

BRIGID DELANEY



Não Te Preocupes

COMO SER ESTOICO EM TEMPOS CAÓTICOS

nascente

«É preciso uma enorme coragem para ver o mundo em toda a sua glória maculada e mesmo assim continuar a amá-lo.»

— Oscar Wilde

«Aceita aquilo a que o destino te vincula e ama as pessoas a quem o destino te une, mas fá-lo com todo o teu coração.»

— Marco Aurélio

«Vivemos tempos em que um génio gostaria de viver. Não é na vida pachorrenta ou no remanso de uma estação pacífica que se forjam as grandes figuras. Os hábitos de uma mente vigorosa são formados na luta contra as adversidades. As grandes necessidades exigem grandes virtudes.»

— Abigail Adams, Carta a John Quincy Adams,
19 de janeiro de 1780

Índice

Introdução	9
Quem eram os estoicos?	21
Parte 1 OS FUNDAMENTOS	
Como... ser mortal	31
Como... perceber o que importa	53
Como... enfrentar a catástrofe	83
Como... ser descontraído	108
Como... ser bom	121
Como... ser impávido	136
Parte 2 A VIDA E OS SEUS ABSURDOS	
Como... ser calmo	170
Como... ser moderado	192
Como... estar nas redes sociais	210
Como... ser feliz com o que se tem	223
Como... vencer o FOMO e as comparações	239
Como... vencer a ansiedade	251
Parte 3 A HORA DA VERDADE	
Como... fazer o luto	273
Como... morrer	288
Epílogo	295
Agradecimentos	299
Leituras adicionais	301

Introdução

Que tempos estes em que vivemos! Era o que eu dizia todos os dias quando me debruçava sobre o meu computador portátil, com a vista turva de tanto olhar para o ecrã e ansiosa com as notícias que lia e que me chegavam dos quatro cantos do mundo. Tinha a sensação — *ainda tenho* — de que vivemos num estado de crise permanente, em que os acontecimentos sísmicos globais se sucedem sem que haja uma pausa para que possamos reorientar-nos face a uma realidade cada vez mais sombria e em constante mudança.

O caos exterior é facilmente perceptível — uma crise climática, uma pandemia, o racismo sistémico, o aumento da desigualdade e do custo de vida, as guerras, o agudizar dos problemas de saúde mental —, e a ele se juntam o esgotamento mental, o aumento da dependência e do consumo abusivo de substâncias, a submissão aos telemóveis, a perda da noção do meio-termo, os maus-tratos e o ódio nas redes sociais, o isolamento nas nossas casas, ecrãs, silos, plataformas e câmaras de ressonância, um mal-estar existencial provocado pela ausência de rituais, de comunidade ou de sentido comum nas nossas vidas.

Neste momento, ser humano é o equivalente a ser fustigado pelo jato de uma mangueira de alta pressão — é tudo sensação e força. Chega a ser demasiado até para conseguirmos abrir os olhos.

No entanto, estes foram também anos de assombro. Nos primeiros dias da pandemia, havia uma sensação quase obsessiva de que *algo estava a acontecer*. Por breves instantes, aquilo que nos separava das outras pessoas — amigos e desconhecidos

— caiu e deu lugar a uma sociabilidade estranha, quase vertiginosa. Naqueles estranhos dias do outono de 2020, tivemos um vislumbre de uma forma diferente de ser. Tivéssemos nós abertura para tal...



Criar sentido sempre foi o meu caminho. O sentido torna-se um mapa — e um mapa pode indicar a saída. Pensei que, se conseguisse extrair um sentido destes anos de caos e assombro e descobrir a melhor forma de viver estes tempos, poderia preparar-me para o futuro, para o que estava para vir. Porque o que estava para vir prometia ser avassalador. Mais avassalador do que nunca.

O único problema é que a nossa cultura não nos deu — e continua a não dar — um sentido ou um mapa para navegarmos nestes últimos anos. Na nossa sociedade secular, não existe uma religião ou ferramentas sociais e morais amplamente aceites que nos permitam enfrentar os desafios cada vez mais complexos da vida. Em vez disso, somos abandonados numa espécie de navegação à vista. Mas como podemos encontrar um sentido consistente numa época de mudança contínua? E como podemos assentar os pés na terra e não nos deixarmos levar pela ansiedade causada pela sensação de que a sociedade se está a desmoronar? Perante o caos, como podemos sentir-nos otimistas e agir com um propósito e arbítrio? E o que significa ser boa pessoa e agir eticamente? Não encontrei nada na nossa cultura atual que fosse suficientemente poderoso para me proporcionar esse enraizamento.

Precisava de uma boa dose de sabedoria para ultrapassar esta fase angustiante. Mas onde poderia eu encontrá-la?

Nos meus livros anteriores, que exploravam a Internet e a globalização (*This Restless Life*) e a indústria do bem-estar (*Wellmania*), também encetei uma busca por respostas. Com este livro, iniciei uma nova procura, mas desta feita não exterior. Decidi procurar *dentro de mim*.

Procurei as ferramentas para desenvolver uma vida interior — uma força intrínseca que me servisse ao longo de todo o percurso. Esta sabedoria guiaria a minha intuição, a forma como tratava as pessoas, como me orientava no mundo e como lidava com tudo: desilusão e perda, alegria e abundância. Mas também seria aplicada ao eu interior — criaria um sentido e um mapa, orientaria a minha bússola moral e reforçaria a minha capacidade de me manter calma e corajosa em tempos de caos global e pessoal.

Por mera casualidade (já lá vamos), encontrei a sabedoria que procurava, no passado, na antiga filosofia greco-romana do estoicismo.

Os estoicos, sempre úteis, pareciam ainda mais necessários em março de 2020.

Sussurravam, de tempos idos: «Estamos aqui, estamos aqui... sempre estivemos aqui.»

