



RYAN HOLIDAY

INAMICUL  
ESTE  
EGOUL

Ediția a doua

Traducere din limba engleză de  
**Radu Filip**

**ap!**  
act și politon

Să nu credeți că cel care încearcă să vă consoleze trăiește lipsit de griji, printre cuvintele simple și liniștite care vă fac bine uneori. Viața lui constă în multe neajunsuri și tristețe și e cu mult mai modestă decât a voastră. Dacă ar fi fost altfel, n-ar fi putut găsi cuvintele acelea niciodată.

– RAINER MARIA RILKE

---

---

# CUPRINS

---

<i>Dificilul prolog</i>	13
Introducere	21

---

## PARTEA I. ASPIRAȚIA

---

---

VORBE, VORBE, VORBE	44
A FI SAU A FACE?	51
DEVINO ELEV	58
NU FI PASIONAT	66
URMEAZĂ STRATEGIA TABLOULUI	74
STĂPÂNEȘTE-TE	82
IEȘI DIN PROPRIA MINTE	89
PERICOLELE MÂNDRIEI TIMPURI	97
MUNCĂ, MUNCĂ ȘI IAR MUNCĂ	104
PENTRU TOT CE VA VENI ÎN CONTINUARE, INAMICUL ESTE EGOUL...	110

---

## PARTEA A II-A. SUCCESUL

---

---

RĂMÂI ÎNTOTDEAUNA ELEV	125
NU-ȚI SPUNE POVEȘTI	131
CE E IMPORTANT PENTRU TINE?	138

---

ÎNDREPTĂȚIRE, CONTROL ȘI PARANOIA	145
AUTOGESTIONAREA	152
FII ATENT LA BOALA LUI EU	159
MEDITEAZĂ ASUPRA VASTITĂȚII	166
PĂSTREAZĂ-ȚI CUMPĂTAREA	172
PENTRU CEEA CE VINE ADESEA ÎN CONTINUARE, INAMICUL ESTE EGOUL...	178

---

---

### PARTEA A III-A. EȘECUL

---

---

TIMP VIU SAU TIMP MORT?	198
EFORTUL ESTE SUFICIENT	203
MOMENTELE <i>FIGHT CLUB</i>	210
STABILEȘTE LIMITA	217
ȚINE PROPRIA TABELĂ DE MARCAJ	224
IUBEȘTE ÎNTOTDEAUNA	230
PENTRU ORICE URMEAZĂ MAI DEPARTE, INAMICUL ESTE EGOUL...	238

EPILOG	241
Ce ar trebui să citești mai departe?	248
Bibliografie selectivă	250
Mulțumiri	253

---

---

## DIFICILUL PROLOG

---

**A**ceasta nu este o carte despre mine. Dar, din moment ce aceasta este o carte despre ego, o să adresez o întrebare la care, dacă nu m-aș fi gândit, aș fi fost un ipocrit.

Cine naiba sunt eu ca s-o scriu?

Povestea mea nu e relevantă în mod special pentru lecțiile care urmează, dar vreau s-o spun pe scurt aici, la început, pentru a oferi un anumit context. Pentru că, în scurta mea viață, am trecut prin fiecare dintre stadiile egoului: Aspiratie. Succes. Eșec. Din nou și din nou.

Când aveam 19 ani, am sesizat niște oportunități uluitoare și care îmi puteau schimba viața, așa că am renunțat la facultate. Mentorii concureau pentru atenția mea, aveau grijă de mine ca de protejatul lor. Pentru că aveam șanse să ajung departe, eram *cel mai tare puști*. Succesul a venit rapid.

După ce am devenit cel mai tânăr director la o agenție de recrutare de talente din Beverly Hills, am contribuit la semnarea unor contracte și am lucrat cu câteva trupe rock urișe. Am făcut recomandări de cărți care au ajuns să se vândă în milioane de exemplare și să constituie un gen literar propriu. În jurul vârstei de 21 de ani, am ajuns să fiu strateg pentru American Apparel, la vremea aceea unul

dintre cele mai mari branduri vestimentare din lume. Când, eram directorul de marketing.

