

**LBRIS**

We know  
books

**KEN MOGI**

**GÂNDEȘTE CA UN  
STOIC**

**Calea antică spre o viață bine trăită**

Traducere din limba engleză  
ALEXANDRU CORMOȘ

**LITERA**  
București

## Cuprins

<i>Glosar</i> .....	9
<i>Prefață</i> .....	13
<i>Introducere</i> .....	15

### Partea întâi

#### STOICISM ȘI VIAȚĂ DE ZI CU ZI

1. La ce ne referim când spunem despre cineva că este un stoic? .....	33
2. Poți controla stoicismul? .....	39
3. Acceptarea emoțiilor .....	51
4. Dificultăți de interpretare .....	67
5. Acceptarea propriei unicități .....	79
6. Celebrarea diversității vieții și acceptarea, în paralel, a limitelor sale .....	91
7. Stoicism și creativitate .....	101
8. Stoicism și fericire .....	117

## STOICISM ȘI VIITORUL OAMENILOR

9. Stoicism și liber-arbitru .....	133
10. Stoicism și conștiință .....	143
11. Stoicism și inteligență artificială .....	151
12. Stoicism și societate .....	165
13. Stoicism și Pământ .....	177
14. Stoicism și univers .....	189
15. Stoicism și acceptarea morții .....	199
16. Cea mai bună dintre lumile posibile .....	209
17. Confruntare cu infinitul .....	223
18. Toate drumurile duc la Socrate .....	229
19. Aliniere cu universul .....	239
20. Tu și stoicismul .....	247
<i>Surse citate</i> .....	255

## Glosar

*bushidō* Codul samurailor – sau calea războinicului – pune pe primul loc curajul, loialitatea și sacrificiul de sine, uneori chiar și în detrimentul vieții însăși. Apărând inițial în Perioada Kamakura (1192–1333), codul marțial *bushidō* a primit în timp influențe din confucianism și budism. Chiar dacă *bushidō* susține, de asemenea, principii precum o viață frugală, bunătatea, sinceritatea și onoarea personală, accentul principal este pus pe datorie, obligație și onoare. *Seppuku*, sinuciderea ritualică cunoscută și sub numele de *harakiri*, a fost instituționalizat ca un răspuns respectabil la dezonorare sau înfrângere. *Bushidō* a rămas un etos fundamental al gândirii morale japoneze până la finalul celui de-al Doilea Război Mondial. La instrucțiunile formale din cod s-a renunțat în

## CAPITOLUL 1

La ce ne referim  
când spunem  
despre cineva  
că este un stoic?

Am întâlnit la un moment dat un domn extraordinar pe o navă de croazieră de lux. Mă aflam la bordul vasului cu scopul de a ține prelegeri publice. Domnul respectiv, căruia îi voi spune domnul Four Seasons, provenea aparent dintr-un mediu extrem de privilegiat. Povestea lui era incredibilă. Se născuse în vestul Japoniei și petrecea anual 11 luni în străinătate, locuind în Europa, Australia, Hawaii etc. Avea case pe ici, pe colo. Domnul Four Seasons era un om blând și deosebit, care purta o cămașă colorată și croită elegant și era însoțit de o soție la fel de elegantă. La un moment dat, s-a nimerit să iau cina cu acel cuplu. Domnul Four Seasons împlinise de curând 80 de ani. Nu l-am întrebat cu ce se ocupase mai demult.

Deși e posibil să fi deținut niște funcții foarte importante, părea că nu fusese nevoit să lucreze.

