

RYAN HOLIDAY

ȘI STEPHEN HANSELMAN



**STOIC
ZI DE ZI**

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

Traducere din limba engleză
de **Bogdan Ghiurco**

 **ACT** și Politon

2020

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 „imposibilitate”. 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 antici 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 altele 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 consolatoare”, ei vorbeau din experiență. La fel și colonelul Thomas Wentworth Higginson, un brav aboliționist, 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 bătăi 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.



Partea I

**DISCIPLINA
PERCEPȚIEI**

IANUARIE

CLARITATE

1 ianuarie

CONTROL ȘI ALEGERE

„Principala 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 trupești. 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 îți tulbură pe cei neliniștiți ca pe niște nebuni, ci părerile 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, *Diatribes*, 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 tratăm 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, nestingerite 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 pre dai 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 învârte, 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 atârnării 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 nezdruccinat. 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 „creința 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 creință. 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, învățacelul 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 măslina 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

S toicii 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 suișuri 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?

20 ianuarie

REVIGOREAZĂ-ȚI GÂNDURILE

„Cum altfel ar putea fi ucise învățăturile, dacă nu oprind reprezentările care le corespund și pe care ai tot timpul posibilitatea să le reînvești?... Îți e îngăduit să renaști: vezi din nou lucrurile cum erai obișnuit să le vezi. În aceasta constă renașterea.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 7.2

Ti-a mers prost în ultimele săptămâni? Te-ai abătut de la principiile și convingerile la care ții? E absolut în regulă. Ni se întâmplă tuturor.

De fapt, i s-a întâmplat probabil și lui Marc Aureliu – altfel n-ar fi făcut această însemnare. Poate a avut de-a face cu niște senatori dificili ori a întâmpinat greutăți cu fiul său problematic. Poate și-a pierdut cumpătul într-o astfel de situație, a intrat în depresie sau a renunțat la introspecție. E de înțeles.

Însă, în situația de față, ar trebui să ținem minte că, orice s-ar întâmpla, oricât de dezamăgitor a fost comportamentul nostru în trecut, principiile rămân neschimbate. Ne putem reîn-
toarce la ele și adopta din nou în orice moment. Ce s-a petrecut ieri – sau acum cinci minute – ține deja de trecut. Putem reaprinde focul și o putem lua de la capăt oricând dorim.

De ce nu chiar acum?

21 ianuarie

RITUALUL DE DIMINEAȚĂ

„Dimineața, imediat ce te-ai trezit, întreabă-te următoarele:

- Ce-mi lipsește pentru a mă elibera de dorințe?
- Dar pentru a ajunge la împăcare?
- Ce sunt eu? Un simplu organism, un proprietar de bunuri sau un nume vrednic de cinste? Niciuna dintre acestea.
- Atunci ce sunt? O ființă rațională.
- Așadar, ce se pretinde de la mine? Să cuget asupra acțiunilor mele.
- Cum mi-am pierdut seninătatea?
- Ce fapte neprietenoase, antisociale sau nepăsătoare am făcut?
- Unde am greșit în toate aceste privințe?”

– Epictet, *Diatribes*, 4.6.34-35

Majoritatea oamenilor de succes au un ritual matinal. Unii meditează. Alții fac mișcare. Mulți dintre ei țin un jurnal – câteva rânduri, în care își notează gândurile, temerile, speranțele. În aceste cazuri, nu contează atât activitatea în sine, cât ritualizarea gândirii. Important este să îți acorzi câteva minute pentru introspecție și analiză.

Stoicii au susținut alocarea acestui interval de timp mai mult decât orice altceva. Nu știm dacă Marc Aureliu și-a scris cugetările dimineața sau seara, dar știm că și-a alocat câteva clipe de liniște pentru el însuși – și că a scris pentru sine, nu pentru altcineva. Dacă ești în căutarea unei surse de inspirație pentru ritualul propriu, poți începe prin a urma exemplul lui Marc Aureliu sau a răspunde listei de întrebări a lui Epictet.

Zi de zi, începând de astăzi, răspunde la aceste întrebări dificile. Îngăduie-i filosofiei și efortului susținut să te călăuzească spre răspunsuri mai bune, dimineață după dimineață, de-a lungul întregii vieți.

22 ianuarie

RETROSPECTIVA ZILEI

„Îmi voi îndrepta de îndată atenția asupra mea și, lucru foarte folositor, îmi voi cerceta ziua. Nimeni nu-și examinează propria viață și tocmai aceasta ne face cu adevărat răi; noi ne gândim – și încă rareori – la ceea ce facem, dar niciodată la ceea ce am făcut; numai că sfatul pentru viitor vine din trecut.”

– Seneca, *Epistole către Lucilius*, 83.2

Într-o scrisoare către fratele lui mai mare, Novatus, Seneca vorbește despre un exercițiu util împrumutat de la un alt filosof de seamă. La sfârșitul fiecărei zile, își pune următoarele întrebări: *De ce nărav prost am dat dovadă astăzi? Cum am devenit mai bun? Acțiunile mele au fost întemeiate? Ce pot schimba în bine la propria-mi persoană?*

La începutul sau sfârșitul fiecărei zile, stoicii își luau jurnalul și treceau în revistă: ce-au făcut, ce-au gândit, unde ar fi loc de mai bine. Din acest motiv, cartea *Către sine* a lui Marc Aureliu este greu de pătruns – a fost scrisă pentru claritatea personală, nu în beneficiul public. Notarea exercițiilor stoice a fost și este, totodată, o formă de practicare a acestora, la fel ca repetarea unei rugăciuni sau a unui imn.

Ține un jurnal, fie că e pe calculator sau pe un caiet. Fă-ți timp să treci conștient în revistă evenimentele din ziua precedentă. Fii de neclintit în judecățile tale. Observă ce anume a contribuit la fericirea ta și ce te-a îndepărtat de ea. Notează ce aspecte ai vrea să îmbunătățești sau citatele care ți-au plăcut. Făcând efortul de a-ți scrie gândurile, va fi mai greu să le uiți. În plus, vei avea un bilanț prin care să îți monitorizezi progresul.

23 ianuarie

ADEVĂRUL DESPRE BANI

„Să-i lăsăm pe săraci, să trecem la bogați: cât de multe sunt împrejurările în care aceștia sunt asemenea săracilor! Cufărul celui ce călătorește nu e destul de încăpător și, de câte ori trebuie să se grăbească, renunță la alai. Iar cei care sunt în armată, cât de puțin din lucrurile lor iau cu sine...”

– Seneca, *Consolație pentru Helvia*, 12.1.b-2

Scriitorul F. Scott Fitzgerald care, în cărți precum *Marele Gatsby*, a redat adesea într-o lumină seducătoare stilul de viață al celor bogați și celebri, își începe una din povestiri cu replica devenită de-acum clasică: „Haideți să vă povestesc despre cei foarte bogați. Ei sunt foarte diferiți de mine și de tine.” Câțiva ani mai târziu, după ce povestirea* a fost publicată, prietenul său, Ernest Hemingway, l-a tachinat pe Fitzgerald, scriindu-i: „Da, au mai mulți bani.”