Până la 25 de ani, publicasem prima mea carte – care a devenit instantaneu bestseller, și încă unul controversat – pe a cărei copertă fața mea ieșea în evidență. Un studio a cumpărat drepturile de a produce un serial de televiziune despre viața mea. În următorii ani, am acumulat multe trășături ale succesului – influență, o rampă de lansare, presă, resurse, bani, chiar și puțină notorietate. Mai târziu, pe baza acestor acumulări, am înființat o companie de succes, lucrăm cu clienți celebri care plăteau bine și aveam acel tip de activitate care presupunea să fiu invitat să vorbesc la conferințe și la evenimente de gală.

Odată cu succesul, vine tentația de a-ți scrie singur povestea, de a o mai șlefui pe alocuri, de a elimina momentele în care ai avut un noroc chior și de a-i adăuga aspecte mitologice. Știi, acea narațiune amplă a luptelor herculeene pentru măreție, împotriva tuturor piedicilor: dormitul pe jos, faptul că am fost dezmoștenit de părinți, că am suferit din cauza ambiției mele. Este tipul de istorisire în care, în cele din urmă, talentul tău devine identitatea ta, iar realizările tale sunt cele care-ți stabilesc valoarea.

Dar o astfel de poveste nu e niciodată sinceră sau utilă. Repovestindu-v-o acum, am lăsat pe dinafară foarte multe lucruri. Au fost omise în mod convenabil tensiunile și tentațiile; scăpările dezgustătoare și greșelile – toate greșelile – au fost lăsate pe podeaua camerei de montaj, în favoarea montajului. Acestea sunt momentele despre care aș prefera să nu discut: denigrarea publică făcută de o persoană pe care o admiram, care m-a zdrobit în momentul acela și mai târziu am fost dus la urgență. Ziua în care mi-am pierdut cumpătul, am intrat în biroul șefului meu și i-am spus că

nu mai fac față și că o să mă întorc la școală – și vorbeam serios. Natura efemeră a bestsellerului și cât de puțin a durat succesul, de fapt (o săptămână). Sesiunea de autografe la care a venit o singură persoană. Compania pe care am înființat-o, care s-a prăbușit și pe care a trebuit să o reclădesc. De două ori. Acestea sunt doar câteva dintre momentele care au fost tăiate frumos la montaj.

Această imagine mai complexă nu este nici ea decât un fragment dintr-o viață, dar atinge, cel puțin, mai multe dintre aspectele importante – cel puțin, cele importante pentru această carte: ambiția, realizările și dificultățile.

Nu sunt o persoană care crede în epifanii. Nu există un anumit moment care să schimbe o persoană. Sunt mai multe. În timpul unei perioade de aproximativ șase luni, în 2014, se părea că aceste momente veneau succesiv.

Mai întâi, American Apparel – unde am realizat o mare parte din cea mai importantă activitate a mea – se clătina pe muchia falimentului, cu datorii de sute de milioane de dolari, nemaifiind decât o fantomă a ceea ce fusese. Fondatorul ei, pe care-l admiram profund încă de când eram tânăr, a fost concediat în mod neceremonios de către consiliul de directori, pe care-i alesese chiar el, și a ajuns să doarmă pe canapeaua unui prieten. Apoi, agenția de recrutare de talente, unde m-am format din punct de vedere profesional, era într-o situație similară, dată în judecată fără drept de apel de clienții cărora le datora o mulțime de bani. Un alt mentor de-al meu și-a dat arama pe față, după câte se pare, cam în aceeași perioadă, distrugând și relația noastră.

Aceștia erau oamenii în jurul cărora îmi modelasem viața. Oamenii pe care-i admiram și sub autoritatea cărora mă instruisem. Stabilitatea lor – financiară, emoțională,

psihologică – nu era doar ceva în care credeam, era esențială pentru existența și demnitatea mea. Și cu toate acestea, iată-i, prăbușindu-se chiar în fața mea, unul după altul.

Totul se năruia, sau cel puțin așa simțeam. Să treci de la a vrea toată viața să fii ca cineva la a-ți da seama că nu vrei niciodată să fii ca acea persoană e genul de lovitură pentru care nu te poți pregăti.

Nici eu nu am fost scutit de această prăbușire. Problemele pe care le neglijasem în viața mea au început să iasă la suprafață, exact atunci când îmi permiteam cel mai puțin.

