevendo suas meditações para outras pessoas.

Ele estava meditando ativamente sozinho. Mesmo sendo um homem bem-sucedido, sábio e experiente, ele foi até os últimos dias de sua vida praticando e treinando-se para fazer a coisa certa.

Como faixa-preta, ele ainda aparecia todos os dias no dojo para ativar; Como um atleta profissional, ele ainda aparecia para treinar toda semana, embora outros provavelmente achassem desnecessário.

20 de maio

QUALIDADE ACIMA DE QUANTIDADE

"Qual é o sentido de ter inúmeros livros e bibliotecas, cujos títulos dificilmente podem ser lidos em toda a vida? "O aluno não é ensinado, mas é sobrecarregado pelo volume, e é melhor plantar as sementes de alguns autores do que se espalhar sobre muitos."

SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 9.4

Não há prêmio aqui por ler mais livros antes de morrer. Mesmo se ele fosse o leitor mais dedicado do mundo (um livro por dia, até mesmo), sua coleção provavelmente nunca seria maior do que uma pequena biblioteca. Ele nunca chegará nem perto de corresponder ao que está armazenado nos servidores do Google Livros ou acompanhar as centenas de milhares de novos títulos publicados na Amazon a cada ano.

E se, no que diz respeito à sua leitura e aprendizado, você priorizasse a qualidade sobre a quantidade? E se você ler os poucos grandes livros em profundidade, em vez de folhear brevemente todos os novos livros? Suas prateleiras podem estar mais vazias, mas seu cérebro e sua vida estariam mais cheios.

21 de maio

QUE TIPO DE BOXEADOR VOCÊ É?

Mas o que é filosofia? Não significa simplesmente preparar-se para o que pode vir?

Você não entende que realmente significa dizer que se eu me preparei para suportar, então permitirei que algo aconteça que acontecerá? Caso contrário, seria como se o boxeador saísse do ringue porque levou alguns golpes. Na verdade, você pode deixar o ringue de boxe sem consequências, mas que vantagem você ganharia ao abandonar a busca da sabedoria?

Então, o que cada um de nós deve dizer a cada prova que enfrentamos? É para isso que eu treinei, essa é a minha disciplina! "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.10.6–7

Os estóicos adoravam usar metáforas de boxe e luta livre como fazemos hoje com analogias de beisebol e futebol. Isso provavelmente ocorre porque o esporte do pankration, literalmente "poder puro", mas uma forma mais pura de artes marciais mistas do que é visto hoje no UFC foi essencial para a infância e a masculinidade gregas e Roma. (De fato, uma análise recente encontrou casos de "orelha de couve-flor", uma lesão comum em estátuas gregas.) Os estóicos referem-se à luta porque é isso que eles sabiam.

Sêneca escreve que a prosperidade não afetada é fraca e fácil de derrotar no ringue, mas "um homem que esteve em constante disputa com o infortúnio adquire a pele calejada do sofrimento". Este homem, diz ele, luta até o chão e nunca desiste.

Isso é o que Epicteto significa também. Que tipo de boxeador você é se sair porque foi atingido? Essa é a natureza do esporte! Isso vai te impedir de continuar?

22 de maio

HOJE É O DIA

"Você recebe o que merece. Em vez de ser uma boa pessoa hoje, você escolhe se tornar uma boa pessoa amanhã."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.22

"Não me queixo da falta de tempo... o pouco que tenho já basta. Hoje, este dia, conseguiremos o que nenhum amanhã não falará. Vou sitiá-los os deuses e abalar o mundo. "

— SECA, MEDEA, 423–425

Quase sempre sabemos o que é certo. Sabemos que não devemos ficar chateados, que não devemos levar isso para o lado pessoal, que devemos caminhar até a loja de alimentos saudáveis em vez de parar na estrada, que devemos sentar e nos concentrar por uma hora. A parte mais difícil é decidir fazê-lo em um determinado momento.

O que nos impede? O autor Steven Pressfield chama essa força de A Resistência. Como ele disse em *The War of Art*: "Não dizemos a nós mesmos: 'Nunca vou escrever minha sinfonia'. Em vez disso, dizemos: 'Vou escrever minha sinfonia; para começar amanhã.'"

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

23 de maio

ME MOSTRE COMO VIVER

"Mostre-me que a vida boa não consiste em sua duração, mas em seu uso, e que é possível, e não muito comum, que uma pessoa que teve uma vida longa tenha vivido muito pouco."

SENECA, LETRAS MORAL, 49.10b

Não há necessidade de mostrar Sêneca. Mostre-se. Não importa quantos anos você tenha, você a vida pode ser clara e séria, longa e plena. Todos conhecemos alguém assim, alguém que perdemos cedo demais, mas ainda hoje pensamos: se eu conseguisse fazer metade do que eles fizeram, consideraria minha vida bem vivida.

A melhor maneira de chegar lá é concentrando-se no que está aqui agora, na tarefa em mãos, grande ou pequena. Como ele diz, ao nos despejarmos total e intencionalmente no presente, "suaviza a passagem do vôo precipitado do tempo".

24 de maio

FAÇA SUA PRÓPRIA BOA FORTUNA

"Você diz, a boa sorte costumava encontrá-lo em cada esquina. Mas o sortudo é aquele que se dá uma boa fortuna. E as boas fortunas são uma alma bem afinada, bons impulsos e boas ações."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.36

Qual é a noção mais produtiva de boa sorte? Um que é definido por fatores totalmente aleatórios fora de seu controle, ou uma questão de probabilidade que pode ser aumentada, embora não garantida, pelas decisões corretas e pela preparação correta?

Obviamente este último. É por isso que pessoas bem-sucedidas, mas estranhamente "sortudas", parecem gravitar em torno dela.

"A diligência é a mãe da boa sorte." Na década de 1920, Coleman Cox deu uma reviravolta moderna ao dizer: "Acredito muito na sorte. Quanto mais trabalho, mais sorte tenho". (Esse ditado foi incorretamente atribuído a Thomas Jefferson, que não disse nada do tipo.)

Hoje, dizemos: "Sorte é onde o trabalho duro encontra a oportunidade". Ou normalmente é virado?

Hoje, você pode esperar que boa sorte e boa sorte apareçam magicamente em seu caminho. Ou você pode se preparar para a sorte concentrando-se em fazer a coisa certa na hora certa e, ironicamente, tornando a sorte quase desnecessária no processo.

25 de maio

onde encontrar alegria

“A alegria para os seres humanos está no trabalho humano adequado. E o trabalho humano adequado consiste em: atos de bondade para com outros seres humanos, desrespeito pelos movimentos dos sentidos, identificação de impressões confiáveis e contemplação da ordem natural e tudo o que acontece para mantê-la.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.26

Quando os treinadores de cães são trazidos para trabalhar com um cão disfuncional ou infeliz, eles geralmente começam com uma pergunta: "Você o está levando para passear?" Eles perguntam por que os cães foram criados para fazer certas tarefas: Para trabalhar, e quando privados dessa parte essencial de sua natureza, eles sofrem e realizam. Isso é verdade, não importa quão mimados e agradáveis suas vidas possam ser.

O mesmo vale para os humanos. Quando você ouve que os estóicos abrem mão de certas emoções ou luxos materiais, não é porque não os apreciam. Não é porque a vida estóica é uma falta de felicidade ou diversão. Os estóicos simplesmente visam nos ajudar a encontrar nossa essência: experimentar a alegria de nosso trabalho humano adequado.

26 de maio

pare de se importar com o que as pessoas pensam

"Estou constantemente surpreso com a facilidade com que nos amamos acima de todos os outros, mas damos mais valor às opiniões dos outros do que à nossa própria estimativa de nós mesmos.

· . Quanta credibilidade damos às opiniões de nossos pares sobre nós e quão pouco entendemos!

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 12.4

Com que rapidez podemos ignorar nossos próprios sentimentos sobre algo e adotar os de outra pessoa. Achamos que uma camisa fica bem na loja, mas a vemos com vergonha e desprezo se nosso cônjuge ou colega de trabalho fizer um comentário improvisado. Podemos ser imensamente felizes com nossas próprias vidas, até descobrirmos que alguém de quem nem gostamos tem mais. Ou pior e mais precariamente, não nos sentimos bem com nossas conquistas ou talentos até que sejam validados por um terceiro.

Como a maioria dos exercícios estoicos, este tenta nos ensinar que, embora controlemos nossas próprias opiniões, não controlamos o que os outros pensam, muito menos sobre nós. Por isso, colocar-se à mercê dessas opiniões e tentar obter a aprovação dos outros é uma tarefa perigosa.

Não gaste muito tempo pensando no que as outras pessoas pensam. Pense o que você pensa. Em vez disso, pense nos resultados, no impacto, se é a coisa certa a fazer ou não.

27 de maio

ADICIONE AS PEQUENAS COISAS

"O bem-estar é feito em pequenos passos, mas não é uma coisa pequena."

—ZENON, CITADO EM DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DOS EMINENTES FILÓSOFOS,
7.1.26

O famoso biógrafo Diógenes Laércio atribui esta citação a Zenão, mas admite que Sócrates poderia tê-la dito também, o que significa que pode ser uma citação de uma citação de uma citação. Mas isso realmente importa? a verdade é verdade

Neste caso, a verdade é uma que conhecemos bem: pequenas coisas se somam. Alguém é uma boa pessoa não porque diz que é, mas porque pratica boas ações.

Não se faz agir magicamente, é uma questão de muitas escolhas individuais. É acordar na hora certa, arrumar a cama, resistir aos atalhos, investir em si mesmo, fazer o seu trabalho. E não se engane: enquanto a ação individual é pequena, seu impacto cumulativo não é.

Pense em todas as pequenas opções que serão lançadas na sua frente hoje. Você sabe quais são o caminho certo e quais são o caminho mais fácil? Escolha o caminho certo e observe como todas essas pequenas coisas se somam para a transformação.

28 de maio

AS DUAS PRIMEIRAS COISAS ANTES DE AGIR

"A primeira coisa que você deve fazer é não se preocupar. Porque tudo acontece de acordo com a natureza de todas as coisas, e em pouco tempo você não será ninguém e lugar nenhum, como os grandes imperadores Adriano e Augusto são agora. Tudo o que você precisa fazer é considerar cuidadosamente a tarefa em questão, lembrando-se de que seu objetivo é ser um bom ser humano. Vá direto para fazer o que a natureza exige de você e fale como achar melhor e apropriado. : com bondade, modéstia e sinceridade."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.5

Imagine, por um segundo, como deve ter sido a vida de Marco como imperador. Ele presidiria o Senado. Ele lideraria as tropas na batalha, dirigiria a grande estratégia do exército como seu mais alto comandante. Também ouviria apelos de cidadãos, advogados, governos estrangeiros. Em outras palavras, como a maioria das pessoas no poder, ele foi solicitado a tomar decisões: o dia todo, todos os dias, decisão após decisão.

Sua fórmula para a tomada de decisões é um método testado em batalha para agir e agir corretamente, literalmente. É por isso que devemos tentar usá-lo nós mesmos.

Primeiro, não fique com raiva, pois isso influenciará negativamente sua decisão e a tornará mais difícil do que precisa ser.

Segundo, lembre-se do propósito e dos princípios que você mais valoriza. A execução de ações potenciais por meio desse filtro eliminará as más escolhas e destacará as boas.

Não fique bravo

Você faz a coisa certa.

Isso é.

29 de maio

trabalho é terapia

"O trabalho nutre as mentes nobres."

SENECA, CARTAS DE MORALES, 31.5.

Sabe aquela sensação que você tem quando não vai à academia há alguns dias? Um pouco entediante. Irritável. Com a sensação de falta. Incerto. Outros têm uma sensação semelhante quando estão de férias há muito tempo ou logo após a primeira aposentadoria. A mente e o corpo estão aí para serem usados: começam a se virar quando não têm um fim produtivo.

É triste pensar que esse tipo de frustração é uma realidade diária para muitas pessoas. Eles deixam muito do seu potencial insatisfeito porque têm empregos onde realmente não fazem muito ou porque têm muito tempo livre. Pior ainda é quando tentamos afastar esses sentimentos comprando coisas, saindo, brigando, criando dramas, entregando-se às calorias vazias da existência em vez de encontrar a comida de verdade.

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

30 de maio

TRABALHO DURO OU OCUPAÇÃO NÃO PRODUTIVA?

"Eu não posso chamar uma pessoa de trabalhadora só porque eu a ouço lendo e escrevendo, mesmo que ela trabalhe nisso a noite toda. Até que eu saiba para que uma pessoa trabalha, não posso chamá-la de trabalhadora.

. . Eu posso, se o fim pelo qual eles trabalham é o seu próprio princípio orientador, deixá-lo e permanecer em constante harmonia com a Natureza."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.41; 43

Quais são as chances de que a pessoa mais ocupada que você conhece seja a mais produtiva? Tendemos a associar atividade com bondade e acreditamos que passar longas horas no trabalho deve ser recompensado.

Em vez disso, avalie o que está fazendo, por que está fazendo e aonde isso o levará.

Se você não tem uma boa resposta, então pare.

31 de maio

TEMOS UMA OBRIGAÇÃO

“Qual é o seu chamado? Para ser uma boa pessoa.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 11.5

Os estóicos acreditavam, acima de tudo, que nosso trabalho nesta terra é ser um bom ser humano. É um dever básico, no entanto, somos especialistas em arranjar desculpas para evitá-lo.

Para citar Belichick novamente: "Faça seu trabalho."

JUNHO

RESOLUÇÃO

PROBLEMAS

1 de Junho

SEMPRE TEM UMA CLÁUSULA INVERSA MAIS

"De fato, ninguém pode frustrar os propósitos de sua mente, porque eles não podem ser tocados por fogo, aço, tirania, calúnia ou qualquer outra coisa."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8:41

Os obstáculos fazem parte da vida: as coisas acontecem, as coisas nos atrapalham, as situações dão errado. Mas nada pode parar a mente estoica quando ela funciona corretamente, porque em cada curso de ação, ela permaneceu

"Uma cláusula reversa".

O que é isso? É uma opção de backup. Se um amigo nos trair, nossa cláusula inversa é aprender como isso aconteceu e como perdoar o erro dessa pessoa. Se formos jogados na cadeia, nossa cláusula inversa é que podemos nos recusar a ser quebrados por essa reviravolta e tentar servir nossos companheiros de prisão.

Quando uma falha técnica acaba com nosso trabalho, nossa cláusula inversa é que podemos recomeçar e fazer melhor desta vez.

Nosso progresso pode ser impedido ou interrompido, mas a mente sempre pode ser mudada, ela retém o poder de redirecionar o caminho.

Parte disso é lembrar o curso normal das coisas: a Lei de Murphy afirma que "se algo pode dar errado, dará". Portanto, mantemos esta cláusula reversa à mão porque sabemos que provavelmente teremos que usá-la. Ninguém pode impedir isso.

2 de junho

A PERSPECTIVA DE PLATÃO

"Como Platão colocou isso. Sempre que você quer falar sobre pessoas, é melhor ter uma visão panorâmica e ver tudo de uma vez: reuniões, exércitos, fazendas, casamentos e divórcios, nascimentos e mortes, tribunais barulhentos ou espaços tranquilos, todos os estrangeiros, feriados, monumentos, mercados, tudo."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7:48

Há um belo diálogo chamado "Icaromenippus, uma expedição aérea" do poeta Luciano, no qual o narrador tem a capacidade de voar e ver o mundo de cima.

revirando os olhos

Lá na Terra, ele vê quão comicamente pequenas até as pessoas mais ricas, as maiores propriedades e impérios inteiros são de cima. Todas as suas batalhas e preocupações se tornaram insignificantes em perspectiva.

Nos tempos antigos, esse exercício era apenas teórico: o mais alto que alguém podia chegar era o topo de uma montanha ou um prédio de alguns andares. Mas, à medida que a tecnologia progrediu, os humanos foram capazes de obter essa visão panorâmica e muito mais.

Edgar Mitchell, um astronauta, foi um dos primeiros a ver a Terra do espaço sideral. Como ele relatou mais tarde:

"No espaço sideral, você desenvolve uma consciência global instantânea, uma orientação para as pessoas, uma intensa insatisfação com o estado do mundo e uma compulsão para fazer algo a respeito. De lá na lua, a política internacional parece tão mesquinha.

Você quer agarrar um político pela garganta e arrastá-lo por um quarto de milhão de milhas e dizer: 'Olhe para isso, seu filho da puta'".

Muitos problemas podem ser resolvidos da perspectiva de Platão. Use-o.

3 de junho

É BOM SER FLEXÍVEL

"Ele não pode servir nas forças armadas? Deixá-lo procurar um cargo público. Ele deve viver no setor privado? Deixá-lo ser um porta-voz. Ele está condenado ao silêncio? Deixá-lo ajudar seus concidadãos com um testemunho público silencioso. É perigoso entrar no fórum?

Que ele se mostre, em casas particulares, em eventos públicos e reuniões, como um bom parceiro, amigo fiel e moderado. Perdeu os deveres de cidadão? Que ele exerça as de um ser humano."

SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 4.3

Pouco antes de sua morte, quando a vitória na Guerra Civil estava finalmente ao seu alcance, Lincoln contou uma história para uma platéia de generais e almirantes sobre um homem que o procurou para uma nomeação governamental de alto escalão.

Primeiro, o homem perguntou se poderia ser nomeado ministro das Relações Exteriores. Rejeitado, o homem pediu uma posição mais modesta. Rejeitado novamente, ele se candidatou a um emprego como oficial de alfândega de baixo escalão. Percebendo que não conseguiria nem isso, ele finalmente pediu a Lincoln uma calça velha. "Ah", riu Lincoln no final da história, "é bom ser humilde".

Esta história incorpora a flexibilidade e determinação do estoicismo. Se não podemos fazer isso, talvez possamos tentar. E se não podemos fazer isso, então talvez possamos tentar outra coisa. E se isso é impossível, sempre há outro. Mesmo que o máximo seja apenas ser um bom ser humano, sempre temos alguma oportunidade de praticar nossa filosofia, de dar uma contribuição.

4 de junho

POR ISSO ESTAMOS AQUI

"Por que então nos ofendemos? Por que reclamamos? É para isso que estamos aqui."

SENECA, NA PROVIDÊNCIA, 5.7b - 8

Ninguém disse que a vida era fácil. Ninguém disse que seria justo.

Não se esqueça, porém, de que você vem de uma longa e ininterrupta linhagem de ancestrais que sobreviveram a adversidades, dificuldades e lutas inimagináveis. São seus genes e seu sangue que percorrem seu corpo. Agora, sem eles, você não estaria aqui.

Você é herdeiro de uma tradição impressionante e, como filho viável, é capaz do que eles eram capazes. Você está destinado a isso. Criado para isso.

Apenas algo a ter em mente se as coisas ficarem difíceis.

5 de junho

LIMPE SEU PRÓPRIO NARIZ

"Nós clamamos a Deus Todo-Poderoso, como podemos escapar dessa agonia? Tolo, você não tem mãos? Ou será que Deus se esqueceu de lhe dar um par? Sente-se e reze para que seu nariz não escorra. Ou apenas limpe o nariz e pare de procurar um bode expiatório."

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.16.13

O mundo é injusto. O jogo é manipulado. Algo assim é para você. Talvez essas teorias sejam verdadeiras, mas em termos práticos, para quem está aqui e agora, de que servem? Esse relatório do governo ou artigo de notícias simpático não vai pagar as contas ou consertar sua perna quebrada ou encontrar o empréstimo-ponte que você precisa. Sucumbir à autopiedade e à narrativa do "ai de mim" não realiza nada, nada mais do que esgotar a energia e a motivação de que você precisa para fazer algo a respeito do seu problema.

Temos uma escolha: nos concentramos nas maneiras pelas quais fomos prejudicados ou usamos o que nos foi dado e começamos a trabalhar? Vamos esperar que alguém nos salve ou atenderemos ao poderoso chamado de Marco Aurélio para "ser ativo em seu próprio resgate, se você se cuidar um pouco e fizer isso enquanto puder"? Isso é melhor do que apenas assoar o próprio nariz.

6 de junho

QUANDO FICAR E QUANDO SAIR

"Pense naqueles que, não por falta de inconsistência, mas por falta de esforço, são instáveis demais para viver como desejam, mas vivem apenas como começaram."

-SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 2.6b

Em The Dip, Seth Godin faz uma analogia interessante dos três tipos de pessoas que você vê na fila do supermercado. Você entra em uma fila curta e fica com ela, não importa quão lento seja ou quão rápido os outros pareçam estar indo. Outro altera as linhas com base no que eles acham que pode economizar alguns segundos. E um terço muda apenas uma vez, quando fica claro que sua linha está atrasada e há uma alternativa clara, e então continua seu dia. Estou pedindo que você se pergunte: que tipo você é?

Sêneca também está nos aconselhando a ser esse terceiro tipo. Só porque você iniciou um caminho não significa que você está comprometido com ele para sempre, especialmente se esse caminho for falho ou impedido. Ao mesmo tempo, isso não é uma desculpa para ser fugaz ou incessantemente evasivo. É preciso coragem para decidir fazer as coisas de forma diferente e fazer uma mudança, bem como disciplina e consciência para saber que a noção de "Ah, mas isso parece ainda melhor" é uma tentação que não pode ser deixada de lado sem cessar.

7 de junho

ENCONTRE OS MENTORES CERTOS

"Gostamos de dizer que não podemos escolher nossos pais, eles foram dados a eles por acaso, mas podemos realmente escolher os filhos que queremos ser."

SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 15.3a

Temos a sorte de que alguns dos maiores homens e mulheres da história registraram sua sabedoria (e sua tolice) em livros e revistas. Muitos outros tiveram suas vidas registradas por um biógrafo cuidadoso, de Plutarco a Boswell e Robert Caro. A literatura disponível em sua biblioteca média é equivalente a milhões de páginas e milhares de anos de conhecimento, percepção e experiência.

Talvez seus pais fossem maus modelos ou você não tivesse um grande mentor. No entanto, se escolhermos, podemos acessar facilmente a sabedoria daqueles que vieram antes de nós, daqueles a quem aspiramos ser.

Devemos não só a nós mesmos buscar esse conhecimento duramente conquistado, mas também às pessoas que dedicaram tempo para registrar suas experiências para tentar levar adiante as tradições e seguir seus exemplos - ser os filhos promissores desses nobres pais.

8 de junho

TIJOLO APÓS TIJOLO

"Você deve construir sua vida ação por ação, e se contentar se cada um atingir seu objetivo na medida do possível, e ninguém pode impedi-lo disso. Mas haverá algum obstáculo externo! Talvez, mas não um obstáculo para agir com justiça, autocontrole e sabedoria.

Mas e se alguma outra área da minha ação for frustrada? Bem, aceite de bom grado o obstáculo pelo que é e mude sua atenção para o que é dado a ele, e outra ação imediatamente tomará seu lugar, uma que seja mais adequada à vida que você está construindo."

— MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8:32

Atletas de elite em esportes universitários e profissionais estão cada vez mais seguindo uma filosofia conhecida como "O Processo". É uma filosofia criada pelo técnico da Universidade do Alabama, Nick Saban, que ensinou seus jogadores a ignorar o quadro geral: os grandes jogos, os campeonatos vencedores, a enorme vantagem do oponente. —E, em vez disso, concentre-se em tornar as coisas absolutamente menores, praticando com todo o seu esforço e terminando uma jogada específica. 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 feitos de segundos.

Se as equipes seguirem o Processo, elas tendem a vencer. Eles superam os obstáculos e finalmente chegam ao topo sem ter focado diretamente nos obstáculos. Se você seguir o Processo em sua vida, reunindo as ações certas na ordem certa, uma após a outra, você também se sairá bem. Além disso, você estará mais bem equipado para resolver rapidamente os obstáculos nesse caminho. Você estará muito ocupado colocando um pé na frente do outro para perceber que havia obstáculos.

9 de junho

Resolva os problemas com antecedência

"Não há vício que careça de defesa, nenhum que, a princípio, não seja modesto e de fácil intervenção, mas depois disso o problema se espalha amplamente. Se você permitir que ele inicie, você não poderá controlar quando ele parar. Toda emoção é inicialmente fraca. Mais tarde, ele acorda e fica mais forte à medida que avança, é mais fácil reduzi-lo do que suplantá-lo."

SENECA, LETRAS MORAL, 106.2b – 3a

Rios, "Publilius Syrus nos lembra em um epigrama", são mais fáceis de cruzar em sua nascente. "Isso é o que Sêneca também significa. Águas furiosas e correntes mortais de maus hábitos, má disciplina, caos e disfunção, em algum lugar começaram como nada mais do que um fio. Em algum lugar há um lago ou lagoa plácido, até mesmo uma fonte subterrânea borbulhante.

O que você prefere fazer, quase se afogar em uma travessia perigosa em algumas semanas ou atravessar agora enquanto ainda é fácil? Você decide.

10 de junho

VOCÊ CONSEGUE

"Se você achar algo muito difícil de conseguir, não imagine que é impossível, pois você pode conseguir tudo o que for possível e apropriado que outra pessoa possa fazer."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.19

Há dois tipos de pessoas neste mundo. O primeiro olha para os outros que conquistaram coisas e pensa: Por que eles? Por que não eu? O outro olha para essas mesmas pessoas e pensa: se podiam porque não eu?

Uma dessas pessoas é queixosa e invejosa. O outro sabe que há um longo caminho a percorrer e vê o sucesso dos outros como inspiração. Que atitude o impulsionará para frente e para cima? Qual deles o levará à amargura e ao desespero?

Quem você será?

11 de junho

SÓ NÃO FAÇA COISAS

"Quão mais danosas são as consequências da raiva e da dor do que as circunstâncias que as despertaram em nós!"

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 18.11.8

A primeira regra dos buracos, diz o ditado, é "se você se encontrar em um buraco, pare de cavar". Esta pode ser a peça de sabedoria do senso comum mais violada no mundo. Porque o que a maioria de nós faz quando algo acontece, dá errado ou é infligido a nós é piorar as coisas: primeiro, ficar com raiva ou ofendido, e depois ficar agitado antes de termos muitos planos.

Hoje, dê a si mesmo as tarefas mais simples e viáveis - apenas não piore as coisas.

Aconteça o que acontecer, não adicione emoções raivosas ou negativas à equação. Não reaja apenas por reagir. Deixe assim. Pare de cavar. Portanto, planeje seu passeio.

12 de junho

UMA MENTE TREINADA É MELHOR QUE QUALQUER CONSELHO

"Dessa forma, você deve entender como é risível dizer: 'Diga-me o que fazer!' Que conselho posso dar? Não, um pedido muito melhor é 'Treine minha mente para se adaptar a qualquer circunstância'. . Dessa forma, se as circunstâncias o tirarem do roteiro. . não você vai se desesperar por novas direções."

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.2.20b – 1; 24b - 25a

Seria bom se alguém pudesse nos mostrar exatamente o que fazer em cada situação. Aliás, é isso que passamos boa parte da vida fazendo: preparando-se para isso, estudando para aquilo. Salve ou antecipe algum ponto arbitrário no futuro. Mas os planos, como o boxeador Mike Tyson apontou, duram apenas até você levar um soco na cara.

Os estóicos não procuram ter a resposta para todas as perguntas ou um plano para todas as contingências. No entanto, eles também não estão preocupados. Por quê? Porque eles têm confiança de que serão capazes de se adaptar e mudar de acordo com as circunstâncias. Em vez de buscar instrução, eles cultivam habilidades como criatividade, independência, autoconfiança, desenvoltura e habilidades de resolução de problemas. Desta forma, eles são resistentes em vez de rígidos. Podemos praticar o mesmo.

Hoje, vamos nos concentrar no estratégico e não no tático. Vamos nos lembrar de que é melhor aprender mais do que apenas dar e ser mais flexível do que seguir um script.

13 de junho

A VIDA É UM CAMPO DE BATALHA

"Você não sabe que a vida é como uma campanha militar? Um deve servir como guarda, outro em reconhecimento, outro na linha de frente... . Assim é para nós, a vida de cada pessoa é uma espécie de batalha, e também longa e variada. Você deve assistir como um soldado e fazer tudo o que for ordenado. . . . Você esteve em uma posição-chave, não em um lugar humilde, e não por um curto período de tempo, mas por toda a vida."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.31–36

O escritor Robert Greene costuma usar a frase "Como na guerra, assim na vida". É um aforismo que vale a pena manter por perto, porque nossa vida é uma batalha literal e figurativamente. Como espécie, lutamos para sobreviver em um planeta indiferente à nossa sobrevivência. Como indivíduos, lutamos para sobreviver entre uma espécie cuja população chega a bilhões. Mesmo dentro de nossos próprios corpos, várias bactérias lutam contra isso. *Vivere est militare*.

(Viver é lutar.)

Hoje, você estará lutando por seu objetivo, lutando contra impulsos, lutando para ser a pessoa que deseja ser. Então, quais são os atributos necessários para vencer essas muitas guerras?

Disciplina

Fortaleza

Valor

Tranquilidade

Desinteresse

Sacrifício

E que atributos as guerras perdem?

Covardia

Temeridade

Desorganização

Excesso de confiança

Ponto fraco

Egoísmo

Como na guerra, esses atributos são importantes na vida cotidiana.

14 de junho

Experimente a outra manga

"Cada evento tem duas alças, uma pela qual pode ser transportada e outra pela qual não pode ser transportada. Se o seu irmão lhe fizer mal, não o leve por culpa dele, porque esta é a alça incapaz de levantá-lo. Em vez disso, use o outro: que ele é seu irmão, que vocês foram criados juntos, e então você terá a alça que ele carrega."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 43

O famoso jornalista William Seabrook sofria de um alcoolismo tão debilitante que, em 1933, ele se internou em um asilo de loucos, que era o único lugar para tratamento de vícios.

Em seu livro de memórias, *Asilo*, ele conta a história da luta para mudar sua vida dentro da instalação. No início, ele manteve sua mentalidade de viciado e, como resultado, era um estranho, constantemente se metendo em problemas e se rebelando contra a equipe.

Ele quase não fez nenhum progresso e estava prestes a ser convidado a sair.

Então, um dia, ocorreu-lhe esta mesma citação de Epicteto, sobre tudo o que tem duas alças.

"Agarrei a outra maçaneta agora", ele contou mais tarde, "e continuei". Na verdade, ele começou a se divertir lá. Ele se concentrou em sua recuperação com verdadeiro entusiasmo. "De repente, parecia maravilhoso, estranho e bonito estar sóbrio. . . Era como se um véu, uma escória ou um filme tivessem sido despojados de tudo visual e auditivo." É uma experiência compartilhada por muitos viciados quando eles finalmente param de fazer as coisas do seu jeito e realmente se abrem para perspectivas, sabedoria e lições. daqueles que os precederam.

Não há nenhuma promessa de que tentar as coisas dessa maneira, de tomar um rumo diferente, terá resultados tão abrangentes para você. Mas por que continuar levantando para a alça que não funcionou?

15 de junho

OUVIR ACOMPANHA MAIS DO QUE FALAR

"Para o jovem que fala bobagem, Zenão disse: "A razão pela qual temos dois ouvidos e apenas uma boca é para que possamos ouvir mais e falar menos".

-DIOGENES LAERTIUS

Por que os sábios têm tão poucos problemas em comparação com o resto de nós?
Existem algumas razões simples.

Primeiro, os sábios parecem administrar as expectativas tanto quanto possível. Eles raramente esperam o que não é possível em primeiro lugar.

Em segundo lugar, os sábios sempre consideram os melhores e os piores cenários. Eles não apenas pensam no que querem que aconteça, mas também no que pode ser muito realista se as coisas de repente mudarem.

Terceiro, os sábios agem com uma cláusula inversa, o que significa que eles não apenas consideram o que pode dar errado, mas estão preparados para que seja exatamente o que acontece, é uma oportunidade de excelência e virtude.

E se você o seguir a partir de hoje, também descobrirá que nada o surpreende ou acontece contra suas expectativas.

16 de junho

Não há vergonha em pedir ajuda

"Não tenha vergonha de precisar de ajuda. Você tem o dever de agir como um soldado na muralha de batalha. E daí se você está ferido e não consegue subir sem a ajuda de outro soldado?"

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.7.

Ninguém nunca disse que você nasceu com todas as ferramentas necessárias para resolver todos os problemas que enfrentaria na vida. Na verdade, quando ele era recém-nascido, ele quase não podia fazer nada. Então alguém te ajudou e você entende que pode pedir essa ajuda. Era assim que você sabia que era amado.

Bem, você ainda é amado. Você pode pedir ajuda a qualquer um. Você não precisa enfrentar tudo sozinho.

Se precisar de ajuda, camarada, é só pedir.

17 de junho

¿OFENSIVA O DEFENSIVA?

"A fortuna não tem o longo alcance que supomos, ela só pode sitiá-los aqueles que a abraçam forte. Então vamos nos afastar dela o máximo possível."

SENECA, CARTAS DE MORALES, 82.5b – 6

Maquiavel, que supostamente admirava Sêneca, diz em O Príncipe que "A fortuna é uma mulher, e é preciso mantê-la no chão, vencê-la e lutar com ela". Mesmo para o século 16, as imagens são bastante horríveis. Mas para um governante implacável e infinitamente ambicioso, era. É esse o estilo de vida desagradável que você procura?

Agora compare essa opinião com a de Sêneca. Ele não apenas diz que quanto mais você luta com a fortuna, mais vulnerável você fica para ela, mas também diz que o melhor caminho para a segurança está na "muralha inexpugnável" da filosofia. "Filosofia", diz ele, nos ajuda a subjugar o "louco frenesi de nossa ganância e aplacar a fúria de nossos medos".

Nos esportes ou na guerra, a metáfora aqui seria a escolha entre uma estratégia ofensiva sem fim e exaustiva e uma estratégia de defesa resiliente e flexível. Qual você vai jogar? Que tipo de pessoa você é?

Só você pode responder a essa pergunta. Mas eu seria negligente em não considerar o fim último da maioria dos príncipes do livro de Maquiavel, e como poucos morreram felizes na cama, cercados por 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 entrega ao destino. O oposto é o fraco e degenerado, que luta e tem uma opinião baixa da ordem do mundo e procura corrigir as falhas dos deuses em vez das suas próprias.”

SENECA, CARTAS DE MORALES, 107.12

Aconteça o que acontecer hoje, vamos nos encontrar prontos e ativos: prontos para problemas, prontos para dificuldades, prontos para que as pessoas se comportem de maneira decepcionante ou confusa, prontos para aceitar e fazer funcionar

para nós. Não desejamos poder voltar no tempo ou refazer o universo de acordo com nossas preferências. Não quando seria muito melhor e muito mais fácil nos refazermos.