E foi assim que mergulhei no passado. Encontrei um tempo não muito diferente do nosso — pleno de caos, guerra, pragas, pestilência, traição, corrupção, ansiedade, excesso de indulgência e medo de um apocalipse climático. Um tempo povoado por gente que procurava as respostas que hoje desejamos. No estoicismo antigo, encontrei pessoas, tal como nós, ansiosas por encontrarem um sentido e formarem laços, por se sentirem completas e tranquilas, por amarem e serem amadas, por terem uma vida familiar harmoniosa, um trabalho gratificante e significativo, amizades íntimas e substanciais, por contribuírem para a sua comunidade, por pertencerem a algo maior do que elas próprias, por se maravilharem com o mundo natural, por terem vislumbres de profundo assombro, por terem a cabeça cheia de perguntas sobre como tudo isto surgiu e, finalmente, por aceitarem deixar tudo isto para trás, numa altura que não está nas nossas mãos determinar.

«Estamos aqui, estamos aqui... sempre estivemos aqui.»
E foi assim que me encontrei com os estoicos, que mergulhei

em dois milénios de História — numa tentativa de descobrir se os métodos antigos nos podem ajudar no presente.

Como escrevi este livro e porquê

Entrei em contacto com a filosofia do estoicismo em 2018, comecei a investigá-la e a escrever sobre ela para este livro em 2019 e terminei o projeto em meados de 2022.

O período entre o início e a conclusão deste livro foi tão estranho, desordenado, caótico, sem precedentes e desesperado pela matéria sobre a qual escrevia, que o projeto me pareceu estranhamente predeterminado. No meio da pandemia, conhecer o estoicismo tornou-se uma dádiva. Foi como estar num romance de ficção científica em que a protagonista é impelida para o futuro com um superpoder que, se usado corretamente, lhe concederá a liberdade.

Mas a forma como mergulhei nestes ensinamentos antigos, que existem hoje (com algumas exceções notáveis) maioritariamente em fragmentos e nas notas dos seus discípulos, surgiu como uma casualidade.

Em setembro de 2018, a editora do jornal *The Guardian* — uma colega e boa amiga, Bonnie Malkin — enviou-me um aliciente comunicado de imprensa. O assunto era: «Quer ser feliz? Então, viva como um estoico durante uma semana.» Organizada por académicos da Universidade de Exeter, no Reino Unido, tratava-se de uma experiência online que envolvia cerca de 7000 pessoas que tentavam viver como os antigos estoicos durante uma semana, com leituras e debates diários. Os seus níveis de felicidade foram testados no início e no fim da semana, com a universidade a tentar determinar se o modo de vida estoico causava uma mudança mensurável nos níveis de felicidade. Bonnie sugeriu que eu escrevesse um artigo engraçado sobre o tema.

De acordo com o comunicado de imprensa da semana estoica, havia cinco princípios para se viver como um estoico

durante aqueles sete dias. Anos volvidos, são princípios aos quais continuo a recorrer regularmente.

1. Reconhecer que não podemos controlar muito do que se passa na nossa vida.
2. Perceber que as nossas emoções são o produto da forma como pensamos o mundo.
3. Aceitar que, ocasionalmente, vão acontecer coisas más, a nós e a todos.
4. Vermo-nos como parte de um todo maior, não como indivíduos isolados; somos parte integrante da raça humana, da natureza.
5. Pensar que as coisas que possuímos não são nossas: são emprestadas e um dia terão de ser devolvidas.

Uma semana não foi suficiente para dominar o estoicismo. A tarefa era hercúlea. Muitos dos princípios eram complexos, com cláusulas e exceções, regras estranhas e teorias desconhecidas. Por vezes, a escrita era complicada; a sintaxe emaranhada pelo tempo e pelas traduções, e era preciso ler uma frase em voz alta várias vezes para desvendar o seu significado.

O artigo que escrevi para o jornal *The Guardian* sobre a minha semana estoica era uma meta-argumentação sobre o quão difícil, mas também estoico, era fazer a semana estoica com uma espécie de ressaca.

Em suma, não percebi a ideia.

Mas algo daquela experiência acabou por ficar na minha memória. Voltei no ano seguinte, determinada a levar a semana estoica um pouco mais a sério. Reuni um grupo de amigos para a fazerem comigo e encontrámo-nos pessoalmente em Sydney e virtualmente no *WhatsApp* para discutirmos as leituras diárias e a aplicação de vários princípios. Neste grupo heterogéneo de pessoas com idades compreendidas entre os 30 e os 45 anos (incluindo um agente imobiliário de Byron Bay, um jornalista de negócios do jornal *The Australian*, um ativista

da organização política GetUp!, um estudante de Direito e um sacerdote noviço), havia uma sede comum pelas normas, rigor e lógica dos estoicos, que tinham uma propensão para olhar a vida de frente, vê-la como ela é, amá-la de forma intensa (apesar de tudo... por causa de tudo) e, por fim, abrir mão dela.

Foi a sabedoria inflexível e indiscutível dos estoicos e a sua determinação em encarar as coisas desagradáveis — a *realidade* — que me fizeram admirar o estoicismo, mesmo que por vezes tivesse dificuldade em *compreendê-lo*.

Para chegar à compreensão, precisaria de mais do que uma semana. O meu segundo ano da semana estoica chegou ao fim. O grupo de *WhatsApp* foi apagado. Fiquei com a promessa de uma nova forma de ver o mundo, uma nova forma de ser, que era na verdade uma forma muito antiga de ser. Mas precisava de alguém com quem aprender, com quem argumentar e testar as ideias em tempo real — um amigo e mentor estoico.

Com este livro, espero ser isso mesmo para o leitor. Mas, primeiro, vamos voltar ao início e conhecer o meu mentor.



Em julho de 2019, encontrei-me com um velho amigo, o Andrew, para almoçar. O Andrew trabalhava no mundo empresarial, mas um encontro fortuito no lançamento de um livro levará-nos a uma amizade baseada no gosto pela discussão e o debate de ideias — muitas vezes a partir de pontos de vista opostos. Ao almoço, expliquei-lhe que tinha estado a fazer a semana estoica. Os ensinamentos eram complicados, densos, e, na minha opinião — entorpecida pela *fast food* das discussões no *Twitter* e das guerras culturais —, encerravam uma austeridade e uma inflexibilidade que não eram facilmente digeríveis pela mente moderna, distraída e discursiva.