În ciuda succeselor mele, m-am trezit înapoi, în orașul din care am început, stresat și suprasolicitat, renunțând la o mare parte din libertatea mea dobândită cu greu, pentru că nu puteam să spun nu banilor și fiorului unei crize serioase. Eram atât de încordat încât cea mai mică tulburare mă arunca într-o explozie de furie de neoprit. Activitatea mea, pe care o făceam întotdeauna cu ușurință, devenise dificilă. Încrederea în mine și în alți oameni se prăbușise. La fel și calitatea vieții mele.

Îmi amintesc că am ajuns acasă într-o zi, după săptămâni întregi pe drumuri, și am avut un atac de panică puternic pentru că nu funcționa wi-fi-ul – *Dacă nu trimit aceste e-mail-uri. Dacă nu trimit aceste e-mail-uri. Dacă nu trimit aceste e-mail-uri. Dacă nu trimit aceste e-mail-uri...*

Tu crezi că faci ceea ce ar trebui să faci. Societatea te răsplătește pentru asta. Dar după aceea, te uiți cum te părăsește viitoarea soție pentru că nu mai ești persoana care erai înainte. Cum de se întâmplă așa ceva? Chiar poți să ai astăzi sentimentul că stai pe umerii giganților, pentru ca în ziua următoare să te smulgi din balastul mai multor prăbușiri, încercând să te aduni bucată cu bucată din ruine?

Însă unul dintre beneficii a fost că asta m-a obligat să accept că eram dependent de muncă. Nu în genul că „a, pur și simplu muncește prea mult” sau în sensul că „face o mică pauză și după aceea o ia de la capăt”, ci mai mult în genul: „Dacă nu se duce la «dezintoxicare»\*, o să moară curând”. Mi-am dat seama că imboldul și constrângerea care mă făcuseră să am succes atât de devreme au venit cu un preț – așa cum se întâmplase în cazul multor alora. Nu era vorba atât de mult despre volumul de muncă, ci despre rolul supradimensionat pe care îl avea munca în formarea conștiinței de sine. Eram atât de puternic blocat în capul meu, încât eram prizonierul propriilor mele gânduri. Rezultatul era un fel de cursă sfâșietoare a suferinței și frustrării, și trebuia să-mi dau seama de ce – dacă nu voiam să mă fărâș și eu într-o manieră la fel de tragică.

În calitate de cercetător și scriitor, am studiat mult timp istoria și afacerile. La fel ca orice lucru care-i implică pe oameni, problemele universale încep să apară atunci când acestea sunt văzute de-a lungul unui parcurs temporal suficient de lung. Acestea sunt subiectele de care eram eu fascinat de foarte mult timp. Cel mai important dintre ele era egoul.

Nu eram străin de ego și de efectele lui. De fapt, făceam cercetări pentru această carte de aproape un an, înainte să se întâmple evenimentele pe care tocmai vi le-am povestit. Dar experiențele mele dureroase din această perioadă au adus în centrul atenției noțiunile pe care le studiam, în moduri pe care nu mi le-aș fi putut imagina niciodată înainte.

---

\* Este vorba despre ședințele grupului Workaholics Anonymous (Workaholicii Anonimi) la care a participat autorul. (n.ed.)

Mi-au permis să văd efectele negative ale egoului nu numai la mine sau în paginile istoriei, dar și la prieteni, clienți și colegi, unii dintre ei ocupând poziții la cele mai înalte niveluri în numeroase industrii. Egoalul i-a costat milioane de dolari pe oamenii pe care-i admiram și, la fel ca Sisif, i-a făcut să dea înapoi de la obiectivele lor exact atunci când erau pe cale să le atingă. Până acum, am aruncat cel puțin o privire asupra acestei prăpastii.

