

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Rolf Dobelli

ARTA DE A TRĂI BINE

traducere din limba germană de
ADELA MOTOC



Cuprins

Cuvânt-înainte	7
1. Contabilitatea mintală.....	9
2. Marea abilitate de a corecta	14
3. Legământul.....	18
4. Gândirea black-box	22
5. Contraproductivitatea	27
6. Calea negativă a vieții bune	31
7. Loteria celulelor-ou	36
8. Iluzia introspecției.....	41
9. Capcana autenticității	46
10. NU-ul de cinci secunde	51
11. Iluzia concentrării.....	55
12. Cum se devalorizează achizițiile.....	60
13. Fuck-you money	65
14. Cercul competenței	70
15. Secretul stabilității	74
16. Tirania chemării.....	79
17. Temnița bunului renume	84
18. Iluzia sfărșitului istoriei.....	89
19. Micul sens al vieții.....	94
20. Cele două Euri	99
21. Banca amintirilor	104

Respect pentru cunoașterea și dezvoltarea omului	
22. Poveștile de viață sunt mincinoase	108
23. O viață bună este preferabilă unei morți frumoase.....	113
24. Vâltoarea autocompătimirii	118
25. Hedonism și eu demonism	123
26. Cercul demnității – partea întâi.....	128
27. Cercul demnității – partea a doua.....	133
28. Cercul demnității – partea a treia.....	138
29. Cartea grijilor	142
30. Vulcanul opiniilor	147
31. Citadela mintală.....	151
32. Invidia	156
33. Prevenția	161
34. Calmarea mintală	166
35. Capcana concentrării	171
36. Citiți mai puțin, dar de două ori – din principiu.....	176
37. Capcana dogmei	181
38. Substracția mintală	186
39. Punctul de maximă meditație.....	191
40. În locul celor lalți	195
41. Iluzia schimbării lumii – partea întâi.....	199
42. Iluzia schimbării lumii – partea a doua	203
43. Eroarea „lumii drepte”	208
44. Cultul păsării-cargo	213
45. Dacă alergi în propria cursă, nu poți să pierzi	217
46. Cursa înarmării	222
47. Împrietenii-vă cu ciudații	227
48. Problema secretarelor	232
49. Gestionarea aşteptărilor	236
50. Legea lui Sturgeon.....	241
51. Lauda modestiei	246
52. Succesul interior	251
 Postfață.....	256
Mulțumiri	261
Anexe.....	263
Note	264

Cuvânt-înainte

Încă din Antichitate, aşadar de cel puțin două mii cinci sute de ani – dar, probabil, cu mult timp înainte – oamenii și-au bătut mereu capul cu întrebările legate de o viață bună: cum ar trebui să trăiesc? Ce înseamnă o viață bună? Ce rol joacă soarta? Ce rol joacă banii? Se poate spune că viața este un subiect de atitudine, de poziție personală sau, mai degrabă, este vorba despre atingerea concretă a scopurilor vieții? Este mai bine să aspiri mereu la fericire sau să ocolești nefericirea?

Fiecare generație își pune, la rândul ei, aceste întrebări. Răspunsurile sunt, în principiu, întotdeauna foarte dezamăgitoare. De ce? Pentru că suntem mereu în căutarea *unui* principiu, a *unui* temei, a *unei* reguli. Dar acest Sfânt Graal al vieții bune nu există.

În ultimele decenii, în diferite domenii a avut loc o revoluție tacită a gândirii. În științe, în politică, în economie, în medicină și în multe alte sfere de activitate se recunoaște: lumea este mult prea complicată ca s-o putem cuprinde într-o idee mare sau într-o mână de principii. Pentru a înțelege lumea avem nevoie de o cutie de instrumente, reprezentând moduri de gândire diferite. Și de exact o asemenea cutie de instrumente avem nevoie și pentru viața practică.

În ultimii două sute de ani, am creat o lume pe care nu o mai înțelegem intuitiv. Astfel întreprinzători, investitori, manageri,

Puteți numi această colecție de moduri de gândire și de atitudini „sistem de operare pentru viață”. Dar mie îmi place mai mult comparația străveche cu o cutie de instrumente, de unelte. Ideea este următoarea: instrumentele mentale sunt mai importante decât cunoștințele faptice. Ele sunt mai importante decât banii, mai importante decât relațiile și mai importante decât inteligența.

Acum câțiva ani am început să alcătuiesc propria mea colecție de unelte mentale pentru o viață bună. Am putut să am acces la un fond de modele mentale din Antichitatea clasică, parțial uitate, și la cele mai noi cunoștințe din studiile de psihologie. Dacă vreți, în cartea aceasta este vorba despre „filozofia clasică a vieții pentru secolul XXI”.

