

RYAN HOLIDAY

LINIȘTEA
ESTE CHEIA



Traducere din limba engleză de
Bogdan Ghiurco

 ACT și Politon

2021

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Stillness Is the Key

Copyright © 2019 by Ryan Holiday

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

© 2021 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

Traducător: **Bogdan Ghiurco**

Redactor: **Bianca Stănescu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOLIDAY, RYAN

Liniaștea este cheia / Ryan Holiday; trad.: Bogdan Ghiurco. - București:

Act și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-869-4

I. 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

<i>Prefață</i>	11
<i>Introducere</i>	17

PARTEA I

DOMENIUL MINTII	27
SĂ FII PREZENT	40
LIMITEAZĂ-ȚI STIMULII	47
GOLEȘTE-ȚI MINTEA	54
IA-O MAI UȘOR, GÂNDEȘTE PROFUND	62
SCRIE ÎNTR-UN JURNAL	69
CULTIVĂ LINIȘTEA	75
CAUTĂ ÎNȚELEPCIUNEA	80
REGĂSEȘTE ÎNCREDEREA, LASĂ DEOPARTE EGOUL	85
DETAȘEAZĂ-TE	92
DESPRE CE URMEAȘĂ...	97

PARTEA A II-A

DOMENIUL SUFLETULUI	103
ALEGE SĂ FII VIRTUOS	117
VINDECĂ COPILUL DIN TINE	123
CONTROLEAZĂ-ȚI DORINȚELE	130
DESTUL	137
SCALDĂ-TE ÎN FRUMUSEȚE	145
ACCEPTĂ EXISTENȚA UNEI PUTERI SUPERIOARE	152
CONSTRUIEȘTE RELAȚII	160

STĂPÂNEȘTE-ȚI FURIA	168
TOTUL ESTE UNA	176
DESPRE CE URMEAZĂ...	182

PARTEA A III-A

DOMENIUL CORPULUI	187
SPUNE „NU“	203
FĂ O PLIMBARE	210
FĂ-ȚI O RUTINĂ	217
DESCOTOROSEȘTE-TE DE LUCRURILE TALE	224
CAUTĂ SINGURĂTATEA	231
FII O FIINȚĂ UMANĂ	238
DORMI	245
GĂSEȘTE-ȚI UN HOBBY	252
NU FUGI DE REALITATE	260
FII CURAJOS	265
DESPRE ACTUL FINAL	271

<i>Epilog</i>	277
<i>Ce urmează?</i>	281
<i>Mulțumiri</i>	283
<i>Surse și bibliografie</i>	285
<i>Alte cărți scrise de Ryan Holiday</i>	286

PARTEA I



MINTE • SPIRIT • CORP

*Mintea, într-adevăr, nepotolită este, o, Krishna. Ea este furtunoasă, îndărătnică, greu de stăpânit. S-o ții în frâu este la fel de greu ca și cum vântul ai dori să domolești.**

– BHAGAVAD GITA

* *Bhagavad Gita, cu comentarii*, trad. Violeta Dorobăț, disponibilă pe site-ul web https://swami-center.org/ro/text/bhagavad_gita.pdf, pag. 37-38. (n. trad.)

DOMENIUL MINȚII

Întreaga lume s-a schimbat în scurtul interval dintre momentul în care John F. Kennedy s-a dus la culcare în seara zilei de 15 octombrie 1962 și dimineața celei de-a doua zile, când s-a trezit.

Pentru că, în timp ce președintele dormea, CIA a descoperit că sovieticii construiau în Cuba baze militare pentru rachete nucleare balistice cu rază medie și lungă de acțiune, la doar 150 de kilometri depărtare de țărmul Statelor Unite. La câteva zile, Kennedy avea să declare următoarele în fața unui public american încrămențit: „Oricare dintre aceste rachete poate lovi Washingtonul, Canalul Panama, Cape Canaveral, Mexico City sau oricare alt oraș din sud-estul Statelor Unite, din America Centrală sau din Caraibe“.

Când a primit raportul cu primele informații referitoare la ceea ce noi numim astăzi Criza Rachetelor din Cuba – sau, pe scurt, cele Treisprezece Zile –, președintele Kennedy a luat în calcul doar cel mai înspăimântător scenariu. În cazul unor atacuri între Statele Unite și Rusia, se preconiza că aproximativ 70 de milioane de oameni aveau să-și piardă viața. Dar aceasta era doar o ipoteză – nimeni nu știa realmente cât de cumplit ar fi un eventual război nuclear.

