

# CUPRINS

---

	PREFAȚĂ	7
	INTRODUCERE: ADAM II	11
CAPITOLUL 1:	<b>SCHIMBAREA</b>	21
CAPITOLUL 2:	<b>SINELE CONVOCAT</b>	37
CAPITOLUL 3:	<b>CUCERIREA SINELUI</b>	75
CAPITOLUL 4:	<b>LUPTA</b>	107
CAPITOLUL 5:	<b>STĂPÂNIREA SINELUI</b>	143
CAPITOLUL 6:	<b>DEMNITATEA</b>	173
CAPITOLUL 7:	<b>DRAGOSTEA</b>	201
CAPITOLUL 8:	<b>DRAGOSTEA PORUNCITĂ</b>	241
CAPITOLUL 9:	<b>EXAMINAREA SINELUI</b>	275
CAPITOLUL 10:	<b>MARELE EU</b>	307
	MULȚUMIRI	345
	NOTE	349
	PERMISIUNI DE FOLOSIRE	365
	DESPRE AUTOR	367

## CAPITOLUL 1

---

# SCHIMBAREA

Duminică seara, postul local al National Public Radio redifuzează vechi programe radio. Acum câțiva ani, conduceam spre casă și ascultam un program numit *Command Performance*, care fusese un spectacol de varietăți transmis trupelor în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Episodul pe care s-a întâmplat să îl ascult fusese difuzat a doua zi după Ziua Victoriei asupra Japoniei, pe 15 august 1945.

Episodul i-a avut ca invitați pe unele dintre cele mai mari celebrități ale epocii: Frank Sinatra, Marlene Dietrich, Cary Grant, Bette Davis și mulți alții. Dar cel mai fascinant aspect al emisiunii a fost tonul său de modestie și umilință. Aliații tocmai obținuseră una dintre cele mai nobile victorii militare din istoria omenirii, și totuși nu se bătea nimeni cu pumnii în piept. Nimeni nu ridica arcuți de triumf.

— Ei bine, se pare că asta a fost, a început gazda emisiunii, Bing Crosby. Ce poți spune într-un astfel de moment? Nu îți poți arunca pălăria de paie în aer. Asta este pentru sărbătorile obișnuite. Bănuiesc că tot ce putem face este să-I mulțumim lui Dumnezeu că s-a terminat.

Mezzosoprana Risë Stevens a luat microfonul și a cântat o versiune solemnă a cântecului „Ave Maria”, apoi Crosby a rezumat din nou atmosfera:

— Astăzi, însă, sentimentul nostru profund este de umilință.

Acel sentiment a fost repetat de-a lungul emisiunii. Actorul Burgess Meredith a citit un fragment scris de Ernie Pyle, corespondent de război. Pyle murise pe front cu numai câteva luni în urmă, dar scrisese un articol care anticipa ceea ce avea să însemne victoria: „Am câștigat acest război pentru că oamenii noștri sunt curajoși, dar și datorită multor altor lucruri – datorită Rusiei, Angliei și Chinei, a trecerii timpului, precum și darului resurselor naturale. Nu l-am câștigat pentru că destinul ne-a făcut mai buni decât alții. Sper ca victoria să ne facă mai mult recunoscători decât mândri.”

Emisiunea a oglindit reacția națiunii. Bineînțeles, au avut loc festivități entuziaste. Marinarii din San Francisco au deturnat tramvaie și au prădat magazinele cu băuturi alcoolice. Străzile districtului modei din New York erau îngropate sub un strat de confetti gros de 13 cm.<sup>1</sup> Dar sentimentele erau împărțite. Bucuria a lăsat loc solemnității și îndoielii de sine.

Aceasta se datora în parte faptului că războiul fusese un eveniment atât de epocal și produsese atâtea răuri de sânge, încât oamenii se simțeau mici în comparație cu el. Apoi mai era și felul în care se încheiase războiul din Pacific – cu bomba atomică. Oamenii din întreaga lume tocmai văzuseră barbaria de care sunt capabile ființele umane, iar acum era o armă care putea face acea barbarie să devină apocaliptică. „Conștientizarea victoriei era încărcată de tot atâta mâhnire și neîncredere, câtă bucurie și recunoștință”, a scris James Agee într-un articol din săptămâna aceea pentru revista *Time*.

