

STOIC ZI DE ZI

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actspoliton.ro

www.actspoliton.ro

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Această ediție este publicată prin acordul cu Portfolio, membră a grupului Penguin Publishing Group, o companie Penguin Random House LLC.

The Daily Stoic

Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman

Originally published by Portfolio/Penguin, an imprint of Penguin Random House LLC.

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Bogdan Ghiurco**

Redactor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOLIDAY RYAN

Stoic zi de zi / Ryan Holiday & Stephen Hanselman; trad.: Bogdan Ghiurco. - București: ACT și Politon, 2020

ISBN 978-606-303-153-8

I. Hanselman, Stephen

II. Ghiurco, Bogdan (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

RYAN HOLIDAY

ȘI STEPHEN HANSELMAN

**STOIC
ZI DE ZI**

366 de citate despre înțelepciune,
perseverență și arta de a trăi

Ediția a doua

Traducere din limba engleză
de **Bogdan Ghiurco**

ap!
act și politon

CUPRINS

INTRODUCERE	9
Din Grecia și Roma până în zilele noastre	12
O carte filosofică pentru o existență filosofică	14
PARTEA I – DISCIPLINA REPREZENTĂRII	17
Ianuarie: Claritate	18
Februarie: Patimi și emoții	55
Martie: Conștientizare	89
Aprilie: Gândire imparțială	123
PARTEA A II-A – DISCIPLINA ACȚIUNII	157
Mai: Acțiunea corectă	158
Iunie: Rezolvarea problemelor	192
Iulie: Datorie	228
August: Pragmatism	262
PARTEA A III-A – DISCIPLINA VOINȚEI	297
Septembrie: Tărie de caracter și capacitate de adaptare	298
Octombrie: Virtute și bunătate	336
Noiembrie: Acceptare/ <i>Amor fati</i>	369
Decembrie: Cugetări despre moarte	402
Păstrează-ți stoicismul	437
Un model de practică caracteristică stoicismului târziu și un glosar de termeni-cheie și fragmente	439
Despre traduceri folosite	463
Sugestii de lecturi suplimentare	465

*Din partea lui Stephen pentru mult iubita mea Julia,
care m-a ajutat să descopăr bucuria.*

„Dintre toți muritorii sunt liniștiți doar cei care se consacră filosofiei; doar ei trăiesc cu adevărat. Ei nu se mulțumesc să se îngrijească prea tare de existența proprie; la vârsta lor își adaugă toate secolele, însușindu-și toți anii scurși înainte ca ei să se fi născut. Și, ca să fim dreپți, va trebui să recunoaștem că vestiții întemeietori ai doctrinelor sacre s-au născut pentru noi, nouă ne-au pregătit viața.”

– SENECA*

* *Despre scurtimea vieții*, 14.1 (n.tr.)

INTRODUCERE

Jurnalele intime ale unui mare împărat al Romei, scrisorile personale ale unuia dintre cei mai pricepuți dramaturgi latini și, totodată, un foarte înțelept agent al puterii, cuvântările unui fost sclav și exilat, devenit un influent dascăl. Contrar tuturor așteptărilor și după trecerea a două milenii, aceste documente extraordinare au reușit să supraviețuiască.

Ce ne spun ele? Oare aceste pagini străvechi și necunoscute chiar pot conține ceva relevant pentru existența modernă? Se pare că da. Ele conțin câteva dintre cele mai înțelepte cuvinte din istoria omenirii.

Împreună, aceste documente constituie temelia a ceea ce se numește stoicism, o filosofie antică care a fost cândva una dintre cele mai răspândite discipline civice din Occident, practică deopotrivă și de bogați, și de sărmani, și de cei puternici, și de cei nevoiași, în încercarea de a se bucura de o viață senină. Cu trecerea veacurilor, însă, acest mod de gândire, cândva esențial pentru mulți, a dispărut încet din atenția oamenilor.

Cu excepția căutătorilor avizi de cunoaștere, stoicismul este fie necunoscut, fie greșit înțeles. De fapt, cu greu ai putea găsi un cuvânt mai nedreptățit în limba engleză decât termenul „stoic”. Pentru omul de rând, acest mod de viață intens, orientat spre acțiune, revoluționar, a devenit o prescurtare pentru „impasibilitate”. Ținând cont că simpla menționare a cuvântului „filosofie” îi plictisește sau îi neliniștește pe mulți, „filosofia stoică” s-ar zice că este ultimul lucru de care vor să audă, darămite de care să aibă *nevoie* în viața de zi cu zi.

Ce soartă tristă pentru o filosofie pe care chiar și unul dintre criticii ei ocazionali, Arthur Schopenhauer, o descrie

drept „punctul cel mai înalt în care omul poate ajunge prin simpla folosire a rațiunii”.

Scopul nostru cu această carte este de a-i reda stoicismului locul cuvenit ca instrument în căutarea stăpânirii de sine, a perseverenței și înțelepciunii: ceva de care oamenii se pot folosi pentru a duce o viață minunată, și nu un domeniu ezoteric de cercetare academică.

Cu siguranță, mulți dintre marii gânditori ai istoriei nu doar că au înțeles stoicismul în esența sa, dar au și căutat să-l practice: George Washington, Walt Whitman, Frederick cel Mare, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Fiecare dintre ei i-a studiat, i-a citat și i-a admirat pe stoici.

Stoicii antichi nu erau niște nepricepuți. Numele pe care le vei întâlni în această carte – Marc Aureliu, Epictet, Seneca – aparțin unui împărat roman, unui fost sclav care a izbutit să devină un influent dascăl și prieten al împăratului Hadrian, respectiv unui celebru dramaturg și consilier politic. Alți stoici au fost Cato cel Tânăr, un politician demn de toată admirația; Zenon, un negustor prosper (ca alți stoici, de altfel); Cleanthes, un fost boxer, care a lucrat ca sacagiu pentru a-și permite să urmeze o școală; Chrysippus, un maratonist, ale cărui opere s-au pierdut până la noi, dar despre care se spune că a scris peste șapte sute de cărți; Poseidonios, care a fost ambasador; Musonius Rufus, care a fost profesor; și mulți alții.

