

## FILOSOFIA STOA



OS ESTÓICOS NÃO  
TINHAM EMOÇÕES?

VINNICIUS OLIVEIRA

**Os estóicos não tinham  
emoções?**

## **SUMÁRIO**

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>Reação de Marco Aurélio ao perder um de seus tutores</b>	<b>5</b>
<b>Reação professor de estoicismo numa tempestade em alto mar</b>	<b>7</b>
<b>Dicotomia do Controle</b>	<b>11</b>

# Introdução

Será que os filósofos estoicos não tinham emoções? Esse ebook visa responder essa dúvida que muitos curiosos e estudantes da stoa tem com relação ao estoicismo. Afinal como ser indiferente às emoções e não sofrer, por acontecimentos externos?

Neste ebook há exemplos de como praticantes do estoicismo agiu em uma situação de desespero, Marco Aurélio, Sêneca e Apolônio de de Calcedônia (professor de estoicismo).

# Reação de Marco Aurélio ao perder um de seus tutores

Os estoicos repudiam a afirmação que são "homens de ferro", esse rótulo intitulado a eles é um equívoco.

O objetivo do estoicismo, é não se preocupar com as coisas que estão fora do seu controle, dessa forma diminuindo o sofrimento.

Marco Aurélio chorou diversas vezes em público, ele viveu em uma época de muitas guerras.

Antes de se tornar um imperador, um de seus tutores morreu, conta-se que Marco Aurélio chorou tão violentamente que os serviços do palácio tentaram contê-lo. Eles estavam preocupados que as pessoas achassem o seu comportamento impróprio para um futuro governante.

Antônio (imperador da época) disse a eles para deixá-lo em paz: "Deixem que ele seja apenas um homem ao menos uma vez; pois nem a filosofia e

nem o império livram um homem de seus sentimentos naturais."

Marco Aurélio voltou a chorar em público já como imperador, não se conteve durante a audiência pública sobre os mortos pela peste.

# Reação professor de estoicismo numa tempestade em alto mar

Durante uma forte tempestade que durou quase a noite inteira, os passageiros temiam pela sua vida e se livravam da água que entrava para impedir o afogamento no naufrágio.

Não é possível identificar com certeza o professor, mas provavelmente se referia a Apolônio de Calcedônia.

Gellius notou que o professor estoico estava com a mesma expressão ansiosa que o restante dos passageiros. No entanto, apenas o filósofo permanecia em silêncio e não estava gritando, lamentando o problema.

Quando o mar se acalmou, Gellius perguntou ao estóico porque ele estava tão amedrontado feito os outros na tempestade.

O professor de estoicismo, abriu sua sacola e pegou o quinto volume dos Discursos de Epicteto onde ele seguia os ensinamentos originais de

Zenão e Crisipo, onde ele estava no estágio de medo de curta duração.

## **SÊNECA DIVIDIU EM TRÊS ESTÁGIOS**

### **PRIMEIRO ESTÁGIO**

As impressões iniciais se impõem automaticamente em sua mente, incluindo pensamentos e sentimentos emergentes chamados pelos os estóicos de propatheiai. Exemplo: a impressão que o barco está afundando naturalmente evocam alguma ansiedade inicial.

### **SEGUNDO ESTÁGIO**

A maioria das pessoas concordam com a impressão inicial e acrescenta julgamentos e pensamentos catastróficos. "Eu posso ter uma morte terrível!".

E insistem nesse pensamento por muito tempo. Os estóicos aprenderam a dar um passo atrás em seus pensamentos e sentimentos iniciais, evitando dar consentimento a eles. atitude você elogiaria nos outros, caso fosse confrontado com a mesma situação.

Os estóicos podem agir dizendo a si mesmos "Não são as coisas que nos incomodam, mas nossos julgamentos sobre elas." O barco está afundando, mas você pode entrar em terra; mesmo que não o faça, o pânico não ajudará em nada. Reagir com calma e coragem é mais importante. Certamente, é esse tipo de atitude que você elogiaria nos outros, caso fosse confrontado com a mesma situação.

## **TERCEIRO ESTÁGIO**

Quando você concorda que a situação é realmente catastrófica, instala uma paixão completa que pode sair do controle.

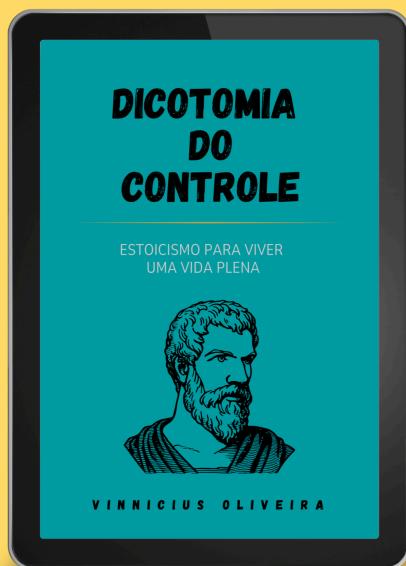
Isso aconteceu com Sêneca durante uma tempestade, ficou tão enjoado que entrou em pânico, o que levou a pular no mar para tentar alcançar a costa atravessando ondas e rochas, quando estaria muito mais seguro permanecendo no barco.

Portanto, os estóicos têm emoções, a questão é trabalhar a sua mente para evitar reagir emocionalmente aos acontecimentos. Ser um estóico não é suprimir suas emoções, é parar e observá-las e tomar a decisão de maneira racional e não com base na emoção.

**Você também pode ouvir esse conteúdo no Spotify pelo link abaixo.**

<https://open.spotify.com/episode/0DohyewUn0wZBy3LrF1ju?si=2iQij0RnTpeAJ9znm6vGRA>

# Dicotomia do Controle



A Dicotomia do Controle vai orientar você a identificar as coisas que estão sob seu controle e as coisas que não dependem de você. Ensina você a tomar melhores decisões e dominar suas emoções, evitando agir por impulso. É para você desenvolver o autocontrole ao invés de viver à mercê do caso.

É um livro focado em aplicar os ensinamentos estoicos para alcançar uma vida plena, com menos preocupações, controlar a raiva, e como agir quando perceber que está perdendo a razão. É apresentada a visão da felicidade no estoicismo e como é possível alcançar esse estado de tranquilidade e paz para a vida feliz. No final dos capítulos tem as explicações para aplicar os exercícios, descritos naquele capítulo.

### **O que você irá aprender:**

#### **Foco no que importa**

Aprenda a distinguir entre o que está sob o seu controle e o que não está, liberando-se da preocupação excessiva.

#### **Controle emocional**

Como lidar com sentimentos intensos como raiva, ansiedade e frustração, mantendo a calma diante dos desafios.

#### **Resiliência mental**

Técnicas estoicas para transformar obstáculos em oportunidades e superar os momentos difíceis com sabedoria.

#### **Desenvolvimento de virtudes**

Cultive a sabedoria, a coragem, a temperança e a justiça como pilares para uma vida mais significativa e equilibrada.

## **Aplicação no dia a dia**

Exercícios práticos para aplicar os ensinamentos estoicos nas suas rotinas, decisões e relacionamentos.

O livro está disponível em duas versões: física e digital, ebook será liberado imediatamente no dia 10 de outubro. O físico depende do prazo de entrega.

**EBOOK NA AMAZON:** <https://amzn.to/4gXkmGf>

**FÍSICO NA UICLAP:**

<https://loja.uiclap.com/titulo/ua113527/>

Siga a @filosofiastoa no instagram e acesse o site [www.filosofiastoa.com](http://www.filosofiastoa.com) para continuar aprendendo novos ensinamentos sobre a filosofia estoica.