19 de junho

Mantenha o foco no presente

"Não deixe sua reflexão sobre todo o futuro pesar sobre você. Não encha sua mente com todas as coisas ruins que ainda podem acontecer. Mantenha o foco na situação atual e pergunte a si mesmo por que é tão insuportável e não pode ser sobrevivido. "

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8:36

Quando você olha para trás e vê algumas das coisas mais impressionantes, até mesmo aterrorizantes, que você já fez ou suportou, como elas foram possíveis? Como você foi capaz de ver o perigo passado ou as probabilidades ruins? Como Marcus descreveu, você estava muito ocupado com os detalhes para deixar que o escopo total da situação o dominasse. Na verdade, você provavelmente nem pensou nisso na época.

Um personagem do romance Lullaby, de Chuck Palahniuk, diz: "O truque para esquecer o quadro geral é olhar tudo de perto". Às vezes é importante ter uma visão geral, e os estóicos já nos ajudaram com isso antes. Muitas vezes, no entanto, é contraproducente e avassalador pensar em tudo o que está por vir.

Assim, concentrando-nos exclusivamente no presente, podemos evitar ou eliminar esses pensamentos intimidadores ou negativos do nosso quadro de visão.

Um homem andando na corda bamba tenta não pensar em quão alto ele está. Uma equipe invicta tenta não pensar em sua sequência de vitórias perfeita. Como nós, é melhor que eles ponham um pé na frente do outro e considerem todo o resto estranho.

20 de junho

calma é contagiante

"Se então não é que as coisas que você persegue ou evita estão atacando você, mas de alguma forma você as está procurando, pelo menos tente manter um julgamento firme sobre elas, e elas também permanecerão calmas e você vencerá." Eles não vêem você persegui-los ou fugir deles.

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 11.11

Há uma máxima aqui de que os SEALs da Marinha passam de oficial para oficial, de homem para homem. Em meio ao caos, mesmo no nevoeiro da guerra, seu conselho comprovado é: "A calma é contagiante".

Especialmente quando essa calma vem do homem ou mulher responsável. Se os homens começarem a perder a cabeça, se o grupo não tiver certeza do que fazer a seguir, cabe ao líder fazer uma coisa: instilar a calma, não pela força, mas pelo exemplo.

Isso é o que você quer ser, qualquer que seja sua linha de trabalho: a pessoa casual e descontraída em todas as situações que diz a todos para respirar e não se preocupar. Porque você tem isso. Não seja o agitador, o paranóico, o preocupado ou o irracional. Seja a calma, não a perturbação.

Vá em frente.

21 de junho

DAR UM PASSEIO

"Devemos fazer caminhadas ao ar livre, para que a mente possa se beneficiar e se refrescar com ar fresco e respiração profunda."

SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 17,8

Em uma cidade notoriamente barulhenta como Roma, era impossível ter muita paz e sossego. Os sons das carroças, os gritos dos vendedores, o martelar de um ferreiro, enchiam as ruas de uma violência penetrante (sem falar nos odores pútridos de uma cidade com esgoto e saneamento precários). Assim, os filósofos foram passear, para chegar onde precisavam ir, para clarear a cabeça, para respirar ar fresco.

Ao longo dos séculos, filósofos, escritores, poetas e pensadores descobriram que caminhar oferece um benefício adicional: tempo e espaço para um trabalho melhor. Como diria Nietzsche mais tarde: "As únicas coisas que valem a pena são as idéias que se obtêm caminhando".

Hoje, não deixe de dar um passeio. E no futuro, quando você se sentir estressado ou sobrecarregado, dê um passeio. Quando você tiver um problema difícil de resolver ou uma decisão a tomar, dê um passeio. Quando quiser ser criativo, caminhe. Quando precisar respirar um pouco, caminhe. Quando precisar fazer uma ligação, dê um passeio. Quando precisar de algum exercício, faça uma longa caminhada. Quando você tem uma reunião ou um amigo, caminhe juntos.

Alimente-se e sua mente e resolva seus problemas ao longo do caminho.

22 de junho

A DEFINIÇÃO DE INSANIDADE

"Se você é derrotado uma vez e diz a si mesmo que vencerá, mas continua como antes, deve saber que no final estará tão doente e enfraquecido que no final nem perceberá seu erro e começará a racionalizar seu comportamento."

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.18.31

Foi dito que a definição de insanidade é tentar a mesma coisa repetidamente, mas esperando um resultado diferente. No entanto, isso é exatamente o que a maioria das pessoas faz. Dizem a si mesmos: hoje não vou ficar com raiva.

Eu não vou aglomerar hoje, mas eles realmente não fazem nada diferente. Eles tentam a mesma rotina e esperam que funcione desta vez. Esperança não é uma estratégia!

O fracasso é uma parte da vida sobre a qual temos pouca escolha. Aprender com o fracasso, por outro lado, é opcional. Temos que escolher aprender. Devemos escolher conscientemente fazer as coisas de forma diferente: modificar e mudar até obter o resultado que buscamos. Mas isso é difícil.

Seguir o mesmo padrão falhado é fácil. Não requer nenhum pensamento ou esforço extra, o que provavelmente é o motivo pelo qual a maioria das pessoas o fará.

23 de junho

A LONGA ESTRADA

"Você pode aproveitar este momento todas as coisas pelas quais você está lutando, tomando o caminho mais longo, se você parar de se privar deles".

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 12.1.

Pergunte à maioria das pessoas no que elas estão trabalhando e você receberá uma resposta como: "Estou tentando me tornar [inserção profissional]". Ou eles vão te dizer que estão tentando ser nomeados para algum comitê ou cargo incrível, se tornar um milionário, se tornar famoso, seja o que for. Agora faça mais algumas perguntas, como "Por que você está fazendo isso?" ou "Como você espera que seja quando você conseguir?" E no centro de tudo isso, as pessoas querem liberdade, querem felicidade e querem o respeito de seus pares.

Um estóico olha para tudo isso e balança a cabeça diante do imenso esforço e despesa que colocamos na busca de coisas simples e fáceis de adquirir. É como se preferíssemos passar anos construindo uma máquina complicada de Rube Goldberg do que apenas estender a mão e pegar o que queremos. É como procurar seus óculos de sol em todos os lugares e depois perceber que eles estavam na sua cabeça o tempo todo.

Liberdade? Isso é fácil. Está nas suas decisões.

Felicidade? Isso é fácil. Está nas suas decisões.

Respeito de seus pares? Isso também está nas escolhas que você faz.

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

24 de junho

PESSOAS VERDADEIRAMENTE EDUCADAS NÃO LUTAM

“A pessoa bonita e boa não briga com ninguém nem, na medida do possível, permite que os outros briguem. . . Este é o significado de ter uma educação: aprender o que é da sua conta e o que não é. Se uma pessoa se dá tão bem, onde há espaço para brigar?

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.5.1; 7b - 8a

Sócrates viajou por Atenas, aproximou-se das pessoas com quem mais discordava e se envolveu em longas discussões. Nessas discussões, ou em nosso registro delas, há muitos exemplos de seus parceiros de conversa ficando exasperados, irritado ou agravado por suas muitas perguntas.

De fato, o povo de Atenas acabou ficando tão chateado que condenou Sócrates à morte.

Mas Sócrates nunca parecia ficar com raiva. Mesmo ao falar sobre assuntos de vida e morte, ele sempre manteve a calma. Ele estava muito mais interessado em ouvir o que a outra pessoa tinha a dizer do que em ter certeza de que foi ouvido ou, como a maioria de nós insiste, em ganhar a discussão.

Da próxima vez que você enfrentar uma disputa política ou um desacordo pessoal, pergunte a si mesmo: existe uma razão para brigar por isso? A discussão vai ajudar a resolver alguma coisa? Seria ele realmente uma pessoa educada ou sábia tão briguenta quanto poderia estar inicialmente inclinado a ser? Ou respirariam, relaxariam e resistiriam à tentação do conflito? Basta pensar no que você poderia realizar, e quão melhor você se sentiria, se você pudesse vencer o desejo de lutar e vencer cada pequena coisa.

25 de junho

O SÁBIO NÃO TEM "PROBLEMAS"

"É por isso que dizemos que nada acontece ao sábio contra suas expectativas."

SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 13.3b

Hesíodo, o poeta, disse que "o melhor tesouro é uma língua salva". Robert Greene considera isso uma lei do poder: sempre dê menos do que o necessário.

Falamos porque pensamos que estamos ajudando uns aos outros, quando na realidade estamos complicando as coisas. Se nosso cônjuge está desabafando, queremos dizer a ele o que fazer. Na verdade, tudo o que eles realmente querem que façamos é ouvi-los. Em outras situações, o mundo está tentando nos dar feedback, mas tentamos resolver o problema, apenas para piorá-lo.

Então você será parte do problema ou parte da solução? Ele vai ouvir a sabedoria do mundo ou abafá-la com mais barulho?

26 de junho

TENTE O OPOSTO

“Que ajuda podemos encontrar na luta contra o hábito? Tente o contrário!

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.27.4

Viktor Frankl, o brilhante psicólogo e sobrevivente do Holocausto, curou pacientes com fobias ou hábitos neuróticos usando um método que chamou de "intenção paradoxal". Digamos que um paciente não conseguia dormir. A terapia padrão teria sido algo óbvio, como técnicas de relaxamento. Em vez disso, Frankl encorajou o paciente a tentar não adormecer. Ele descobriu que desviar a atenção do problema desviava a atenção obsessiva do paciente e permitia que ele dormisse normalmente.

Os fãs do programa de TV Seinfeld podem se lembrar de um episódio chamado "The Opposite", em que George Costanza magicamente melhora sua vida fazendo o oposto do que normalmente faria. "Se todos os instintos que você tem estão errados", Jerry diz a ele, "então o oposto teria que estar certo." O importante é que, às vezes, nossos instintos ou hábitos ficam presos em um padrão ruim que nos afasta do eu natural e saudável.

Agora você não precisa jogar fora tudo em sua vida imediatamente; algumas coisas estão funcionando (você está lendo este livro!). Mas e se você explorasse os opostos hoje?

O que acontece se você quebrar o padrão?

27 de junho

A REVELAÇÃO DA ADVERSIDADE

“Como isso ajuda, meu amigo, a tornar o infortúnio mais forte se você reclamar dele?

Isso é mais apropriado para um rei: enfrentar suas adversidades de frente. Quanto mais precária sua situação, quanto mais iminente sua queda do poder, mais firmemente ele deve resolver para se levantar e lutar. Não é viril afastar-se da fortuna.”

SÊNECA, ÉDIPO, 80

Como CEO da Charles Schwab, Walt Bettinger contrata centenas de pessoas todos os anos e entrevista centenas de outras. Ao longo de sua vida, podemos assumir com segurança que ele teve sua cota de acertos, erros e surpresas quando se trata de trazer pessoas a bordo. Mas considere uma técnica que ele usou à medida que envelhecia: ele leva um candidato para o café da manhã e pede ao gerente do restaurante para estragar deliberadamente o pedido de café da manhã do candidato.

Ele está testando para ver como eles reagem. Eles ficam com raiva? Eles agem rudes?

Eles permitem que esse pequeno evento estrague a reunião? Eles lidam com os inconvenientes com graça e bondade?

Como lidar com uma pequena adversidade pode parecer nada, mas na verdade revela tudo.

28 de junho

NÃO NECESSITA DE AUTO-LAGELAÇÃO

"A filosofia exige uma vida simples, mas não penitência, é bem possível ser simples sem ser grosseiro."

SENECA, CARTAS DE MORALES, 5.5

As meditações de Marcus estão cheias de autocrítica, assim como os escritos de outros estóicos. É importante lembrar, porém, que isso é o mais longe possível. Não houve autoflagelação, nem penitência, nem problemas de auto-estima devido à culpa ou auto-aversão.

Você nunca os ouve se chamarem de lixo sem valor, nem passam fome ou se cortam como punição. Sua autocrítica é construtiva.

Se cortar, se privar indevidamente, se punir, isso é autoflagelação, não auto-estima.

Não há necessidade de ser muito duro consigo mesmo. Fique em um nível mais alto, mas não impossível. E perdoe-se quando estiver errado.

29 de junho

NÃO HÁ DESCULPAS

"É possível conter sua arrogância, superar o prazer e a dor, elevar-se acima de sua ambição, e não ficar com raiva de pessoas estúpidas e ingratas, sim, até mesmo cuidar delas."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.8

"Eu sou assim "." Eu nunca aprendi nada diferente "." Meus pais são um exemplo terrível."

"Todo mundo faz." O que são estes? Desculpas que as pessoas usam para justificar ficar do jeito que estão em vez de se esforçar para melhorar.

Claro, é possível conter nossa arrogância, controlar nossa raiva e ser uma pessoa carinhosa. Como você acha que os outros fazem isso? Certamente seus pais não eram perfeitos; eles não saíram do útero incapazes de ego ou imunes à tentação. Eles trabalharam nisso. Fizeram disso uma prioridade. Resolveram como se fossem resolver qualquer outro problema: dedicando-se a encontrar uma solução, progredindo gradativamente até conseguir.

Eles se tornaram quem são. Assim como você pode.

30 de junho

O OBSTÁCULO ESTA NO CAMINHO

"Embora seja verdade que alguém pode impedir nossas ações, eles não podem impedir nossas intenções e nossas atitudes, que têm o poder de serem condicionais e adaptativas. Porque a mente se adapta e converte qualquer obstáculo à sua ação em um meio para alcançá-la. O que é um impedimento à ação torna-se ação antecipada. O obstáculo no caminho torna-se o caminho."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.20

Hoje acontecerão coisas que serão contrárias aos seus planos. Se não hoje, certamente amanhã. Como resultado 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 os obstáculos do avesso, que pega uma circunstância negativa e a usa como uma oportunidade para praticar uma virtude ou forma de excelência não intencional.

Se algo o impede de chegar ao seu destino a tempo, esta é uma oportunidade para praticar a paciência.

Se um funcionário comete um erro caro, esta é uma oportunidade para ensinar uma lição valiosa.

Se uma pane no computador apagar seu trabalho, é uma oportunidade de recomeçar do zero.

Se alguém te magoa, é uma oportunidade para praticar o perdão.

Se algo é difícil, é uma oportunidade de se tornar mais forte.

Experimente esta linha de pensamento e veja se existe uma situação em que não se pode encontrar alguma virtude para praticar ou obter algum benefício. Não há um. Cada impedimento pode avançar a ação de uma forma ou de outra.

JULHO

DEVO

01 de julho

VOCÊ TRABALHA

"Não importa o quão ruim alguém faça ou diga, de minha parte, minha obrigação é ser bom.

Da mesma forma, uma esmeralda, ouro ou diamante sempre pode dizer: "Não importa o que alguém faça ou diga, devo ser o que sou e mostrar minhas verdadeiras cores".

— MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.15.

Os estóicos acreditavam que cada pessoa, animal e coisa tinha um propósito ou um lugar na natureza.

Mesmo nos tempos gregos e romanos antigos, eles entendiam vagamente que o mundo era composto de milhões de minúsculos átomos. Foi essa ideia, essa sensação de um cosmos interconectado, que sustentou sua percepção de que cada pessoa e cada ação fazia parte de um sistema maior. Todos tinham um trabalho, um dever específico.

Mesmo as pessoas que fizeram coisas ruins estavam fazendo seu trabalho de serem más porque o mal faz parte da vida.

A parte mais crítica desse sistema era a crença de que você, o estudante que seguiu o estoicismo, tem o trabalho mais importante: ser bom! Seja sábio. "Continue a ser a pessoa que a filosofia queria nos tornar."

Faça seu trabalho hoje. Aconteça o que acontecer, seja qual for o trabalho dos outros, faça o seu. Se bom.

2 de julho

DEVER E CIRCUNSTÂNCIA

“Nunca fuja do seu dever, não importa se você está congelado ou quente, atordoado ou bem descansado, vilipendiado ou elogiado, nem mesmo se você estiver morrendo ou pressionado por outras exigências. Até morrer é uma das tarefas importantes da vida, e nisso e em tudo o mais, aproveite ao máximo os recursos para cumprir bem o dever que lhe cabe.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.2.

Isso vai me deixar rico? As pessoas ficarão impressionadas? Quão difícil tem que ser? Quanto tempo isto irá levar? O que há lá para mim? Devo fazer essa outra coisa em vez disso?

Essas são as perguntas que nos fazemos em meio às oportunidades e obrigações do dia a dia.

Marco Aurélio teve muitas responsabilidades, como quem tem poder executivo. Julgou casos, ouviu apelos, enviou tropas para a batalha, nomeou administradores, aprovou orçamentos. Ele pensou muito sobre escolhas e ações. Devo fazer isso ou aquilo? E essa preocupação ou aquela preocupação? Quando essa pessoa pode ser feliz? O simples lembrete acima foi uma maneira de cortar o nó górdio de incentivos, reclamações, medos e interesses conflitantes.

É o que devemos usar para decidir o que fazer em cada fase da vida. A moralidade pode ser complicada, mas o que é certo geralmente é claro e intuitivo o suficiente para ser sentido em nossas entranhas. Nosso dever raramente é fácil, mas é importante. É também muitas vezes a escolha mais difícil. Mas devemos.

3 de julho

TRANSFORMAR NOSSO PENSAMENTO PARA

"A tarefa de um filósofo: devemos colocar nossa vontade em harmonia com o que acontece, para que nada aconteça contra a nossa vontade e nada que queiramos que aconteça.

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.14.7

Uma longa lista de tarefas parece intimidante e pesada, todas essas coisas que temos que fazer no decorrer de um dia ou uma semana. Mas uma lista de tarefas parece um privilégio, todas as coisas que estamos animados para experimentar. Este não é apenas um jogo semântico. É uma faceta central do filósofo.

Hoje, não tente impor sua vontade ao mundo. Em vez disso, considere-se sortudo por receber e responder à vontade do mundo.

Preso no trânsito? Alguns minutos maravilhosos para relaxar e sentar. Seu carro quebrou depois de tanto tempo ocioso? Ah, que bom empurrão para dar uma longa caminhada o resto do caminho. Um carro dirigido por um idiota distraído por um celular quase bateu em você enquanto caminhava e o encharcou da cabeça aos pés em água lamacenta? Que lembrete de quão precária é nossa existência e quão tolo é ficar chateado com algo tão trivial como estar atrasado ou ter problemas com seu trajeto!

Brincadeiras à parte, pode parecer que não faz muita diferença ver a vida como algo que você tem que fazer ao invés de fazer, mas existe. Uma diferença enorme e magnífica.

4 de julho

PROTEJA A CHAMA

“Guarde o seu próprio bem em tudo o que fizer e, no que diz respeito a tudo o mais, tome o que lhe é dado até onde puder fazer uso racional. Se você não fizer isso, você será azarado, propenso ao fracasso, impedido e impedido.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.3.11

A bondade dentro de você é como uma pequena chama, e você é seu guardião. É seu trabalho, hoje e todos os dias, garantir que ele tenha combustível suficiente, que não entupa ou desligue.

Cada pessoa tem sua própria versão da chama e é responsável por ela, assim como você. Se todos falharem, o mundo ficará muito mais escuro, isso é algo que você não controla. Mas enquanto sua chama tremeluzir, haverá alguma luz no mundo.

5 de julho

Ninguém disse que seria fácil

“Pessoas boas farão o que lhes parecer honroso, mesmo que exija muito trabalho; eles irão, mesmo que isso lhes cause dano; Eles vão, mesmo que isso traga perigo. Novamente, eles não farão o que acharem fácil e impróprio, mesmo que isso traga riqueza, prazer ou poder. Nada os dissuadirá do que é honroso, e nada os atrairá para o que é indecoroso.”

SENECA, LETRAS MORAL, 76.18

Se fazer o bem fosse fácil, todo mundo faria. (E se fazer o mal não fosse tentador ou atraente, ninguém o faria.) O mesmo vale para o seu dever. Se alguém pudesse fazê-lo, teria sido atribuído a outra pessoa. 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. Você pode resistir a recompensas superficialmente atraentes.

6 de julho

LEVANTA-TE E BRILHA

“Nas manhãs em que você luta para se levantar, lembre-se deste pensamento: estou acordando para o trabalho de um ser humano. Por que, então, me incomoda fazer algo para o qual fui feito, foi para isso que fui colocado neste mundo? Ou fui feito para me enrolar debaixo das cobertas e me manter aquecido? É tão agradável. Você foi então feito para o prazer? Em suma, ser mimado ou se esforçar?”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.1.

É reconfortante pensar que mesmo dois mil anos atrás, o imperador de Roma (supostamente um pouco insone), estava dando a si mesmo uma conversa estimulante para reunir a força de vontade para jogar fora os cobertores todas as manhãs e sair da cama. Desde o momento em que somos enviados à escola até a aposentadoria, enfrentamos a mesma luta. Seria melhor fechar os olhos e apertar o botão soneca mais algumas vezes. Mas não podemos.

Porque temos um trabalho a fazer. Não apenas temos o chamado ao qual nos dedicamos, mas temos a maior causa que os estóicos buscam: o bem maior.

Não podemos servir a nós mesmos, a outras pessoas ou ao mundo a menos que levantemos e trabalhemos; quanto antes melhor. Então vamos. Tome um banho, tome um café e vete.

7 de julho

NOSSO DEVER DE APRENDER

"É isso que você deve me ensinar, como ser como Ulisses, como amar minha pátria, minha esposa e meu pai, e como, mesmo depois do naufrágio, posso navegar para esses fins honrosos."

SENECA, CARTAS DE MORALES, 88.7b

Muitos professores ensinam mal a Odisseia. Ensinam datas, discutem se Homero era realmente o autor ou não, se era cego, explicam a tradição oral, dizem aos alunos o que é um ciclope ou como funcionava o cavalo de Tróia.

O conselho de Sêneca para quem estuda os clássicos é esquecer tudo isso. As datas, os nomes, os lugares... pouco importam. O que importa é a moral. Se você errou na Odisseia, mas entendeu a importância da perseverança, os perigos da arrogância, os riscos da tentação e da distração? Então você realmente aprendeu alguma coisa.

Não estamos tentando vencer testes ou impressionar professores. Estamos lendo e estudando para viver, para sermos bons seres humanos, sempre e para sempre.

8 de julho

PARE DE RECLAMAR DE TUDO

"Chega de ser miserável e chorona na vida. Pare de fazer comentários sarcásticos para si mesmo! Porque está preocupado? O que há de novo aqui? O que é tão confuso? Dê uma olhada responsável no assunto. Não há mais nada para olhar. E quando se trata dos deuses, neste ponto você pode tentar ser mais direto e amigável. É o mesmo se você examinou essas coisas por cem anos, ou apenas três."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9:37

"Caráter", escreveria Joan Didion em um de seus melhores ensaios, "a disposição de aceitar a responsabilidade pela própria vida é a fonte da qual brota a auto-estima".

Marcus nos exorta a não perder tempo reclamando sobre o que não temos ou como as coisas funcionaram. Temos que parar de fazer bobagens e ser os mestres de nossas próprias vidas. O caráter pode ser desenvolvido e, quando o for, o auto-respeito surgirá. Mas isso significa começar e ser sério sobre isso. Não mais tarde, não depois que certas perguntas foram respondidas ou distrações foram resolvidas, mas agora. Agora mesmo.

Assumir a responsabilidade é o primeiro passo.

Ficar sem esse personagem é o pior de todos os destinos. Como disse Didion em "Auto-respeito", "Viver sem auto-respeito é ficar acordado uma noite, mais do que deveríamos nos permitir, fenobarbital e mão adormecida na cama, contando os pecados de comissão e omissão, as relações de confiança traídas, as promessas sutilmente quebradas, os presentes irrevogavelmente desperdiçados por preguiça, covardia ou descuido."

Você é muito melhor do que isso.

9 de julho

o rei filósofo

"Porque acredito que um bom rei é desde o início e necessariamente um filósofo, e o filósofo é desde o início uma pessoa real."

—MUSONIUS RUFUS, CONFERÊNCIAS, 8.33.32–34

O general israelense Herzl Halevi acredita que a filosofia é essencial para 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. "Ao longo dos anos, descobri que é exatamente o oposto: usei a filosofia de maneira muito mais prática." A guerra e a liderança oferecem uma série interminável de decisões éticas que exigem prioridades, equilíbrio e clareza. É nisso que a filosofia ajuda.

Platão sabia disso quando imaginou uma utopia governada por um rei filósofo. "Ou os filósofos devem se tornar reis", disse ele em *A República*, "ou os agora chamados reis devem empreender verdadeira e suficientemente a filosofia." Marco Aurélio foi literalmente o rei filósofo.

O que isso tem a ver com você? Há menos reis hoje em dia, mas todos somos líderes de uma forma ou de outra: de famílias, de empresas, de uma equipe, de um público, de um grupo de amigos, de nós mesmos.

É o estudo da filosofia que cultiva nossa razão e ética para que possamos fazer bem nosso trabalho. Não podemos simplesmente fazer isso, muitas pessoas contam conosco para fazer certo.

10 de julho

AME A HUMILDADE DA SUA ARTE

"Ame a humildade da arte que você aprendeu e descanse nela. Passe o resto de seus dias como alguém que confia de todo o coração todas as posses aos deuses, fazendo de você nem um tirano nem um escravo de qualquer pessoa."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.31

Passe por um clube de comédia em qualquer noite de fim de semana em Nova York ou Los Angeles e você provavelmente encontrará alguns dos maiores e mais bem-sucedidos comediantes de lá, trabalhando seu ofício para apenas um punhado de pessoas.

Apesar de fazerem fortuna no cinema ou na estrada, aqui estão eles, praticando a forma mais básica de sua arte.

Se você perguntar a qualquer um deles: "Por que você está fazendo isso? Por que você ainda está atuando?", a resposta geralmente é:

"Porque eu sou bom nisso. Porque eu amo isso. Porque eu quero melhorar nisso. Porque eu gosto de me conectar com o público. Porque eu simplesmente não consigo parar de fazer isso."

Para eles subirem no palco no Carolines ou Comedy Cellar à 1 da manhã, é emocionante.

Eles não precisam. Eles são livres, e eles escolhem isso.

Qualquer que seja a arte que você pratique: você tem certeza de que está arrumando tempo para isso? Você está amando o que faz o suficiente para fazê-lo humildemente? Você pode confiar que, se você se esforçar, o resto cuidará de si mesmo?

Porque vai. Ame o ofício, seja um artesão.

11 de julho

sua própria bota

"Mas o que Sócrates diz? 'Assim como uma pessoa se deleita em melhorar sua fazenda, e outra seu cavalo, eu me deleito em cuidar de minha própria melhoria dia a dia.'

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.5.14

A motivação hoje em dia é começar sua própria empresa, ser um empreendedor. Não há dúvida, construir um negócio do zero pode ser uma tarefa muito gratificante. É por isso que as pessoas dedicam toda a sua vida a fazê-lo, trabalhando incontáveis horas e assumindo incontáveis riscos.

Mas não deveríamos estar tão comprometidos com a construção de nós mesmos quanto estaríamos com qualquer empresa?

Como start-up, começamos como uma ideia: incubamos, nos espalhamos pelo mundo onde nos desenvolvemos lentamente e, com o tempo, acumulamos parceiros, funcionários, clientes, investidores e riqueza. É realmente tão estranho tratar sua própria vida tão seriamente quanto você trata uma ideia para um negócio? Qual é realmente a questão da vida e da morte?

12 de julho

algumas regras simples

"Em suas ações, não procrastine. Em suas conversas, não entenda mal. Em seus pensamentos, não divague. Em sua alma, não seja passivo ou agressivo. Em sua vida, não se preocupe com negócios."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8:51

Simples raramente é fácil. Mas agora que você tem essas regras, cumpra seu dever de colocá-las em prática: com o primeiro item da sua lista de tarefas, com a primeira conversa que tiver, com sua alma e, claro, com a vida que leva. para você. Não só hoje, mas todos os dias.

Escreva isso no quadro e não esqueça.

13 de julho

Um líder lidera

“Uma pessoa, ao fazer o bem aos outros, imediatamente percebe o favor esperado de algo em troca. Outro não é tão rápido, mas ainda considera a pessoa como devedora e conhece o favor como uma dívida. Um terceiro tipo de pessoa age como se não estivesse ciente da ação, antes como uma videira que produz um cacho de uvas sem mais exigências, como um cavalo após sua corrida, ou um cachorro após sua caminhada, ou uma abelha depois de fazer seu mel. Tal pessoa, tendo feito uma boa ação, não vai gritar dos telhados, mas simplesmente passar para a próxima ação, assim como a vinha produz outro cacho de uvas na estação certa.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.6

Você já ouviu alguém repetir uma de suas ideias como se fosse a deles?

Você já notou um irmão mais novo ou parente imitando seu comportamento, talvez a maneira como você se veste ou a música?

Ouvir? Talvez você tenha se mudado para um novo bairro e um bando de descolados o tenha seguido.

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-los sob uma luz diferente. Entendemos que intensificar e ajudar é um serviço que os líderes prestam ao mundo. É nosso dever fazer isso, em situações grandes e pequenas. Se esperamos ser líderes, devemos ver que o serviço ingrato vem com o trabalho. Devemos fazer o que os líderes fazem, porque é isso que os líderes fazem, não por crédito, nem por agradecimento, nem por reconhecimento. É nosso dever.

14 de julho

UM POUCO DE CONHECIMENTO É PERIGOSO

“Todo grande poder é perigoso para o iniciante. Portanto, você deve usá-los como puder, mas em harmonia com a natureza.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.13.20

Grandes professores costumam ser mais duros com seus alunos mais promissores. Quando os professores veem potencial, eles querem que ele seja plenamente realizado. Mas os grandes professores também estão cientes de que a habilidade natural e a compreensão rápida podem ser muito perigosas para o aluno se deixadas sozinhas. O sucesso precoce pode levar ao excesso de confiança e maus hábitos. Os aprendizes rápidos são conhecidos por pular as lições básicas e ignorar os fundamentos.

Não desanime. Faça-o com calma. Treine com humildade.

15 de julho

FAZER A COISA CERTA É O SUFICIENTE

"Quando você fez bem e outro se beneficiou, por que, como um tolo, você procura uma terceira coisa em cima: crédito pela boa ação ou um favor em troca?"

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.73

A resposta para a pergunta "Por que você fez a coisa certa?" deve ser sempre "Porque era a coisa certa a fazer". Afinal, quando você ouve ou vê outra pessoa fazer isso, principalmente quando ela pode ter sofrido alguma dificuldade. ou a dificuldade de fazer a coisa certa, você não acha, aí, que ele é um ser humano em sua melhor forma?

Então, por que você precisa de agradecimento ou reconhecimento por fazer a coisa certa? É o seu trabalho.

16 de julho

PROGRESSO DA ALMA

“A que serviço minha alma está comprometida? Pergunte a si mesmo constantemente e dê uma boa olhada em como isso se relaciona com a parte chamada de princípio orientador.

De quem é a alma que eu tenho agora? Eu tenho isso de uma criança, um jovem? . . Um tirano, um animal de estimação ou um animal selvagem?

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.11

Com o que você se comprometeu? Que causa, que missão, que propósito? O que você está fazendo? E mais importante, por que você faz isso? Como o que você faz todos os dias reflete de alguma forma os valores que você acha que importam? Você está agindo de maneira consistente com algo que você valoriza, ou está vagando, não preso a nada além de sua própria ambição?

Ao examinar essas perguntas, você pode se sentir desconfortável com as respostas. Isso é bom. Isso significa que você deu o primeiro passo para corrigir seu comportamento, para ser melhor do que aquelas criaturas selvagens que Marcus menciona. Isso também significa que você está mais perto de descobrir o que seu dever lhe pede para fazer na vida. E uma vez que você o descobre, está um pouco mais perto de cumpri-lo.

17 de julho

NÃO ABANDONE OS OUTROS. . . não você mesmo

“À medida que você segue o caminho da razão, as pessoas vão ficar no seu caminho. Eles nunca podem impedi-lo de fazer o que você está sonhando, então não deixe que eles tirem sua boa vontade. Manter uma vigilância constante em ambas as frentes, não apenas por meio de julgamentos e ações bem informados, mas também sendo gentil com aqueles que obstruem nosso caminho ou criam outras dificuldades. Ficar com raiva também é uma fraqueza, assim como abandonar a tarefa ou desistir em pânico. Porque fazer uma das duas coisas é uma deserção igual, uma contraindo e a outra por afastamento da família e do amigo”.

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 11.9

Quando começarmos a progredir em nossas vidas, encontraremos as limitações das pessoas ao nosso redor.

É como uma dieta. Quando todos comem de forma pouco saudável, há uma espécie de alinhamento natural. Mas se uma pessoa começa a comer de forma saudável, de repente há agendas opostas. Agora há uma discussão sobre onde ir para o jantar.

Assim como você não deve abandonar seu novo caminho simplesmente porque outras pessoas podem ter problemas com ele, você também não deve abandonar essas outras pessoas.

Não basta escrever para eles ou deixá-los comendo poeira. Não fique com raiva ou brigue com eles. Afinal, eles estão no mesmo lugar que você há pouco tempo.

18 de julho

CADA MESTRE DE SEU PRÓPRIO DOMÍNIO

"Minha escolha racional é tão indiferente à escolha racional do meu vizinho quanto à sua respiração e corpo. Por mais que tenha sido feito para a cooperação, o motivo dominante em cada um de nós é dominar nossos próprios assuntos. "Se não fosse esse o caso, o mal em outra pessoa poderia se tornar meu mal, e Deus não queria que outra pessoa controlasse minha infelicidade."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8:56

A base de um país livre é que sua liberdade de mover seu punho termina onde começa o nariz de outra pessoa. Ou seja, outra pessoa é livre para fazer o que quiser até que isso interfira em seu corpo e espaço físico. Este ditado também pode funcionar como uma grande filosofia pessoal.

Mas viver dessa maneira exigirá duas suposições importantes. Primeiro, você deve viver sua própria vida de tal maneira que não seja imposta negativamente aos outros. Em segundo lugar, você precisa ser aberto e receptivo o suficiente para permitir que outros façam o mesmo.

Você pode fazer aquilo? Mesmo quando você realmente discorda das escolhas que eles estão fazendo? Você consegue entender que a vida dele é problema dele e a sua é sua? E que você tem muito o que lutar consigo mesmo sem incomodar mais ninguém?