La câteva luni după această revelație, mi-am tatuat pe antebrațul drept propoziția „EGOUL ESTE INAMICUL”. Nu știu de unde veneau cuvintele, probabil dintr-o carte pe care o citisem cu mult, mult timp în urmă, dar au devenit imediat o mare sursă de alinare și de orientare. Pe brațul stâng, cu o origine la fel de încurcată, scrie: „OBSTACOLUL ESTE CALEA”. Acestea sunt cele două propoziții la care mă uit acum, în fiecare zi, și pe care le folosesc pentru a lua hotărârile în viață. Nu pot să nu le văd atunci când înot, când meditez, când scriu, când ies de la duș dimineața, și amându-mă pregătesc – mă previn – să aleg traiectoria corectă, în principiu, în orice situație cu care m-aș putea confrunta.

Am scris această carte nu pentru că aș fi dobândit vreo formă de înțelepciune pe care să mă simt calificat să o predic, ci pentru că este cartea care mi-aș fi dorit să existe în momentele esențiale de cotitură din propria mea viață. Și anume, atunci când mie, la fel ca oricui altcuiva, mi s-a cerut să răspund celor mai importante întrebări pe care și le pune cineva în viață: Cine vreau să fiu? Pe ce drum o voi lua? (*Quod vitae sectabor iter.*)

Și, pentru că am constatat că aceste întrebări sunt atemporale și universale, am încercat să mă bazez în această carte, cu excepția acestei note, pe exemple din filozofie și istorie și nu din viața mea personală.

Deși cărțile de istorie sunt pline cu povești despre genii obsesive, vizionare, care au remodelat lumea după imaginea lor cu o forță absolută, aproape irațională, am constatat că, dacă vei căuta, vei descoperi că istoria e făcută și de indivizii care s-au luptat la fiecare pas cu egoul lor, care au evitat lumina reflectoarelor și care și-au pus obiectivele mărețe mai presus de dorința de recunoaștere. Implicarea în aceste povești și reistorisirea lor a fost metoda mea de a le învăța și de a le asimila.

La fel ca și celelalte cărți ale mele, aceasta este influențată profund de filozofia stoică și, de fapt, de toți marii gânditori clasici. Am împrumutat mult de la ei în scrierile mele, așa cum m-am și sprijinit pe ei toată viața. Dacă există ceva care te va ajuta în această carte, aceasta se datorează lor, iar nu mie.

Oratorul Demostene spunea cândva că virtutea începe cu înțelegerea și se realizează prin curaj. Trebuie să începem prin a ne vedea, pentru prima oară, pe noi înșine și lumea într-un nou mod. După aceea trebuie să ne luptăm să fim diferiți și să rămânem diferiți – aceasta e partea dificilă. Nu spun că ar trebui să reprimi sau să zdrobești orice dram de ego din viața ta – sau că ar fi, de fapt, posibil să faci așa ceva. Acestea sunt doar memento-uri, pilde care să ne încurajeze impulsurile mai bune.

În faimoasa sa carte, *Etica*, Aristotel folosește analogia cu o bucată de lemn încovoiat ca să descrie natura umană. Pentru a elimina arcuirea sau curbura, un tâmplar priceput pune încet presiune în direcția opusă – făcând lemnul să devină drept. Desigur, câteva mii de ani mai târziu, Kant a pufnit: „Din lemnul strâmb al umanității nu poate fi făcut nimic drept”. Poate că nu vom fi niciodată dreți, dar putem să ne străduim să fim *mai dreți*.

E frumos întotdeauna să fii făcut să te simți special sau puternic sau inspirat. Dar nu acesta e scopul acestei cărți. Am încercat, în schimb, să aranjez aceste pagini astfel încât tu să poți să ajungi în același loc în care am ajuns eu atunci când am terminat-o de scris: adică să fii mai puțin egoist. Sper că vei fi mai puțin implicat în povestea pe care o spui despre cât ești de special și, prin urmare, vei fi liber să realizezi acea activitate care va schimba lumea și pe care ți-ai propus-o.

---

---

# INTRODUCERE

---

Primul principiu e că nu trebuie să te prostești singur – și tu ești persoana cel mai ușor de prost.

– RICHARD FEYNMAN

**P**oate că ești tânăr și plin de ambiție. Poate că ești tânăr și te zbați. Poate că ai făcut acele prime câteva milioane, ai demarat prima ta afacere, ai fost ales într-un grup de elită sau poate că ai realizat deja destul cât să-ți ajungă toată viața. Poate că ești uimit să vezi cât de pustiu e acolo, la vârful. Poate că ești însărcinat să-i conduci pe alții să depășească o criză. Poate că tocmai ai fost concediat. Poate că de-abia ai ajuns pe fundul prăpastiei.