Dar tonul modest al emisiunii *Command Performance* nu a fost doar o chestiune de atmosferă sau stil. Cei care participaseră fuseseră martori la una dintre cele mai istorice victorii cunoscute vreodată. Dar nu s-au apucat să își spună cât de grozavi sunt. Nu au tipărit autocolante pentru mașini comemorându-și propria măreție. Prima lor reacție a fost să își amintească faptul că nu sunt superiori din punct de vedere moral față de alții. Impulsul lor colectiv a fost să se pună în gardă cu privire la mândrie și

preamărirea de sine. Au rezistat în mod intuitiv tendinței ome-nești firești spre dragostea excesivă de sine.

Am ajuns acasă înainte să se termine programul și o vreme am ascultat acea emisiune radio rămânând în mașină pe alee. Apoi am intrat în casă și am dat pe un meci de fotbal. Un fundaș a aruncat o pasă scurtă unui jucător din aripă, care a fost placat aproape imediat pentru un avantaj de aproape doi metri. Apărătorul a făcut ceea ce fac toți sportivii profesioniști din ace-ste zile, în momentele de realizări personale. A făcut pe grozavul cu un dans al victoriei, în timp ce camera a rămas ațintită asupra lui.

Mi-am dat seama că tocmai urmărisem mai multă celebrare a sinelui după obținerea unui avantaj de doi metri decât auzisem după ce Statele Unite câștigaseră al Doilea Război Mondial.

Acest mic contrast mi-a declanșat în minte o serie de gân-duri. Mi-am dat seama că acea schimbare ar putea simboliza o schimbare în cultură, o schimbare de la o cultură a autodeprecie-rii care spune „Nimeni nu este mai bun decât mine, dar nici eu nu sunt mai bun decât altcineva”, la o cultură a promovării sinelui care spune „Recunoaște-mi realizările, sunt tare special”. Acest contrast, deși nu mare lucru în sine, a fost ca o poartă către dife-ritele moduri în care este posibil să trăiești în această lume.

## Micul eu

În anii care au urmat după acel episod legat de *Command Performance*, am reluat studierea acelei perioade și a oamenilor remarcabili de atunci. Cercetarea mi-a amintit în primul rând că niciunul dintre noi nu ar trebui să își dorească vreodată să se în-toarcă în cultura jumătății secolului XX. Era o cultură mai rasistă, sexistă și antisemită. Cei mai mulți dintre noi nu am fi avut opor-tunitățile de care ne bucurăm dacă am fi trăit atunci. Era și o cul-tură mai plictisitoare, cu mâncare fadă și condiții de trai omogene. Era o cultură rece din punct de vedere emoțional. Tații, în special, nu își puteau exprima dragostea pentru propriii copii. Soții nu

puteau vedea profunzimea soțiilor lor. În multe privințe, viața este mai bună acum decât era atunci.

Dar mi-am dat seama că exista poate o brumă de umilință care era mai comună atunci decât este acum, că exista o ecologie morală de secole, mai puțin proeminentă acum, care încuraja oamenii să fie mai sceptici în privința dorințelor lor, mai conștienți de propriile slăbiciuni, mai concentrați pe combaterea defectelor propriei naturi și pe transformarea slăbiciunii în putere. E mai puțin probabil, m-am gândit, ca oamenii din această tradiție să simtă că fiecare gând, sentiment și realizare ar trebui împărtășite imediat cu lumea largă.

Cultura populară părea mai reticentă în era *Command Performance*. Pe atunci nu existau tricouri cu mesaje, semne de exclamare pe tastatura mașinii de scris, insigne de compasiune pentru diverse boli, plăcuțe de înmatriculare personalizate, auto-colante cu declarații personale sau morale. Oamenii nu se lăudau cu afilierea din facultate sau cu locurile unde și-au petrecut concediul prin mici abțibilduri lipite pe geamul din spate al mașinii. Exista o sancțiune socială mai puternică împotriva (așa cum s-ar fi exprimat ei) umflării în pene, dării de aere, umblatului cu nasul pe sus.