Porém, algo no estoicismo atraiu o Andrew, e, nas semanas que antecederam o nosso encontro seguinte, ele estudou os seus princípios e decidiu — no lugar da religião e apesar do

relativismo moral profundamente enraizado nos nossos tempos — que o estoicismo lhe convinha. Enquanto tomávamos um copo num bar de Surry Hills, mostrou-se entusiasmado com a forma como o estoicismo o tinha ajudado na educação dos filhos, nos negócios e na relação com os colegas. Ele era mais metódico e organizado do que eu — e muito menos propenso a seguir as últimas tendências de bem-estar.

Relatou-me o que o atraía no estoicismo:

— Agrada-me que seja uma filosofia de vida intelectual e fundamentada. E gosto do facto de ser bastante prática. Os ideais que estabelece são ideais exequíveis, que reconhecem as nossas forças e fraquezas enquanto seres humanos, em vez de nos colocar perante um ideal contra o qual poderíamos lutar, pela dificuldade em compreendê-lo, ditando-o logo à partida como algo inatingível para a maioria das pessoas.

Mas convir-me-ia, o estoicismo? O meu temperamento era muito diferente. Era mais impetuosa, movida pela energia do caos. Será que o estoicismo se adequava a nós os dois? Ou será que só era indicado para determinados tipos de personalidade? Estávamos em meados de 2019, e eu, que me encontrava no intervalo dos meus projetos de escrita de viagens e de livros, pensei: «O que tenho a perder?» O meu lado racional disse-me que podia tentar. A minha intuição disse-me que talvez precisasse mesmo disso.

Seguiram-se dois anos de debate, argumentação, leitura e aplicação da filosofia estoica à nossa vida quotidiana — incluindo trabalho, amor, relações, parentalidade, saúde, bem-estar, forma física, mortalidade, política, desejo, responsabilidade, animais de estimação, redes sociais, saúde mental, dinheiro e ambição.

Com este estudo informal, fiz uma série de descobertas surpreendentes. Que esta filosofia pré-cristã parecia muito mais moderna do que o cristianismo — e muito mais igualitária, incluindo as mulheres e descartando a hierarquia (é possível tentar alcançar o equivalente estoico à santidade — que é

ser um sábio estoico —, mas até agora não conheço ninguém que tenha reivindicado esse estatuto). Em vez da ideia limitada e autodisciplinada de que o estoico é uma ilha autossuficiente, a verdade é que os preceitos do estoicismo assentam na ideia de sociedade e de vida em comunidade. E numa visão da natureza e do cosmos que é arrebatada, complexa e profunda — com os fragmentos impetuosos do paganismo ainda incorporados nos seus escritos.

Os estoicos também articularam o estado de espírito a que deveríamos aspirar como norma — *ataraxia* (literalmente, «sem perturbação») —, um estado de tranquilidade cuidadosamente calibrado que não é felicidade nem alegria, nem qualquer um dos estados de arrebatamento que encontramos em experiências religiosas ou místicas, ou nos êxtases mais modernos da paixão amorosa ou do consumo de cocaína. Em vez disso, a *ataraxia* é um estado de satisfação ou paz que permite que o mundo esteja a desabar à nossa volta sem que o nosso equilíbrio seja perturbado.

Acima de tudo, eu admirava o estoicismo pela sua visão clara da humanidade — sempre realista, nunca cínica. Não havia nenhum Deus no céu que viesse salvar-nos nem vida após a morte. Só nos temos a nós próprios e uns aos outros — e, por mais imperfeitos que sejamos, isso é suficiente. Mas, precisamente por só nos termos uns aos outros e a nós próprios, a filosofia exigia uma espécie de resposta a este desafio — exigia que déssemos o nosso melhor, que fôssemos racionais, que nos esforçássemos por ser virtuosos (mais tarde, falaremos do que isto significa), que vivêssemos de acordo com a nossa natureza e que tratássemos bem os outros, como faríamos com os nossos irmãos e irmãs. Isso é tudo o que podemos fazer e tudo o que pode ser feito.

Os estoicos eram realistas quanto aos nossos limites. Preconizavam que, embora pudéssemos tentar persuadir os outros a fazerem o que queríamos que fizessem ou a agirem como queríamos que agissem, em última análise, isso estaria

fora do nosso controle. Portanto, mais vale não desperdiçar energia a tentar mudar as pessoas.

Os estoicos também tinham uma visão clara da morte. Pensavam nela diariamente, porque estavam conscientes de que estavam a morrer a cada dia que passava. Sabiam que era importante honrar os mortos, mas que não devíamos desperdiçar a nossa vida e a nossa energia no luto. Quando os meus amigos se sentem dominados pelo luto e procuram uma luz para se orientarem nos sombrios labirintos dessa experiência, indico-lhes as obras dos estoicos de há cerca de 2000 anos.



Enquanto escrevia este livro, senti que o estoicismo ia tomando conta de mim. Não de rompante, mas lentamente. Comecei a usar a filosofia em situações complicadas e descobri que ela me fornecia uma estrutura não apenas para as minhas ações, mas como uma forma de dar sentido ao mundo em geral. Passei a ver o estoicismo como uma filosofia que nos acompanha do berço ao túmulo e que eu poderia usar durante toda a minha vida. Até mesmo na morte.

A meio deste processo, surgiu uma pandemia — um acontecimento que deu uma ressonância assustadora ao estudo a que eu e o Andrew nos tínhamos dedicado (com as suas pragas, pestes e a preparação para a morte). Estava no Camboja quando a covid se tornou uma realidade incontornável: o enorme parque de estacionamento de Angkor Wat estava deserto, à exceção de alguns condutores de riquexó ansiosos e com pouco trabalho; as ruínas antigas refulgiam sozinhas em tons dourados ao amanhecer; uma freira budista solitária pedia esmola; os corvos faziam ninhos entre as ruínas, desprovidas de turistas. Voltei para Sydney, e, uma semana depois, as fronteiras foram encerradas. Durante algum tempo — nos primeiros dias da pandemia, quando todos se sentiam desorientados e as pessoas perdiam os empregos, tinham medo de tocar nos puxadores das portas e lavavam freneticamente as compras —,

fui abordada por amigos como uma espécie de interlocutora dos Antigos. Perguntavam-me: «O que faria um estoico?», como se me pedissem que lhes injetasse o estoicismo diretamente nas veias.