Ani de-a rândul am folosit zilnic aceste unelte pentru a face față micilor și marilor provocări de care m-am izbit în viață. După ce, în tot acest timp, viața mi s-a îmbunătățit sub aproape toate aspectele (faptul că astăzi părul meu nu mai e atât de des și mi s-au înmulțit ridurile de expresie nu mi-a afectat fericirea), pot să vă recomand cu conștiință împăcată cincizeci și două de instrumente de gândire care, ce-i drept, nu vă vor garanta o viață bună, dar vor face sensibil mai probabil ca ea să devină așa.

1

CONTABILITATEA MINTALĂ

Cum să faceți dintr-o pierdere un câștig

Ar fi trebuit să știu. Foarte aproape de ieșirea în autostradă din Berna pândește o instalație radar cenușie. Stă acolo de ani buni. Habar n-am ce a fost în capul meu. Blitul m-a trezit din gânduri și o privire aruncată fugitiv pe vitezometru a confirmat: mergeam cu cel puțin 16 km/oră peste viteza maximă legală și nicăieri nu exista niciun alt automobil care să poată fi făcut țap ispășitor.

A doua zi, în Zürich, am observat de la distanță cum un polițist fixa sub ștergătoarele mașinii mele o amendă. Într-adevăr, parcasem neregulamentar. Pentru că parcările etajate erau pline și eu eram foarte grăbit, pentru că în centrul orașului Zürich locurile de parcare legale erau cam tot atât de numeroase ca șezlongurile în Antarctica. M-am gândit încotro s-o apuc. Îmi și imaginam cum aş fi stat în fața polițistului, gâfâind și cu părul răvășit, explicându-i dilema mea. Am renunțat pentru că, de-a lungul anilor,

Respect pentru oamenii și cartea
am învățat că, în felul acesta, nu faci altceva decât să devii ridicol. Te simți mic și pe urmă dormi prost.

Înainte, amenzile mă enervau, azi le achit zâmbind. Pur și simplu, deduc suma din contul de donații. Acolo am rezervat un buget anual de 10 000 franci pentru scopuri bune – inclusiv pentru amenzi. Acest truc simplu e numit în psihologie contabilitate mintală. De fapt, e vorba despre o clasice greșeală de gândire: oamenii tratează banii în mod diferit, în funcție de sursa din care provin. Dacă, de pildă, găsiți niște bani pe stradă, îi folosiți cu mai multă ușurință, îi cheltuiți mai repede și mai frivol decât ati cheltui niște bani munciți. Exemplul cu amenda arată cum se poate profita de o asemenea greșeală de gândire. Te păcălești cu bună știință pe tine însuți – de dragul liniștii sufletești.

Imaginați-vă că sunteți pe un drum, într-o țară săracă, și vă dispare portofelul. Puțin mai târziu îl găsiți, având în el totul, cu excepția banilor. Interpretați acest incident ca furt sau ca donație către oameni cărora s-ar putea să le meargă mai prost decât dumneavoastră? Nu puteți să vă schimbați gândul că vi s-au furat bani. Dar aveți putere în privința importanței celor întâmplate, asupra interpretării incidentului.

Viața bună are multe în comun cu interpretarea constructivă a faptelor. La prețurile din magazine sau din restaurante eu mai adaug întotdeauna în minte 50%. Aceasta este suma care mă costă pe mine efectiv o pereche de pantofi sau o limbă de mare à la meunière înainte să o deduc din impozitul pe venit. Presupunând că un pahar cu vin costă 10 euro, atunci eu trebuie să câștig 15 euro, ca să pot să-mi permit vinul. Asta înseamnă, pentru mine, o bună contabilitate mintală, pentru a-mi ține sub control cheltuielile.

Respect Hotelurile le plătesc, de preferință, în avans. În felul acesta nu-mi voi strica un weekend romantic în Paris cu socotelile de la sfârșit. După cum sună regula *peak-end* a laureatului premiului Nobel Daniel Kahneman, din concedii ne amintim momentul culminant și sfârșitul, restul se uită. Vom comenta mai detaliat acest efect în Capitolul 20. Așadar, dacă sfârșitul unei călătorii constă într-o notă de plată oribilă, pe care un recepționer francez cu nasul pe sus v-o prezintă ca pe un ordin de pornire în marș, împreună cu niște adaosuri criptice pe care le-a înregistrat, probabil, cu bună știință, pentru că ați vorbit într-o franceză total lipsită de accent, amintirea este prejudiciată. De aceea, psihologii cunosc tactica *precommitment* (preangajare): întâi plătești, după aceea consumi – o formă de joc a contabilității mintale, care îl face pe om să sufere mai puțin când cheltuiie bani.