În prezent (mai ales după recenta publicare a cărții mele *The Obstacle Is the Way – Obstacolul este calea**), stoicismul și-a găsit un public nou și variat, printre care se numără echipele de antrenori ale celor de la New England Patriots și

* Carte apărută cu acest titlu la Editura Seneca, traducere de Dragoș Tudor, București, 2017. (n.tr.)

Seattle Seahawks, rapperul LL Cool J, crainica Michele Tafoya, precum și numeroși alți sportivi profesioniști, directori executivi, manageri de fonduri speculative, artiști, persoane în funcții de conducere și figuri publice.

Ce au găsit în stoicism aceste persoane importante și altora le-a scăpat din vedere?

Foarte multe. În vreme ce academicienii consideră adesea stoicismul ca fiind o metodologie învechită de interes minor, oamenii de *acțiune* ai lumii au descoperit că le oferă forța și rezistența de care au nevoie în viața lor plină de provocări. Când jurnalistul și veteranul războiului civil Ambrose Bierce i-a spus unui tânăr scriitor că studierea stoicilor îl va învăța „cum să fie un oaspete demn la masa zeilor”, ori când pictorul Eugène Delacroix (celebru pentru tabloul „Libertatea conducând poporul”) a zis despre stoicism că este „religia lui consoatoare”, ei vorbeau din experiență. La fel și colonelul Thomas Wentworth Higginson, un brav abolționist, care a condus primul regiment alcătuit doar din persoane de culoare în timpul războiului civil american și care a făcut una dintre cele mai memorabile traduceri ale lui Epictet în limba engleză. Moșierul și scriitorul William Alexander Percy, care a coordonat acțiunile de salvare din timpul Marii Inundații din 1927, avea un punct de referință unic, spunând despre stoicism că „atunci când totul este pierdut, acesta e de neclintit”. La fel și autorul și investitorul Tim Ferriss, care s-a referit la stoicism ca la „sistemul de operare personal” ideal (alte persoane în funcții importante, precum Jonathan Newhouse, directorul Condé Nast International, i-au dat dreptate).

Însă cea mai potrivită aplicare a stoicismului pare să fie pe câmpul de luptă. În 1965, căpitanul James Stockdale (decorat ulterior cu Medalia de Onoare) s-a parașutat din avionul lovit pe care îl pilota deasupra Vietnamului și a avut parte de cinci ani de prizonierat și torturi. Ce nume credeți că a avut

pe buze în tot acest timp? Numele lui Epictet. Și despre Frederick cel Mare se spune că pornea la luptă cu operele stoicilor în ranița de la șa, iar comandantul de marină al NATO, generalul James Mattis, poreclit „Câine turbat”, lua cu el cartea *Către sine* a lui Marc Aureliu în misiunile din Golful Persic, Afganistan și Irak. Repet, oamenii aceștia nu erau profesori, ci oameni de acțiune, iar stoicismul li s-a părut filosofia practică ideală pentru scopurile lor.

DIN GRECIA ȘI ROMA PÂNĂ ÎN ZILELE NOASTRE

Stoicismul este o școală filosofică întemeiată în Atena de Zenon din Citium, la începutul secolului al III-lea î.Hr. Numele provine din cuvântul grecesc *stoa*, care înseamnă pridvor, fiindcă la început acolo își ținea lecțiile. Această filosofie spune că virtutea (îndeosebi, cele patru virtuți cardinale: stăpânirea de sine, curajul, dreptatea și înțelepciunea) înseamnă fericire, și că cele mai multe probleme ale noastre sunt cauzate de felul în care percepem lucrurile – și nu de lucrurile în sine. Stoicismul ne învață că nu putem controla și nu ne putem încrede în nimic exterior sferei „alegerii noastre raționale”, după cum o numea Epictet, adică abilitatea de a ne folosi rațiunea pentru a alege felul în care etichetăm evenimentele externe, cum reacționăm la ele și cum ne reorientăm.

La începuturi, stoicismul se apropia într-o măsură mai mare de celelalte școli filosofice antice, ale căror nume s-ar putea să-ți fie destul de familiare: epicurism, cinism, platonism, scepticism. Adepții săi discutau despre diverse subiecte, printre care fizică, logică, cosmologie și multe altele. Una dintre analogiile preferate ale stoicilor pentru a-și descrie filosofia era cea a unui câmp fertil. Logica era gardul împrejmuitor, fizica era câmpul în sine, iar recolta rezultată era morala – sau *cum să trăiești*.

Însă pe măsură ce a progresat, stoicismul a ajuns să se concentreze mai ales asupra a două dintre subiecte: logica și etica. Ajungând din Grecia în Roma, stoicismul a devenit o disciplină mult mai practică, pentru a se potrivi mai bine existenței active și pragmatice a sânguincioșilor cetățeni romani. Mai târziu, Marc Aureliu avea să observe: „Le mulțumesc zeilor că, atunci când m-am îndrăgostit de filosofie, nu am căzut în mâinile unui sofist și nu mi-am irosit timpul citind istorii sau descâlcind silogisme ori cercetând aparițiile din văzduh”^{*}.

În loc de asta, el (la fel și Epictet și Seneca) s-a concentrat pe o serie de întrebări, nu foarte diferite de cele pe care ni le punem astăzi: „Care este cel mai bun mod de a trăi?”; „Cum îmi stăpânesc furia?”; „Care sunt obligațiile mele față de semenii?”; „Mi-e frică de moarte; de ce?”; „Cum fac față situațiilor dificile cu care mă confrunt?”; „Cum gestionez puterea sau succesul?”.

Acestea nu erau întrebări abstracte. În scrierile lor – de regulă, epistole personale sau jurnale – și în cuvântări, stoicii s-au străduit să ofere răspunsuri concrete, practice. În cele din urmă, și-au bazat opera pe o serie de exerciții din trei discipline esențiale:

- Disciplina percepției (cum vedem și percepem lucrurile din lumea înconjurătoare)
- Disciplina acțiunii (deciziile și acțiunile pe care le întreprindem – și cu ce finalitate)
- Disciplina voinței (cum facem față lucrurilor pe care nu le putem schimba, cum dobândim o judecată clară și convingătoare și cum ajungem la o *înțelegere* adevărată a locului nostru în lume)

^{*} *Către sine*, Cartea I. (n.tr.)