Asta ne reamintește și Seneca. Fiind unul dintre cei mai bogați oameni din Roma, el a înțeles pe propria-i piele că banii îți schimbă viața doar într-o foarte mică măsură. Nu rezolvă problemele, așa cum cred oamenii mai puțin înstăriți. De fapt, niciun fel de bun material nu le va rezolva. Chestiunile exterioare nu pot repara problemele interioare.

Uităm în permanență acest lucru – și asta ne provoacă foarte multă confuzie și durere. Mai târziu, Hemingway a scris despre Fitzgerald: „A crezut că [bogații] sunt o rasă aparte, plină de strălucire, și când a descoperit că nu-i așa, asta l-a distrus mai mult decât orice.” Fără o schimbare, același lucru se va întâmpla și cu noi.

* *Băiatul cel bogat* (1926). (n.tr.)

24 ianuarie

ÎNCEARCĂ SĂ-ȚI APROFUNDEZI CUNOAȘTEREA

„De la Rusticus... m-am deprins să cercetez totul cu rigurozitate, să nu mă mulțumescă o cunoaștere generală, superficială, să nu mă pripesc și să dau prea grabnic crezământ flecarilor.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 1.7.3

Prima carte a cugetărilor lui Marc Aureliu, *Către sine*, începe cu o listă de mulțumiri. Rând pe rând, el își exprimă recunoștința pentru cei care au avut o influență marcantă în viața sa. Una dintre persoanele căreia îi mulțumește este Quintus Iunius Rusticus, profesorul care a făcut să se nască în elevul său iubirea pentru claritate profundă și înțelegere, dorința de a nu se opri la suprafață când vine vorba de învățare.

Tot Rusticus i-a făcut lui Marc Aureliu cunoscută opera lui Epictet. De fapt, Rusticus i-a împrumutat copia personală a cuvântărilor lui Epictet. E evident că Marc Aureliu nu s-a mulțumit doar să extragă ideea principală din aceste cuvântări și nu le-a acceptat doar pentru că erau o recomandare din partea profesorului său. Paul Johnson a spus odată în glumă că Edmund Wilson citește cărțile „de parcă autorul lor ar fi într-un proces în care riscă să fie condamnat la moarte”. În același fel l-a citit și Marc Aureliu pe Epictet – iar când prelegerile și-au dovedit importanța, le-a asimilat cu totul. Au devenit o parte din ADN-ul său ca ființă umană. A vorbit despre ele în detaliu de-a lungul vieții, găsind claritate și forță în acele cuvinte, chiar și după ce a ajuns la lux și putere.

Acesta este tipul de lectură și studiu profund pe care trebuie să-l cultivăm, de aceea trebuie să citim câte o pagină pe zi, și nu un capitol întreg odată. Pentru a avea timpul necesar să citim cu atenție și în profunzime.

25 ianuarie

SINGURA RĂSPLATĂ

„Ce merită oare să fie prețuit? Consider că merită a fi luat în seamă faptul că omul se mișcă potrivit cu firea proprie... și educatorii, și dascălii năzuiesc către aceeași țintă – un asemenea țel e vrednic să fie considerat! Și dacă stăpânești bine acest lucru, nimic din celelalte nu-ți vei mai dori... Dacă nu, atunci nu vei fi independent, mulțumit cu propria-ți persoană, netulburat. În mod necesar, atunci pizmuiești, ești gelos, suspectezi pe cei ce-ar fi în stare să-ți răpească aceste bunuri, uneltești împotriva acelor care au ceea ce este apreciat de tine... Dar respectarea și prețuirea propriei tale gândiri te va face mulțumit, vei fi plăcut oamenilor și recunosător zeilor, fiindcă vei lăuda toate cele hărăzite și rânduite de aceștia.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 6.16.2b-4a

Warren Buffett, a cărui avere este estimată la 65 de miliarde de dolari, locuiește în aceeași casă pe care a cumpărat-o în 1958 cu suma de 31.500 de dolari. John Urschel, fundaș al echipei Baltimore Ravens, câștigă milioane de dolari, dar trăiește cu doar 25.000 de dolari pe an. Vedeta celor de la San Antonio Spurs, Kawhi Leonard, circulă cu aceeași mașină Chevy Tahoe, model 1997, pe care a avut-o din adolescență, deși are un contract în valoare de 94 de milioane de dolari. De ce? Nu pentru că ar fi zgârciți. Ci pentru că lucrurile care contează pentru ei sunt ieftine.

Nici Buffet, nici Urschel, nici Leonard n-au ajuns așa din întâmplare. Stilul lor de viață este rezultatul definirii priorităților. Interesele pe care le cultivă sunt categoric inferioare

posibilităților lor financiare și, prin urmare, *orice* venit le-ar da libertatea de a obține lucrurile pe care și le doresc cel mai mult. Doar întâmplarea face că s-au îmbogățit peste așteptări. Acest gen de claritate – cu privire la ce-și doresc cel mai mult pe lumea asta – înseamnă că se pot bucura de viață. Înseamnă că vor fi în continuare fericiți, chiar dacă piața financiară s-ar prăbuși sau dacă și-ar încheia cariera din cauza unei accidentări.

Cu cât ne dorim mai multe lucruri și cu cât trebuie să muncim mai mult pentru a câștiga bani sau pentru a atinge acele obiective, cu atât ne vom bucura mai puțin de viață – și ne vom pierde libertatea.

26 ianuarie

PUTEREA UNEI MANTRE

„Șterge din mintea ta închipuirile, spunându-ți neconținut: stă în puterea mea acum, ca în acest suflet să nu fie nicio josnicie, nicio poftă, într-un cuvânt nicio pricină de tulburare și, considerând ce fel de natură au toate, să mă folosesc de fiecare în raport cu valoarea sa. Adu-ți aminte de această însușire hărăzită ție de natură.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 8.29

Toți cei care au urmat un curs de yoga ori sunt familiarizați cu gândirea hindusă sau budistă au auzit probabil de conceptul de *mantră*. În sanscrită, înseamnă „rostire sacră” – în esență, un cuvânt, o frază, un gând sau chiar un sunet – care are menirea să ofere claritate sau îndrumare spirituală. O mantră poate fi extrem de utilă în procesul de meditație, fiindcă ne ajută să ținem la distanță orice nu are legătură cu lucrul asupra căruia ne concentrăm.

Se cade așadar să invocăm o mantră stoică aparținând lui Marc Aureliu – un memento, o frază pe care s-o folosim când ne simțim sub influența falselor impresii, a confuziei sau când ne apasă traiul cotidian. În esență, ea spune următoarele: „Am puterea interioară de a ține aceste lucruri la distanță. Pot vedea adevărul.”

Alege-ți cuvintele după plac. Partea aceasta ține de tine. Dar stabilește-ți o mantră și folosește-o pentru a dobândi claritatea după care tânjești.