19 de julho

Perdoe-os porque eles não sabem

“Como disse Platão, toda alma é privada da verdade contra sua vontade. O mesmo vale para justiça, autocontrole, boa vontade para com os outros e quaisquer virtudes semelhantes. É essencial ter isso constantemente em mente, pois isso o tornará mais gentil com todos.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.63

Enquanto subia a Via Dolorosa até o topo da colina do Calvário, Jesus (ou Cristo, como Sêneca e outros contemporâneos romanos o teriam conhecido) sofreu imensamente. Ele foi espancado, açoitado, esfaqueado, forçado a carregar sua própria cruz e crucificado ao lado de dois criminosos comuns. Lá ele viu os soldados jogarem os dados para ver quem ficaria com suas roupas, ele ouviu as pessoas zombando dele.

Quaisquer que sejam suas inclinações religiosas, as palavras que Jesus falou em seguida, considerando que vieram quando ele foi submetido a um sofrimento humano inimaginável, causam calafrios na espinha. Jesus olhou para cima e disse simplesmente: “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que estão fazendo”.

Essa é a mesma verdade que Platão falou séculos antes e que Marco falou quase dois séculos depois de Jesus; outros cristãos devem ter falado essa verdade, pois foram cruelmente executados pelos romanos durante o reinado de Marco: perdoe-os; Estão privados da verdade. Eles não fariam isso se não fossem.

Use esse conhecimento para ser gentil e engraçado.

20 de julho

FEITO PARA A JUSTIÇA

"A pessoa injusta age contra os deuses. "Na medida em que a natureza do universo nos fez criaturas racionais para o bem uns dos outros, com um olho no benefício mútuo baseado no valor verdadeiro e nunca no mal, qualquer um que quebra a vontade da natureza obviamente age contra o mais antigo dos deuses."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9.1.1.

Dizemos dos atos mais hediondos que são crimes contra a natureza. Vemos certas coisas como uma afronta à humanidade, dizendo: "Isso viola tudo o que nos é caro". Por mais que difiramos em religião, educação, política, classe ou gênero, podemos nos unir de acordo com isso.

Por quê? Porque nosso senso de justiça vai ao cerne. Não gostamos quando as pessoas fazem fila; aprovamos leis que protegem os indefesos; e pagamos nossos impostos, concordando, em parte, em redistribuir nossa riqueza aos necessitados. Ao mesmo tempo, se acharmos que podemos nos safar, podemos tentar trapacear ou burlar as regras. Parafraseando Bill Walsh, quando deixados ao nosso alcance, muitos de nós procuramos terras baixas como a água.

A chave, então, é apoiar nossa inclinação natural para a justiça com limites fortes e compromissos firmes: abraçar, como Lincoln exortou uma nação dividida e irada a fazer, "os melhores anjos de nossa natureza".

21 de julho

FEITO PARA TRABALHAR JUNTO

“Sempre que você tiver problemas para acordar de manhã, lembre-se de que a natureza o criou para trabalhar com os outros, enquanto até os animais impensados compartilham o sono.

E é o nosso próprio propósito natural que é mais apropriado e mais satisfatório.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.12

Se um cachorro passa o dia todo na cama, é provável que sua cama esteja bem. É apenas um cachorro. Ele não tem lugar para estar, nenhuma obrigação além de ser ele mesmo. De acordo com os estóicos, nós humanos temos uma obrigação maior, não com os deuses, mas uns com os outros. O que nos tira da cama todas as manhãs, mesmo quando confrontados com ela como Marcus fez, é *praxeis koinnikas* apodidonai (fazer trabalha em comum).

Civilização e país são grandes projetos que construímos juntos e construímos juntos com nossos ancestrais há milênios. Somos feitos para a cooperação (sinergia) uns com os outros.

Portanto, se você precisar de um impulso extra para sair da cama esta manhã, se precisar de algo mais do que a cafeína pode oferecer, use isso. As pessoas dependem de você. Seu objetivo é nos ajudar a fazer esse grande trabalho juntos. E estamos esperando e ansiosos para que ele apareça.

22 de julho

NINGUÉM TEM UMA ARMA NA SUA CABEÇA

"Nada é nobre se feito de má vontade ou sob compulsão. Toda ação nobre é voluntária."

SENECA, LETRAS MORAL, 66.16b

Você não precisa fazer a coisa certa. Você sempre tem a opção de ser egoísta, rude, horrível, míope, pedante, mau ou estúpido. Na verdade, às vezes há incentivos para corromper.

Certamente nem todos os criminosos são pegos.

Mas como essa linha de pensamento geralmente funciona para as pessoas? Como é essa vida?

Eles não precisam fazer a coisa certa, assim como não precisam cumprir seu dever.

23 de julho

RECEBER HONRAS E DESONRAS

exatamente do mesmo jeito

"Receba sem orgulho, libere-se sem apego."

— MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.33.

Em meio ao colapso da República Romana, durante a guerra civil entre Pompeu e César, Pompeu tomou a decisão de ceder o controle da frota militar a Catão. Foi uma enorme honra e uma posição enormemente poderosa. Mas alguns dias depois, respondendo aos protestos de seu círculo íntimo, Pompeu reverteu sua decisão e assumiu o comando.

Poderia ter sido visto como uma enorme humilhação pública: conseguir uma promoção e depois removê-la. O registro mostra que a reação de Cato foi basicamente nada. Ele respondeu à honra e à desonra da mesma maneira: com indiferença e aceitação. Ele certamente não deixou que isso afetasse seu apoio à causa. De fato, depois do desprezo, ele trabalhou para reunir soldados antes da batalha com discursos inspiradores, os mesmos homens que deveriam estar sob seu comando.

Isso é o que Marcus está dizendo. Não leve os desprezos do dia para o lado pessoal e não leve para o lado pessoal as recompensas emocionantes e o reconhecimento, especialmente quando o dever lhe designou uma causa importante. Detalhes triviais como a ascensão e queda de sua posição não dizem nada sobre você como pessoa. Somente seu comportamento, como Cato fez, o fará.

24 de julho

Em algum lugar alguém está morrendo

“Sempre que notícias perturbadoras forem enviadas a você, lembre-se de que nenhuma notícia pode ser relevante para sua escolha fundamentada. Alguém pode lhe dar a notícia de que suas suposições ou desejos estão errados? De maneira nenhuma! Mas eles podem te dizer que alguém morreu, ainda assim, o que é isso para você?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.18.1–2

Um amigo bem-intencionado pode perguntar a você hoje: "O que você pensa sobre [insira a tragédia do outro lado do mundo]?" Você, em sua preocupação igualmente bem-intencionada, pode dizer: "Eu me sinto muito mal com isso".

Nesse cenário, ambos deixaram de lado sua escolha racional sem fazer nada pelas vítimas que sofrem com a tragédia real. Pode ser tão fácil se distrair, até mesmo consumir, por notícias horríveis de todo o mundo. A resposta estoica correta a esses eventos não é se importar, mas a simpatia irracional faz muito pouco (e vem ao custo da compostura, na maioria dos casos). Se há algo que você realmente pode fazer para ajudar essas pessoas que sofrem, então sim, notícias perturbadoras (e sua reação a elas) têm relevância para sua escolha racional. Se a emoção é o fim de seu envolvimento, então você deve retornar ao seu próprio dever individual, a si mesmo, à sua família, ao seu país.

25 de julho

O QUE ESTÁ NO TOMBSTONE?

"Quando você vir alguém exibindo frequentemente sua posição ou posição, ou alguém cujo nome aparece frequentemente em público, não tenha inveja; Essas coisas são compradas ao custo da vida...

"Alguns morrem nos primeiros degraus da escada do sucesso, outros antes que possam chegar ao topo, e os poucos que atingem o cume de sua ambição através de mil indignidades descobrem que no final é apenas para uma entrada. em sua lápide ."

SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 20

Às vezes, nossos compromissos profissionais podem se tornar um fim em si mesmos. Um político pode justificar o abandono de sua família por seu cargo, ou um escritor pode acreditar que seu "gênio" desculpa o comportamento anti-social ou egoísta. Qualquer pessoa com qualquer perspectiva pode ver que, de fato, o político está realmente apaixonado pela fama, e o escritor gosta de ser paternalista e se sentir superior. Workaholics sempre dão desculpas para seu egoísmo.

Embora essas atitudes possam levar a realizações impressionantes, seu custo raramente é justificado. A capacidade de trabalhar muito e duro é admirável. Mas você é um ser humano, não um tornar humano. Sêneca ressalta que não somos animais. "É realmente tão bom morrer em um arreio?" ele perguntou. Aleksandr Solzhenitsyn colocou melhor: "O trabalho é o motivo pelo qual os cavalos morrem. Todo mundo deveria saber disso."

26 de julho

Quando homens bons não fazem nada

"Muitas vezes a injustiça está no que você não está fazendo, não apenas no que você está fazendo."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9.5.

A história está cheia de evidências de que a humanidade é capaz do mal, não apenas ativa, mas passivamente.

Em alguns de nossos momentos mais vergonhosos, da escravidão ao Holocausto, à segregação e ao assassinato de Kitty Genovese, a culpa não se limitou aos perpetradores, mas aos cidadãos comuns que, por várias razões, se recusaram a participar. É aquela velha frase: tudo o que o mal tem que fazer para prevalecer é que os homens bons não façam nada.

Não basta não fazer o mal. Você também deve ser uma força para o bem no mundo, com o melhor de sua capacidade.

27 de julho

Onde está algo melhor?

"De fato, se você encontrar algo na vida humana melhor do que justiça, verdade, domínio próprio, coragem, em suma, algo melhor do que a suficiência de sua própria mente, que o mantém agindo de acordo com as exigências da verdadeira razão e aceitando o destino". Eu lhe digo, se você pode ver algo melhor do que isso, assine isso e sua alma e aproveite ao máximo esse bem maior que você encontrou."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 3.6.1.

Todos nós buscamos coisas que achamos que seriam importantes. Em algum momento, todos nós pensamos que o dinheiro seria a resposta, que o sucesso era o prêmio mais alto, que o amor eterno de uma pessoa bonita finalmente nos faria sentir aquecidos por dentro.

O que encontramos quando realmente alcançamos esses objetos sagrados? Não é que sejam vazios ou sem sentido, mas o que descobrimos é que não são suficientes.

O dinheiro cria problemas. Escalar uma montanha expõe outro pico mais alto. Nunca há amor suficiente. Há algo melhor lá fora: a verdadeira virtude. É a sua própria recompensa.

A virtude é o bem que se revela mais do que esperamos e algo que não se pode ter aos poucos. Nós apenas temos ou não temos. E é por isso que a virtude, feita de justiça, honestidade, disciplina e coragem, é a única coisa pela qual vale a pena lutar.

28 de julho

Verifique seu privilégio

“Algumas pessoas são afiadas e algumas são maçantes; alguns são criados em um ambiente melhor, outros em um pior, estes últimos, com hábitos e educação inferiores, exigirão mais testes e instrução cuidadosa para dominar esses ensinamentos e ser moldado por eles, assim como uma pessoa que está em más condições deve receber muita atenção e treinamento na busca de uma saúde perfeita.”

MUSONIUS RUFUS, Conferências, 1.1.33–1.3.1–3.

No final de uma conversa frustrante, você pode se pegar pensando: Ugh, essa pessoa é tão idiota. Ou perguntando: Por que eles não podem simplesmente fazer a coisa certa?

Mas nem todos tiveram as vantagens que você teve. Isso não quer dizer que sua própria vida foi fácil, ele só tinha uma vantagem sobre algumas pessoas. É por isso que é nosso dever compreender e ser paciente com os outros.

Filosofia é formação espiritual, cuidado da alma. Alguns precisam de mais atenção do que outros, assim como alguns têm um metabolismo melhor ou nasceram mais altos que outros. Quanto mais indulgente e tolerante você puder ser com os outros, quanto mais puder aprender sobre seus vários privilégios e vantagens, mais útil e paciente você será.

29 de julho

Uma cura para si mesmo

"A pessoa que praticou a filosofia como cura para si mesmo se torna uma grande alma, cheia de confiança, invencível, e tanto mais quanto mais se aproxima dela."

SENECA, CARTAS DE MORALES, 111.2

O que é "uma cura para o eu"? Talvez Sêneca signifique que, por meio da natureza e da criação, desenvolvemos um conjunto único de características, algumas positivas e outras negativas. Quando essas características negativas começam a afetar nossas vidas, alguns de nós recorrem à terapia, à psicanálise ou à ajuda de um grupo de apoio. O ponto? Para curar certas partes egoístas e destrutivas de nós mesmos.

Mas de todas as maneiras de curar nossas características negativas, a filosofia é a que existe há mais tempo e tem ajudado a maioria das pessoas. Preocupa-se não apenas em mitigar os efeitos da doença mental ou neurose, mas é projetado para promover o florescimento humano. Ele é projetado para ajudá-lo a viver a Boa Vida.

Você não merece florescer? Você não gostaria de ser uma grande alma, cheia de confiança e invencível aos acontecimentos externos? Você não gostaria de ser como a cebola proverbial, em camadas com grandeza?

Então pratique sua filosofia.

30 de julho

alegria estoica

"Confie em mim, a verdadeira alegria é uma coisa séria. Você acha que alguém pode, com a expressão encantadora, dispensar alegremente a morte com uma disposição fácil? Ou abrir a porta da pobreza, afastar os prazeres ou meditar na resistência do sofrimento? Aquele que se sente à vontade para mudar esses pensamentos está realmente cheio de alegria, mas não com um sorriso no rosto. É exatamente uma alegria que eu gostaria que você possuísse, pois nunca se esgotará uma vez que você tenha recuperado origem".

SENECA, CARTAS DE MORALES, 23.4

Pensamos na palavra "alegria" casualmente como algo como "estou encantado com a notícia". "É um prazer estar com ela" "É uma ocasião feliz." Mas nenhum desses exemplos realmente toca na verdadeira alegria. Eles estão mais perto de "animar" do que qualquer outra coisa. A alegria não é esse nível superficial.

Alegria, para Sêneca, é um estado profundo de ser. É o que sentimos dentro de nós e pouco tem a ver com sorrisos ou gargalhadas. Então, quando as pessoas dizem que os estoicos são severos ou depressivos, eles estão realmente perdendo o ponto. A quem
Você se importa se alguém está feliz quando os tempos são bons? Que tipo de conquista é essa?

Mas você pode estar completamente satisfeito com sua vida, enfrentar bravamente o que a vida reserva de um dia para o outro, você pode se recuperar de todos os tipos de adversidade sem perder um passo, você pode ser uma fonte de força e inspiração para os outros ao seu redor? você?? Essa é a alegria estoica, a alegria que vem do propósito, excelência e dever. É algo sério, muito mais sério que um sorriso ou uma voz alegre.

31 de julho

SUA CARREIRA NÃO É UMA SENTENÇA DE MORTE

"Quão vergonhoso é o advogado cujo último suspiro é desperdiçado no tribunal, tarde na vida, defendendo litigantes desconhecidos e ainda buscando a aprovação de espectadores ignorantes."

SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 20.2

A cada poucos anos, um triste espetáculo é representado no noticiário. Um velho milionário, ainda dono de seu império de negócios, é levado ao tribunal. Acionistas e familiares vão à Justiça para argumentar que ele não tem mais competência mental para tomar decisões, que o patriarca não tem condições de administrar sua própria empresa e questões legais. Porque essa pessoa poderosa se recusou a abrir mão do controle ou desenvolver um plano de propriedade, ele está sujeito a uma das piores humilhações da vida: a exposição pública de suas vulnerabilidades mais privadas.

Não devemos estar tão envolvidos em nosso trabalho a ponto de acreditarmos que somos imunes à realidade do envelhecimento e da vida. Quem quer ser a pessoa que nunca pode deixar ir? Existe tão pouco significado em sua vida que sua única busca é trabalhar até que você seja finalmente carregado em um caixão?

Orgulhe-se do seu trabalho. Mas não é tudo.

AGOSTO

Pragmatismo

1 de agosto

VOCÊ NÃO VAI ESPERAR PELA PERFEIÇÃO

“Esse pepino é amargo, então jogue fora! Há espinhos no caminho, então fique longe! Chega de conversa. Por que refletir sobre a existência de desconforto? Tal pensamento faria o verdadeiro estudante da natureza rir, assim como um carpinteiro ou sapateiro riria se você apontasse a serragem no chão de sua loja. Sem

No entanto, enquanto esses comerciantes tiverem lixeiras para descarte, a Natureza não precisa delas.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8:50

Queremos que as coisas corram perfeitamente, por isso dizemos a nós mesmos que começaremos assim que as condições estiverem certas, ou quando estivermos nos orientando.

Quando, na realidade, seria melhor focar em lidar com a forma como as coisas realmente são.

Marcus lembrou a si mesmo: não espere perfeição da República de Platão. Ele não esperava que o mundo fosse exatamente do jeito que ele queria que fosse, mas Marcus sabia disso instintivamente, como o filósofo católico Josef Pieper escreveria mais tarde. “Ele só pode fazer o bem, quem sabe como são as coisas e qual é a sua situação.”

Hoje, não permitiremos que nossa compreensão honesta do mundo nos impeça de tentar fazer o nosso melhor.

Tampouco permitiremos que pequenos aborrecimentos e pequenos obstáculos atrapalhem o importante trabalho que temos a fazer.

2 de agosto

Podemos trabalhar de qualquer maneira

"De fato, como o exílio pode ser um obstáculo para o próprio cultivo de uma pessoa, ou alcançar a virtude quando ninguém foi privado de aprender ou praticar o que o exílio precisa?"

—MUSONIUS RUFUS, Conferências, 37.9.30–31, 39.9.1

Em sua vida, após a cirurgia, Theodore Roosevelt foi informado de que poderia ficar confinado a uma cadeira de rodas pelo resto de seus dias. Com sua marca de exuberância, ele respondeu: "Ok! Eu posso trabalhar assim também!"

É assim que podemos responder até mesmo às reviravoltas mais incapacitantes do destino, trabalhando dentro de qualquer espaço que reste. Nada pode nos impedir de aprender. Na verdade, situações difíceis são muitas vezes oportunidades para seus próprios tipos de aprendizado, mesmo que não sejam os tipos de aprendizado que teríamos preferido.

Musonius Rufus, enquanto isso, foi exilado três vezes (duas por Nero e uma por Vespasiano), mas ser expulso à força de sua vida e casa não afetou seu estudo de filosofia. No caminho, ele respondeu dizendo: "Tudo bem! Eu posso trabalhar assim também."

ao mundo.

3 de agosto

A boa vida está em qualquer lugar

"Neste momento você não está viajando, mas vagando, sendo conduzido de um lugar para outro, mesmo que o que você busca, para viver bem, esteja em toda parte. Existe algum lugar mais confuso do que o Fórum? mesmo lá você pode viver em paz, se necessário."

SENECA, LETRAS MORAL, 28.5b – 6a

Certa vez, um conhecido escritor reclamou que, depois que ele se tornou bem-sucedido, amigos ricos sempre o convidavam para suas belas e exóticas casas. "Venha para nossa casa no sul da França", disseram. Ou, "Nosso chalé de esqui suíço é um lugar maravilhoso para escrever". O escritor viajou o mundo, vivendo no luxo, esperando encontrar inspiração e criatividade nessas mansões inspiradoras. No entanto, isso raramente acontecia.

Sempre havia o charme de outra casa melhor. Sempre havia distrações, sempre tantas coisas para fazer, e o bloqueio de escritor e a insegurança o acompanhavam aonde quer que fosse.

Dizemos a nós mesmos que precisamos da configuração certa antes de finalmente nos curvamos e ficarmos sérios. Ou dizemos a nós mesmos que férias ou tempo serão bons para um relacionamento ou uma doença. Isso é auto-ilusão no seu melhor.

É muito melhor que sejamos pragmáticos e adaptáveis, capazes de fazer o que precisamos em qualquer lugar e a qualquer hora. O lugar para fazer o seu trabalho, para viver bem, é aqui.

4 de agosto

SEM EMOÇÕES NEGATIVAS, APENAS FOCO

“Você deve parar de culpar a Deus, e não culpar nada nem ninguém. Você deve controlar completamente o desejo dele e mudar para o que está dentro de sua escolha racional.

Você não deve mais sentir raiva, ressentimento, inveja ou arrependimento.”

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.22.13

Nelson Mandela foi preso por resistir ao brutal regime do apartheid na África do Sul por vinte e sete anos. Durante dezoito desses anos, ele teve um balde como vaso sanitário, uma cama dura em uma cela pequena, e uma vez por ano lhe era permitido apenas um visitante, por trinta minutos. Era um tratamento cruel destinado a isolar e aniquilar os prisioneiros. E, no entanto, apesar disso, Mandela tornou-se uma figura de dignidade dentro da prisão.

Embora tenha sido privado de muitas coisas, ele ainda encontrou maneiras criativas de afirmar sua vontade. Como um de seus companheiros de prisão, Neville Alexander, explicou no Frontline: "Ele [Mandela] sempre fez questão, se eles dizem que você deve correr, insista em andar. Se eles dizem que você deve andar rápido, insista em andar devagar. Isso foi o ponto todo." Vamos definir os termos." Ele fez questão de pular corda para manter a forma. Ele manteve a cabeça mais alta do que os outros prisioneiros, animou-os quando os tempos ficaram difíceis e sempre manteve seu senso de autoconfiança .

Essa autoconfiança é sua para reivindicar também. Não importa o que aconteça hoje, não importa onde você esteja, mude para o que está dentro de suas escolhas racionais. Ignore, o melhor que puder, as emoções que surgem, com as quais seria muito fácil se distrair. Não se empolgue, concentre-se.

5 de agosto

O SILÊNCIO É FORÇA

"O silêncio é uma lição aprendida com os muitos sofrimentos da vida."

—SENECA, TIENTES, 309.

Vamos lembrar a última vez que você disse algo realmente louco, algo estúpido. Por que você disse isso? Você provavelmente não precisava disso, mas achou que fazer isso faria você parecer inteligente, legal ou parte do grupo.

"Quanto mais você diz", escreveu Robert Greene, "mais provável é que você diga algo bobo."

A isso acrescentamos: quanto mais você diz, maior a probabilidade de deixar oportunidades de feedback para trás, ignore os comentários que eles causam
Sofrimento.

Conversa desajeitada e conversa selvagem não é uma habilidade. A capacidade de ouvir, de ficar deliberadamente fora de uma conversa e existir sem sua validade é uma habilidade rara. O silêncio é uma forma de construir força e auto-suficiência.

6 de agosto

SEMPRE HÁ MAIS ESPAÇO DE MANOBRA DO QUE VOCÊ IMAGINA

"Aplique-se para pensar muito: tempos difíceis podem ser suavizados, tempos difíceis podem ser ampliados e cargas pesadas podem ser aliviadas para aqueles que podem aplicar a pressão certa."

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 10.4b

Você já perdeu irremediavelmente um jogo que de repente se abriu e você ganhou?

Você se lembra daquela vez em que pensou que ia falhar no teste, mas com uma noite inteira e um pouco de sorte conseguiu uma pontuação decente? Aquele palpite que você perseguiu e que outros teriam desistido, que acabou brilhantemente?

É esse tipo de energia e criatividade e, acima de tudo, crença em si mesmo que você precisa agora.

O derrotismo não o levará a lugar algum (exceto a derrota). Mas concentrar todo o seu esforço no pequeno espaço, na pequena oportunidade, é sua melhor chance. Um assistente de Lyndon Johnson comentou certa vez que em torno do homem "havia um sentimento: se você fizesse tudo, você venceria". Tudo. Ou, como disse Marco Aurélio, se é humanamente possível, você consegue.

7 de agosto

PRAGMÁTICO E PRINCÍPIO

“Onde uma pessoa pode viver, você também pode viver bem; a vida também está nas exigências do tribunal, aí você também pode viver bem”.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.16

William Lee Miller, em sua única "biografia ética" de Abraham Lincoln, faz uma observação importante sobre esse famoso presidente: nossa deificação do homem enfatiza fingir que ele não era um político. Nós nos concentramos em suas origens humildes, sua auto-educação, seus belos discursos. Mas negligenciamos seu trabalho, que era a política. Isso perde o que era realmente impressionante sobre ele: Lincoln era tudo o que era: compassivo, deliberado, justo, de mente aberta e determinado, enquanto ele era um político. Era o que admirávamos em uma profissão que achamos preenchida exclusivamente com o oposto desse tipo de pessoa.

Princípios e pragmatismo não estão em desacordo. Quer você viva no poço de cobras de Washington, DC, trabalhe entre o materialismo de Wall Street ou cresça em uma pequena cidade de mente estreita, você pode viver bem, e muitos outros viveram.

8 de agosto

COMECE ONDE O MUNDO ESTÁ

“Faça agora o que a natureza exige de você. Aproxime-se se estiver ao seu alcance. Não olhe em volta para ver se as pessoas vão saber. Não espere perfeição da República de Platão, mas fique satisfeito com o menor passo à frente e considere o resultado como algo pequeno.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 29.9. (4)

Você já ouviu a expressão "Não deixe que o perfeito seja inimigo do bom o suficiente"? A ideia não é estabelecer ou comprometer seus padrões, mas sim não cair na armadilha do idealismo.

O organizador comunitário Saul Alinsky abre seu livro "Regras para Radicais" com uma ideia pragmática e inspiradora:

“Como organizador, eu começo de onde o mundo está, como é, não como eu gostaria que fosse. O fato de aceitarmos o mundo como ele é não enfraquece de forma alguma, nosso desejo de torná-lo o que achamos que deveria ser: é necessário começar onde o mundo está se quisermos mudá-lo para o que achamos que deveria ser.”

Há muitas coisas que você poderia fazer agora, hoje, que tornariam o mundo um lugar melhor. Há muitos pequenos passos que, se tomados, ajudariam você a seguir em frente. Não se desculpe por fazê-los porque as condições não são adequadas ou porque uma oportunidade melhor pode surgir em breve. Faça o que puder agora. E quando você tiver feito isso, mantenha-o em perspectiva, não exagere os resultados.

Evite ego e desculpa, antes e depois.

9 de agosto

FIQUE SOZINHO COM OS FATOS

"Não diga e pense nada mais do que relatório de impressões iniciais. Você foi informado de que alguém fala mal de você. Este é o relatório: o relatório não era que você havia sido prejudicado. Vejo que meu filho está doente, mas não que sua vida está em risco. Portanto, fique sempre dentro de suas primeiras impressões e não as adicione à sua cabeça, assim nada pode acontecer com você."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.49

A princípio, isso pode parecer o oposto de tudo o que você aprendeu. Não cultivamos nossas mentes e habilidades de pensamento crítico precisamente para que não levemos as coisas ao pé da letra? Sim, na maioria das vezes. Mas às vezes essa abordagem pode sair pela culatra.

O que um filósofo também tem é a capacidade, como disse Nietzsche, de "parar corajosamente na superfície" e ver as coisas de forma simples e objetiva. Nada mais, nada menos. Sim, os estóicos eram "rasos", disse ele, "fora de profundidade". Hoje, enquanto outras pessoas se empolgam, você vai praticar uma espécie de pragmatismo direto: veja as coisas como suas impressões iniciais as fazem.

10 de agosto

A PERFEIÇÃO É O INIMIGO DA AÇÃO

"Não abandonemos nossas atividades por desespero para aperfeiçoá-las."

—EPICTETUS, 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 de tudo ou nada (também conhecido como divisão). Exemplos disso incluem pensamentos como:

Se você não está comigo, você está contra mim.

Fulano é bom/ruim.

Porque isso não foi um sucesso completo, é um fracasso completo.

Esse tipo de pensamento extremo está associado à depressão e frustração. Como eu poderia não ser?

O perfeccionismo raramente gera perfeição, apenas decepção.

O pragmatismo não tem tais problemas. Pegue o que você pode obter. É isso que Epicteto nos lembra.

Nunca seremos perfeitos, mesmo que exista tal coisa. Somos humanos, afinal.

Nossas atividades devem visar o progresso, por mais pouco que seja possível para nós.

11 de agosto

SEM TEMPO PARA TEORIAS, SÓ TEMPO PARA AGIR

"Quando surgiu para nós o problema de saber se o hábito ou a teoria era melhor para obter a virtude, se por teoria entendemos o que nos ensina a conduta correta, e por hábito entendemos estar acostumado a agir de acordo com essa teoria, Musonius pensou que o hábito foi mais eficaz. "

MUSONIUS RUFUS, CONFERÊNCIAS, 17.5.31-32, 19.5.1-2

Como Hamlet diz: "Há mais coisas no céu e na terra, Horácio, do que você sonha em sua filosofia.

Não há tempo para pensar se nossas teorias estão corretas. Estamos lidando com o mundo real aqui. O que importa é como você vai lidar com essa situação bem na sua frente e se você será capaz de passar para o próximo estágio. Mas não podemos esquecer que embora as teorias sejam claras e simples, as situações raramente o são.

12 de agosto

Faça com que as palavras deles sejam suas.

“Platão, Zenão, Crisipo, Posidônio falaram muitas palavras, e um grande número de estóicos igualmente excelentes também falaram. Eu vou te dizer como as pessoas podem provar que suas palavras são suas, colocando em prática o que eles estão pregando.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 108.35; 38

Uma das críticas ao estoicismo por tradutores e professores modernos é o número de repetições.

Marco Aurélio, por exemplo, foi descartado pelos estudiosos como sem originalidade porque sua escrita se assemelha à dos estóicos anteriores. Essa crítica perde o foco.

Mesmo antes da época de Marcus, Sêneca estava bem ciente de que havia muitos empréstimos e sobreposições entre os filósofos. Isso porque os verdadeiros filósofos não estavam preocupados com autoria, apenas com o que funcionava. Mais importante, eles acreditavam que o que era dito importava menos do que o que era feito.

E isso é tão verdadeiro agora como era então. Você pode pegar todas as palavras dos grandes filósofos e usá-las como quiser (eles estão mortos; eles não se importam). Sinta-se à vontade para modificar e editar e melhorar ao seu gosto. Adapte-os às condições do mundo real. A maneira de mostrar que você realmente entende o que fala e escreve, que você é realmente original, é colocá-los em prática. Fale com suas ações mais do que qualquer outra coisa.

13 de agosto

RECARREGUE E TERMINE SEUS PROBLEMAS

"Você sofreu inúmeros problemas, todos por não deixar sua razão dominante fazer o trabalho para o qual foi feita, basta!"

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 26/09

Quantas coisas você teme que realmente tenham acontecido? Quantas vezes a ansiedade o levou a se comportar de uma maneira que você mais tarde se arrepende? Quantas vezes você deixou que o ciúme, a frustração ou a ganância o desencaminhassem?

Deixar nossa razão governar o dia pode parecer mais trabalhoso, mas nos poupa muitos problemas. Como dizia o provérbio de Ben Franklin: "Um grama de prevenção vale um quilo de cura".

Seu cérebro foi projetado para fazer esse trabalho. Foi feito para separar o que é importante do que não tem sentido, para manter as coisas em perspectiva, para que você só se preocupe com o que vale a pena se preocupar. Você só precisa colocá-lo em uso.

14 de agosto

ISSO NÃO É PARA SE DIVERTIR. É PARA A VIDA

"A filosofia não é um truque de salão ou um espetáculo. Não se trata de palavras, mas de fatos.

Não é usado para um pequeno prazer antes de terminar o dia, ou para aliviar a inquietação do nosso tempo livre. Ele molda e edifica a alma, dá ordem à vida, orienta a ação, mostra o que deve e o que não deve ser feito: está no leme que dirige nosso curso enquanto vacilamos nas incertezas.

Sem ele, ninguém pode viver sem medo ou cuidado. Inúmeras coisas acontecem a cada hora que exigem conselho, e esse conselho deve ser buscado na filosofia".

—SENECA, LETRAS MORALES, 16.3

Aqui está uma história sobre Cato, o Velho, cujo bisneto Cato, o Jovem, tornou-se uma figura importante na vida romana. Um dia Catão presenciou um excelente discurso de Carneades, filósofo céptico, que falava poeticamente sobre a importância da justiça. No dia seguinte, no entanto, Catão encontrou Carneades discutindo apaixonadamente os problemas da justiça, que era simplesmente um dispositivo inventado pela sociedade para criar ordem. Catão ficou horrorizado com esse tipo de 'filósofo', lidando com um assunto tão precioso como um debate onde se discutia os dois lados de uma questão apenas para mostrar. Qual era o ponto? E assim ele pressionou o Senado a enviar Carneades de volta a Atenas, onde não poderia mais corromper a juventude romana com seus truques retóricos.

Para um estóico, a ideia de discutir à toa algum assunto, de acreditar ou discutir duas ideias contraditórias, é um absurdo desperdício de tempo, energia e crença. Como disse Sêneca, a filosofia não é um truque engraçado. É para uso, para a vida.

15 de agosto

O SUPREMO TRIBUNAL DE SUA MENTE

“Isso pode ser ensinado rapidamente em poucas 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. Porque disso todo impulso mental surgirá e com ele toda aparência que estimula nossos impulsos será purificada.

—SENECA, LETRAS MORALES, 71.32

Pense em alguém que você conhece que tem caráter de granito. Por que eles são tão confiáveis e excelentes? Por que eles têm uma excelente reputação?

Você pode ver um padrão: consistência. Eles são honestos não apenas quando é conveniente. Eles não estão lá apenas para você quando lhes convém. As qualidades que os tornam admiráveis manifestam-se em cada ação ("surgem com cada impulso mental").

Por que reverenciamos pessoas como Theodore Roosevelt, por exemplo? Não é porque ele foi corajoso uma vez, ou duas vezes. Isso porque essas qualidades são refletidas em cada uma das histórias sobre ele. Quando ele era jovem e fraco, ele se tornou um boxeador. Quando era mais jovem e mais frágil, frequentava uma academia perto de sua casa, todos os dias, por horas a fio. Quando ficou devastado com a perda de sua esposa e mãe no mesmo dia, ele foi para Badlands e criou gado. E assim por diante.

Você se torna a soma de suas ações e, ao fazê-lo, o que flui disso, seus impulsos, refletem as ações que você realizou. Escolha sabiamente.

16 de agosto

TUDO PODE SER UMA VANTAGEM

“Assim como a natureza das coisas racionais deu a cada pessoa seus poderes racionais, ela também nos dá esse poder, assim como a natureza volta para seu próprio propósito quaisquer obstáculos ou oposições, estabelece seu lugar na ordem destinada e a escolhe, de modo que toda pessoa racional pode transformar qualquer obstáculo em matéria-prima para seu próprio propósito.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.35

Com um metro e sessenta e cinco de altura, Muggsy Bogues foi o jogador mais baixo a jogar basquete profissional. Ao longo de sua carreira, ele foi ridicularizado, subestimado e demitido.

