

# POR QUE NÃO ESTAMOS FELIZES?



Vitor Oze

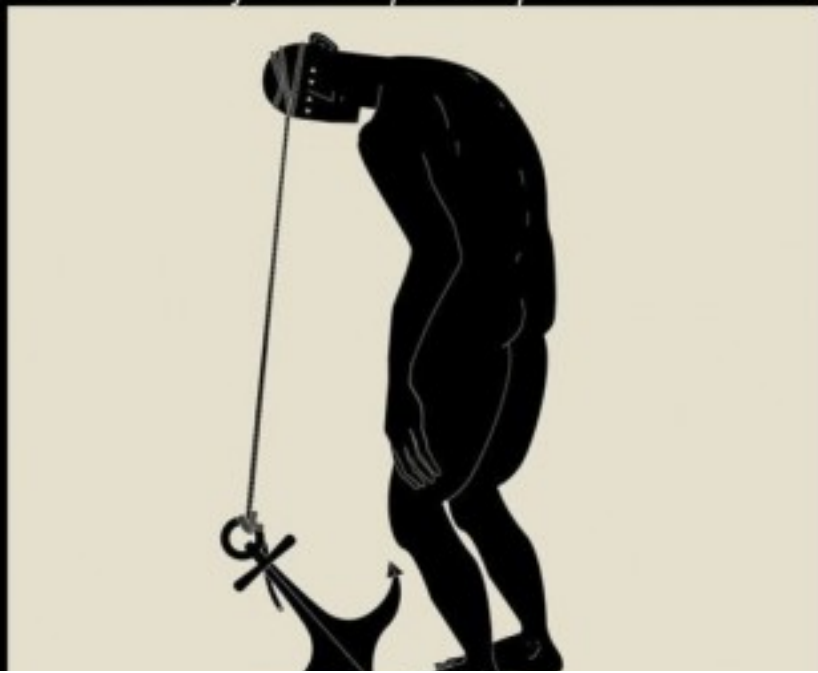
c

# 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.*



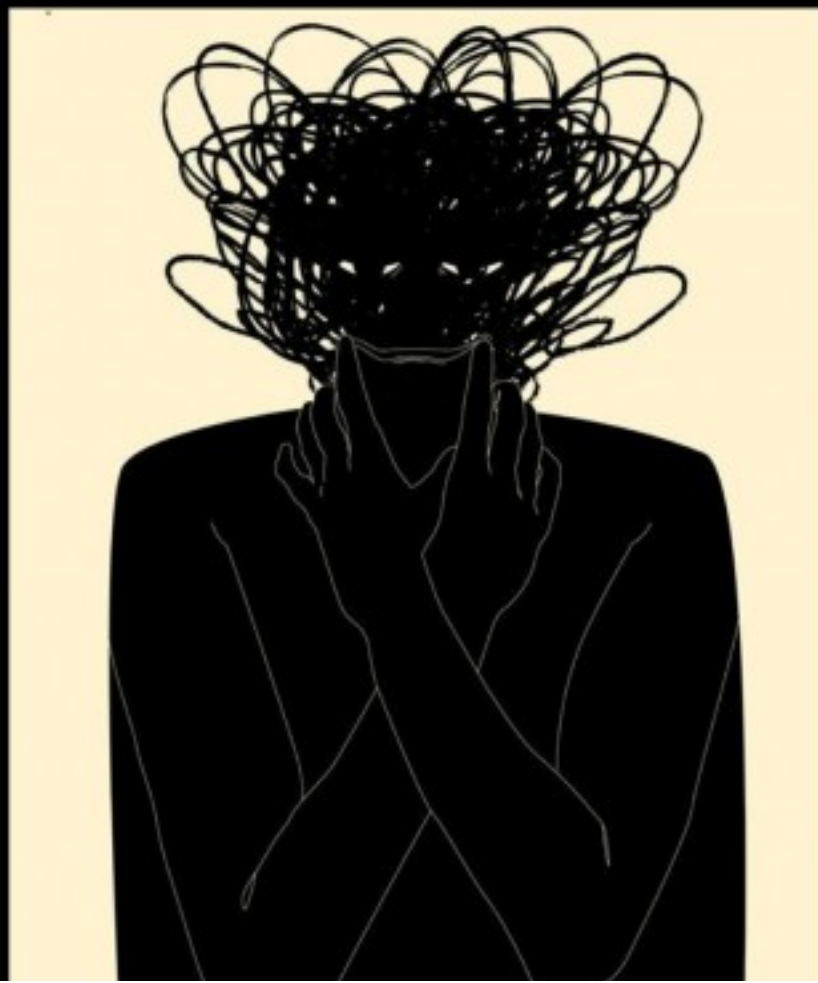
## O QUE É (IN)FELICIDADE?