27 ianuarie

CELE TREI SFERE DE EDUCAȚIE

„Există trei sfere în care o persoană ce încearcă să devină bună și înțeleaptă trebuie să se educe. Prima are de-a face cu dorințele și aversiunile, pentru ca o persoană să nu rateze ținta dorințelor sale și nici să cadă pradă lucrurilor care îi provoacă repulsie. Cea de-a doua are de-a face cu impulsurile pentru acțiune și inacțiune – și, în sens mai larg, cu datoria – ca o persoană să poată acționa cu grijă, din motive întemeiate, iar nu cu nepăsare. Cea de-a treia are legătură cu liniștea sufletească, cu eliberarea de deziluzie și cu întreaga sferă a discernământului, a consimțământului pe care mintea noastră îl acordă percepțiilor sale. Dintre aceste sfere, cea mai importantă și mai imperioasă este prima, cea care are de-a face cu pasiunile, întrucât emoțiile puternice se nasc doar atunci când eșuăm în dorințele și aversiunile noastre.”

– Epictet, *Diatribes*, 3.2.1-3a

Astăzi, să ne concentrăm asupra celor trei sfere de educație definite de Epictet.

În primul rând, trebuie să reflectăm asupra a ceea ce ar trebui să ne dorim și asupra a ceea ce ar trebui să refuzăm. De ce? Pentru a ne dori ceea ce este bun și a evita ceea ce este rău. Nu este suficient să ne ascultăm corpul – pentru că atracțiile noastre ne duc adesea la rătăcire.

Apoi, trebuie să ne analizăm impulsurile pentru acțiune – adică motivațiile. Facem lucrurile din motive întemeiate, sau acționăm pentru că ne-am suspendat judecata? Ori poate credem că avem *obligația* să facem un anumit lucru?

În cele din urmă, trebuie să reflectăm asupra discernământului nostru. Abilitatea de a vedea lucrurile clar și corect se dobândește folosind cel mai important dar al naturii: *rațiunea*.

Acestea sunt cele trei sfere distincte de educație, dar, în practică, ele sunt legate indisolubil. Discernământul ne influențează dorințele, dorințele ne influențează felul în care acționăm, după cum și discernământul determină modul nostru de acțiune. Dar nu ne putem aștepta ca acestea să se producă de la sine. Trebuie să reflectăm și să investim multă energie în fiecare dintre aceste sfere ale vieții noastre. Dacă facem asta, vom avea parte de claritate și succes.

28 ianuarie

OBSERVĂ-L PE CEL ÎNȚELEPT

„Examinează cu atenție principiile călăuzitoare ale oamenilor, cu precădere ale celor prevăzători și înțelepți, și vezi care sunt lucrurile dorite și cele nedorite de ei.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 4.38

Seneca spunea: „Fără riglă, nu poți îndrepta lucrurile strâmbे.” Acesta este rolul înțelepților în viața noastră – să ne servească drept model și sursă de inspirație. Să ne confruntăm ideile cu ale lor și să ne testăm prezumțiile.

De tine depinde cine va fi persoana care va juca acest rol pentru tine. Poate fi tatăl sau mama ta. Poate fi un filosof, un scriitor sau un gânditor. Sau poate Iisus este modelul potrivit pentru tine. (Ce ar face Iisus?).

Numai alege pe cineva, observă ce face (și ce *nu face*) și străduiește-te să-i urmezi exemplul.

29 ianuarie

NU COMPLICA LUCRURILE

„În fiecare clipă, gândește cu seriozitate, ca roman și bărbat, să faci tot ce-ți vine la îndemână cu o distincție gravă și neprefăcută, cu dragoste pentru semeni, cu spirit independent și cu echitate și înlesnește-ți ușurarea de celelalte gânduri. Îți vei dărui ușurare, dacă vei săvârși orice activitate, cu gândul că este cea din urmă din viața ta și vei părăsi orice neglijență, patimă care abate de la rațiune, orice prefăcătorie, iubire de sine și nemulțumire împotriva rânduielilor destinului. Vezi cât de puține sunt cele pe care, dacă cineva le stăpânește, poate trăi o viață prosperă și pioasă, căci zeii nu vor pretinde nimic în plus celui ce respectă aceste norme.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 2.5

Fiecare zi ne oferă prilejul de a analiza în exces lucrurile. Cu ce să mă îmbrac? Oare le place de mine? Mănânc destul de sănătos? Care e următorul pas pe care să-l fac în viață? Oare șeful e mulțumit de munca mea?

Hai să ne concentrăm astăzi doar asupra lucrurilor imediate. Vom urma dictonul antrenorului celor de la New England Patriots, Bill Belichick: „Fă-ți treaba”. Ca un roman, ca un bun soldat, ca un maestru al propriului meșteșug. Să nu ne împrăștiem într-o mie de direcții sau să ne băgăm nasul în treburile altora.

Marc Aureliu spunea să abordăm fiecare sarcină ca și cum ar fi ultima din viața noastră, căci chiar așa s-ar putea să fie. Găsește claritatea în simplitatea de a-ți îndeplini sarcina de azi.

30 ianuarie

NU TREBUIE SĂ FII MEREU LA CURENT CU TOT

„Dacă vrei să faci progrese, îndură cu resemnare să fii socotit nechibzuit sau nebun, din cauza disprețului tău pentru lucrurile din afară – să nu vrei să lași impresia că ești atotștiutor. Și chiar dacă unora li se pare că ești cineva, nu te încrede prea mult în tine.”

– Epictet, *Manualul*, 13a

Una dintre cele mai puternice arme pe care le avem ca ființe umane, în lumea noastră mediatică hiperconectată, 24 de ore din 24, este să spunem: „Nu știu”. Sau, și mai provocator: „Nu-mi pasă”. Cei mai mulți dintre noi am luat-o ca pe o obligație să fim la curent cu orice eveniment actual, să urmărim fiecare episod dintr-un serial apreciat de critici, să urmărim știrile cu religiozitate și să ne prezentăm în fața altora ca niște indivizi informați și cosmopoliți.

Dar care sunt dovezile că acest lucru este necesar? Este o obligație impusă de poliție? Sau acționăm așa de teamă să nu rămânem fără subiect de conversație la o petrecere? Da, ești dator ție, patriei și membrilor familiei tale să te informezi despre evenimentele care i-ar putea afecta direct, dar asta-i tot.

Cât timp, energie și capacitate intelectuală pură ți-ar rămâne dacă ți-ai reduce drastic consumul de produse mediatice? Cât de odihnit și de prezent te-ai simți dacă nu te-ai mai entuziasma sau revolta la fiecare scandal, știre de ultimă oră sau potențială criză (dintre care multe oricum nu vor avea loc)?

31 ianuarie

FILOSOFIA CA LEAC PENTRU SUFLET

„Nu te întoarce spre filosofie ca spre un educator, ci așa cum năzuiesc bolnavii de ochi către burete sau către ou, ori ceilalți bolnavi către cataplasme și prișnițe. În felul acesta, nu vei arăta cu lăudăroșenie supunerea ta față de rațiune, ci în rațiune îți vei afla cu adevărat liniștea.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 5.9

Cu cât suntem mai ocupați, cu cât muncim, studiem și citim mai mult, cu atât s-ar putea să rătăcim mai departe. Intrăm într-un anumit ritm. Câștigăm bani, suntem creativi, activi și ocupați. Totul pare să meargă bine. Dar ne îndepărtăm din ce în ce mai mult de filosofie.

