



Estoicismo ^{Para} leigos

O estoicismo é uma filosofia antiga que se tornou incrivelmente popular em todo o mundo somente nos últimos anos. Filosofia? Popular? Sim, é incrível. Mas também é verdade. No mundo dos negócios, dos esportes, do entretenimento e das forças armadas, o estoicismo está em *alta*.

A filosofia estoica teve seu início em Atenas, na Grécia, por volta do ano 300 a.C. Ela migrou para a poderosa Roma, onde floresceu como um estilo de vida bastante popular e muito prático. Mas, como muitas filosofias que já foram populares, sua influência pública começou a enfraquecer. No entanto, ao longo dos séculos, principalmente em períodos de turbulência e agitação, as pessoas parecem ter redescoberto esse antigo conhecimento, que é perfeito para períodos de mudanças e incertezas inquietantes.

EM QUE CONSISTE O ESTOICISMO?

Você provavelmente já ouviu falar sobre estoicismo nas redes sociais, mas o que de fato significa ser estoico? A seguir, algumas afirmações estoicas para começar:

- Existem dois tipos de coisas no mundo: as que podemos controlar e as que não podemos. Nada pode aborrecê-lo a menos que você permita. O caminho mais sensato é focar o que você pode controlar e não se preocupar com o restante.
- Para ter uma vida feliz, é preciso pouca coisa. Tente ser bom. A excelência moral por si só já é suficiente.
- Não são as coisas do mundo que nos perturbam, mas como pensamos sobre elas.
- O único bem verdadeiro é a *virtude* (a palavra grega *aretê*, traduzida como virtude, significa "força interior"). A única coisa ruim é o *vício* (um tipo de falha ou fraqueza moral).
- Uma pessoa boa não precisa temer o mal de nada nem de ninguém. A única coisa que pode nos prejudicar são nossas escolhas equivocadas feitas por vontade própria.
- As duas coisas mais peculiares dos seres humanos são a razão e a relacionalidade. Somos capazes de pensar de maneira poderosa e complexa, e formar comunidades incríveis e sofisticadas.
- Todos temos círculos de influência e pertencimento no mundo. Quando os usamos bem, começando pelo mais próximo, podemos melhorar até o que está longe.
- A morte não deve ser temida.



Estoicismo ^{Para} leigos

PROBLEMAS CORRIQUEIROS QUE O ESTOICISMO PODE RESOLVER

Serve tanto na limpeza de pisos quanto na decoração de sobremesas! É uma filosofia e um estabilizador de humor! Agora falando sério, a abordagem estoica ajuda qualquer pessoa neste mundo insano a lidar com todos os tipos de problemas, incluindo estes:

- Raiva
- Frustração
- Preocupação e medo
- Ansiedade social
- Impaciência
- Pessoas difíceis
- Pessoas estúpidas
- Redes sociais (desculpe, estamos nos repetindo)
- Mudanças e incertezas incômodas
- Solidão
- Tristeza e depressão
- Falas e imagens não saudáveis de si mesmo
- Adversidade
- Sofrimento
- Perda e luto
- Pensamento negativo
- Desejos e emoções prejudiciais à saúde
- Julgamentos

Como o estoicismo pode ajudar com esses problemas? Permitindo que você melhore ao:

- Desenvolver a autodisciplina e o autocontrole
- Ter clareza e foco
- Encontrar tranquilidade
- Ser uma pessoa mais ética
- Cultivar melhores relacionamentos
- Formar boas equipes e comunidades mais fortes

Estoicismo

Para
leigos

AMMOS
OSTRA

AMMOSTRA



Estoicismo

Para
leigos

**Tom Morris e
Gregory Bassham**



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

Estoicismo Para Leigos

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright ©2023 Tom Morris, Gregory Bassham.

ISBN: 978-85-508-2692-9

Alta Books é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original *Stoicism For Dummies* © 2023 by Wiley Publishing, Inc. ISBN 978-1-394-20627-8. This translation is published and sold by John Wiley, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

MS77e
1.ed. Morris, Tom.
 Estoicismo para leigos / Tom morris,
 Gregory Bassham ; tradução Vanessa Schreiner.
- 1.ed. - Rio de Janeiro :
Alta Books, 2025.
400 p.; il.; 16 x 23 cm. - (Para leigos)
Título original: Stoicism For
Dummies.
ISBN 978-85-508-2692-9
1. Estoicismo.
2. Filosofia antiga - Grécia.
3. Filosofia prática - Aplicações
cotidianas.
4. Resiliência emocional.
5. Autoconhecimento.
I. Título. II. Série. CDD 188
Índice para catálogo sistemático:
1. 188 - Estoicismo: escola filosófica grega, ética,
razão e autodomínio. 188

