

**LIBRIS**

We know  
books

**WILLIAM B. IRVINE**

Autorul **Ghidului pentru o viață împlinită**

# **PROVOCAREA STOICĂ**

**Dobândește calm, putere și reziliență**

Traducere din limba engleză  
George Tudorie



EDITURA SENECA  
LUCIUS ANNAEUS

<b>Introducere</b>	
<b>O ZI ÎN AEROPORT</b>	9
<b>Partea I</b>	
<b>FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU PROVOCĂRILE VIETȚII</b>	19
1. Piedici: Când lucrurile virează spre mai rău	21
2. Probleme cu furia	31
3. Reziliența	37
4. Putem deveni mai rezilienți?	53
<b>Partea a II-a</b>	
<b>PSIHOLOGIA PIEDICILOR</b>	61
5. Nehotărârea	63
6. Ancore	69
7. Jocul cadrelor	75
<b>Partea a III-a</b>	
<b>TESTE STOICE</b>	87
8. O <i>altă</i> provocare legată de piedici	89
9. Folosirea strategiei testului stoic	97
10. Regula de cinci secunde	107
<b>Partea a IV-a</b>	
<b>CUM SĂ DUCI O VIAȚĂ STOICĂ</b>	113
11. Pregătirea pentru testele stoice	115
12. Împăcarea cu „eșecul”	123
13. Antrenamentul de întărire: extinderea zonei de confort	131
14. Capcane: când lucrurile se mișcă pe neașteptate spre bine	143
15. Moartea: examenul de ieșire din scenă	151
<b>Concluzie:</b>	
<b>O ALTĂ ZI ÎN AEROPORT</b>	165
<b>MULȚUMIRI</b>	170
<b>SUGESTII DE LECTURĂ</b>	171

## 1.

PIEDICI: CÂND LUCRURILE  
VIREAZĂ SPRE MAI RĂU

Se întâmplă uneori ca viața să curgă lin – extraordinar chiar –, iar apoi, din senin, se ivește o piedică. Aceasta poate să apară la muncă, atunci când ne distrăm, acasă sau, ca în povestea mea de la aeroport, când călătorim. Planul pe care ni-l făcuserăm anterior nu mai poate fi dus la capăt, așa că trebuie să concepem unul nou.

Într-o zi obișnuită, e probabil să apară diverse obstacole. Puteți să călcați într-un spin sau să ardeți pâinea pe care doreați să o prăjiți pentru micul dejun. Puteți să vă treziți că nu aveți umbrelă când plouă sau să fiți blocat în trafic și să întârziați la serviciu. Însă acestea sunt piedici mărunte, simple neplăceri sau sincope în rutina zilnică. Dacă faceți gripă, veți avea în față un obstacol mai dificil, mai ales dacă vă strică planurile pentru câteva zile. Iar dacă vă pierdeți pe neașteptate slujba, aproape sigur acesta va fi un obstacol major, în măsura în care vă va obliga să vă schimbați majoritatea planurilor

pentru lunile următoare. Astfel de piedici sunt mult mai puțin importante decât moartea soțului sau soției, primirea unui diagnostic terminal sau arestarea pentru o infracțiune pe care nu ați comis-o – sau pe care ați comis-o.

Poate că vă gândiți că propria moarte ar fi un obstacol major, însă dacă e așa sau nu depinde de ce se întâmplă după moarte. Să presupunem că nu există viață dincolo de moarte. În acest caz, propria moarte ar fi un obstacol pentru apropiații care supraviețuiesc, nu pentru dumneavoastră. Până la urmă, dacă nu există viață de apoi, moartea nu implică vreo schimbare de planuri din partea dumneavoastră, ci reprezintă sfârșitul tuturor planurilor – și gata.