Singura informație certă pe care o avea Kennedy era că se afla în fața unei escaladări fără precedent a îndelungatului Război Rece dintre Statele Unite și URSS. Și oricare ar fi

fost factorii care contribuiseră la crearea acelei situații, oricât de inevitabil ar fi părut războiul, era de datoria lui ca măcar să încerce să *nu înrăutățească lucrurile*. În caz contrar, s-ar fi putut ajunge la sfârșitul vieții pe Pământ.

Kennedy era un președinte tânăr, care provenea dintr-un mediu extrem de privilegiat, fiind crescut de un tată agresiv căruia nu-i plăcea să piardă, într-o familie a cărei filosofie de viață era, așa cum le plăcea să glumească, următoarea: „Nu te enerva, răzbună-te“. Lipsit aproape complet de experiență în conducerea executivului, nu este de mirare că primul an și jumătate al administrației Kennedy nu a mers prea bine.

În aprilie 1961, Kennedy încercase și eșuase – în mod rușinos – să invadeze Cuba prin Golful Porcilor și să-l înlăture de la putere pe Fidel Castro. La doar câteva luni, a fost dominat din punct de vedere diplomatic de premierul sovietic Nikita Hrușciov într-o serie de întâlniri care au avut loc la Viena. (Kennedy avea să numească acel moment drept „cel mai dur“ din viața lui.) Simțind slăbiciunea politică a adversarului său și fiind, probabil, informat cu privire la afecțiunea cronică de care suferea Kennedy, boala Addison, și de rănila pe care le avea la spate din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Hrușciov l-a mințit în mod repetat cu privire la armele amplasate în Cuba, insistând că acestea urmau să aibă un scop exclusiv defensiv.

Cu alte cuvinte, în timpul Crizei Rachetelor, Kennedy s-a confruntat, așa cum o fac toți liderii la un moment dat în timpul mandatului lor, cu un test dificil pe fondul unui context personal și politic nefavorabil. Se ridicaseră multe semne de întrebare: De ce ar face Hrușciov așa ceva? Ce urmărea prin acest joc? Ce ar fi putut să încerce să obțină?

Exista o cale de rezolvare? Ce credeau consilierii lui Kennedy? Care erau opțiunile lui Kennedy? Avea să se ridice la înălțimea acestei sarcini? Avea calitățile necesare?

De răspunsurile lui depindea soarta a milioane de oameni. Sfaturile consilierilor lui Kennedy au fost imediate și categorice: ramele de lansare ale rachetelor trebuiau distruse folosind toată forța arsenalului militar american. Orice secundă irosită era un risc pentru siguranța și reputația Statelor Unite. După atacul surpriză asupra rachetelor, era prevăzută o invazie de proporții în Cuba a trupelor americane. După cum au susținut consilierii, acestea nu doar că erau niște măsuri mai mult decât juste împotriva URSS-ului și a Cubei, ci și *singura* opțiune a lui Kennedy.

Logica lor era primitivă și satisfăcătoare: agresiunii trebuie să i se răspundă cu agresiune. Ochi pentru ochi și dinte pentru dinte.

Singura problemă era că, în cazul în care această logică se dovedea greșită, n-ar mai fi avut cine să dea socoteală pentru eroarea lor. Pentru că ar fi murit toată lumea.

Spre deosebire de perioada de început a mandatului său, când a cedat presiunii exercitate de CIA și a organizat fiasco-ul din Golful Porcilor, de data aceasta, Kennedy i-a surprins pe toți făcând un pas în spate. Citise recent *The Guns of August*^{*}, de Barbara Tuchman, o carte despre începutul Primului Război Mondial, și i se întipărise în minte imaginea unor lideri mondiali excesiv de încrezători, care s-au grăbit să intre într-un conflict pe care, odată început, nu l-au mai putut opri. Kennedy își dorea să nu se mai

^{*} Carte apărută la Editura Politica în anul 1970, cu titlul *Tunurile din august*. (n. trad.)

precipite nimeni, astfel încât să se poată gândi cât se poate de serios la problema cu care se confruntau.

