

POR QUE NÃO ESTAMOS FELIZES?

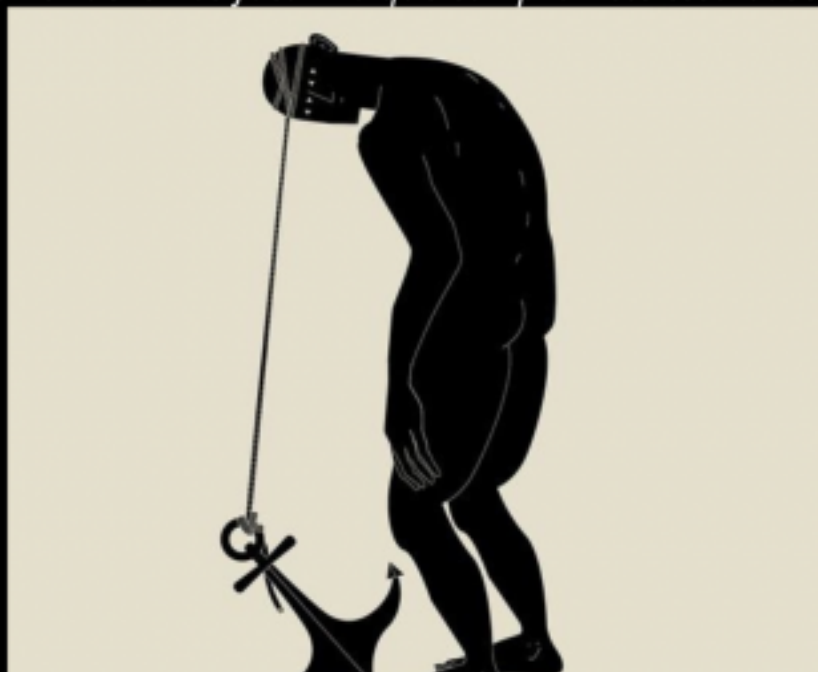


PRIMEIRO PRECISAMOS DETERMINAR OQUE É FELICIDADE.

Por exemplo, para epicuro. A felicidade tinha a ver com o prazer, especialmente os prazeres simples, tomar sorvete no parque com uma pessoa que vc ama...

Agora pergunte para um materialista, ele dirá "felicidade tem a ver com dinheiro, sucesso". Ou seja, perceba que no fim cada um vai ter uma forma de sentir felicidade. Por essas e outras, eu acho melhor seguir o caminho inverso, devemos nos perguntar "o que causa (in)felicidade?"

São sentimentos como incerteza, estresse, ansiedade. então, em vez de sairmos em busca da felicidade, talvez devemos focar no que compromete essa busca.



O QUE É (IN)FELICIDADE?



À princípio, podemos definir como um choque entre expectativa e realidade. É como se suas expectativas fossem uma criança descendo de patins em uma ladeira, e a realidade fosse um muro no fim da ladeira... Sêneca, um dos maiores pensadores da filosofia estoica. Dizia que existe um antídoto bem simples pra essa relação, basta controlar o nosso otimismo. Por que veja bem,

grande parte da nossa angústia nasce de uma

Só que a vida é um caos, e quando o caos da vida se impõe, a nossa mente fica inconformada. Um jeito de lidar com isso, seria simplesmente, tirando uns minutinhos pra reparar que não estamos em um conto de fadas, pelo ao contrário. A vida é por exemplo um relacionamento incompreensível, você começa achando que vai ser divertido, mas antes da metade, você já está torcendo para que acabe logo.





Segundo o estoicismo, "sábio é aquele que não gasta energia se revoltando contra os muros da vida." Esse seria o grande segredo da felicidade, aceitar que a existência é um c.*

Os estoicismos recomendam que você

*controle suas expectativas, dessa forma
quando as coisas não saírem como
esperadas, você não se surpreende.*