Mas Bogues conseguiu transformar sua altura no que o tornou conhecido nacionalmente. Algumas pessoas viam seu tamanho como uma maldição, mas ele via como uma bênção. Ele descobriu as vantagens que ele contém. De fato, em campo, o tamanho pequeno tem muitas vantagens: velocidade e rapidez, a capacidade de roubar a bola de jogadores desavisados (e significativamente mais altos), sem mencionar o fato de que os jogadores simplesmente o subestimaram.

Esta abordagem não poderia ser útil em sua vida? Que coisas você acha que estão impedindo você que pode ser uma fonte oculta de força?

17 de agosto

A CULPA PARA AQUI

"Porque nada fora da minha escolha racional pode me atrapalhar ou me prejudicar; minha escolha racional pode me fazer pensar e sentir o que quero. Se nos curvamos assim todas as vezes que falhamos, culpando apenas a nós mesmos e lembrando que nada além de opinião é a causa de uma mente perturbada e inquieta, então por Deus eu juro que progrediríamos."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.19.2–3

Hoje, veja se você pode ir sem culpar uma pessoa ou uma coisa. Alguém estraga suas instruções - cabe a você esperar algo diferente. Alguém diz algo rude - é sua sensibilidade que interpreta seu comentário dessa maneira. Sua carteira de ações sofre uma grande perda: o que você esperava para fazer uma aposta tão grande? Por que você está verificando o mercado dia a dia de qualquer maneira?

Seja o que for, por pior que seja, veja se você pode fazer tudo um dia, colocando tudo em sua escolha racional. Se você não pode fazer isso por um dia, veja se você pode fazê-lo por uma hora. Se não por uma hora, então por dez minutos.

Comece onde você precisa. Mesmo um minuto sem jogar o jogo da culpa é um progresso na arte de viver.

18 de agosto

SÓ OS TOLOS CORRAM

"Uma boa pessoa é invencível, pois não se precipita em disputas em que não é a mais forte. Se você quer sua propriedade, tome-a, tome seu cajado, profissão e corpo também. Mas ela nunca forçará o que estabeleceu. a fazer, nem cairá na armadilha do que eles evitariam, pois a única disputa em que a pessoa boa entra é a de sua própria escolha racional. Como pode tal pessoa não ser invencível?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.6.5–7

Um dos princípios mais fundamentais das artes marciais é que a força não deve ir contra a força.

Ou seja: não tente vencer seu oponente onde ele é mais forte. Mas é exatamente isso que fazemos quando tentamos enfrentar uma tarefa impossível na qual não nos preocupamos em pensar. Ou deixamos alguém nos colocar

no lugar. Ou dizemos sim a tudo que vem em nosso caminho.

Algumas pessoas pensam que "escolher suas batalhas" é fraco ou calculista. Como eu poderia reduzir o número de vezes que falhamos ou minimizar o número de lesões desnecessárias infligidas a nós? Como pode ser uma coisa ruim? Como diz o ditado, a discrição é a melhor parte da coragem. Os estóicos chamam isso de escolha racional.

Isso significa ser razoável! Pense bem antes de escolher e torne-se invencível.

19 de agosto

CORRIGINDO O DESNECESSÁRIO

"Dizem que se você tem paz de espírito, ocupe-se com pouco. Mas não seria melhor dizer que você tem o que você deve e como isso é exigido de um ser racional? Isso traz não apenas a tranquilidade de fazer poucas coisas, mas a maior paz de fazê-las bem. Como a grande maioria de nossas palavras e ações são desnecessárias, encurralá-las criará muito lazer e tranquilidade. Como resultado, não devemos esquecer a cada momento de perguntar, isso é uma das coisas desnecessárias? Mas devemos encurralar não apenas ações desnecessárias, mas também pensamentos desnecessários, para que atos desnecessários não os acompanhem".

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.24

Os estóicos não eram monges. Eles não se retiraram para o santuário de um mosteiro ou templo. Eram políticos, empresários, soldados, artistas. Eles praticavam sua filosofia no meio da agitação da vida.

"Como você está tentando fazer."

A chave para conseguir isso é remover impiedosamente o desnecessário de nossas vidas. Que vaidade nos obriga a fazer, que ganância nos inscreve, que má disciplina acrescenta ao nosso prato, que falta de coragem nos impede de dizer não. Tudo isso devemos cortar, cortar, cortar.

20 de agosto

ONDE VOCÊ DEVE CONTAR

"Interiormente, devemos ser diferentes em todos os aspectos, mas nossa vestimenta externa deve combinar com a multidão."

—SENECA, LETRAS MORALES, 5.2

Diógenes, o Cínico, foi 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 tivesse visto na época, teríamos pensado: quem é aquele louco?

É tentador levar a filosofia ao extremo, mas a quem isso serve? De fato, a rejeição dos conceitos básicos da sociedade aliena as outras pessoas, até as ameaça. Mais importante, a transformação externa – em nossas roupas, em nossos carros, em nossa aparência – pode parecer importante, mas é insignificante em comparação com a mudança interna. Essa é a mudança que só nós conhecemos.

21 de agosto

NÃO SEJA MISERÁVEL COM ANTECEDÊNCIA

“É ruinoso para a alma estar ansiosa pelo futuro e miserável diante da miséria, envolta na ansiedade de que as coisas que ela deseja permaneçam suas até o fim.

Porque tal alma nunca descansará: ansiando pelas coisas que virão, perderá a capacidade de desfrutar das coisas presentes.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 98.5b – 6a

A maneira como nos preocupamos nervosamente com a chegada de más notícias é estranho quando você pensa sobre isso. Por definição, esperar significa que ainda não aconteceu, então sentir-se mal antecipadamente é totalmente voluntário. Mas é isso que fazemos: roemos as unhas, passamos mal do estômago, ignoramos grosseiramente as pessoas ao nosso redor. Por quê? Porque algo ruim pode acontecer em breve.

O pragmatista, a pessoa de ação, está ocupado demais para perder tempo com esse absurdo. O pragmatista não pode se preocupar antecipadamente com todos os resultados possíveis. Pense nisso. Melhor cenário: se as notícias forem melhores do que o esperado, todo esse tempo será desperdiçado em medo desnecessário. Na pior das hipóteses, estávamos infelizes por horas extras, por nossa escolha.

E que melhor uso você poderia fazer desse tempo? Um dia que poderia ser o último. Você quer gastá-lo preocupado? Em que outra área você poderia progredir, enquanto outros podem estar sentados nas bordas de seus assentos, esperando passivamente algum destino?

Deixe a notícia chegar quando chegar. Você está muito ocupado trabalhando para se preocupar.

22 de agosto

NÃO DESCULPE POR COISAS PEQUENAS

“É essencial que você lembre que a atenção que você dá a qualquer ação deve ser proporcional ao seu valor, porque assim você não vai se cansar ou desistir, se não estiver cuidando de coisas menores além do que deveria ser permitido.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.32b

Em 1997, um psicoterapeuta chamado Richard Carlson publicou um livro chamado Don't Worry About the Little Things. . . . Rapidamente se tornou um dos livros mais vendidos de todos os tempos e passou anos nas listas de mais vendidos, vendendo milhões de cópias em vários idiomas.

Quer você leia o livro ou não, vale a pena lembrar as palavras concisas de Carlson sobre essa ideia atemporal. Até Cornélio Fronto, professor de retórica de Marco Aurélio, ele teria pensado que era uma maneira superior de expressar a sabedoria que seu aluno tentou na citação acima. Ambos dizem a mesma coisa: não desperdice seu tempo (o mais valioso e menos renovável de todos os seus recursos) com coisas que não importam. E as coisas que não importam, mas que você absolutamente tem que fazer? Bem, gaste o mínimo de tempo possível e se preocupe com eles o mínimo possível.

Se você der às coisas mais tempo e energia do que elas merecem, elas deixarão de ser coisas menores. Você os tornou importantes em sua vida pelo tempo que passou com eles. E, infelizmente, as coisas importantes: sua família, sua saúde, seus verdadeiros compromissos, exceto como resultado do tempo que você roubou deles.

23 de agosto

É do seu próprio interesse

"Por isso, explique-lhe por que um sábio não deve se embriagar, não por palavras, mas pelos atos de sua feiúra. É mais fácil mostrar que os chamados prazeres, quando ultrapassam a medida adequada, não passam de castigos" .

—SENECA, LETRAS MORALES, 83.27

Existe uma técnica menos eficaz para persuadir as pessoas a fazer algo do que irritá-las? Existe alguma coisa que afasta as pessoas mais do que noções abstratas? É por isso que os estóicos não dizem: "Pare de fazer isso, é um pecado". Em vez disso, eles dizem: "Não faça isso porque isso o deixará infeliz". Eles não dizem: "O prazer não é prazeroso.

"Dizem: "O prazer sem fim torna-se sua própria forma de punição".

É definido nas 48 Leis do Poder métodos de persuasão: "Apelo ao interesse próprio das pessoas, nunca à sua misericórdia ou gratidão".

Se você estiver tentando persuadir alguém a mudar ou fazer algo diferente, lembre-se de que uma alavanca eficaz é o interesse próprio. Não é que isso ou aquilo seja ruim, é que deveriam fazer diferente. E mostre a eles, não moralize.

E o que acontece quando você aplica essa maneira de pensar ao seu próprio comportamento?

24 de agosto

SABEDORIA DE TODAS AS FONTES

"Nunca terei vergonha de citar um mau escritor com um bom ditado."

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 11.8

Uma das coisas surpreendentes sobre as cartas e ensaios de Sêneca é a frequência com que ele cita o filósofo Epicuro. Porque é estranho? Porque estoicismo e epicurismo deveriam ser filosofias diametralmente opostas! (Na realidade, as diferenças, embora significativas, tendem a ser exageradas.)

Mas isso é verdade para Sêneca. Eu estava procurando por sabedoria, ponto final. Não importava de onde veio. Isso é algo que muitos fundamentalistas – em religião, filosofia, o que quer que seja – parecem não perceber.

Quem se importa se um pouco de sabedoria é de um estóico, quem se importa se isso faz uma perfeita zombaria do estoicismo? O que importa é se isso melhora sua vida, se te faz melhor.

Que sabedoria ou ajuda você poderia encontrar hoje se parasse de se preocupar com afiliações e reputação? Quanto mais você poderia ver se você se concentrar no mérito?

25 de agosto

RESPEITE O PASSADO, MAS ESTEJA ABERTO AO FUTURO

"Você não seguirá os passos de seus antecessores? Certamente usarei o caminho mais antigo, mas se encontrar um caminho mais curto e suave, abrirei um caminho lá. Aqueles que foram pioneiros nesses caminhos não são nossos professores, mas nossos guias . a verdade está aberta a todos, não foi monopolizada."

—SENECA, LETRAS MORALES, 33.11

As tradições são geralmente as melhores práticas testadas ao longo do tempo para fazer algo. Mas lembre-se de que as ideias conservadoras de hoje eram controversas, de ponta e inovadoras. É por isso que não podemos ter medo de experimentar novas ideias.

No caso de Sêneca, ele pode estar adotando uma nova visão filosófica que melhora a escrita de Zenão ou Cleantes. No nosso caso, talvez um avanço na psicologia melhore a escrita de Sêneca ou Marco Aurélio. Ou talvez tenhamos um avanço próprio. Se essas ideias são 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

PESQUISA DE NAVIOS

"Naufragei antes de embarcar. . . a viagem me mostrou isso: quanto do que temos é desnecessário e com que facilidade podemos decidir nos livrar dessas coisas quando necessário, sem nunca sofrer a perda."

—SENECA, LETRAS MORALES, 87.1

Zenão, amplamente considerado o fundador da escola do estoicismo, foi comerciante antes de ser filósofo. Em uma viagem entre a Fenícia e Peiraeus, seu navio afundou junto com sua carga. Zenão acabou em Atenas e, ao visitar uma livraria, foi apresentado à filosofia de Sócrates e, mais tarde, de 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 antigo biógrafo Diógenes Laércio, Zenão brincou: "Agora que sofri um naufrágio, vou fazer uma boa viagem" ou, segundo outro conto, "Você fez bem, boa sorte, levando-me assim à filosofia". , ele disse.

Os estóicos não estavam sendo hipotéticos quando disseram que deveríamos agir com uma cláusula reversa e que mesmo os eventos mais infelizes podem ser melhores. Toda filosofia é baseada nessa ideia!

27 de agosto

Rir ou chorar?

"Heráclito derramava lágrimas cada vez que saía em público. Demócrito ria. Um via tudo como um desfile de misérias, outro de loucuras. Portanto, deveríamos ter uma visão mais clara das coisas e suportá-las com espírito fácil, pois é mais humano rir da vida do que se arrepender".

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 15.2

Essa observação é a origem daquela famosa expressão sobre notícias frustrantes: "Não sei se rio ou se choro?" Os estóicos viam pouco sentido em ficar zangados ou entristecidos por coisas que são indiferentes aos nossos sentimentos. Especialmente quando esses sentimentos acabam nos fazendo sentir pior.

É também mais uma evidência de que os estóicos não eram um bando de velhos deprimentes e amargo.

Mesmo quando as coisas estavam realmente ruins, quando o mundo os fazia querer chorar de desespero ou raiva, eles escolhiam rir disso.

Como Demócrito, podemos fazer a mesma escolha. Há mais humor do que ódio em quase todas as situações. E pelo menos o humor é produtivo: torne as coisas menos pesadas, não mais.

28 de agosto

a história opulenta

“O fundador do universo, que nos atribuiu as leis da vida, desde que vivamos bem, mas não no luxo. Tudo o que é necessário para o nosso bem-estar está bem à nossa frente, enquanto o luxo exige muitas misérias e ansiedades. Vamos usar esse dom da natureza e considerá-lo entre as melhores coisas.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 119.15b

Mesmo em seu próprio tempo, Sêneca foi criticado por pregar virtudes estoicas enquanto acumulava uma das maiores fortunas de Roma. Sêneca era tão rico que alguns historiadores especulam que os grandes empréstimos que ele fez aos habitantes do que hoje é a Grã-Bretanha causaram o que se tornou uma revolta terrivelmente brutal. O apelido irônico de seus críticos para ele era "O Opulento Estóico".

A resposta de Sêneca a essa crítica é bastante simples: ele poderia ter riqueza, mas não precisava dela. Eu não era dependente ou viciado nisso. Nem, apesar de sua grande conta bancária, ele era considerado algo parecido com os mais luxuosos gastadores e caçadores de prazeres de Roma. Se sua racionalização era verdadeira ou não (ou se ele era um pouco hipócrita), essa é uma receita decente para navegar na sociedade materialista e baseada na riqueza de hoje.

Esta é a abordagem pragmática e não moralista da riqueza.

Ainda podemos viver bem sem nos tornarmos escravos do luxo. E não precisamos tomar decisões que nos obriguem a continuar trabalhando e trabalhando e trabalhando e mais longe do estudo e da contemplação para conseguir mais dinheiro para pagar por coisas que não precisamos. Não existe nenhuma regra que diga que o sucesso financeiro deve significar viver além de seus meios. Lembre-se: os humanos podem ser felizes com muito pouco.

29 de agosto

NÃO QUERO NADA = TENHO TUDO

"Ninguém tem o poder de ter tudo o que quer, mas está em seu poder não querer o que não tem e usar alegremente o que tem."

—SENECA, LETRAS MORALES, 123.3

Existe uma pessoa tão rica que não há literalmente nada que ela não possa pagar? Certamente não há. Mesmo as pessoas mais ricas fracassam regularmente em suas tentativas de comprar eleições, comprar respeito, classe, amor e muitas outras coisas que não estão à venda.

Se a riqueza obscena nunca lhe dará tudo o que você deseja, será o fim? Ou existe outra maneira de resolver essa equação? Para os estóicos, existe: mudar o que você quer. Mudando sua maneira de pensar, você o alcançará. John D. Rockefeller, que era tão rico quanto era, acreditava que "a riqueza de um homem deve ser determinada pela proporção de seus desejos e despesas com sua renda.

\$ 10 rico e você tem tudo o que quer, você realmente é rico."

Hoje, você pode tentar aumentar sua riqueza, ou pode pegar um atalho e apenas querer menos.

30 de agosto

QUANDO VOCÊ SE SENTE PREGUIÇOSO

“Tudo o que ainda precisa ser feito, a virtude pode fazer com coragem e presteza. Pois qualquer um chamaria de tolice alguém empreender uma tarefa com um espírito preguiçoso e rancoroso, ou empurrar o corpo em uma direção e a mente em outra, apenas para ser dilacerado por impulsos extremamente divergentes.

—SENECA, LETRAS MORALES, 31.b – 32

Se você começar algo e imediatamente se sentir preguiçoso e irritado, primeiro pergunte a si mesmo: por que estou fazendo isso? Se for realmente uma necessidade, pergunte-se: o que está por trás da minha relutância? Medo? fadiga?

Não vá em frente esperando que alguém apareça e o alivie dessa tarefa que você não quer fazer. Ou ter outra pessoa explicando de repente por que o que você está fazendo é importante. Não seja a pessoa que diz sim com a boca, mas não com suas ações. Steve Jobs disse à BusinessWeek em 2005, apenas na metade da surpreendente ascensão da Apple para se tornar uma das empresas mais valiosas do mundo: “A qualidade é muito melhor do que a quantidade. .

· . Um home run é muito melhor do que dois duplos.”

31 de agosto

TOME SUAS FALHAS EM CONTA TAMBÉM

“Sempre que você se ofender com as más ações de alguém, recaia imediatamente em suas próprias falhas semelhantes, como ver o dinheiro como algo bom, ou prazer, ou um pouco de fama, qualquer que seja a forma. Pensando nisso, você esquecerá rapidamente sua raiva, considerando também o que os impulsiona, o que mais eles poderiam fazer? Ou, se puder, remova sua compulsão.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 10h30

Anteriormente, fomos lembrados da crença tolerante de Sócrates de que "ninguém faz nada de errado de propósito". A prova mais clara dessa hipótese? Todas as vezes erramos sem malícia ou intenção. Você se lembra deles? A vez em que você foi rude porque não dormiu em dois dias. O momento em que ele agiu com base em informações ruins. No momento em que você se deixou ir, eu esqueci, não entendi. A lista continua e continua.

É por isso que é tão importante não descartar as pessoas ou marcá-las como inimigas.

Seja tão tolerante com eles quanto você é consigo mesmo. Apare-os tão frouxamente quanto você faria para que você possa continuar a trabalhar com eles e tirar proveito de 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 do que qualquer tipo de fortuna: por sua vez, ela orienta seus negócios aqui ou ali, e é ela mesma a causa de uma vida feliz ou miserável."

—SENECA, LETRAS MORALES, 98.2b

Cato, o Jovem, tinha dinheiro suficiente para vestir roupas finas. No entanto, muitas vezes ele andava descalço por Roma, indiferente às suposições que as pessoas faziam sobre ele enquanto passava. Ele poderia ter se entregado à melhor comida. Em vez disso, ele escolheu comer comida simples. Se estivesse chovendo ou muito quente, ele ia de cabeça descoberta por opção.

Por que não tratar-se de alívio fácil? Porque Cato estava treinando sua alma para ser forte e resiliente.

Especificamente, ele estava aprendendo a indiferença: uma atitude de "aconteça o que acontecer" que lhe serviria bem nas trincheiras com o exército, no Fórum e no Senado, e em sua vida como pai e estadista.

Seu treinamento o preparou para qualquer condição, qualquer sorte. Se nos submetemos ao nosso próprio treinamento e preparação, poderemos nos sentir igualmente capacitados.

2 de setembro

A ESCOLA DE FILOSOFIA É UM HOSPITAL

"Homens, a sala de reuniões do filósofo é um hospital; vocês não devem sair sentindo prazer, mas sim dor, porque vocês não estão bem ao entrar."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.23.30

Você já fez fisioterapia ou reabilitação? Não importa qual seja o nome ou quantas pessoas estejam mentindo, receber massagens não é um lugar divertido para se estar. Acontece que a cura dói.

Especialistas treinados sabem exatamente onde aplicar pressão e o que estressar para que possam fortalecer onde o paciente está fraco e ajudar a estimular áreas atrofiadas.

A filosofia estoica é muito parecida com isso. Algumas observações ou exercícios tocarão um de seus pontos de pressão. Não é pessoal. É suposto doer. É assim que você desenvolverá a vontade de suportar e perseverar nas muitas dificuldades da vida.

3 de setembro

PRIMEIRO, UM TREINAMENTO DE INVERNO DURO

"Temos que nos submeter a um duro treinamento de inverno e não nos apressar em coisas para as quais não nos preparamos."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.32

Antes do advento da guerra moderna, os exércitos eram geralmente dissolvidos durante o inverno. A guerra não foi uma guerra total como a entendemos hoje, mas sim uma série de ataques pontuados pela rara batalha decisiva.

Quando Epicteto diz que devemos passar por "treinamento de inverno duro", a palavra grega é *heimaskêsai*, ele estava desafiando a noção de que existe algo como o soldado de meio período (ou qualquer coisa em meio período). Para alcançar a vitória, é preciso dedicar cada segundo e todos os recursos à preparação e treinamento. LeBron James não tira férias de verão, ele as usa para trabalhar em outros aspectos de seu jogo. O Exército dos Estados Unidos treina seus soldados dia e noite quando não estão em guerra, preparando-os para quando tiverem que ir à guerra; quando vão para a guerra, lutam até ela acabar.

O mesmo é verdade para nós. Não podemos fazer esta vida pela metade. Não há tempo livre. Não há sequer fins de semana. Estamos sempre nos preparando para o que a vida pode jogar em nós e, quando isso acontecer, estaremos prontos e não pararemos até lidarmos com isso.

4 de setembro

COMO SABER SE VOCÊ NUNCA FOI TESTADO?

"Eu julgo você azarado porque você nunca experimentou o infortúnio. Você passou pela vida sem um oponente, ninguém pode saber do que você é capaz, nem mesmo você.

—SENECA, NA PROVIDÊNCIA, 4.3

A maioria das pessoas que passou por períodos difíceis em suas vidas passa a usar essas experiências como distintivos de honra. "Aqueles eram os dias", eles poderiam dizer, embora agora vivam em circunstâncias muito melhores. "Ser jovem e faminto de novo", outro melancólico poderia dizer. "Foi a melhor coisa que já aconteceu comigo" ou "Eu não mudaria nada disso". Por mais difíceis que tenham sido esses períodos, eles foram, em última análise, experiências formativas. Eles fizeram dessas pessoas quem elas são.

Há outro benefício do chamado infortúnio. Tendo experimentado e sobrevivido a isso, saímos com uma melhor compreensão de nossa própria força e capacidade interior. Passar em um teste decisivo é enriquecedor porque você sabe que no futuro poderá sobreviver a adversidades semelhantes. "O que não me mata me fortalece", disse Nietzsche.

Então, hoje, se as coisas parecem tomar um rumo ruim ou sua sorte pode mudar, por que se preocupar? Esta pode ser uma daquelas experiências formativas que você agradecerá mais tarde.

5 de setembro

FOQUE NO QUE É APENAS SEU

"Lembre-se, então, se você considerar livre o que é servil por natureza, e o que não é seu como seu, você estará acorrentado e miserável, culpando os deuses e outras pessoas. Mas se você considerar como seu apenas o que é seu e o que pertence aos outros como verdadeiramente não seu, então ninguém poderá coagi-lo ou impedi-lo, você não encontrará ninguém para culpar ou acusar, você não fará nada contra sua vontade. , você não terá inimigos, ninguém irá prejudicá-lo, porque nenhum mal pode afetá-lo."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 1.3

Depois que o capitão James Stockdale foi abatido no Vietnã, ele passou sete anos e meio em vários campos de prisioneiros. Ele foi submetido a torturas brutais, mas sempre lutou para resistir. Certa vez, quando seus captores pretendiam forçá-lo a aparecer em um vídeo de propaganda, ele se machucou intencional e gravemente para tornar isso impossível.

Quando o avião de Stockdale foi atingido, ele disse a si mesmo que estava "entrando no mundo de Epicteto". Ele não quis dizer que estava participando de um seminário de filosofia. Ele sabia o que enfrentaria quando caísse, sabia que não seria fácil sobreviver.

Entrevistado por Jim Collins para o clássico de negócios Good to Great, Stockdale explicou que havia um grupo que tinha mais problemas na prisão. "Foram os otimistas", disse ele, "... que disseram: 'Vamos sair no Natal'. E o Natal chegaria e o Natal iria embora. Então eles diziam: 'Nós vamos sair na Páscoa.' E a Páscoa viria, e a Páscoa iria. E então o Dia de Ação de Graças, e então seria Natal novamente. E eles morreram de coração partido."

Mas Stockdale perseverou e conseguiu. Ele desligou seus desejos e se concentrou exclusivamente no que ele controlava: ele mesmo.

6 de setembro

PODEM LANÇAR VOCÊ EM CORRENTES, MAS. . .

"Você pode amarrar minha perna, mas nem mesmo Zeus tem o poder de quebrar minha liberdade de escolha."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.1.23

Dizia-se que Epicteto andava mancando permanentemente como resultado de ser acorrentado como escravo. Dois mil anos depois, James Stockdale também teve suas pernas acorrentadas a tábuas (e seus braços amarrados atrás das costas e jogados do teto, repetidamente arrancados de seus encaixes). O futuro senador John McCain estava na mesma prisão, submetido a muitos dos mesmos abusos. Porque seu pai era famoso, McCain foi repetidamente oferecida a oportunidade por seus captores de abandonar seus homens e ser mandado para casa mais cedo. Ele também se agarrou firmemente à sua liberdade de escolha, recusando-se a se submeter a essa tentação, mesmo que isso significasse a perda da liberdade física que ele deve ter ansiado.

Nenhum desses homens quebrou. Ninguém poderia forçá-los a sacrificar seus princípios. Essa é a questão: alguém pode te acorrentar, mas não tem o poder de mudar quem você é. Mesmo sob as piores torturas e crueldades que os humanos podem infligir uns aos outros, nosso poder sobre nossas próprias mentes e nosso poder de tomar nossas próprias decisões não pode ser quebrado, apenas dado.

07 de setembro

NOSSO PODER ESCONDIDO

“Considere quem você é. Acima de tudo, um ser humano, que não tem poder maior do que sua própria escolha racional, que supervisiona todas as outras coisas e está livre de qualquer outro mestre”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.10.1

O psicólogo Viktor Frankl passou três anos encarcerado em vários campos de concentração, incluindo Auschwitz. Sua família e sua esposa foram mortas, o trabalho de sua vida destruído, sua liberdade tirada dele. Ele literalmente não tinha mais nada. No entanto, como ele descobriu depois de muito pensar, ele ainda retinha uma coisa: a capacidade de determinar o que esse sofrimento significava. Nem mesmo os nazistas poderiam tirar isso dele.

Além disso, Frankl percebeu que poderia realmente encontrar pontos positivos em sua situação. Aqui estava uma oportunidade de testar e explorar suas teorias psicológicas (e talvez revisá-las). Eu ainda poderia ser útil aos outros. Ela até se confortou com o fato de que seus entes queridos foram poupados da dor e da miséria que ela enfrentava diariamente naquele acampamento.

Seu poder oculto é sua capacidade de usar a razão e tomar decisões, não importa quão limitadas ou pequenas. Pense nas áreas de sua vida onde você está sob pressão ou sobrecarregado por obrigações. Quais são as opções disponíveis para você, dia após dia? Você pode se surpreender com quantos realmente existem. Você está aproveitando? Você está encontrando o positivo?

8 de setembro

NÃO SE ENGANA PELA SORTE

"Ninguém é esmagado pela sorte, a menos que primeiro seja enganado por ela... quem não é pomposo nos bons tempos, não tem suas bolhas estouradas pela mudança." Contra qualquer circunstância, a pessoa estável mantém sua alma racional invencíveis, porque é justamente nos bons momentos que demonstram sua força contra as adversidades".

—SENECA, EM CONSOLO PARA HELVIA, 5.4b, 5b - 6

No ano 41 d.C. C., Sêneca foi exilado de Roma para a Córsega; o que exatamente, não temos certeza, mas havia rumores de que ele teve um caso com a irmã do imperador. Pouco depois, ele enviou uma carta para sua mãe procurando tranquilizá-la e confortá-la em sua dor. Mas de muitas maneiras, ele deve estar falando sozinho também, repreendendo-se um pouco por essa reviravolta inesperada que ele estava tomando muito difícil.

Ele conseguiu alcançar uma medida de sucesso político e social. Eu poderia ter buscado alguns prazeres da carne. Agora ele e sua família estavam lidando com as consequências, pois todos nós devemos arcar com nosso comportamento e os riscos envolvidos. nós levamos.

Como ele responderia? Como você lidaria com isso? Bem, pelo menos seus instintos eram confortar sua mãe em vez de simplesmente lamentar seu próprio sofrimento. Embora algumas outras cartas mostrem que Sêneca implorou e pressionou por seu retorno a Roma e ao poder (um pedido finalmente concedido), ele parece ter suportado muito bem a dor e a desgraça do exílio. A filosofia que ele havia estudado por muito tempo o preparou para esse tipo de adversidade e lhe deu a determinação e a paciência de que precisava para esperar. Ao encontrar sua fortuna restaurada quando voltou ao poder, a filosofia o impediu de tomá-la como certa ou de se tornar dependente dela. essa foi boa porque a sorte tinha outra virada reservada para ele. 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, mas temer a si mesmo

"Mas não há razão para viver e não há limite para nossas misérias se deixarmos nossos medos prevalecerem."

—SENECA, LETRAS MORALES, 13.12b

Nos primeiros dias do que se tornaria conhecido como a Grande Depressão, um novo presidente chamado Franklin Delano Roosevelt tomou posse e fez seu primeiro discurso de posse. Como o último presidente a ocupar o cargo antes da ratificação da 20ª Emenda, FDR não pôde assumir o cargo até março, o que significa que o país estava sem uma liderança forte há meses. O pânico estava no ar, os bancos estavam falindo e as pessoas estavam com medo.

Você provavelmente já ouviu o som "nada a temer a não ser o próprio medo" que FDR fez aquele famoso discurso, mas vale a pena ler toda a linha porque se aplica a muitas coisas difíceis que enfrentamos na vida:

"Deixe-me afirmar minha firme convicção de que a única coisa que devemos temer é o próprio medo: um terror sem nome, irracional e injustificado que paralisa os esforços necessários para transformar a retirada em avanço."

Os estóicos sabiam que tinham que temer as misérias que isso cria. As coisas que tememos empalidecem em comparação com o dano que causamos a nós mesmos e aos outros quando lutamos sem pensar para evitá-las.

Uma depressão econômica é ruim; o pânico é pior

Uma situação difícil não é ajudada pelo terror, apenas torna as coisas mais difíceis. E é por isso que devemos resistir e rejeitá-la se quisermos mudar essa situação.

10 de setembro

PREPARAÇÃO PARA O DIA DE SOL

"Aqui está uma lição para testar a coragem de sua mente: passe por uma semana em que você tenha apenas a comida escassa e barata, vista-se escassamente e pergunte a si mesmo se isso é realmente a pior coisa que você teme. para se preparar para os momentos mais difíceis, porque quando a sorte é boa, a alma pode construir defesas contra seus estragos. chegar a hora eles não se cansarão."

—SENECA, CARTAS DE MORALES, 18.5-6

E se você passar um dia por mês experimentando os efeitos da pobreza, fome, isolamento completo ou qualquer outra coisa que possa temer? Após o choque cultural inicial, começaria a parecer normal e não mais tão assustador.

Há muitos infortúnios que se pode praticar, muitos problemas que se pode resolver de antemão.

Imagine que sua água quente foi desligada. Imagine que sua carteira foi roubada. Imagine que seu colchão confortável estava longe e você tem que dormir no chão, ou seu carro foi recuperado e você tem que andar por toda parte. Imagine que você perdeu seu emprego e precisa encontrar um novo. Novamente, não pense apenas nessas coisas, mas viva-as.

E faça isso agora, enquanto as coisas estão boas. Como nos lembra Sêneca: "É

Precisamente em tempos de imunidade ao cuidado, a alma deve ser endurecida de antemão para tempos de maior estresse... Se você não quer que um homem estremeça quando a crise chegar, treine-se antes que ela chegue."

11 de setembro

COMO SERIA MENOS?

"Vamos nos acostumar a jantar fora sem a multidão, ser escravo de menos escravos, comprar roupas apenas para seu verdadeiro propósito e viver em bairros mais modestos."

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 9.3b

O escritor Stefan Zweig, conhecido por sua sabedoria de estilo estóico, foi em certo momento um dos autores mais vendidos do mundo, apenas para ter sua vida destruída pela ascensão de Hitler. É uma batida triste, mas atemporal da história: os políticos ficam sem acusações por tomar uma posição que mais tarde reconhecemos como corajosa.

Inúmeros casais de trabalhadores prósperos foram roubados por criminosos financeiros. Alguém é acusado de um crime, mas só foi justificado anos depois.

A qualquer momento, podemos ser derrubados e ter que lidar 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 para isso, de certa forma, nos familiarizando com o que pode ser.

Uma maneira de se proteger das oscilações do destino e da vertigem emocional que pode resultar é viver dentro de suas possibilidades agora. Então, hoje podemos tentar nos acostumar a ter e sobreviver com menos, para que, se algum dia fôssemos forçados a ter menos, não seria uma coisa tão ruim.

12 de setembro

Desça à terra, ou eles vão te derrubar à força

"Zeno sempre disse que nada era mais impróprio do que dar ares, especialmente com os jovens."

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE FILÓSOFOS EMINENTES, 7.1.22

A famosa carta de Sócrates a Demônico (que mais tarde se tornou a inspiração para o discurso "Seja fiel a si mesmo" de Polônio) tem um aviso semelhante a Zenão. Escrevendo ao jovem, Sócrates aconselha: "Seja afável no trato com aqueles que se aproximam de você e nunca arrogante; porque o orgulho dos arrogantes até mesmo os escravos dificilmente podem suportar."

Um dos tropos mais comuns na arte, da literatura antiga aos filmes populares, é o jovem imprudente e confiante que deve ser derrubado por um homem mais velho e mais sábio. É um clichê porque é um fato da vida: as pessoas tendem a se antecipar, pensando que têm tudo planejado e são melhores do que aquelas que não sabem. É tão desagradável aturar que alguém tem que jogar algum conhecimento sobre eles.