Controlându-ne percepțiile, ne spun stoicii, putem dobândi claritate mentală. Direcționându-ne corect și just acțiunile, vom fi eficienți. Folosindu-ne și întărindu-ne voința, vom găsi înțelepciunea și perspectiva necesare pentru a face față oricărei încercări care ne iese în cale. Ei erau convinși că, devenind mai buni în aceste discipline, vor putea cultiva capacitatea de adaptare, scopul și chiar bucuria vieții.

Apărut în tumultoasa lume antică, stoicismul viza natura imprevizibilă a traiului cotidian și oferea o serie de instrumente practice destinate utilizării zilnice. Lumea noastră modernă poate părea radical diferită de porticul pictat (Stoa Poikilê) al Agorei Ateniene și de Forul și Curtea romană. Dar stoicii se străduiau mereu să-și amintească (vezi *10 noiembrie*) că nu se confruntau cu probleme diferite față de strămoșii lor și că viitorul nu va schimba radical natura și finalitatea existenței umane. O zi este ca toate celelalte zile, după cum le plăcea stoicilor să spună. Și acest lucru este încă adevărat.

Ajungem astfel la momentul de față.

O CARTE FILOSOFICĂ PENTRU O VIAȚĂ FILOSOFICĂ

Unii dintre noi suntem stresați. Alții, suprasolicitați. Poate te confrunți cu noile responsabilități de părinte, sau cu haosul unei noi afaceri. Poate ai cunoscut deja succesul și ai bătaï de cap cu obligațiile care vin odată cu puterea sau influența. Poate te lupți cu vreo dependență, ești îndrăgostit până peste cap, sau treci de la o relație defectuoasă la alta. Poate te apropii de vârsta de aur sau te bucuri de răsfățurile tinereții. Poate ești ocupat și activ sau plictisit de moarte.

În orice situație te-ai afla, indiferent prin ce treci, înțelepciunea stoicilor îți poate fi de folos. De fapt, în multe cazuri, aceștia au înfruntat direct întrebările, în termeni extraordinar de actuali. Pe asta ne vom concentra atenția în cartea de față.

Inspirându-ne direct din principiile stoice, vom prezenta o selecție de traduceri originale ale unor fragmente semnificative aparținând celor trei mari figuri ale stoicismului târziu – Seneca, Epictet și Marc Aureliu – laolaltă cu câteva citate ale predecesorilor lor (Zenon, Cleanthes, Chrysippus, Musonius Rufus, Hecaton). Fiecare citat este însoțit de o poveste, un context, o întrebare, un exercițiu sau de explicația perspectivei stoicului care l-a spus, ca să poți dobândi o înțelegere mai profundă a răspunsurilor pe care le cauți.

Operele stoicilor au fost întotdeauna actuale, indiferent de oscilațiile istorice ale popularității lor. Prin această carte nu intenționăm să le modernizăm, să le reactualizăm sau să le reîmprospătăm (există multe traduceri excelente), ci am căutat, pe cât posibil, să organizăm și să prezentăm vasta înțelepciune colectivă a stoicilor într-o formă digerabilă, accesibilă și coerentă. Poți oricând – și ar trebui – să citești operele stoicilor în întregime (vezi *Sugestii de lecturi suplimentare* de la sfârșit). Până atunci, însă, pentru cititorul ocupat și activ, am încercat să alcătuim un ghid zilnic, care să fie la fel de practic și la subiect ca și filosofii din care ne-am inspirat. Și, după tradiția stoică, am adăugat însemnări pentru a stârni și facilita marile întrebări.

Organizată după cele trei discipline (Percepție, Acțiune și Voință) și împărțită apoi în temele semnificative ale acestora, vei descoperi că fiecare lună se va concentra asupra unei trăsături specifice și fiecare zi va oferi o nouă metodă de a gândi și acționa. Vor fi reprezentate toate domeniile de interes major pentru stoici: virtutea, moartea, emoțiile, conștiința de sine, tăria de caracter, justa acțiune, rezolvarea problemelor, acceptarea, claritatea mentală, pragmatismul, gândirea nepărtinitoare și datoria.

Stoicii au fost inițiatorii ritualului de dimineață și de seară: dimineața rezervată pregătirii, iar seara reflecției. Am scris

această carte pentru a fi utilă în ambele situații. O cugetare pe zi, în fiecare zi a anului (și o zi în plus pentru anii bisecți!). Dacă simți nevoia, însoțește-o cu un jurnal în care să-ți notezi gândurile și reacțiile (vezi 21 și 22 ianuarie și 22 decembrie), așa cum făceau adesea stoicii.

Scopul acestei abordări practice a filosofiei este să te ajute să duci o viață mai bună. Sperăm ca în această lucrare să nu existe niciun cuvânt care să nu poată sau să nu trebuiască să fie transformat în fapte, ca să-l parafrazăm pe Seneca.

În acest sens, îți oferim cartea de față.

The background of the entire page is a complex, repeating pattern of thin, light gray lines that form a grid of overlapping circles, creating a moiré-like effect. In the center of the page is a large, solid dark gray circle. Inside this circle, the text is centered.

Partea I

**DISCIPLINA
PERCEPȚIEI**

IANUARIE

CLARITATE

1 ianuarie

CONTROL ȘI ALEGERE

„Principală sarcină în viață este următoarea: să identific și să separ lucrurile în așa fel încât să-mi pot spune clar care sunt cele exterioare, în afara controlului meu, și care țin de alegerile aflate sub controlul meu. Unde caut așadar binele și răul? Nu în cele exterioare, ci înăuntrul meu, în alegerile care îmi aparțin...”