Codul social era întruchipat în stilul modest al unor actori precum Gregory Peck sau Gary Cooper, sau al personajului Joe Friday din *Dragnet*\* (*Capcana*). Când Harry Hopkins, consilierul lui Franklin Roosevelt, și-a pierdut un fiu în cel de-al Doilea Război Mondial, ofițerii superiori au vrut să îi ferească de primejdie pe ceilalți fii ai săi. Hopkins a refuzat, scriind, cu o discreție mai comună acelei perioade, că celorlalți fii ai săi nu ar trebui să li se dea sarcini neprimejdioase numai pentru că fratele lor „a avut ghinion în Pacific”.<sup>2</sup>

Dintre cei douăzeci și trei de bărbați și femei care au servit în cabinetul lui Dwight Eisenhower, numai unul, ministrul Agriculturii, și-a publicat ulterior biografia, dar s-a dovedit

---

\* O serie americană de radio și televiziune care prezenta cazurile detectivului Joe Friday și care a ajutat la îmbunătățirea opiniei publice privind polițiștii. (n.tr.)

într-atât de discretă, încât era aproape soporifică. Când a ajuns la putere administrația Reagan, doisprezece dintre cei treizeci de membri ai cabinetului său și-au publicat memoriile, aproape toți făcându-și reclamă proprie.<sup>3</sup>

Când George Bush Senior, care a crescut în acea perioadă și avea inculcate valorile copilăriei, candida pentru președinție, se abținea să vorbească despre el însuși. Dacă autorul de discursuri punea cuvântul „eu” în vreuna dintre cuvântările sale, el îl tăia în mod instinctiv. Personalul îl implora: Candidați pentru președinție. Trebuie să vorbiți despre dumneavoastră. În cele din urmă l-au obligat să o facă. Dar în ziua următoare, primea un telefon de la mama sa: „George, iar vorbești despre tine”, îi spunea ea. Și Bush revenea la vechea formă. Fără „eu” în discursuri. Fără reclamă proprie.

## Marele Eu

În anii următori am adunat date care sugerau că am asistat la o mare schimbare de la o cultură de umilință, la cultura a ceea ce s-ar putea numi Marele Eu, de la o cultură care încuraja oamenii să se gândească cu umilință la ei înșiși, la o cultură care-i încuraja să se vadă drept centrul universului.

Nu a fost greu să găsesc astfel de date. De exemplu, între 1948 și 1954, psihologii au întrebat peste 10 000 de adolescenți dacă se consideră a fi persoane foarte importante. În acel moment, 12 la sută au spus „da”. Aceeași întrebare a fost adresată din nou în 1989, iar de această dată procentul celor care se considerau foarte importanți nu a mai fost de 12 la sută, ci de 80 la sută în cazul băieților și de 77 la sută în cazul fetelor.

Psihologii au creat ceea ce se numește un test pentru narcisism. Citesc diverse afirmații unor persoane și le întrebă dacă acele afirmații li se aplică. Afirmații precum „Îmi place să fiu în centrul atenției... mă dau în spectacol dacă am ocazia, pentru că sunt extraordinar... cineva ar trebui să scrie o biografie despre

mine”. Scorul mediu la narcisism a crescut cu 30 la sută în ultimele două decenii. Nouăzeci și trei la sută dintre tineri au scoruri mai mari decât scorul mediu înregistrat în urmă cu doar douăzeci de ani.<sup>4</sup> Cele mai mari creșteri au fost la numărul de persoane care sunt de acord cu afirmațiile: „Sunt o persoană extraordinară” și „Îmi place să mă uit la corpul meu”.

Alături de această aparentă creștere a nivelului de încredere în sine, a avut loc și o sporire incredibilă a dorinței de celebritate. Pentru majoritatea oamenilor, celebritatea era clasată pe o poziție inferioară ca ambiție în viață. Într-un sondaj din 1976 care le cerea participanților să își enumere scopurile în viață, celebritatea se poziționa pe locul cincisprezece din șaisprezece. În 2007, 51 la sută dintre tineri raportau că a fi celebru era unul dintre scopurile lor principale.<sup>5</sup> Într-un studiu, mai multe fete de școală generală au fost întrebate cu cine ar vrea cel mai mult să ia cina. Jennifer Lopez a fost prima pe listă, Iisus Hristos al doilea, iar Paris Hilton a treia. Fetele au fost întrebate apoi ce slujbe le-ar plăcea să aibă și aveau de ales dintr-o listă. Aproape de două ori mai multe au spus că ar prefera să fie asistentele personale ale unei celebrități – de exemplu, Justin Bieber – decât președintele Universității Harvard. (Deși, ca să fim sinceri, sunt destul de sigur că și președintele Universității Harvard ar prefera să fie asistentul personal al lui Justin Bieber.)

