

LIBRIS

We know
books

WILLIAM MULLIGAN

**GHIDUL UNUI
STOIC
MODERN**

REGULI SIMPLE PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

Traducere din limba engleză de
ROXANA OLTEANU

LITERA
București

CUPRINS

Bun-venit în stoicism | 7

1. Până la urmă, ce nu e în regulă cu viața mea? | 13

2. Iată principiile de bază | 23

3. Bucuria fericirii | 37

4. Efectiv, nu pot să fac nimic | 53

5. Dacă nu e stricat, nu se poate repara | 71

6. Măcar ai o certitudine | 89

7. Mă înțelege cineva? | 103

8. Bravo! Rușine! | 117

9. Știi vocea aia mică din capul tău | 131

10. Adevărul despre chestiile tale grozave | 143

11. Pune-ți ochelarii cu lentile roz | 161

12. Nu înceta să te oprești | 175

Drumul tău pe mai departe | 189

Surse bibliografice | 191

Poate că te trezești bucuros în fiecare dimineață și la sfârșitul zilei pui capul pe pernă simțind împlinire, oboseală plăcută, și imediat cazi într-un somn odihnitor, pregătindu-te pentru o altă zi de bucurie. Poate că niciodată nu ai avut neînțelegeri cu un prieten sau cu un coleg, nu ai trăit niciodată un stres pe termen lung și niciodată nu te-a afectat sfârșitul unei relații sau pierderea unei slujbe. Poate că ești genul de persoană care vede paharul nu doar pe jumătate plin, ci plin până la revărsare.

În cazul acesta, felicitări. Probabil nu ai nevoie să citești această carte.

Dar noi, ceilalți, putem avea senzația că viața înseamnă doar probleme peste probleme. De la micile nemulțumiri – un autobuz pierdut, o mașină rămasă fără benzină, un prieten care anulează întâlnirea, o sedință în plus când ți-ai terminat programul – până la marile încercări ale vieții – despărțirea, șomajul, moartea –, viața în secolul XXI este o listă nesfârșită de sarcini emoționale, financiare, mentale și de viață, toate îngropate sub presiunea și sub atracția rețelelor sociale și a societății conectate veșnic la internet.

Nu câștigăm destul, nu mâncăm așa cum trebuie, nu arătăm sau nu ne îmbrăcăm cum ar trebui, nu avem destui prieteni sau, dacă îi avem, nu ne purtăm cu ei cum ar trebui. Casa noastră ar trebui să fie mai frumoasă, slujba noastră ar trebui să fie mai bună, ar trebui să obținem bani din pasiunile noastre și să avem grijă de noi tot timpul, ar trebui să fim la curent cu toate știrile ca să fim informați și pregătiți pentru tot ce s-ar putea întâmpla.

E epuizant.

În ritmul actual și cu stresul din această lume, nu pare a fi foarte important să înveți să nu îți pese de pierderea unui autobuz. Sunt lucruri atât de importante în lume! Ce importanță poate avea faptul că ignori pe cineva care se bagă în fața ta la supermarket?

Dar adevărul ciudat este că acele mici eliberări chiar fac diferența. Viața noastră este alcătuită din momente - acum, momentul tău actual e când stai aici și citești cuvintele astea. Alte momente te fac să te simți mai bine sau mai rău, iar suficiente momente negative dintr-o zi proastă te fac să crezi că toată ziua ta e distrusă, toată luna sau tot anul. O zi proastă după câteva mici evenimente urâte din zilele anterioare poate să te facă să simți că toată povestea asta e prea mult pentru tine.

Dar imaginează-ți că ai o viață în care chestiunile acestea mărunte nu te afectează. Și că ți-ai creat niște obiceiuri atât de bune legate de chestiunile mărunte, încât atunci când apare o chestiune importantă tu ești de-acum obișnuit să te gândești altfel la ele. La ceea ce poți controla și la ceea ce nu poți controla. La inevitabilul morții și la valoarea vieții. La amprenta pe care vrei să o lași în lume și în alți oameni. La cât de simplu poți găsi fericirea, dacă știi cum să o cauți.