Durante algum tempo, levei esses pedidos a sério — criei uma conta no *Instagram* que dava conselhos estoicos sob a forma de *koans zen* de fácil digestão. Mas por trás das frases de quase autoajuda de Marco Aurélio, Epicteto ou Séneca, havia uma teoria densa e importante, um mapa de como navegar neste território de tempos conturbados.

No fim de contas, achei o estoicismo extremamente útil e surpreendentemente prático. Não só me ajudou a manter a calma durante a pandemia, como me deu uma razão para passar os meus dias ocupada a fazer outras coisas além de bolos. Mais do que isso, o estoicismo acabou por potenciar uma transformação pessoal. Tal como prometeu o filósofo francês Jean-Paul Sartre, trata-se de uma «filosofia direcionada para uma transformação existencial total do indivíduo; uma filosofia que pode ensinar a viver». O que é o mesmo que dizer que o estoicismo pode mudar a vida do leitor — tal como mudou a minha.

Tenho uma grande dívida para com os ensinamentos. E sinto-me próxima dos meus mestres, apesar de estes já terem morrido há muito tempo.

Os filósofos estoicos que vai conhecer nestas páginas — Epicteto, Séneca e Marco Aurélio — viveram há centenas de anos, mas em muitos aspetos são tão semelhantes a nós, as suas preocupações e ansiedades são tão modernas, que sinto que estão mesmo ao nosso lado. Viro-me e consigo vê-los.



Não aderi cegamente a esta filosofia. Debati-me com alguns dos ensinamentos estoicos — e, ocasionalmente, surgiam divergências quando me encontrava com o Andrew. A felicidade é uma possibilidade ou só podemos almejar pela satisfação?

E o que dizer das emoções? E do desejo? Como é que estas coisas podem ser controladas? Não é só uma questão de mente a dominar a matéria — então... e as hormonas? E as vias neurais? O inconsciente?...

Ambos partilhávamos a preocupação de que a ênfase do estoicismo na responsabilização pelo nosso carácter e no reconhecimento da pequenez das nossas esferas de influência significava que a justiça social e a agitação com vista à mudança da sociedade não tinham relevância para um estoico praticante.

Eu e o Andrew caminhámos, conversámos, discutimos, lemos — e tentámos chegar a conclusões. No segundo semestre de 2020, éramos vizinhos no pequeno subúrbio balnear de Tamarama, em Sydney, e fazíamos caminhadas regulares ao longo das falésias de Bondi e Bronte. Depois de trocarmos algumas palavras de circunstância, começávamos a falar de filosofia. O que significa ter carácter? O que é a coragem? Para onde vamos quando morremos? Como é que se controla a ira? O que sentimos em relação a dar sem receber nada em troca? Só ao fim de alguns meses de caminhadas é que me apercebi do que estava a tentar fazer: estava a tentar perceber qual seria a melhor forma de viver.

Grande parte deste livro é o resultado dessas discussões.

Como o estoicismo resultou comigo

Não sou filósofa ou académica. Sou uma jornalista que durante duas décadas trabalhou para um meio de comunicação generalista, o que muitas vezes implica pegar em conceitos complexos e tentar explicá-los aos leitores.

Não me considero uma especialista. Há muitas outras pessoas que escreveram livros mais rigorosos, académicos e complexos sobre o estoicismo. O leitor encontrará esses trabalhos referidos nestas páginas.

Em vez disso, este livro é o resultado de uma experiência: aplicar alguns dos principais preceitos estoicos a uma vida no século XXI — e aferir a sua validade.

Tenho o prazer de informar que ela se confirma.

Quem eram os estoicos?

São três os principais filósofos estoicos que irá conhecer neste livro. Trata-se de Sêneca (c. 4 a.C.-65 d.C.), Epicteto (c. 50-c. 135 d.C.) e Marco Aurélio (121-180 d.C.). Estes três filósofos viveram no período do Estoicismo Romano — ou período tardio do Estoicismo.

São importantes porque os seus escritos sobreviveram mais ou menos intactos, ao passo que dos ensinamentos do período grego anterior (início do século III a.C.) só foram encontrados fragmentos.

Cada um dos três estoicos aqui mencionados tem um contributo diferente. Epicteto teve uma vida difícil. Nasceu escravo, terá sido incapacitado por um antigo senhor e, uma vez libertado, ensinou filosofia. As suas dissertações foram registadas por um discípulo chamado Arrian e compiladas no *Enchiridion* (que significa «manual», em grego), um documento fulcral e de linguagem clara para a prática do estoicismo.

Sêneca tornou-se rico e poderoso, uma figura de destaque nos corredores do poder. Foi tutor do imperador Nero, dramaturgo, conselheiro político e um dos homens mais ricos do Império Romano. Foi amplamente publicado, sendo que grande parte da sua obra continua disponível nos nossos dias. Os académicos debatem se seria um hipócrita, visto que tinha um estilo de vida luxuoso e estava a mando de um ditador — mas, da minha parte, deixarei essas polémicas para os historiadores. Era um excelente escritor, e os seus livros de conselhos estoicos, nomeadamente as *Cartas a Lucílio*, parecem tão atuais hoje como no tempo dos Romanos. Trata-se de uma coleção de 124 cartas que Sêneca escreveu, depois de

se ter reformado das funções que desempenhava para Nero, ao seu amigo mais novo Lucílio. A coleção, que contém conselhos morais, voltou a ganhar destaque durante a pandemia.

E, finalmente, Marco Aurélio, outrora o homem mais poderoso do mundo. O imperador filósofo, que tinha estudado o estoicismo desde jovem sob a tutela de alguns dos melhores mestres, teve muitas oportunidades para pôr a filosofia em prática. Embora não lhe faltasse nada, viveu em tempos de guerra e de peste, perdeu nove dos seus catorze filhos e foi acometido pela doença durante longos períodos da sua vida.

