

PRACTIC

Jonas Salzgeber este, alături de fratele său, Nils Salzgeber, fondatorul website-ului [Njlifehacks.com](http://Njlifehacks.com), unde scrie articole privind dezvoltarea personală. Scopul său este să-i ajute pe oameni să-și realizeze potențialul – să fie mai eficienți, mai organizați, mai înțelecători, mai atenți la ce se întâmplă în jur – cu ajutorul filozofiei antice și al informațiilor pe care ni le oferă știința modernă.

JONAS SALZGEBER

CĂRTICICA  
**STOICISMULUI**

SFATURI DE ÎNȚELEPCIUNE CA SĂ DEVENIM  
PUTERNICI, ÎNCREZĂTORI ȘI CALMI

Traducere din engleză  
de George Chiriță

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

# Cuprins

Introducere	11
PARTEA I: CE ESTE STOICISMUL	
1. Promisiunea filozofiei stoice	21
<i>Exersați arta de a trăi: Deveniți războinici-filozofi 22 Promisiunea nr. 1: Eudaimonia 24 Promisiunea nr. 2: Puterea emoțională 26 Stăpânirea emoțiilor apăsătoare (≠ Renunțarea la emoții) 28 Practicați stoicismul și deveniți mai calmi 31</i>	
2. O lecție rapidă de istorie	34
<i>Cei mai importanți filozofi stoici 37 Seneca cel Tânăr (cca 4 î.Cr. – 65 d.Cr.) 38 Musonius Rufus (cca 30 d.Cr. – cca 100 d.Cr.) 39 Epictet (cca 55 d.Cr. – cca 135 d.Cr.) 40 Marcus Aurelius (121 d.Cr. – 180 d.Cr.) 41</i>	
3. Triunghiul fericirii stoice	43
<i>Triunghiul fericirii stoice în câteva cuvinte 44 1. Trățiți în acord cu aretē: Manifestați-vă sinele cel mai înalt în fiecare moment 47 Desăvârșirea potențialului nostru natural 49 Cele patru virtuți cardinale 53 Caracterul este mai important decât frumusețea 57 Iubirea stoicilor pentru semenii: Acționați pentru binele comun 59 2. Concentrați-vă pe ce</i>	

*puteți controla: Acceptați ce vi se întâmplă și adaptați-vă oricărei situații 62 Arcașul stoic: Concentrați-vă asupra activității în sine 65 Acceptarea stoică: Bucurați-vă de călătorie, sau veți fi luați cu forța 68 Lucrurile bune, lucrurile rele și lucrurile indiferente 73 Și la poker, și în viață putem câștiga indiferent de cărțile pe care le-am primit 76 3. Asumați-vă responsabilități: Dați binele la iveală 77 Libertatea alegerii 80 Minte ne face bogați chiar și în exil 84 Neliniștiți, sau invincibili: Depinde de noi 86*

4. „Inamicul“: Emoțiile negative care vă stau în cale 90  
*Ne dorim ce este dincolo de controlul nostru 94 Ne lipsește  
 vigilența și ne lăsăm conduși de impresii 96*

## PARTEA II: 55 DE EXERCIȚII STOICE

5. Cum practicăm stoicismul? 103  
*Pregătiți-vă 105 Fiți vigilenți 106 Întăriți-vă autodisciplina 107 Nu spuneți că sunteți filozofi 108*
6. Exerciții pregătitoare 110  
*Exercițiul nr. 1: Arta stoică a acceptării: Primiți și înțelegeți  
 orice ar veni către voi 111 Exercițiul nr. 2: Acționați  
 păstrând mereu o clauză 114 Exercițiul nr. 3: Ce vă stă în  
 cale devine calea 116 Exercițiul nr. 4: Amintiți-vă că totul  
 este trecător 118 Exercițiul nr. 5: Contemplați-vă propria  
 moarte 120 Exercițiul nr. 6: Considerați că totul este  
 împrumutat de la Natură 122 Exercițiul nr. 7: Vizualizarea  
 negativă: Anticiparea evenimentelor neplăcute 124 Exer-  
 cițiul nr. 8: Disconfortul voluntar 126 Exercițiul nr. 9: Pre-  
 gătiți-vă pentru ziua care stă să înceapă: Rutina de dimineață  
 a stoicilor 128 Exercițiul nr. 10: Recapitulați ziua care a  
 trecut: Rutina de seară a stoicilor 130 Exercițiul nr. 11:  
 Adoptați un model: Înțeleptul stoic 133 Exercițiul nr. 12:  
 Aforismele stoice: Țineți-vă „armele“ la îndemână 135  
 Exercițiul nr. 13: Jucați-vă bine rolul primit 136 Exercițiul*