Impozitele le plătesc cu aceeași nonșalanță. E drept că nu pot să schimb eu, personal, sistemul de impozitare, drept care compar performanțele frumosului meu oraș natal, Berna, cu cele din Kuweit, Riad, ale ticsitelor pustiuri de beton din Monaco sau de pe suprafața Lunii – toate locuri fără impozit pe venit. Rezultatul: prefer să rămân în Berna. În plus, oamenii care, din cauza impozitelor se mută în locuri urâte, par meschini și câinoși – o pistă proastă pentru o viață bună. Este interesant că, până acum, n-am făcut decât afaceri proaste cu asemenea oameni.

Că banii nu aduc fericirea e un loc comun, dar eu vă sfătuiesc să nu vă lăsați tulburăți de gânduri negre din cauza câtorva euro în plus sau în minus. Dacă o bere e mai scumpă cu 2 euro decât în mod obișnuit sau, poate, mai ieftină, mă lasă complet rece. În loc să economisesc bani, economisesc iritare, deoarece, în fiecare minut, valoarea

Respect pentru oameni și cărți portofoliului meu de acțiuni oscilează cu mai mult de 2 euro. Nișă dacă indicele DAX scade cu o miime nu mă enervez. Vă propun să faceți același lucru: stabiliți aceeași cifră, o sumă modestă, care vă este perfect indiferentă, bani pe care nu-i considerați bani, ci zgomot alb. Nu pierdeți nimic procedând astfel și nu vă pierdeți nici echilibrul interior.

A existat o vreme – aveam pe atunci în jur de patruzeci de ani – când, după o lungă pauză de ateism, l-am căutat pentru ultima dată, cu îndârjire, pe Dumnezeu. Timp de mai multe săptămâni, dragii călugări benedictini de la mănăstirea Einsiedeln m-au ținut ca oaspete. Îmi amintesc cu plăcere de acea vreme, departe de agitația lumească – fără televizor, fără internet și, doar din când în când, cu semnal la mobil, care pătrundea prin peretii groși ai mănăstirii. Cel mai mult prețuiam acea liniște din timpul meselor – aveam interdicție totală la vorbit. Ei bine, nu l-am găsit astfel pe Dumnezeu, în schimb am aflat un truc de contabilitate mintală, de data aceasta nu unul referitor la bani, ci la timp. În refectoriu (aşa se numește sala de mese a unei mănăstiri), tacâmurile sunt puse într-un mic sicriu negru, de circa 20 cm lungime. La începutul mesei se deschide capacul siciului și se scot dinăuntru, furculița, lingura și cuțitul, care sunt înfășurate cu grija. Mesajul: în principiu ești deja mort, tot ce urmează de acum încolo îți este dăruit. *Mental accounting at its best.* Astfel am învățat să prețuiesc timpul și să nu-l irosesc enervându-mă.

Urăți să stați la coadă la casă, să așteptați la stomatolog, urăți ambuteiajul de pe autostradă? Cât ai clipi, tensiunea dumneavoastră va urca la 150 și veți stârni hormonii stresului. În loc să vă enervați, ar trebui să vă gândiți că, fără această inutilă enervare care, cu timpul, vă va devora trupul

Reși stufletul, veți trăi un an întreg în plus. În acest an dăruit începe tot timpul de aşteptare al vieții dumneavoastră și chiar mai mult decât atât. Pe scurt: nu puteți anula pierderea de timp și bani, dar o puteți reinterpretă. Procurați-vă o cutie cu trucuri contabile mintale pentru toate situațiile din viață și veți vedea cum, cu cât mai abil deveniți în evitarea erorilor de gândire, cu atât mai mare va fi plăcerea de a comite, când și când, în mod conștient, o astfel de eroare, numai spre binele dumneavoastră.

2

MAREA ABILITATE DE A CORECTA

De ce nu există un setup perfect?

Stați într-un avion care zboară de la Frankfurt la New York. Cât de des credeți că aparatul este pe culoarul său? 90% din timp? 80% din timp? 70% din timp? Răspunsul corect este: niciodată. Dacă stați la fereastră și vă uitați la marginea aripii, puteți să observați mișcarea eleroanelor – rolul lor este să corecteze permanent direcția de zbor. Pilotul automat calculează de o mie de ori pe secundă devierea de la poziția reală la cea proiectată și trimitе ordinele de corectare la ampenaj.

Am deseori plăcerea să zbor cu avioane mici, fără pilot automat, așa că mâinilor mele le revine misiunea de a efectua aceste minusculе reglaje. Dacă las doar o secundă manșa să se odihnească, deviez. Știți și dumneavoastră cum stau lucrurile, de la șofat: chiar și pe o autostradă dreaptă, nu puteți să vă luați mâinile de pe volan fără să vă abateți de la direcție și să riscați un accident.