

Salve galera! Sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no reservatório de dopamina. Hoje nós falaremos sobre um tema relativamente novo, depois de vários vídeos em cadeia sobre temas parecidos com uma espinha dorsal. Nos últimos vídeos a gente falou bastante sobre crenças, ambiente, como estrutura dessas crenças, como o conhecimento pode limpar essas crenças. E claro, contei bastante da minha história também nos últimos vídeos, eu sei que vocês gostam bastante embora eu acho que é totalmente irrelevante. É difícil cara, porque você vai contar a história da sua vida, você pensa, meu, mas que mime né, quem é que vai querer saber disso? Mas o pessoal normalmente gosta e aí eu fico pensando assim, mas eu gosto de ouvir a história da vida da galera que eu acompanho na internet e admiro. E aí quando eu falo com eles, que contam essas histórias, eles pensam a mesma coisa que eu.

Eles falam, cara, a gente evita falar porque tem medo que as pessoas não tenham interesse. Nós aqui, nesse lado, a gente se menospreza muito achando que os outros não vão ter interesse pela nossa história, quando na realidade eu mesmo tenho interesse pelas histórias das pessoas que eu gosto e acompanho na internet. Então é bacana, é bacana. fazer esse exercício de entender que para algumas pessoas que estão assistindo pode ser um ponto importante de reflexão e comparação e motivação. Bom, hoje eu quero falar de um tema que eu tenho estudado, na verdade não tenho estudado mais, eu tenho dado uma olhada devido às pessoas me mandar muitas mensagens falando depois principalmente dos vídeos que eu botei ali sobre minha vida e sobre como eu encaro as adversidades da vida muitas pessoas me mandam que eu apresento hora ou outra um comportamento mais estoico muita gente me manda isso e até então confesso eu não sabia direito o que era e o que o estoicismo pregava. Na realidade eu tinha uma visão distorcida do estoicismo recentemente, quando voltei a visitar esse tema com um pouco mais de atenção.

Então, eu quero, assim que como para mim foi importante ver esse tema por uma outra ótica e olhar com um pouco mais de calma, eu gostaria de aproveitar que vocês me dão a atenção de vocês por alguns instantes, para eu tentar externalizar e compartilhar essa visão com vocês de modo que possa ajudar a vida de vocês de alguma forma, certo? Eu quero começar com o tempo a dar uma olhada, aliás, deixa eu aproveitar esse momento aqui pra você que está prestando atenção no que eu estou falando, até pra você ter uma ideia mais ou menos pra onde eu pretendo levar tudo o que aqui está acontecendo. Vocês viram, e aí se vocês não chegaram a olhar essas aulas eu peço que vocês assistam, as aulas sobre livre-arbítrio e como a sociedade emburrece a concorrência. São duas aulas onde a gente menciona inicialmente da de livre-arbítrio a gente fala sobre as três camadas de seleção de comportamento. Então existe a camada filogenética, a ontogenética e a cultural, são três camadas.

Na camada filogenética, a gente identifica que o nosso comportamento, a gente discute na realidade que o nosso comportamento é modulado pela nossa fisiologia. Então se você está com fome, por exemplo, o seu comportamento vai ser modulado pelos seus hormônios e neurotransmissores envolvidos com a fome. Se você está com fome, existe chance de você ficar menos paciente, você fica mais estressado, você fica mais irritado, você ter menos tolerância com algumas coisas e, obviamente, o seu comportamento, de uma maneira geral, ele vai ser guiado para a busca de um alimento. Tá com fome na reunião, você fica pensando que vai comer e não fica olhando o que estão falando na reunião, na aula, etc.

Isso mostra que o nosso comportamento é bastante modulado por aspectos fisiológicos. Fome, saciedade, estresse, falta de sono, ambições, obsessões, impulsividade, etc, etc, etc, etc. O nosso comportamento também tem um segundo nível de modulação, que é a modulação ontogenética. O que é a modulação ontogenética? É o seu comportamento sendo selecionado e sendo modulado pelas consequências do seu comportamento. A gente usou esse raciocínio específico, esse recorte

dos três níveis de seleção, na aula sobre como a sociedade emburrece a concorrência, onde eu tentei explicar pra vocês como que as consequências do seu comportamento, valoradas pelo que a gente chama de comunidade verbal, inevitavelmente levam você a ter comportamentos meio palhação, né? Essa é uma palavra que ainda poderia ser um eufemismo. É um eufemismo, você usar uma palavra que alivia um pouco o que você gostaria de falar na realidade.

Então você tem um comportamento infantil, um comportamento difícil de identificar quando o objetivo de um sujeito é ter uma performance pessoal ou profissional. Então imagine assim, o que eu quero dizer? Se você colocar... o que eu quero dizer quando eu digo que a consequência do seu comportamento seleciona o seu comportamento. Basicamente eu estou dizendo assim, se você colocar um dedo na tomada, esse é o seu comportamento, colocar o dedo na tomada. A consequência de colocar um dedo na tomada é tomar um choque. E se você toma um choque, o choque, que é a consequência do seu comportamento, diminui, ou pelo menos tem a tendência de diminuir a existência do comportamento de botar o dedo na tomada.

Em outras palavras, você mete um dedo na tomada, toma um choque, você não vai botar mais o dedo na tomada. Porque o seu comportamento foi punido. Você tomou um choque, caceta. Olhando numa perspectiva social, o choque pode ser... O oposto também pode acontecer. Você faz um negócio, as pessoas elogiam você, ou você ganha dinheiro por aquilo, a chance de você voltar a fazer aquilo é enorme. Então, a consequência do seu comportamento foi benéfica e fez você continuar fazendo o comportamento.

A punição que seria o choque ou o dinheiro que seria a recompensa pelo comportamento pode ser também existente do ponto de vista verbal. Então, a sua comunidade verbal, ou seja, os seus amigos, a sua cultura, sua microcultura, valoriza ou não determinados comportamentos seus. E isso tende a guiar o seu comportamento para uma direção. Então, por isso que eu digo que a sociedade emburrece a concorrência. Porque se você não tomar cuidado, você começa a ter comportamentos disfuncionais do ponto de vista de obtenção de resultados práticos para uma performance profissional ou pessoal. Então a gente usou um segundo nível de seleção de comportamento que seria o ontogenético, explicado na aula de livre-arbítrio. Na aula de livre-arbítrio a gente explica os três níveis e na sociedade de burraça e concorrência eu pego o segundo nível que é o ontogenético e aplico, explicando como que os seus amigos que não estão ligados disso são uns completos imbecis e não sabem que são. Sabe aquela pessoa que enche uma banheira de mentos com coca-cola para viralizar no tiktok?