– Epictet, *Diatribes*, 2.5.4-5

Cel mai important lucru în filosofia stoică este să facem deosebirea între ceea ce putem schimba și ceea ce nu putem; între ceea ce putem influența și ceea ce nu. Un zbor întârzie din cauza vremii – oricât am striga la reprezentantul companiei aeriene, nu vom face furtuna să se oprească. Năzuința, oricât de mare, nu ne poate face mai înalți sau mai scunzi și nu poate schimba țara în care ne-am născut. Oricât de mult ne-am strădui, nu putem obliga pe cineva să ne placă. În plus, timpul irosit alergând după aceste țeluri de neclintit l-am fi putut folosi pentru chestiunile pe care le putem schimba.

Comunitățile celor care încearcă să scape de anumite dependențe practică ceva ce se numește Rugăciunea Seninătății: „Dumnezeu mi-a dat harul de a accepta cu seninătate lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a le deosebi pe unele de celelalte”. Persoanele dependente nu pot schimba abuzurile suferite în copilărie. Nu pot schimba alegerile pe care le-au făcut sau durerea provocată. Dar pot schimba viitorul – prin puterea pe care o au în momentul prezent. După cum spunea Epictet, ei pot controla alegerile pe care le fac în clipa de față.

Același lucru este valabil astăzi și pentru noi. Dacă ne putem da seama care părți ale zilei se află sub stăpânirea noastră și care sunt peste puterile noastre, nu doar că vom fi mai fericiți, dar vom avea un avantaj clar în fața persoanelor care nu reușesc să înțeleagă că duc o luptă imposibil de câștigat.

2 ianuarie

EDUCAȚIA ÎNSEAMNĂ LIBERTATE

„Care este rodul acestor învățături? Cea mai frumoasă și mai bună recoltă a celor cu adevărat educați: seninătatea, neînfricarea și libertatea. Nu ar trebui să ne încredem în gloata care spune că doar cei liberi pot fi educați, ci, mai degrabă, în iubitorii de înțelepciune, care spun că numai cei educați sunt liberi.”

– Epictet, *Diatribes*, 2.1.21-23a

De ce ai ales această carte? De ce să alegi orice carte? Nu ca să te dai mai deștept, nu ca să ai ce face în avion, nici ca să auzi ceea ce vrei să auzi – există o sumedenie de alegeri mai ușoare decât lectura.

Nu, ai ales această carte ca să înveți cum să trăiești. Pentru că vrei să fii mai liber, neînfricat și să cunoști o stare de pace. Educația – să citești și să cugeți la înțelepciunea marilor gânditori – nu trebuie făcută de dragul ei. Are un scop în sine.

Adu-ți aminte de acest imperativ în zilele în care începi să fii cu gândul în altă parte, când privitul la televizor sau o gustare par o utilizare mai bună a timpului decât lectura sau studierea filosofiei. Cunoașterea – în special cunoașterea de sine – înseamnă libertate.

3 ianuarie

FII NEÎNDUPLECAT CU LUCRURILE CARE NU CONTEAZĂ

„Cât de mulți au fost cei care te-au jefuit de viață, fără ca tu să-ți dai seama ce pierzi, cât de mult timp s-a dus în suferință vană, bucurie prostească, patimă lacomă și în vorbe lingușitoare, cât de puțin ți-a rămas pentru tine din propriul timp. Îți vei da seama că mori înainte de vreme!”

– Seneca, *Despre scurtimea vieții*, 3.3b

Unul dintre cele mai grele lucruri în viață este să spui „nu”. Invitațiilor, solicitărilor, obligațiilor, activităților pe care le face toată lumea. Și mai greu este să spui „nu” anumitor emoții care consumă timp: furia, entuziasmul, distracția, obsesia sau poftele trupesti. Niciunul dintre aceste impulsuri nu pare, în sine, mare lucru, dar scăpate de sub control, ele devin în mare măsură un angajament.

Dacă nu ești precaut, acestea vor fi exact acele obligații care îți vor sufoca și consuma existența. Te-ai întrebat vreodată cum ai putea să recuperezi o parte din timpul pierdut, cum ai putea să fii mai puțin ocupat? Începe prin a învăța puterea lui „Nu!” – „Nu, mulțumesc”, sau: „Nu, n-am să mă las atras în această chestiune”, sau: „Nu, pur și simplu nu pot acum”. S-ar putea să faci unii oameni să sufere. S-ar putea să-i îndepărtezi pe alții. S-ar putea să fie greu. Dar cu cât înveți să spui „nu” lucrurilor care nu contează, cu atât vei ști să spui „da” celor cu adevărat importante. Asta îți va da posibilitatea să trăiești și să te bucuri de viață – de viața pe care ți-o dorești.

4 ianuarie

CELE TREI DISCIPLINE DE AUR

„Este de ajuns să ai în clipa de față o părere sigură, înțemeiată pe înțelegere, să desfășori activitatea prezentă în interesul tuturor, să ai în prezent dispoziția de a primi cu mulțumire orice eveniment provocat de o cauză din afară.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 9.6

Percepție, Acțiune, Voință. Acestea sunt disciplinele cumulate esențiale ale stoicismului (și reprezintă totodată modul de organizare a acestei cărți și a călătoriei de un an în care tocmai ai pornit). Desigur, acest curent filosofic este mult mai amplu – și am putea vorbi o zi întreagă despre convingerile unice ale diferiților stoici: „Heraclit credea următoarele...”, „Zenon era din Kition, un oraș din Cipru, și considera că...”. Însă asemenea fapte îți vor fi oare de folos în viața de zi cu zi? Ce claritate îți pot oferi informațiile de cultură generală?

În schimb, următoarele fraze rezumă cele mai importante trei caracteristici ale filosofiei stoice de care merită să ții cont zilnic, în fiecare decizie:

- Controlează-ți percepțiile.
- Orientează-ți acțiunile în direcția potrivită.
- Acceptă cu seninătate lucrurile pe care nu le poți controla.

Asta e tot!

5 ianuarie

CLARIFICĂ-ȚI INTENȚIILE

„Orice efort trebuie să aibă un scop, să privească într-o direcție! Nu hărnicia îi tulbură pe cei neliniștiți ca pe niște nebuni, ci păreri false despre lucruri.”

– Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 12.5

Legea 29 din cartea *The 48 Laws of Power* (*Cele 48 de legi ale puterii*)* este: Plănuiește totul, punct cu punct, până la capăt. Robert Greene scrie: „Planificând până la capăt, nu vei fi copleșit de împrejurări și vei ști când să te oprești. Călăuzește-ți cu grijă soarta și determină-ți viitorul gândind în perspectivă.” A doua recomandare din *The 7 Habits of Highly Effective People* (*Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficiente*)** este: Începe cu finalul în minte.

A avea în vedere finalul nu este o garanție că vei ajunge acolo – niciun stoic nu ar fi de acord cu o asemenea presupunere – dar a nu te gândi la deznodământ este o garanție pentru eșec. Pentru stoici, *oiêsis* (concepțiile false) sunt responsabile nu doar de tulburările sufletești, dar și pentru traiul și acțiunile haotice și disfuncționale. Dacă nu-ți direcționezi eforturile către o cauză sau un scop, de unde vei ști ce să faci zi de zi? Cum vei ști ce să accepți și ce să refuzi? Cum vei ști că ți-a fost de ajuns, că ți-ai atins țelul, că te-ai abătut de la traseu, dacă nu ai definit niciodată care sunt aceste limite?

* Carte scrisă de Robert Greene și Joost Elffers și apărută sub titlul *Succes și putere. 48 de legi pentru a reuși în viață*, traducere de Mihaela Gafencu-Cristescu, Editura Teora, București, 2015. (n.tr.)

** Carte scrisă de Stephen R. Covey și apărută ca audiobook la Editura ACT și Politon, București, 2015. (n.tr.)

Răspunsul este că nu vei ști. Și, astfel, vei fi sortit eșecului – sau, și mai rău, ignorarea lipsei de direcție te va duce spre nebunie.

6 ianuarie

UNDE, CINE, CE ȘI DE CE

„Cel care nu știe ce este universul nu știe nici în ce loc se află el însuși. Iar cine nu știe pentru ce-a fost născut nu știe nici cine este el însuși, nici ce este universul. Iar cel care trece cu vederea una din acestea nu poate spune nici pentru ce s-a născut. Atunci ce crezi despre cel care evită sau caută lauda celor care aplaudă, a celor care nu știu nici unde sunt, nici ce sunt?”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 8.52

Regretatul comediant Mitch Hedberg povestea în spectacolele lui o întâmplare amuzantă. Aflându-se în studioul unui radio pentru un interviu, reporterul l-a întrebat: „Deci, cine ești tu?”. În acel moment, a trebuit să se gândească serios dacă tipul ăla era foarte profund sau dacă nimerise la postul de radio greșit.

De câte ori nu ni se întâmplă să răspundem la întrebări de genul: „Cine ești?”, „Cu ce te ocupi?” sau „De unde ești?”. Considerându-le niște întrebări superficiale – asta dacă le considerăm în vreun fel – nu ne obosim să dăm un alt fel de răspuns decât superficial.

Dar majoritatea oamenilor nu ar putea da un răspuns mai consistent nici cu pistolul la tâmplă. Tu ai putea? Ai stat vreodată să te gândești pe îndelete și să îți dai seama clar cine ești și care sunt valorile tale? Sau ești prea ocupat să alergi după chestiuni găunoase, să copiezi influențe proaste și să urmezi cărări inexistente care duc la dezamăgire sau la neîmplinire?

7 ianuarie

ȘAPTE FUNCȚII CLARE ALE MINȚII

„O muncă pe potriva minții este exercițiul alegerii, refuzului, năzuinței, respingerii, pregătirii, țelului și acceptării. Așadar, ce poate pângări și împiedica funcționarea corectă a minții? Nimic altceva decât propriile ei decizii viciate.”

– Epictet, *Diatriba*, 4.11.6-7

Să analizăm aceste sarcini pe rând:

- Alegerea – să faci și să gândești ce trebuie
- Refuzul – ispitei
- Năzuința – de a fi mai bun
- Respingerea – negativismului, influențelor proaste, a neadevărului
- Pregătirea – pentru ce ne așteaptă sau urmează să se întâmple
- Țelul – principiul nostru călăuzitor și prioritatea numărul unu
- Acceptarea – eliberării de iluzia lucrurilor care se află sub controlul nostru și a celor ce nu sunt (și de a le accepta așa cum sunt pe acestea din urmă)

Acesta este scopul minții. Trebuie să ne asigurăm că tratează și vede restul lucrurilor ca pe o întinare sau viciere.

8 ianuarie

ÎNȚELEGE DE CE ANUME EȘTI DEPENDENT

„Trebuie să renunțăm la lucrurile pe care le strângem la piept de parcă ar fi lucruri de bine. Altfel, dispare tăria sufletului care trebuie să se pună singură la încercare. Dispare generozitatea, care nu se poate manifesta dacă nu privește cu dispreț, de parcă ar fi fără valoare, toate acele bunuri pe care mulțimea le dorește și le ține la mare preț.”

– Seneca, *Epistole către Lucilius*, 74.12b-13

Micile slăbiciuni se pot transforma cu ușurință în dependențe în toată regula. Bem cafea dimineața și, în scurtă vreme, nu ne mai putem începe ziua fără ea. Ne verificăm e-mailurile pentru că face parte din slujba noastră și, fără să ne dăm seama, simțim cum ne bâzâie telefonul în buzunar la fiecare câteva secunde. În scurt timp, aceste obiceiuri nevinovate ajung să ne conducă viața.

Viciile mărunte și pornirile pe care le avem nu doar că ne știrbesc libertatea și autonomia, dar ne înțețosează gândirea. Credem că suntem stăpâni pe noi înșine – dar oare așa să fie? După cum spunea un narcoman, dependența se produce atunci când „pierdem libertatea de a ne abține”. Hai să ne recăpătăm această libertate.

Tu ce dependență ai? Sucul acidulat? Medicamentele? Văicăreala? Bârfa? Internetul? Rosul unghiilor? Trebuie să îți recapeți capacitatea de a te abține pentru că de ea depind claritatea și autocontrolul tău.