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Gorki Starlin

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtor Editorial: Thiê Alves

Tradução: Vanessa Schreiner

Revisão Gramatical: Eveline Machado

Diagramação: Natalia Curupana

Revisão Técnica: Alberto Oliva

Sobre os Autores

Tom Morris tem sido um dos filósofos populares mais atuantes e um dos principais palestrantes sobre negócios do mundo. Formado pela UNC-Chapel Hill, onde foi bolsista da Morehead-Cain, e com doutorado nos dois departamentos de Filosofia e Estudos Religiosos de Yale, Tom foi professor de filosofia por quinze anos na Universidade de Notre Dame antes de se lançar em uma nova empreitada como filósofo independente, consultor e especialista em sabedoria antiga.

Ele é autor de mais de trinta livros, desde publicações acadêmicas inovadoras até best-sellers e outros títulos populares, entre eles *O Verdadeiro Sucesso*, *E Se Aristóteles Dirigisse a General Motors?*, *Philosophy For Dummies*, *The Stoic Art of Living*, *E Se Harry Potter Dirigisse a General Eletric?*, *Socrates in Silicon Valley*, *The Oasis Within*, *Plato's Lemonade Stand* e *The Everyday Patriot*. O trabalho dele foi divulgado nos canais NBC, ABC, CNN e NPR, nos principais jornais e revistas do mundo, bem como em muitos podcasts atuais de excelente qualidade. Acesse a página de Tom em www.TomVMorris.com (em inglês) e descubra mais recursos para sua busca individual para entender o mundo e torná-lo um pouco melhor.

Gregory Bassham é ex-professor de filosofia do King's College (Pensilvânia). Nasceu em Oklahoma, Bassham concluiu seu bacharelado e mestrado na Universidade de Oklahoma, e seu doutorado na Universidade de Notre Dame. Entre seus muitos livros, estão: *The Bedside Book of Philosophy* (2021), *Environmental Ethics: The Central Issues* (2020), *The Philosophy Book: 250 Milestones in the History of Philosophy* (2016), *Critical Thinking: A Student's Introduction* (7ª ed., 2023, escrita com três coautores), *The Ultimate Harry Potter and Philosophy* (2010) e *The Lord of the Rings and Philosophy* (2003, coeditado com Eric Bronson). Atleta de longa distância e adepto de caminhadas, Bassham participou duas vezes da Maratona de Boston. Antes de se aposentar para se tornar escritor em tempo integral, ele foi professor de estoicismo em cursos universitários por quase três décadas.

Dedicatória

Tom gostaria de dedicar este livro à sua esposa e parceira nos últimos cinquenta anos, Mary, que conseguiu expandir sua esfera de controle estoica para incluí-lo, pelo menos na maioria dos dias.

Greg dedica este livro à sua esposa, Mia, por seu amor, incentivo, paciência e tolerância epictetiana.

Agradecimentos dos Autores

Primeiramente, gostaríamos de agradecer a Jennifer Yee, a melhor editora de aquisições possível da série *Para Leigos*, por ter dado a ideia deste livro e por ter confiado em nós dois para escrevê-lo em tempo recorde. Agradecemos, também, ao nosso maravilhoso editor de criação, Tim Gallan, o mais estoico e benevolente editor de criação do mundo inteiro e, suspeitamos, de outros lugares. Somos também imensamente gratos a Amy Handy, nossa elegante e perspicaz editora de texto, a Kristie Pyles, nossa magnífica editora-chefe, e ao professor, praticante de *mountain bike* e aventureiro de renome mundial, Aaron Simmons, nosso revisor técnico, que, enquanto trabalhavam no manuscrito, conseguiram extrair dos estoicos exatamente o que precisavam para lidar com pessoas como nós.