Entendeu? E aí aplaudir, recebe like, viraliza e... Meu, as pessoas estão perseguindo aquilo para tirar sarro e a pessoa acha que é da hora, enfim. Claro, eu explico isso em níveis extremos, mas também em níveis de você eventualmente numa quinta-feira só querer ir pra casa descansar depois de um treino e comer bem e dormir pra treinar no outro dia e desenvolver no trabalho ou na faculdade e os seus amigos zoarem de você e você deixar de ficar em casa descansando pra ir pro bar beber, pra que senão ia pegar mal. Então você faz coisas que não queria, porque se você não fizer você vai ser punido. É isso que eu explico lá, assiste o vídeo. Existe um terceiro nível de seleção de comportamento que é o cultural, que é uma coisa que eu não sei muito mas estou tentando dar uma olhada com um pouco mais de calma, onde mostra que, a gente falou lá na aula de livre-arbítrio, a a cultura também seleciona o nosso comportamento.

E a cultura... Bom, se alguém conseguir definir cultura, me avisa, que até então, acho que nenhum filósofo conseguiu definir o que é cultura, nem um sociólogo. Mas, para fins didáticos aqui, digamos que a cultura seja aquela construção de conhecimento que é passada de pessoa para pessoa, ou de geração para geração. Vai de um jeito bem grosso e torto. Eu quero começar a estudar um pouco mais isso e inevitavelmente pra isso a gente vai ter que lançar a mão e dar uma olhada na filosofia, na antropologia e na sociologia que são disciplinas onde na escola a gente tem uma dificuldade muito grande em aprender por conta muitas vezes da forma que nos ensinam mas que

são muito legais, cara.

Muito legais. E aí tem um porém. Você vai pensar assim, oh, RD agora vai começar a ter aula de filosofia, não sei o que. Não, não, não, não, não vai ter, porque eu não vou estudar filosofia. Eu vou dar uma olhada na filosofia e vou trazer alguns pontos específicos na filosofia de forma que explique comportamento, neurociências e performance. As aulas não necessariamente daqui pra frente vão ser de filosofia, esqueçam isso. Agora a gente tem que eventualmente dar uma olhada. E o mais legal, sabe o que é pessoal? É que inevitavelmente eu vou assim como vou fazer nesse vídeo explicar esses assuntos pelo olhar e pela ótica do comportamento da neurociência. Se você me botar a analisar qualquer coisa, sei lá, me botar a analisar um jogo de futebol, eu vou olhar o jogo de futebol pela ótica da neurociência e do comportamento. Se eu me botar a olhar os jogadores ali, eu vou pensar, pô, mas eles estão com um instinto de rivalidade ou estão com uma ótica de grupo mediada por ocitocina e aí tem um plano motor, aquele ali não sei o que, aquele outro tem mais neuroplasticidade, etc, etc, etc, tá mais motivado, etc, etc. Se você é um dentista e for olhar um jogo de futebol, talvez você olhe, nossa, nesses canteiros podiam todos quebrar os dentes.

Cada um vai olhar a mesma situação atravessado pelas redes neurais que estabeleceram durante a vida. Então acho que vai ser legal, porque eu tento trazer uma perspectiva um pouco diferente sobre um tema que talvez você já conheça. Isso no final das contas é construir conhecimento. Você tem uma camada de conhecimento e a gente adiciona uma coisa em cima, tentando expandir aquilo de alguma forma. Hoje, nesse sentido, eu gostaria de falar sobre estoicismo. Muitas pessoas falam que eu tenho alguns comportamentos estoicos, como naquele vídeo que eu falei sobre a minha vida. Eu até então, como falei, não tinha muita noção do que era estoicismo e tinha uma visão equivocada, mas eu fui dar uma olhadinha na internet e nas minhas leituras e nos meus fichamentos aqui deu pra perceber que estoicismo não era nem de perto o que eu achava que era.

Bom, é difícil da gente falar de estoicismo sem falar de um sujeito que diz em seu pai do estoicismo, aparentemente ele quis falar muita coisa na vida dele, assim como vários filósofos, trabalhavam várias teses, dificilmente o cara falava só de um âmbito, naquela época as disciplinas não eram totalmente segmentadas, então era tudo meio junto e tinha umas grandes disciplinas mães, né? Física, química, ética, filosofia. Existiam neurociências e disciplinas em espécie neuroquímica e etc. Então existiam umas grandes disciplinas e o Zenão foi um cara que tentou se aventurar em várias. Se aventurou em várias na realidade e contribuiu de forma significativa em várias. No entanto, hoje, ele é conhecido por seu pai do estoicismo, uma corrente filosófica grega, mas que ainda tem esse debate se ela é realmente grega ou surgiu na Roma.

Quando a gente fala em Roma, normalmente a gente lembra de leis, parte jurídica, etc. E quando a gente fala de filosofia, a gente normalmente olha pra Grécia, mas existe um debate porque um dos imperadores romanos, que foi o Marco Aurelio, era um estoicista. Ele praticava o estoicismo. A gente vai falar um pouquinho depois sobre isso. Então existe um debate meio confuso entre os filósofos, pelo que eu entendi, e aí, pessoal, o meu objetivo aqui não é esgotar o tema, tá? Eu tô dando a minha perspectiva, eu quero trazer a ótica neurocientífica sobre o debate, então, eventualmente, se tiver um estudante, um filósofo aqui, pode corrigir aqui nos comentários, de forma educada, óbvio, que a gente deixa aqui disponível para as outras pessoas, tá? Mas tem um debate se o estoicismo se originou na Grécia ou em Roma. Aparentemente, os principais estoicos não eram gregos, mas eram imigrantes que foram para a Grécia, porque lá se praticava e tinha muita influência do ponto de vista filosófico, portanto as pessoas iam para lá. Sei lá, seria o equivalente a você ir para Stanford, estudar alguma coisa, para Harvard, mais ou menos assim, sai do Brasil e vai para lá. Importância do ambiente, as pessoas de certa forma sempre souberam disso, talvez não de forma explícita.