9 ianuarie

CE CONTROLĂM ȘI CE NU

„Există printre realitățile care ne stau în față, unele în puterea noastră și altele independente de voința și puterea noastră. Țin de noi părerea, impulsurile, dorința și aversiunea, într-un cuvânt, tot ceea ce reprezintă propria activitate. Sunt în afara voinței noastre trupul, faima, forța de conducător, într-un cuvânt tot ceea ce nu constituie treburi specifice nouă. Mai mult, lucrurile care stau în puterea noastră sunt prin natura lor libere, nestingherite și fără piedici, pe când cele în afara voinței noastre sunt slabe, supuse, pot fi zădărnicate și nu ne aparțin.”

– Epictet, *Manualul*, 1.1-2

Nu poți controla evenimentele de astăzi. Ți se pare înfricoșător? Este un pic, dar lucrurile se echilibrează când înțelegem că ne putem controla opinia *despre* aceste evenimente. Tu decizi dacă sunt bune sau rele, dacă sunt drepte sau nedrepte. Nu poți controla situația, dar poți controla *părerea* ta despre ea.

Înțelegi cum funcționează? Fiecare lucru aflat în afara controlului tău – lumea exterioară, ceilalți oameni, norocul, karma și așa mai departe – are totuși o zonă corespunzătoare pe care o stăpânești. Acest simplu fapt îți oferă destul spațiu de manevră, destulă putere.

Mai presus de toate, o înțelegere sinceră a lucrurilor pe care le putem controla ne oferă o claritate totală cu privire la lume: nu deținem nimic altceva decât propria minte. Amintește-ți acest lucru astăzi, când încerci să-ți extinzi raza de acțiune în exterior; este mult mai bine și mai potrivit să te orientezi spre *interior*.

10 ianuarie

DACĂ VREI SĂ FII STATORNIC

„Esența binelui este un anumit tip de alegere rațională; după cum esența răului este o altfel de alegere. Cum rămâne atunci cu factorii externi? Ei nu sunt decât materia primă pentru alegerea noastră rațională, care va determina binele și răul din interacțiunea cu ei. Cum va determina binele? Cu siguranță nu minunându-se dinaintea celor materiale! Căci dacă judecata despre lucrurile materiale este dreaptă, atunci alegerile noastre vor fi bune, iar dacă judecata este strâmbă, alegerile noastre vor fi rele.”

– Epictet, *Diatribes*, 1.29.1-3

Stoicii caută statornicia, stabilitatea și seninătatea – caracteristici la care aspirăm cei mai mulți dintre noi, dar de care avem parte doar în treacăt. Cum reușesc ei să atingă acest țel greu de atins? Cum întruchipează ei *eustatheia* (cuvântul prin care Arrian* descria învățăturile lui Epictet)?

Ei bine, nu e o chestiune de noroc și nici nu poate fi realizată prin eliminarea influențelor exterioare sau izolându-ne în liniște și singurătate, ci presupune trecerea lumii exterioare prin sita propriei judecăți. Acest lucru este la îndemâna rațiunii noastre – aceasta poate lua natura strâmbă, confuză și copleșitoare a evenimentelor exterioare și îi poate da o formă ordonată.

Însă, dacă judecățile noastre sunt strâmbe, pentru că nu ne folosim rațiunea, tot ceea ce va urma va fi strâmb și ne vom pierde fermitatea în haosul și în goana existenței noastre. Dacă vrei să fii statornic, dacă îți dorești claritate, cea mai bună soluție este o judecată corectă.

* Arrian din Nicomedia (n.c. 86/89 – d.c. 146/160), filosof, istoric și comandant militar grec. (n.tr.)

11 ianuarie

DACĂ VREI SĂ FII NESTATORNIC

„Dacă un om va fi atent la propriile alegeri raționale și la consecințele acestor alegeri, va căpăta totodată dorința de a le ține la distanță, însă dacă își va îndrepta atenția dinspre propriile alegeri raționale înspre lucrurile care nu sunt sub controlul său, căutând să evite lucrurile controlate de alții, atunci va deveni agitat, temător și nestatornic.”

– Epictet, *Diatribes*, 2.1.12

Imaginea pe care o avem despre filosoful Zen este cea a unui călugăr aflat pe un deal liniștit, înverzit sau într-un templu frumos, ridicat pe o stâncă abruptă. Stoicii reprezintă antiteza acestei idei. Pentru ei, este reprezentativ omul din piață, senatorul din for, soția curajoasă care așteaptă întoarcerea bărbatului ei de la luptă, sculptorul ocupat în atelier. Și totuși, un stoic este în egală măsură împăcat cu sine însuși.

Epictet ne reamintește că seninătatea și statornicia sunt rezultatul alegerilor și judecății noastre, nu ale mediului înconjurător. Dacă încercăm să evităm toate piedicile din calea liniștii noastre – ceilalți oameni, evenimentele externe, stresul – nu vom avea nicicând succes. Problemele ne vor urma oriunde am alerga și ne-am ascunde. Dar dacă încercăm să evităm *judecățile* nocive și perturbatoare care provoacă aceste probleme, vom reuși să fim statornici și echilibrați indiferent unde ne-am afla.

12 ianuarie

SINGURA CALE SPRE SENINĂTATE

„Păstrează la îndemână acest gând, din zori și până seara: nu există decât o singură cale spre fericire, iar aceasta este renunțarea la tot ce se află în afara sferei tale de alegere, să nu privești nimic drept un bun al tău, să predați totul în mâinile divinității și soartei.”

– Epictet, *Diatribes*, 4.4.39

În această dimineață, amintește-ți ce se află sub controlul tău și ce nu. Amintește-ți să te concentrezi asupra celor din-tâi, și nu asupra celor din urmă.

Înainte de prânz, amintește-ți că singurul lucru pe care îl ai cu adevărat în stăpânire este capacitatea ta de a alege (și de a-ți folosi rațiunea și judecata când alegi). De acest lucru nu vei fi privat niciodată.

După amiaza, amintește-ți că, în afara alegerilor pe care le faci, soarta ta nu depinde în totalitate de tine. Lumea se învâрте, iar noi ne învârtim odată cu ea – indiferent în ce direcție, bună sau rea.

Seara, amintește-ți iarăși de cele ce sunt sub controlul tău și de cele ce nu sunt, și unde încep și ți se termină alegerile.