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte 1: Estoicismo Antigo	5
CAPÍTULO 1: Estoicismo: Filosofia para Nossa Época	7
CAPÍTULO 2: Sócrates e o Início da Filosofia Ocidental	23
CAPÍTULO 3: Os Primeiros Estoicos	35
CAPÍTULO 4: Estoicismo em Roma	45
CAPÍTULO 5: Marco Aurélio: Filósofo Imperador	59
Parte 2: A Visão de Mundo Estoica	71
CAPÍTULO 6: A Visão Estoica da Realidade	73
CAPÍTULO 7: Providência, Destino e Livre-arbítrio	83
Parte 3: Ética Estoica	99
CAPÍTULO 8: A Virtude como Objetivo de Vida	101
CAPÍTULO 9: Coisas que Podemos Controlar	125
CAPÍTULO 10: Desejo e Vida Feliz	149
CAPÍTULO 11: Prazer e Dor	171
CAPÍTULO 12: Lei Natural	191
CAPÍTULO 13: Construindo Comunidades Fortes	205
Parte 4: Paixões e Emoções	225
CAPÍTULO 14: Apatia Estoica: Por que Se Importar	227
CAPÍTULO 15: Amor e Amizade	243
CAPÍTULO 16: Medo da Morte	265
Parte 5: Virtudes Estoicas	295
CAPÍTULO 17: Virtudes-mestras	297
CAPÍTULO 18: Resiliência e Paz Interior	309
Parte 6: Estoicismo Hoje	327
CAPÍTULO 19: O Estoico ao Lado: Renascimento Popular Hoje	329
CAPÍTULO 20: Estoicismo Moderno	349
Parte 7: A Parte dos Dez	367
CAPÍTULO 21: Dez Livros para um Estoico (Aspirante)	369
CAPÍTULO 22: Dez Excelentes Blogs e Podcasts Estoicos	375
Índice	379

AMMOSTRA

Sumário

INTRODUÇÃO.....	1
Sobre Este Livro	1
Penso que.....	2
Ícones Usados Neste Livro	3
Além Deste Livro.....	3
De Lá para Cá, Daqui para Lá.....	4
PARTE 1: ESTOICISMO ANTIGO	5
CAPÍTULO 1: Estoicismo: Filosofia para Nossa Época.....	7
Maneira de Pensar para Nossa Época	8
Filosofia da moda na América do Norte.....	9
A fórmula estoica	9
Afinal, O que Significa “Filosofia”?.....	10
O que É e o que Não É Sabedoria	11
Os dois lados da filosofia	13
Filosofia e vida.....	14
Usando a Sabedoria com os Estoicos.....	17
Felicidade e liberdade	19
Quando recorrer à filosofia	20
CAPÍTULO 2: Sócrates e o Início da Filosofia Ocidental... ..	23
Heráclito, o (Rabugento e) Obscuro	24
Sócrates: O Moscardo Descalço e o Maior	26
Questionador da Atenas Antiga	26
Cuidados com a alma	27
A virtude é suficiente para a felicidade.....	28
Nenhum mal pode atingir uma pessoa boa	28
Virtude é conhecimento	29
Ninguém comete erros voluntariamente.....	29
Diógenes de Sinope: Sócrates Turbinado	30
A virtude é o único bem real	31
A virtude é suficiente para a felicidade.....	31
“Siga a natureza”	31
Seja um cidadão do mundo	32
CAPÍTULO 3: Os Primeiros Estoicos.....	35
Fundamentos de Zenão e de Seus Seguidores Estoicos.....	36
Materialistas em essência.....	37
Crença no Logos.....	37
Deterministas convictos	39

Crença na vida após a morte	40
Viver de modo racional	40
O bom, o mau e o indiferente	41
Somente a virtude leva à felicidade	41
Por que o Estoicismo Impactou a Grécia e a Roma Antigas	43

CAPÍTULO 4: Estoicismo em Roma 45

Sêneca e Epicteto	46
Sêneca: Próspero, Porém Frugal	47
Filosofia como terapia para as emoções	48
Lidando com as dificuldades da vida	48
Controlando a raiva	49
Epicteto: De Escravo a Filósofo	51
Verdadeira liberdade	52
A dicotomia do controle	53
Aceitação radical	55

CAPÍTULO 5: Marco Aurélio: Filósofo Imperador 59

Um Filósofo Estoico Assume o Trono	60
Primeiras influências	60
Conversão ao estoicismo	61
Reinado como imperador	61
Tragédias pessoais e morte	62
Dois Temas na Filosofia de Marco	64
Impermanência: Realidade é fluxo	64
Pessimismo	65
O Declínio do Estoicismo Antigo	69
O declínio dos “antigos deuses” do paganismo	69
O surgimento de filosofias concorrentes	69
O fracasso em atrair as massas	69
Ataques das escolas filosóficas rivais	70
Derrubados, porém não eliminados	70

PARTE 2: A VISÃO DE MUNDO ESTOICA 71

CAPÍTULO 6: A Visão Estoica da Realidade 73

Tudo É Constituído de Matéria	74
Deus e Natureza	75
Panteísmo estoico	76
O lugar da Terra no Universo	76
Argumentos estoicos em favor de Deus	76
Crença estoica em conflagrações periódicas	78
O Lugar da Humanidade no Cosmos	79
Uma visão antropocêntrica	79
Crença na vida após a morte (temporária)	81
A verdade nas ideias ultrapassadas	82