Mi-a spus că mersese în croazieră în jurul lumii zece ani la rând. Mi-a povestit că, atunci când se afla la bordul vasului, se trezea în fiecare dimineață la ora 4 și mergea la sală ca să alerge pe bandă. Într-o zi bună alerga cu 15 kilometri pe oră. Făcea asta de două ori pe zi, câte două ore de fiecare dată. Deși luxoasa navă de croazieră pune la dispoziția pasagerilor numeroase mijloace de divertisment, domnul Four Seasons nu mergea deloc la teatru, spre deosebire soția sa. În fiecare zi se mulțumea să meargă la sală ca să alerge. Zicea că visul său era să câștige competiția World Masters Athletics la vârsta de 100 de ani. În plus, ținea o evidență detaliată a croazierelor și a celorlalte aventuri la care participase, evidență care, în momentul în care l-am cunoscut, număra nu mai puțin de 37 de volume de jurnal. Nu cred că are vreo intenție să le publice.

Imaginea acestui domn extrem de bogat care alerga mai multe ore pe zi la bordul unui vapor de lux mi-a făcut o impresie puternică, de durată. Domnul Four Seasons dispunea, cel mai probabil, de mijloacele necesare pentru a se bucura de aproape orice plăcere a vieții. În fiecare an savura o călătorie la bordul unei nave de croazieră unde totul era pregătit pentru el și soția sa în cel mai rafinat mod cu putință. Și totuși, dintr-un motiv

misterios, domnul Four Seasons optase pentru un stil de viață foarte stoic.

I-am cunoscut pe domnul și doamna Four Seasons pe ruta între New York și Costa Rica. În momentul în care am urcat la bord, vasul parcursese deja două treimi din distanța totală a călătoriei, trecând prin locuri precum Yokohama, Kobe, Singapore, Insulele Maldive, Africa de Sud, Spania, Germania și Regatul Unit. În seara în care l-am cunoscut, domnul Four Seasons savura o sticlă de vin roșu: sărbătorea faptul că ajunsese la jumătatea programului său solicitant de pregătire fizică, mi-a spus. Nu băuse nici măcar un strop de vin până să ajungă la New York. „Mâine o să mă trezesc la 4 dimineața și o să merg la alergat“, au fost ultimele sale vorbe din seara respectivă, după care cei doi s-au retras în camera lor.

Dintr-un motiv straniu, deși nu am discutat despre stoicism, domnul Four Seasons mi-a amintit de Marcus Aurelius și de alți oameni privilegiați din istoria omenirii care, fiind înconjurați de belșug material, au optat pentru un stil de viață stoic. Acești indivizi au decis să-și utilizeze atent resursele, să-și cultive atenția și să-și porționeze inteligent momentele de încântare a simțurilor, când studiau sau când efectuau exerciții fizice solicitante. Există un aspect extrem de omenesc într-o viață trăită astfel. E ca și cum stoicismul este singura cale de a-i da un sens existenței noastre în acest vârtej de abundență materială căruia îi spunem univers.

Când analizezi comportamentul uman, una dintre caracteristicile grăitoare ale naturii unei persoane este modul în care se comportă aceasta când are succes sau când devine faimoasă. În Japonia, unde experiența de a colabora în situații precum cele regăsite pe câmpurile de orez a încurajat dezvoltarea unei culturi a modestiei, se spune că „planta de orez își lasă în jos capul pe măsură ce se coace“, ceea ce este atât o descriere a etapelor prin care trece aceasta, cât și o metaforă pentru modul în care ar trebui să te comporți când ai succes. Așa cum scriam în cartea mea *Metoda Nagomi*, japonezii consideră că orezul ilustrează calități dezirabile în natură și la oameni. Din nefericire, nu toți oamenii seamănă cu orezul. Există cei care rămân modești pe măsură ce au succes – ei sunt de obicei în regulă și continuă să aibă un stil de viață moderat. Pe urmă sunt cei cărora li se urcă succesul la cap și devin aroganți, lipsiți de respect, extravagani și adoptă stiluri de viață imposibil de susținut. În cele din urmă, aceștia riscă să intre în belele mari.