- nr. 14: Eliminați ce nu este esențial* 138 *Exercițiul nr. 15: Uitați de faimă* 140 *Exercițiul nr. 16: Trăiți simplu, minimalist* 141 *Exercițiul nr. 17: Redeveniți stăpâni pe timpul vostru: Renunțați la știri și la pierderea de vreme* 144 *Exercițiul nr. 18: Câștigați acolo unde contează* 146 *Exercițiul nr. 19: Învățați mereu, ca un student* 148 *Exercițiul nr. 20: Ce aveți de arătat după atâția ani de viață?* 150 *Exercițiul nr. 21: Faceți ce aveți de făcut* 152
7. Exerciții pentru situații concrete: Ce să faceți în momentele dificile ale vieții 155  
*Exercițiul nr. 22: Etichetările ne afectează* 156 *Exercițiul nr. 23: Cum să înfrunțați suferința* 157 *Exercițiul nr. 24: Alegeți curajul și calmul în locul mâniei* 160 *Exercițiul nr. 25: Îvingeți frica prin rațiune și pregătire* 162 *Exercițiul nr. 26: Dați vina pe așteptările voastre* 165 *Exercițiul nr. 27: Durerea și provocările: Oportunități pentru virtute* 167 *Exercițiul nr. 28: Jocul echilibrului* 169 *Exercițiul nr. 29: Mentalitatea antimarionetă* 171 *Exercițiul nr. 30: Viața e făcută să fie grea* 173 *Exercițiul nr. 31: Ce ne macină aici și acum?* 175 *Exercițiul nr. 32: Fiți recunoscători pentru ce aveți* 178 *Exercițiul nr. 33: Adaptați-vă perspectiva* 179 *Exercițiul nr. 34: Adoptați o vedere de ansamblu* 181 *Exercițiul nr. 35: Sunt aceleași lucruri dintotdeauna* 183 *Exercițiul nr. 36: Carnea este de fapt un animal mort: Observați cu obiectivitate* 184 *Exercițiul nr. 37: Evitați acțiunile pripite: Testați senzațiile* 186 *Exercițiul nr. 38: Faceți bine, fiți buni* 189
8. Exerciții pentru situații concrete: Cum să vă stăpâniți când alții vă provoacă 192  
*Exercițiul nr. 39: Suntem cu toții părți ale aceluiași corp* 193 *Exercițiul nr. 40: Nimeni nu greșește dinadins* 195 *Exercițiul nr. 41: Descoperiți-vă defectele* 197 *Exercițiul nr. 42: Iertați-i și iubiți-i pe cei care greșesc* 198 *Exercițiul nr. 43: Mai bine să vă fie milă de cel care greșește decât să-l învinuți* 200 *Exercițiul nr. 44: Bunătatea înseamnă putere* 202

*Exercițiul nr. 45: Cum să faceți față insultelor 203 Exercițiul nr. 46: La antrenamente ne mai și lovim 206 Exercițiul nr. 47: Nu îi abandonați pe alții, și nici pe voi înșivă 208 Exercițiul nr. 48: Cu un preț neînchipuit de mic vă cumpărați seninătatea 210 Exercițiul nr. 49: Puneți-vă în locul altora 212 Exercițiul nr. 50: Alegeți-vă cu înțelepciune prietenii 214 Exercițiul nr. 51: Nu-i judecați pe ceilalți 216 Exercițiul nr. 52: Faceți bine, nu vă mulțumiți doar să nu faceți rău 218 Exercițiul nr. 53: Spuneți doar ce nu trebuie să rămână nespus 220 Exercițiul nr. 54: Ascultați cu intenția de a înțelege 222 Exercițiul nr. 55: Conduceți prin puterea exemplului 223*

Mulțumiri	227
Bibliografie selectivă	229
Vreți mai mult?	231

## Puterea filozofiei

*E neînchipuită forța cu care filozofia respinge orice lovitură a sorții. Săgețile nu se înfig în trupul ei: e bine apărată și-i puternică. Unele-și încetinesc zborul și nu-i ating decât, ca-n joacă, pulpanele largi ale veșmântului, altele sar înapoi și izbesc pe cel ce le-a trimis. — Cu bine.\**

— SENECA



---

\* Traducerile din care au fost preluate și/sau adaptate majoritatea citatelor pentru prezenta ediție în limba română se regăsesc la finalul bibliografiei (n. red.).