CAPÍTULO 7: Providência, Destino e Livre-arbítrio. 83

“Tudo Está Predestinado” 84
Fatalismo desvirtuado 86
Livre-arbítrio e responsabilidade. 87
Deus É o Culpado pelo Mal? 91
Resposta de Sêneca. 92
Males naturais e sofrimento animal 93
O pecado e o mal são causados por Deus? 94
Destino e Passividade Estoicos 95
Providência Divina 96

PARTE 3: ÉTICA ESTOICA. 99

CAPÍTULO 8: A Virtude como Objetivo de Vida 101

Virtus e Aretê. 102
Virtus. 102
Aretê 103
A Virtude em Primeiro Plano 104
Que a Força esteja com você. 104
Vício: O oposto da virtude. 105
Você pode evoluir em direção à virtude? 105
Felicidade e Virtude 107
A complexidade aparente da felicidade. 109
A simplificação estoica de tudo isso 111
A virtude e a felicidade convergem 111
Só a virtude é boa e só o vício é ruim. 112
O Bom, o Ruim e o Indiferente. 113
O diferente na indiferença estoica 115
Coisas internas e externas 119
Nenhum mal pode atingir uma pessoa boa 120
Uso e valor. 121

CAPÍTULO 9: Coisas que Podemos Controlar 125

A Dicotomia do Controle 126
Suas Necessidades e Seu Poder 127
Explorando o Conceito de Controle 130
Juízos de valor, desejos e objetivos. 131
Mais opções sobre controle. 132
Cidadela ou fortaleza interior. 134
Outro espectro 136
O Problema dos Objetivos Externos. 136
Relacionamentos, razão e bem comum. 137
A estratégia de um estoico moderno 138
Fazendo o Nosso Melhor 143
Uma Estratégia Alternativa 144
Nossa ligação emocional com os objetivos. 145
O caminho apropriado para a ação 146

CAPÍTULO 10: Desejo e Vida Feliz	149
Esclarecendo o que É Desejo	150
Compromissos	150
Pensamento, desejo e ação	152
Controlando os desejos	153
O que tiver que ser será	153
Desejando somente o que é verdadeiro	154
O problema do mal	155
Desejo e Felicidade.	156
Visão da Felicidade como Satisfação dos Desejos	157
As verdadeiras falhas aqui	160
Uma Oportunidade para a Esperança	162
A lacuna é algo bom.	164
Você consegue se livrar dos desejos?	165
As múltiplas facetas da felicidade	166
Desejo por aquilo que é	167
A felicidade vem de dentro.	168
CAPÍTULO 11: Prazer e Dor.	171
A Atração Epicurista do Prazer.	172
Epicuro sobre o prazer	172
Objecções estoicas ao epicurismo	174
O Prazer e a Dor segundo os Estoicos	175
Epicteto tem sua opinião	176
Marco Aurélio pondera	178
Sêneca entra na disputa	183
Usando Sensações e Situações	186
CAPÍTULO 12: Lei Natural.	191
O que É Lei Natural?	192
Cícero sobre a lei natural	193
Elementos básicos da lei natural.	195
Lei Natural no Direito Romano.	198
O Estoicismo Moderno e a Lei Natural.	199
Lei natural: Prós e contras	200
CAPÍTULO 13: Construindo Comunidades Fortes.	205
Filósofos como Conselheiros Sociais	206
As Duas Bases da Comunidade	207
Razão e racionalidade	208
O eu e a sociedade	209
Platão e Aristóteles por Trás de Tudo.	211
Nossa necessidade de pertencimento.	211
Aristóteles sobre o potencial da parceria	212
Perspectivas platônicas.	214
Virtudes políticas e comunitárias.	215

Círculos Comunitários e de Assistência	216
Os anéis em nossa vida	216
Tirando o máximo de nossos círculos	218
Os Quatro Fundamentos	219
As exigências do amor	220
Cidadãos do mundo	222

PARTE 4: PAIXÕES E EMOÇÕES 225

CAPÍTULO 14: **Apatia Estoica: Por que Se Importar** 227

Duas Ideias sobre Apatia	228
Dois problemas graves	228
Uma ideia antiga e uma tradução moderna	229
Definições e Imagens no Cinema	229
Aprofundando-se na Apatia Estoica	230
A Disciplina de que Precisamos	232
A Natureza das Emoções	233
Apatia e Ataraxia	235
Serenidade estoica	236
Os extremos de Epicteto	237
Encontrando a Paz Sensata	240
Considerações Finais sobre Apatia	242