O seu livro *Meditações* ocupa amiúde o topo das listas dos melhores livros de todos os tempos. O *website* Daily Stoic refere que norte-americanos proeminentes, desde presidentes a jogadores de futebol americano, encontraram nele inspiração, bem como vários diretores-executivos, a socialista inglesa Beatrice Webb e o antigo Primeiro-Ministro da China comunista Wen Jiabao. Só que *Meditações* nunca fora pensado para ser publicado; tratava-se do diário privado de Marco Aurélio.

Mas voltemos ao início do século III a.C. e ao nascimento do estoicismo em Atenas. Foi uma época de grande entusiasmo para o pensamento, a inovação e os avanços na metafísica (ciência), ética, medicina e lógica. A racionalidade e a razão imperavam, mas as grandes pragas, a escravatura, as doenças e as mortes violentas eram um desafio constante a uma vida tranquila. As pessoas procuravam instruções e orientações sobre como viver e lidar com o infortúnio avassalador e repentino. Havia uma série de deuses e divindades — não apenas os 12 olímpicos, mas também os titãs, entre outros —, mas as pessoas começaram a virar-se para a filosofia, em busca dos ensinamentos que lhes permitiriam aprender a lidar com as dificuldades, a liderar e a comportar-se eticamente em relação aos outros.

Muitas das antigas escolas filosóficas nasceram em Atenas, onde surgiu uma vibrante cena filosófica com Platão e o seu primeiro discípulo, e depois colega, Aristóteles. Na Grécia

antiga, os discípulos podiam escolher a escola filosófica que mais lhes interessava e assistir a dissertações e palestras dos mentores dessas escolas.

À Escola Estoica, fundada por Zenão de Cítio por volta de 300 a.C., juntava-se o Liceu, de Aristóteles, que também tinha grande procura. Epicuro criou a sua própria escola no campo, centrada no prazer e na vida em comunidade, e os cínicos, mais rígidos e disciplinados, começaram também a prosperar mais ou menos no mesmo período.

O estoicismo começou numa altura em que Zenão de Cítio, um comerciante natural do atual Chipre, decidiu transportar uma carga preciosa de corante púrpura extremamente raro e valioso (a matéria-prima utilizada para tingir as vestes de púrpura-de-tiro). Naufragou, e a sua desgraça foi total: ficou enalhado, sem dinheiro e sem nenhum dos seus bens. Sem saber o que fazer, foi a Atenas e sentou-se na loja de um livreiro. Estava a perguntar ao proprietário onde poderia encontrar um bom filósofo, quando passou por eles um homem chamado Crates, um conhecido filósofo da Escola Cínica. O livreiro disse-lhe para seguir aquele homem, e Zenão assim fez, tanto no sentido literal como figurativo: tornou-se discípulo de Crates. Após alguns anos de estudo, Zenão fundou a sua escola e adaptou alguns dos ensinamentos dos cínicos à sua própria filosofia. Os seus seguidores reuniam-se sob o pórtico pintado, ou *stoa*, um local público num dos lados da ágora, ou mercado, no centro da cidade. Foi por isso que ficaram conhecidos como estoicos. Qualquer um podia assistir às dissertações de Zenão, sobre temas que iam desde a natureza humana à justiça, passando pelo direito, educação, poesia, retórica e ética.

As populares dissertações públicas de Zenão — às quais os seus discípulos Cleantes e Crisipo deram seguimento após a sua morte — lançaram as bases do estoicismo tal como o conhecemos hoje. Os mesmos ensinamentos viajaram para Roma, centenas de anos mais tarde, e influenciaram muitos

dos textos sobreviventes de Séneca, Epicteto, Musónio Rufo, Cícero e Marco Aurélio, entre outros.

O estoicismo primitivo não era certamente uma filosofia hipermasculina, a dos «homens brancos mortos» ou a «pílula vermelha» que se pensa que é hoje em dia.

Os primeiros estoicos gregos abordavam de forma bastante radical a igualdade. Ou melhor, radical para os tempos antigos. Consideravam iguais todas as pessoas com capacidade de raciocínio — homens livres, mulheres, escravos —, e todos eram incentivados a estudar filosofia. Os estoicos gregos acreditavam que, numa cidade ideal, haveria igualdade de cidadania para todos os seres humanos virtuosos e defendiam mesmo a eliminação das distinções de género criadas pelas diferenças de vestuário. Segundo o autor estoico moderno Massimo Pigliucci, «os estoicos foram dos primeiros cosmopolitas. Imaginaram uma sociedade ideal na *República de Zenão* (...) que se assemelha a uma utopia anárquica, onde mulheres e homens sábios vivem em harmonia, porque finalmente compreenderam como usar a razão com vista ao aperfeiçoamento da humanidade». Os primeiros estoicos gregos acreditavam na igualdade para todos — não apenas para homens e mulheres —, incluindo pessoas de diferentes nacionalidades. Veja-se o caso de Epicteto, que nasceu escravizado na Ásia Menor e que, aos 15 anos, seguiu acorrentado numa caravana de escravos em direção a Roma, numa viagem horrível. Chegados ao destino, foi a leilão como aleijado, com um joelho esmagado que não fora tratado. Quando foi libertado, numa fase posterior da sua vida, tornou-se um dos filósofos mais influentes do período romano. A classe e a capacidade física não significavam nada sem carácter e capacidade de raciocínio.

Infelizmente, do trabalho dos primeiros estoicos gregos sobreviveram apenas alguns fragmentos. Muito do que aprendemos hoje em dia sobre a teoria e a prática do estoicismo vem dos estoicos romanos.

O estoicismo viajou de Atenas para Roma por volta de 155 a.C. e tornou-se popular entre a jovem elite romana.