Au fost momente în viața mea când m-am chinuit. Chinuri mari și chinuri mici, dar pe toate le-am simțit grele, copleșitoare, transformându-mă mai întâi într-un adolescent nefericit și anxios și pe urmă într-un adult obosit, negativist și supărat. M-am luptat atât de mult cu timiditatea și cu anxietatea, și m-am gândit obsedant la cum să fiu și cum să îi ajut pe cei din jur, dar întotdeauna am fost paralizat de frică și de propriile gânduri. Traversam strada ca să evit niște prieteni și nu mă duceam la evenimente pentru că mă gândisem prea mult la ce voi spune sau la ce aș putea să spun. Asta m-a costat prieteni, slujbe și oportunități. Am încetat să mai mănânc, să mai dorm și am devenit prizonierul propriilor limitări. Toate cărțile

de dezvoltare personală pe care le citeam la vremea aceea mi se păreau scrise de persoane pline de încredere de sine, persoane care întotdeauna știu răspunsul, care nu se îndoiesc niciodată de succesul lor și care păreau a fi la un milion de ani-lumină de locul unde eram eu.

* * *

Pe urmă am descoperit stoicismul.

Sau, mai precis, mama mi-a făcut cunoștință cu stoicismul. Era o mamă necăsătorită, care își creștea singură cei șapte copii, și asistentă medicală cu păr scurt și roz. Și acum este cea mai puternică persoană pe care am cunoscut-o eu vreodată.

La vremea aceea eu lucram ca muncitor în construcții și făceam patru ore de navetă pe zi pentru un mic salariu obținut dintr-o slujbă care nu îmi plăcea și lucrând pentru un șef cu care nu mă înțelegeam. Îl rugasem să îmi dea măcar salariul minim și el refuzase, spunându-mi că, dacă aș fi vrut cu adevărat bani, aș fi lucrat în fiecare weekend, nu doar în majoritatea. Aveam impresia că viața se scurge pe lângă mine și simțeam în fiecare zi că planurile mele de viitor și ambiția mea sunt secătuite. Pe urmă mama mi-a dat o carte. Nu fusesem mare amator de lectură până atunci, dar ea mi-a spus că, dacă tot am atâta timp de pierdut zilnic în autobuz și dacă nu am rău de mașină, de ce să nu-mi treacă timpul citind? La vremea aceea, mama era asistentă medicală, dar înainte condusese un centru pentru tratarea dependenței de droguri, așa că multe dintre cărțile ei erau despre recuperare, dependență și psihologie, o tematică neobișnuită pentru a forma un cititor. Dar, încet, am trecut de la o carte la alta, alegându-le din biblioteca ei supraîncărcată, și am început să descopăr lumi la care nu visasem și voci pe care nu mi le imaginasem vreodată. Într-o zi mi-am dat seama că nu mai văd acele patru ore ca o pierdere

de timp, ci ca un dar pe care alți oameni l-ar fi vrut cu disprezare. Blestemul se transformase în binecuvântare.

Într-o zi, când așteptam autobuzul dis-de-dimineață, s-a apropiat de mine un gunoier și mi-a întins o carte. Probabil că am părut nedumerit, așa că mi-a explicat că mă vedea mereu dimineața acolo citind, iar el găsisese o carte pe un tomberon și o păstrase pentru mine. Nu a mai spus altceva, mi-a acceptat mulțumirile și s-a dus în drumul lui. Nu l-am mai văzut niciodată, dar acel mic gest frumos făcut de un străin a schimbat ceva în capul meu. Era oare posibil ca oamenii să nu fie întotdeauna potențiale amenințări? Putea oare să fie adevărat că majoritatea oamenilor vor să facă lucruri bune pentru cei din jur?

Până la urmă am ajuns la *Meditațiile* lui Marcus Aurelius. La prima vedere mi s-a părut o lectură teribil de densă pentru cineva care, cu un an în urmă, abia deschidea o carte – un jurnal filosofic de acum două mii de ani, scris inițial în greaca veche? Dar după ce am început să citesc mi-a devenit clar că scrierea era fascinantă și perfect aplicabilă la viața mea și la viața celor din jur. Îmi amintesc unul dintre pasajele pe care le-am citit, unde Marcus Aurelius a scris că țelul lui este să fie „precum stânca de care se tot lovesc valurile. Stă neclintită, iar valurile furioase ale mării se opresc în jurul ei“. Trăiam într-o asemenea turbulență și incertitudine, încât imaginea mentală a stării nemișcate și ferme în mijlocul unei lumi instabile m-a făcut să mă opresc și mi-a dat o fărâmă de speranță că viitorul meu ar putea să arate altfel decât mi-l imaginasem eu. Cu cât citeam mai mult, cu atât eram mai surprins că acest personaj istoric mult lăudat, ultimul dintre marii împărați romani, era doar un om, ca și mine – îngrijorat de familia lui, de temperamentul lui, de încrederea lui, de colegii lui. Poate că a purtat el războaie și a condus un imperiu, dar principala lui preocupare era cum să fie omul bun care voia el să fie, cum să găsească putere prin blândețe, corectitudine și grijă pentru ceilalți.