Mas este é um confronto completamente evitável. Se a bolha nunca inflar, ela não precisará ser estourada. O excesso de confiança é uma grande fraqueza e uma responsabilidade. Mas se você já é humilde, ninguém terá que humilhá-lo, e é muito menos provável que o mundo tenha surpresas desagradáveis reservadas para você. Se você ficar com os pés no chão, ninguém terá que trazê-lo de volta, muitas vezes de forma esmagadora.

13 de setembro

PROTEJA NOSSA FORÇA INTERIOR DO MEDO

"Não, são os acontecimentos que geram medo; quando outro tem poder sobre eles ou pode evitá-los, essa pessoa pode inspirar medo. Como a fortaleza é destruída? Não por ferro ou fogo, mas por julgamentos. . . é por aqui que devemos começar, e é dessa frente que devemos tomar a fortaleza e expulsar os tiranos."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.85–86; 87a

Os estóicos nos dão um conceito maravilhoso: a Cidadela Interior. É esta fortaleza, eles acreditavam, que protege nossa alma. Embora possamos ser fisicamente vulneráveis, embora possamos estar à mercê do destino de muitas maneiras, nosso domínio interior é impenetrável. Como disse Marco Aurélio (repetidamente, aliás), "as coisas não podem tocar a alma".

Mas a história nos ensina que fortalezas impenetráveis ainda podem ser rompidas, se forem traídas por dentro.

Cidadãos dentro dos muros, se forem vítimas do medo, ganância ou ganância, podem abrir os portões e deixar o inimigo entrar. Isso é o que muitos de nós fazemos quando perdemos a paciência e cedemos ao medo.

Você foi agraciado com uma forte fortaleza. Não o traia.

14 de setembro

UMA FORMA DIFERENTE DE ORAR

"Experimente rezar diferente e veja o que acontece: em vez de pedir 'uma maneira de dormir com ela', tente pedir 'uma maneira de parar de querer dormir com ela'. Em vez de 'uma maneira de se livrar dele'. tente pedir 'uma maneira de não ansiar por sua morte'.
Em vez de 'uma maneira de não perder meu filho', tente pedir uma maneira de perder meu medo".

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9.40. (6)

A oração tem uma conotação religiosa, mas na vida todos nos encontramos esperando e pedindo coisas. Em uma situação difícil, podemos pedir ajuda silenciosamente; ou, depois de um duro intervalo, para uma segunda chance do topo; Durante um jogo de esportes, podemos sentar na beirada de nossa cadeira desejando algum resultado. "Vamos, vamos, vamos", dizemos. "Por favor...
"Mesmo que não seja para ninguém em particular, ainda estamos orando. No entanto, é tão revelador nesses momentos, quando ansiamos por algo privada e poderosamente, quão egoístas são nossos pedidos.

Queremos a intervenção divina para tornar nossas vidas magicamente mais fáceis.
Mas que tal pedir força e coragem para que você possa fazer o que precisa fazer?
E se você buscar clareza sobre o que você controla, o que já está ao seu alcance? Suas orações podem já ter sido respondidas.

15 de setembro

ESTE JARDIM NÃO É PARA MOSTRAR

“Primeiro pratique não deixar as pessoas saberem quem você é, mantenha sua filosofia para si mesmo por um tempo.

Da mesma forma que o fruto é produzido: a semente deve ser enterrada por uma estação, escondida, crescendo gradativamente para que possa atingir a plena maturidade.

Mas se o grão brotar antes que o talo esteja totalmente desenvolvido, ele nunca amadurecerá. .

· . Esse é o tipo de planta que você é, exibindo frutas muito cedo, o inverno vai te matar.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.8.35b – 37

Depois de tudo o que você leu, pode ser tentador pensar: isso é ótimo. Te entendo.

Eu sou um estóico, mas não é tão fácil. O fato de você concordar com a filosofia não significa que as raízes tenham se estabelecido totalmente em sua mente.

Enganar os outros com livros para parecer inteligente ou ter uma biblioteca intimidadora é como cuidar de um jardim para impressionar seus vizinhos. você está cultivando alimentar uma família? É um uso lucrativo do seu tempo. As raízes do estoicismo estão há muito tempo no subsolo. Faça o trabalho necessário para nutrir a filosofia estoica para que você e sua família estejam preparados e resilientes para os invernos rigorosos da vida.

16 de setembro

**QUALQUER UM PODE TER SORTE, NEM TODOS PODEM
PERSEVERAR**

"O sucesso vem para os humildes e sem talento, mas a marca especial de uma grande pessoa é triunfar sobre os desastres e pânico da vida humana."

—SENECA, POR PROVIDÊNCIA, 4.1

Talvez você conheça pessoas que tiveram uma sorte extraordinária na vida. Talvez eles tenham acertado na loteria genética ou tenham passado por aulas e corridas com facilidade.

Apesar de nunca planejar, tomar decisões imprudentes, pular de uma coisa para outra, eles de alguma forma sobreviveram sem um arranhão. Há um ditado: "Deus favorece os tolos".

É natural sentir um pouco de inveja dessas pessoas. Também queremos a vida fácil, ou assim pensamos. Mas a vida fácil é realmente tão admirável?

Qualquer um pode ter sorte. Não há capacidade de ser alheio, e ninguém consideraria tal grandeza.

Por outro lado, a pessoa que persevera nas dificuldades, que segue em frente quando os outros desistem, que alcança seu destino com muito trabalho e honestidade? Isso é admirável, porque sua sobrevivência foi resultado de coragem e resistência, não de herança ou circunstância. Uma pessoa que superou não apenas os obstáculos externos ao sucesso, mas dominou a si mesmo e suas emoções ao longo do caminho? Isso é muito mais impressionante. A pessoa que recebeu uma mão mais dura, entendeu, mas mesmo assim triunfou. Isso é grandeza.

17 de setembro

LIDANDO COM HATERS

E se alguém me desprezar? Deixe que eles cuidem disso. Mas cuidarei para que não seja encontrado fazendo ou dizendo nada desprezível. E se alguém me odeia? Deixe-os ser. Mas tome cuidado para ser gentil e gentil com todos, para mostrar até quem te odeia onde errou. Não de forma crítica, ou para mostrar minha paciência, mas de forma genuína e prestativa."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 13.11

Quando alguém tem uma opinião forte sobre algo, geralmente diz mais sobre eles do que sobre o que ou sobre quem é a opinião. Isso é especialmente verdadeiro quando se trata de ressentimento e ódio contra outras pessoas. (É uma triste ironia que o preconceito muitas vezes abrigue atrações secretas para aqueles que odeiam publicamente.)

Por esta razão, o estóico faz duas coisas quando encontra ódio ou opinião negativa nos outros. Eles perguntaram:

Esta opinião está sob meu controle? Se houver uma chance de influência ou mudança, eles a aproveitam. Mas se não houver, eles aceitam essa pessoa como ela é (e nunca odeiam um inimigo). Nosso trabalho já é duro o suficiente. Não temos tempo para pensar no que as outras pessoas pensam, mesmo que seja sobre nós.

18 de setembro

LIDANDO COM A DOR

"Sempre que sofreres dor, lembra-te de que não há nada de que te envergonhares e que isso não pode degradar a tua inteligência orientadora, nem te impedir de agir racionalmente e para um bem maior.

E na maioria dos casos, você deve ser ajudado pelo ditado de Epicuro, que a dor nunca é insuportável ou interminável, para que você possa lembrar desses limites e não adicioná-los em sua imaginação.

Lembre-se também de que muitas queixas comuns são dores disfarçadas, como sonolência, febre e perda de apetite. Quando eles começarem a te derrubar, diga a si mesmo que você está cedendo à dor."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.64

Em 1931, em uma viagem à cidade de Nova York, Winston Churchill foi atingido enquanto atravessava a rua por um carro que passava a mais de 50 quilômetros por hora. Uma testemunha no local tinha certeza de que ele havia sido morto. Ele passaria cerca de oito dias no hospital, com costelas quebradas e um grave ferimento na cabeça.

Churchill de alguma forma manteve a consciência. Quando ele falou com a polícia, ele se esforçou para insistir que ele era inteiramente culpado e não queria que o motorista sofresse nenhum dano. Mais tarde, o motorista veio visitar Churchill no hospital. Quando Churchill soube que o motorista estava desempregado, tentou oferecer algum dinheiro ao homem que quase o matara. Mais do que sua própria dor, ele temia que a publicidade sobre o acidente prejudicasse as perspectivas de emprego do homem e tentou ajudá-lo como podia.

"A natureza é misericordiosa", ele escreveu mais tarde em um artigo de jornal sobre a experiência, "e não testa seus filhos, homem ou animal, além de sua bússola". É somente onde a crueldade do homem intervém que o inferno

Os tormentos aparecem. De resto, vive perigosamente; aceite as coisas como elas vêm; nada temeroso, tudo ficará bem." Nos próximos anos, Churchill e o mundo testemunhariam alguns dos tormentos mais infernais que o homem poderia inventar. No entanto, ele, junto com muitos de nossos ancestrais, também suportou essa dor. Horrível como era, eventualmente tudo ficaria bem novamente. Porque, como Epicuro diz, nada é infinito. Você só precisa ser forte e gentil o suficiente para passar por isso.

19 de setembro

FLEXIBILIDADE DE VONTADE

"Lembre-se que mudar de ideia e seguir a correção de outra pessoa é consistente com um livre arbítrio. Porque a ação é só sua: cumprir seu propósito de acordo com seu impulso e julgamento, e sim, com sua inteligência.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.16

Quando você define uma tarefa, você sempre a faz? É um feito impressionante se você fizer isso.

Mas não se deixe tornar prisioneiro desse tipo de determinação. Esse ativo pode se tornar um passivo um dia.

As condições mudam. Novos fatos surgem. Surgem as circunstâncias. Se não podes adapte-se a eles, se você for em frente, você não pode se ajustar de acordo com essas informações adicionais, você não é melhor que um robô.

A questão não é ter uma vontade de ferro, mas sim uma vontade adaptável, uma vontade que faz pleno uso da razão para esclarecer a percepção, o impulso e o julgamento para agir efetivamente para o propósito certo.

Não é fraco para mudar e se adaptar. A flexibilidade é seu próprio tipo de força. De fato, essa flexibilidade combinada com força é o que nos tornará resilientes e imparáveis.

20 de setembro

A VIDA NÃO É UMA DANÇA

"A arte de viver é mais como lutar do que dançar, porque uma vida artística exige estar preparado para enfrentar e resistir a ataques súbitos e inesperados."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.61

A dança é uma metáfora popular para a vida. É preciso ser ágil e ágil e acompanhar a música. Deve-se sentir, seguir e fluir com seu parceiro. Mas quem já tentou fazer algo difícil, onde há competição ou adversário, sabe que a metáfora da dança é insuficiente.

Ninguém sobe no palco e tenta enfrentar um dançarino. O dançarino nunca é afogado por um rival. Para um lutador, por outro lado, a adversidade e o inesperado são parte integrante do que ele faz.

Seu esporte é uma batalha, como a vida. Eles estão lutando contra um oponente, bem como suas próprias limitações, emoções e treinamento.

A vida, como a luta livre, requer mais do que movimentos graciosos. Temos que passar por um treinamento duro e cultivar uma vontade indomável de prevalecer.

A filosofia é o aço contra o qual afiamos essa vontade e fortalecemos essa resolução.

21 de setembro

MANTER A COMPOSIÇÃO, MANTER O CONTROLE

“Quando as circunstâncias o forçam, pode aparecer uma confusão total, volte ao seu próprio controle rapidamente. Não fique fora do ritmo por mais tempo do que o necessário. Você será capaz de acompanhá-lo se retornar constantemente a ele.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.11

De vez em quando seremos pegos desprevenidos. Não apenas para eventos do tipo “cisne negro”, um ataque terrorista ou pânico financeiro, mas também para eventos menores e inesperados. A bateria do seu carro acaba, seu amigo cancela no último minuto, de repente você não está se sentindo bem. Essas situações têm um jeito de nos lançar em confusão e desordem. Fizemos uma suposição sobre o mundo e construímos planos em cima dessa suposição. Agora que a suposição entrou em colapso, nossa organização ou entendimento também poderia.

Isso está perfeitamente bem! Acontece. Uma linha de soldados de infantaria enfrentará ataques devastadores; a chave é que eles não permitem que o caos reine. Músicos terão dificuldades técnicas e perderão seu tempo de vez em quando. Em ambos os casos, importa apenas que eles voltem à sua posição o mais rápido possível.

O mesmo vale para você hoje. A ordem e a paz poderiam ser interrompidas por uma nova circunstância. Está bem. Segure-se e encontre seu caminho de volta.

22 de setembro

SEM DOR NÃO HÁ GLÓRIA

"As dificuldades mostram o caráter de uma pessoa. Então, quando um desafio confrontar você, lembre-se de que Deus está combinando você com um parceiro de treinamento mais jovem, assim como um treinador de fitness faria. Por quê? Tornar-se um atleta olímpico exige suor!" Acredito que ninguém tem um desafio melhor do que o seu, se você o usasse como um atleta, que seja o seu treinamento e não o seu limite".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.24.1–2

Os estóicos adoravam usar metáforas das Olimpíadas, especialmente luta livre. Como nós, eles viam o esporte como um passatempo divertido e um campo de treinamento para praticar os desafios que inevitavelmente enfrentarão na vida. Como o general Douglas MacArthur disse uma vez, em palavras registradas mais tarde no ginásio de West Point:

NO CAMPO DA AMIZADE

AS SEMENTES SÃO SEMEADAS

QUE, EM OUTROS CAMPOS, EM OUTROS DIAS

LEVARÁ AOS FRUTOS DA VITÓRIA.

Todo mundo foi superado por um oponente, frustrado por alguma habilidade ou atributo que eles têm que não temos: altura, velocidade, visão, o que for. Como escolhemos responder a essa luta nos diz quem somos como atletas e quem nos tornaremos como pessoas. Vemos isso como uma oportunidade de aprender e nos fortalecer? Ficamos frustrados e reclamamos? Ou pior, cancelamos e encontramos um jogo mais fácil de jogar, que nos faça sentir bem em vez de nos desafiar?

Os grandes não evitam esses testes de suas habilidades. Eles os procuram porque eles não são apenas a medida da grandeza, eles são o caminho para ela.

23 de setembro

A FORTALEZA MAIS SEGURA

"Lembre-se de que sua razão dominante se torna invencível quando se reúne e depende de si mesma, para que você não faça nada contrário à sua própria vontade, mesmo que sua posição seja irracional. Quanto mais invencível ela é, se seus julgamentos forem cuidadosos e feitos. Portanto, a mente liberta das paixões é uma fortaleza impenetrável: uma pessoa não tem um lugar seguro de refúgio para sempre.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.48

Bruce Lee certa vez fez uma declaração interessante: "Não temo o homem que praticou dez mil chutes uma vez", disse ele, "mas temo o homem que praticou um chute dez mil vezes". Quando repetimos uma ação com tanta frequência que ela se torna um comportamento inconsciente, podemos pular nela sem pensar.

Artes marciais ou treinamento de combate é um estudo profundamente ponderado do movimento. Às vezes pensamos nos soldados como autômatos, mas o que eles realmente construíram é um padrão constante de comportamentos inconscientes. Qualquer um de nós pode construí-los.

Quando Marcus diz que uma mente pode chegar a um ponto em que "não fará nada contrário à sua própria vontade, mesmo que sua posição seja irracional", o que ele quer dizer é que o treinamento adequado pode mudar seus hábitos padrão.

Treine-se para deixar de lado a raiva, e você não ficará com raiva a cada novo desrespeito. Treine-se para evitar fofocas e você não será pego. Treine qualquer hábito, e você será capaz de ter esse hábito subconscientemente em tempos difíceis.

Pense nos comportamentos que você gostaria de predeterminar se pudesse. Quantos deles você praticou apenas uma vez? Que seja duas vezes hoje.

24 de setembro

ISSO PODERIA ACONTECER COM VOCÊ

"O inesperado aumenta o peso de um desastre, e uma surpresa nunca deixou de aumentar a dor de uma pessoa. Por esse motivo, nada deve ser inesperado para nós. Nossas mentes devem ser enviadas para todas as coisas com antecedência e devemos considerar não apenas o curso normal das coisas, mas o que realmente pode acontecer.

Porque, há algo na vida que a sorte não vai derrotar se seu cavalo a agrada? "

—SENECA, LETRAS MORALES, 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 soma de dinheiro para ajudar as vítimas. No ano seguinte, os cidadãos de Lyon foram subitamente atingidos por um trágico incêndio, levando Nero a enviar uma quantia igual para ajudar suas vítimas.

Quando Sêneca escreveu sobre o evento a um amigo em uma de suas cartas, ele deve ter ficado impressionado com a poesia: uma cidade ajudando a outra, apenas para ser atingida por um desastre semelhante não muito tempo depois.

Com que frequência isso acontece conosco? Nós confortamos um amigo durante um rompimento, apenas para sermos surpreendidos quando nosso próprio relacionamento termina. Devemos nos preparar em nossas mentes para a possibilidade de inversões extremas do destino.

Da próxima vez que você doar para uma instituição de caridade, não pense apenas na boa jogada que você está fazendo, mas pense por um momento para considerar que um dia você mesmo precisará receber a caridade.

Até onde sabemos, Sêneca realmente viveu essas palavras. Apenas um ano depois de escrever esta carta, ele foi falsamente acusado de conspirar contra Nero. O preço? Seneca foi condenado ao suicídio. Enquanto o historiador Tácito relata a cena, os amigos mais próximos de Sêneca choraram e protestaram contra o veredicto. "Onde?", perguntou-lhes.

Sêneca repetidamente, "são suas máximas de filosofia ou os preparativos de tantos anos de estudo contra os males que estão por vir? Quem não conhecia a crueldade de Nero? Ou seja: ele sabia que isso também poderia acontecer com ele, então eu estava pronto para isso.

25 de setembro

A VULNERABILIDADE DA DEPENDÊNCIA

"Mostre-me alguém que não seja escravo! Um é escravo da luxúria, outro da ganância, outro do poder, e todos são escravos do medo. Eu poderia citar um ex-cônsul que é escravo de uma velha senhora, um milionário que é escravo da faxineira.

Nenhuma servidão é mais abjeta do que a auto-imposta."

—SENECA, LETRAS MORALES, 47.17

Todos nós somos viciados de uma forma ou de outra. Somos viciados em nossas rotinas, em nosso café, em nosso conforto, na aprovação alheia. Essas dependências significam que não estamos no controle de nossas próprias vidas, a dependência está.

"Quem realmente quer ser livre", disse Epicteto, "não vai querer algo que esteja realmente sob o controle de outra pessoa, a menos que queira ser um escravo." Assuntos de nossa afeição podem ser removidos de nós a qualquer momento. Nossas rotinas podem ser interrompidas, o médico pode nos proibir de tomar café, podemos ser empurrados para situações desconfortáveis.

É por isso que devemos nos fortalecer testando essas dependências antes que elas fiquem muito grandes.

Você pode tentar passar isso ou aquilo por um dia? Você pode fazer dieta por um mês?

Você consegue resistir à vontade de pegar o telefone para fazer aquela ligação? Você já tomou banho frio? Não é tão ruim depois das primeiras vezes. Você já dirigiu o carro de um amigo enquanto o seu estava em manutenção?

Foi realmente tão ruim assim? Torne-se invulnerável à sua dependência de conforto e conveniência, ou um dia sua vulnerabilidade pode deixá-lo de joelhos.

26 de setembro

O tempo livre

"O lazer sem estudo é morte, é um túmulo para a pessoa viva."

—SENECA, LETRAS MORALES, 82,4

Você merece férias. Você trabalha duro. Você se sacrifica, você se esforça. É hora de uma pausa. Pegue um avião, faça check-in em seu hotel e vá para a praia, mas coloque um livro debaixo do braço (e não uma leitura de praia inútil). Certifique-se de aproveitar o seu relaxamento como um poeta, não à toa, mas observando ativamente o mundo ao seu redor, absorvendo tudo e entendendo 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 mais cedo. Bom para você! Mas o propósito da aposentadoria não é viver uma vida de indolência ou ficar sem tempo, por mais fácil que seja. Em vez disso, é permitir a busca de seu verdadeiro chamado agora que uma grande distração está fora do caminho. Sentar o dia todo e não fazer nada? Para assistir a uma quantidade infinita de TV ou apenas viajar de um lugar para outro para poder riscar os locais de uma lista de verificação? Isso não é vida. Nem é liberdade.

27 de setembro

O QUE A PROSPERIDADE REVELA?

"Porque até a própria paz fornecerá mais motivos para se preocupar. Mesmo circunstâncias seguras não lhe darão confiança uma vez que sua mente tenha sido chocada; uma vez que você adquira o hábito do pânico cego, você não pode fornecer sua própria segurança. Porque ele realmente não evita o perigo, ele apenas foge. No entanto, estamos expostos a um perigo maior com as costas viradas."

—SENECA, LETRAS MORALES, 104.10b

Aqui está um velho provérbio de que o dinheiro não muda as pessoas, apenas as torna mais do que são.

Robert Caro escreveu que "o poder não corrompe, ele revela". De certa forma, prosperidade, financeira e pessoal, é a mesma coisa.

Se sua mente desenvolveu um certo elenco - o hábito de entrar em pânico, no exemplo de Sêneca - então não importa o quão bem você se saia. Você ainda está preparado para entrar em pânico. Sua mente ainda encontrará coisas para se preocupar e você permanecerá infeliz. Talvez ainda mais, porque agora você tem mais a perder.

É por isso que é tolice esperar boa sorte. Se você esperava uma coisa, poderia esperar a força do personagem que pode prosperar com boa sorte. Ou melhor, trabalhar para ser esse tipo de personagem e ter essa confiança. Considere cada ação e cada pensamento: pense neles como os blocos de construção de seu caráter indestrutível. Em seguida, trabalhe para tornar cada um forte e significativo por si só.

28 de setembro

VOCÊ TEM O CARTÃO WIN

"Como é apropriado que os deuses ponham sob nosso controle apenas a habilidade mais poderosa que governa tudo o mais, a capacidade de fazer uso adequado das aparências externas, e que eles não tenham colocado mais nada sob nosso controle. Foi simplesmente porque eles não estavam?" dispostos a nos dar mais? Acho que se fosse possível eles teriam nos dado mais, mas era impossível.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.1.7–8

Poderíamos olhar para o dia seguinte e nos desesperar com todas as coisas que não controlamos: outras pessoas, nossa saúde, a temperatura, o resultado de um projeto quando ele sai de nossas mãos.

Ou podemos olhar para trás naquele mesmo dia e nos alegrar com a única coisa que controlamos: a capacidade de decidir o que qualquer evento significa.

Esta segunda opção oferece potência máxima: uma forma de controle verdadeira e justa. Se você tivesse controle sobre outras pessoas, outras pessoas não teriam controle sobre você? Em vez disso, o que ele recebeu é o trunfo mais justo e útil. Embora não controle eventos externos, mantém a capacidade de decidir como responder a esses eventos. Você controla o que cada evento externo significa para você pessoalmente.

Isso inclui essa dificuldade na sua frente agora. Você descobrirá, se se aproximar de perto, que este trunfo é suficiente.

29 de setembro

SUAS NECESSIDADES REAIS SÃO PEQUENAS

“Nada pode satisfazer a ganância, mas mesmo uma pequena medida satisfaz a natureza. Para que a pobreza de um exilado não traga desgraça, pois nenhum lugar de exílio é tão árido que não produza amplo sustento para uma pessoa”.

—SENECA, EM CONSOLAÇÃO A HELVIA, 10.11b

Pode ser benéfico refletir sobre o que você costumava aceitar como normal. Considere o seu primeiro salário, quão grande parecia então. Ou seu primeiro apartamento, com seu próprio quarto e banheiro, e o ramen que você devorava com prazer na cozinha. Hoje, à medida que se torna mais bem-sucedido, essas condições dificilmente seriam suficientes. Na verdade, você provavelmente quer ainda mais do que tem agora. No entanto, há alguns anos, essas condições esqueléticas não eram apenas boas o suficiente, elas eram ótimas!

Quando somos bem-sucedidos, esquecemos o quão forte costumávamos ser. Estamos tão acostumados com o que temos que quase pensamos que morreríamos sem ele. Claro, isso é apenas conforto falando. Nos dias das guerras mundiais, nossos pais e avós viviam com gás racionado, manteiga e eletricidade. Eles estavam bem, assim como você estava bem quando tinha menos.

Lembre-se hoje de que você ficaria bem se as coisas dessem errado de repente. Suas necessidades reais são pequenas. Há muito pouco que poderia acontecer que realmente ameace sua sobrevivência. Pense nisso e ajuste suas preocupações e medos de acordo.

30 de setembro

VOCÊ NÃO PODE ME TOCAR

"Se você colocar mãos violentas em mim, você terá meu corpo, mas minha mente permanecerá com você." Stilo".

—ZENON, CITAÇÃO EM DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE FILÓSOFOS EMINENTES, 7.1.24

Zenon não reivindica poderes mágicos, mas simplesmente que enquanto seu corpo pode ser vitimizado, a filosofia protege sua mente, cultivada sob seu professor, Stilpo, com uma força interior cujos portões nunca podem ser quebrados de fora, apenas entregues.

Veja Rubin "Hurricane" Carter, o boxeador injustamente condenado por assassinato que passou quase vinte anos na prisão. Ele dizia: "Não reconheço a existência da prisão. Ela não existe para mim".

Claro, a prisão existia literalmente, e ele estava fisicamente dentro dela. Mas ele se recusou a deixar sua mente ser retida.

Esse é um poder que você também tem. Vamos torcer para que você nunca precise usar esse poder em uma situação de violência ou grave injustiça; no entanto, no meio de qualquer adversidade, ele está lá. Não importa o que esteja acontecendo com seu corpo, não importa o que o mundo exterior esteja infligindo a você, sua mente pode permanecer filosófica. Ainda é seu.

É intocável, e de alguma forma, você também é.

Outubro

VIRTUDE E AMABILIDADE

01 de outubro

DEIXE A VIRTUDE BRILHAR

“A luz de uma lâmpada brilha e permanece acesa até que o combustível acabe?
Por que sua verdade, justiça e autocontrole não deveriam brilhar até você morrer? ”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 15.12

Sêneca, repetindo Heráclito, escreve que "nós, mortais, somos acesos e extintos". A luz da razão inunda o universo. Se o pavio da sua lâmpada acender pela primeira vez, depois de um longo período de escuridão, ou mesmo antes do proverbial grande sonho, não faz diferença.

Este é o lugar onde você está agora, e é um lugar tão bom quanto qualquer outro para deixar a virtude brilhar e continuar a brilhar enquanto você existir.

2 de outubro

O ATIVO MAIS VALIOSO

“Mas a pessoa sábia não pode perder nada. Tal pessoa tem tudo reservado para si, não deixando nada à fortuna, seus próprios bens permanecem firmes, vinculados pela virtude, não exigindo sorte ou fortuna e, portanto, não podem ser aumentados ou diminuídos”.

—SENECA, SOBRE A FIRMEZA DO SÁBIO, 5.4

Algumas pessoas colocam seu dinheiro em ativos: ações, títulos, propriedades. Outros investem em relacionamentos ou conquistas, sabendo que podem aproveitar essas coisas com a mesma facilidade com que 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 às flutuações e desastres do mercado? Qual é mais resiliente diante de provações e tribulações? Qual deles nunca vai te deixar? A vida de Sêneca é um exemplo interessante. Ele se tornou bastante rico como amigo do imperador, mas à medida que Nero se tornava cada vez mais desequilibrado, Sêneca percebeu que precisava sair. Ele ofereceu a Nero um acordo: ele daria a Nero todo o seu dinheiro e devolveria todos os presentes de Nero em troca de liberdade completa e absoluta.

Em última análise, Nero recusou esta oferta, mas Sêneca saiu de qualquer maneira, aposentando-se em relativa paz. Mas um dia, os carrascos chegaram com seu decreto mortal. Naquela época, em que Sêneca confiava? Não era o dinheiro dele.

Não eram seus amigos que, embora bem intencionados, eram uma fonte considerável de dor e sofrimento. Ele confiava em sua virtude e em sua força interior.

Foi o momento mais difícil de Sêneca: o último e o melhor.

3 de outubro

UM MANTRA DE INTERDEPENDÊNCIA MÚTUA

“Medite frequentemente sobre a interconexão e interdependência mútua de todas as coisas no universo. Em certo sentido, todas as coisas estão entrelaçadas umas com as outras e, portanto, têm uma afinidade umas com as outras, pois uma coisa segue a outra de acordo com sua tensão de movimento, suas agitações e a unidade de toda substância.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.38

Anne Lamott observou certa vez que todos os escritores "são pequenos rios correndo para um lago", todos contribuindo para o mesmo grande projeto. O mesmo acontece em muitas indústrias, embora, infelizmente, mesmo dentro da mesma empresa, as pessoas esqueçam egoisticamente que estão trabalhando juntas. Como seres humanos, todos respiramos os átomos que nossos ancestrais formaram e fluem de volta para a mesma terra quando morremos.

Repetidas vezes, os estóicos foram lembrados da interconexão da vida. talvez fosse isso porque a vida na Grécia e em Roma era particularmente difícil. Animais e pessoas foram sacrificados sem sentido para divertir as massas no Coliseu (eventos lamentados nos escritos estóicos). Países foram conquistados e seus cidadãos foram vendidos como escravos para expandir o império (cuja futilidade os estóicos também lamentavam). Esse tipo de crueldade só é possível quando esquecemos como nos relacionamos com nossos semelhantes e com o meio ambiente.

Reserve um momento hoje para lembrar que estamos entrelaçados e que cada um de nós desempenha um papel (bom, ruim ou feio) neste mundo.

4 de outubro

TODOS POR UM E UM POR TODOS

"O que não é bom para a colmeia não é bom para a abelha."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.54

Inerente ao conceito estoíco de sympatheia é a noção de um cosmos interconectado no qual tudo no universo é parte de um todo maior. Marco Aurélio foi um dos primeiros escritores a articular a noção de cosmopolitismo, dizendo que era um cidadão do mundo, não apenas de Roma.

A ideia de que você é uma abelha na colmeia é um lembrete dessa perspectiva. Marcus até afirma o contrário dessa ideia mais adiante em suas Meditações, só para não esquecermos: "O que não prejudica a comunidade não pode prejudicar o indivíduo".

Só porque algo é ruim para você não significa que seja ruim para todos. Só porque algo é bom para você definitivamente não significa que seja bom para todos.

Pense nos gerentes de fundos de hedge que apostaram massivamente contra a economia: eles lucraram ao encorajar quase todos e tudo o mais a falir.

É quem você quer ser? Um bom estoíco entende que os impulsos corretos e as ações corretas que surgem deles naturalmente trazem o bem do todo, que é o único bem da pessoa sábia. Pelo contrário, as ações boas e sábias do todo são o que é bom para o indivíduo.

5 de outubro

As palavras não podem ser não ditas

"É melhor tropeçar com os pés do que com a língua."

—ZENO, CITAÇÃO EM DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE FILÓSOFOS EMINENTES,
7.1.26

Você sempre pode se levantar depois de cair, mas lembre-se, o que foi dito nunca pode ser desdito.
Especialmente coisas cruéis e dolorosas.

6 de outubro

OLHAR PARA O OUTRO

"É de acordo com a natureza mostrar afeto aos nossos amigos e comemorar seu avanço, como se fosse o nosso. Pois se não fizermos isso, a virtude, que só se fortalece pelo exercício de nossas percepções, não durará mais em nós. ."

—SENECA, LETRAS MORALES, 109.15

Observar o sucesso de outras pessoas é uma das coisas mais difíceis de fazer, especialmente se não estivermos fazendo certo. Em nossas mentes de caçadores-coletores, suspeitamos que a vida é um jogo de soma zero, alguém com mais meios, teremos 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 "regozijar-se com todos os seus sucessos e se emocionar com cada um de seus fracassos".

Isso é o que uma pessoa virtuosa faz.

Eles se ensinam a encorajar ativamente outras pessoas, mesmo quando isso pode ser às suas custas, e a deixar de lado o ciúme e a possessividade. Você também pode fazer isso.

7 de outubro

UM INTROSPECTIVO PARA SER BOM

“A pessoa que faz o mal, faz mal a si mesma. O injusto é injusto consigo mesmo, torna-se mau”.

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9.4.

Da próxima vez que você fizer algo errado, tente se lembrar de como isso fez você se sentir. Raramente você diz: "Eu me senti ótimo!"

Há uma razão pela qual o vômito geralmente ocorre em cenas de crime. Em vez de catarse que a pessoa pensava que sentiria quando saísse do controle ou se vingasse, acabava adoecendo. Sentimos uma versão disso quando mentimos, quando trapaceamos, quando enganamos alguém.

Então, naquela fração de segundo antes de seus ganhos ilícitos começarem, pergunte: Como eu me sinto sobre mim mesmo? É realmente valioso o momento em que o medo sobe em sua garganta porque você suspeita que pode ser pego?

Autoconsciência e más ações raramente andam juntas. Se você precisa de uma razão egoísta para não estar errado, entre em contato com esses sentimentos. Eles são um poderoso desincentivo.

8 de outubro

UM PRAZER MAIOR

“Sim, conseguir seu desejo teria sido muito bom. Mas não é exatamente por isso que o prazer nos faz tropeçar? Em vez disso, veja se essas coisas poderiam ser ainda mais bonitas: uma grande alma, liberdade, honestidade, bondade, santidade. Pois não há nada tão agradável quanto a sabedoria em si mesma, se você considerar quão seguras e fáceis são as obras do entendimento e do conhecimento.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.9

Ninguém pode argumentar que o prazer não é bom. Isso é mais ou menos o que ele faz por definição. Mas hoje Marco Aurélio te lembra, assim como lembrou a si mesmo, que tais prazeres dificilmente resistem à virtude. A descarga de dopamina que vem do sexo é momentânea. Assim é o orgulho de uma conquista ou o aplauso caloroso de uma multidão.

Esses prazeres são poderosos, mas se desgastam, deixando-nos querendo mais. O que dura mais (e permanece dentro do nosso círculo de controle por mais tempo)? Sabedoria, bom caráter, sobriedade e bondade.