# Introducere

Este posibil să fi dat până acum de citatele înțelepte ale unor filozofi stoici din Antichitate sau să fi citit vreun articol care împărtășea idei stoice motivante. Poate v-a spus un prieten câte ceva despre această filozofie veche, utilă, minunată ori poate ați citit deja o carte sau două despre stoicism. Sau – deși șansele sunt foarte mici – poate nu ați auzit niciodată de acest curent filozofic.

Întâlnirea cu stoicismul, într-o formă sau alta, este partea ușoară. Partea mai grea este să înțelegem și să explicăm cu exactitate ce este stoicismul. Provocarea este să ne dăm seama care este relevanța lui astăzi și cum ne poate ajuta. Înțelegerea deplină și aplicarea lui reprezintă partea care ține de ambiția noastră – acolo este îngropat aurul.

Ideile și conceptele urmate de stoici în era gladiatorilor care luptau pentru propria viață și a romanilor care se întâlneau la terme sunt încă foarte utile în epoca serialului *Urzeala tronurilor* și a Facebookului. Înțelepciunea acestei filozofii antice rămâne mereu actuală; valoarea ei în construirea unei vieți fericite și pline de sens este de netăgăduit.

Această carte vă aduce harta comorii. Vă prezintă filozofii reprezentativi. Vă oferă o imagine de ansamblu, ușor de înțeles a conceptelor stoice. Vă învață principiile de bază. Vă pune

la dispoziție 55 de exerciții stoice și sugestii pentru aplicarea lor în viața voastră tumultuoasă. Și, cel mai important, vă arată cum să folosiți teoria cuprinsă în aceste pagini în traiul de zi cu zi.

*Grozav! Dar de unde știe un tânăr de douăzeci și ceva de ani cum să deseneze harta comorii stoice pentru a avea o viață împlinită? Așa este, și eu m-aș întreba același lucru. După mulți ani petrecuți la școală și la universitate, m-am săturat să citesc cărți și lucrări academice și să aflu lucruri care nu mă învățau, de fapt, nimic din ce mi-ar fi fost de folos în viața de zi cu zi. Așadar, chiar a doua zi după susținerea examenului de licență, am plecat din țară și am început o călătorie de șapte luni în jurul lumii. Am vrut să plec, să văd locuri și culturi noi, dar, mai ales, am vrut să mă cunosc mai bine pe mine însumi, ca să știu ce să fac cu viața mea când mă întorc. Ultima parte nu mi-a ieșit, dar am reușit să-mi dau seama de altceva, în schimb: „Am ratat cumva cursul despre cum să trăiești?!“*

În cincisprezece ani și jumătate de școală am învățat matematică, fizică, chimie, biologie și multe altele, dar nu am învățat cum să fac față unei situații dificile? Cum să înfrunt temerile și problemele? Ce să fac când mă încercă depresia? Cum să mă împac cu moartea unui prieten? Cum să-mi controlez mânia? Cum să fiu mai încrezător? Nu, probabil am ratat toate aceste cursuri. Fiindcă veni vorba, exact de aceste întrebări se ocupau școlile de filozofie din Antichitate: îi învățau pe oameni cum să trăiască. Și, chiar dacă aceste școli nu mai există, voi, eu și majoritatea oamenilor avem la fel de mare nevoie de o filozofie care să ne învețe cum să trăim.

Ca să nu mai lungim povestea, am hotărât să investesc în mine însumi și să învăț ce înseamnă să trăiești bine. Dintre toate sursele de înțelepciune pe care le-am devorat în următorii ani, filozofia stoică m-a ajutat cel mai mult, chiar dacă nu a început tocmai bine. Înainte să aflu mai multe despre această filozofie credeam că este cel mai plictisitor lucru de

pe pământ. Adică, la urma urmei, este numită *stoicism*, nu „a fi supraom“ sau altfel, ca să dea de înțeles că merită studiată.