Então, o Zenão era, até onde a gente tinha uma ideia, ele não tem muitos livros que sobreviveram

ao tempo, mas tem alguns fragmentos e os historiadores comentam que ele era uma pessoa, inicialmente ele era um mercador, era uma pessoa, um comerciante, o Zenão, e ele em algum momento decidiu migrar para Atenas, na Grécia, para fazer lá o seu comércio e desenvolver lá a sua parte empresarial, digamos assim. Ele resolveu ir de barco e nesse barco ele levou tudo o que ele tinha. um tipo de embarcação marítima, colocou todos os seus pertences desenvolvidos e juntados durante a sua vida, colocou nessa embarcação e tentou migrar rumo a Atenas. No entanto, aparentemente, o Zenão teve um infortúnio do clima e no meio do mar ele passou por uma tempestade que rachou o seu barco ao meio, fazendo com que todos os seus pertences naufragassem.

Em outras palavras, o cara perdeu tudo que ele tinha juntado na vida dele. Imagina você aí. O que você tem aí, meu, na sua vida? Tem dinheiro no banco? Você tem imóvel? Você tem carro? Você tem... O que você tem aí? Vamos pegar tudo que você tem. Imagina, se coloca na posição, se você sei lá não tem nada, imagina, sei lá, qualquer coisa, suas roupas, seu tênis, seu videogame, seu, sei lá, seus chuteiras, seu computador que você está assistindo isso aqui, seu celular, vamos colocar tudo dentro de um barquinho e vamos jogar para alto mar e e dar um tiro de canhão e o negócio vai naufragar e você nunca mais vai ter aqueles negócios Foi basicamente isso que aconteceu com o Zenão. Ele sobreviveu, segundo a história, a essa tempestade e chegou em Atenas de mãos abanando.

Então, foi um sujeito, pai do estoicismo, foi um sujeito que inicialmente, aparentemente, teve uma tragédia muito forte na vida dele. Segundo ele, ele começou de verdade a ser rico e a ser feliz e a entender a vida quando ele perdeu tudo. E aí o estoicismo não é sobre riqueza ou sobre dinheiro. Esse foi um exemplo da história do pai do estoicismo. Mas depois que ele chegou na Grécia, inclusive a palavra estoico aparentemente vem daquelas pilastras bonitas e gigantescas que tinham naqueles prédios gregos, aquelas pilastras clássicas. Aparentemente o Zenão estudava muito, chegou na Grécia, chegou em Atenas e começou a estudar muita filosofia, principalmente Sócrates, ou Aristóteles, não recordo agora, e ele se juntava com algumas pessoas embaixo dessas pilastras, naqueles prédios, pra discutir.

E aí começou a surgir o termo daí, aparentemente, vem o termo estoicismo. A ideia do estoicismo, pessoal, gira em torno de você conseguir se manter caminhando frente aos infortúnios e às adversidades da vida. Ou basicamente seria você ser um sujeito resiliente. A resiliência dentro da... é um termo emprestado da física que basicamente diz que uma substância submetida a um grau de deformação volta ao seu estado original o mais rápido possível. O estoicismo seria mais ou menos isso. Seria você ter a sua vida andando assim, você ter algum grau de deformação emocional, ou seja, o mundo de alguma forma pressiona a sua emoção para baixo, e você tende a retornar ao estado original o mais rápido possível, ou de preferência segura aquela pressão sem deformar para baixo.

Isso é mais ou menos uma ideia estoica. Então um comportamento estoico, um comportamento estoico, seria você... Cara, seu relacionamento acabou, você foi demitido, você reprovou de ano, não sei, alguma coisa aconteceu na sua vida, mas você imediatamente frente aquilo consegue sustentar a sua emocionalidade e consegue atravessar aquele momento na sua maior potência, nas suas maiores capacidades emocionais, funcionais, físicas, etc. Então você continua fazendo o que estava planejado mesmo na presença de uma nuvem tentando jogar você para baixo. E existe um raciocínio estoico para que você consiga fazer isso. Eles não simplesmente nos falam para fazer isso, mas tentam nos mostrar como fazer isso.

E a gente já vai chegar nisso nesse vídeo. Então, quando o Zenon começou a estudar mais filosofia e debater com as pessoas sobre essas ideias e usar o seu próprio exemplo, o cara talvez tenha sido um dos primeiros skin in the game. Não é um cara que vem falar um monte de baboseira pra você e não passou pelo negócio. É um cara que passou pelo pepino e fica falando pra você fazer

aquilo. E ele mesmo passou por aquilo. Não é um sujeito que vem do nada, fala um monte de coisa e não sabe o que tá falando ou não vivenciou. Eu vou pegar um parênteses aqui. Vou fazer um parênteses aqui. Essa aula vai dar, acho que longa, mas daí foda-se velho, é isso daí.

Vou fazer um parênteses aqui, cara uma das coisas que eu mais aprendi quando eu comecei a ganhar grana, conviver com pessoas que têm dinheiro e quando você convive com pessoas que têm dinheiro, você vê de tudo, você vê do herdeiro, você vê o herdeiro que não tem noção do que está fazendo, que nem sabe o que é dinheiro, você vê o herdeiro que sabe o que é dinheiro e tem noção do que está fazendo e valoriza aquilo, de alguma forma ele conseguiu entender e absorver aquela situação, e aí ele mesmo se coloca em situações onde ele tem que ralar, ralar para merecer aquela herança, é quase como se tipo, vamos deixar aqui esse caixa aqui, mas eu só vou desfrutar desse negócio aqui quando eu provar para mim mesmo que eu posso desfrutar desse negócio aqui, seja aumentando a empresa, seja construindo a minha própria coisa, seja sei lá o que. E tem o outro que não tem noção, ele ainda reclama de ter aquilo ali e queria ter mais.