În această privință, este interesant să notăm că, din postura de potențial succesori la tronul imperial, stoicul Marcus Aurelius a avut o atitudine de resemnare discretă față de fastul care începuse să-i caracterizeze circumstanțele vieții. Nu se poate spune că i-a plăcut să dețină funcția de împărat al Imperiului Roman, cu toate acestea felul în care a gestionat prestigiul și faima conține un element care simbolizează cu adevărat

stoicismul. Mulțumită modestiei sale, a avut posibilitatea să se gândească la condiția tuturor oamenilor și să cântărească problemele universal umane cu care se confruntau atât împărații Imperiului Roman, cât și sclavii. Modestia este una dintre caracteristicile stoicismului.

Dintr-un anumit punct de vedere, fiecare dintre noi se confruntă în prezent cu provocări similare celor ale domnului Four Seasons, deși poate nu la aceeași scară întâlnită pe vasele de croazieră de lux. Viața din țările dezvoltate este din ce în ce mai mult caracterizată de o abundență materială și informațională la un cost redus. În Japonia, acolo unde locuiesc, mulți tineri par mulțumiți să migreze între școală, locuri de muncă cu jumătate de normă (denumite *arubaito*, termen împrumutat și inspirat din germanul *Arbeit*) și minimarketuri (numite *konbini* în japoneza modernă). Ce-i drept, *konbini* japoneze sunt vestite în întreaga lume pentru faptul că oferă tot soiul de alimente, obiecte de uz zilnic, articole vestimentare esențiale și chiar și electronice. Tinerii din Japonia sunt binecuvântați cu îndestularea materială din minimarketuri și cu abundența informațională de pe rețelele de socializare și de pe consolele de jocuri video.

Acestea fiind spuse, pe măsură ce confortul vieții moderne sporește tot mai mult mulțumită progresului tehnologic, avem nevoie de înțelepciune pentru a ne înfrâna. Trebuie să tolerăm din când în când greutățile și disconfortul pentru a menține echilibrul dintre minte și

trup, așa cum proceda domnul Four Seasons pe vasul de croazieră. În vederea atingerii acestui țel, ideile din canonul stoic pot fi utile. În mijlocul indestulării, Marcus Aurelius a semănat cu domnul Four Seasons fiindcă s-a abținut să profite prea mult de plăcerile pe care le avea la dispoziție și pentru că s-a asigurat că făcea lucruri bune pentru trupul și mintea sa.

Așadar la ce anume ne referim când numim pe cineva „stoic”? Am putea spune că un om este stoic dacă este în continuare modest, indiferent de averea sa. Socrate a știut cu siguranță cum să rămână moderat și rezervat, tratându-i respectuos pe cei din jurul său. Dacă o persoană se poate abține când are la dispoziție confort material și abundență informațională, putem spune că are un spirit stoic. În lumea modernă, oricine își poate propune să devină stoic; putem avea vieți împlinite la fel ca plantele de orez care se coc și putem avea totodată un comportament armonios și viabil plecându-ne capul. Aceasta este calea stoică deschisă nouă, tuturor.

## CAPITOLUL 2

# Poți controla stoicismul?

În întinsa și amalgamata rețea a vieții moderne există unele lucruri pe care ne putem propune să le controlăm, după cum există altele care nu depind deloc de noi, în ciuda strădaniei noastre. Marii stoici Epictet și Marcus Aurelius au scris amândoi despre problema controlului în viață, considerând-o esențială și deosebit de importantă. Filosofia lui Epictet s-a bazat pe distincția dintre controlabil (*prohairesis*) și incontrolabil (*aprohairesis*). Marcus Aurelius a scris despre inutilitatea încercării de a influența lucrurile pe care nu le putem controla. Având în vedere complexitatea Imperiului Roman, lui Marcus Aurelius i-ar fi fost dificil să controleze fiecare chestiune de stat, chiar dacă tocmai aceasta era responsabilitatea sa de împărat. Deși ai putea crede că viața devine mai ușor de controlat pe măsură ce avansezi pe scara socială, cei doi gânditori demonstrează că acest principiu al