Când te culci, amintește-ți că somnul este o formă de abandon și de încredere, și că vine foarte ușor. Iar a doua zi, fii gata să repeți întregul ciclu.

13 ianuarie

SFERA CONTROLULUI

„Deținem controlul asupra alegerii noastre raționale și asupra tuturor acțiunilor care țin de acea dorință morală. Ce iese de sub controlul nostru sunt corpul și toate părțile componente, bunurile noastre, părinții, frații și surorile, copiii sau patria – orice lucru cu care ne-am putea asocia.”

– Epictet, *Diatribes*, 1.22.10

Această afirmație este atât de importantă încât merită repetată: o persoană înțeleaptă știe ce se află în sfera sa de control și ce nu.

Partea bună e că este destul de ușor de ținut minte ce se află sub controlul nostru. Potrivit stoicilor, sfera controlului cuprinde un singur lucru: PROPRIA MINTE. Ai auzit bine, nici chiar trupul tău nu este în întregime înăuntrul sferei. La urma urmei, poți fi afectat de o boală sau de un handicap fizic în orice moment. Sau ai putea să mergi într-o țară străină și să te trezești aruncat în închisoare.

Dar toate acestea sunt vești bune, pentru că acest fapt reduce drastic numărul lucrurilor la care trebuie să te gândești. În simplitate există claritate. În timp ce toți ceilalți aleargă încolo și-ncoace cu o listă de responsabilități lungă de-un kilometru – chestiuni pentru care nu sunt, de fapt, responsabili – lista ta cuprinde un singur element. Trebuie să gestionezi o singură problemă: alegerile tale, voința ta, mintea ta.

Așa că, fii chibzuit.

14 ianuarie

TAIE SFORILE CARE ÎȚI MANEVREAZĂ MINTEA

„Trebuie să-ți dai seama că ai în tine, totuși, ceva mai puternic și mai înrudit cu natura divină, decât toate cele care ațâță patimile tale făcându-te în același timp să te miști întocmai ca o marionetă. Ce este acum gândirea mea? Oare nu cumva este frică, bănuială, poftă sau altceva de felul acestora?”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 12.19

Gândește-te la toate lucrurile care concurează pentru o parte din portofelul tău sau pentru o secundă din atenția ta. Oamenii de știință din industria alimentară pregătesc produse care să-ți satisfacă papilele gustative. Inginerii din Silicon Valley proiectează aplicații care creează dependență la fel ca jocurile de noroc. Mass-media fabrică povești care stârnesc indignarea și furia.

Acestea sunt doar o mică parte din ispitele și forțele care acționează asupra noastră – ele ne distrag și ne îndepărtează de lucrurile care contează cu adevărat. Din fericire, Marc Aureliu nu a fost expus la aceste aspecte extreme ale culturii moderne. Dar a cunoscut și el din plin hăurile distragerii atenției: bârfe, muncă neîntreruptă, teamă, suspiciune și poftă carnale. Fiecare dintre noi este atras de aceste forțe interne și externe, a căror putere este în continuă creștere și ne e tot mai greu să le facem față.

Filosofia ne spune doar să fim cât mai atenți și să ne străduim să fim mai mult decât simpli pioni. După cum spune Viktor Frankl în *The Will to Meaning (Voința de sens)**: „Omul

* Carte apărută sub titlul *Voința de sens. Fundamente și aplicații ale logoterapiei*, traducere de Dana Mareș, Editura Trei, București, 2018. (n.tr.)

este tras în jos de impulsuri și ridicat de valori.” Aceste valori și vigilența interioară fac să nu fim doar niște marionete. Desigur, atenția presupune efort și conștientizare, dar oare nu este ea de preferat atârării de o frânghie?

15 ianuarie

CA SĂ FII ÎMPĂCAT, NU TE ABATE DIN DRUM

„Împăcarea o poate atinge numai cel care și-a format o judecată sigură și de nezdrușcinat. Toți ceilalți se prăbușesc de mai multe ori, se pun din nou pe picioare și se lasă purtați de valuri, pe rând, înspre renunțări ori înspre dorințe. Care este pricina nestatorniciei lor? Faptul că nimic nu este limpede pentru cel care se sprijină pe criteriul cel mai nesigur: părerea mulțimii.”

– Seneca, *Epistole către Lucilius*, 95.57b-58a

Seneca, în eseul său despre liniștea spiritului, folosește cuvântul grecesc *euthymia*, pe care el îl definește drept „credința în tine însuși și încrederea că te afli pe drumul cel bun și nu ești încercat de îndoiala celor care urmează cărări nenumărate, rătăcind în toate direcțiile”. Această stare de spirit, spune el, este cea care asigură seninătatea.

Claritatea viziunii ne oferă această credință. Asta nu înseamnă că vom fi întotdeauna siguri de toate lucrurile, în proporție de 100%, și nici că ar trebui să fim așa, ci este mai degrabă o garanție a faptului că ne îndreptăm în direcția corectă – că nu trebuie să ne comparăm în permanență cu ceilalți oameni sau să ne răzgândim la fiecare cinci minute, în lumina noilor informații apărute.

Seninătatea și împăcarea se regăsesc în identificarea drumului *nostru* și în menținerea lui: să mergem neabătuți pe el; desigur, putem face mici corecții, dar trebuie să ignorăm cântecul sirenelor, care ne atrage spre stânci.

16 ianuarie

SĂ NU FACI NIMIC DIN OBIȘNUINȚĂ

„Așadar, în majoritatea celorlalte privințe, abordăm situațiile nu conform presupunerilor corecte, ci, în mare parte, dintr-o obișnuință jalnică. Întrucât acesta este cazul în tot ce-am spus, învățăcelul trebuie să caute să se ridice deasupra, încetând să mai caute plăcerea și să se îndepărteze de suferință; să înceteze să se mai agațe de viață și să deteste moartea; iar în cazul averilor și banilor, să înceteze să prețuiască dobândirea lor în detrimentul dăruirii.”