Dacă însă există o viață de apoi, moartea ar putea să fie considerată o piedică. Dacă ne reîncarnăm, poate că veți renaște ca alt om, ceea ce face din moarte începutul unei alte vieți de confruntare cu diverse obstacole. Iar acest fapt poate fi gândit el însuși ca o piedică importantă. Iar dacă vă reîncarnați nu ca om, ci, să zicem, ca țânțar, vă veți confrunta cu o nouă gamă de obstacole – deși probabil că nu veți avea destulă minte cât să vi le reprezentați ca obstacole.

Să presupunem, totuși, că viața de apoi nu implică reîncarnare (deci un alt corp), ci continuarea existenței sinelui dumneavoastră. Dacă vă veți petrece viața de apoi în iad, atunci moartea va fi cel mai mare obstacol imaginabil. Iar dacă ajungeți în rai, moartea nu ar reprezenta un regres, ci un mare pas înainte – un progres\* – deoarece ar însemna trecerea la o existență infinit mai bună.

Nu este limpede, însă, că ați fi de-a pururi fericiți(ă) în rai. Problema este că v-ar însoți acolo propria personalitate – inclusiv, probabil, tendința de a lua de-a gata ce aveți. Nu ar trece mult până când ați lua de-a gata perfecțiunea raiului, așa că acesta ar înceta să

\* Autorul folosește jocul de cuvinte *setback – setforward*. (n.tr.)

vă încânte. Poate că Dumnezeu, în înțelepciunea Sa nețărmurită, va face în așa fel încât să întâmpinați mici piedici în rai, pentru a nu vă lăsa să deveniți răsfățat(ă).

Tot la fel, Satan – dacă există – probabil că știe că un iad în care sunt posibile piedicile este mai infernal decât unul în care acestea nu există. De aceea, va lua măsuri pentru a nu lăsa sufletele căzute să creadă că situația lor e lipsită de speranță. Mai exact, el le-ar putea permite din când în când să simtă o urmă de speranță, pentru ca apoi să o strivească fără milă cu o piedică.

\*

UNEORI, NATURA ESTE CEA care vă stă în cale. O căprioară poate să vă sară în fața mașinii, rezultatul fiind că distrugeți complet mașina. O furtună vă poate lăsa fără electricitate timp de o săptămână. Veți descoperi, în perioada respectivă, în ce măsură luați de-a gata furnizarea curentului electric, iar după ce avaria se repară, dacă sunteți atent(ă), probabil veți observa cât de puțin trece până când o luați de-a gata din nou.

De cele mai multe ori, totuși, nu natura vă împiedică să ajungeți unde doriți, ci alți oameni. Adesea, se întâmplă așa chiar dacă nu au intenția de a vă face rău. Un chelner nepriceput, de exemplu, poate să vă încurce comanda. Un șofer poate vira brusc pentru a evita o căprioară, evitând astfel o problemă pentru el, însă obligându-vă să virați și dumneavoastră și să vă loviți mașina, deci provocându-vă piedici financiare și poate și medicale.

În alte situații, cineva vă poate pune în cale obstacole dinodins. Pentru a o pedepsi pe fiica sa pentru notele proaste, un tată îi poate interzice să conducă timp de o lună. Din punctul ei de vedere, acesta poate fi unul dintre cele mai grele obstacole pe care și le poate imagina. Puteți fi afectat de cineva care vă fură din

buzunare. Poate că acea persoană fură pentru că propriii bani au fost furați în timpul unei vânzări de droguri, deci ceea ce pentru dumneavoastră este un obstacol pentru el e depășirea unui obstacol. Astfel de cazuri, de altfel, arată că piedicile pot fi contagioase, la fel ca bolile. Nu în cele din urmă, pura răutate poate să determine o persoană să pună piedici în calea altui om. Când erați copil, poate că ați luat jucăria preferată a unui frate doar pentru că v-a făcut plăcere să-l vedeți plângând.