CAPÍTULO 15: **Amor e Amizade** 243

Duas Grandes Ideias sobre Amizade e Amor	244
A ideia estoica de concordância	244
A ideia de apropriação	245
Amizade Verdadeira	246
Aristóteles sobre amizade	247
Amigos estoicos	248
Unidade Interpenetrante das Almas	253
O eu é uma fortaleza murada?	254
Cognição distribuída	255
Uma virtude única	255
Virtude ou vulnerabilidade?	256
Estoicos Apaixonados e Assumidos	257
Sexo e Amor segundo os Estoicos	260

CAPÍTULO 16: **Medo da Morte** 265

Questões de Vida e Morte	265
Filosofia como Preparação para a Morte	267
A aceitação socrática da mortalidade	267
As preocupações dos estoicos	267
Duas Tentativas Epicuristas para nos Tranquilizar	269
Argumento da Simetria	269
Argumento da Impossibilidade de Dano	271
Epicteto Contra o Medo da Morte	272

O Argumento do Julgamento	274
O Argumento da Evitação	276
O Argumento da Ignorância	279
O Argumento da Aceitação	280
Marco Aurélio se Pronuncia sobre a Morte	283
O Argumento da Similaridade	283
O Argumento Natural e Libertador	285
O Argumento da Mudança Habitual	288
O Argumento de Sêneca sobre Quantidade ou Qualidade	290

PARTE 5: VIRTUDES ESTOICAS 295

CAPÍTULO 17: **Virtudes-mestras 297**

A Natureza da Virtude	298
Aretê ou excelência	298
Bons hábitos	298
A Visão Estoica da Virtude	299
A visão dos cínicos	299
A visão de Sócrates	300
Paradoxos estoicos relacionados à virtude	301
As Quatro Virtudes Cardeais	302
Coragem	302
Autocontrole	304
Justiça	306
Sabedoria	307
Avaliando as quatro virtudes cardeais	308

CAPÍTULO 18: **Resiliência e Paz Interior 309**

Resiliência: A Arte de se Recompôr	310
Viva no momento presente	310
Adote a visão mais ampla	311
Análise a situação objetivamente	312
Dê uma folga para as pessoas	313
Aventure-se em algo fora do convencional	314
Disponha dos princípios básicos do estoicismo	315
A Busca Estoica pela Paz Interior	316
Antecipe possíveis adversidades	317
Faça meditações pela manhã e à noite	318
Comece a escrever um diário	319
Aja com uma cláusula de reserva	319
Pratique o desconforto voluntário	320
Contemple a impermanência	321
Adote bons exemplos de comportamento	322
Concentre-se no que você pode controlar	323
Refreie seus desejos por coisas externas	324
Pratique o Amor Fati	325

PARTE 6: ESTOICISMO HOJE..... 327

**CAPÍTULO 19: O Estoico ao Lado:
Renascimento Popular Hoje 329**

Ascensão do Estoicismo Moderno 330
Os terapeutas 331
Os anos 1960 332
Existencialismo 333
Ética da virtude 333
Renovação do trabalho acadêmico 334
Atenção cultural 334
Principais Nomes do Estoicismo Moderno 337
William B. Irvine 337
Donald Robertson 341
Massimo Pigliucci 343
Ryan Holiday 345

CAPÍTULO 20: Estoicismo Moderno 349

O que É Estoicismo Moderno? 349
Principais Diferenças: Antigo e Moderno 352
Objetivos teóricos 352
Fundamentos intelectuais 353
Atitude em relação à religião 353
Plausibilidade 354
Principal foco 355
Público-alvo 356
Estilos argumentativo e retórico 357
Estoicismo Moderno: Aspectos Positivos e Negativos 359
Estoicismo moderno: Os contras 359
Estoicismo moderno: Os prós 364

PARTE 7: A PARTE DOS DEZ 367

CAPÍTULO 21: Dez Livros para um Estoico (Aspirante) ... 369

The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius 370
A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy 370
The Stoic Art of Living: Inner Resilience and Outer Results 371
How To Be a Stoic 371
Pense Como um Imperador Romano 371
The Stoics (2ª edição) 372
O Obstáculo É o Caminho 372
Diário Estoico 373
Epictetus: A Stoic and Socratic Guide 373
Breakfast with Seneca: A Stoic Guide to the Art of Living 374

CAPÍTULO 22: Dez Excelentes Blogs e Podcasts Estoicos . 375

Blog Daily Stoic 375

Blog Stoicism Today	376
Blog Figs in Winter	376
Stoicism: Philosophy As a Way of Life	376
Blog Traditional Stoicism	377
Podcast Daily Stoic	377
Podcast The Walled Garden	377
Podcast Stoic Meditations	378
Podcast Stoicism: Philosophy As a Way of Life	378
Podcast Stoic Coffee Break	378