Eu vi gente que veio do nada e construiu um império gigante, eu vi todo mundo, cara. E meu, uma coisa que eu tenho valorizado muito, cara, mas muito na minha vida, são pessoas skin in the game. Sabe o que é uma pessoa skin in the game? É uma pessoa que passou por aquilo, velho. É a pessoa que fez aquilo, é a pessoa que faz aquele negócio. Um exemplo, você pode discordar de mim, faz o que você quiser, mas por exemplo, você iria num dentista com os dentes podres, e aí você me fala assim, mas os dentes podres não significa que a pessoa não saiba de odontologia, eu sei que não, a pessoa pode ser o maior expert em odontologia da história, pode ter artigo publicado, estudado em Harvard, etc e tal, mas cara, se não sabe o peso da escova, se não sabe o peso da escova, se não sabe a dificuldade muitas vezes de executar o comportamento de escovar o dente três vezes por dia ou usar pasta x, sei lá. Fica difícil, a pessoa ela tá ignorando uma parte importante do conhecimento que é a execução dele. É igual treinador, beleza cara, você pode ser um treinador que não treina, ok? Isso é eu tá? Eu, Aslin, e por isso que eu tô falando aqui dentro do RD porque teoricamente aqui eu posso falar o que eu quiser, afinal de contas é o meu plano de assinatura, então se você está me ouvindo espero que você considere isso tá, eu Aslen, cara se você é um treinador que você não treina, tipo assim beleza você tem valor isso pra caramba, você tem x parte do conhecimento, só que cara entre o cara que tem o conhecimento e aplica os dois juntos, pra mim o que aplica vai sempre sair vencendo. Por quê? Porque ele sabe o que é pesar uma marmita, ele sabe o que quer comer de 4 em 4 e 3 em 3 em 4 em 4 horas, ele sabe o que quer bater as calorias, ele sabe o que quer comer sem fome, ele sabe o que quer passar fome, ele sabe o que quer treinar até a falha, ele sabe o que quer fazer um treino cansado, ele sabe o que quer fazer um outro treino mais cansado ainda. Desculpa pessoal, mas pra mim, Aslen, hoje cada vez mais eu vou... e eu não era assim, tá?

No início eu era diferente, no início eu falo, não, a condição, o jeito da pessoa não tem nada a ver, o que importa é o que ela estudou. Eu era assim. Hoje, pode ser que daqui na aula 150, na aula 200, quando a gente estiver gravando, essa aqui é a aula 30 e poucos, quando tiver lá na aula 200 pode ser que eu falo o oposto, mas hoje, e eu não tenho problema nenhum em mudar de opinião à luz de novas coisas, mas hoje eu valorizo o skin the game, a pessoa que faz. E o Zenão parece que foi um dos caras skin the game, afinal o cara se ferrou, perdeu tudo. E aí ele encontrou, olha que curiosidade, parece que eu escutei isso em alguma coisa aqui dentro da... Ah, foi nas aulas anteriores, ele encontrou no conhecimento a forma de ressignificar aquele pepino que ele vivenciou e em vez de reclamar ele viu ali uma oportunidade. Toda tragédia é uma oportunidade.

Daí surgiu o estoicismo e aí é importante ressaltar que o sufixo "-ismo", você vai ver que muitas vezes o sufixo "-ismo", na língua portuguesa, é um indicativo de patologia. Por exemplo, qualquer doença aí que você... O sufixo "-ismo", muitas vezes, indica um sinal de doença. É por isso que você nunca pode falar homossexualismo. Mas é homossexualidade, porque o homossexualismo não é uma doença. Então evite usar o sufixo "-ismo". Mas o sufixo "-ismo", também indica um grupo

de pessoas, ou um conceito específico onde existam pessoas que atribuem valor àquele conceito.

Por exemplo, capitalismo. Capitalismo é um sinal de que existem pessoas que valorizam o capital. Comunismo é um indicativo de que existem pessoas que, frente à vida, valorizam o comportamento estoico. E pelo que eu entendi, vocês me colocaram nesse grupo e eu nem sabia que eu pertencia. Mas depois estudando, acho que faz sentido. Dizem na internet, quando você estuda um pouco mais sobre os estoicos, você pode encontrar ideias onde os estoicos seriam pessoas, ou quem pratica o estoicismo, seriam pessoas que não valorizam ou que não se preocupam com sentimentos, ou são pessoas frias, ou são pessoas muito pragmáticas. Não é isso necessariamente que os estoicos são, mas os estoicos têm uma característica inerente ao comportamento estoico que quase que os tornam pessoas inquebráveis, sabe?

É como se você não conseguisse quebrar essas pessoas. É como se essas pessoas, frente às intempéries e às tempestades da vida, conseguissem cruzar essas situações sem sofrer muitas ou sem sofrer nenhuma deformidade. E por que? Que essas pessoas... O que que... afinal de contas, né? Legal, aí vem um monte de estoico e fala assim Cara, frente ao sofrimento, você tem que continuar fazendo as coisas. Ignora o sofrimento. Beleza, isso é fácil falar, mas como fazer isso?

Qual foi a sugestão e baseado em que que esses estoicos nos sugeriram isso? Baseado em que que a gente tem que... aonde que a gente vai se agarrar numa tempestade pra ficar segurando nela e não fugir dela necessariamente ou não sair todo arrebitado de uma tempestade emocional. Segundo os estoicos, assim como para vários gregos, o mundo... e aí a gente começa a fazer um paralelo com a neurociência... o mundo, para os estoicos, para os gregos, de uma maneira geral, ele é como se fosse uma máquina que funciona de uma forma perfeita.

Então existe uma harmonia. Eles chamam de Logos. L-O-G-O-S. Logos. Logos, para os estoicos e para os gregos, seriam a ordem do mundo, onde dentro dessa ordem, e aí a gente está falando de filosofia, tá pessoal? A ordem no mundo, onde dentro dessa ordem cada pessoa tem uma função, cada pessoa tem a sua função, e aí os gregos dizem que para você encontrar a sua felicidade você tem que encontrar qual que é essa sua função, digamos que você estaria executando o que era para você executar dentro da máquina, que não alcança esse estado pleno de alegria e de felicidade, seria uma pessoa que deveria estar fazendo uma coisa, mas está em outro lugar.

Portanto, na época, milhares de anos atrás, seria a ideia de felicidade. Então você encontra aquilo que você gosta, e dentro daquilo que você gosta, você teria o seu lugar dentro desse conjunto harmônico de peças que funcionam dentro do universo. Ok? Os estoicos usam essa ideia pra justificar um comportamento inabalável frente a problemas.

Por que? Se você já está onde você deveria estar, logo qualquer problema que existir na sua vida era um problema que deveria existir. Entende o que eu quero dizer? Aí a gente volta naquela aula que dentro do RD fazendo um paralelo da filosofia com a neurociência que é a aula do livre-arbítrio. Quando eu dou a aula de livre-arbítrio eu falo assim pessoal o seu comportamento é muito pouco controlado por você, existem outras coisas que controlam o seu comportamento, existem outros paralelos que controlam o seu comportamento, que não a sua vontade ou que não o seu arbítrio.

