

# RESILIÊNCIA, ESTOICISMO E ESPERANÇA!

escrito por cafecomdeus | 6 de novembro de 2021

Sempre que chamamos alguém de “estóico”, pela maneira de lidar com os desafios da vida com resiliência e calma estamos homenageando uma das escolas filosóficas mais icônicas da nossa história. Originado na Grécia por volta do ano 300 AC, o estoicismo foi, por muitos séculos, a filosofia mais popular no mundo ocidental, ensinando conselhos práticos sobre como as pessoas poderiam prosperar em tempos de incerteza e superar suas ansiedades.

Os estoicos são os pensadores ideais para nossa época ansiosa. Eles enfatizam que as coisas tendem a não acontecer como idealmente gostaríamos, como a má sorte, ou uma decisão consciente tomada por pessoas distantes e poderosas, pode estragar nossos planos. Precisamos ouvir isso. Os estoicos queriam saber como poderiam lidar com o caos, oferecem uma correção intrigante e valiosa à hipótese de que tudo ficará bem e nos convidam a entrar em sua busca por ordem, calma e razão em um mundo difícil. Acho que os Estoicos gostariam muito de ter conversado com o Apóstolo Paulo de Tarso, que tanto falou sobre o tema “esperança”.

Reunimos aqui alguns dos melhores insights e frases de grandes pensadores estoicos e os combinamos com a aplicabilidade a nossas próprias vidas.

*“Se você tem a disposição para dominar a raiva, ela não pode dominar você.”*

*Sêneca*

Para dominar a raiva, precisamos mudar nossa ideia sobre o que é normal.

*“Pouquíssimas coisas são necessárias para ter uma vida feliz.”*

*Marco Aurélio*

Vamos prestar menos atenção a vaidade e fofoca e, em vez disso, meditar regularmente sobre o conteúdo da nossa mente.

*“Para diminuir suas preocupações, você deve presumir que o que teme que aconteça com certeza acontecerá.”*

*Sêneca*

Sempre devemos pensar no pior cenário possível

*“Os seres humanos são perturbados não por eventos, mas pelo sentido que dão a esses eventos”*

*Epíteto*

Muito do nosso sofrimento está não em nossas circunstâncias, mas sim em nossa atitude com relação a elas.

*“Nunca anseie agradar a multidão”*

*Quinto Séxtio*

Devemos viver nossa vida em nossas próprias condições, segundo nossos princípios e crenças.

Tudo isto foi dito por pessoas nascidas mais ou menos 300 anos antes de Cristo. Contudo, podemos enxergar no conteúdo destas frases muito do que posteriormente foi chamado de “ética cristã”, uma vez que Jesus e seus seguidores construíram um sistema filosófico que valoriza um comportamento calmo e controlado, mesmo ante às agruras da vida.

Aliás, sejamos justos, mais ou menos 400 anos destes filósofos estoicos terem nascidos, um outro cara, também filósofo, chamado de Rei Salomão, também introduziu ideias inéditas que possuem forte ponto de contato com muitas das filosofias gregas que surgiram quatro séculos após seu nascimento, e também antecipou muito do que filósofos alemães e franceses disseram milênios depois dele. Não à toa Salomão foi considerado o homem mais sábio que este planeta conheceu. Leia Salomão!

Eu sou “Estoicista”? Não. Apesar de concordar com muita coisa que eles disseram. Se eu tiver que escolher uma linha filosófica clássica, eu escolheria e me definiria como “Epicurista”. Mas também, não. Não sou totalmente “Epicurista”. Caso existisse esta definição na filosofia, eu diria que sou “Salomonista” (acho que este é um neologismo – não achei esta expressão no Google). Digo “Salominista” porque encontro nas obras “Eclesiastes” e “Provérbios de Salomão” (ambas de autoria do Rei Salomão) a linha filosófica que melhor guia minha existência e formata meu comportamento. Particularmente penso que a estrutura de pensamento de Salomão antecipou as escolas Epicurista e Estoica que surgiram bem depois dele.

Onde podemos chegar com toda esta filosofada de hoje? Acho que ser “Salomonista” é ser mais ou menos como bem definiu o sábio paraibano Ariano Suassuna, que disse:

*“O otimista é um tolo. O pessimista, um chato. Bom mesmo é ser um realista esperançoso”.*

Enxergo tanto a sabedoria salomônica quanto a ética cristã nesta frase de Suassuna. E acho que eu sou isto aí, um realista esperançoso: minha alegria provém da esperança, que jamais deixo morrer, sempre aguardando um futuro melhor; porém, nunca me cego para a concretude da realidade existencial e não deixo de enxergar a vida, dura como ela realmente é. Me ajude, Deus, a viver o dia de hoje!

*Alegrem-se na esperança, sejam pacientes na tribulação, perseverem na oração.*

[Romanos 12:12](#)

Luciano Maia

(com contribuição de TSOL)