Am încercat însă, am fost prins în mrejele ei și de atunci am devenit un student dedicat și un practicant al filozofiei stoice. Chiar dacă am citit și recitit nenumărate cărți, mi-a lipsit întotdeauna o sursă care să-mi pună la dispoziție o prezentare generală simplă și să-mi explice clar ce este stoicismul. Prin urmare, am scris un articol extins, gândit să răspundă nevoii respective: să ofere o prezentare generală a filozofiei amintite și să spună clar despre ce este vorba. Din fericire, mulți oameni au apreciat articolul și l-au găsit foarte util – atât de util, încât cineva a copiat conținutul și l-a vândut drept propria carte. Acest lucru nu doar mi-a testat setul de valori stoice, dar toate acele recenzii de cinci stele pe care le-a primit mi-au arătat că oamenii chiar *vor* să afle mai multe despre această filozofie.

Așadar, iată-mă scriind cu pasiune despre ceva ce m-ar fi scutit de nenumărate săptămâni de cercetare și mi-ar fi oferit înțelepciunea pe care o căutam și de care aveam mare nevoie, extrasă din această filozofie exemplară. Sunt convins că această carte va face parte din literatura stoică modernă și, cel mai important, că vă va fi de ajutor în construirea unei vieți frumoase. Pentru că la asta ne folosește, de fapt, stoicismul: ne ajută să trăim o viață minunată.

Indiferent prin ce treceți, stocii au sfaturi care vă pot ajuta. În ciuda trecerii timpului, mesajul lor este adesea surprinzător de modern și de actual. Vă poate ajuta să vă sporiiți vitalitatea și capacitatea de a face față ritmului cotidian. Vă poate ajuta să fiți mai puternici emoțional, pentru a nu fi purtați ca o corabie în derivă de evenimentele exterioare și pentru ca cei din jur să nu vă poată influența foarte ușor. Vă poate învăța să aveți grijă de propria persoană și să rămâneți calmi în mijlocul furtunii. Vă poate ajuta să luați decizii și să vă simplificați semnificativ traiul de zi cu zi.

„Cine vine la un filozof“, spune Seneca, „trebuie să plece în fiecare zi cu câte ceva de preț: să se întoarcă acasă fie mai sănătos, fie mai ușor de însănătoșit“. Adoptarea stoicismului vă ajută să fiți oameni mai buni; vă învață să trăiți conștient, conduși de un set de valori precum curajul, răbdarea, autodisciplina, seninătatea, perseverența, iertarea, bunătatea și modestia. Multiplele sale ancoră vă oferă siguranță și îndrumare și vă sporesc încrederea.

Și *voi* puteți fi așa. De fapt, filozofia stoică a făcut ca o viață bună să fie un obiectiv ce poate fi atins de oricine, indiferent de clasa socială din care face parte – indiferent dacă este bogat sau sărac, sănătos sau bolnav, educat sau nu; toate acestea nu contează când vine vorba de capacitatea de a trăi o viață bună. Stocii au fost dovada vie că este posibil să fi exilat pe o insulă pustie și să fi mai fericit decât cineva care locuiește într-un castel. Au înțeles foarte bine că există o legătură lejeră între circumstanțele externe și fericirea noastră.

În stoicism, ce *face* cineva în circumstanțele date contează mult mai mult. Stocii susțin că o viață bună depinde de cultivarea caracterului, de alegerile și de acțiunile unei persoane, nu neapărat de evenimentele externe, pe care nu le putem controla. Acest fapt, dragi pasionați ai stoicismului, stă la rădăcina unui aspect dur și, în același timp, foarte atrăgător al acestui curent filozofic – ne face responsabili și nu ne lasă să ne scuzăm pentru faptul că nu trăim cea mai bună viață posibilă.

Și voi, și eu suntem responsabili de propria prosperitate. Suntem responsabili să nu lăsăm fericirea să depindă de circumstanțe externe – nu trebuie să lăsăm ploaia, străinii agasanți sau o mașină de spălat care curge să decidă starea noastră de bine. Altfel, devenim victime neajutorate ale unor circumstanțe pe care nu le putem controla. Ca student stoic, înveți că doar *tu* poți să-ți distrugi viața și doar *tu* poți refuza să te lași îngenuncheat de greutățile pe care viața le aduce.

Așadar, stoicismul ne învață să trăim potrivit unui set de valori care contribuie la fortificarea emoțională, la obținerea unei stări de încredere calmă și la stabilirea unei direcții clare în viață. La fel ca un baston vechi, în care avem încredere, este un ghid de viață bazat mai degrabă pe rațiuni decât pe credință, un ghid care ne ajută la obținerea autocontrolului, a perseverenței și a înțelepciunii. Stoicismul ne face oameni mai buni și ne arată cum putem excela în viață.