Em Roma, o estudo do estoicismo estava limitado aos homens, devido à rigidez dos costumes e da hierarquia. Mas o estoico romano Musônio Rufo defendeu o ensino do estoicismo às mulheres, afirmando que qualquer pessoa que possuísse os cinco sentidos, além de poder de raciocínio e capacidade de resposta moral, deveria estudar filosofia.

A popularidade do estoicismo diminuiu após a morte de Marco Aurélio, em 180 d.C., e a ascensão do cristianismo.

Em tempos mais recentes, a palavra «estoico» foi distorcida e utilizada para descrever pessoas que reprimem as suas emoções e sentimentos e que nunca choram. Os estoicos originais não eram nada assim. Desfrutavam da vida, amavam os outros e faziam parte de comunidades. Desejavam maximizar a alegria e minimizar o pensamento negativo. Sabiam que era impossível evitar os obstáculos, perdas e tristezas da vida — mas tentavam reagir de forma positiva ou neutra a tudo o que lhes sucedia. Como resultado, mantinham-se em paz e sem medo, independentemente do que acontecesse. A filosofia estoica proporcionava-lhes um sistema de vida completo, que podiam seguir e que os serviria até à morte.

O estoicismo moderno

Atualmente, o estoicismo está a passar por um renascimento. Ao contrário da religião, com as suas ortodoxias e regras estabelecidas, o estoicismo é flexível. Não tem um líder ou uma cabala a preservar a sua pureza, e não pode ser cooptado por seitas ou grupos de interesse que o reclamem como seu. Encontrei a maioria das referências populares ao estoicismo em lugares que tinham pouco que ver comigo: nas Forças Armadas, no desporto, no *ethos* libertário do mundo tecnológico e nas comunidades de extrema-direita. Como podia eu

abraçar uma filosofia que tinha sido abraçada por pessoas que não me abraçavam? No entanto, a maleabilidade do estoicismo — o facto de não ter líder nem bandeira, instituição, membros ou nação — é também aquilo que a filosofia tem de mais libertador. Há espaço para nos movermos. O estoicismo foi deliberadamente deixado aberto à mudança e à interpretação para fazer face à evolução do próprio conhecimento, em particular da ciência. Nas palavras de Séneca: «Os homens que fizeram estas descobertas antes de nós não são os nossos mestres, mas os nossos guias. A verdade está aberta a todos; ainda não foi monopolizada. E ainda há muito para ser descoberto pela posteridade.»

Como mulher, e também como pessoa fora dos círculos filosóficos, não precisei de autorização para entrar. Fui capaz de mergulhar na filosofia e, no espírito da sua flexibilidade inata, consegui torná-la minha.

Parte 1

OS FUNDAMENTOS

«Tudo o que pode acontecer em qualquer altura pode acontecer hoje.»

— Séneca

«É preciso muito pouco para fazer uma vida feliz; está tudo dentro de si, na sua maneira de pensar.»

— Marco Aurélio

«As desgraças pesam mais sobre aqueles que contam apenas com a boa sorte.»

— Séneca

O estoicismo é, acima de tudo, uma filosofia prática. É extremamente útil em quase todas as situações — desde perder um voo ou ser ultrapassado por alguém no trânsito até receber um diagnóstico médico assustador ou ser largado pelo parceiro.

O estoicismo pode ser aplicado às nossas relações com todo o tipo de pessoas, desde aqueles que nos são mais próximos até aos nossos piores inimigos. Também aborda a nossa relação com a natureza e o cosmos.

E mais: o estoicismo providencia ferramentas para lidarmos com a nossa vida interior. Como nos orientamos nas tempestades, na escuridão, nos desejos e nas decepções que nos assombram a todos? Como lidamos com a perda e o luto? Como vivemos com nós mesmos quando agimos mal e nos debatemos com os nossos próprios fracassos e falhas? Como amar a vida que temos e as pessoas que escolhemos?

O estoicismo aborda tudo isso, mas... comecemos pelo fim.

Como...

Ser mortal

«Os teus dias estão contados. Aproveita-os para abrires as janelas da alma ao sol. Se não o fizeres, o sol em breve terá o seu ocaso e tu também.»

— Marco Aurélio

«As pessoas são frugais na salvaguarda dos seus bens pessoais; mas, quando se trata de desperdiçar tempo, esbanjam a única coisa com a qual deveriam ser avaras.»

— Séneca

Tinha 29 anos quando tomei consciência pela primeira vez, e de forma visceral, da inevitabilidade da minha própria morte (além de ter sido atingida de forma igualmente visceral na cabeça). Ia na parte de trás de uma ambulância, coberta de sangue — uma estranha numa cidade estranha, a caminho de um hospital que não conhecia, sozinha, com um desfecho incerto e uma grande ferida no crânio.

Tinha sofrido um traumatismo craniano depois de ter sido assaltada nas vielas de um bairro portuário de Barcelona, quando regressava de uma discoteca, por volta das 5h00. Fui insensata e decidi correr atrás do assaltante; quase o apanhei, mas ele empurrou-me violentamente contra uma parede de superfície rugosa. (Seria um daqueles edifícios de Gaudí?

Pelo impacto, diria que sim.) Bati, então, com a cabeça, que abriu acima da têmpora direita.

Tenho noção de uma série de momentos oníricos, à meia-luz: o amanhecer; eu, atordoada, deitada na ambulância, que abria caminho por La Rambla; as pessoas que voltavam a casa, depois de uma noite de farra, a atravessarem as ruas aos tropeções ou caídas nos bancos; e os vendedores de jornais e de flores, afadigados, a prepararem o dia que nascia. E que mais? Os pingos do aguaceiro no para-brisas, uma mancha de cor, o Barrio Gótico, a Plaza de Cataluña, uma fonte, uma esquina dobrada, as ruas a alargarem-se, tudo, à minha volta, parda-cento, dourado e belo. Sentia-me cheia de amor. Estava alheada.

Pensei que o mais certo era morrer, apesar de ainda ter muito para fazer na vida... e de ainda ser uma jovem, vá. No entanto, a certeza de que iria morrer não me incomodou muito — sentia-me estranhamente descontraída. Percebia que não era nada de pessoal. Não seria nenhum problema morrer naquela altura. Usufruíra de uma boa vida, tinha 29 anos, quase 30, não tinha feito tudo, mas tinha feito o suficiente...