Então, quando você namora uma pessoa e você termina, ou vocês terminam, e você sofre igual um burro, igual um bicho sofrendo, tudo dentro do seu peito comendo você por dentro, aquela dor do amor cara, não é culpa sua sentir aquela dor aí que eu digo, cadê o livre-arbítrio? Se você tem livre-arbítrio, para de sentir a dor se você tem livre-arbítrio, para de fumar aí que tá, muitas vezes você não controla aquilo, cara por quê? Porque existe uma... aí você tem que assistir aquela aula, não vou dar aquela aula de novo aqui, senão vai ficar muito fodido esse vídeo. Mas por quê? Porque existe uma circuitaria prévia no seu cérebro que a única opção que tinha era você sofrer após aquele término. Entenda isso, pensa assim, você estava na escola, você sofreu bullying, você

namorou no ensino médio, a sua namoradinha te traiu, na faculdade você não teve grupo de amigo, aí no trabalho você conheceu a sua esposa, você casou, aí não sei o que, vocês terminaram.

Cara, você tem um histórico de circuito formulado no seu cérebro, que deixou você sensível ao término. Não teria como você não sofrer, dentro desse exemplo específico. E para os estoicos, eles compreendem isso. E eles falam assim, bom, se eu estou sofrendo aqui, de alguma forma, cara, isso daqui é uma coisa que aconteceria, afinal de contas existe o logos, existe a harmonia do universo e eu estou aqui exercendo a minha função e dentro de exercer essa minha função pode acontecer inclusive essas partes envolvendo momentos difíceis e nocivos para minha saúde mental. Então, quando você leva em consideração que existem coisas que você não tem controle... É difícil... por exemplo, quando eu dou aula de livre-arbítrio, a galera pensa assim "Pô, então dá pra fazer o que eu quiser, vou sair roubando, já que eu não controlo meu comportamento".

Não, cara! Se você sair roubando ou fazendo alguma coisa ruim depois dessa aula, era o que você já meio que queria fazer. Entendeu? É engraçado porque eu dou essa aula e algumas pessoas tiram as conclusões meio assustadoras, e outras pensam, caramba, então significa que eu não tenho muita escolha e portanto eu estou sofrendo, era o que deveria acontecer e eu tenho que esperar. Tem pessoas que tiram conclusões maravilhosas. Eu tive um paciente, talvez até esteja me ouvindo, que é um empresário, ele falou assim, cara, eu sempre ficava muito ansioso quando eu ia fazer apresentação para outros empresários, e depois que eu assisti a aula do livre-arbítrio, eu percebi que não tem muito o que fazer, cara. Eu vou lá e eu vou sentir um pouco de ansiedade e eu tenho que fazer a apresentação, porque é isso aí, eu não controlo muitas vezes.

E aí a ansiedade dele começa a diminuir, porque ele entende, cara, você tem que tirar uma conclusão que faça sentido pra você. Então, os estoicos não estão falando assim, ah, você tem que sofrer. Não, os estoicos estão falando que existem coisas que a gente não controla. E, portanto, não haveria, ou pelo menos você deveria tentar, frente a obtenção desse conhecimento, usar esse conhecimento para não desesperar, frente a qualquer situação nociva. Então, essa é uma divisão importante dentro do pensamento estoico. Existem coisas que você controla, segundo os estoicos, e existem coisas que você não controla.

Dentro das coisas que você controla e não controla, naquelas que você controla, tente, no que você acha que tem controle, executar a sua vida da melhor maneira. Quando acontecer uma coisa que você não controla, cara, ok, vamos olhar essa situação por uma ótica específica de não controle e frente a esse não controle tentar não desesperar. Assim como o cara perdeu todas as mercadorias dele e foi pra Atenas, começou isso da filosofia. Assim como muitas vezes você terminou seu namoro, você está sofrendo com um cavalo, mas cara, muitas vezes era o que deveria ter acontecido e isso de alguma forma não é destino, entende? A gente tenta empacotar umas paradas, então é Deus, então é destino, então é o Buda, então é não, é um negócio que está acontecendo e você não tem controle, a Rússia está atacando a Ucrânia, você vai fazer o que?

Aí você vai ficar sem dormir, vai ficar assistindo TV o dia inteiro porque a Rússia está atacando a Ucrânia, o que você vai fazer? Você não tem controle, agora você tem controle da sua louça que está suja, você tem controle do cocô, estou dando exemplo porque é eu que tenho que lidar com as minhas coisas, o seu gato que está cagando ali na caixinha de areia dele, você tem controle da sua prova, você tem controle do seu trabalho, você nem tem controle se você vai passar na prova, mas tem controle sobre estudar para a prova. Está aí na sua frente o livro, cara. Na Rússia você não tem controle. O término de relacionamento, você não tem controle, se a sua namorada vai te trair, se o seu namorado vai te trair, você não tem controle, você pode cuidar da pessoa 23 horas e 50 minutos, em 10 minutos ela te trai se ela quiser, você não tem controle, o que você tem controle, esse é um bom namorado, essa é uma boa namorada, essa é atenciosa, essa é atenciosa, isso você tem controle, a partir dali, a partir da fronteira onde você não controla mais a situação, não é problema seu.

O que acontecer dali pra fora diz mais sobre os outros do que sobre você, mesmo que o que aconteça aqui fora da fronteira atinja em você aqui dentro. E é isso que o estoicismo tenta mostrar. e existirão circunstâncias deformadoras do seu emocional. E é importante que você entenda isso para não desesperar. É curioso porque é um conceito muito fácil de ser interpretado de forma equivocada e as pessoas extremizar falando, ah, então eu tenho que sofrer, ou, ah, então eu tenho que cagar para tudo, ou, ah, então eu estou nem aí porque acontece, eu vou ser indiferente com todo mundo não é isso cara a ideia é você está andando numa estrada e essa estrada está esburacada eventualmente um pneu vai quebrar e meu vai quebrar vai fazer o que vai quebrar não é pra separar o carro não é pra você passar por cima de tudo que é buraco é pra você ir desviando andando dentro do possível mas a hora que cair não desespera porque era uma coisa que iria acontecer.