Când sunteți furios(-oasă) din cauza piedicilor pe care vi le pune în cale cineva, ajutați să vă amintiți că, deși alți oameni sunt vinovați de multe dintre obstacolele pe care le întâmpinați, și dumneavoastră sunteți responsabil(ă) de multe dintre piedicile de care se lovesc ei. Sigur, vă enervează aceste persoane, dar – poate – e reciproc. Poate că pe ei îi enervează în special cât de ușor vă enervați. Este ușor să uităm acest lucru, ținând cont de faptul că suntem mult mai conștienți de problemele pe care ni le provoacă alții decât de problemele pe care noi le provocăm altora. Este un semn de maturitate să înțelegi măsura în care, cu sau fără voie, le îngreunezi viața altora. Așa că ar trebui să ținem seamă de vorbele lui Seneca: „Suntem oameni răi...”\*

Un alt lucru de reținut despre piedicile pe care le întâmpinați este că, dacă ați face o listă a oamenilor care se fac răspunzători de acestea, ar trebui să vă treceți pe acea listă, probabil pe la începutul ei. Multe dintre obstacolele pe care le întâmpinați sunt rezultatul planurilor nechibzuite pe care le-ați făcut. Ați rămas fără benzină pentru că nu ați verificat indicatorul înainte de a pleca la drum. Sau poate că ați dormit prea mult în ultima zi de vacanță și ați pierdut avionul pentru că ați uitat să vă fixați alarma. În alte situații, puteți

\* Seneca – *Despre mânie*, III.26, Editura Seneca, 2014; traducere din latină de Ioana Costa, Vichi-Eugenia Dumitru, Ștefania Ferchedău; ilustrații: Maria Staicu

suferi un regres din cauza unor alegeri proaste. De exemplu, faceți zona zoster pentru că ați refuzat să vă vaccinați.

\*

**OBSTACOLELE ȘI DORINȚELE SUNT INTERCONECTATE:** dacă ceva anume va reprezenta un obstacol sau nu depinde de ce-și dorește o persoană, iar importanța aceluia obstacol depinde de cât de intensă e dorința corespunzătoare. Pentru mulți oameni, faptul că răcesc este o simplă neplăcere, însă, pentru un alergător de maraton care s-a antrenat ani de-a rândul pentru Jocurile Olimpice, să răcească la doar o zi de competiție va fi un obstacol major. În mod similar, dacă îți pierzi doi incisivi când ai șase ani, probabil vei considera evenimentul respectiv un moment de transformare, nu o piedică. În plus, poate primești ceva de la Zâna Măseluță. Dacă, în schimb, rămâi fără dinții din față în dimineața în care te căsătorești, aproape sigur vei considera întâmplarea respectivă un dezastru.

Din cauza legăturii dintre piedici și dorințe, dacă un om ar fi incapabil să simtă vreo dorință, atunci nimic nu ar reprezenta pentru acesta o piedică. Invers, pentru o persoană care ține să fie totul cum vrea ea, obstacolele vor apărea la tot pasul de-a lungul unei vieți probabil foarte nefericite. Mai mult, un om care are dorințe neobișnuite va fi victima unor piedici neobișnuite. Cei mai mulți din cei aflați pe punctul de a se îneca ar fi recunoscători dacă un bun samaritean i-ar scoate din apă, însă pentru cineva care încearcă să se sinucidă acesta ar fi un obstacol.

Numărul piedicilor care vă vor ieși în cale depinde, după cum am sugerat, de cât de prevăzător(-oare) sunteți. Zilele unui om nechibzuit vor fi probabil pline de obstacole pe care acesta nu a reușit să le prevadă și, drept urmare, el va considera viața frustrantă și nedreaptă. Dacă nu ar fi fost atât de nechibzuit, ar fi întrezărit cauza ghinionului său.

Oamenii chibzuți, dimpotrivă, reduc numărul obstacolelor de care se lovesc învățând mersul lumii și folosind această cunoaștere pentru a-și planifica acțiunile. Totuși, oricât de atent și-ar planifica viitorul, viața le va arunca din când în când o piedică: poate calculatorul mașinii lor cu propulsie hibridă se va defecta, deși vehiculul a fost alimentat și tocmai i s-a făcut revizia, așa că iată-i blocați pe autostradă la ora de vârf.