În cele din urmă, această neglijență va crea probleme – stresul se va acumula, mintea ni se va încețoșa, vom uita ce este cu adevărat important – și vom avea parte de suferință. Când se va întâmpla acest lucru, trebuie să călcăm frâna – să punem capăt elanului și momentului respectiv. Să revenim la regimul și practicile despre care știm că își au rădăcinile în claritate, în buna judecată, în principiile lucide și în *sănătatea de fier*.

Stoicismul a fost gândit să fie leac pentru suflet. Să ne ofere alinare pentru slăbiciunile vieții moderne și să ne redea vigoarea de care avem nevoie pentru a prospera în viață. Administreză-l de astăzi și lasă-l să-și facă efectul.

FEBRUARIE

PATIMI ȘI EMOȚII

1 februarie

PENTRU CEL IRASCIBIL

„Ai totdeauna în minte convingerea neabătută că nu este deloc o purtare bărbătească, când târât de mânie, te lași tulburat de patimi. Dimpotrivă, blândețea și bunăvoința sunt mai firești pentru un caracter bărbătesc, după cum sunt și mai potrivite pentru o natură cu adevărat omenească. Ai în vedere că este mai multă forță, mai mult nerv, mai multă bărbăție în acela care stăpânește aceste calități decât în cel care se lasă subjugat de mânie și de neazuri. Căci în ce măsură omul se simte mai legat de eliberarea sa de sub domnia patimilor, în aceeași măsură devine mai apropiat de putere.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 11.18.5b

De ce se bălăcăresc sportivii între ei? De ce-și aruncă tot felul de ocări și sudălmi pe la spatele arbitrilor? Pentru a stârni o reacție. Perturbarea și enervarea adversarului sunt cea mai simplă metodă de a-l scoate din joc.

Încearcă să-ți amintești acest lucru când simți că te enervezi. Mânia nu este impresionantă, nici dificilă – este o greșeală. O *slăbiciune*. În anumite situații, poate fi chiar o capcană întinsă de cineva.

Fanii și adversarii l-au supranumit pe boxerul Joe Louis „Robotul ringului” pentru că era cu desăvârșire lipsit de emoții – comportamentul său rece și calm era mult mai înspăimântător decât o căutătură nebună sau o răbufnire emoțională.

Tăria de caracter înseamnă capacitatea de a nu te pierde cu firea. Înseamnă să fii o persoană care nu se înfurie niciodată, care nu poate fi scoasă din sărite, pentru că își stăpânește patimile, nu este *rob*ul lor.

2 februarie

STAREA DE SPIRIT POTRIVITĂ

„Judecă astfel: ești om bătrân, nu îngădui să-ți fie robită rațiunea, nici să fie pradă pornirilor contrare vieții sociale, nici să cârtească împotriva a ceea ce ți-a fost hărăzit, contra celor ce se întâmplă în prezent sau să se teamă de ce va fi în viitor:”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 2.2

Detestăm genul de oameni care încearcă să facă pe șefii de îndată ce-și fac apariția. *Nu-mi spune mie cum să mă îmbrac, cum să gândesc, cum să-mi fac treaba, cum să trăiesc.* Asta pentru că suntem oameni independenți, pe picioarele noastre.

Sau, cel puțin, așa ne amăgim.

Cu toate acestea, dacă cineva spune un lucru cu care nu suntem de acord, o parte din noi ne spune că *trebuie* să ne certăm cu el. Dacă avem dinaintea noastră un platou cu fursecuri, *trebuie* să le mâncăm. Dacă cineva face ceva ce nu ne este pe plac, *trebuie* să ne ieșim din pepeni. Când se întâmplă vreun necaz, *trebuie* să fim triști, deprimăți sau îngrijorați. Dar dacă peste câteva minute se întâmplă ceva pozitiv, devenim brusc voioși, entuziaști și vrem mai mult.

Nu i-am permite niciodată unei persoane să ne controleze așa cum le dăm voie impulsurilor să o facă. E momentul să vedem lucrurile în această lumină – nu suntem niște marionete care se lasă manipulate într-o direcție sau alta doar pentru că așa simțim. Noi ar trebui să fim cei care deținem controlul, nu emoțiile, pentru că suntem oameni independenți, pe picioarele noastre.

3 februarie

SURSA ÎNGRIJORĂRILOR

„Când văd pe cineva cum își face griji, mă întreb ce dorește. Căci, dacă o persoană nu și-ar dori ceva din afara sferei sale de control, ce motive de neliniște ar avea?”

– Epictet, *Diatribes*, 2.13.1

Un tată îngrijorat se teme pentru copiii lui. Ce-și dorește el? O lume sigură tot timpul. Un călător împătimit – ce-și dorește? Ca vremea să-i fie favorabilă și traficul lejer, să poată ajunge la timp la aeroport. Un investitor agitat – ca piața să se schimbe și investiția lui să-i aducă profit.

Toate aceste scenarii au un element comun. După cum spunea Epictet, este vorba despre ceva ce se află în afara sferei noastre de control. Enervarea, entuziasmul, agitația – aceste momente intense, chinuitoare și neliniștitoare ne scoate la suprafață latura cea mai ineficientă și mai vulnerabilă. Când stăm cu ochii pe ceas, pe panoul bursier, pe cer, când căutăm cea mai liberă casă de marcat, este ca și cum am face parte dintr-un cult religios care crede că zeii sorții ne vor da ce le cerem dacă ne sacrificăm liniștea sufletească.

Astăzi, când simți că te cuprinde îngrijorarea, întreabă-te: *De ce am un nod în stomac? Eu sunt cel care deține controlul, sau mă conduce neliniștea? Și, cel mai important: e bună la ceva toată îngrijorarea asta?*

4 februarie

DESPRE INVINCIBILITATE

„Cine este așadar invincibil? Cel care nu poate fi tulburat de nimic ce nu ține de alegerea lui rațională.”

– Epictet, *Diatribes*, 1.18.21

Ai văzut vreodată cum se comportă cu presa cei experimentați? Nicio întrebare nu e prea dificilă pentru ei, niciun ton prea ridicat sau jignitor. Parează fiecare lovitură cu umor, stăpânire de sine și răbdare. Chiar și când sunt înțepați sau provocați, ei *aleg* să nu se clinească și să nu reacționeze. Sunt capabili de asta nu doar datorită antrenamentului și experienței, ci și pentru că înțeleg că reacțiile bazate pe emoții nu ar face decât să înrăutățească situația. Presa abia așteaptă să se bâlbâie sau să se enerveze, așa că, pentru a face față cu succes evenimentelor mediatice, au învățat stăpânirea de sine.