Um exemplo muito bom, e eu acho que isso pode ilustrar um pouco essa ideia, é a chuva. Vamos usar a chuva de exemplo. Como é que você faz, cara? A chuva é importantíssima para a floresta crescer, para não existir seca, pro alimento chegar na sua mesa, pra você ter água pra beber... Mas pode ser que um dia você saia sem guarda-chuva, indo pra uma entrevista de emprego ou pra uma prova na faculdade, ou sei lá pra onde, e pegue uma penca de chuva nas suas costas. Por que que você não fica esperneando com a chuva? Ou pelo menos, cara, se você fica esperneando numa situação dessas, procure ajuda. Não é normal. Você ficar puto com a chuva, não é normal, no sentido de meu acabou com a sua vida assim, não é normal. Por que você não fica esperneando com a chuva? Porque você não controla o clima cara, até onde eu sei você não controla o clima. Eu lembro quando mudei para Floripa, aqui o clima é louco né, quem mora em Floripa ou já morou, já veio aqui um pouco, é assim, de manhã tá um sol, você fala assim, caramba cara, vai da praia hoje, você se organiza, você sai de casa, você chega na praia, parece que tá chovendo uns 4 dias, do nada, fecha o tempo e acho que é porque é litoral, não sei, tem mais influência do mar, não sei o certo.

eu vinha, eu recentemente mudei de lado pra cá, e eu via que a galera nos colégios de laboratório andavam sempre com guarda-chuva dentro da mochila, eu falei, por que vocês tem que ir com guarda-chuva? eles falam, não, é que aqui do nada chove, eu falei, é, não sei o que. E uma vez eu tava indo pro laboratório, cara, peguei um chuvão do nada assim, mas um chuvão, por que que numa situação dessas você, bom, você fica às vezes chateado, putz, cara, que merda, não sei o que, tinha que passar ali, depois eu ia ao mercado, não sei, tô todo sujo, tô todo molhado. Mas por que você não fica mal, tipo, não cai assim, num choro? Porque você não controla o clima, é um evento que iria acontecer e você não tem o que fazer. Pegar esse raciocínio e trazer para as situações da sua vida é extremamente importante.

Por quê? extremamente importante. Por quê? Porque você não controla, assim como você não controla o clima, muitas vezes você não controla outras coisas da sua vida. Um dos sujeitos que era... que foi talvez um dos principais estoicos era o Marco Aurelio. Marco Aurelio foi imperador de Roma, que na época era, sei lá, um terço do mundo, talvez um quarto do mundo e ele era um cara estoico um outro sujeito estoico foi um cara chamado Epiteto que era escravo então eu estou trazendo esses dois nomes além do Zenão porque veja que o estoicismo foi uma filosofia na época era muito popular, depois que surgiu o cristianismo parece que o estoicismo deu uma desaparecida entre os intelectuais hoje voltou a ser popular para designar como...

é interessante, cara, porque essas filosofias elas não se transformam em algo popular sem um porquê o estoicismo hoje está sendo muito falado porque existe uma demanda a gente já vai falar um pouquinho mais sobre isso no final do vídeo é... O Epiteto era um escravo e o Marco Aurélio era um imperador. Talvez tenha sido o maior imperador de um dos maiores impérios da história, que foi o Império Romano nessa época. Então olha como foi uma filosofia importante ao ponto do sujeito escravo, que era escravo, ou sujeito que era imperador, que só tinha ao seu lado, talvez de igual



importância, a igreja católica. Olha como permeou do mais baixo na classe social ao mais alto na classe social.

de enxergar o mundo, que quando você entende, quando você entende a parte fina do estoicismo, você consegue suportar algumas coisas de uma forma muito mais crua, sabe? Por isso que ele é confundido com ser frio ou com ser indiferente. Mas não é isso, cara. É você simplesmente abrir uma janela na sua cabeça, e acho que é isso que o RD faz muito nas aulas aqui, é simplesmente você abrir uma janela na sua cabeça que, cara, tem coisas que você não controla, velho. Tem coisas que você não controla, que estão fora de você, como a guerra da Rússia e da Ucrânia. Se você está assistindo esse vídeo daqui uns quatro anos, saiba que em 2022 a Rússia estava em guerra com a Ucrânia. Assim como você não controla coisas fora de você e tem coisas dentro de você que você não controla. Como você sofrer demasiadamente por um término de relacionamento. Como você sofrer demasiadamente por uma questão que está acontecendo na sua turma da faculdade, no seu grupo de amigos, enfim.

Tem coisas que não estão sob seu controle ela é dissecada com uma lente assim ó a gente pega uma lente, uma lupa e olha os detalhes desses circuitos que compõem essa frase assiste aquela aula cara, tem coisas que era só o que você poderia experimentar frente a uma situação, do ponto de vista emocional. E você entender isso já te dá um substrato gigantesco pra não só suportar aquele evento, como atravessar ele sem criar muitos problemas depois.

Porque uma das coisas mais comuns que a gente observa na clínica e na vida das pessoas, é o quê? A pessoa termina um relacionamento, por exemplo, vamos usar o exemplo do relacionamento, ou é denitada, ou briga com um amigo, qualquer coisa. E cara, se a pessoa seguisse minimamente o curso que seria, então sua vida está vindo assim, aí aconteceu alguma coisa. Cara, se você seguisse minimamente, ela ia voltar ao normal. Mas daí aquela deformidade gera um padrão de comportamento disfuncional, a pessoa começa a beber, começa a usar droga, começa a fazer um monte de merda, começa a não sei o que, falha trabalho, não estuda e tal. E aí, cara, você começa a ficar mal não pelo evento, mas pelo que você fez após o evento. Vocês entendem a diferença disso? Vocês entendem a diferença disso?

Então, você abrir uma caixinha na sua cabeça que tem coisas que você não controla, vai permitir com que você perpassasse aquele tempo depois do evento deformador sem começar a deformar ainda mais com comportamentos autolesivos. Um exemplo, você terminou o relacionamento. Cara, se você tentar, eu sei que isso é muito difícil, velho, porque é complicado, você tá mal, você tá sofrendo, tá tudo uma merda, eu sei disso, mas imagina se você tentar ao máximo segurar seu comportamento minimamente razoável dentro do que você faria já continuando treinar, você tenta dormir cedo, às vezes dá uma escorregada e fica até mais tarde ansioso, mas cara, não precisa sair e encharcar, usar droga, não sei o que, faltar trabalho no outro dia, você tá ressacado, esqueceu o relatório, não estudou pra prova, reprovou não é disciplina, aí você nem, aí você associa ao término, mas não é mais o término que fez aquilo, é o após o termo. Então se você entra nessa esfera de que cara, é possível que isso já iria acontecer e eu tenho que tentar continuar aqui dentro do possível, isso muitas vezes evitará um monte de problema, e isso é um comportamento estoico.

Isso é um comportamento estoico. Epiteto, que também era um estoico, ele tinha uma frase muito bacana, que também dá pra fazer um paralelo com a psicologia e as neurociências, que ele diz não sofremos pelos eventos em nossas vidas, mas pela forma que enxergamos eles.