*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*

*expectativa inflada que a gente cria encima da*

*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.*



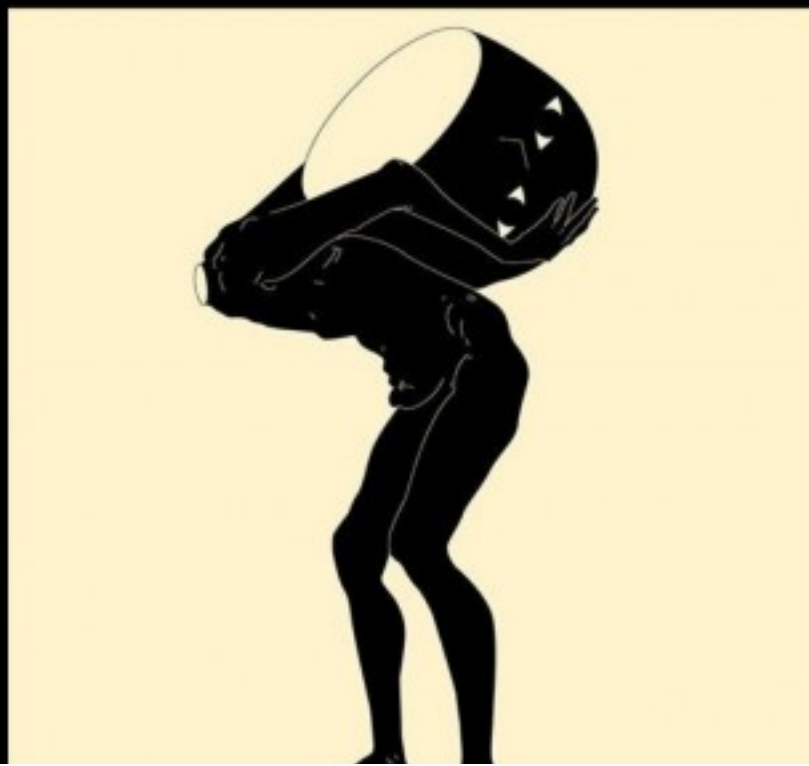


*Segundo o estoicismo, "sábio é aquele que não gasta energia se revoltando contra os muros da vida." Esse seria o grande segredo da felicidade, aceitar que a existência é um c\*.*

*Os estoicismos recomendam que você*

*controle suas expectativas, dessa forma*

*A psicologia sugere que vamos um pouco além. Além de controlar nossas expectativas, devemos questioná-las "De onde vem suas expectativas?". É uma concepção justa ou quer ter uma narrativa encima de distorções?... Sócrates, já dizia "olha pra dentro, conhece-te a ti mesmo" pode ser que no primeiro momento você não encontre felicidade fazendo isso, porque se conhecer é difícil, mas pelo menos você vai estar mais ciente das falhas da sua mente, e porque você não deve jamais deixar de questioná-lá.*





Professora: Leidi Laura Breguedo

Estudante: Vitor Oze

Outubro/ 2023