Aceasta este, de fapt, cea dintâi obligație a unui lider, a unui actor cu putere de decizie. Sarcina noastră nu este să ne „bazăm pe instinct“ sau să rămânem la prima impresie pe care ne-o formăm despre o anumită chestiune. Nicidecum, trebuie să fim suficient de puternici încât să ne opunem gândirii prea simple, prea plauzibile și, prin urmare, aproape întotdeauna greșite. Pentru că, la urma urmei, dacă un lider nu-și găsește timp să înțeleagă imaginea de ansamblu, cine altcineva s-o facă? Dacă un lider nu întoarce lucrurile pe toate părțile, cine altcineva s-o facă?

Însemnările lui Kennedy din timpul crizei reprezintă un fel de proces meditativ prin care se poate vedea că a încercat să facă tocmai acest lucru. El a notat pe nenumărate pagini: „Rachetă. Rachetă. Rachetă“. Sau „Veto. Veto. Veto. Veto“. Sau „Lideri. Lideri. Lideri“. De pe una dintre pagini reiese dorința lui de a nu acționa singur sau într-o manieră egoistă: „Consens. Consens. Consens. Consens. Consens. Consens“. În cadrul unei întâlniri, Kennedy a desenat pe un carnețel galben două bărci cu pânze, căutând să se liniștească prin evocarea mult iubitului lui ocean. În sfârșit, pe hârtiile oficiale de la Casa Albă, a scris o singură frază scurtă, ca și cum ar fi vrut să-și clarifice în sinea lui singurul lucru care conta: „*Solicităm* retragerea rachetelor“.

Poate că acesta a fost momentul, în timp ce stătea cu consilierii săi și mâzgălea, în care Kennedy și-a amintit un fragment dintr-o altă carte pe care o citise, cea a strategului B.H. Liddell Hart, despre strategia nucleară. În recenzia cărții lui Hart, pe care Kennedy o făcuse pentru revista

Saturday Review of Literature cu câțiva ani înainte, el cita următorul pasaj:

Fii puternic, pe cât posibil. Păstrează-ți calmul în orice situație. Ai întotdeauna răbdare. Nu-ți încolți niciodată adversarul, ajută-l, în schimb, să scape cu obrazul curat. Pune-te în pielea lui, ca să vezi lucrurile prin ochii lui. Ferește-te de sentimentul de superioritate ca de diavol – nimic nu te orbește mai tare.

Aceasta a devenit deviza lui Kennedy în timpul Crizei Rachetelor. „Cred că ar trebui să ne gândim de ce au făcut rușii asta“, le-a spus el consilierilor lui. *Ce avantaj încearcă să obțină?* a întrebat el, cu adevărat preocupat. „Sovieticii trebuie să fi avut un motiv important ca să organizeze așa ceva.“ După cum scria Arthur Schlesinger Jr., consilierul și biograful lui Kennedy: „Având capacitatea de a înțelege problemele altora, președintele și-a dat seama cât de amenințătoare părea lumea de la Kremlin“.

Această abilitate avea să-l ajute să răspundă eficient provocării neașteptate și periculoase din fața sa, oferindu-i totodată o idee despre cum vor reacționa sovieticii la răspunsul lui.

Kennedy a înțeles că Hrușciiov amplasase rachetele în Cuba fiindcă îl crezuse prea slab. Dar asta nu însemna că rușii considerau că se aflau într-o poziție deosebit de puternică. Kennedy și-a dat seama că doar o națiune disperată și-ar asuma un asemenea risc. Pornind de la această idee, elaborată în urma lungilor discuții cu echipa sa – denumită ExComm –, a început să creeze un plan de acțiune.

În mod clar, un atac militar era o variantă irevocabilă (o variantă care, potrivit consilierilor săi, nu avea șanse mari să fie 100% eficientă). Ce se va întâmpla după asta, s-a întrebat Kennedy? Câți soldați aveau să moară în timpul invaziei? Ce vor crede oamenii despre faptul că o țară mare va invada una mai mică, chiar dacă scopul ar fi fost să împiedice un atac nuclear? Ce vor face rușii pentru a-și salva obrazul sau pentru a-și proteja soldații de pe insulă?

Aceste întrebări l-au îndreptat pe Kennedy spre o blocadă a Cubei. Aproape jumătate dintre consilierii lui s-au opus acestei mutări mai puțin agresive, dar el a preferat-o tocmai pentru că îi oferea și alte variante.