Este puțin probabil ca astăzi să fii bombardat de întrebările invazive ale unei cohorte de reporteri curioși. Dar, de fiecare dată când stresul, frustrările sau suprasolicitarea te copleșesc, s-ar putea să-ți prindă bine să-ți amintești această idee și să o folosești ca model pentru a-ți înfrunța problemele. Alegerea rațională – *prohairesis*, așa cum o numeau stoicii – este genul de invincibilitate pe care o putem cultiva. Putem face față atacurilor ostile și putem depăși presiunile sau problemele. Și, la fel ca în cazul exemplului de față, la final putem arăta cu degetul spre mulțime și striga: „Următorul!”

5 februarie

DOMOLEȘTE-ȚI PORNIRILE

„Nu te lăsa răsucit de vârtej! Ci în orice năzuință păstrează spiritul drept și cu privire la orice reprezentare folosește-ți puterea de înțelegere și judecata.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 4.22

Gândește-te la oamenii maniaci din viața ta. Nu la cei care, din păcate, suferă de o boală nefericită, ci la cei care duc o viață dezordonată, făcând alegeri haotice. Pentru ei, totul este la una din extreme; o zi oarecare este fie un dezastru, fie uimitoare. Nu-i așa că genul acesta de oameni sunt obositori? Nu ți-ai dori să aibă un filtru prin care să-și cearnă pornirile pozitive de cele negative?

Acest filtru există. Dreptatea. Rațiunea. Filosofia. Dacă există vreun mesaj central al gândirii stoice, atunci acesta este: vei avea tot felul de porniri, iar sarcina ta este să le controlezi, ca și cum ai dresa un câine. Și mai simplu spus: gândește înainte să acționezi. Întreabă-te: *Cine deține controlul? Care sunt principiile după care mă orientez?*

6 februarie

NU CĂUTA CEARTĂ

„Nu sunt de acord cu cei care se aruncă în mijlocul valurilor și aleg o viață agitată, luptând aprig în fiecare zi cu mii de greutateți. Înțeleptul se cuvine să le suporte, dar nu să le iasă în întâmpinare, și să prefere liniștea în locul luptei.”

– Seneca, *Epistole către Lucilius*, 28.7

A devenit un clișeu să citezi discursul lui Theodore Roosevelt, „Omul din arenă”, în care preamărește individul „cu fața plină de praf, sânge și sudoare, care se străduiește neobosit...”, în comparație cu criticul care stă pe margine. Roosevelt a ținut acest discurs la scurt timp după ce și-a încheiat mandatul, când se afla la apogeul popularității. Câțiva ani mai târziu, avea să candideze împotriva fostului său protejat, încercând să recâștige fotoliul de la Casa Albă, dar a suferit o înfrângere usturătoare, fiind cât pe ce să fie asasinat. A fost la un pas de moarte în timpul unei expediții pe fluviul Amazon, a vânat mii de animale în safaruri în Africa, și l-a implorat pe Woodrow Wilson să-i permită să se înroleze în armată, în Primul Război Mondial, deși avea 59 de ani. Avea să facă o *mulțime* de lucruri care, privite retrospectiv, par de-a dreptul năucitoare.

Theodore Roosevelt a fost într-adevăr un mare om. Dar, totodată, s-a lăsat condus de impulsuri, de o dependență de muncă și de acțiune care păreau de nestăvilit. Mulți dintre noi suferim de aceeași afecțiune – suntem conduși de ceva ce ne scapă de sub control. Ne temem să stăm locului, așa că pornim în căutarea conflictului și a acțiunii ca după o distracție. Alegem să ducem adevărate războaie – câteodată,

literalmente – deși pacea este, de fapt, o alegere mai onorabilă și mai potrivită.

Da, omul din arenă merită toată admirația. La fel și soldatul, și politicianul, și femeia de afaceri și restul ocupațiilor. Dar, și acesta este un mare *dar*, numai dacă ne aflăm în arenă din motive întemeiate.

7 februarie

TEAMA ESTE O PROFEȚIE CARE SE AUTO-ÎNDEPLINEȘTE

„Adesea, teama pe oameni îi stinge. Și mulți dintre dânșii sosesc la soroc când fug de ursită.”

– Seneca, *Oedip*, 992

„Numai paranoicii supraviețuiesc”, spune o replică celebră a lui Andy Grove, fost director executiv al Intel. Poate. Dar este la fel de adevărat că, adeseori, paranoicii se distrug singuri mai repede și mai rău decât orice dușman. Seneca, cu înțelegerea lui și privilegiul de a face parte din elita romană, a asistat de nenumărate ori la această dinamică. Nero, discipolul ale cărui excese Seneca a încercat să le potolească, și-a ucis și mama, și soția, și în final, avea să se întoarcă și împotriva acestuia, mentorul lui.

Combinăția de putere, frică și manie poate fi letală. Conducătorul, convins că ar putea fi trădat, acționează el primul și îi trădează pe ceilalți. De teamă că nu este adulat, se străduiește atât de mult să fie pe placul celorlalți, încât obține efectul invers. Convins că subalternii nu gestionează cum trebuie situațiile, ajunge să gestioneze el fiecare detaliu, devenind astfel singur sursa problemelor. Și așa, la nesfârșit – lucrurile care ne sperie sau ne înspăimântă ajungem să ni le provocăm singuri orbește.

Data viitoare când te temi de un deznodământ posibil dezastruos, amintește-ți că, dacă nu-ți controlezi pornirile, dacă îți pierzi stăpânirea de sine, s-ar putea să te transformi în însăși sursa dezastrului de care te temi. Au pățit-o și alți oameni, mai inteligenți, mai puternici și cu mai mult succes. Ni se poate întâmpla și nouă.

8 februarie

ASTA TE FACE SĂ TE SIMȚI MAI BINE?

„*Simt o durere sfâșietoare. Și ce dacă? Nu o mai simți dacă te porți ca o femeiușcă?*”

– Seneca, *Epistole către Lucilius*, 78.17

Data viitoare când vezi pe cineva că se enervează – că plânge, țipă, sparge chestii, este tăios sau dur – observă-l cum rămâne fără cuvinte dacă-i servești următoarea replică: „Sper că asta te face să te simți mai bine”. Fiindcă, bineînțeles, nu se întâmplă așa. Doar când ne aflăm sub efectul emoțiilor extreme putem justifica un comportament de acest gen – iar atunci când suntem chemați să dăm socoteală pentru el, de regulă ne rușinăm sau ne simțim stânjeniți.

Merită să te ghidezi după acest standard. Data viitoare când te apucă pandaliile, când te smiorcăi și te vaiți ca apucat de friguri ori plângi cu lacrimi de crocodil, întreabă-te doar: *Oare asta chiar mă face să mă simt mai bine? Îmi alină simptomele de care voiam să scap?*

9 februarie

NU E OBLIGATORIU SĂ AI O OPINIE

„Stă în puterea oricui să nu aibă niciun fel de părere despre cele ce i se întâmplă și să nu simtă în suflet nicio tulburare – căci faptele, prin ele însele, nu sunt de natură să stârnească părerile noastre.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 6.52

Iată un exercițiu straniu: gândește-te la toate chestiunile tulburătoare pe care *nu* le cunoști – lucruri pe care alții le-au spus pe la spatele tău, eventuale greșeli pe care nu le-ai sesizat, obiecte pe care le-ai pierdut fără să-ți dai seama. Ce reacție ai avea? Niciuna, pentru că nu știi despre aceste chestiuni.