Puternicele sale tehnici psihologice sunt aproape identice celor care au o eficiență dovedită acum de cercetările desfășurate într-un domeniu științific numit psihologie pozitivă. Nu-i acuz pe cercetători de furt, dar exercițiile propuse de psihologia pozitivă sunt surprinzător de asemănătoare celor pe care le foloseau stoicii, cu peste două mii de ani în urmă. Faptul că cercetările moderne merg adesea mână în mână cu ce ne-au învățat stoicii face ca această filozofie să fie și mai atrăgătoare. Mai mult, stoicismul nu este rigid, ci deschis la nou și în continuă căutare a adevărului. După cum spune o zicală latină: „Zenon [fondatorul stoicismului] este prietenul nostru, dar adevărul este un prieten și mai bun“.

Dacă privim în jur, vedem nenumărați oameni care au încercat să-și transforme visurile în realitate: să aibă o vilă de lux, un Porsche 911 și un loc de muncă care să le aducă nu mai puțin de 100 000 de dolari pe an. Cu toate astea, nu sunt mai fericiți ca înainte, când aveau un apartament cu igrasie, o mașină veche și un loc de muncă obișnuit. Trăiesc după o formulă care arată cam așa: dacă muncești din greu vei avea succes și, dacă ai succes, *atunci* vei fi fericit. Sau: după ce termin/obțin/realizez asta și asta, *atunci* voi fi fericit. Unde e problema? Formula este greșită. Mai mult, după ce urmează formula ani întregi, acești oameni se întrebă: *Asta e tot ce are viața de oferit?*

Sigur că nu. Ideea este că mulți oameni nu devin mai împliniți pe măsură ce înaintează în vârstă, nu devin mai înțelepți.

Orbecăie prin viață fără o direcție clară, fac aceleași greșeli și nu sunt mai aproape de o viață fericită și plină de sens la optzeci de ani decât au fost la douăzeci.

Ar trebui să fie limpede pentru mulți dintre noi că trebuie să adoptăm o filozofie de viață care să ne ofere îndrumare, o direcție anume și un sens mai amplu. Fără această busolă există riscul ca, în ciuda acțiunilor noastre bine intenționate, să ne învârtim în cerc, să alergăm după lucruri fără valoare și să sfârșim prin a trăi o viață nesatisfăcătoare, plină de suferință emoțională, regrete și frustrări. Și, de vreme ce efortul de a da o șansă stoicismului ca filozofie de viață nu este prea mare, nu aveți nimic de pierdut, ci de câștigat.

Promisiunea acestei cărți este, de fapt, promisiunea filozofiei stoice: vă învață cum să trăiți o viață care curge lin, cu adevărat fericiți, și cum să o păstrați așa chiar în fața adversităților. Vă pregătește pentru orice, vă oferă o structură solidă, ce nu poate fi zdruncinată, cu fundație trainică; vă oferă putere emoțională, vigilență și un calm surprinzător, chiar și în timpul unui dezastru.

Stoicismul vă poate îmbunătăți viața în vremurile bune, dar beneficiile sale se văd mai ales în vremuri grele. Poate fi lumina călăuzitoare în momentele întunecate ale depresiei. Vă este alături când aveți nevoie de încredere pentru a reduce suferința emoțională, domolind trăirile negative precum furia, frica și deznădejdea. Poate fi treapta pe care o urcați când sunteți în noroi până la genunchi și vreți să vă dobândiți liniștea. Vă poate ajuta să vă păstrați coloana vertebrală dreaptă când trebuie să acționați curajos, chiar dacă tremurați ca o frunză. Poate fi clovnul care vă trezește și vă aduce un zâmbet când aveți cea mai mare nevoie.

Pe scurt, stoicismul nu doar vă arată calea, ci vă oferă și cheia unei vieți bune. Tot ce trebuie să faceți este să mergeți pe această cale, să răsuciți cheia în broască și să intrați. Profesorul stoic Epictet întreabă: „Cât veți mai aștepta?”