ÍNDICE	379
--------------	-----

ANMOSSTRA

Introdução

Parte do segredo para ter uma vida boa e feliz é saber o que abraçar e o que deixar de lado. A maioria das pessoas costuma errar na maior parte do tempo, abraçando o que deveria ser deixado de lado e deixando de lado o que deveria ser abraçado. Há uma grande sabedoria antiga que está se espalhando pelo mundo atualmente e mudando vidas para melhor, mostrando-nos como fazer isso da maneira correta e qual o significado de fazê-lo com adequação, de uma forma que realmente importa.

Um grupo de filósofos da Grécia e da Roma antigas, conhecidos como estoicos, abordou de maneira contundente a questão de como viver melhor em um mundo repleto de desafios e mudanças. Eles tinham percepções diferentes sobre felicidade e vida boa, que acreditavam resultar da excelência pessoal e da virtude moral bem vividas em comunidades saudáveis. Seus ensinamentos mais profundos resistiram ao longo dos séculos para ressurgir em nossa época. Apresentam perspectivas detalhadas e práticas sobre como encontrar o verdadeiro sentido, a resiliência prazerosa, o fortalecimento pessoal em meio à turbulência e uma sensação de calma interior ao enfrentar a incerteza que pode ser exatamente o que precisamos nos dias atuais.

Sobre Este Livro

Se você ouviu falar do estoicismo em algum podcast ou entre amigos e gostaria de saber mais, ou se já leu um dos livros mais vendidos que introduziram essa filosofia distinta em nossa época e gostaria de ter a oportunidade de explorar mais a fundo a poderosa e fascinante diversidade de ideias encontradas nesse modo de pensar e viver, este é o livro certo para você. Também é o livro certo para você mesmo que não saiba muito sobre os estoicos, mas esteja pronto para ter novas perspectivas de vida, novas maneiras de lidar com os desafios e as dificuldades e, talvez, até mesmo para se libertar de muitas das influências que parecem impedir as pessoas de serem melhores, de se sentirem melhores e de darem o melhor de si neste mundo.

Os filósofos mais solícitos buscam entender melhor a vida e vivê-la de modo mais significativo. Desejam alcançar as mais profundas perspectivas possíveis sobre o mundo para aprimorar e melhorar as próprias experiências de vida. Não consideram nada como certo, mas questionam e investigam, para obter esclarecimento e perspectiva. Então, buscam transmitir suas descobertas para as outras pessoas.

Todos queremos compreender a verdadeira sabedoria sobre como viver, agir e crescer. Você está com sorte, pois o objetivo deste livro é dar pelo menos o pontapé

inicial nessa tarefa. Apresentaremos os principais antecedentes e os principais argumentos de alguns dos pensadores práticos mais interessantes da História, que, em muitos aspectos, são pessoas normais e inteligentes que usaram bem sua curiosidade e seus talentos e, dessa forma, alcançaram níveis extraordinários em suas ideias e práticas diárias para viver bem. Agora, eles podem nos ajudar a fazer o mesmo em nossa vida.

Não é preciso ser um intelectual ou um visionário renomado para se beneficiar de uma análise mais cuidadosa sobre as questões fundamentais da vida, conforme definidas por alguns dos melhores especialistas que abordaram essas questões antes de nós. Na verdade, este livro é sobre os desafios que você enfrenta em sua vida cotidiana. Qualquer novo grau de compreensão que possa obter de pessoas sábias que lidaram com essas questões antes de você será um passo na direção certa de resultados práticos e, talvez, até mesmo de mudança de vida. Você pode concordar com os filósofos estoicos em todos os aspectos ou preferir escolher algumas de suas ideias para abordagens que possam ser aplicadas às coisas que mais importam no seu caso. No final das contas, a despeito do que possa parecer, um livro como este tem menos a ver com as informações aqui contidas do que com as possibilidades de transformação que sugere.

Em nosso olhar sobre a filosofia antiga e prática do estoicismo, faremos perguntas básicas e investigativas sobre o que é existir como ser humano neste mundo, o que é a vida e como podemos viver de maneira mais satisfatória todos os dias. Refletiremos sobre alguns dos aspectos mais importantes para nosso autoconhecimento. Inclusive, abordaremos algumas das questões mais fundamentais da vida que, com muita frequência, apenas evitamos enfrentar de frente e raramente lidamos de maneira direta. Este será um livro sobre algumas questões e percepções humanas mais fundamentais.