Dacă citiți aceste rânduri, fără îndoială că sunteți o persoană chibzuită, care investește timp și energie gândindu-se în perspectivă pentru a preveni posibilele obstacole. Ați investit însă timp și energie și pentru a pune la punct o strategie de reducere a daunelor emoționale, pe care le-ar putea cauza piedicile neprevăzute? Ar trebui, pentru că, dacă evaluați costurile implicate de un regres, veți descoperi adesea că prețul cel mai mare este cel al tulburării emoționale astfel provocate.

Puteți ajunge la o perspectivă mai profundă asupra obstacolelor dacă sunteți atent(ă) la impactul pe care îl au asupra vieții dumneavoastră. Încercați să țineți un jurnal al piedicilor pe care le întâmpinați, cu sursele, semnificația și reacția dumneavoastră în fața lor. Dacă procedați astfel, veți conștientiza măsura în care piedicile au un cost dublu. Primul preț plătit ar putea fi numit cost fizic. Dacă vi se strică mașina pe autostradă, va trebui să faceți o serie de acțiuni fizice – să cheltuiți bani, de exemplu – pentru a rezolva problema. Tot așa, dacă doctorul vă spune că aveți cancer, tratamentul pe care îl veți urma va avea costuri fizice în sensul stării de rău și al disconfortului.

Însă, pe lângă aceste costuri fizice, vor exista costuri emoționale. Poate că vă veți înfuria foarte tare din cauza defectării mașinii, sau poate că vă veți întrista profund în urma diagnosticului de cancer. Mai mult, în numeroase situații, costul emoțional al unui obstacol

este mult mai mare decât cel fizic. Nu ar fi minunat dacă ați putea reduce acest cost emoțional – sau dacă ați putea scăpa de el cu totul? Puteți face asta, dacă apelați la strategia testului stoic.

\*

PUTEM ÎNVĂȚA MULTE analizând cum reacționează alți oameni în fața piedicilor. O astfel de cercetare este ușurată de tendința oamenilor de a vorbi despre problemele lor. Uneori, un simplu salut – „Ce mai faci?” – va fi punctul de plecare pentru o poveste de acest fel. De asemenea, poate că o mențiune de felul „Mi s-a stricat centrala” va duce la o poveste similară: „Așa am pățit și eu, anul trecut”.

Oamenii au și obiceiul de a duce mai departe poveștile despre piedici pe care le aud. Dacă le vom spune că ne-a fost rău după ce am mâncat la un restaurant, ne vor răspunde cu o istorioară amănunțită despre cum au fost bolnavi trei zile după ce au mâncat de la un stand de taco în Mexic, la Tijuana. Există persoane care nu doar că pomenesc obstacolele de care s-au lovit, ci vorbesc aproape doar despre acestea, ceea ce devine un prilej de a-și reinnoi furia provocată de problemele respective. E de la sine înțeles că astfel de indivizi nu sunt tocmai plăcuți. Și totuși, dacă îi întâlniți, ar trebui să le acordați toată atenția. Oare reacționați uneori în fața piedicilor la fel ca ei? Iar dacă se întâmplă să fie așa, există vreo cale de a depăși această tendință? Dacă reușiți, veți avea zile mult mai senine și, drept urmare, ați putea descoperi că vă bucurați mult mai mult de viață.

Uneori, le povestim altora despre eșecuri de parcă am face un fel de serviciu public. Sperăm că, spunând aceste povești, îi putem avertiza pe alții cu privire la un obstacol de care s-ar putea lovi și ei. Descriind care a fost reacția noastră în fața unei piedici, îi putem ajuta pe alții să o depășească dacă, în ciuda avertismentelor noastre, ajung

să se confrunte cu ea. În alte situații, persoanele care ne vorbesc despre o problemă doresc ajutor din partea noastră. Gândiți-vă la străina care ne spune că i-a fost furată geanta și a rămas fără niciun ban, fără cărți de credit și fără acte. Iar, în alte cazuri, un om ne povestește despre o piedică, sperând că ne vom alătura luptei împotriva nedreptății sociale care a dat naștere acelei piedici.