„Cât veți mai aștepta până veți cere ce e mai bun de la voi înșivă?“ Nu mai sunteți copii, ci adulți, și totuși trageți de timp, spune Epictet. „Nu veți observa că nu faceți deloc progrese, ci veți trăi și veți muri ca un om de rând.“ De acum înainte, își spune sieși, dar și nouă tuturor, trebuie să trăim ca niște oameni maturi și să nu lăsăm niciodată deoparte ceea ce credem că ar fi bine să facem. De câte ori dați peste ceva complicat, amintiți-vă că întrecerea are loc acum; sunteți la Jocurile Olimpice, nu mai puteți aștepta.

Nu ne permitem luxul de a ne amâna antrenamentul pentru că, spre deosebire de Jocurile Olimpice, întrecerea la care participăm în fiecare zi – viața – a început deja. Viața se desfășoară acum, este momentul să începem să ne antrenăm.

În stoicism, antrenamentul seamănă puțin cu surfingul – foarte puțină teorie și multă practică. În acest moment, abia așteptați să începeți și vă imaginați că stați pe placă, alunecând pe valuri și distrându-vă de minune... *un moment*, trebuie să vă opresc puțin din visare. În prima lecție de surfing veți învăța câteva aspecte teoretice ale acestui sport. Pe uscat exersați cum să dați din mâini pentru a înainta, cum să vă ridicați în picioare și cum să stați pe placă. Cu alte cuvinte, prima parte este puțin mai neplăcută – voi ați să faceți surfing, nu să auziți o lecție obositoare de teorie.

Surprinzător de repede, treceți de partea teoretică și aveți șansa să intrați în apă, să vă curățați nisipul de pe față și să începeți antrenamentul. În apă vă dați imediat seama că nu e atât de ușor și că partea teoretică era necesară. La fel se întâmplă și cu stoicismul. Ajugeți și pe creasta valurilor, dar, dacă vreți să le stăpâniți și să nu renunțați după ce ați căzut de câteva (multe) ori în apă, trebuie mai întâi să înțelegeți câte ceva din teoria surfingului... pardon, a stoicismului.

Am încercat să organizez cartea de față și să prezint înțelepciunea antică într-un mod accesibil, clar, ușor de pus în practică. În prima parte veți afla ce promite această filozofie,

Îi veți afla istoria, principalii reprezentanți și principiile de bază, cunoscute sub numele de „triunghiul fericirii stoice“. Studiați acest triunghi și veți putea să-i explicați și unui copil de cinci ani despre ce e vorba. A doua parte se referă la felul cum urcăm pe valuri; este înțesată de sfaturi practice și de exerciții pentru traiul de zi cu zi.

Țelul acestei abordări directe și clare asupra stoicismului este să vă ajut să trăiți o viață mai bună. Cred că putem deveni cu toții mai înțelepți și mai fericiți aplicând aceste învățături minunate.

Este timpul să intrăm în apă!



PARTEA I

## Ce este stoicismul?

*Dacă nu e o acțiune potrivită, nu o săvârși; dacă nu e adevărat, nu vorbi: impulsul tău să pornească de la tine spre Întreg. — MARCUS AURELIUS*

## Promisiunea filozofiei stoice

Nici un arbore nu prinde rădăcini puternice și adânci dacă nu este bătut de vânturi puternice. Forța și viteza vântului fac ca rădăcinile copacului să fie mai adânci și mai trainice; copacii fragili cresc în văi însorite. „Atunci“, întreabă Seneca, „de ce vă mirați că bărbații buni sunt încercați pentru a deveni puternici?“ La fel ca în cazul arborilor, ploile torențiale și vântul puternic sunt în avantajul oamenilor buni; așa devin calmi, disciplinați, modești și puternici.

Așa cum copacul trebuie să prindă rădăcini puternice pentru a nu cădea la orice adiere, și noi trebuie să ne întărim poziția dacă nu vrem să fim secerăți din picioare de orice fleac. Pentru asta e aici filozofia stoică – vă va face mai puternici, va face ca ploaia și vântul să pară mai ușor de îndurat și vă va ajuta să vă mențineți echilibrul. Cu alte cuvinte, vă va pregăti să faceți față mai bine intemperiilor pe care vi le scoate în cale viața.

De la filozofi care se înfruntă la lupii emoționali dinăuntrul nostru, acest prim capitol acoperă tot ce trebuie să știți cu privire la promisiunile filozofiei stoice sau, cu alte cuvinte, motivele pentru care ar trebui să deveniți adepți ai stoicismului.