Penso que...

Ao apresentarmos as ideias neste livro, basicamente assumiremos a hipótese de que você seja iniciante na filosofia como forma de pensar e viver, mas não em todas as questões e temas que os filósofos analisam. Também iremos supor que você não seja um historiador do mundo antigo ou um classicista com formação em grego e latim. E não esperamos que você já seja um especialista em estoicismo e apenas queira ler todos os livros novos escritos sobre essa fascinante filosofia, como alguns grandes fãs dos estoicos parecem fazer atualmente.

Se, no entanto, você for um representante orgulhoso e qualificado de qualquer um desses grupos, também será muito bem-vindo. Temos muito a oferecer. Cobriremos o básico, mas também inovamos. Temos o compromisso de trabalhar com afinco para mantê-lo envolvido e até mesmo entretido, além de lhe dar a oportunidade de se aprofundar e pensar sobre assuntos vitais para sua vida de novas maneiras. Por fim, não presumimos, porém esperamos sinceramente que você se

divirta muito e tenha uma experiência tão inspiradora ao estudar essa filosofia tão importante e interessante quanto nós tivemos e continuamos a ter ao refletir sobre esses assuntos de novas maneiras.

Ícones Usados Neste Livro

Ao longo deste livro, os ícones presentes nas margens destacam determinados tipos de informações valiosas que chamam sua atenção. A seguir, apresentamos os ícones que você encontrará e uma breve descrição de cada um.



DICA

O ícone Dica identifica sugestões e perspectivas que podem ajudá-lo a refletir sobre um assunto.



LEMBRE-SE

O ícone Lembre-se indica informações especialmente importantes para saber e manter em mente.



PAPO DE
ESPECIALISTA

O ícone Papo de Especialista alerta sobre informações de natureza mais técnica que podem ser ignoradas inicialmente, se você preferir.



CASOS E
CAUSOS

Por vezes, usaremos uma história interessante para ajudar a esclarecer determinado ponto.



CUIDADO

O ícone Cuidado indica que você deve tomar cuidado! Ele destaca importantes observações de advertência que podem evitar confusão mental, esforço desnecessário ou *passos em falso* que precisam ser evitados.

Além Deste Livro

Além da abundância de informações e orientações relacionadas às questões filosóficas que podem ser encontradas neste livro e nestas páginas, é possível ter acesso a ainda mais ajuda e informações online. Você pode acessar a Folha de Cola Online no site da editora Alta Books. Procure pelo título do livro. Faça o download da Folha de Cola completa, bem como de erratas e possíveis arquivos de apoio.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

Pela ordem dos capítulos, iniciamos com comentários sobre o surpreendente ressurgimento do estoicismo na atualidade, em especial entre as pessoas que normalmente não buscam conceitos antigos para a vida moderna ou que não se interessam pela filosofia com o intuito de usá-la da melhor forma possível. Em seguida, partimos do início do pensamento antigo para oferecer um contexto completo, de maneira sucinta, para compreender a origem e a natureza do estoicismo, a fim de ajudá-lo a se orientar à medida que explorarmos suas principais ideias nos capítulos posteriores.

Esperamos que você inicie a leitura deste livro da maneira habitual, sequencialmente, de capa a capa, como apresentamos a seguir, mas não é necessário — você pode lê-lo como quiser! Cada capítulo foi escrito de modo a funcionar basicamente por si só. Nos primeiros capítulos, são apresentadas grandes ideias que são revisitadas e desenvolvidas mais detalhadamente nos capítulos posteriores. Portanto, há algumas ideias que se repetem, aparecendo em mais de um momento, mas, em suas diversas aparições, são desenvolvidas de diferentes maneiras e testadas sob diferentes ângulos e contextos.

Você pode consultar o índice e começar em qualquer parte do livro que preferir para satisfazer seu interesse por qualquer tópico que tenha em mente no momento ou atender a qualquer incômodo existencial que possa ter. Ainda assim, como em todos os assuntos filosóficos, as ideias estão relacionadas umas às outras, e a perspectiva de qualquer capítulo será compreendida de maneira mais completa e detalhada no contexto do que veio antes e do que será desenvolvido depois. Todavia, você não está preso a nada. Explore à vontade. Divirta-se. Queremos que tenha uma aventura e uma ótima experiência. O estoicismo é, em muitos aspectos, uma filosofia de libertação; portanto, queremos que você se sinta livre para ler este livro como quiser. Depois, diga-nos o que achou. Estamos falando sério! A filosofia é uma conversa muito ampla, que atravessa o espaço e o tempo. Gostaríamos muito de ouvir sua opinião. Mas, para começar, lhe daremos as nossas.