Blocada reflecta, de asemenea, înțelepciunea uneia dintre expresiile preferate ale lui Kennedy: *Folosea timpul ca pe un instrument*. Acorda ambelor părți șansa să analizeze miza și îi oferea lui Hrușciiov posibilitatea să se mai gândească puțin la presupusa slăbiciune a lui Kennedy.

Ulterior, au fost voci care l-au atacat pe Kennedy pentru această decizie. De ce să-i provocăm noi pe sovietici? De ce erau rachetele acelea atât de importante? Că doar și Statele Unite aveau o mulțime îndreptate către Rusia! Aceste critici nu l-au lăsat indiferent pe Kennedy, însă, după cum avea să explice publicului american în cadrul unui discurs ținut în data de 22 octombrie, îi era imposibil să dea înapoi:

Anii 1930 ne-au dat o lecție clară: atunci când este incontrollabil și necontestat, comportamentul agresiv duce în cele din urmă la război. Noi, ca națiune, suntem împotriva războiului. De asemenea, ne respectăm cuvântul dat. Prin urmare, obiectivul nostru suprem trebuie să fie acela de a preveni utilizarea acestor rachete împotriva

țării noastre sau a oricărei alte națiuni și de a asigura retragerea sau eliminarea lor din emisfera vestică... Nu ne vom asuma prematur sau inutil costurile unui război nuclear mondial în care chiar și roadele victoriei ar avea gust de cenușă, dar nici nu vom întoarce spatele acestui risc în cazul în care va trebui să-l înfruntăm.

Cel mai remarcabil aspect este calmul cu care Kennedy a ajuns la această concluzie. În ciuda stresului enorm generat de acea situație, putem auzi în înregistrări și observa în transcrierile și fotografiile făcute la acea vreme cât de cooperantă și de receptivă a fost toată lumea. Fără certuri, fără voci ridicate. Fără să arate nimeni cu degetul (iar când situația devenea încordată, Kennedy o detensiona râzând). Kennedy nu a îngăduit ca discuțiile să fie dominate de orgolii, nici de al lui, nici de al altora. Când simțea că prezența lui îngrădea libera exprimare a consilierilor, părăsea sala și îi lăsa să dezbată liber și să facă schimb de idei. Trecând peste politicile partidelor și peste rivalitățile din trecut, s-a consultat deschis cu cei trei foști președinți aflați încă în viață și l-a invitat la reuniunile ultrasecrete pe secretarul de stat anterior, Dean Acheson, tratându-l ca pe un egal.

În cele mai tensionate momente, Kennedy se retrăgea în Grădina Trandafirilor de la Casa Albă (mai târziu, îi va mulțumi grădinarului pentru importanta lui contribuție din timpul crizei). Înota mult, atât pentru a-și limpezi mintea, cât și pentru a putea gândi mai bine. Stătea în balansoarul din Biroul Oval făcut special pentru el, scăldat în lumina ferestrelor enorme, alinându-și durerea de spate, încercând să iasă din ceața groasă a războiului (rece) care se lăsase peste Washington și Moscova.

Există o fotografie a lui Kennedy, aflat cu spatele la restul încăperii, aplecat, sprijinindu-și ambii pumni de biroul imens pe care fusese desemnat să-l ocupe de milioane de alegători. Un om pe umerii căruia stătea soarta întregii lumi. Fusese provocat de o superputere nucleară printr-un act surprinzător de rea-credință. Criticii îi puneau la îndoială dârzenia. Existau unele implicații politice și personale, precum și o serie de alți factori, pe care oamenii ar trebui să le poată cântări pe rând.

Însă nu s-a lăsat zorit de nimic din toate acestea. Nimic nu i-ar fi putut întuneca judecata, nimic nu l-ar fi putut abate de la drumul cel bun. Era cel mai liniștit om din încăpere.

Având în vedere că *decizia* asupra blocadei a fost doar un prim pas, Kennedy a trebuit să-și mențină această stare. Au urmat anunțarea și impunerea unei zone interzise de 800 de kilometri în jurul Cubei (pe care a numit-o în mod inspirat „carantină”, pentru a atenua conotațiile mai agresive ale termenului „blocadă”). S-a confruntat apoi cu și mai multe acuzații beligerante din partea rușilor și conflicte în cadrul ONU. Liderii Congresului SUA și-au exprimat îndoiala. O sută de mii de soldați din Florida așteptau să fie pregătiți de luptă pentru eventualitatea unei intervenții.