Oamenii vorbesc despre obstacolele întâmpinate și în încercarea de a ne impresiona prin rezistența lor în fața acelor dificultăți și prin inventivitatea lor când vine vorba de găsirea soluțiilor. Alții au motivația inversă atunci când spun astfel de povești: nu caută admirația, ci mila noastră. Se poate întâmpla, în special, ca ei să dorească să le dăm asigurări că nu a fost vina lor că s-au confruntat cu o problemă – ci, că e vina unei lumi nedrepte.

\*

**SĂ VEZI CĂ ALȚII SUFERĂ REGRESE** poate fi foarte satisfăcător – cel puțin dacă ni se pare că au meritat-o. Să presupunem că aveți un șef neplăcut și acesta este concediat pe loc de șeful său. În sfârșit se face dreptate! Poate fi distractiv și să vezi cum oamenii depășesc unele obstacole. Acesta este unul din motivele pentru care suntem interesați de competițiile sportive. Ne place să vedem cum echipa preferată învinge alte echipe. La fotbal, apărătorii sunt depășiți, jucătorii se mai rănesc și unele partide sunt pierdute. Dar ne place să asistăm și la revenirea eroică a echipei noastre dintr-o situație dificilă. Dacă am elimina piedicile din sporturi, acestea ar fi la fel de plictisitoare ca imaginea cuiva care tunde gazonul.

Dacă nu suntem spectatori la o competiție sportivă, poate ne petrecem timpul citind romane. Interesul nostru pentru literatură poate fi explicat parțial tot apelând la fascinația pe care o avem pentru piedici. Romanele sunt pline de ele, și pe drept cuvânt.

Un roman în care două personaje se îndrăgostesc la prima întâlnire, se căsătoresc, nu se ceartă niciodată și trăiesc fericite până la adânci bătrâneți nu ar fi citit de nimeni. Scriitorii știu asta și de aceea fac tot posibilul să plaseze obstacole în calea personajelor. În consecință, relațiile dintre personaje nu curg netulburate – inimile sunt frânte, iar viețile sunt pline de drame. Cineva se îmbolnăvește, altcineva cade victimă unei crime. Și în cinema se aplică aceleași reguli.

Cei mai mulți oameni nu încearcă să scrie proză scurtă, romane sau piese de teatru, pentru că se gândesc că ar avea nevoie de un nivel de creativitate care le lipsește. Dacă însă îi inviți să descrie o problemă prin care au trecut recent, le-ai putea stârni impulsurile creative. S-ar putea să adauge detalii și personaje în povestea lor despre greutățile întâmpinate, pentru a le face să pară mai imprezvizibile și mai greu de rezolvat decât au fost. Spunând o astfel de poveste, soluția pe care au găsit-o pentru a depăși obstacolul o să pară și mai strălucită – iar, dacă nu au reușit să găsească o soluție, eșecul lor va fi mai ușor de înțeles.

Un alt context în care creativitatea are frâu liber este somnul. Visăm ciudățenii, unele bune, altele rele, iar o trăsătură care face ca visele rele să fie rele este că în ele trăim senzația unor piedici. Poate că nu găsim ceva de care avem nevoie, poate nu reușim să-i găsim pe oamenii pe care-i căutăm sau să facem ce trebuie să facem, cum ar fi să atragem atenția unei persoane iubite aflate într-un pericol iminent. Un singur vis poate conține un șir de obstacole: când tocmai am găsit cheia pentru unul din ele, apare altul care ne împiedică să aplicăm acea soluție. La naiba! Iar când sinele nostru cufundat în vis ajunge în cele din urmă, la concluzia că am dat de o piedică pe care nu o putem depăși – poate că dragonul care ne-a tăiat calea în pădure ne-a prins în ghearele-i șopârlești –, adesea ne vom trezi.