9 de outubro

DEFINIR OS PADRÕES E USE-OS

“Quando os padrões são estabelecidos, as coisas são testadas e pesadas. E o trabalho da filosofia é apenas isso, examinar e manter os padrões, mas o trabalho de uma pessoa verdadeiramente boa é usar esses padrões quando os conhece.”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.11.23–25

Passamos nossos dias respondendo e reagindo, mas é raro parar e perguntar: é isso que vou fazer de acordo com o que acredito? Ou melhor: esse é o tipo de coisa que a pessoa que eu gostaria de ser deveria fazer?

O trabalho da vida é estabelecer padrões e não comprometê-los. Quando você escova os dentes, escolhe seus amigos, perde a paciência, se apaixona, ensina seu filho ou passeia com seu cachorro, todas essas são oportunidades.

Não, eu quero fazer o bem, isso é uma desculpa. Mas, vou fazer o bem neste caso em particular, agora.

Defina um padrão; segure firme Isso é tudo que existe.

10 de outubro

REVERÊNCIA E JUSTIÇA

“Deixe o passado para trás, deixe o grande design tomar conta do futuro e, em vez disso, guie o presente corretamente em direção à reverência e à justiça. Reverência para amar o que lhe foi designado, porque a natureza atraiu vocês dois. Justiça para que fale a verdade livremente e sem evasivas, e para que aja apenas conforme exigido pela lei e pelo valor das coisas”.

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 12.1

Aulo Gélíio relata que Epicteto disse certa vez: “Se alguém levasse a sério duas palavras e se esforçar para governar e cuidar de si mesmos, eles viverão uma vida impecável e imensamente calma. As duas palavras são: persistir e resistir.” Esse é um ótimo conselho, mas quais princípios devem determinar o que insistimos e o que devemos resistir?

Marcus fornece essa resposta: reverência e justiça. Em outras palavras, virtude.

11 de outubro

HONESTIDADE COMO NOSSO DEFEITO

"Quão podre e fraudulento quando as pessoas dizem 'serei honesto'. O que você está fazendo, caro amigo? Você não deveria precisar de um anúncio, deveria ser visto facilmente, como se estivesse escrito em sua testa, ouvida no timbre de sua voz, um brilho em seus olhos, assim como a pessoa amada vê tudo no olhar do amante. Em suma, a pessoa simples e boa deve ser como uma cabra com cheiro: você sabe quando ela está na sala com você."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 11.15

Todos nós já usamos frases como essa antes. "Eu vou ser direto com você aqui."

"Eu vou ser honesto" "Eu não quero que você se ofenda, mas..." " Expresiones vacías o no, provocan la pregunta: si tiene que hacer un prefacio sus comentarios con indicadores de honestidad o franqueza, ¿qué dice eso sobre todo lo demás que dice? Si dice que está siendo honesto ahora, ¿eso significa que generalmente no é?

E se, em vez disso, ele cultivasse uma vida e uma reputação em que a honestidade fosse tão lucrativa quanto uma nota do Tesouro dos EUA, tão enfática e explícita quanto um contrato, tão permanente quanto uma tatuagem? Isso não apenas poupará a necessidade de usar garantias de que outras pessoas menos escrupulosas precisam se envolver, mas também fará de você uma pessoa melhor.

12 de outubro

Sempre amor

"Hecato diz: "Eu posso te ensinar uma escolha de amor feita sem drogas, ervas ou feitiços especiais, você quer ser amado, amor".

—SENECA, LETRAS MORALES, 9.6

Em 1992, Barbara Jordan dirigiu-se à Convenção Nacional Democrata e criticou a ganância, o egoísmo e a divisão da década anterior. As pessoas estavam prontas para uma mudança. "Mudar para quê?" ela perguntou. "Mude essa vibe dos anos 1980 para uma vibe caracterizada pela devoção ao interesse público, serviço público, tolerância e amor. Amor Amor amor."

Amor. Amor. Amor. Amor. Por quê? Porque, como diziam os Beatles, "no final, o amor que você recebe é igual ao amor que você faz." Não apenas na política, não apenas na tolerância, mas em nossas vidas pessoais. Quase não há situação em que o ódio ajude. No entanto, quase todas as situações são melhoradas pelo amor. , ou empatia, compreensão, apreciação, até mesmo situações em que você se opõe a alguém.

E quem sabe, você pode receber um pouco desse amor de volta.

13 de outubro

A vingança é um prato que é melhor não ser servido

"A melhor maneira de se vingar é não ser assim."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.6

"Como é melhor curar do que buscar vingança por uma lesão. A vingança desperdiça muito tempo e expõe você a muito mais danos do que o primeiro que a causou. A raiva sempre dura mais que a dor.

É melhor tomar o caminho oposto. Alguém acharia normal chutar uma mula ou morder um cachorro?

—SENECA, EN ANGER, 3.27.2

Digamos que alguém o tratou rudemente. Digamos que alguém foi promovido antes de você porque recebeu crédito pelo seu trabalho ou fez algo desonesto. É natural pensar: Ah, é assim que o mundo funciona, ou um dia será a minha vez de ser assim. Estas são as piores respostas possíveis ao mau comportamento.

Como Marcus e Sêneca escreveram, a resposta adequada, na verdade a melhor vingança, é não exigir nenhuma vingança. Se alguém te trata rudemente e você responde rudemente, você não fez nada, isso mostra que eles foram justificados em suas ações. Se você conhece a desonestidade de outras pessoas e procura ser desonesto ou vingativo, adivinhe? Você está provando que eles estão certos, agora eles são todos mentirosos.

Em vez disso, hoje, vamos buscar ser melhores do que as coisas que nos decepcionam ou nos machucam. Vamos tentar ser o exemplo que queremos que os outros sigam. É horrível ser um trapaceiro, ser egoísta, sentir a necessidade de infligir dor aos nossos semelhantes. Enquanto isso, viver moralmente e bem é bastante agradável.

14 de outubro

Não fique louco

"Você fica com raiva quando as axilas de alguém fedem ou quando seu hálito está ruim? seria o ponto? Com uma boca e axilas assim, vai sair um cheiro. Você diz, deve fazer sentido, eles não podem dizer como estão ofendendo os outros? Bem, você também faz sentido, parabéns! Portanto, use sua razão natural para despertar a deles, mostre-lhes, conte-lhes. Se a pessoa ouvir, ela os terá curado sem raiva inútil. Nenhum drama ou espetáculo indecoroso é necessário."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.28

A pessoa sentada ao seu lado no avião, aquela que está tagarelando e batendo em seu espaço? você está rangendo os dentes, odiando do fundo da sua alma porque eles são rudes, ignorantes, nojentos? Nessas situações, pode parecer que é preciso tudo o que você tem para não matá-los.

Engraçado como esse pensamento vem à nossa cabeça antes, você sabe, pedir educadamente para eles pararem, ou fazer a pequena cena de pedir um assento diferente.

Preferimos ficar zangados, amargos, furiosos por dentro do que arriscar uma conversa desconfortável que poderia realmente ajudar essa pessoa e tornar o mundo um lugar melhor. Não queremos apenas que as pessoas sejam melhores, esperamos que isso aconteça magicamente, que possamos simplesmente fazer outras pessoas mudarem, queimando buracos em seus crânios com nosso olhar raivoso.

Embora quando você pensa dessa maneira, faz você se perguntar quem ele realmente é. grosseiro.

15 de outubro

DÊ ÀS PESSOAS O BENEFÍCIO DA DÚVIDA

"Tudo depende de suas suposições sobre isso, e isso é com você. Você pode rapidamente extrair julgamento à vontade e, como conduzir um navio além do ponto, você encontrará mares calmos, bom tempo e um porto seguro."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 22.12

Até um cachorro", disse certa vez o juiz da Suprema Corte Oliver Wendell Holmes, "distingue entre levar uma tropeção e um chute". um rápido estalar de mandíbulas. No instante, não há distinção, apenas dor.

Então ele vê quem era, ouve sua voz suave e balança o rabo novamente.

Uma pessoa virtuosa não salta para fazer julgamentos precipitados sobre outras pessoas. Uma pessoa virtuosa é generosa com suposições: que algo foi um acidente, que alguém não sabia, que não vai acontecer novamente.

Isso torna a vida mais fácil de suportar e nos torna mais tolerantes. Entretanto, assumir a malícia, o julgamento precipitado, torna tudo mais difícil de suportar.

Seja deliberado e acomodado em suas suposições sobre outras pessoas e você encontrará, como diz Marcus, mares mais calmos e clima mais ameno.

16 de outubro

ESPALHE A PALAVRA

“Algumas pessoas com mentes excepcionais rapidamente apreendem a virtude ou a produzem dentro de si. Mas outros tipos obscuros e preguiçosos, prejudicados por maus hábitos, devem ter suas almas enferrujadas constantemente esfregadas. . . . Os tipos mais fracos serão ajudados e removidos de suas más opiniões se os colocarmos sob os cuidados dos princípios da filosofia.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 95.36-37

O estoicismo não é uma religião evangélica. Você não é obrigado a salvar ninguém: não há risco de inferno se uma alma permanece ignorante dos ensinamentos de Epicteto ou Marco Aurélio.

Mas agora que você aprendeu e estudou de uma maneira melhor, você pode servir aos outros. Você pode compartilhar sua sabedoria ou insight com um amigo ou estranho, lembrando que o comportamento é sempre um exemplo melhor do que uma palestra.

Todos merecem se beneficiar dos "princípios da filosofia", como disse Sêneca. Se você vir alguém que precisa de ajuda ou pediu orientação, dê a eles. Você deve muito a eles.

17 de outubro

O BENEFÍCIO DA BONDADE

“Um lucro deve ser mantido como um tesouro enterrado, apenas para ser desenterrado em necessidade.... A natureza pede que todos nós façamos isso direito. . . . Onde quer que haja um ser humano, temos a oportunidade de ser gentis.”

—SENECA, SOBRE A VIDA FELIZ, 24.2–3

A primeira pessoa que você encontra hoje, um conhecido ou amigo de passagem, não importa o contexto, positivo ou negativo, é uma oportunidade de ser gentil. Ou como diferentes tradutores tiraram essa linha de Sêneca, é uma oportunidade de lucro. Para vocês dois. Você pode procurar entender de onde eles vêm. Você pode tentar entender quem eles são, do que precisam e quais forças ou impulsos podem estar agindo sobre eles. E você pode tratá-los bem e ficar melhor por isso.

O mesmo acontece com a segunda pessoa que você conhece e com a terceira. Claro, não há garantia de que eles devolverão o favor, mas isso não é nossa preocupação. Como sempre, vamos nos concentrar no que controlamos: neste caso, a capacidade de escolher responder com gentileza.

18 de outubro

MAUS AMIGOS

"Não há nada pior do que um lobo fazendo amizade com uma ovelha. Evite falsas amizades a todo custo. Se você é gentil, direto e bem-intencionado, isso deve aparecer em seus olhos e não passar despercebido."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 11.15

É bastante óbvio que se deve ficar longe de malfeitores e de duas caras tanto quanto possível: o amigo ciumento, o pai narcisista, o parceiro não confiável. À primeira vista, Marco Aurélio nos lembra de evitar falsos amigos.

Mas e se invertermos? E se, em vez disso, perguntássemos sobre as vezes em que fomos infiéis com nossos amigos? Em última análise, é disso que se trata o estoicismo: não julgar o comportamento de outras pessoas, mas julgar o nosso. Todos nós já fomos inimigos uma vez ou outra. Temos sido gentis com eles, geralmente porque havia algo para nós, mas então, em outra companhia, dissemos como realmente nos sentíamos. Ou desligamos na cara de alguém, nos importamos apenas quando as coisas estavam indo bem, ou nos recusamos a ajudar, mesmo que alguém realmente precisasse de nós.

Esse comportamento está abaixo de nós, e vale a pena lembrar da próxima vez que acusarmos outra pessoa de ser um mau amigo.

19 de outubro

BONS HÁBITOS QUEBRAM MAU HÁBITOS

"Como o hábito é uma influência tão poderosa, e estamos acostumados a perseguir nossos impulsos para evitar o raciocínio e a escolha certa, devemos estabelecer um hábito contrário. Onde as aparências são realmente escorregadias, use a força contrária de nosso treinamento."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.12.6

Quando um cachorro late alto porque alguém está na porta, a pior coisa que ele pode fazer é gritar. Para o cachorro, é como se você estivesse latindo também! Quando um cão foge, não adianta persegui-lo; novamente, agora é como se ambos estivessem correndo. Uma opção melhor em ambos os cenários é dar ao cão outra coisa para fazer. Diga a ele como você se sente. Diga-lhe para ir para a cama. Corra na outra direção. Quebre o padrão, interrompa o impulso negativo.

O mesmo vale para nós. Quando um mau hábito for revelado, combata-o com um compromisso com uma virtude oposta. Por exemplo, digamos que você esteja procrastinando hoje, não se esforce e lute. Levante-se e caminhe para limpar a cabeça e reiniciar. Se você estiver dizendo algo negativo ou desagradável, não se culpe. Adicione algo positivo e agradável para qualificar o comentário.

Opõe-se a hábitos estabelecidos e usa a força contracorrente do treinamento para ganhar tração e progresso. Se você estiver procrastinando durante o treinamento ou um projeto, diga a si mesmo: "OK, agora vou ir ainda mais longe ou fazer ainda melhor".

Bons hábitos têm o poder de expulsar maus hábitos. E hábitos são fáceis de aprender, como todos sabemos.

20 de outubro

MARCAS DA BOA VIDA

“Você tem a prova na extensão do seu caminho de que nunca encontrou a arte de viver em qualquer lugar, nem na lógica, nem na riqueza, fama ou qualquer indulgência. Em lugar nenhum. Onde voce esta entao? Fazendo o que a natureza humana exige. Como é a pessoa que faz isso? Ter princípios, ser a fonte do desejo e da ação.

Esos principios que tienen que ver con el bien y el mal, de hecho, con la creencia de que no hay nada bueno para un ser humano, excepto lo que crea justicia, autocontrol, coraje y libertad, y nada malo, excepto lo que destruye estas cosas ”.

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.1. (5)

Qual o significado da vida? Por que eu nasci? A maioria de nós luta com essas questões, às vezes quando somos jovens, às vezes não até que sejamos mais velhos.

Raramente encontramos muito no caminho. Mas isso é simplesmente porque perdemos o ponto.

Como Viktor Frankl aponta em *Man's Search for Meaning*, essa não é a nossa questão. Em vez disso, somos nós que fazemos a pergunta. São nossas vidas que são a resposta.

Nenhuma quantidade de viagens, leituras ou sábios inteligentes pode lhe dizer o que você quer. saber. Em vez disso, é você quem deve encontrar a resposta em suas ações, em viver uma vida boa, incorporando os princípios evidentes de justiça, autocontrole, coragem, liberdade e abstenção do mal.

21 de outubro

HERÓIS, AQUI E AGORA

"Tal comportamento! As pessoas não querem elogiar seus contemporâneos cujas vidas eles realmente compartilham, mas têm grandes expectativas de elogiar as gerações futuras, pessoas que não conheceram ou nunca conhecerão! não te elogie."

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.18

Alexandria, a cidade do Egito, ainda leva o nome de seu fundador, Alexandre, o Grande, cerca de 2.300 anos depois de ter pisado lá. Quão legal seria ter uma cidade com o seu nome por tantos séculos? Saber que as pessoas ainda dizem seu nome?

Aqui está um pensamento: isso não seria ótimo. Porque, como Alexander, você estará morto. Você não terá ideia se seu nome durou séculos. Ninguém pode desfrutar de seu próprio legado, por definição.

Pior ainda, pense em todas as coisas horríveis que Alexandre fez para conseguir o que fez. Ele lutou em guerras sem sentido.

Ele tinha um temperamento terrível, ele até matou seu melhor amigo em uma briga de bêbado. Ele era implacável e um escravo de sua ambição. É realmente tão admirável?

Em vez de perder um segundo considerando as opiniões de pessoas futuras, pessoas que ainda não nasceram, concentre-se em ser a melhor pessoa que você pode ser no momento presente. Fazendo a coisa certa, agora. O futuro distante é irrelevante. Seja bom, nobre e impressionante agora, enquanto ainda importa.

22 de outubro

É FÁCIL DE MELHORAR. MAS EM QUE?

“Mesmo que alguém seja um lutador mais habilidoso que você, você não deveria se importar; no entanto, você deve tentar não ser mais afável, mais modesto, mais resignado com os acidentes da vida e mais benevolente com os erros dos outros.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.52

O auto-aperfeiçoamento é uma busca nobre. A maioria das pessoas nem se incomoda. Mas entre os que o fazem, é possível que a vaidade e a superficialidade corrompam esse processo. Você quer barriga tanquinho porque você se desafia e se compromete com um objetivo difícil? Ou é porque você quer impressionar as pessoas sem camisa? Você está correndo aquela maratona porque quer testar seus limites ou porque está fugindo dos seus problemas em casa?

Nossa vontade não deve ser direcionada para ser a pessoa que está em perfeita forma ou que fala várias línguas, mas que não tem um segundo para as outras pessoas. Qual é o ponto de ganhar nos esportes? Mas perder no esforço de ser um bom marido, esposa, pai, mãe, filho ou filha? Não vamos confundir melhorar as coisas com ser uma pessoa melhor. Um é uma prioridade muito maior do que o outro.

23 de outubro

MOSTRE AS QUALIDADES PARA AS QUAIS VOCÊ FOI FEITO

A vivacidade da sagacidade não é uma qualidade que é dada a todos nós para possuir. De acordo com; mas há muitas outras coisas sobre as quais você não pode dizer: "Não tenho aptidão para isso". Tente fazer, pelo menos, tudo o que depende de você. Seja sincero, formal, laborioso, contido, resignado ao seu destino, gentil, livre, simples, inimigo da frivolidade e magnânimo.

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.5

É fácil culpar nossas circunstâncias. Uma pessoa amaldiçoa que não nasceu mais alta, outra que não é mais inteligente, tem uma aparência diferente ou nasceu em um país diferente.

Você teria dificuldade em encontrar uma única pessoa neste planeta, de supermodelos para baixo, que não acha que é deficiente de alguma forma. Mas quaisquer que sejam seus déficits percebidos, lembre-se de que existem qualidades positivas que você pode desenvolver que não dependem de acidentes genéticos.

Você tem a opção de ser honesto. Você tem a escolha de ser digno. Você pode escolher resistir.

Você pode escolher ser feliz. Você pode escolher ser casto. Você pode escolher ser econômico. Você pode escolher ser gentil com os outros. Você pode escolher ser livre. Você pode persistir em situações difíceis.

Você pode evitar o tráfego de fofocas. Você pode escolher ser gentil.

E honestamente, não são traços que são o resultado de mais esforço e habilidade impressionante mesmo?

24 de outubro

A FONTE DO BEM

“Pesquise dentro de você. Existe a fonte do bem, tanto mais inesgotável quanto mais fundo vai.”

MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.59

Hoje, podemos esperar que a bondade surja em nosso caminho: boas notícias, bom tempo, boa sorte. Ou podemos encontrá-lo nós mesmos, em nós mesmos. A bondade não é algo que será entregue pelo correio. Você tem que desenterrar dentro de sua própria alma. Você o encontra em seus próprios pensamentos e o faz com suas próprias ações.

25 de julho

DUAS TAREFAS

O que, então, torna uma pessoa desimpedida? a riqueza não, nem o alto cargo, estado ou reino, mas algo mais deve ser encontrado. . . no caso de viver, é o saber de como viver. "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.62–64

Você tem duas tarefas essenciais na vida: ser uma boa pessoa e perseguir a ocupação que ama. Qualquer outra coisa é um desperdício de energia e de seu potencial.

Como se faz isso? OK, essa é uma pergunta mais difícil. Mas a filosofia que vemos dos estóicos torna isso bastante simples: diga não às distrações, às emoções destrutivas, à pressão externa.

pergunte a si mesmo:

O que é que só eu posso fazer? Qual é o melhor uso do meu tempo limitado neste planeta? Tente fazer a coisa certa quando a situação exigir. Trate as outras pessoas como você esperaria ser tratado. E entenda que cada pequena escolha e cada pequeno problema é uma oportunidade de praticar esses princípios maiores.

Isso é o que se aplica à habilidade mais importante de todas: como viver.

26 de outubro

TRÊS PARTES, UM OBJETIVO

"Os melhores e o maior número de autores afirmaram que a filosofia consiste em três partes:

O moral, o natural e o racional. A primeira põe a alma em ordem. A segunda examina minuciosamente a ordem natural das coisas. A terceira indaga sobre o significado adequado das palavras, e seus arranjos e provas que impedem que falsidades se insinuem para deslocar a verdade."

—SENECA, LETRAS MORALES, 89,9

Essas três partes — a moral, a natural e a racional — têm um propósito. Por mais diferentes que sejam, eles têm o mesmo propósito: ajudá-lo a viver uma boa vida regida pela razão. Não no futuro, mas agora.

27 de outubro

NÓS COLHEMOS O QUE NÓS SEMEAMOS

"Os crimes muitas vezes retornam ao seu mestre."

—SENECA, TIENTES, 311

É irônico que Sêneca tenha um de seus personagens proferindo essa linha. Como sabemos, por muitos anos Sêneca serviu como tutor e mentor do imperador Nero.

Há muitas evidências de que Sêneca foi, de fato, uma influência moral positiva sobre o jovem perturbado, mas mesmo na época, os contemporâneos de Sêneca achavam estranho que um filósofo servisse como o braço direito de uma pessoa tão má.

Eles até usaram a palavra grega tyrannodidaskalos (mestre tirano) para descrevê-lo. E como Shakespeare observou em Macbeth, "As malditas lições que inventamos, voltam-se contra seu inventor", a colaboração de Sêneca com Nero acabou com o aluno assassinando o professor.

É algo para se pensar ao considerar com quem trabalhar e com quem fazer negócios na vida. Se você mostrar a um cliente como fazer algo antiético ou ilegal, você poderia retribuir o favor a um otário mais tarde? Se você der um mau exemplo para seus funcionários, seus associados, seus filhos, eles poderão traí-lo ou machucá-lo no futuro? O que vai, volta, é o ditado.

Karma é uma noção que importamos do Oriente, em linhas semelhantes.

Sêneca pagou um preço por suas instruções a Nero. Como tem sido verdade ao longo dos séculos, sua hipocrisia, evitável ou não, custou caro. Então será seu também.

28 de outubro

NÓS FOMOS FEITOS UM PARA O OUTRO

"Você encontrará mais rapidamente uma coisa terrena que fica longe da terra do que uma pessoa separada de outros seres humanos."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 9.9.3.

Naturalmente, Marco Aurélio e o resto dos estóicos não estavam familiarizados com a física newtoniana. Mas eles sabiam que o que subia deve descer. Essa é a analogia que você está usando aqui: nossa interdependência mútua com nossos semelhantes é mais forte do que a lei da gravidade.

A filosofia atrai introvertidos. O estudo da natureza humana pode torná-lo consciente das falhas de outras pessoas e pode levar ao desprezo pelos outros. A mesma coisa acontece com a luta e a dificuldade: eles nos isolam do mundo.

Mas nada disso muda que somos, como disse Aristóteles, animais sociais. Nós precisamos um do outro. Devemos estar lá um para o outro. Devemos cuidar uns dos outros (e permitir que outros cuidem de nós em troca). Fingir o contrário é violar nossa natureza, ser mais ou menos do que significa ser um ser humano.

29 de outubro

CARÁTER É DESTINO

“Cada pessoa assume seu próprio caráter, mas seus papéis oficiais são designados ao acaso. Você deve convidar alguns para a sua mesa porque eles merecem, outros porque eles podem merecer”.

—SENECA, LETRAS MORALES, 47.15b

No processo de contratação, a maioria dos empregadores analisa onde alguém estudou, quais empregos eles tiveram no passado. Isso ocorre porque o sucesso passado pode ser um indicador de sucesso futuro. Mas é sempre? Há muitas pessoas que se tornaram bem sucedidas devido à sorte. Talvez eles tenham entrado em Oxford ou Harvard por causa de seus pais. E o jovem que não teve tempo de construir um histórico? Eles são inúteis? Claro que não. É por isso que o caráter é uma medida muito melhor de um homem ou uma mulher. Não apenas para empregos, mas para amizades, relacionamentos, para tudo. Heráclito expressou isso como uma máxima: "O caráter é o destino".

Ao procurar avançar em sua própria posição na vida, o caráter é a melhor alavanca, talvez não no curto prazo, mas certamente no longo prazo. E o mesmo vale para as pessoas que você convida para sua vida.

30 de outubro

QUEM RECEBE A PARTE DO LEÃO?

"Você não tem vergonha de usar apenas os momentos livres de sua vida para dedicá-la à sabedoria?"

—SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 3.5b

Em uma de suas cartas, Sêneca conta uma história sobre Alexandre, o Grande. Aparentemente, quando Alexandre estava conquistando o mundo, certos países lhe ofereciam pedaços de seu território na esperança de que ele os deixasse em paz em troca. Alexandre lhes diria, escreve Sêneca, que não tinha vindo à Ásia para aceitar o que lhe deram, mas que eles teriam que aceitar o que ele decidiu deixar.

Segundo Sêneca, devemos tratar a filosofia da mesma forma em nossas vidas. A filosofia não deve aceitar o tempo ou a energia que sobra de outras atividades, mas devemos dedicar tempo a essas outras atividades somente depois que nosso estudo terminar.

Se o que buscamos é aprimoramento pessoal, por que deixamos nossa leitura para aqueles poucos minutos antes de apagarmos as luzes e irmos para a cama? Por que bloqueamos oito a dez horas no meio do dia para estar no escritório ou ir a reuniões, mas não bloqueamos o tempo para pensar nas grandes questões? A pessoa comum de alguma forma consegue espremer vinte e oito horas de televisão por semana, mas pergunte a ela se ela teve tempo para estudar filosofia e ela provavelmente dirá que está muito ocupada.

31 de outubro

VOCÊ NASCEU BEM

"O ser humano nasce com uma inclinação para a virtude."

MUSONIUS RUFUS, CONFERÊNCIAS, 2.7.1-2

A noção de pecado original tem atormentado a humanidade por séculos. Na verdade, fomos feitos para ajudar uns aos outros e ser bons uns para os outros. Não teríamos sobrevivido como espécie de outra forma.

Difícilmente há uma ideia na filosofia estoica de que uma criança não goste imediatamente ou que não esteja de acordo com o senso comum. As ideias que contêm vão ao cerne de quem somos e do que sabemos ser verdade. As únicas coisas com as quais eles entram em conflito são as várias invenções da sociedade, que geralmente servem mais a interesses egoístas do que ao bem comum.

you nasceu bom "Todos nós somos criados pela natureza", disse Rufus, "para que possamos viver livres do erro e nobremente, não que um possa e outro não, mas todos."

Você nasceu com uma atração pela virtude e autocontrole. Se você se desviou muito disso, não é devido à corrupção inata, mas à criação de coisas e ideias erradas. Como Sêneca apontou, a filosofia é uma ferramenta para eliminar tudo, para retornar à nossa verdadeira natureza.

novembro

Amor Fati / Aceitação

1 de Novembro

ACEITE O QUE É

"Não espere que tudo aconteça como você quer, mas queira que tudo aconteça como realmente vai acontecer, assim sua vida fluirá bem."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 8

"É fácil elogiar a providência por qualquer coisa que possa acontecer se você tiver duas qualidades: uma visão completa do que realmente aconteceu em cada caso e um sentimento de gratidão.

Sem gratidão, de que adianta ver e sem ver qual é o objeto da gratidão?

—EPICTETO, DISCURSOS, 1.6.1–2

Aconteceu algo que gostaríamos que não tivesse acontecido. Qual deles é mais fácil de mudar: nossa opinião ou o evento que aconteceu?

A resposta é óbvia. Aceite o que aconteceu e mude seu desejo de que não tivesse acontecido.

O estoicismo chama isso de "arte da aquiescência": aceitar em vez de lutar contra tudo.

E os estóicos mais experientes vão um passo além. Em vez de apenas aceitar o que acontece, eles nos exortam a realmente aproveitar o que aconteceu, seja o que for. Nietzsche, muitos séculos depois, cunhou a expressão perfeita para capturar essa ideia: amor fati (um amor ao destino). Não é só aceitar, é amar tudo que acontece.

Desejar que o que aconteceu aconteça é uma maneira inteligente de evitar decepções, porque nada é contrário aos seus desejos. Mas realmente sentir gratidão pelo que acontece? amo ele? Essa é uma receita para felicidade e alegria.

2 de novembro

UNIR NOSSOS DESEJOS AO QUE SERÁ

"Mas em nenhum momento fui impedido em minha vontade ou forçado a fazê-lo.

E como isso é possível? Eu vinculei minha escolha a agir com a vontade de Deus. Deus quer que eu fique doente, essa é a minha vontade. Ele quer que eu escolha algo, eu também. Ele quer que eu consiga algo, ou que me seja dado algo; Eu desejo o mesmo. O que Deus não quer, eu não desejo."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.89

Quando o general Dwight D. Eisenhower escreveu para sua esposa na véspera da invasão da Normandia, ele disse: "Tudo em que podemos pensar foi feito, as tropas estão em forma, todos estão fazendo o melhor que podem. A resposta está no colo dos deuses." Ele havia feito tudo o que podia, e agora, o que quer que acontecesse, aconteceria e, como diria Epicteto, ele estava pronto para aceitar o que viesse. Na verdade, Eisenhower havia escrito outra carta. naquela noite e ele o havia preparado para publicação caso a invasão falhasse. Se o fracasso fosse o que Deus, ou destino, sorte, ou o que você quiser chamar, queria, ele estava pronto.

Há uma lição maravilhosa aí. O homem encarregado do exército talvez mais poderoso que o mundo já reuniu, às vésperas da invasão mais habilmente organizada e planejada que o mundo vai conhecer, foi humilde o suficiente para saber que o resultado, em última análise, pertencia a alguém ou algo maior do que ele.

E assim é com todas as nossas empresas. Não importa quanta preparação, não importa quão habilidosos ou espertos sejamos, o resultado final está no colo dos deuses.

Quanto mais cedo soubermos, melhor estaremos.

3 de novembro

SEGUINDO A PRESCRIÇÃO DO MÉDICO

Assim como dizemos: Asclépio ordenou ao doente que andasse a cavalo, tomasse banhos frios ou andasse descalço, também podemos dizer da natureza do universo: que ele ordenou que este ou aquele indivíduo sofresse uma doença, uma doença, uma perda sensível ou outra coisa. De fato, no primeiro caso, a frase "encomendou" significa

verdade: o médico pôs em ordem os meios adequados para restabelecer a saúde do paciente e, no segundo caso, significa também que a Natureza colocou o que que acontece a cada um de nós na ordem que convém à existência universal, e dizemos "era conveniente" no sentido desta palavra usada pelos arquitetos quando dizem que as pedras de alvenaria são adequadas para uma parede ou uma pirâmide, porque eles se encaixam bem uns com os outros para formar um conjunto. Em suma, há apenas um harmonia; e assim como o conjunto de todos os corpos forma o mundo inteiro tal como existe, do mesmo modo a interação de todas as causas produz um efeito particular que se chama destino.

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.8.

Os estóicos eram mestres das analogias e as usavam como ferramenta para ajudar a fortalecer seu raciocínio.

Aqui, Marcus observa com prazer que toleraremos a inconveniência se formos ordenados pelas palavras mágicas "ordens do médico". O médico diz que você tem que tomar este remédio desagradável e você vai.

O médico diz que você tem que começar a dormir pendurado de cabeça para baixo como um morcego. Você vai se sentir bobo, mas logo vai começar a desligar porque acha que isso vai te deixar melhor.

Por outro lado, quando se trata de eventos externos, brigamos muito se algo acontecer contrário aos nossos planos. Mas e se, Marcus pergunta, um médico tivesse prescrito exatamente isso como parte de nosso tratamento?

E se isso fosse tão bom para nós quanto remédio?

4 de novembro

NEM BOM NEM MAU

"Não há nada de errado com as coisas mudando, assim como não há nada de errado em persistir em um novo estado."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.42

Quando as pessoas dizem que a mudança é boa, geralmente estão tentando tranquilizar alguém (ou a si mesmas). Porque instintivamente vemos a mudança como algo ruim, ou pelo menos suspeitamos dela.

Os estóicos querem que você elimine completamente esses rótulos. A mudança não é boa. O status quo não é ruim. Simplesmente é. Lembre-se, os eventos são objetivos. É apenas a nossa opinião que diz que algo é bom ou ruim (e, portanto, se vale a pena lutar). Uma atitude melhor? Decida aproveitar ao máximo tudo. Mas para fazer isso você deve primeiro parar de marcar.

5 de novembro

UM PODER MAIOR

"Isso é precisamente o que constitui a virtude da pessoa feliz e de uma vida fluida, quando os assuntos da vida estão em todos os sentidos sintonizados com a harmonia.

entre o espírito divino individual e a vontade do diretor do universo. "

—CHRYSIPPUS, CITADO DI DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS
PHILOSOPHOS EMINENTES, 1.7.88

Ao passar por um programa de doze passos, muitos viciados lutam mais com o passo 2: reconhecer um poder superior. Os viciados muitas vezes lutam contra isso. A princípio dizem que é porque são ateus ou não gostam de religião ou não entendem por que é importante.

Mas então eles percebem que isso é apenas o vício falando, e é outra forma de egoísmo e auto-absorção.

A ideia real do passo é fácil de engolir: "[Nós] passamos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia nos devolver a sanidade". Os próximos passos pedem que o viciado se submeta e libere.

O segundo passo realmente tem menos a ver com "deus" do que os outros passos: deixar ir. Trata-se de sintonizar o universo e descartar a ideia tóxica de que estamos no centro dele.

Não surpreendentemente, os estoicos são populares entre aqueles que participam de programas de doze passos. Também está claro que essa sabedoria beneficia a todos nós. Você não precisa acreditar que existe um deus dirigindo o universo, você só precisa parar de acreditar que você é esse diretor. Assim que você conseguir sintonizar seu espírito com essa ideia, mais fácil e feliz será sua vida, porque você terá abandonado o vício mais poderoso de todos:

O controle.

6 de novembro

ALGUÉM ESTÁ TECENDO A LINHA

"Se ao amanhecer alguém vê alguém orgulhoso,

No final do dia, ele os vê desanimados.

Ninguém deve confiar demais no triunfo,

Ninguém deve perder a esperança de que as coisas vão melhorar.

Cloto mistura um com o outro e pára

Fortuna em repouso, circulando todos os destinos.

Ninguém teve tanto favor divino

Que eles possam garantir-lhe amanhã.

Deus mantém nossas vidas em alta velocidade

Girando em um redemoinho."