Cu alte cuvinte, *se poate* să nu ai nicio opinie despre un lucru negativ. Trebuie doar să-ți cultivi această forță, în loc s-o folosești la întâmplare. Mai ales atunci când faptul de a avea o părere este probabil să ne irite. Folosește-ți abilitatea de a nu avea absolut nicio opinie despre un anumit lucru – poartă-te ca și cum n-ai ști că s-a produs. Sau că n-ai auzit despre el. Fă în așa fel încât să devină irelevant ori inexistent pentru tine. În acest fel, va avea mai puțină putere asupra ta.

10 februarie

MÂNIA ESTE UN COMBUSTIBIL DĂUNĂTOR

„Nici o amenințare nu este mai fulgerătoare, nici o forță mai nimicitoare decât mânia. Dacă reușește, e orgolioasă, dacă dă greș, înnebunește de-a binelea. Eșecul nu-i stârnește dezgust, iar dacă din întâmplare rămâne fără potrivit, își întoarce mușcătura asupra ei înșiși.”

– Seneca, *Despre mânie*, 3.1.5

După cum au spus stoicii în repetate rânduri, enervarea nu rezolvă aproape niciodată nimic. De regulă, înrăutățește situația. Ne enervăm, apoi cealaltă persoană se enervează la rândul ei – la final, toată lumea e nervoasă și problema e de parte de a fi rezolvată.

Numeroși oameni de succes îți vor spune că furia este un combustibil eficient în viața lor. Dorința de a „dovedi tuturor că se înșală” sau de a „le-o arunca în față” i-a făcut miliardari. Furia stârnită atunci când au fost numiți grași sau proști a creat exemplare remarcabile din punct de vedere fizic și minți sclipitoare. Mânia provocată de respingere i-a motivat pe mulți să-și croiască propriul drum.

Dar aceasta este o viziune îngustă. Astfel de povești ignoră poluarea generată ca efect secundar și gradul de uzură provocat motorului. Ignoră ceea ce se întâmplă când furia inițială se epuizează – și că e nevoie de furie din ce în ce mai multă pentru a menține motorul pornit (până când, în cele din urmă, singura sursă rămasă este furia îndreptată către sine). „Ura este o povară prea greu de suportat”, i-a avertizat în 1967 Martin Luther King Jr. pe colegii săi, activiști ai drepturilor cetățenești, deși aveau motive cât se poate de întemeiate de a răspunde urii prin ură.

Același lucru este valabil și pentru mânie – de fapt, pentru majoritatea emoțiilor extreme. Sunt combustibili toxici. Există din plin în lumea în care trăim, fără îndoială, dar nu merită prețul.

11 februarie

EROU SAU DESPOT?

„Sufletul nostru este uneori un rege, alteori un tiran. Rege, când are în vedere binele, când poartă de grijă corpului ce i s-a încredințat, când nu-i poruncește nimic urât, nimic murdar. Când însă este nestăpânit, lacom, capricios, el trece într-o categorie hulită și blestemată și devine tiran.”

– Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 114.24

Se spune că puterea absolută corupe în mod absolut. La prima vedere, pare adevărat. Elevul lui Seneca, Nero, și lista sa lungă de crime și nelegiuiri sunt exemplul perfect. Un alt împărat, Domițian, i-a izgonit samavolnic pe toți filosofii din Roma (ca urmare, Epictet a fost nevoit să ia calea exilului). Mulți împărați romani au fost niște tirani. Totuși, după doar câțiva ani, Epictet avea să devină prietenul apropiat al unui alt împărat, Hadrian, care l-a ajutat pe Marc Aureliu să ajungă pe tron, un exemplu autentic de cârmuitor filosof, plin de înțelepciune.

Așa că nu este atât de clar dacă puterea corupe *întotdeauna*. De fapt, se pare că are legătură, în multe feluri, cu forța interioară și conștiința de sine a indivizilor – cu valorile lor, cu înfrânarea dorințelor, cu respectul și măsura în care conceptul lor despre corectitudine și dreptate poate contracara ipositele unei bogății și venerații nelimitate.

Același lucru este valabil și pentru tine. Atât pe plan personal, cât și profesional. Tiran sau rege? Erou sau despot? Tu ce alegi?

12 februarie

PROTEJEAZĂ-ȚI LINIȘTEA SUFLETEASCĂ

„Păzește-ți percepțiile în permanență, pentru că nu aperi un lucru neînsemnat, ci respectul, încrederea și statornicia, liniștea sufletească, eliberarea de durere și frică, într-un cuvânt, libertatea ta. Pentru ce ai vrea să vinzi aceste lucruri?”

– Epictet, *Diatribes*, 4.3.6b-8

O slujbă nesatisfăcătoare care te epuizează din cauza stresului, o relație conflictuală, o viață în lumina reflectoarelor. Stoicismul, pentru că ne ajută să ne gestionăm și să ne analizăm reacțiile emoționale, poate face acest gen de situații mai ușor de suportat. Ne poate fi de ajutor în dezamorsarea declanșatorilor care par pe punctul de a exploda în orice moment.

Dar iată o întrebare: de ce te supui la așa ceva? Este oare acesta mediul pentru care am fost creați? Să fim provocați de e-mailuri răutăcioase și de o serie nesfârșită de probleme de serviciu? Glandele suprarenale pot rezista doar până într-un punct înainte să cedeze. Oare n-ar trebui să le păstrezi pentru situațiile de viață și de moarte?

Așadar, da, folosește-te de gândirea stoică pentru a face față acestor greutăți, dar nu uita să te întrebi: *este oare aceasta viața pe care mi-o doresc cu adevărat?* De fiecare dată când te enervezi, un dram de viață îți părăsește corpul. Chiar vrei să consumi pe astfel de lucruri această resursă neprețuită? Nu te teme să faci o schimbare – schimbarea cea mare.

13 februarie

PLĂCEREA SE POATE TRANSFORMA ÎN PEDEAPSĂ

„Dacă te ațâță imaginea vreunei desfătări, supraveghează-te, ca în toate celelalte împrejurări, și nu te lăsa târât spre aceasta, ci întârzie înfăptuirea ei și acordă-ți răgazul necesar unei dezbateri cu tine însuși. După aceasta, adu-ți în minte cele două momente: atât acela al înfruptării din plăcerea respectivă, cât și acela în care, după ce te-ai desfătat, mai târziu te căiești, tu însuși devenind propriul dojenitor. Și opune acestor regrete și remușcări, cât de mult te vei bucura și cât de mult te vei felicita, după ce totuși te-ai înfrânat. Iar dacă prilejul ți se pare nimerit ca să te hotărăști pentru ea, bagă de seamă, să nu te înfrângă pofta acelei desfătări, nici ca plăcere, nici ca ispită și opune-i astfel, cu cât este mai folositor să-ți mărturisești, satisfacția că ai izbândit o asemenea victorie.”

