



SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

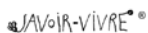
Rolf Dobelli

ARTA DE A TRĂI BINE

Ediția a II-a

traducere din limba germană de
ADELA MOTOC





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Rolf Dobelli

DIE KUNST DES GUTEN LEBENS

52 WEGE ZUM GLÜCK,

DIE SIE GERNE AUCH ANDEREN ZIEGEN DÜRFEN

Copyright © 2017 by Piper Verlag GmbH, München/Berlin

© Baroque Books & Arts®, 2018, 2025

Imaginea copertei: Fernando Botero, *French Poodle*, oil on canvas,

Bridgeman Images

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Lector: Nicoleta Valentina Arsenie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DOBELLI, ROLF

Arta de a trăi bine / Rolf Dobelli;

trad. din lb. germană de Adela Motoc. - București: Baroque Books & Arts, 2025

ISBN 978-630-6522-72-9

I. Motoc, Adela (trad.)

159.9

Tipărit la ARTPRINT S.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Soției mele, Sabine, și gemenilor noștri, Numa și Avi

CUVÂNT-ÎNAINTE

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

Fiecare generaţie îşi 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 vieţii bune nu există.

În ultimele decenii, în diferite domenii a avut loc o revoluţie tacită a gândirii. În ştiinţe, în politică, în economie, în medicină şi în multe alte sfere de activitate se recunoaşte: lumea este mult prea complicată ca s-o putem cuprinde într-o idee mare sau într-o mână de principii. Pentru a înţelege lumea avem nevoie de o cutie de instrumente, reprezentând moduri de gândire diferite. Şi 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, medici, jurnaliști, artiști, oameni de știință, politicieni și oameni ca dumneavoastră și ca mine ne poticnim inevitabil prin viață, dacă nu putem recurge la un stoc de instrumente și de modele mintale solide.

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 e următoarea: instrumentele mintale 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 mintale pentru o viață bună. Am putut să am acces la un fond de modele mintale 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 conștiința 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.

POSTFAȚĂ

Ideea că viața e simplă este o capcană în care toți cădem din când în când. Mai ales în tinerețe, dar nu doar atunci. Viața bună nu e o misiune ușoară. Nici oamenii inteligenți nu reușesc uneori s-o obțină. De ce?

Am creat o lume pe care nu o mai înțelegem. O lume în care intuiția nu mai este o busolă de nădejde. O lume plină de complexitate și instabilitate. Încercăm să navigăm prin acest mediu opac folosind un creier care a fost construit pentru o cu totul altă lume – pentru aceea din Epoca de Piatră. Evoluția nu a putut să țină pasul cu dezvoltarea rapidă a civilizației. În vreme ce mediul înconjurător s-a modificat dramatic în ultimii zece mii de ani, software-ul și hardware-ul lumii noastre interioare, deci creierul uman, au rămas neschimbate de când mamușii pășteau pe Pământ. Din această perspectivă, nu e surprinzător că, în mod sistematic, comitem erori atât în gândirea abstractă, cât și în modul concret în care ne trăim viețile.

Din acest motiv, e esențial să ținem la îndemână o cutie cu unelte mintale, ceva la care putem să apelăm iar și iar. Instrumentele mintale ne dau posibilitatea să vedem lumea

mai obiectiv și să acționăm rațional pe termen lung. Pe măsură ce ne apropiem aceste instrumente mintale prin exercițiu zilnic, ne modificăm gradual și ne îmbunătățim structura creierului. Deseori numite *euristice*, în limbajul psihologic, aceste modele nu *garantează* o viață bună. Dar, în general, vă vor *ajuta* să acționați mai bine și să luați hotărâri mai bune decât dacă v-ați baza doar pe intuiție. Sunt convins că uneltele intelectuale sunt mai importante decât banii, decât relațiile, ba chiar, mai importante și decât inteligența.

De când am început să scriu despre viața bună, oamenii m-au întrebat: ce e, exact, viața bună? Care e definiția ei? Răspunsul meu: nu știu. Abordarea mea seamănă cu teologia negativă din Evul Mediu. La întrebarea cine sau ce e Dumnezeu, teologii au răspuns: nu se poate spune exact ce e Dumnezeu, se poate spune numai ce *nu e* Dumnezeu. Același răspuns e valabil și în cazul întrebării despre viața bună. Nu se poate spune exact ce e viața bună, se poate spune cu siguranță numai ce *nu e*. Observați, în mod cert, când nu duceți o viață bună. Vă dați seama, cu siguranță, când un prieten nu are o viață bună. Mulți cititori sunt deranjați de faptul că eu scriu despre viața bună, dar nu o definesc. Sincer, nu văd sensul definirii ei. După cum a spus Richard Feynman: „Poți să cunoști numele unei păsări în toate limbile pământului, dar, când vei fi terminat să-i înșiri numele, nu vei ști absolut nimic despre pasăre... Așa că haideți să ne uităm la pasăre și să vedem ce face – asta e ceea ce contează. Am învățat de foarte devreme diferența dintre a cunoaște numele a ceva și a cunoaște acel ceva.”