—SENECA, TIENTES, 613

O romancista Cormac McCarthy estava morando em um quarto de motel quando ouviu uma batida na porta. Ele era um mensageiro: ele havia recebido a bolsa MacArthur "gênio" e US \$ 250.000. Eventos inesperados podem ser bons ou ruins.

Quem poderia sonhar com uma reviravolta tão inesperada? Quem senão Cloto, uma das três deusas gregas do destino, que "tece" o fio da vida humana? Para os antigos, era ela quem decidia o curso dos acontecimentos em nossas vidas, alguns bons, outros ruins.

Como escreveu o dramaturgo Ésquilo: "Quando os deuses mandam o mal, não há escapatória". O mesmo vale para o destino e a boa sorte.

Sua atitude resignada pode parecer estranha para nós hoje, mas eles entenderam quem realmente estava no controle (não eles, não nós!). Nenhuma quantidade de prosperidade, nenhuma quantidade de dificuldade é certa ou eterna. Uma vitória se torna um teste, um teste se torna uma vitória. A vida pode mudar em um instante. Lembre-se, hoje, com que frequência o destino muda.

7 de novembro

COMO SER PODEROSO

"Não confie em sua reputação, dinheiro ou posição, mas na força que é sua, ou seja, em seus julgamentos sobre as coisas que você controla e não controla. Pois só isso é o que nos torna livres e irrestritos, que nos levanta pelo pescoço das profundezas e nos eleva aos olhos com os ricos e poderosos."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.26.34–35

Em uma cena do clássico romance de Steven Pressfield, *Alexandre, o Grande*, As Virtudes da Guerra, Alexandre chega a uma travessia de um rio e é confrontado por um filósofo que se recusa a ceder. "Este homem conquistou o mundo!" grita um dos homens de Alejandro. "O que você fez?" O filósofo responde, com total confiança: "Conquistei a necessidade de conquistar o mundo".

Sabemos que Alexandre entrou em confronto com Diógenes, o Cínico, filósofo conhecido por sua rejeição ao que a sociedade valoriza e, por extensão, à autoimagem de Alexandre. Como na ficção de Pressfield

No encontro real de Diógenes com Alexandre, o filósofo era mais poderoso do que o homem mais poderoso do mundo, porque, ao contrário dele, Diógenes tinha menos desejos. Eles foram capazes de se olhar nos olhos e ver quem realmente tinha controle sobre si mesmos, quem havia alcançado o autocontrole necessário para um poder real e duradouro.

Você também pode ter isso. Significa simplesmente concentrar-se no poder, e não no exterior. Como disse Publilius Syrus, um ex-escravo: "Você quer um grande império? Domine a si mesmo! "

8 de novembro

ATORES EM UMA PEÇA

“Lembre-se de que você é um ator em uma peça, que você interpreta um personagem de acordo com a vontade do dramaturgo; se é um trabalho curto, então é curto; se for longo, longo. Se ele quer que você faça o papel de mendigo, desempenhe bem esse papel, como faria se fosse um aleijado, ou uma pessoa comum. Bem, este é o seu dever, desempenhar bem o caráter que lhe foi designado.”

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 17

Marco Aurélio não queria ser imperador. Ele não era um político concorrendo a um cargo e não era um verdadeiro herdeiro do trono. Pelo que podemos depreender de suas cartas e de sua história, o que ele queria mesmo era ser filósofo. Mas a poderosa elite de Roma, incluindo o imperador Adriano, viu algo nele. Marco foi adotado e escalado para o trono porque eles sabiam que ele poderia lidar com isso. Enquanto isso, Epicteto viveu grande parte de sua vida como escravo e foi perseguido por seus ensinamentos filosóficos. Ambos fizeram um pouco com os papéis que receberam.

Nossa posição na vida pode ser tão aleatória quanto um lançamento de dados. Alguns de nós nascemos no privilégio, outros na adversidade. Às vezes nos são dadas exatamente as oportunidades que queremos. Outras vezes temos um golpe de sorte, mas outras vezes para nós é um fardo.

Os estóicos nos lembram que o que quer que aconteça conosco hoje ou no curso de nossas vidas, onde quer que estejamos no espectro intelectual, social ou físico, nosso trabalho não é reclamar ou lamentar sobre nossa situação, mas fazer o melhor que pudermos. para torná-lo melhor, para aceitar. e cumpri-lo. Ainda há espaço para flexibilidade ou ambição? Claro! A história do palco está repleta de histórias de pequenos papéis que se tornaram papéis indelévels e protagonistas. Personagens que foram expandidos em adaptações futuras. Mas mesmo isso começa com aceitação e compreensão, e o desejo de se destacar no que nos foi atribuído.

9 de novembro

TUDO FLUI

"O universo é mudança. A vida é opinião."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.3.4b

Na Vida de Teseu, de Plutarco, ele descreve como o navio de Teseu, um herói ateniense, foi preservado pelo povo de Atenas em condições de batalha por muitos séculos.

Cada vez que uma tábuia apodrecia, ela era substituída até que todas as varas de madeira fossem substituídas. Plutarco pergunta: ainda é a nave de Teseu ou é uma nova?

No Japão, um famoso santuário xintoísta é reconstruído a cada vinte e três anos. Passou por mais de sessenta desses ciclos. É um santuário de 1.400 anos? Ou sessenta santuários consecutivos? Pode-se até dizer que o Senado dos Estados Unidos, dadas suas eleições escalonadas, nunca se rendeu totalmente. É o mesmo corpo formado nos dias de George Washington?

Nossa compreensão do que é algo é apenas um instantâneo, uma opinião fugaz. O universo está em um estado de constante mudança. Nossas unhas crescem e cortam e continuam a crescer. A pele nova substitui a pele morta. Velhas memórias são substituídas por novas memórias. Ainda somos as mesmas pessoas? As pessoas ao nosso redor são as mesmas? Nada está isento dessa fluidez, nem mesmo as coisas que consideramos mais sagradas.

10 de novembro

SEMPRE O MESMO

“Considere, por exemplo, os tempos de Vespasiano, e você verá nele a mesma coisa que vê hoje: indivíduos que se casam, que criam filhos, que adoecem, que morrem, que vão à guerra e celebram festas. Você também verá mercadores, fazendeiros e cortesãos vis; personagens arrogantes, desconfiados, conspiradores, pessoas que querem a morte de alguém, que lamentam o estado das coisas, que se preocupam em vão amores, que acumulam tesouros, que aspiram ao consulado e à realeza. Bem, toda essa geração de pessoas desapareceu! Vá agora aos tempos de Trajano: o espetáculo será semelhante.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.32

Ernest Hemingway abre seu livro *Fiesta* com um versículo da Bíblia: “Uma geração passa e outra geração vem; mas a terra permanece para sempre. O sol também nasce e o sol se põe, e repousa no lugar onde nasceu.” Era essa passagem, diria seu editor, que “continha toda a sabedoria do mundo antigo”.

E que sabedoria é essa? Uma das coisas mais surpreendentes da história é há quanto tempo os seres humanos fazem o que fazem. Embora certas atitudes e práticas tenham ido e vindo, o que resta são as pessoas: vivendo, morrendo, amando, lutando, chorando, rindo.

Reportagens de tirar o fôlego da mídia ou livros populares muitas vezes perpetuam a crença de que atingimos o auge da humanidade, ou que desta vez as coisas realmente são diferentes. A ironia é que as pessoas acreditam nisso há séculos.

Pessoas fortes resistem a essa ideia. Eles sabem que, com algumas exceções, as coisas são as mesmas que sempre foram e sempre serão. Você é como as pessoas que vieram antes de você, e você é apenas uma pequena parada para as pessoas como você que virão depois. A terra permanece para sempre, mas nós iremos e viremos.

11 de novembro

NÃO É A COISA, É O QUE FAZEMOS SOBRE ISSO

“Se você é afligido por algo que está fora de seu alcance, não é precisamente a coisa que o aflige, mas a ideia que você forma; então cabe a você apagar essa ideia do seu espírito. Se o que te entristece é uma disposição secreta de sua alma, quem te impede de corrigir sua opinião, qual é a causa disso?

Da mesma forma, se você está triste por não poder fazer isto ou aquilo, o que em sua opinião está de acordo com a boa razão, por que você não faz um esforço supremo em vez de fazê-lo?

te deixa triste? Uma força superior me impede – você dirá talvez. -Não se lamente, bem, porque a causa que o impede de agir não depende de você.

"A vida é uma infâmia se eu não fizer essa ação", você ainda responderá. – Nesse caso, saia da vida com a mesma tranquilidade que a pessoa que a fez ao morrer e, ao mesmo tempo, perdoe aqueles que o forçaram a fazê-lo.

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8:47

Imagine que você sonhou com uma vida na política. Você é jovem, vigoroso e ocupou posições cada vez mais poderosas ao longo de sua carreira. Então, aos trinta e nove, você começa a se sentir esgotado. Seus médicos dizem que você tem poliomielite e que sua vida nunca mais será a mesma. Sua carreira acabou, certo?

Esta é a história de Franklin Delano Roosevelt, hoje amplamente considerado como um dos maiores líderes políticos dos Estados Unidos. Na meia-idade, ele foi diagnosticado com poliomielite depois de passar anos se preparando e sonhando com a presidência.

É impossível entender FDR sem analisar essa deficiência. A coisa "externa" era que ele era aleijado, isso era um fato literal, mas seu julgamento sobre isso era que não prejudicaria sua carreira ou sua personalidade. Embora fosse certamente vítima de uma doença então incurável, apagou, quase de imediato, a mentalidade de vítima.

Não confunda aceitação com passividade.

12 de novembro

A FORTE RESPONSABILIDADE DE ACEITAR

“Admitamos que consideres como bem ou mal tudo o que não depende da tua vontade; se este suposto mal te acontecer, ou se não conseguires esse bem em questão, necessariamente te libertas em reprovações contra os deuses. , e homens, autores verdadeiros ou fingidos de sua má sorte ou de seu infortúnio, eles são desagradáveis para você. Mesmo a luta que sustentamos sobre esses bens ou males nos faz cometer mil injustiças. Se, ao contrário, fazemos esses bens ou os males consistem apenas no que dependemos de nós mesmos, não teremos pretexto para acusar os deuses ou rebelar-se contra o homem.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.41

Uma assinatura na mesa do presidente Harry Truman dizia: O DINHEIRO PARA AQUI. Como presidente, com mais poder e controle do que quase qualquer outra pessoa, ele sabia que, bom ou ruim, não havia ninguém que ele pudesse culpar por outras coisas além de si mesmo. Não havia ninguém para quem passar a bola. A cadeia terminava ali, no Salão Oval.

Como presidente de nossas próprias vidas, e sabendo que nossos poderes começam e terminar com nossa escolha fundamentada, faríamos bem em internalizar essa mesma atitude. Não controlamos as coisas fora dessa esfera, mas controlamos nossas atitudes e nossas respostas a esses eventos, e isso é suficiente. Basta irmos todos os dias sabendo que não há para quem passar a bola. Termina com nós.

13 de novembro

NUNCA RECLAME NUNCA JUSTIFIQUE-SE

"Não deixe ninguém ouvir você reclamar da vida social ou da sua de agora em diante!"

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.9

Não só os mais sortudos de nós reclamam, mas muitas vezes parece que quanto mais sortudos somos, mais tempo temos para fazer isso. Marcus Aurelius era um CEO relutante, assim como você pode ser um contador relutante, um treinador de futebol infantil ou um advogado. Ou talvez você geralmente goste do seu trabalho, mas possa dispensar algumas das responsabilidades que o acompanham. Aonde esse pensamento te leva? para em qualquer lugar, exceto em um estado de espírito negativo.

Lembre-se de um lema do primeiro-ministro britânico Benjamin Disraeli: "Nunca reclame, nunca se justifique". Ele disse isso porque, como Marco, sabia que o peso da responsabilidade era imenso. É tão fácil reclamar disso ou daquilo, ou tentar dar desculpas e justificativas para as coisas que você fez. Mas isso não leva a nada e nunca alivia a carga.

14 de novembro

VOCÊ ESCOLHE O RESULTADO

“Você foi mandado para a prisão. Mas o rótulo de 'eu sofri errado' vem de você.”

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.8.5b - 6a

Este é o pensamento estoico clássico, como você já deve ter deduzido. Um evento em si é objetivo. Como descrevemos, que foi injusto, que é uma grande calamidade ou que eles fizeram isso de propósito, depende de nós.

Malcolm X (então Malcolm Little) foi para a prisão como criminoso, mas saiu como um homem bem-educado, religioso e motivado que ajudaria na luta pelos direitos civis.

Você sofreu alguma doença? Ou você escolheu tornar sua experiência positiva?

A aceitação não é passiva. É o primeiro passo em um processo ativo para o auto-aperfeiçoamento.

15 de novembro

TUDO É MUDANÇA

“Considere a velocidade da torrente que arrasta tudo o que existe e que nasce; porque a natureza das coisas é muito semelhante à corrente de um rio inesgotável: suas obras são apenas transformações contínuas cujas causas são também o resultado de mil variações; nada é duradouro, por assim dizer, nem mesmo o que parece muito seguro. Considere também o abismo imensurável do passado e do futuro, no qual tudo se desvanece e termina. Não é loucura orgulhar-se, atormentar-se ou indignar-se com tais coisas, como se durassem infinitamente?

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.23

Marco toma emprestada esta maravilhosa metáfora de Heráclito, que disse: "Ninguém entra duas vezes no mesmo rio". Porque o rio mudou e o homem também.

A vida está em constante mudança. E nós também. Ficar chateado com as coisas é assumir erroneamente que elas vão durar. Chutar a nós mesmos ou culpar os outros é pegar o vento. Ressentir-se da mudança é assumir erroneamente que você tem uma escolha no assunto.

Tudo é mudança. Aceite isso. Flua com ele.

16 de novembro

ESPERANÇA E MEDO SÃO A MESMA

“Hecato diz, 'pare de esperar e pare de temer'. . . A principal causa desses dois males é que, em vez de nos adaptarmos às circunstâncias atuais, enviamos pensamentos longe demais.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 5.7b – 8

A esperança é geralmente considerada boa. O medo é geralmente considerado ruim. Para um estóico como Hécato (conhecido como Hécato de Rodes), eles são a mesma coisa: ambos são projeções para o futuro sobre coisas que não controlamos. Ambos são inimigos do momento presente em que você se encontra. Ambos significam que você está vivendo uma vida em oposição ao amor fati.

Não se trata de superar nossos medos, mas entender que tanto a esperança quanto o medo contêm uma quantidade perigosa de desejo e preocupação. E infelizmente, o desejo é o que causa a preocupação.

17 de novembro

NÃO JUGUE

“Quando a filosofia é tratada com arrogância e teimosia, é a causa da ruína de muitos.

Deixe a filosofia remover suas próprias falhas, em vez de ser uma forma de criticar as falhas dos outros.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 103.4b – 5a

Lembre-se, a direção correta da filosofia, de todas as coisas que estamos fazendo aqui, está focada no interior. Melhorar a nós mesmos e deixar que outras pessoas cuidem dessa tarefa por si mesmas e por sua própria jornada. Nossos fracassos estão sob nosso controle, então recorremos à filosofia para ajudar a eliminá-los como cracas do casco de um navio. Falhas de outras pessoas? Não é da nossa conta. Isso é para eles melhorarem.

Deixe outras pessoas com suas falhas. Nada na filosofia estoíca lhe dá poder para julgá-los, apenas para aceitá-los. Especialmente quando temos tantos erros nossos.

18 de novembro

QUATRO HÁBITOS DA MENTE ESTÓICA

“Nossa natureza racional avança livremente em suas impressões quando:

- 1) Não aceite nada falso ou incerto;
- 2) Ele dirige seus impulsos apenas para atos para o bem comum;
- 3) Limite seus desejos e desgostos apenas ao que está em seu próprio poder;
- 4) Abrace tudo o que a natureza lhe designa.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 8.7

Se ele percebe, Marco repetidamente se lembra do que é o estoicismo. Esses pontos são úteis para nós, lendo milhares de anos depois, mas na verdade foram feitos para serem úteis para ele. Talvez naquele dia ele tivesse aceitado uma má impressão ou agido de forma egoísta. Talvez ele tivesse depositado suas esperanças em algo fora de seu controle ou reclamado e lutado contra algo que havia acontecido. Ou talvez só fazia um tempo desde que ele pensou sobre essas coisas e queria um lembrete.

Seja qual for o seu caso, ou seja qual for o nosso hoje, vamos alinhar nossas mentes com estes quatro hábitos críticos:

1. Aceite apenas o que é verdadeiro.
2. Trabalhar para o bem comum.
3. Combine nossas necessidades e desejos com o que está sob nosso controle.
4. Aceite o que a natureza nos reserva.

19 de novembro

MÁXIMAS DE TRÊS SÁBIOS

"Para qualquer desafio, devemos ter três pensamentos ao nosso alcance:

"Vá a Deus e ao destino,

Esse objetivo eu estabeleci para mim mesmo há muito tempo.

Eu seguirei e não tropeçarei;

Mesmo que minha vontade seja fraca, vou continuar."

- LIMPEZA

"Quem aceita a necessidade conta como sábio e perito em assuntos divinos."

—EURIPIDES

"Se agrada aos deuses, que assim seja. Eles podem muito bem me matar, mas não podem me machucar."

—PLATON Críticas e desculpas

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 53

Essas três citações compiladas por Epicteto sabiamente nos mostram ao longo da história os temas da tolerância, flexibilidade e, finalmente, aceitação.

Cleantes e Eurípides evocam destino e esperança como conceitos que ajudam a facilitar a aceitação. Quando alguém acredita em um poder superior ou superior (seja Deus ou deuses), então não existe um evento que vá contra o plano.

Mesmo que você não acredite em uma divindade, você pode se confortar 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, na verdade, esses eventos fazem todo o sentido quando nossa perspectiva se afasta, mesmo que um pouco.

Vamos praticar essa perspectiva hoje. Imagine que cada evento, desejado ou inesperado, foi desejado especificamente para você. Você não lutaria contra isso, não é?

20 de novembro

AQUI, AGORA COMO SEMPRE

"Quem viu o que é no tempo presente, viu tudo, passado e futuro, porque todas as coisas persistem em sua própria natureza e até apresentam a mesma aparência."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.37

Os eventos que vão acontecer hoje são os mesmos que sempre aconteceram. Pessoas vivendo e morrendo, animais vivendo e morrendo, nuvens entrando e saindo, ar sugado e sugado, como tem sido por eras. Este momento agora, parafraseando Emerson, é uma citação de momentos que vieram antes e virão para sempre.

Esta ideia é expressa de forma mais bela do que no hino do cristianismo Gloria Patri. "Como era no princípio, e agora, e sempre, e para todo o sempre."

Este pensamento não deve ser deprimente ou edificante. É apenas um fato. No entanto, pode ter um efeito calmante e centralizador. Não há necessidade de ficar animado, não há necessidade de esperar com alfinetes e agulhas. Se você não viu isso antes, alguém viu. Isso pode ser um alívio.

21 de novembro

UMA VEZ É SUFICIENTE, UMA VEZ E PARA SEMPRE

"Um bem não aumenta com o tempo, mas se alguém for sábio por um momento, não será menos feliz do que aquele que exerce a virtude para sempre e passa a vida feliz nela."

— CRISIPO CITADO POR PLUTARCH IN MORALIA: "On Common Notions Against the Stoics",
1062 (LOEB, p. 682)

Talvez a sabedoria e a felicidade sejam como ganhar uma medalha nas Olimpíadas.

Não importa se você ganhou há cem anos ou dez minutos atrás, ou se ganhou apenas uma vez ou em vários eventos.

Não importa se alguém bate o seu tempo ou pontua ao longo do caminho, e não importa se você nunca mais corre. Você sempre será um medalhista e sempre saberá como é. Ninguém pode tirar isso de você, e seria impossível esquecer esse sentimento.

O ator treinado pela Juilliard Evan Handler, que não apenas sobreviveu à leucemia mielóide aguda, mas também à depressão grave, falou sobre sua decisão de tomar antidepressivos, ele fez isso por um tempo deliberadamente curto. Ele os pegou porque queria saber como era a verdadeira felicidade normal. Uma vez que ele fez, ele sabia que iria parar. Eu poderia voltar a lutar como todo mundo. Ele teve a sensação por um momento e isso foi o suficiente.

Talvez hoje seja o dia em que experimentamos a felicidade ou a sabedoria. Não tente aproveite esse momento e agarre-se a ele com todas as suas forças. Não está em seu controle quanto tempo dura. Aproveite, reconheça, lembre-se. Tê-lo por um momento é o mesmo que tê-lo para sempre.

22 de novembro

O VIDRO JÁ ESTÁ QUEBRADO

“A sorte cai pesadamente sobre aqueles para quem ela é inesperada. Aquele que está sempre atento, suporta facilmente.”

—SENECA, EM CONSOLAÇÃO A HELVIA, 5.3

Há uma história de um mestre Zen que tinha uma bela xícara. O professor repetiu para si mesmo: "O vidro já está quebrado". Ele aproveitou o copo, usou, mostrou para os visitantes. Mas em sua mente, já estava quebrado. E então um dia, quando ele realmente estalou, ele apenas disse: "Claro."

Assim também pensam os estóicos. Supostamente, há uma história verdadeira sobre Epicteto e uma lâmpada. Ele nunca fechou sua casa, então sua lâmpada cara foi roubada. Quando Epicteto a substituiu, ele o fez por um mais barato para que ela pudesse ficar menos apegada a ele se ele fosse roubado novamente.

Devastação, aquela sensação de que estamos absolutamente esmagados e chocados por um evento, é um fator de quão improvável consideramos esse evento em primeiro lugar. Ninguém fica magoado com o fato de estar nevando no inverno, porque aceitamos (e até antecipamos) essa reviravolta. E os eventos que nos surpreendem? Podemos não ficar tão surpresos se dedicarmos um tempo para considerar sua possibilidade.

23 de novembro

O APEGO É O INIMIGO

"Em resumo, você deve se lembrar disso: se você tem algo valioso fora de sua própria escolha racional, você destruiu sua capacidade de escolher."

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.4.23

De acordo com Anthony de Mello, "Há uma coisa e apenas uma coisa que causa infelicidade. O nome disso é Apego." Apego a uma imagem que você tem de uma pessoa, apego à riqueza e status, apego a um determinado lugar ou tempo, apego a um trabalho ou estilo de vida. Todas essas coisas são perigosas por uma razão: estão fora de nossa escolha racional. Quanto tempo os mantemos não está em nosso controle.

Como Epicteto percebeu cerca de dois mil anos antes de Mello, são nossos apegos que tornam tão difícil aceitar a mudança. Uma vez que os temos, não queremos deixá-los ir. Tornamo-nos escravos para manter o status quo. Somos como a Rainha Vermelha em Alice no País das Maravilhas: corremos cada vez mais rápido para ficar no mesmo lugar.

Mas tudo está em constante mudança. Temos certas coisas por um tempo e depois as perdemos.

A única coisa permanente é a prohairesis, nossa capacidade de escolha racional. As coisas às quais estamos apegados podem ir e vir, nossa escolha é resiliente e adaptável. Quanto mais cedo percebermos isso, melhor.

Mais fácil será aceitar e se adaptar ao que acontece.

24 de novembro

TREINE PARA DEIXAR IR O QUE NÃO É SEU

“Sempre que sentir a angústia de perder algo, não o trate como parte de si mesmo. em si, mas como um copo quebrável, para que quando caia esteja preparado. Assim também, toda vez que você beijar seu filho, irmão ou amigo, não sobreponha a experiência com todas as coisas que você poderia desejar, mas segure-os e impeça-os, assim como aqueles que perseguem os generais triunfantes que os lembram de quem são. mortal. Da mesma forma, lembre-se de que seu bem precioso não é um de seus bens, mas algo dado para agora, não para sempre. .

— EPICTETO, DISCURSOS, 24.3.84-86a

Em um triunfo romano, a maioria do público teria os olhos grudados no general vitorioso na frente, um dos lugares mais cobiçados da época romana. Apenas alguns poucos notariam o assistente na parte de trás, logo atrás do comandante, sussurrando em seu ouvido: "Lembre-se, você é mortal". Que lembrete para ouvir além da glória e da vitória!

Em nossas próprias vidas, podemos treinar para ser esse sussurro. Quando há algo que amamos, ou alguém que amamos, podemos sussurrar para nós mesmos que é frágil, mortal e não verdadeiramente nosso. Não importa o quão forte ou invencível algo pareça, nunca é. Devemos nos lembrar de que ela pode quebrar, pode morrer, pode nos deixar.

A perda é um dos nossos medos mais profundos. A ignorância e a simulação não melhoram as coisas. Eles apenas significam que a perda será ainda mais chocante quando acontecer.

25 de novembro

É DIVERTIDO COMO FUNCIONA

"Quanto a mim, prefiro ficar doente do que viver no luxo, porque estar doente só prejudica o corpo, enquanto o luxo destrói tanto o corpo quanto a alma, causando fraqueza e incapacidade no corpo e descontrole e covardia na alma. . .

Além disso, o luxo gera injustiça porque também gera ganância."

—MUSONIUS RUFUS, CONFERÊNCIAS, 20.95.14-17

Histórias sobre ganhadores de loteria tendem a compartilhar uma lição: de repente, receber uma grande quantia de dinheiro é uma maldição, não uma bênção. Apenas alguns anos depois de receber seu grande salário, muitos ganhadores da loteria estão em pior situação financeira. Eles perderam amigos, eles se divorciaram. Toda a sua vida se transformou em um pesadelo como resultado de sua boa sorte obscena.

É como aquela letra do Metallica (apropriadamente de uma música chamada "No Leaf Clover"): "Então acaba a luz suave no fim do seu túnel / É apenas um trem de carga vindo em sua direção".

E, no entanto, a resposta mais comum de um sobrevivente de câncer, a pessoa que passou pelo que todos tememos? "Foi a melhor coisa que já me aconteceu."

Engraçado como isso funciona, não é?

26 de novembro

O ALTAR SEM COMPARAÇÃO

“Vários grãos de incenso destinados à queima foram espalhados no mesmo altar. Alguns caíram mais cedo, outros mais tarde; o que importa?”.

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4:15

Qual é a diferença entre você e a pessoa mais rica do mundo? Ele tem um pouco mais de dinheiro do que você. Qual é a diferença entre você e a pessoa mais velha do mundo? Ele existe um pouco mais do que você. O mesmo vale para o mais alto, o mais inteligente, o mais rápido.

Comparar-nos com outras pessoas dificulta a aceitação, porque queremos o que elas têm, ou como as coisas poderiam ter acontecido, não o que temos. Mas isso não importa.

Alguns podem ver essa linha de Marco como pessimista, enquanto outros a veem como otimista. É realmente a verdade. Estamos todos aqui e todos nós vamos deixar esta terra eventualmente, então não vamos nos preocupar com pequenas diferenças enquanto isso. Temos muito a fazer.

27 de novembro

O PRAZER DE EVITAR O NEGATIVO

"Como é fácil banir do espírito e apagar nele todo pensamento que perturbe ou incomodar a alma e recuperar num instante a calma perfeita!

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.2

Os estóicos, felizmente, foram poupados da sobrecarga de informação endêmica da sociedade atual. Eles não tinham redes sociais, jornais ou conversas na televisão para irritá-los. Mas mesmo naquela época, uma pessoa indisciplinada teria encontrado muita coisa para se distrair e se irritar.

Assim, parte da mentalidade estóica era uma espécie de ignorância cultivada. O epigrama de Publilius Syrus o expressa bem: "Sempre evite o que o irrita". Significa: tire sua mente das coisas que o causam. Se você acha que falar sobre política na mesa leva a brigas, por que continua falando sobre isso? Se as escolhas de vida de seus irmãos o incomodam, por que deixá-los incomodá-lo e torná-los sua preocupação? O mesmo vale para muitas outras fontes de agravamento.

Não é sinal de fraqueza deixá-los de fora. Em vez disso, é um sinal de força de vontade. Tente dizer: "Sei a reação que normalmente tenho nessas situações e não vou fazer isso desta vez". E depois siga com:

"Também vou remover esse estímulo da minha vida no futuro."

Porque o que se segue é paz e serenidade.

28 de novembro

NÃO ESTÁ NELE, ESTÁ EM VOCÊ

“Se ele errar, corrija-o com carinho, faça-o reconhecer seu erro; mas, se você não pode convencê-lo, não acuse outro, mas a si mesmo, ou não acuse a si mesmo”.

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 10.4

Um bom professor sabe que quando um aluno falha, a culpa é do instrutor, não do aluno. Quão mais generosos e tolerantes seríamos se pudéssemos estender esse entendimento a outras esferas de nossas vidas? Para poder 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 sua falha. Se um funcionário está com baixo desempenho, basta falar com

ou descobrir se eles não têm apoio. Se alguém está ficando chateado, tente conversar com ele sobre seu comportamento problemático ou pergunte a si mesmo: por que estou sendo tão sensível?

E se isso não funcionar, tente deixá-lo ir. Ainda assim, pode ser um incidente isolado.

29 de novembro

VOCÊ VAI ESTAR BEM

" Não reclame com ninguém nem se preocupe com ninguém.

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7:43

Há aquela sensação que temos quando algo acontece: agora está tudo acabado. Tudo está perdido. O que se segue são queixas, pena e miséria: a luta impotente contra algo que já aconteceu.

Porque se importar? Não temos ideia do que o futuro reserva. Não temos ideia do que virá ao virar da esquina. Pode haver mais problemas, ou pode ser o escuro antes do amanhecer.

Se formos estóicos, de uma coisa podemos ter certeza: aconteça o que acontecer, ficaremos bem.

30 de novembro

SEGUE OS LOGOS

"Aquele que em tudo segue a razão saberá conciliar a lentidão com a vivacidade necessária e bom humor com gravidade."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 10.12b

A razão dominante do mundo - os estóicos chamavam isso de logos - funciona de maneira misteriosa. Às vezes o logos nos dá o que queremos, outras vezes nos dá precisamente o que não queremos. De qualquer forma, eles acreditavam que o logos era uma força todo-poderosa que governava o universo.

Há uma analogia útil para explicar os logotipos, somos como um cachorro amarrado a um carro em movimento. A direção do carro determinará para onde vamos. Dependendo do comprimento da trela, também temos um pouco de espaço para explorar e determinar o ritmo, mas, em última análise, o que cada um de nós deve escolher é se vamos rastejar com vontade ou com dor. Qual será a nossa escolha?

Aceitação alegre? Ou rejeição ignorante? No final, eles equivalem à mesma coisa.

dezembro

Meditações sobre a mortalidade

1º de dezembro

Finja que hoje é o fim

“Preparemos nossas mentes como se tivéssemos chegado ao fim da vida. Não vamos adiar nada. Vamos equilibrar os livros da vida todos os dias. Aquele que dá os retoques finais em sua vida todos os dias nunca tem falta de tempo.”

—SENECA, LETRAS MORALES, 101.7b – 8a

“Viva cada dia como se fosse o último” é um clichê. Muitos dizem, poucos realmente fazem. Quão razoável isso seria de qualquer maneira? Certamente Sêneca não está dizendo para abandonar leis e considerações, para encontrar uma orgia para participar porque o mundo está acabando.

Uma analogia melhor seria um soldado que está prestes a partir para o destacamento. Sem saber se vão voltar ou não, o que fazem?

Eles colocam seus negócios em ordem. Eles administram seus negócios. Eles dizem a seus filhos e familiares que os amam. Eles não têm tempo para brigas ou assuntos mesquinhos. E então, de manhã, eles estão prontos para ir, esperando voltar inteiros, mas preparados para a possibilidade de não voltarem.

Vivamos hoje da mesma maneira.

2 de dezembro

Eu não me importo, estou morrendo lentamente

"Trabalhe, fale e pense sempre como se estivesse prestes a deixar esta vida"

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 2.11.1

Você já ouviu alguém perguntar: "O que você faria se descobrisse amanhã que tem câncer?"

A pergunta foi projetada para fazer você considerar como a vida poderia ser diferente se de repente você recebesse apenas alguns meses ou semanas de vida. Não há nada como uma doença terminal para acordar as pessoas.

Mas é o seguinte: você já tem um diagnóstico terminal. Todos nós fazemos isso! Como disse o escritor Edmund Wilson: "A morte é uma profecia que nunca falha". Cada pessoa nasce com uma sentença de morte. Cada segundo que passa é um que você nunca vai ter de volta.

Uma vez que você perceba isso, terá um impacto profundo no que você faz, diz e pensa. Não deixe passar mais um dia sem conhecer a realidade de que você é uma pessoa moribunda. Todos nós somos. Hoje pode ser o dia em que paramos de fingir o contrário?

3 de dezembro

O FILÓSOFO COMO ARTESÃO DE SUA VIDA E MORTE

"A filosofia não pretende dar a uma pessoa qualquer posse externa. Fazê-lo estaria fora de seu campo. Assim como a madeira está para o carpinteiro, o bronze para o escultor, nossas próprias vidas são o material adequado na arte de viver."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.15.2

A filosofia não é uma atividade ociosa apropriada apenas para acadêmicos ou 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 apenas teoricamente, mas praticamente. "

Isso se alinha muito bem com a famosa frase de Cícero: "Filosofar é aprender a morrer".

Você não está lendo essas citações e fazendo esses exercícios de pensamento por diversão. Embora possam ser agradáveis e ajudá-lo a relaxar, seu objetivo é ajudá-lo a esculpir e melhorar sua vida. E como todos nós temos apenas uma vida e uma morte, devemos tratar cada experiência como um escultor com seus cinzéis, esculpindo até, parafraseando Michelangelo, libertar o anjo do mármore.

Estamos tentando fazer essa coisa difícil, viver e morrer, o melhor que podemos. E para isso, devemos nos lembrar do que aprendemos e das sábias palavras que nos foram dadas.

4 de dezembro

VOCÊ NÃO TEM

"Tudo o que pode ser evitado, tirado ou coagido não é propriedade de uma pessoa, mas as coisas que não podem ser perdidas são dele."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.3

O conservacionista Daniel O'Brien disse que não "possui" sua fazenda de búfalos de vários mil acres em Dakota do Sul, mas mora lá enquanto o banco permite que ele faça pagamentos de hipotecas. É uma piada sobre as realidades econômicas da pecuária, mas também sugere a ideia de que a terra não pertence a um único indivíduo, que sobreviverá a nós e nossos descendentes. Marco Aurélio costumava dizer que não possuímos nada e que até nossas vidas são confiadas.