– Epictet, *Manualul*, 34

Stăpânirea de sine este un lucru dificil, fără îndoială. Acesta este motivul pentru care s-ar putea să-ți fie util un truc celebru preluat de la curele de slăbire. Unele diete permit o „zi de trișare” – o dată pe săptămână, cei aflați la regim pot mânca tot ce vor și în orice cantitate. Ba chiar sunt încurajați să întocmească pe parcursul săptămânii o listă cu toate alimentele pe care și le-au dorit, astfel încât să le poată savura pe toate deodată, într-un adevărat festin (ideea fiind că, dacă mănânci sănătos șase zile pe săptămână, ești în continuare în avantaj).

La început, acest lucru sună de vis, dar oricine a făcut asta știe adevărul: în fiecare zi de trișare, te îndopi până la refuz și te urăști apoi pentru asta. În scurt timp, ajungi să te

abții de bună voie de la trișat. Pentru că nu ai nevoie de asta și, cu siguranță, nu ți-o dorești. Seamănă cu situațiile în care părinții își prind copiii cu țigări în buzunar și îi obligă să fumeze tot pachetul.

Este important să facem legătura dintre așa-numita tentație și efectele sale reale. Odată ce vei înțelege că a-ți face pofta s-ar putea să fie mai rău decât să te abții, vei începe să-ți pierzi apetitul. În acest fel, stăpânirea de sine va deveni adevărata plăcere, iar tentația, un regret.

14 februarie

GÂNDEȘTE ÎNAINTE SĂ ACȚIONEZI

„Înțelepciunea este un singur lucru: să înțelegi rațiunea cosmică, ea fiind aceea care conduce toate lucrurile.”

– Heraclit, citat în Diogene Laerțiu,
Despre viețile și doctrinele filosofilor, 9.1

De ce-am făcut asta? te-ai întrebat probabil. Toți ne-am întrebat. *Cum de-am fost așa prost? Unde mi-a fost capul?*

Răspunsul este: nicăieri. Asta-i problema. În capul nostru se află toată rațiunea și inteligența de care avem nevoie. Trebuie să ne asigurăm doar că ținem cont de ele și le folosim, iar asta e mai dificil. Trebuie să ne asigurăm că mintea deține controlul, nu emoțiile, nu senzațiile fizice imediate, nu hormonii care clocotesc.

Concentrează-ți atenția asupra inteligenței. Las-o să-și facă treaba.

15 februarie

DOAR COȘMARURI

„Reîmprospătează-ți puterile și recheamă-te pe calea cea dreaptă și după ce te-ai trezit iarăși și ai înțeles că visele ți-au adus neliniști, privește din nou, în stare de veghe, cauzele tulburărilor tale, așa cum le-ai privit în vis.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 6.31

Într-una dintre scrisorile adresate editorului său, autorul Raymond Chandler a făcut un portret care ne caracterizează pe mulți dintre noi: „Nu m-am uitat niciodată înapoi, deși de multe ori mi-a venit greu să privesc înainte”. Thomas Jefferson a glumit cândva într-o scrisoare către John Adams: „Câtă durere ne-au adus relele care nu s-au produs niciodată!”. Iar Seneca a spus-o și mai bine: „Temerile noastre nu au nimic mai cert decât faptul că de majoritatea lucrurilor care ne înspăimântă s-a ales praful”.

Multe dintre chestiunile care ne nemulțumesc, considerau stoicii, sunt un produs al imaginației, nu o realitate. Asemenea viselor, ele par vii și reale pe moment, dar devin ridicole după ce am scăpat de ele. În vis, nu ne oprim niciodată să ne gândim și să spunem: „Are oare vreo logică?”. Nu, ne lăsăm purtat de el. Același lucru este valabil și pentru accesele de furie sau pentru alte trăiri extreme.

Când te enervezi este ca și cum ți-ai continua visul în starea de veghe. Factorul care te-a iritat nu era adevărat – dar reacția ta, da. Și, astfel, un lucru fals produce consecințe reale. De aceea trebuie să te trezești chiar în acest moment, în loc să crezi un coșmar.

16 februarie

NU COMPLICĂ LUCRURILE MAI MULT DECÂT E CAZUL

„Dacă cineva te întreabă cum se scrie numele tău, oare făcând efort, vei pronunța fiecare dintre litere? Ori, dacă se mânie cumva, îi vei întoarce patima, mâniindu-te și tu? Nu vei pronunța numele cu calm, rar, enumerând și accentuând fiecare dintre litere? Deci tot astfel adu-ți aminte că și în această viață orice datorie e alcătuită dintr-un anumit număr de acțiuni. Trebuie dar, păstrând în minte acest lucru, să înaintezi până la capăt pe drumul stabilit.”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 6.26

ată o situație des întâlnită: ai un coleg de muncă enervant sau un șef dificil. Te roagă să faci ceva și, pentru că mesajul îți este antipatic, protestezi imediat. Tu te confrunți deja cu alte probleme, sau poate solicitarea lui este agasantă și nepoliticoasă. Așa că îi răspunzi: „Nu, n-am de gând să fac asta”. El se răzbună nefăcând un lucru pe care i l-ai cerut anterior. Și astfel conflictul ia proporții.

Între timp, dacă ai reuși să faci un pas înapoi și să vezi obiectiv situația, ai remarca, probabil, că nu *tot* ce ți se cere este nerezonabil. De fapt, o parte este chiar ușor de realizat sau, cel puțin, acceptabilă. Iar dacă ai îndeplini sarcina respectivă, s-ar putea ca și celelalte să devină un pic mai ușor de făcut. În scurt timp, le-ai rezolva pe toate.

Viața (și munca) este destul de dificilă. Hai să n-o complicăm și mai mult lăsându-ne afectați de chestiunile lipsite de importanță sau angajându-ne în bătălii de care nu ne pasă cu adevărat. Hai să nu lăsăm emoțiile să stea în calea *kathêkon*, a acțiunilor simple și oportune pe drumul spre virtute.

17 februarie

INAMICUL FERICIRII

„Este de-a dreptul imposibil să aducem laolaltă fericirea cu dorința după toate cele pe care nu le avem. Fericirea are tot ce-și dorește și se aseamănă cu cel îndestulat, care nu cunoaște nici foamea, nici setea.”

– Epictet, *Diatribes*, 3.24.17

Voi fi fericit când voi absolvi facultatea, ne spunem. Voi fi fericit după ce obțin promovarea asta, după ce dieta va da rezultate, după ce voi fi mai bogat decât au fost părinții mei. Psihologii numesc acest mod de gândire fericire condițională. Putem străbate kilometri întregi și, asemenea orizontului, tot nu o putem atinge. Nu reușim nici măcar să ne apropiem de ea.