Afinal, não morri. Tive sorte. Em vez disso, ganhei um monte de pontos (e, mais tarde, uma cicatriz que perdura) e níveis elevados de ansiedade. Dobrar esquinas em ruas desconhecidas, passar por locais escuros intervalados pela luz dos candeeiros de rua, o ruído de passos atrás de mim à noite — estas coisas assustaram-me durante algum tempo até que, quase sem dar por isso, me senti livre de perigo.

Passado um mês, mais ou menos, deixei de pensar na agressão em si e comecei a ponderar na minha reação deitada na ambulância. Por que motivo me tinha sentido tão *tranquila* com a morte? E sentir-me-ia da mesma forma agora, que era mais velha? Só havia uma maneira de saber, mas eu não queria voltar a aproximar-me tanto do limite só para satisfazer uma curiosidade intelectual.

Sabia, no entanto, que não me sentia tão descontraída e alheada quando morriam pessoas que me eram próximas.

Alguns anos depois dessa passagem por Barcelona, uma grande amiga minha morreu de overdose acidental. Foi um choque. O facto de ela ter sido afastada do mundo de forma tão súbita e arbitrária causou-me muita dor — a mim, mas também àqueles que ela amava. Porém, mais do que isso, foi a raiva. Morrer tão jovem pareceu-me uma enorme injustiça. A ordem natural das coisas tinha sido alterada, um contrato implícito tinha sido quebrado. Tomamos uma qualquer droga, mas acordamos sempre... Certo?

A morte da minha amiga afetou-me muito mais profundamente do que a minha própria tomada de consciência da mortalidade. Provocou a primeira percepção de que o universo não é uma entidade benevolente, não é um lar para sempre — é, antes, uma espécie de videogame em que os jogadores são sumariamente eliminados, enquanto o jogo continua. Ou um jogo de xadrez, em que as peças à nossa volta são retiradas e retiradas e retiradas e retiradas... até ser a nossa vez de sermos retirados. Ou o próprio universo que, se fosse plano em vez de redondo e se alguém se aproximasse demasiado da borda, escorregasse e caísse, não nos permitiria apanhar essa pessoa (nem sequer a veríamos cair!) — e nunca seríamos capazes de a trazer de volta. E a permanência de tudo aquilo, visto que ela tinha desaparecido para sempre!

No seu funeral católico, o padre disse que voltaríamos a encontrar-nos no Céu, mas eu já não acreditava nisso. Nessa noite, a dúvida e a consolação juntaram-se no bar. Bebi demasiado, e o único sítio onde consegui descarregar a raiva que veio ao de cima foi num caixote do lixo que estava por perto, na rua.

Furiosa, comecei a dar pontapés no caixote de metal, com os saltos altos a criarem um impacto quase satisfatório, enquanto gritava «vai-te foder» vezes sem conta, até que duas agentes da polícia apareceram do nada e me mandaram parar. «Bebeu demasiado Chardonnay», disse uma delas, o que me pareceu simultaneamente reprovador e estranhamente específico.

Chardonnay? A minha dor, que eu considerava incomensurável, única, terrível, formal e shakespeariana, fora vista por pessoas de fora como os delírios de uma mulher que tinha bebido demasiado vinho frutado.

Em ambos os casos — quando me lesionei e quando a minha amiga morreu —, a minha reação à mortalidade foi instintiva, profundamente primária e não adulterada por nada fora de mim. As minhas reações não foram temperadas, medidas ou filtradas pela racionalidade, religião ou filosofia. Foram viscerais e pareceram antigas e universais. Como é que as pessoas conseguiam suportar ver a morte tão perto vezes sem conta?

Todos nós passamos por isso, mais cedo ou mais tarde — aquela primeira morte transtornante de um amigo ou familiar. E todos temos o nosso primeiro contacto com a nossa própria mortalidade. Quando isso acontece, algo se altera — como quando nos contam um segredo terrível que, no fim, todos conhecemos.

É simultaneamente a mais chocante e a mais natural das coisas saber que nós — e todos os que amamos — vamos morrer.

Mas porque é que sentimos a primeira morte como a revelação de um segredo?

Talvez porque, na maioria das vezes, não estejamos a viver na realidade. Em vez disso, vivemos numa sociedade que gosta de fingir que nunca vamos morrer ou ficar doentes e velhos. O *verdadeiro* segredo não é o facto de morrermos, mas, sim, de vivermos numa cultura que finge que não morremos.

A nossa cultura e os nossos tempos funcionam com base no algoritmo da juventude, uma torrente de imagens em constante movimento nos *feeds* das redes sociais que glorificam o trivial, a novidade, a patetice, o superficial, a controvérsia, o meme, o chocante, o *zeitgeist*. Adoro os tempos em que vivemos — não são monótonos —, mas este conteúdo constantemente novo, o refrescar permanente da página,

as controvérsias cada vez maiores têm o seu lado negativo, isto é, a nossa cultura revela-se definitivamente imatura para enfrentar a morte.

Esta incapacidade de encarar a vida está em todo o lado. Na nossa sociedade, já não temos rituais nem linguagem ou formas de estar à vontade com a morte. Os nossos ecrãs estão cheios de representações de violência, de violência real, de morte, mas não temos os mecanismos (ou o ritual ou a poesia) para processarmos a nossa própria mortalidade. Um dos exemplos mais perfeitos disto foi o facto de, quando as pessoas começaram a morrer de covid em grande número nos Estados Unidos da América, o Presidente Trump ter falado com uma espécie de incredulidade ao referir-se à morte como *uma cena*: «Gostava que pudéssemos voltar à nossa vida antiga. Tínhamos a maior economia de sempre e não tínhamos morte.» Disse-o com uma espécie de inocência atónita. Não seremos nós também assim?

Lutamos por alguns anos extra no final da vida, usamos dinheiro, tecnologia e medicamentos para ganhar mais tempo, quando, na verdade, não apreciamos os anos que temos enquanto estamos a vivê-los.

