

O sofrimento é opcional

Como o Zen
Budismo pode
ajudar a lidar
com a depressão


Bella
Editora

MONJA COEN

Resumo de O Sofrimento e Opcional

O mal do século XIX era físico, ainda que muitos poetas e escritores o tenham romantizado. Era a tuberculose. Não tinha cura, na maior parte dos casos só restava esperar por um fim lento e doloroso.

Algumas dessas mortes foram retratadas em romances e poesias de grande aceitação. Sofrer do mal do século, para alguns era uma glória. Passadas várias décadas, outros tipos de enfermidades e transtornos, erroneamente diagnosticados como de fundo puramente emocional, como a depressão, pouco têm de "glamourosos".

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)