

**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

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

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

**The Daily Stoic**

Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman  
Originally published by Portfolio/Penguin,  
an imprint of Penguin Random House LLC.

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

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

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

[www.actsipoliton.ro/blog](http://www.actsipoliton.ro/blog)

Traducător: **Bogdan Ghiurco**

Redactor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**HOLIDAY RYAN**

**Stoic zi de zi** / Ryan Holiday & Stephen Hanselman; trad.: Bogdan Ghiurco. -

București: ACT și Politon, 2020

ISBN 978-606-913-592-1

I. Hanselman, Stephen

II. Ghiurco, Bogdan (trad.)

159.9

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

# CUPRINS

---

---

INTRODUCERE	9
Din Grecia și Roma până în zilele noastre	12
O carte filosofică pentru o existență filosofică	14
<b>PARTEA I – DISCIPLINA REPREZENTĂRII</b>	<b>17</b>
Ianuarie: Claritate	18
Februarie: Patimi și emoții	55
Martie: Conștientizare	89
Aprilie: Gândire imparțială	123
<b>PARTEA A II-A – DISCIPLINA ACȚIUNII</b>	<b>157</b>
Mai: Acțiunea corectă	158
Iunie: Rezolvarea problemelor	192
Iulie: Datorie	228
August: Pragmatism	262
<b>PARTEA A III-A – DISCIPLINA VOINȚEI</b>	<b>297</b>
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



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

**D**e 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 NĒÎNDUPLECAT 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

**U**nul 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

**P**ercepție, 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

**L**egea 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

**R**egretatul 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

**M**icile 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 înțețoșează 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.