Penso muitas vezes na excelente obra de Kazuo Ishiguro, *Nunca Me Deixes*. É um livro que aborda os temas da clonagem e da doação de órgãos, mas leio-o como uma parábola da nossa própria negação da morte (*tínhamos a maior economia de sempre e não tínhamos morte*). A tragédia de *Nunca Me Deixes* é que as personagens foram criadas para morrer. E, quando elas e nós, leitores, descobrimos que este conhecimento lhes foi escondido na infância, a sensação que impera é de uma terrível melancolia. Todas vão ter um fim. Por que razão não podem simplesmente *viver*? E depois — e mais chocante ainda —, a segunda constatação: este é também o *nosso destino*, o destino do leitor! Também nós nascemos para morrer... e numa altura que não escolhemos. Porque não podemos, *nós*, viver para sempre?

Numa recensão do livro feita para o jornal *The Telegraph*, Theo Tait escreveu: «Gradualmente, o leitor apercebe-se de que *Nunca Me Deixes* é uma parábola sobre a mortalidade. As vozes horrivelmente doutrinadas dos alunos de Hailsham, que contam uns aos outros histórias patéticas para afastarem a terrível verdade sobre o futuro, pertencem-nos; disseram-nos que vamos todos morrer, mas essa é uma realidade que não compreendemos realmente.»

Não compreendemos realmente — mas os estoicos passaram a vida a tentar compreender que iam morrer.

E depois há o luto. Fazemos o luto sozinhos, e muitas vezes de forma profunda, sem apoio, exceto aquele que encontramos nos sites *in memoriam* do *Facebook* e nos antidepressivos que o médico de família nos receita. Como lidar com esta coisa, esta dor — estes cacos de vidro, esta parede de fogo, esta estepe gelada — por que todos temos de passar? Os estoicos refletiram profundamente sobre a questão da mortalidade e do luto — e escreveram algumas das suas obras mais conhecidas sobre o assunto. Séneca, no seu livro *Sobre a Brevidade da Vida*, afirmou: «Aprender a viver demora uma vida inteira e (...) demora uma vida inteira a aprender a morrer.»

O que *podemos* fazer é preparar-nos para a morte. Podemos encarar a realidade. A tarefa — que pode ter tanto de sombria como de libertadora — de nos prepararmos para a morte sempre esteve ao nosso alcance; no entanto, teimamos em virar costas. Não *queremos* preparar-nos. Ainda existe a superstição profundamente enraizada em nós de que, se nos prepararmos, estaremos a invocar a morte, a desejá-la de alguma forma. Não nos preparamos porque, na nossa imaginação delirante, acreditamos que, se não enfrentarmos a morte, nenhuma das pessoas que amamos, incluindo nós próprios, morrerá.

Não obstante, temos mesmo de nos preparar. Porque a morte já está a acontecer a cada momento que passa. Está a acontecer, enquanto escrevo estas palavras, a todos nós. Morremos um pouco todos os dias.

A consciência da brevidade da vida, da nossa própria mortalidade e da dos outros é uma pedra angular da filosofia estoica. É também crucial para domar algum do caos que advém do luto, das perdas súbitas e da confrontação com a nossa própria mortalidade.

Por isso, é por aí que vamos começar.



Os antigos filósofos estoicos viveram em tempos perigosos. As mães e os seus bebés morriam durante o parto, as doenças assolavam as populações, havia pestes, desigualdade generalizada e escravatura. Quem se dedicava à política, como Séneca, tinha de estar constantemente em guarda contra os seus inimigos, que podiam tentar matá-lo ou mandá-lo exilar (Séneca foi exilado duas vezes e recebeu ordens para se matar do seu antigo senhor, o imperador Nero).

Para poderem viver com alguma tranquilidade em tempos de grande incerteza, os estoicos tinham de enfrentar a realidade: eram mortais que nasciam para morrer.

Para um estoico, a capacidade de morrer bem estava ligada à capacidade de viver bem. Se tivéssemos noção de como a vida é curta e arbitrária, não desperdiçaríamos um segundo.

E, ao reconhecermos continuamente a inevitabilidade da morte, chegados ao fim da vida (quer esse fim chegasse na juventude ou na velhice, ou numa qualquer fase intermédia) não sentiríamos os arrependimentos que assombravam as pessoas que agiam como se fossem viver para sempre.

Havia várias ferramentas que os estoicos usavam para contemplarem e para se inocularem contra o choque da mortalidade. Ao pensarem na mortalidade com frequência (como se aplicassem neles mesmos uma pequena dose da doença, como se faz com as vacinas), os estoicos habituavam-se à ideia, para que ela não fosse tão chocante quando o fim chegasse. Por outras palavras, preparavam-se para o pior, muitas vezes ao longo de uma vida inteira.

«Repleto de dicas oportunas e ideias fáceis, este livro é uma joia.»

THE GUARDIAN

Todos procuramos respostas para as grandes questões: Como ser uma boa pessoa? Como encontrar a calma? Como ultrapassar o medo de ficar de fora? Como descobrir o que realmente importa? Bem, as pessoas mais sábias da História fizeram as mesmas perguntas, e encontraram respostas! Através do estoicismo, podemos descobrir que já possuímos as ferramentas para extrair e usar esta sabedoria tão necessária a nosso favor.

Não Te Preocupes é um mergulho no passado, numa época não muito diferente da nossa: repleta de caos, guerras, calamidades, traições, corrupção, ansiedade, excessos e até medo de um apocalipse climático.

Durante um ano, Brigid Delaney dedicou-se a seguir a sabedoria de Séneca, Epicteto e Marco Aurélio. Este livro é o resultado de um trabalho introspetivo, precioso, repleto de perspicácia, humor e compaixão. Aqui encontrará mil e um motivos para deixar de se preocupar.



«Brigid tem o dom incrível de pegar em conceitos aparentemente complexos e esotéricos e explicá-los de uma forma generosa, clara e, acima de tudo, relacionável.»

BEN LEE



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN: 978-989-583-530-0



9 789895 835300