Pe măsură ce studiam cultura populară, dădeam peste aceleași mesaje pretutindeni: Ești special. Ai încredere în tine. Fii autentic. Filmele de la Pixar și Disney le spun constant copiilor cât de minunați sunt. Discursurile de absolvire sunt presărate cu aceleași clișee: Urmează-ți pasiunea. Nu accepta limitele. Fă-ți propriul drum. Ai responsabilitatea de a face lucruri extraordinare pentru că ești de-a dreptul extraordinar. Acesta este crezul încrederii în sine.

După cum a spus Ellen DeGeneres într-un discurs de absolvire din 2009: „Sfatul meu este să fiți autentici și totul va fi bine”. Celebrul maestru bucătar Mario Batali a sfătuit absolvenții să își urmeze „propriul adevăr, exprimat constant de voi”. Anna

Quindlen a îndemnat un alt public să aibă curajul să „își onoreze caracterul, intelectul, înclinațiile și, da, sufletul, prin a-i asculta vocea curată, clară, în loc de a urma mesajele confuze ale unei lumi timide”.

În cartea sa ajunsă megaseller *Eat, Pray, Love (Mănâncă, roagă-te, iubește\*)* (sunt singurul bărbat din lume care a terminat de citit cartea aceasta), Elizabeth Gilbert a scris că Dumnezeu se manifestă prin „propria mea voce venind din propriul sine... Dumnezeu se află în tine, ca tine, exact așa cum ești”.<sup>6</sup>

Am început să analizez felul în care ne creștem copiii și am găsit semne ale acestei schimbări morale. De exemplu, manualele de început ale cercetașelor propovăduiau o etică a sacrificiului de sine și a modestiei. Principalul obstacol din calea fericirii, sfătuia manualul, vine din dorința excesiv de înflăcărată de a-i face pe oameni să se gândească la tine.

În 1980, după cum a arătat James Davison Hunter, tonul era foarte diferit. *You Make the Difference: The Handbook for Cadette and Senior Girl Scouts (Tu faci diferența: manual pentru cercetașele cadete și senioare)* le spunea fetelor să își acorde mai multă atenție: „Cum te poți conecta mai mult cu tine? Ce simți?... Fiecare opțiune pe care ți-o punem la dispoziție în Cercetașii Seniori te poate ajuta, într-un fel, să obții o mai bună înțelegere a propriei persoane... Pune-te în «centrul scenei» gândurilor tale pentru a avea o perspectivă asupra propriului fel de a simți, gândi și acționa”.<sup>7</sup>

Schimbarea poate fi văzută chiar și în cuvintele rostite de la amvon. Joel Osteen, unul dintre cei mai populari lideri actuali ai unei biserici de proporții, scrie din Houston, Texas. „Dumnezeu nu te-a creat ca să fii mediocru”, spune Osteen în cartea sa, *Become a Better You (Devino o versiune mai bună a ta)*. „Ai fost creat să excelezi. Ai fost creat să îți lași amprenta asupra acestei generații... Începe [să crezi] «Am fost ales, desemnat, destinat să trăiesc victorios»”.<sup>8</sup>

---

\* Volum apărut sub acest titlu la Ed. Humanitas, București, 2008. (n.tr.)



## Calea umilă

Pe măsură ce anii au trecut și am continuat să lucrez la această carte, gândurile mele se întorceau periodic la acel episod din *Command Performance*. Eram bântuit de modestia pe care o auzisem în vocile acelea.