Stoicismul părea să fie dacă nu răspunsul la toate întrebările, atunci cel care mă făcea să mă întreb cum să trăiești și cum să mori ca să fie mai bine pentru toată lumea. El vorbea despre sinceritate și despre conexiune, despre dezvoltare personală și despre simplitate, alegeri, putere și adevăr.

Acum mă uit în urmă la anumite moduri în care m-am purtat, în care am simțit sau am reacționat la niște situații și parcă ar fi vorba de o altă persoană. Mă paraliza gândul de a intra în magazin, eram incapabil să vorbesc cu prietenii, pierdeam petreceri și stăteam mut la școală. Eram o umbră anxioasă și înspăimântată, de multe ori incapabil să fac cel mai simplu lucru. Dar filosofia stoicilor m-a făcut să gândesc altfel la toate, inclusiv la slujba mea prost plătită și obositoare de muncitor. Îmi eram atât de loial șefului meu, în ciuda comportamentului lui – poate din cauza fricii provocate de necunoscutul alternativei –, dar stoicismul m-a făcut să renunț, în sfârșit, la slujba aceea și să pornesc pe drumul pe care mi-l doream cu adevărat.

Atunci viața mea s-a schimbat. În copilărie, noi, cei șapte copii, fuseserăm crescuți de o mamă singură și ne băteau la ușă debitorii. Întotdeauna evadarea noastră era în film – ne uitam nu doar la filmul propriu-zis, ci și la documentarele despre filmări și despre munca din culise, urmărind tot ce se putea despre felul în care se fac filmele. Acum am început o afacere cu frații mei făcând filme care să îmbunătățească viața oamenilor, visând ca toți trei să ajungem la Hollywood.

În scurt timp aveam un birou în mansarda mamei, un spațiu cu plafon scund, plin de decorațiuni de Crăciun. Era și dormitor pentru mine și pentru unul dintre frații mei, cu plase de fibră de sticlă roz care ieșea printre grinzi, și în care nu era nici un loc în care puteai sta în picioare, nici măcar în cel mai înalt punct, sub acoperiș. Am economisit fiecare bănuț din salariile noastre de muncitori ca să cumpărăm computere cu care să lucrăm și să înființăm Mulligan Brothers, o companie media care avea ca

unic obiectiv să inspire schimbarea. Aveam mai multe ventila-toare pe care vara le puneam în funcțiune ca să nu se încingă computerele, iar iarna lucram și dormeam acolo cu mai multe rânduri de haine pe noi și cu mănuși – dar eu și frații mei nu ne gândeam decât la planul nostru. În timp ce lucram, eu am citit tot ce s-a putut despre filosofia stoicilor, până să văd treptat, zi de zi, lună de lună, că îmi aduce tot mai multă bucurie și satisfacție. (Când compania a avut, în sfârșit, succes, am pus mână de la mână și i-am cumpărat mamei o casă, încercând astfel să îi mulțumim pentru ce făcuse pentru noi.)

Unul dintre cele mai interesante lucruri la stoicism este că se ocupă de obiceiuri practice, de aspecte simple ce pot fi construite zi după zi pentru a crea un cerc virtuos – cu cât cunoaștem mai bine ideile stoicismului, cu atât mai simplu ne va fi să reacționăm într-un mod care să ne facă să ne simțim bine și să îi facă să se simtă bine și pe cei din jur. De prea multe ori mergem înainte cu dificultățile obișnuite ale vieții – relații care nu sunt bune pentru noi, slujbe care ne fac să ne simțim mizerabil, prietenii care ne trag în jos –, pentru că nu știm dacă putem face alegerea corectă pentru a ne îndrepta viața pe un făgaș mai bun. Uneori e nevoie să fim obligați să facem o schimbare ca să descoperim o viață mai bună, iar dacă viața noastră nu s-a îmbunătățit în mod obiectiv, stoicismul ne oferă oportunitatea de a descoperi și de a construi reziliență, optimism, perspectivă, înțelepciune și bucurie.