Oriunde-ai fi, orice-ai face, cel mai rău inamic al tău trăiește deja înăuntru: egoul tău.

„Nu eu”, te gândești. „Nimeni nu mi-ar spune mie vreodată că sunt egocentric.” Poate că întotdeauna te-ai gândit la tine ca fiind o persoană destul de echilibrată. Dar, la oamenii cu ambiții, talente, impulsuri și potențial, egoul vine la pachet. Tocmai ceea ce ne conferă perspective favorabile în calitate de gânditori, oameni de acțiune, creatori și antreprenori, ceea ce ne călăuzește până la vârful acelor domenii, ne face vulnerabili în raport cu această parte întunecată a psihicului.

Acum, această carte nu este o carte despre ego în sens freudian. Lui Freud îi plăcea să explice egoul cu ajutorul analogiei – ego-ul nostru era călărețul pe un cal, impulsurile noastre inconștiente reprezentau animalul, iar egoul încerca să le direcționeze. Pe de altă parte, psihologii moderni folosesc cuvântul „egocentric” ca să se refere la cineva care e concentrat asupra lui însuși în mod nociv și desconsideră pe oricine altcineva. Toate aceste definiții sunt destul de adevărate, dar au o valoare mică în afara unui context clinic.

Egoul pe care îl întâlnim de obicei are o definiție mai simplă: o credință nesănătoasă în propria noastră importanță. Aroganță. Ambiție centrată pe sine. Aceasta e definiția care va fi folosită în această carte. Este acel copil supărăcios dinăuntrul fiecărei persoane, cel care alege să facă lucrurile cum vrea, indiferent de orice și de oricine. Nevoia de a fi *mai bun* decât, *mai mult* decât, *recunoscut* pentru, mult peste orice merit real – acesta este egoul. E sentimentul de superioritate și de certitudine care depășește granițele încrederii și talentului.

Egoul se manifestă atunci când concepția despre noi înșine și despre lume ajunge atât de exagerată încât începe să distorsioneze realitatea care ne înconjoară. Atunci când, așa cum explica antrenorul de fotbal Bill Walsh, „încrederea în sine devine aroganță, determinarea devine încăpățănare, iar siguranța de sine devine abandonare nechibzuită”. Acesta este egoul care, așa cum avertiza scriitorul Cyril Connolly, „ne trage în jos precum legea gravitației”.

În felul acesta, egoul este inamicul a ceea ce vrei și a ceea ce ai. Al stăpânirii unei arte. Al unor intuiții creative pure. Al unei bune cooperări cu ceilalți. Al construirii loialității și susținerii. Al longevității. Al repetării și menținerii

succesului. Acesta respinge avantajele și oportunitățile. Este un magnet pentru dușmani și pentru greșeli. Este Scila și Caribda\*.

Cei mai mulți dintre noi nu suntem „egocentrici”, dar egoul se află acolo, la originea aproape oricărei probleme care poate fi concepută și a oricărui obstacol, de la motivul pentru care nu putem să câștigăm, până la motivul pentru care trebuie să câștigăm tot timpul și pe seama altora. De la motivul pentru care nu avem ceea ce vrem, până la motivul pentru care faptul că avem ceea ce ne dorim nu pare să ne facă să ne simțim deloc mai bine.

De obicei, nu privim lucrurile așa. Credem că altceva e de vină pentru problemele noastre (cel mai adesea, alți oameni). Suntem, așa cum formula poetul Lucrețiu, acum câteva mii de ani, proverbialul „om bolnav, care nu știe cauza bolii sale”. Valabil mai ales pentru oamenii de succes, care nu văd ce îi împiedică egoul să facă, deoarece tot ce văd ei este ceea ce deja au realizat.

Egoul se află acolo, împreună cu fiecare ambiție și obiectiv pe care le avem – mari sau mici –, sabotându-ne tocmai în călătoria pentru care am pus totul la bătaie.