Quem assistiu às aulas das lentes, isso é crenças centrais. Crenças que nós temos sobre nós e sobre o mundo. Então nós não sofremos... às vezes o objeto que causa sofrimento em nós... Deixa eu ver aqui que hora que é o meu treino, cara... Ah não, vai dar tempo. Às vezes o objeto que causa sofrimento em nós, ele não teria tal poder. Nós enxergamos ele dessa forma. Aí você tem

que olhar as aulas das lentes para entender isso. Então perceba que, cara, muitas vezes, frente a um cenário de adversidade, você entender que aquilo ali faz parte do que é você e vai constituir você e provavelmente vai tornar você mais forte e você continuar executando minimamente o que você deveria continuar executando, isso é comportamento histórico.

E se você for ver, cara, um paralelo aqui agora, é cá entre nós, vou colocar aqui a luminária, sempre que aparece a luminária que é um papo mais sério, mais pessoal entre nós. Se você for entender cá entre nós, cara, essas filosofias elas não começam a ser mais presentes do nada, assim. e que você... não entende, não é uma coisa que se viu numa série na Netflix, que ficou famosa, ou não sei o que... Não, é uma pauta que vem surgindo cada vez mais, e por isso inclusive está aqui no RD, por ela ter relevância. a necessidade de você enfrentar as adversidades da vida sem travar o seu comportamento frente a elas. E quando você tem isso como ponto de relevância, significa que existe demanda pra isso. E por que vocês acham que existe demanda pra isso? Porque cada vez mais a gente está ficando frágil, e eu digo eu inclusive, veja, veja, eu não sei qual que é a sua idade, mas veja o comportamento do seu pai, da sua mãe, dos irmãos do seu pai, dos seus tios, das suas tias e dos seus avós, era um pessoal, cara eu sou do interior, eu vim do interior do Rio Grande do Sul, os meus tios que trabalham na lavoura, plantam coisas, cuidam de gado, vaca, boi, etc.

Eu lembro que eu ia pra casa de alguns deles quando eu era pequeno pra passar final de semana. Cara, é assim, os caras no frio de menos 2 graus saiam com uma canga de boi, nem se vocês sabem o que é isso, mas quando não existia possibilidade de todos eles vão comprar trator e máquinas agrícolas, você botava dois bois que eram treinados pra isso, dois bois fortes, dois touros, né? Botava, amarrava o pescoço deles numa canga assim e o cara saia lavrar, plantar coisas e arar solo. 5h30 da manhã, cara. Tipo assim... um frio de menos 5 graus. Não existia opção.

E eu nunca vi nenhum deles reclamar disso, cara. Sério, nunca vi nenhum deles reclamar. Eu tenho um tio que tem, sei lá, 70 e poucos anos, até hoje ele faz isso. Tinha um vizinho desse tio que tem 70 e poucos anos, que ele andava de pé descalço, cara. No meio da lavoura. Eu não tô falando pra você fazer isso. Entendam, não sejam extremistas. Param com o pensamento 880. Eu tô dizendo, como que...

Isso eu extremo, tá? Mas pega uma geração depois. Então você tem os seus avós, pega os seus pais. Se você é uma pessoa de 20 e poucos anos como eu. Cara, eram pessoas que se ferraram velho, cenários de hiperinflação, vários tipos de moedas para tentar conter a inflação, aí veio o Collor e congelou todas as poupanças, tudo o dinheiro que tinha no banco do nada, imagina todo o dinheiro que você tem no banco agora congela e não existe mais. Por isso você tem que assistir as aulas de finanças e ter parte do seu patrimônio, se você tem muito patrimônio, dolarizado. Muito patrimônio, eu digo muito mesmo.

Aí você dolariza, por causa de travarem tudo aqui, você tem dinheiro lá fora. Então veja como essas pessoas passaram por cenários e eventos extremamente adversos e meio que se viravam e faziam acontecer criando filho e não sobrando dinheiro e formando a galera, perrengue atrás de perrengue, e as coisas iam andando. E talvez você nunca tenha ouvido o seu pai reclamar, sua mãe reclamar. Entende o que eu quero dizer? É isso que eu quero dizer. Talvez, talvez os nossos pais, a geração passada, e talvez se você esteja ouvindo isso você pode ser um dessa geração, 50 e poucos, 60 anos hoje, essas pessoas passaram por muita coisa, se você for olhar o contexto atual, muita coisa.

E eu, pelo menos, nunca vi reclamação sobre isso. Eles lidavam de outro jeito. Muitos iam para o alcoolismo, se ferravam da cabeça, mas de alguma forma eles sustentavam aquele comportamento frente às adversidades. Naquele contexto era extremamente difícil. Hoje, pessoal, a gente tem

muito mais ferramenta e às vezes parece que isso está nos enfraquecendo do ponto de vista emocional. E tem sentido neurocientífico isso. Tem sentido neurocientífico. Hoje parece que a sociedade faz sabe o que? Eu vou escolher vítima do que eu sou e aí eu vou começar a existir em cima desse vitimismo. Eu não estou dizendo que não existem vítimas históricas.

Óbvio que existem vítimas históricas. Nós temos uma grande... A sociedade, quando eu digo nós, eu digo a sociedade, tem uma grande dívida com alguns grupos sociais específicos que foram extremamente oprimidos, e a gente tem uma dívida com essas pessoas. Mas serem as vítimas é uma coisa. Você hoje pegar um aspecto específico, mesmo que você não se enquadre em nenhum grupo, e se ancorar em cima daquilo para se mostrar como sendo vítima, vítima, vítima, vítima, vítima, é fugir, fugir das responsabilidades e frente a qualquer pressão da realidade você deforma para baixo. Então, dentro de um contexto desses, surge o estoicismo surge o estoicismo, uma filosofia que visa basicamente, fala assim, cara existe uma questão dentro do planeta dentro da ordem dentro do logos que é uma lei universal dizendo que eventualmente o seu carro vai cair num buraco mas nem por isso você tem que ficar gritando que existem buracos, nem por isso você deve parar o seu carro, nem por isso você deve botar o seu carro dentro dos buracos.

Você vai continuar seguindo a sua trajetória dentro da sua vida, se desviando dos buracos dentro do possível e quando cair em um buraco, sai do carro, troca o pneu, para um pouco e continua. não é necessariamente ser um sujeito passivo ao sofrimento. É você simplesmente entender que vai acontecer. Não é hoje, vai ser daqui a dois meses, daqui a dois anos, daqui a dez anos, vinte anos. Mas um momento vai acontecer. A própria morte é uma coisa que todos nós teremos que enfrentar em algum momento, tanto nós quanto as pessoas queridas que a gente tem em volta. Então, eventos deformadores de saúde mental, eles estão ali, atrás da esquina.