Așteptarea cu înflăcărare a unui eveniment viitor, imaginarea cu entuziasm a unui obiect mult dorit, anticiparea cu nerăbdare a unui scenariu fericit – oricât de plăcute ar fi aceste activități, ele ne distrug șansa de a fi fericiți aici și acum. Conștientizează-ți dorința de *mai mult, mai bine, sau într-o zi* și dă-ți seama de ceea ce este cu adevărat: un inamic al satisfacției. Alege între ea și fericirea ta. După cum spunea Epictet, cele două nu sunt compatibile.

18 februarie

PREGĂTEȘTE-TE DE FURTUNĂ

„Acesta este adevăratul atlet – persoana care se antrenează riguros împotriva falselor aparențe. Păstrează-ți fermitatea, nu te lăsa păcălit de impresii! Lupta este grea, sarcina divină – pentru a câștiga măiestria, libertatea, fericirea și împăcarea.”

– Epictet, *Diatribes*, 2.18.27-28

Epictet a mai folosit și metafora cu furtuna, spunând că impresiile noastre nu se deosebesc de vremea extremă, care ne poate prinde ca într-un vârtej. Putem înțelege asta atunci când ne simțim surescitați sau ne înflăcăram pentru ceva anume.

Dar hai să ne gândim la rolul vremii în timpurile moderne. În prezent, avem meteorologi și experți care pot prezice cu destulă precizie caracteristicile unei furtuni. În ziua de astăzi, suntem lipsiți de apărare în calea unui uragan doar dacă refuzăm să ne pregătim sau să ascultăm avertismentele.

Dacă nu avem un plan, dacă nu am învățat niciodată cum să montăm obloanele anti-furtună, atunci suntem la chereumul acestor elemente externe – și interne. Suntem încă niște ființe plătând în calea vântului de peste o sută de kilometri pe oră, dar avem avantajul de a putea să ne pregătim – de a-l înfrunța într-un alt fel.

19 februarie

BANCHETUL VIEȚII

„Amintește-ți că în viață trebuie să te comporti întocmai ca la un banchet. Dacă un platou cu bucate care face înconjurul mesei este adus până la tine, întinzi mâna și te servești cu modestie și cumpătate. Se îndepărtează de tine, nu-l reții. Nu vine încă? Nu-ți trâmbițezi dinainte dorința, ci rabzi până este adus lângă tine. Fii la fel față de soție, de copii, de înaltele dregătorii, la fel față de bogății, și cândva vei deveni vrednic să fii tovarăș de ospăț al zeilor.”

– Epictet, *Manualul*, 15

Data viitoare când vezi ceva ce-ți dorești, amintește-ți de metafora lui Epictet cu banchetul. Când începi să te agiți, gata să faci tot posibilul ca să obții acel lucru – ca și cum te-ai întinde peste masă și ai înșfăca platoul din mâinile cuiva – fă bine și reamintește-ți: acestea sunt niște maniere grosolane și nejustificate. Apoi așteaptă cu răbdare să-ți vină rândul.

Această metaforă are și alte interpretări posibile. Spre exemplu, poate ar fi cazul să reflectăm asupra norocului pe care l-am avut că am fost invitați la un asemenea festin (recunoștință). Sau poate ar trebui să nu ne grăbim și să ne delectăm cu cele oferite (să savurăm momentul prezent), căci îndoparea până la greață cu mâncare și băutură nu face bine nimănui, cu atât mai puțin sănătății (lăcomia este, la urma urmei, unul dintre păcatele capitale). Iar la sfârșit, este nepolitic să nu ajutăm gazda să strângă masa și să spele vasele (altruism). În fine, data viitoare, e rândul nostru să găzduim și să-i tratăm pe alții așa cum am fost omeniți și noi (mărinimie).

Poftă bună!

20 februarie

MAREA PARADĂ A PLĂCERII

„Cât de multe plăceri au simțit tâlharii, desfrânații, uci-
gașii de părinți, tiranii?”

– Marc Aureliu, *Către sine*, 6.34

Nu se cuvine să-i judecăm pe alții, dar merită totuși să ana-
lizăm un pic ce înseamnă un trai plin de răsfaț. Scriitoarea
Anne Lamott glumește în *Bird by Bird: Some Instructions On
Writing and Life (Cum înveți să scrii ficțiune pas cu pas. Sugestii
despre scris și viață)**: „Te-ai întrebat vreodată care este păre-
rea lui Dumnezeu despre bani? Uită-te cui îi dă.” Același lucru
este valabil și pentru plăcere. Uită-te la un dictator și la hare-
mul lui sufocat de urzile și comploturile ibovnicelor. Uită-te
cât de repede petrecerea unei tinere starlete se transformă în
dependență de droguri și o carieră stagnantă.

Întreabă-te: oare chiar merită? Oare plăcerea este chiar
atât de mare?

Gândește-te la asta atunci când tânjești după un lucru sau
visezi cu ochii deschiși, îngăduindu-ți un viciu „inofensiv”.

* Carte apărută cu acest titlu la Editura Paralela 45, traducere de Ileana
Ioniță-Iancu, Pitești, 2013. (n.tr.)

21 februarie

NU TÂNJI, NU DORI

„Ține minte că nu doar dorința de îmbogățire și căpătuire ne înjosește și subjugă, ci și dorința de pace, recreere, călătorie și învățare. Nu contează care este factorul extern, valoarea pe care i-o acordăm este cea care ne subjugă... căci acolo unde este inima noastră, acolo zace și prilejul nostru de poticnire.”

– Epictet, *Diatribes*, 4.4.1-2; 15

Epictet nu spune că pacea, recreerea, călătoriile și învățarea sunt lucruri rele, nu-i așa? Din fericire, nu. Însă *dorința* continuă și arzătoare – dacă nu este rea prin ea însăși – aduce o mulțime de posibile complicații. Ceea ce ne dorim ne face vulnerabili. Fie că este vorba de oportunitatea de a călători în lume sau de a fi președinte ori despre cinci minute de pace și liniște, când tânjim după un anumit lucru, când sperăm zadarnic, pregătim terenul pentru dezamăgire. Pentru că soarta poate interveni în orice clipă și atunci, probabil, vom reacționa pierzându-ne stăpânirea de sine.

Diogene, celebrul filosof cinic, spunea: „Este privilegiul zeilor să nu-și dorească nimic, iar al oamenilor evlavioși să vrea puțin.” A nu-ți dori nimic te face invincibil – pentru că nimic nu se află în afara controlului tău. Acest lucru este valabil nu doar pentru chestiuni ușor de criticat, cum ar fi averea sau gloria – genul de bazaconii prezentate în unele dintre piesele de teatru clasice și în fabule. Acea luminiță verde* la care

* Un motiv recurent în *Marele Gatsby*, care a ajuns să fie interpretat drept un simbol al năzuințelor, viselor și speranțelor personajului principal. (n.tr.)

năzuia Gatsby poate reprezenta și ceva bun, cum ar fi iubirea sau o cauză nobilă. Dar, în egală măsură, poate duce la pierzanie.

În stabilirea Țelurilor și lucrurilor după care tânjești, întreabă-te: *Eu le controlez, sau ele mă controlează pe mine?*