Podemos arranhar, lutar e trabalhar para possuir coisas, mas essas coisas podem ser tiradas de nós em um segundo. O mesmo vale para outras coisas que gostamos de pensar que são "nossas", mas igualmente precárias: nosso estado, nossa saúde ou força física, nossos relacionamentos. Como eles podem realmente ser nossos se algo além de nós (destino, má sorte, morte, etc.) pode nos despojar deles sem aviso prévio?

Então, o que nós possuímos? Apenas nossas vidas, e não por muito tempo.

5 de dezembro

OS BENEFÍCIOS DE PENSAMENTOS SOBERNOS

"Mantenha a morte e o exílio diante de seus olhos todos os dias, junto com tudo o que parece terrível; ao fazê-lo, você nunca terá pensamento baixo ou desejo excessivo."

— EPICTETO, ENCHIRIDION, 21

Os ventos políticos podem mudar em um instante, privando você das liberdades mais básicas que você considera garantidas. Ou, não importa quem você é ou quão seguro o seu vida, há alguém lá fora que iria roubá-lo e matá-lo por alguns dólares.

Como está escrito no eterno épico de Gilgamesh:

"O homem quebra como um junco no canavial!

O jovem bonito, a jovem bonita...

Muito cedo, no auge, a morte os sequestra! "

A morte não é a única interrupção inesperada que podemos enfrentar; nossos planos podem ser destruídos por um milhão de coisas. Hoje pode ser um pouco mais agradável se você ignorar essas possibilidades, mas a que custo?

6 de dezembro

A ESPADA PARECE SOBRE VOCÊ

" Não finja que você tem que viver dez mil anos. O inevitável sempre paira sobre você. Então, enquanto você vive, tente o máximo possível para se tornar um bom homem."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.17

Há uma história antiga de um cortesão que desrespeitou as responsabilidades de seu rei. Para provar que ele estava errado, o rei combinou de trocar de lugar com o cortesão para que ele pudesse experimentar como era ser rei. O rei fez outro ajuste: pendurou uma espada por um fio de cabelo acima do trono para ilustrar o perigo e o fardo da realeza, bem como o medo constante de assassinato. Chamamos essa memória pendurada de morte e sofrimento de Espada de Dâmocles.

A realidade é que uma espada semelhante paira sobre todos nós: nossas vidas podem ser tiradas a qualquer momento. E essa ameaça pode nos enviar em uma de duas direções: podemos temê-la e temê-la, ou podemos usá-la para nos motivar.

Faça o bem, seja bom. Porque a espada está pendurada e não há mais nada para se preocupar.

Você preferiria ser pego no meio de algum ato egoísta e embaraçoso? Você prefere que eu te pegue esperando ser bom no futuro?

7 de dezembro

AS CARTAS QUE NOS DERMAM

“Como se você tivesse morrido e o momento presente fosse o fim de sua vida, é necessário que você passe os anos que restam de acordo com a Natureza. Interesse-se apenas pelos eventos que estão ligados ao seu destino. Poderia haver algo mais interessante?

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.56–57

Temos um medo irracional de reconhecer nossa própria mortalidade. Evitamos pensar nisso porque achamos que será deprimente. Na verdade, refletir sobre a mortalidade muitas vezes tem o efeito oposto: nos revigora em vez de nos entristecerem. Por quê? Porque nos dá clareza.

Se de repente lhe dissessem que você só tem uma semana de vida, que mudanças você faria? Se você morresse, mas ressuscitasse, quão diferente seria sua perspectiva? Como diz o Próspero de Shakespeare, "cada terceiro pensamento será meu túmulo", não há risco de ser pego em assuntos mesquinhos ou distrações. Em vez de negar nosso medo da morte, deixe que ela nos torne as melhores pessoas que podemos ser. Hoje.

8 de dezembro

NÃO SE ESCONDA DOS SEUS SENTIMENTOS

"É melhor vencer a dor do que enganá-la."

—SENECA, EM CONSOLAÇÃO A HELVIA, 17.1b

Todos nós já perdemos pessoas próximas a nós: um amigo, um colega, um pai, um avô. Enquanto sofriamos com a nossa dor, uma pessoa bem-intencionada saiu do seu caminho para nos distrair ou nos fazer pensar em outra coisa por algumas horas. Por mais gentis que sejam, esses gestos são errados.

Os estóicos são vistos como repressores de suas emoções, mas sua filosofia na verdade pretendia nos ensinar a enfrentar, processar e gerenciar emoções imediatamente, em vez de fugir delas. Por mais tentador que seja enganar a si mesmo ou se esconder de uma emoção poderosa como a dor, dizendo a si mesmo e aos outros que você está bem, consciência e compreensão são melhores. A distração pode ser agradável a curto prazo, assistindo a jogos de gladiadores, como faria um romano, por exemplo. Concentrar-se é melhor a longo prazo.

Isso significa enfrentá-lo agora. Processe e analise o que você sente. Elimine suas expectativas, seus direitos, sua sensação de ter sido injustiçado. Encontre o lado positivo da situação, mas também sente sua dor e aceite-a, lembrando-se de que ela faz parte da vida. É assim que a dor é conquistada.

9 de dezembro

DESPESAS DE TEMPO

“Se todos os gênios da história se concentrassem neste único assunto, eles nunca poderiam expressar plenamente sua perplexidade com a escuridão da mente humana. Ninguém abriria mão de seus bens, e a menor disputa com um vizinho pode significar o inferno; no entanto, facilmente deixamos que outros invadam nossas vidas; o que é pior, muitas vezes preparamos o caminho para aqueles que assumirão o comando. Ninguém dá o seu dinheiro aos transeuntes, mas a quantos damos a nossa vida! Somos mesquinhos com propriedades e dinheiro, mas pensamos muito pouco em perder tempo, a única coisa em que todos deveríamos ser os mais avarentos.”

—SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 3.1-2

Hoje haverá intermináveis interrupções: telefonemas, e-mails, visitantes, eventos inesperados. Booker T. Washington observou que "o número de pessoas que estão dispostas a gastar seu tempo, sem nenhum propósito, é quase incontável".

Um filósofo, por outro lado, sabe que seu estado padrão deve ser de reflexão e consciência interior. É por isso que eles protegem tão diligentemente seu espaço pessoal e seus pensamentos das intrusões do mundo. Eles sabem que alguns minutos de contemplação valem mais do que qualquer reunião ou relatório.

Eles também sabem o pouco tempo que temos na vida e a rapidez com que se esgota. Sêneca nos lembra que, embora possamos ser bons em proteger nossa propriedade física, somos muito negligentes em impor nossos limites mentais. Propriedade pode ser recuperada; há muito disso lá fora, alguns ainda não foram tocados pelo homem. Mas o tempo? O tempo é o nosso bem mais insubstituível, não podemos comprar mais. Só podemos nos esforçar para desperdiçar o mínimo possível.

10 de dezembro

NO SE VENDA DEMASIADO BARATO

"Eu digo, não deixe ninguém roubar um único dia de mim se eles não vão ter um retorno total da perda."

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 1.11b

As pessoas gastam muito mais dinheiro quando usam cartões de crédito do que quando precisam sacar dinheiro. Se você já se perguntou por que as empresas de cartão de crédito e os bancos empurram os cartões de forma tão agressiva, aqui está o porquê.

Quanto mais cartões de crédito você tiver, mais você gastará.

Tratamos os dias de nossas vidas como tratamos nosso dinheiro? Porque não sabemos exatamente quantos dias estaremos vivos, e porque fazemos o possível para não pensar no fato de que um dia vamos morrer, somos bastante liberais com a facilidade com os quais passamos nosso tempo. Deixamos que as pessoas e as obrigações se imponham ao nosso tempo, raramente perguntando: O que estou ganhando com isso aqui?

O ditado de Seneca é o equivalente a cortar seus cartões de crédito e mudar para dinheiro. Ele diz que precisamos pensar seriamente em cada transação: Estou recebendo o valor do meu dinheiro aqui? Esta é uma mudança justa?

11 de dezembro

DIGNIDADE E CORAGEM

“Como diz Cícero, odiamos gladiadores se eles correm para salvar suas vidas por qualquer meio; nós os favorecemos se eles mostrarem desprezo por suas vidas.”

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 11.4b

Os colegas de faculdade de Lyndon Johnson costumavam contar uma história embaraçosa sobre ele. Johnson aparentemente tinha uma boca grande e sentia que precisava constantemente dominar e intimidar os outros. No entanto, seu biógrafo, Robert Caro, deixa claro que quando alguém confrontou o jovem Lyndon, ele se mostrou um completo covarde. Em um caso, durante uma discussão sobre um jogo de pôquer, em vez de lutar, Johnson se jogou em uma cama e "começou a chutar o ar em um movimento frenético e feminino". Se você me bater, eu chuto você!

Mais tarde em sua vida, Johnson também trabalhou muito para evitar servir na Segunda Guerra Mundial e viveu na Califórnia enquanto outros soldados lutavam e morriam no exterior. Mais tarde, ele afirmou ser um herói de guerra. Era uma de suas mentiras mais vergonhosas.

Não precisamos ignorar nossa segurança física ou nos envolver em atos de violência sem sentido para sermos corajosos. Mas ninguém respeita um covarde. Ninguém gosta de fugir do dever. Ninguém admira uma pessoa que coloca um preço muito alto em seu próprio conforto e necessidades.

Essa é a ironia da covardia. Destina-se à autoproteção, mas cria segredos vergonhosos. A autopreservação dificilmente vale tudo o que custa em troca.

Seja valente. Seja digno.

12 de dezembro

o batimento cardíaco continua

“Olhe para o passado, para a queda de tantos estados poderosos, e, desta forma, você pode facilmente prever o que será o futuro. O espetáculo será semelhante; tudo acontecerá no mesmo ritmo e nas mesmas condições do que está acontecendo atualmente. Portanto, é indiferente ser espectador da vida humana por quarenta anos do que por mil; porque, em suma, você pode ver outra coisa?”

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7:49

Todas as coisas morrem. Não apenas pessoas, mas empresas, reinos, religiões e ideias, eventualmente. A República Romana durou 450 anos. O Império Romano, do qual Marco Aurélio foi considerado um dos "cinco bons imperadores", durou 500 anos. A vida mais longa registrada de um ser humano é de 122 anos.

A expectativa média de vida nos Estados Unidos é de pouco mais de setenta e oito anos. Em outros países, em outros momentos, foi mais e em outros menos. Mas no final todos sucumbimos, como disse Marco, ao ritmo dos acontecimentos, há sempre uma batida final e decidida. Não é necessário insistir nesse fato, mas também não faz sentido ignorá-lo.

13 de dezembro

É APENAS UM NÚMERO

“Não te incomoda, não é, porque você pesa uma certa quantidade e não o dobro? Então, por que se preocupar com o fato de ter recebido uma certa vida útil e nada mais? Assim como você está feliz com seu peso normal, você deve estar com o tempo que lhe foi dado.”

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6:49

Dizem que a idade é apenas um número, mas para algumas pessoas é muito importante; caso contrário, as mulheres não mentiriam sobre serem mais jovens e os jovens ambiciosos não mentiriam sobre serem mais velhos. Os ricos e loucos por saúde gastam bilhões de dólares em um esforço para mudar a data de validade de aproximadamente setenta e oito anos para, esperançosamente, para sempre.

Não importa quantos anos conseguimos vencer, apenas como vivemos esses anos.

Sêneca colocou melhor quando disse: "A vida é longa se você sabe como usá-la". Infelizmente, a maioria das pessoas não, eles desperdiçam a vida que receberam. Só quando é tarde demais eles tentam compensar esse desperdício, esperando em vão passar mais tempo no relógio.

Fique satisfeito com o que lhe foi dado.

14 de dezembro

O QUE DEVEMOS SABER NO FINAL

"Você vai morrer sem demora e ainda não possui simplicidade de alma nem perfeita quietude; você ainda teme algum evento estranho e não mantém total benevolência para com seus semelhantes, nem encontrou apenas sabedoria na prática da Justiça.

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4.37

Pelo que entendemos, Marco escreveu muitas de suas meditações mais tarde na vida, quando sofria de doenças graves. Então, quando ele diz: "Você vai morrer em breve", ele estava falando francamente sobre sua própria mortalidade. Como isso deve ter sido assustador. Ele estava olhando para a real possibilidade de morte e não gostou do que viu nesses últimos minutos.

Claro, ele havia realizado muitas coisas em sua vida, mas suas emoções ainda eram a causa de desconforto, dor e frustração. Ele sabia que com seu tempo limitado restante, coisas melhores lhe trariam alívio.

Espero que ele tenha muito mais tempo, mas isso torna ainda mais importante seguir em frente enquanto pode. Somos produtos inacabados até o fim, como Marco bem sabia. Mas quanto mais cedo aprendemos, mais podemos desfrutar dos frutos do trabalho em nosso caráter, e mais cedo podemos estar livres (ou mais livres) da falta de sinceridade, ansiedade, falta de graça e falta de estoicidade.

15 de dezembro

UMA MANEIRA SIMPLES DE MEDIR NOSSOS DIAS

"A perfeição dos costumes consiste em agir cada dia como se fosse o último, isto é, sem agitação, sem abandono e sem hipocrisia."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 7.69

Os estóicos não acreditavam que alguém pudesse ser perfeito. A ideia de se tornar um sábio, a maior aspiração de um filósofo, era irrealista. Este era apenas o seu ideal platônico.

Ainda assim, eles começaram cada dia esperando chegar um pouco mais perto dessa marca. Havia muito a ganhar tentando. Você pode realmente viver hoje como se fosse seu último dia? É possível incorporar integridade ou perfeição em nosso espírito (caráter), fazendo a coisa certa sem esforço por vinte e quatro horas? É possível por mais de um minuto?

Talvez não. Mas se tentar era suficiente para os estóicos, deveria ser suficiente para nós também.

16 de dezembro

SAÚDE ETERNA

“Estou lhe dizendo, você só precisa aprender a viver como a pessoa saudável vive... vivendo com total confiança. Que confiança? A única coisa que vale a pena manter, que é confiável, desimpedida e que não pode ser tirada: sua escolha racional.”

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.26.23b – 24

Como os estóicos dizem repetidamente, é perigoso ter fé no que você não controla. Mas sua própria escolha racional? Bem, por enquanto isso está sob seu controle. Portanto, é uma das poucas coisas em que você pode confiar. É a única área da saúde que não pode receber de repente um diagnóstico terminal (exceto aquele que todos recebemos no dia em que nascemos). É o único que permanece impecável e nunca se desgasta; apenas o usuário abandona; ela nunca vai deixar o usuário.

Nesta passagem, Epicteto aponta que tanto escravos quanto trabalhadores e filósofos podem viver dessa maneira. Sócrates, Diógenes e Cleantes viviam assim, mesmo quando tinham famílias e eram estudantes com dificuldades.

E você também pode.

17 de dezembro

CONHEÇA-SE, ANTES QUE SEJA TARDE

"A morte pesa sobre um
bem conhecido de todos
morremos sem ela saber."

—SENECA, TIENTES, 400

Algumas das pessoas mais poderosas e importantes do mundo parecem quase não ter autoconsciência. Embora os estranhos saibam infinitas curiosidades sobre eles, as celebridades, porque estão muito ocupadas ou porque dói demais, parecem saber muito pouco sobre si mesmas.

Podemos ser culpados do mesmo pecado. Ignoramos o ditado de Sócrates "conhece-te a ti mesmo"; muitas vezes percebemos que fizemos isso por nossa conta e risco, anos depois, quando acordamos um dia e percebemos quão raramente nos perguntamos: Quem sou eu? O que é importante para mim? Que eu gosto? O que eu preciso? Agora, você tem tempo para explorar a si mesmo, para entender sua própria mente e corpo.

Não espere. Conhece-te a ti mesmo. Antes que seja incrivelmente tarde.

18 de dezembro

O QUE VEM PARA TODOS NÓS

"Alexandre da Macedônia e seu tropeiro foram reduzidos ao mesmo estado após sua morte: ou foram reabsorvidos pelas essências geradoras do universo ou foram igualmente dispersos em átomos."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.24

Em um mundo que de muitas maneiras está se tornando cada vez mais desigual, não restam muitas experiências verdadeiramente igualitárias. Quando Benjamin Franklin disse que "nada é certo neste mundo, exceto a morte e os impostos", ele não poderia ter previsto como algumas pessoas seriam boas em evitar seus impostos. Mas a morte? Isso ainda é a única coisa que todos experimentam.

Todos enfrentamos o mesmo fim. Se eu conquistar o mundo conhecido ou brilhar os sapatos das pessoas que o fazem, no final a morte será um equalizador radical, uma lição de humildade abjeta. Shakespeare fez Hamlet desenhar a lógica em termos estritos tanto para Alexandre quanto para Júlio César:

"Imperioso César, morto e transformado em barro,

Eu poderia tapar um buraco para manter o vento do lado de fora:

Oh que aquela terra, que deixou o mundo maravilhado,

Eu deveria consertar uma parede para eliminar a falha de inverno!"

A próxima vez que você sentir que está ficando alto e poderoso, ou inversamente se sentir baixo e baixo, apenas lembre-se, todos nós acabamos da mesma maneira.

Na morte, ninguém é melhor, ninguém é pior. Todas as nossas histórias têm o mesmo final.

19 de dezembro

ESCALA HUMANA

“Lembre-se da natureza universal, da qual você forma apenas uma pequena molécula; da continuidade do tempo, de cuja distribuição você recebeu um espaço insignificante, apenas um intervalo, e do destino, que conta como uma unidade, mas que pequeno!”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 5.24

A quantidade de matéria no universo é imensa, da ordem de trilhões de átomos. Que porcentagem dessa matéria constitui um corpo humano? A Terra, a ciência nos diz, tem cerca de 4,5 bilhões de anos e não mostra sinais de acabar tão cedo. Nosso tempo na terra, por outro lado, será o quê? Várias décadas, talvez?

Às vezes, precisamos dos fatos e números expostos à nossa frente para perceber completamente a escala em que os humanos existem no grande esquema das coisas. Considere isso da próxima vez que você se sentir presunçoso, ou como se tudo estivesse para cima e para baixo no que você faz a seguir. Não é assim. Você é apenas uma pessoa entre muitas, fazendo o seu melhor entre muitas. Isso é tudo que você precisa fazer.

20 de dezembro

MEDO DO MEDO DA MORTE

"Você pensa então como o supremo dos males humanos, o sinal mais seguro do vil e covarde, não é a morte, mas o medo da morte? Exorto-o a se disciplinar contra esse medo, dirigir todo o seu pensamento, exercícios e leitura dessa maneira, e você conhecerá o único caminho para a liberdade humana."

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.26.38–39

Para se fortalecer antes de cometer suicídio, em vez de se submeter à destruição da República Romana por Júlio César, o grande filósofo estoico Catão leu uma passagem do Fédon de Platão. Nele, Platão escreve: "É a criança dentro de nós que treme diante da morte." A morte é assustadora porque é algo tão desconhecido. Ninguém pode voltar e nos dizer como é. Estamos no escuro sobre isso.

Embora sejamos crianças e, em última análise, ignorantes sobre a morte, há muitos homens e mulheres sábios que podem pelo menos nos dar alguma orientação.

Há uma razão pela qual as pessoas mais velhas do mundo nunca parecem ter medo da morte: eles tiveram mais tempo do que temos para pensar sobre isso (e perceberam como era inútil se preocupar). Há outros recursos maravilhosos: o diário estoico de Florida Scott-Maxwell durante sua doença terminal, *The Measure of My Days*, é um deles.

As famosas palavras de Sêneca para sua família e amigos, que se descontrolaram e imploraram aos seus carrascos, é outra. "Onde estão suas máximas de filosofia, ou a preparação de tantos anos de estudo contra os males que estão por vir?" Sêneca gentilmente os repreendeu. Em toda a filosofia há palavras inspiradoras e corajosas de homens e mulheres que podem nos ajudar a enfrentar esse medo.

Há outra consideração útil sobre a morte dos estoicos. Se a morte realmente é o fim, o que exatamente há para temer? Tudo, desde seus medos até seus receptores de dor e suas preocupações e desejos remanescentes, perecerá com você. Por mais aterrorizante que a morte possa parecer, lembre-se: ela contém em si o fim do medo.

21 de dezembro

O QUE VOCÊ TEM PARA MOSTRAR DURANTE SEUS ANOS?

“Muitas vezes um velho não tem nenhuma evidência além de sua idade para mostrar que ele viveu muito tempo.”

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 3.8b

Há quanto tempo você está vivo? Pegue os anos, multiplique-os por 365 e depois por 24. Quantas horas você viveu? O que você tem para mostrar para todos eles?

A resposta para muitas pessoas é: não é suficiente. Tínhamos tantas horas que as tomávamos como garantidas. Tudo o que temos para mostrar em nosso tempo neste planeta são partidas de golfe, anos passados no escritório, tempo gasto assistindo a filmes medíocres, uma pilha de livros sem sentido que mal lembramos de ter lido e talvez uma garagem cheia de brinquedos. Somos como o personagem de *The Long Goodbye*, de Raymond Chandler: "Geralmente, mato o tempo", diz ele, "e morro".

Um dia, nossas horas começarão a se esgotar. Seria bom poder dizer: "Ei, eu realmente aproveitei ao máximo". Não na forma de conquistas, nem dinheiro, nem status, você sabe o que os estoicos pensam de tudo isso, mas em sabedoria, discernimento e progresso real nas coisas contra as quais todos os humanos lutam.

E se você pudesse dizer que realmente fez algo desse tempo que teve? E se você pudesse provar que realmente viveu [insira o número] anos? E não apenas vivê-los, mas vivê-los plenamente?

22 de dezembro

FAÇA SUA PRÓPRIA RECLAMAÇÃO

“Porque é uma pena para uma pessoa idosa, ou que parece velha, ter apenas conhecimento em seus cadernos. Zenão disse isso. O que você diz? Cleantes disse isso. O que você diz? Por quanto tempo você ficará vinculado às reivindicações de outro? Assuma o controle e defenda sua própria reivindicação, algo que a posteridade levará em seu caderno”.

—SENECA, LETRAS MORALES, 33,7

Ponderando em seu caderno sobre o assunto da imortalidade, Ralph Waldo Emerson reclamou de como os escritores dançam em torno de um assunto difícil com base em citações. “Eu odeio namorar”, escreveu ele. “Diga-me o que você sabe.”

Sêneca estava jogando o mesmo desafio cerca de vinte séculos antes. É mais fácil citar, confiar nas palavras sábias dos outros. Especialmente quando as pessoas a quem você está se referindo são figuras tão imponentes!

É mais difícil (e mais intimidante) se aventurar por conta própria e expressar seus próprios pensamentos. Mas como você acha que essas citações sábias e verdadeiras dessas figuras imponentes foram criadas em primeiro lugar?

Suas próprias experiências têm valor. Você também acumulou sua própria sabedoria. você tem sua reivindicação. Escreva algo para a velhice, em palavras e também dê o exemplo.

23 de dezembro

O QUE VOCÊ TEM MEDO DE PERDER?

“Você tem medo de morrer. Mas vamos lá, como é essa sua vida além da morte?

—SENECA, LETRAS MORAL, 77.18

Sêneca conta uma história incrível sobre um romano obscenamente rico que foi carregado por escravos em uma liteira. Em uma ocasião, depois de ser arrastado para fora de um banho, o romano perguntou: "Estou no chão?" O ponto de vista de Sêneca era essencialmente: que tipo de vida triste e patética é essa se você está tão isolado do mundo que nem sabe se está no chão? Como o homem sabia se estava vivo?

A maioria de nós tem medo de morrer. Mas às vezes esse medo levanta a questão: para proteger o que exatamente? Para muitas pessoas, a resposta é: horas de televisão, fofoca, farto, desperdício de potencial, relatórios para um trabalho chato e assim por diante. Exceto, no sentido mais estrito, isso é realmente uma vida? Vale a pena segurar isso com tanta força e ter medo de perdê-la?

24 de dezembro

NÃO TEM SENTIDO. . . como um bom vinho

“Você sabe como é o gosto do vinho e do licor. Não importa se cem ou mil garrafas passam pela sua bexiga; você não passa de um filtro.”

—SENECA, LETRAS MORAL, 77.16

Aqui temos outra expressão de desprezo, desta vez de Sêneca, que, dada sua fama de opulência, provavelmente bebia de vez em quando uma boa bebida. Seu ponto de vista provavelmente será uma surpresa para qualquer um para quem o sucesso e a idade adulta os transformaram em esnobes do vinho (embora a lógica se aplique com a mesma facilidade a gourmets, técnicos, amantes da música e afins).

Por mais divertidos, excitantes e prazerosos que sejam esses prazeres, vale a pena colocá-los em seu lugar. Você não recebe uma recompensa no final de sua vida por ter consumido mais, trabalhado mais, gasto mais, coletado mais ou aprendido mais sobre coisas diferentes. Você é apenas um conduíte, um recipiente que temporariamente manteve ou interagiu com esses itens extravagantes.

Se você se sente cobiçado por eles, esta meditação pode ajudar a reduzir um pouco o brilho.

25 de dezembro

NÃO QUEIME A VELA NAS DUAS EXTREMIDADES

“A mente deve ser relaxada; ele subirá aprimorado e mais nítido após um bom descanso. Assim como os campos ricos não devem ser forçados - porque eles perderão rapidamente sua fertilidade se nunca descansarem -, o trabalho constante na bigorna quebrará a força da mente. Mas recupere seus poderes se ele se libertar e você relaxar durante um tempo. O trabalho constante dá origem a um certo tipo de embotamento e fraqueza na alma racional.

—SENECA, EM PAZ DE ESPÍRITO, 17,5

Não se pode ler Marco Aurélio e Sêneca e não se impressionar com a diferença entre esses dois personagens radicalmente diferentes. Cada um tinha seus próprios pontos fortes e fracos. A quem você preferiria confiar a imensa responsabilidade de um império?

Provavelmente Marcos. Mas quem você prefere ser como pessoa? Provavelmente Sêneca.

Uma razão é que Sêneca parece ter tido o que hoje chamaríamos de equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Enquanto Marco pode ser lido como exausto e cansado, Sêneca sempre se sente enérgico, fresco e robusto. Sua filosofia de descanso e relaxamento, intercalada com seu estudo rigoroso e outros rituais estoicos, provavelmente teve muito a ver com isso.

A mente é um músculo e, como o resto, pode ficar tensa, sobrecarregada e até lesionada. Nossa saúde física também é corroída pelo excesso de compromisso, falta de descanso e maus hábitos. Lembra da história de John Henry, o homem que desafiou a máquina? Ele morreu de exaustão no final. Não se esqueça.

Hoje, você pode se deparar com coisas que testam sua paciência, que exigem foco ou clareza considerável, ou que exigem avanços criativos. A vida é um longo caminho. Você pode lidar com eles se você queimou a vela em ambas as extremidades? Se ele tem abusado muito do seu corpo?

26 de dezembro

A VIDA É LONGA, SE VOCÊ SABE USAR

“Não é que tenhamos um tempo de vida muito curto, mas que o desperdiçamos demais. A vida é longa o suficiente e dada o suficiente para fazer muitas coisas maravilhosas se a gastarmos bem. Mas quando é despejado no ralo do luxo e da negligência, quando é mal utilizado, somos finalmente levados a ver o que aconteceu antes de reconhecê-lo. E assim é, não recebemos uma vida curta, fazemos assim.”

—SENECA, SOBRE A brevidade da vida, 1.3-4a

Ninguém sabe quanto tempo eles têm de vida, mas, infelizmente, podemos ter certeza de uma coisa: vamos desperdiçar vida demais. Desperdiçado sentado, desperdiçado perseguindo as coisas erradas, desperdiçado recusando-se a perder tempo para nos perguntar o que é realmente importante para nós. Com demasiada frequência, somos como os acadêmicos superconfiantes que Petrarca criticou em seu clássico ensaio sobre a ignorância: os tipos que “perdem incessantemente seus tempo cuidando de coisas que não dependem deles e que lá são procuradas.” No entanto, eles não têm ideia de que é isso que estão fazendo.

Então, hoje, se você se apressar ou disser as palavras “Eu não tenho tempo suficiente”, pare e espere um segundo. Isso é realmente verdade? Ou você acabou de se envolver em muitas coisas desnecessárias? Você está realmente sendo eficiente ou tem perdido muito tempo na sua vida? O americano médio gasta cerca de quarenta horas por ano no trânsito. São meses ao longo da vida. E em vez de “tráfego”, pode substituir muitas atividades, desde brigar com outras pessoas até assistir TV e sonhar acordado.

Sua vida é bastante longa, apenas use-a corretamente.

27 de dezembro

NÃO DEIXE SUA ALMA DESISTIR PRIMEIRO

" É vergonhoso que enquanto seu corpo não se decompõe, sua alma sucumbe antes disso."

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 6.29

Apesar de seus privilégios, Marco Aurélio teve uma vida difícil. O historiador romano Cássio Dio refletiu que Marco "não teve a boa sorte que merecia, porque não era forte no corpo e envolvido em uma infinidade de problemas por praticamente todo o seu reinado". A certa altura, ele estava tão doente que se espalhou a notícia de que ele havia morrido, e as coisas pioraram quando seu general mais confiável usou isso como uma oportunidade para se declarar o novo imperador.

Mas através dessas lutas - os anos de guerra, as doenças incapacitantes, seu filho problemático - ela nunca desistiu. É um exemplo inspirador para pensar hoje se ficarmos cansados, frustrados ou tivermos que lidar com uma crise. Ali estava um cara que tinha todos os motivos para estar zangado e amargo, que poderia ter abandonado seus princípios e viver no luxo ou no conforto, que poderia deixar de lado suas responsabilidades e se concentrar em sua própria saúde.

Mas ele nunca o fez. Sua alma permaneceu forte mesmo depois que seu corpo enfraqueceu. Ele não desistiu, até o segundo até que seu corpo finalmente o fez, quando morreu perto de Viena em 180 dC

28 de dezembro

SENDO LEMBRADO

"Tudo é efêmero e o que evoca uma memória é apenas um objeto do passado."

—MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 4:35

Caminhe pela Forty-first Street até a bela Biblioteca Pública de Nova York, com seus majestosos leões de pedra. Ao descer o "Library Way", você passará por uma placa dourada no cimento, parte de uma série de citações de grandes escritores ao longo da história. Isto é de Marco Aurélio:

"Tudo é efêmero e o que evoca uma memória é apenas um objeto do passado".

A biblioteca em si foi projetada pelo escritório de John Mervyn Carrère, um dos arquitetos mais proeminentes do século XX. Ele combina as coleções de luminares e filantropos como Samuel Tilden, John Jacob Astor e James Lenox, e seus nomes estão gravados em pedra. Hoje, os direitos de nomeação vão para o gestor de fundos de hedge Stephen A. Schwarzman. A abertura da biblioteca em 1911 contou com a presença do presidente William Howard Taft, do governador John Alden Dix e do prefeito de Nova York, William Jay Gaynor. As placas que ele passa pelo caminho foram desenhadas pelo excelente Gregg LeFevre.

A citação de Marcus nos faz pensar: de quantas dessas pessoas já ouvimos falar? As pessoas envolvidas na história da biblioteca foram alguns dos homens mais famosos do mundo, mestres em seus respectivos ofícios, ricos além da imaginação em alguns casos. Mesmo ao longo de "Library Way", muitos dos autores famosos são desconhecidos para o leitor moderno. Todos se foram, assim como as pessoas que se lembravam deles.

29 de dezembro

AGRADEÇA

“Em todas as coisas, devemos tentar ser o mais gratos possível. Porque a gratidão é uma coisa boa para nós, de uma forma que a justiça, comumente considerada como sendo dos outros, não é.

A gratidão compensa muito.”

—SENECA, LETRAS MORAL, 81.19

Pense em todas as coisas pelas quais você pode ser grato hoje. Que você está vivo, que vive em uma época principalmente de paz, que tem saúde e tempo livre suficientes para ler este livro. E as pequenas coisas? A pessoa que sorriu para você, a mulher que segurou a porta aberta, aquela música que você gosta no rádio, o clima agradável.

A gratidão é contagiante. Sua positividade é radiante.

Mesmo que hoje fosse seu último dia na terra, se você soubesse de antemão que ia morrer em poucas horas, ainda haveria muito a agradecer? Quão melhor seria sua vida se você começasse todos os dias assim?

30 de dezembro

Tire a dor da equação

"Para suportar provações com uma mente calma
ela despoja o infortúnio de sua força e carga."

—SENECA, HERCULES OETAEUS, 231-232

As pessoas que você admira, aquelas que parecem ser capazes de lidar com sucesso com adversidades e dificuldades, o que elas têm em comum? Seu senso de equilíbrio, sua disciplina ordenada. Na linha de chegada, em meio a críticas, após uma tragédia dolorosa, durante um período estressante, eles continuam. Não porque eles são melhores que você. Não porque eles são mais inteligentes. Eles aprenderam um pequeno segredo. Pode tirar a dor de qualquer situação difícil, dando-lhe uma mente calma. Ao considerar e meditar sobre isso de antemão.

E isso vale não apenas para nossas adversidades diárias, mas para o maior e mais inevitável teste de todos: nossa própria morte. Pode vir amanhã, pode vir em quarenta anos. Pode ser rápido e indolor, ou pode ser excruciante. Nosso maior patrimônio nesse julgamento não será a religião, nem mesmo as sábias palavras dos filósofos. Será simplesmente a nossa mente calma e racional.

31 de dezembro

SEJA ATIVO NO SEU PRÓPRIO RESGATE

“Não se abandone mais, porque você não teria tempo para rever suas memórias depois, nem a história antiga dos romanos e gregos, nem as peças selecionadas que você guardou para quando envelhecer. Apresse-se, então, para ir direto para o fim que você estabeleceu para si mesmo; Abandone as esperanças frívolas e tente se ajudar antes que seja tarde demais, se você realmente se importa.”

—MARCUS AURÉLIO, MEDITAÇÕES, 3.14

O propósito de toda a nossa leitura e estudo é nos ajudar em nossa busca pela boa vida (e morte). Em algum momento, devemos deixar nossos livros de lado e agir. Então, como disse Sêneca, “palavras se tornam atos”. Há um velho ditado que diz que “um estudioso é um soldado mimado”. Queremos ser estudiosos e soldados, soldados do bom combate.

Isso é o que vem a seguir para você. Siga em frente, siga em frente. Outro livro não é a resposta. As escolhas e decisões certas são. Quem sabe quanto tempo lhe resta ou o que nos espera amanhã?

Mantente Stoico