Você ficar vivendo como se isso não acontecesse é... é uma roleta russa com as suas emoções. E também não é esperar dobrar a esquina e ver o evento, entendi. É uma coisa, não sei se eu estou me fazendo claro, coloca aqui nos comentários se eu estou me fazendo claro. Não é esperar, já que tem um evento deformador ali depois da esquina, eu vou viver como se não interessa nada. Então, não, cara. É você seguir a sua... isso é um compro... O estoico não é aquele passível ao problema.

Tipo, já que tem um problema ali na frente, dane-se o resto, eu não vou fazer mais nada. Porque a certeza do sofrimento está ali. Então, por que eu vou viver uma vida digna? Na realidade, você vai viver uma vida digna sabendo do do ser, incluindo no pacote, porque você vai ter que ensinar alguém depois, se você tiver um filho ou alguém, você vai ter que ensinar isso depois. E as gerações atuais, incluindo a minha, quando eu digo gerações atuais, eu me incluo, tá? Nós hoje, nós aqui, que estamos aqui, eu imagino que eu tenha poucas pessoas mais velhas aqui dentro. Acredito, tem que até olhar esses números depois, mas eu acredito que a grande parte dos meus seguidores sejam pessoas da minha faixa de idade, dos 22 aos 30, alguns pra baixo, alguns pra cima.

Imagino que a maioria devem ser ali. Nós dessa geração, dos 30 pra baixo, e principalmente dos 22 pra baixo hoje, vocês dos 22 para baixo, nós e vocês somos pessoas que temos uma dificuldade muito maior em suportar as adversidades da vida, porque a gente está vivendo num mundo com menos adversidades. chamado O Novo Iluminismo, basicamente é um livro mostrando como o mundo está muito melhor olhando do ponto de vista macro histórico, nunca antes a gente teve tanto saneamento básico nunca antes a gente teve tanto alimento disponível, nunca antes a gente teve tanto emprego entende? Então assim, é uma coisa que eu venho batendo a muito tempo parece que as facilidades estão nos tornando pessoas frágeis e aí frente às adversidades a gente está fraquejando e como existe um estilo comum e aceito de vitimização a gente na ideia de poder fazer a gente faz Eu espero que vocês não entendam errado esse vídeo.

Eu espero que vocês não entendam que a gente está dizendo pra... Ah, tem que sofrer, tem que não sei o que, tem que não sei o que... Não, cara. É simplesmente entender que tem coisas que a gente não controla. E não vai controlar. E tem coisas que estão mais próximos. Você não deve, presta atenção nisso aqui, você não deve necessariamente ficar olhando o horizonte que você não enxerga. Mas você tem que se preocupar com o que você consegue encostar. Tá?

Com o que você consegue encostar. Eu era um cara que vivia só no horizonte. Ideais, ano que vem, porque daí vai entrar um presidente novo e vão começar a investir em ciência e vai ter mais... eu pensava isso, vai entrar um presidente novo e vão começar a investir em ciência e vai ter mais aporte na educação e vai ter mais investimento na ciência e vai ter mais vaga de professor e eu vou conseguir ser um professor de uma universidade. Eu estava sempre lá. E eu pensei, pô, mas o que eu posso fazer agora pra resolver esse problema que eu tenho com o dinheiro? Eu posso clinicar. Sou psicólogo, então vou clinicar, velho. Depois eu vejo se eu faço concurso. E eu comecei a me preocupar aqui. Tá vendo isso daqui? Tá sujo aqui, ó, com poeirinha.

E eu vou me preocupar com a luminária que eu vou ter na minha outra casa se eu posso fazer assim, ó. E limpar essa. É isso, entende? É você entender que tem coisas que você não controla e que mesmo que estejam lá te causando sofrimento, você não controla. Você controla o agora, você tem que ter uma ideia para onde você está indo, mas você controla o agora. E eventualmente essas coisas que você não controla vão te entristecer. Bastante. E você não precisa desesperar, porque toda tragédia, como diria Tommy Shelby, toda tragédia é uma oportunidade.

Mesmo muitas vezes não parecendo, porque você está dentro dela. Ok? Espero que tenha sido entendido. Eu ainda estou... Agora eu sei que vocês assistem até o final. Eu ainda... eu sou muito inclinado a crer e inclusive eu não só sou inclinado a crer como eu tenho provas empíricas eu sei que prova empírica é uma coisa que eu vi na realidade não é um estudo científico, não é um levantamento de dados sistematizado mas é o que eu vejo e o que eu vejo também é importante pelo menos para mim e para quem está aqui eventualmente me seguindo.

Hoje, pessoal, todas as pessoas de sucesso que eu conheço, que não tiveram herança, espero que tenha alguém assistindo até essa altura aqui, coloca aí se tem alguém assistindo, vocês assistem até o finalzinho do vídeo, né? Hoje, todas as pessoas que eu conheço e que não tem herança, que não tiveram herança, mas conseguiram sucesso, e sucesso que eu digo não é ficar rico e nem necessariamente ter fama, mas sucesso. Uma pessoa que ganha bem, que consegue investir um pouco de dinheiro, que tem uma vida confortável. Digamos que uma pessoa de sucesso é aquela que senta... O que eu sempre tive como sucesso financeiro e profissional?

Sentar num restaurante, pedir uma comida e não olhar a conta. Pra mim isso é sucesso. O que eu vejo nas pessoas que não obtiveram herança, mas que têm que alcançar esse patamar? Todas apresentam um comportamento estoico. Todas têm o mesmo vigor que um senhor ou uma senhora média na década de 80. Eu tenho isso daqui e já está se transformando um jargão lá no meu Instagram. Hoje, para enriquecer, basta você ter o vigor de um sujeito da década de 80 de bigode. Você enriquece. Que é o quê? Fazer, fazer, fazer, fazer, e não ficar só reclamando. Então, tenta fazer isso, cara.

Na hora que o pepino apertar, que a água bater na bunda? Tenta continuar fazendo o basal, que provavelmente você, primeiro, o mundo não vai acabar, por mais que pareça, e você vai perceber que você é extremamente forte. Mas a gente só é forte quando a única alternativa que resta é ser forte. Se a gente tem o papai e a mamãe pra segurar as pontas, e a gente sempre conta com isso ou conta com a vitimização, a gente nem nos dá a chance, nós nem nos damos a chance de ser forte. Pessoal, até a aula que vem, espero que tenha ajudado de alguma forma e até a próxima.