Nu pare a fi ceva ce merită să încerci?

PE SCURT

Stoicismul se referă la construirea de obiceiuri practice. Fie și numai începutul acelei construcții îți va aduce o nouă bucurie în viață.

Omul nu este născut neapărat cu curaj,
ci este născut cu potențial. Fără curaj,
nu putem da dovadă în mod constant de
nici o virtute. Nu putem fi buni, autentici,
miloși, generoși sau onești.

MAYA ANGELOU

CAPITOLUL 2

IATĂ PRINCIPIILE
DE BAZĂ

sau cele patru virtuți

Vom vorbi mult despre cele patru virtuți în această carte - Înțelepciunea, Dreptatea, Curajul și Moderația -, dar mai întâi trebuie să clarificăm diversele sensuri și interpretări deschise unui stoic. Virtuțile reprezintă fundamentul unui caracter, îndrumarul verificat și de încredere pentru a deveni un om bun și însăși baza stoicismului. Stoicii înțeleg că, dacă prioritizăm aceste valori, nu avem cum să dăm greș - dacă suntem înțelepți, drepți, curajoși și moderați este greu să-ți închipui că modul nostru de existență poate fi distructiv sau nefericit, pentru că virtuțile nasc satisfacție, iar satisfacția încurajează alte virtuți.

Este esențial să avem această bază, pentru că noi toți, fie că verbalizăm, fie că nu, avem un fundament subconștient pentru felul în care gândim, în care ne comportăm și în care relaționăm cu ceilalți. Dacă nu ne bazăm temelia pe un gen de filosofie morală, vom primi fundamentele vieții din cultura pop, de pe rețelele sociale, de la oameni pe care îi vedem doar fragmentar și în trecere, și ajungem să prioritizăm posesiunile, aspectul și acumularea. De asemenea, dorințele ne pot fi influențate sau moștenite de la părinți - chiar dacă au cele mai bune intenții din lume, de multe ori ei ne imprimă ideea că dorințele noastre „ar trebui“ să fie aceleași cu ale lor, că ar trebui să ne dorim să le călcăm pe urme: mulți copii, de exemplu, sunt crescuți pentru a prelua afacerea familiei. Dar cum copiii au acces la internet de la vârste tot mai fragede, imaginile din online au asupra lor mai multă influență decât părinții, înainte să devină măcar adolescenți. Influența acelor imagini, atractivitatea banilor și a atenției se imprimă atunci adânc în creierul și în subconștientul lor. Putem copia ce vedem online

ca să beneficiem de ceva atenție, dar lucrul acesta nu ne oferă un model real după care să trăim sau să prosperăm în societate într-un mod benefic pentru toată lumea - când nu suntem fotografiati sau când nu stilizăm ori retușăm imaginile, cum trăim, de fapt? Cum ne comportăm în situații dificile? Cum existăm de unii singuri, în camera noastră, în spatele ușilor închise, fără aparate de fotografiat sau telefoane? Cum gândim în mintea noastră?

Cele patru virtuți îți oferă îndrumare pentru orice situație și poți să te uiți la ele ca să descoperi cea mai benefică acțiune.

EXERCIȚIU

Acest exercițiu se numește „Copierea virtuții“ și e ceva des întâlnit în multe religii și filosofii. Poate că ai văzut oameni care poartă brățări WWJD - creștinii care le poartă se întrebă „What Would Jesus Do?“ („Ce ar face Isus?“) în situații dificile.

Gândește-te la oamenii pe care îi cunoști - fie din viața reală, fie personaje din filme sau din cărți - care pot reflecta cele patru virtuți. Nu trebuie să te gândești la o persoană care le întruchipează pe toate patru, poate te gândești la patru persoane ce întruchipează patru virtuți diferite. Poate e cineva din familia ta, un profesor, un prieten, un coleg. Poate e un personaj fictiv sau o persoană publică, precum David Attenborough sau Rosa Parks. Conturează-ți în minte o imagine clară a acestora în relație cu virtutea respectivă și gândește-te cum vorbesc, cum reacționează și cum se poartă.

Data viitoare când te vei afla în dificultate, găsește un spațiu în mintea ta și pune-ți întrebarea: ce ar face persoana aleasă de tine în clipa asta? Cum ar vorbi? Poți să reflecti virtutea lor în momentul acela prin copiere?