– Musonius Rufus, *Cuvântări*, 6.25.5-11

Dacă întrebi un angajat: „De ce-ai procedat în felul acesta?”, va răspunde: „Pentru că așa s-a făcut dintotdeauna”. Răspunsul va nemulțumi orice șef bun și va lăsa cu gura deschisă orice antreprenor. Angajatul nu mai gândește și își desfășoară activitatea absent, din rutină. Afacerea este vulnerabilă în fața concurenței, iar angajatul va fi probabil concediat de un șef cu capul pe umeri.

Trebuie să ne tratăm propriile obișnuințe la fel de nemilos. De fapt, studiem filosofia tocmai pentru a pune capăt acestui comportament de rutină. Descoperă lucrurile pe care le faci din reflex sau din obișnuință. Și întreabă-te: *Oare asta este într-adevăr cea mai bună soluție?* Află de ce faci ceea ce faci – și fă lucrurile așa cum se cuvine.

17 ianuarie

PUNE-TE PE TREABĂ

„Eu sunt învățătorul vostru și voi sunteți în școala mea. Țelul meu este să vă duc spre realizare, neabătuți, eliberați de comportamente viciate, neîngrădiți, fără ocară, liberi, înfloritori și fericiți, căutându-l pe Dumnezeu în lucrurile mari și în cele mărunte. Țelul vostru este să învățați și să practicați cu sârguință toate aceste lucruri. Atunci de ce nu încheiați lucrarea, dacă aveți țelul corect și eu la fel și pregătirea corespunzătoare? Ce lipsește?... Lucrarea este cât se poate de realizabilă și este singurul lucru în puterea noastră... Despărțiți-vă de trecut. Trebuie doar să începem. Credeți-mă și veți vedea.”

– Epictet, *Discursuri*, 2.19.29-34

Mai ții minte cum te temeai, când erai la școală sau încă foarte tânăr, să încerci un anumit lucru de teama eșecului? Cei mai mulți dintre adolescenți preferă să-și piardă timpul decât să depună efort. Un lucru făcut fără tragere de inimă le oferă o scuză numai bună: „Nu contează. Nici măcar nu m-am străduit”.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, eșecul nu mai este atât de neglijabil. Miza nu mai este o notă subiectivă sau un trofeu sportiv câștigat în curtea școlii, ci calitatea vieții și capacitatea de a ne confrunța cu lumea înconjurătoare.

Nu te descuraja, totuși. Ai parte de cei mai buni profesori din lume: cei mai înțelepți filosofi care au trăit vreodată. Și nu doar că stă în puterile tale, dar și sarcina profesorului este una foarte simplă: tu doar pune-te pe treabă. Restul vine de la sine.

18 ianuarie

PRIVEȘTE LUMEA CU OCHII UNUI POET ȘI ARTIST

„Așadar, petrece-ți această clipă a timpului în conformitate cu natura și încheie-ți viața împăcat, cum măslinea cade în clipa când e coaptă, binecuvântând pământul care a purtat-o și mulțumind pomului care i-a dat naștere.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 4.48.2

Există câteva expresii extraordinar de frumoase în cartea *Către sine* a lui Marc Aureliu – o încântare surprinzătoare, ținând cont de publicul pentru care a fost scrisă (doar propria persoană). Într-un pasaj, el laudă „farmecul și vraja” naturii, „spicele care se apleacă la pământ, pielea de pe fruntea leului, balele care curg din gura mistreților” și multe altele. Ar trebui să-i mulțumim profesorului de retorică Marcus Cornelius Fronto pentru imaginile vii descrise în aceste fragmente. Fronto, considerat cel mai bun orator al Romei pe lângă Cicero, a fost ales de tatăl adoptiv al lui Marc Aureliu ca dascăl de oratorie și gramatică pentru fiul său.

Aceste gânduri sunt mai mult decât niște fraze frumoase, căci i-au oferit lui Marc Aureliu – iar acum, și nouă – o perspectivă cuprinzătoare asupra evenimentelor obișnuite și aparent „nefrumoase”. E nevoie de un ochi de artist pentru a înțelege că sfârșitul vieții nu se deosebește de căderea unui fruct copt din copac. E nevoie de privirea unui poet pentru a remarca felul în care „coacerea face ca pâinea să crape din loc în loc și, deși nu era în intenția meșteșugului brutarului, aceste crăpături ne atrag privirea și ne stârnesc pofta de mâncare”.

Există claritate (și bucurie) în a vedea ceea ce alții nu pot vedea, în a descoperi grația și armonia locurilor pe care ceilalți le trec cu vederea. Nu este de preferat asta unei viziuni sumbre asupra lumii?

19 ianuarie

ÎN ORICE DIRECȚIE TE-AI ÎNDREPTA, ALEGEREA ÎȚI APARTINE

„Și podiumul, și închisoarea sunt locuri în care poți ajunge, unul la mare cinste, celălalt, jalnic, dar în oricare din ele îți poți păstra libertatea de alegere, dacă vrei asta.”

– Epictet, *Diatribes*, 2.6.25

Stoicii au fost de toate rangurile. Unii au fost bogați, alții s-au născut la coada rigidei ierarhii romane. Unora le-a mers bine în viață, altora cumplit de greu. Acest lucru este valabil și pentru noi – fiecare provine din medii diferite și de-a lungul vieții a avut parte de sușuri și coborâșuri, de noroc și de ghinion.

Dar în toate situațiile – la restriște sau în momentele de bucurie – trebuie să facem un singur lucru: să ne concentrăm asupra lucrurilor care stau în puterea noastră, nu asupra celorlalte. S-ar putea ca în momentul de față să fim la pământ din cauza greutăților, în vreme ce în urmă cu doar câțiva ani trăiam pe picior mare, după cum este posibil ca peste câteva zile să avem atât de mult succes, încât să devină o povară. Un lucru va rămâne însă neschimbat: libertatea noastră de alegere – atât în plan general, cât și la scară mică.

În cele din urmă, asta înseamnă claritate. Oricine am fi, oriunde ne-am afla – ceea ce contează sunt alegerile noastre. Care sunt ele? Cum le vom evalua? Cum vom profita de pe urma lor? Acestea sunt întrebările pe care ni le pune viața, indiferent de rangul pe care-l avem. Tu ce răspuns dai?