Cutezătorul director general Harold Geneen compara egoismul cu alcoolismul: „Egoistul nu se împiedică, răsturnând lucrurile de pe birou. Nu se bâlbâie și nu salivează. Nu, în loc de asta, el devine tot mai arogant și unii oameni, neștiind ce se află în spatele unei astfel de atitudini, confundă aroganța lui cu un sentiment de putere și de încredere în

---

\* Scila și Caribda, referire la epopeea *Odiseea* a lui Homer. Scila era un grup de stânci (descriș ca un monstru marin cu șase capete), situat pe partea italiană a strâmtorii Messina, iar Caribda era un vârtej care se forma aproape de coasta Siciliei. (n.ed.)

sine”. Ai putea spune că încep să confunde aceste lucruri și la ei înșiși, fără să-și dea seama de boala pe care au luat-o și de faptul că seucid singuri din cauza ei.

Dacă egoul este vocea care ne spune că suntem mai buni decât suntem cu adevărat, putem spune că egoul inhibă adevăratul succes, împiedicând comunicarea directă și onestă cu lumea din jurul nostru. Unul dintre primii membri ai Alcoolicilor Anonimi definea egoul ca pe „o separare conștientă *de ceva*”. Separare de ce? De tot.

Modalitățile prin care se manifestă negativ această separare sunt inedite: nu putem lucra cu alți oameni, dacă ridicăm ziduri în jurul nostru. Nu putem face lumea mai bună, dacă n-o înțelegem pe ea sau pe noi înșine. Nu putem oferi sau accepta păreri, dacă suntem incapabili sau neinteresăți să auzim ce vine din exterior. Nu putem să recunoaștem oportunitățile – sau să le creăm – dacă, în loc să vedem ce e în fața noastră, trăim în propria fantezie. Fără o evidență *exactă* a propriilor noastre abilități în comparație cu ale altora, nu dobândim încredere, ci ne amăgim. Cum am putea să ajungem la alți oameni, să-i motivăm sau să-i conducem dacă nu le putem înțelege nevoile, pentru că am pierdut contactul cu ale noastre?

Marina Abramović, creator de arte interpretative, formulează această idee în mod direct: „Dacă începi să crezi în măreția ta, aceasta înseamnă moartea creativității tale”.

Un singur lucru ține egoul în preajmă: confortul. Să cauți să realizezi lucruri extraordinare – indiferent că e vorba despre sport, artă sau afaceri – este, adesea, copleșitor. Egoul liniștește această teamă. Este un remediu împotriva acestei nesiguranțe. Înlocuind părțile raționale și conștiente

ale psihicului nostru cu lăudăroșenie și egocentrism, egoul nostru ne spune ce vrem să auzim, când vrem să auzim.

Dar este un remediu pe termen scurt, cu consecințe pe termen lung.

## EGOUL A FOST ACOLO TOT TIMPUL. ÎNSĂ ACUM E ÎNCURAJAT.

Acum, mai mult decât oricând, cultura noastră alimentează egoul. Nu a fost niciodată mai ușor să ne afirmăm, „să ne umflăm în pene”. Putem să ne lăudăm în legătură cu obiectivele noastre în fața milioaneilor de fani și urmăritori pe care îi avem – ceva la care aveau acces până acum doar vedetele rock și liderii religioși. Putem să urmărim și să interacționăm cu idoli noștri pe Twitter, putem să citim cărți și bloguri și să ascultăm discursuri TED, să ne alimentăm dintr-un flux continuu de inspirație și de validare, cum n-a existat niciodată înainte (există o aplicație pentru asta). Ne putem numi directori generali ai companiilor noastre care există doar pe hârtie. Putem să anunțăm știri importante pe rețelele de socializare și să lăsăm să curgă felițiile. Putem publica articole despre noi pe căi care obișnuiau să fie surse de jurnalism obiectiv.

Unii dintre noi fac asta mai mult decât alții. Dar e doar o chestiune de amploare.

Pe lângă schimbările din tehnologie, ni se spune să credem, mai presus de orice, în unicitatea noastră. Ni se spune să avem ambiții mari, să trăim viața la maximum, să fim memorabili și să „îndrăznim foarte mult”. Credem că succesul necesită o viziune îndrăznească sau un plan impetuos – până la urmă, asta se presupune că au fondatorii acestei