Au urmat apoi incităările propriu-zise. Un petrolier rusesc s-a apropiat de linia carantinei. Submarinele sovieticilor au ieșit la suprafață. Un avion de spionaj american U-2 care zbura deasupra Cubei a fost doborât, iar pilotul a fost ucis.

Cele mai mari și mai puternice țări din lume se aflau „față în față”. În realitate, situația era mult mai înspăimântătoare și mai cumplită decât se știa – unele rachete sovietice, despre care se credea că fuseseră doar parțial asamblate,

erau armate și gata de atac. Chiar dacă acest aspect nu era cunoscut, un pericol cumplit se *simțea* în atmosferă.

Oare Kennedy avea să se lase dominat de emoții? Avea să-și piardă concentrarea? Să cedeze?

Nu. Nici pomeneală.

„Nu primul pas este cel care mă îngrijorează“, le-a spus el consilierilor și totodată lui însuși, „ci situația în care ambele părți vor ajunge la al patrulea și la al cincilea pas – și faptul că nu vom mai apuca să-l facem pe al șaselea pentru că nu va mai fi nimeni în viață. Trebuie să nu pierdem nicio clipă din vedere faptul că pornim pe un drum foarte anevoios.“

Timpul de gândire și de respiro pe care i l-a acordat Kennedy lui Hrușciov a dat roade chiar la țanc. În 26 octombrie, după 11 zile de criză, premierul sovietic i-a trimis lui Kennedy o scrisoare prin care îi spunea că înțelesese că trăgeau amândoi de o frânghie înnodată la mijloc – un nod de război. Cu cât trăgea fiecare mai tare, cu atât probabilitatea de a dezlega nodul scădea și, astfel, singura variantă rămasă era tăierea frânghiei cu o sabie. Acela a fost momentul când Hrușciov a oferit o analogie și mai vie, valabilă în egală măsură în geopolitică și în viața de zi cu zi: „Dacă oamenii nu au înțelepciunea unui om de stat“, spunea el, „vor ajunge în cele din urmă în punctul în care se vor ciocni ca niște molii fără vedere, iar apoi va începe anihilarea reciprocă“.

Din acel moment, criza s-a încheiat la fel de repede cum a început. Rușii, înțelegând că le era imposibil să se apere din poziția lor și că testul la care îi supuseseră pe americani eșuase, au dat semne că vor să negocieze, că sunt dispuși să-și retragă rachetele. Navele au încremenit pe poziții. Și

Kennedy era pregătit. Și-a dat cuvântul că Statele Unite nu vor invada Cuba, oferindu-le rușilor și aliaților lor o victorie. În plus, i-a anunțat pe ruși în secret că este dispus să retragă rachetele americane din Turcia, dar că o va face în decursul câtorva luni pentru a nu lăsa impresia că fusese presat să abandoneze un stat aliat.

Grație gândirii clare, înțelepciunii, răbdării și a înțelegerii cauzei unui conflict complex, de proporții, Kennedy a salvat lumea de la un holocaust nuclear.

S-ar putea spune despre el că, până și în această scurtă perioadă, puțin până în două săptămâni, a reușit să ajungă la claritatea despre care se vorbește în vechiul text chinezesc *Dao De Jing**. Contemplând pericolul anihilării nucleare, el a fost:

Prudent ca cel ce trece iarna un fluviu peste un pod de gheață.

Prevăzător ca un războinic în teritoriul inamic.

Rezervat ca un oaspete.

Fluid precum apa care se topește.

Modelabil ca un bloc de lemn.

Primitiv ca o vale.

*Limpede ca un pahar cu apă.***

Daoiștii ar spune despre el că și-a limpezit apele turburi ale minții până când a ajuns să vadă clar prin ele. Sau,

* Carte apărută la Editura Herald în anul 2021, cu titlul *Dao De Jing. Cartea despre Dao și Virtute*. (n. red.)

** Adaptare după *Tao Te King. Tao Te Ching. Dao De Jing. Cartea căii spre cer și putere*, trad. Florin Brătîla și Dan Mirahorian, Editura Ioana, București, 1992, pag. 44. (n. trad.)