

## NÃO SOFRA POR ANTECIPAÇÃO

Aldemario Araujo Castro  
Advogado  
Mestre em Direito  
Procurador da Fazenda Nacional  
Brasília, 29 de março de 2026

“Cientistas da Pennsylvania State University (EUA) realizaram um estudo sobre as preocupações mais recorrentes de um grupo de pacientes e, com o passar do tempo, verificou se elas se comprovaram em fatos reais. O resultado? 91% de suas preocupações nunca se materializaram. Eles sofreram em vão” (fonte: bbc.com).

A antiga sabedoria do estoicismo já alertava para o desperdício de energia mental e para a especial forma de sofrimento desnecessário representada pela preocupação antecipada. São famosas as frases: “sofremos apenas pelo que imaginamos, não pelo que realmente existe” (Sêneca) e “o homem não se preocupa tanto com problemas reais, mas com as ansiedades que imagina” (Epicteto).

Aliás, para o que efetivamente acontece (aqueles 9% residuais) vale lembrar e utilizar as quatro grandes virtudes estoicas:

a) sabedoria. Como conhecimento do bem e do mal e aproveitamento dos ensinamentos da filosofia para aplicá-los no mundo real. Como disse Sêneca: "Obras, não palavras";

b) temperança. Como compreensão de que a abundância provém da posse do essencial. Os estoicos frequentemente usavam temperança como sinônimo de "autocontrole";

c) coragem. A coragem, na visão estoica, envolve o enfrentamento das adversidades, especialmente a maior delas: a morte. Para os estoicos, é preciso coragem para se arriscar pelo bem do próximo, para se manter fiel aos seus princípios e para expressar a opinião e insistir na sua verdade;

d) justiça. Segundo Epicteto: "buscar o melhor em nós mesmos significa cuidar ativamente do bem-estar de outros seres humanos". Portanto, a ideia estoica de justiça transcende a perspectiva estritamente individual.

Em matéria de sofrimento, não custa lembrar a maior lição dos estoicos. A partir dela é possível concluir que grande parte do sofrimento não decorre dos problemas em si, mas da tentativa de controlar o que não está sob controle.

Assim, é fundamental separar aquilo que depende de nossas ações e aquilo que não depende. A tentativa de controlar o que está fora de alcance gera todo tipo de conflito interior, gasto inútil de energia e frustrações de todos os tipos.

A dimensão prática da construção filosófica é relevantíssima. Um filtro mental deve ser acionado quando um problema aparece. Pergunte-se: essa ocorrência depende de mim? Se a resposta for positiva, agir é necessário. Se a resposta for negativa, é preciso compreender, aceitar, aprender e seguir a vida.

A importância da vida mental interior, portanto, é indiscutível. Todos convivem permanentemente com os próprios pensamentos, emoções e sentimentos, até mesmo dormindo na forma de sonhos.

A ciência, notadamente por intermédio da neurociência, psicologia e medicina, demonstra que os pensamentos não são apenas eventos abstratos, mas funcionam como processos eletroquímicos que geram consequências físicas, emocionais e comportamentais reais. É fato

razoavelmente demonstrado que os pensamentos moldam a estrutura cerebral, influenciam a saúde e conformam a percepção da realidade.

Jesus, nas “Cartas de Cristo”, supostamente afirmou: ““uma entidade infeliz definha e morre. Uma entidade feliz floresce. Isso é um fato básico da existência. Em última análise, cada entidade viva se alimenta de seu próprio estado interior de contentamento ou frustração”.

É amplamente conhecida a exortação de Jesus na Bíblia: “vigiai e orai” (Mateus 26:41 e Marcos 13:33). O “vigiar” envolve um especial cuidado com os próprios pensamentos, emoções, sentimentos e palavras.

Não custa lembrar a famosa metáfora: “Navios não afundam por causa da água ao redor deles. Navios afundam por causa da água que entra neles”. Assim, os problemas externos (a água ao redor) não têm poder para destruir alguém, a menos que se permita que eles entrem (assumindo a forma de pensamentos, emoções e sentimentos negativos).

Ainda segundo a neurociência, existe uma forma especialmente importante de inteligência. Trata-se de perceber o que se passa pela mente enquanto os pensamentos acontecem. Certas perguntas potencializam esse acompanhamento. São elas: a) por que estou pensando isso?; b) isso é verdadeiro, positivo ou construtivo? e c) isso me ajuda ou ajuda as minhas relações com o mundo? Afirma-se que observar a própria mente é um vigoroso exercício de consciência, capaz de mudar comportamentos negativos, criar e consolidar hábitos saudáveis e construir uma sólida maturidade emocional.

A saúde mental ou paz interior (e tantas outras denominações) é fundamental para o bem-estar, felicidade, sucesso e desenvolvimento pessoal (na perspectiva da evolução espiritual). Nesse sentido, o sofrimento desnecessário, sem base objetiva ou real, é dos mais poderosos e frequentes elementos sabotadores da desejável serenidade mental.