1

Estoicismo Antigo

ESTRATA

NESTA PARTE...

Descubra por que o estoicismo é tão popular em nossa época.

Mergulhe na história do estoicismo antigo.

Conheça alguns filósofos gregos e romanos, e um imperador incrível.

- » Apresentando uma filosofia para nossa época
- » Esclarecendo a ideia antiga de filosofia
- » Usando a sabedoria com os estoicos

Capítulo **1**

Estoicismo: Filosofia para Nossa Época

À medida que escrevemos estas palavras para que você as leia, a IA pode estar dominando o mundo. Sim, a Inteligência Artificial e, ao mesmo tempo, as Ideias Antigas. Para ser mais específico, algumas importantes perspectivas dos filósofos estoicos de tempos atrás estão se espalhando pela cultura contemporânea em muitos países ao mesmo tempo e fazendo uma grande diferença na vida e no trabalho das pessoas. O estoicismo antigo, que teve origem na Grécia, foi renovado e, de certa forma, reformulado na Roma imperial, pode ajudá-lo a refletir sobre os desafios e as oportunidades que você enfrenta todos os dias de uma maneira nova e poderosa. O objetivo é libertá-lo de tudo o que o aflige e o impede de progredir. A finalidade é lhe proporcionar um novo tipo de resistência e coragem que é crucial em um mundo conturbado e incerto como o que enfrentamos atualmente. E ele está enraizado na mais importante fonte de energia para o bem que você tem: seu caráter.

Neste capítulo, veremos o que há por trás do apelo atual desse modo antigo, porém revolucionário, de pensar, sentir e agir. No processo,

descobriremos o que talvez seja a visão de filosofia mais profundamente útil já desenvolvida.

Maneira de Pensar para Nossa Época

A filosofia estoica tornou-se repentinamente popular em todo o mundo nos últimos anos, conquistando enorme atenção em diferentes áreas da cultura, como negócios, esportes, entretenimento e forças armadas. Os livros sobre as ideias dos estoicos vendem aos milhões e entram nas listas de best-sellers de todo o mundo. Podcasts, sites, grupos de debate online e até mesmo camisetas, medallhões e canecas com temas estoicos estão em alta. Tatuadores reproduzem palavras gregas e latinas, espalhadas pelo corpo dos adeptos dessa antiga filosofia. Palestrantes seguem a tendência. Reuniões de negócios, de equipes esportivas profissionais e sessões de treinamento de mentalidade militar passaram a focar as ideias estoicas. Os principais executivos de bancos, hospitais, empresas de tecnologia e de manufatura estão despertando e ganhando vida com as possibilidades que as ideias estoicas oferecem. E nos campi das universidades de todo o país, estão sendo oferecidas aulas sobre estoicismo, e até alunos muito mais jovens estão começando a demonstrar interesse.

Talvez essa tendência inesperada seja, em parte, um reflexo de um sentimento generalizado de angústia social e de uma indústria de entretenimento envolvida de maneira dinâmica, que, de muitas maneiras, tornou-se cada vez mais grosseira, barulhenta e superficial ao longo dos anos. Também pode ser uma reação aos aspectos nocivos das redes sociais, ao estresse cada vez mais intenso do trabalho moderno e da vida familiar, ao colapso da religiosidade e à crescente degradação política que se manifesta em todo o mundo. Além disso, essa tendência pode ser, em parte, uma resposta razoável a todo o medo e incerteza evidenciados pelos inúmeros novos riscos de violência letal e repentina na vida cotidiana, uma guerra global contínua contra o terrorismo e as ameaças de gangues sem previsão de fim, além de uma mudança climática cada vez mais óbvia e catastrófica. Acrescente todas as turbulências econômicas e tecnológicas em ritmo acelerado que ameaçam se intensificar ainda mais, juntamente com as ameaças emergentes à democracia e à paz mundial, os efeitos prolongados da última Grande Recessão e, é claro, a assustadora e extremamente desestabilizadora pandemia de covid-19.

Enquanto a inteligência artificial global desponta como uma grande promessa e uma grande ameaça, e somos frequentemente alertados quanto à possibilidade de um grande asteroide atravessar o espaço e nos atingir, é compreensível que as pessoas queiram se orientar, manter a calma e encontrar maneiras de lidar com todos os riscos e desafios que nos cercam. Quaisquer que sejam as fontes dessa nova demanda por um senso de propósito, significado pessoal, força interior, equilíbrio mental e resiliência na vida, o estoicismo, como resultado, está viralizando. Em muitas partes do mundo, há um novo e intenso desejo de obter mais