Era ceva frumos din punct de vedere estetic în modestia pe care au afișat-o cei care luaseră parte la acea emisiune. Persoana modestă este liniștitoare și grațioasă, în timp ce persoana care își face reclamă proprie este fragilă și discordantă. Umiliința este eliberarea de nevoia de a demonstra că ești superior tot timpul, pe când egocentrismul este o foame lacomă într-un spațiu strâmt – concentrat pe sine, competitiv și avid de recunoaștere. Umiliința este plină de emoții frumoase precum admirația, prietenia și recunoștința. „Mulțumirea”, spunea arhiepiscopul de Canterbury, Michael Ramsey, „este un sol în care mândria nu crește cu ușurință.”<sup>9</sup>

Există și ceva impresionant din punct de vedere intelectual la acest tip de umiliință. Psihologul Daniel Kahneman scrie că avem o „abilitate aproape nelimitată de a ne ignora ignoranța.”<sup>10</sup> Umiliința este conștientizarea faptului că există multe lucruri pe care nu le știi și că multe din ceea ce crezi că știi sunt distorsionate sau greșite.

Acesta este felul în care umiliința duce la înțelepciune. Montaigne a scris odată: „Putem fi experți cu cunoștințele altor oameni, dar nu putem fi înțelepți cu înțelepciunea altor oameni”. Asta pentru că înțelepciunea nu este un corpus de informații. Este calitatea morală de a ști ce nu știi și de a găsi o cale de a te descurca cu propria ignoranță, nesiguranță și limitare.

Oamenii despre care credem că sunt înțelepți au reușit, într-o oarecare măsură, să își depășească prejudecățile și tendințele prea încrezătoare inculcate în natura noastră. În cel mai complet înțeles al său, umiliința intelectuală este o autoconștientizare exactă de la distanță. Este trecerea, de-a lungul vieții, de la opinia adolescentină în care te afli în prim-plan, în care umpli tot

tabloul, la opinia de ansamblu în care îți vezi, dintr-o perspectivă mai largă, punctele forte și slăbiciunile, legăturile și dependențele și rolul pe care îl joci într-o poveste mai mare.

În sfârșit, există ceva impresionant din punct de vedere moral la umilință. Fiecare epocă are metodele sale preferate de dezvoltare personală, propriile sale căi de a construi caracterul și profunzimea. Oamenii din acea emisiune *Command Performance* se protejau împotriva unora dintre tendințele lor cel mai puțin atrăgătoare, de a fi mândri, suficienți, vanitoși.

Astăzi, mulți dintre noi ne vedem viața prin metafora unei călătorii – o călătorie prin lumea exterioară și pe scara succesului. Când ne gândim ce înseamnă să schimbi lucrurile sau să ai un scop în viață, ne gândim adesea să obținem ceva exterior – să facem un serviciu care va avea un impact asupra lumii, să punem bazele unei companii de succes sau să realizăm ceva pentru comunitate.

Oamenii cu adevărat umili folosesc tot metafora călătoriei pentru a-și descrie propriile vieți, dar folosesc, pe lângă ea, și o altă metaforă, care are mai mult de-a face cu viața interioară. Este metafora înfruntării sinelui. E mai probabil ca ei să presupună că suntem cu toții euri profund divizate, atât splendid înzestrate, cât și profund defectuoase – că avem cu toții anumite talente, dar și anumite slăbiciuni. Și, dacă de obicei cădem în plasa acelor tentații și nu luptăm împotriva slăbiciunilor din noi înșine, atunci vom strica treptat o parte esențială din noi. Nu vom fi la fel de buni, în interior, pe cât vrem să fim. Vom eșua într-un mod profund.

Pentru astfel de oameni, drama exterioară pe scara succesului este importantă, dar lupta interioară împotriva propriei slăbiciuni este drama centrală a vieții. După cum a spus renumitul preot Harry Emerson Fosdick în cartea sa din 1943, *On Being a Real Person (Cum să fii o persoană adevărată)*, „începutul unei vieți care merită trăită este așadar confruntarea cu noi înșine.”<sup>11</sup>

Oamenii cu adevărat umili sunt angajați într-un efort deosebit de a amplifica ce e mai bun în ei și de a înfrânge ce e mai rău, de a deveni puternici în punctele slabe. Încep cu o conștientizare

puternică a erorilor propriei naturi. Problema noastră fundamentală este că suntem egocentrice, o stare frumos surprinsă în faimosul discurs de absolvire susținut de David Foster Wallace la Colegiul Kenyon în 2005:

Totul din experiența mea imediată îmi susține credința profundă că sunt centrul absolut al universului; cea mai reală, cea mai vivace și cea mai importantă persoană de pe pământ. Rareori ne gândim la acest tip de egocentrism natural, fundamental, pentru că este atât de respingător din punct de vedere social. Dar e cam același lucru pentru toți. Este setarea noastră firească, programată în plăcile noastre de bază la naștere. Gândiți-vă că nu există nicio experiență pe care să o fi avut și să nu fi fost centrul său absolut. Lumea, așa cum o experimentezi tu, este acolo în fața TA sau în spațele TĂU, în stânga sau dreapta TA, în televizorul TĂU sau pe monitorul TĂU. Și tot așa. Gândurile altor oameni trebuie să îți fie comunicate cumva, dar ale tale sunt atât de imediate, de urgente, de reale.

Acest egocentrism duce în câteva direcții nefericite. Duce la egoism, dorința de a folosi alți oameni ca mijloace pentru a obține ceva pentru tine însuși. Duce, de asemenea, la mândrie, la dorința de a te vedea ca fiind superior celorlalți. Duce la capacitatea de a ignora și justifica propriile imperfecțiuni și de a-ți exacerba virtuțile. Pe măsură ce trecem prin viață, mulți dintre noi ne comparăm constant și ne găsim constant puțin mai buni decât alți oameni – mai virtuoși, cu o judecată mai bună, cu gusturi mai bune. Căutăm constant recunoaștere și suntem dureros de sensibili la orice mustrare sau insultă la adresa statutului pe care credem că ni l-am câștigat.

O anumită perversitate din natura noastră ne face să punem iubirile inferioare deasupra celor superioare. Cu toții iubim și ne dorim o mulțime de lucruri: prietenie, familie, popularitate, țară, bani și tot așa. Și cu toții avem sentimentul că anumite iubiri sunt superioare sau mai importante decât altele. Bănuiesc că toți evaluăm aceste iubiri cam la fel. Cu toții știm că iubirea pe care o

simți pentru copiii sau părinții tăi ar trebui să fie mai mare decât iubirea pe care o ai pentru bani. Cu toții știm că iubirea pe care o ai pentru adevăr ar trebui să fie mai mare decât iubirea pe care o ai pentru popularitate. Chiar și în aceste vremuri ale relativismului și pluralismului, ierarhia morală a inimii este un lucru pe care îl împărtășim în general, cel puțin în majoritatea timpului.

Dar adesea schimbăm ordinea iubirilor. Dacă cineva îți spune un secret și apoi îl divulgi ca bătănie bună la o petrecere, îți pui dragostea de popularitate mai presus de dragostea de prietenie. Dacă la o întâlnire vorbești mai mult decât ascuți, se poate să îți pui ardoarea de a-i eclipsa pe ceilalți mai presus de învățare și camaraderie. Facem asta tot timpul.

Oamenii care sunt umili în privința propriei lor naturi sunt realiști morali. Realiștii morali sunt conștienți că suntem construiți cu toții din „lemn strâmb” – de la celebra replică a lui Immanuel Kant, „din lemnul strâmb al umanității nu a fost făcut niciodată vreun lucru drept”. Oamenii din această școală a umanității a „lemnului strâmb” au o conștientizare puternică a propriilor defecte și cred că lupta împotriva propriilor slăbiciuni construiește caracterul. După cum a scris Thomas Merton, „sufletele sunt ca atleții care au nevoie de oponenti demni de ei, dacă e să fie încercați, extinși și împinși până la folosirea completă a puterilor lor.”<sup>12</sup>

Poți vedea dovezile luptei interioare în jurnalele acestor oameni. Sunt triumfători în zilele în care câștigă o mică victorie asupra egoismului și lipsei de omenie. Sunt deznădăjduiți în zilele în care se dezamăgesc pe ei înșiși, când evită vreo sarcină umanitară pentru că au fost leneși sau obosiți sau nu se ocupă de o persoană care voia să fie ascultată. E mai probabil să își vadă viețile ca pe niște aventuri morale. După cum a spus scriitorul britanic Henry Fairlie, „dacă recunoaștem că înclinația de a păcătui face parte din natura noastră și că nu o vom eradica niciodată complet, există măcar ceva de făcut în viețile noastre care nu va părea, la sfârșit, doar inutil și absurd.”