De unde provin cele cincizeci și două de instrumente mintale din această carte? Din trei mari surse. Prima este cercetarea psihologică din ultimii patruzeci de ani. Aici

intră psihologia mintală, psihologia socială, cercetările legate de fericire, de euristică și de erorile de interpretare, economia comportamentală și câteva abordări provenite din psihologia clinică, în principal din terapia cognitiv-comportamentală, care s-a dovedit a fi de succes.

A doua sursă este stoicismul, o filozofie extrem de aplicată, care s-a născut în Grecia antică și a înflorit în Imperiul Roman, în secolul al II-lea d. Hr. Cele mai mari nume de stoici sunt Zenon (fondatorul școlii), Chrysippus (cel mai important reprezentant al stoicismului în Grecia antică), Seneca (care mi se pare a fi Charlie Munger al Romei antice), Musonius Rufus (un învățător de succes, periodic exilat de Nero), Epictet (elevul lui Rufus și un fost sclav) și împăratul roman Marc Aureliu. Din păcate, influența stoicilor s-a disipat odată cu căderea Imperiului Roman, iar stoicismul nu și-a mai revenit pe deplin niciodată. În ultimii o mie opt sute de ani a reprezentat o cunoaștere secretă căutată de oamenii care își doreau o filozofie pentru viața practică.

Stoicii au pus mare accent pe exercițiile practice, precum cele propuse de mine aici, și pe maxime. Maximele sunt valoroase pentru că sunt accesibile și ne păzesc de lipsa de atenție ca banda de delimitare folosită de poliție la locul unei infracțiuni. Cu riscul de a părea simplist, mi-am permis să adaug câteva maxime proprii celor citate aici.

Cea de-a treia sursă a reprezentat-o ampla literatură financiară. Warren Buffett și partenerul lui de afaceri, Charlie Munger, sunt doi dintre cei mai de succes investitori din lume și sunt considerați (nu doar de mine) ca fiind unii dintre cei valoroși gânditori ai secolului nostru. Din acest motiv mi-am permis să-i citez deseori. Investitorii sunt deosebit de interesați să înțeleagă lumea opacă. În ciuda tuturor lucrurilor pe care nu le cunosc, ei încearcă să

ghicească viitorul cât mai bine, iar rezultatele se traduc prin profituri sau pierderi. Acesta este motivul pentru care, începând cu Benjamin Graham, investitorii au ales să privească lumea cât mai obiectiv posibil și să găsească abordările intelectuale potrivite, care să-i ferească de decizii impulsive. În ultima sută de ani, ei au dezvoltat un set de unelte mintale extrem de eficace, set care e extrem de relevant nu doar în lumea finanțelor. E uimitor cât de multă înțelepciune de viață se poate extrage din maximele și abordările investitorilor.

Aceste trei surse – psihologia modernă, stoicismul și filozofia investițiilor – se completează unele pe altele perfect. „Atât de perfect”, încât s-ar putea crede că provin din aceeași sursă. Însă ele au apărut complet independent. În viață nu există multe momente de revelație, dar acesta a fost unul dintre cele mai importante din viața mea: momentul în care am înțeles că cele trei roți dințate se îmbină perfect.

Patru observații finale. Prima: există mai mult de cincizeci și două de instrumente mintale. Am ales cincizeci și două pentru că această carte are multe în comun cu *Die Kunst des klaren Denkens (Arta de a gândi limpede)*. Acolo era vorba despre erori cognitive, aici e vorba despre instrumente mintale. Iar aceste cincizeci și două de instrumente vă vor fi de mare folos. În funcție de situație, veți avea nevoie de două, simultan, cel mult de trei.

A doua observație: multe dintre capitole au apărut inițial ca articole de presă publicate în Elveția și în Germania. Articolele din acest domeniu trebuie să fie scurte și percutante. Acesta este motivul pentru care notele și sursele nu se află în textul propriu-zis, ci în anexe.

A treia observație: de dragul simplității, am folosit în carte în special pronume masculine, deși, desigur, eu mă

adresez atât bărbaților, cât și femeilor. Subestimarea femeilor e, în mod cert, o rețetă greșită pentru o viață bună.

A patra observație: pentru toate greșelile și omisiunile din carte, eu singur sunt răspunzător.

Rolf Dobelli, Berna, 2017

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 sfârșitului istoriei.....	89
19. Micul sens al vieții.....	94
20. Cele două Euri.....	99
21. Banca amintirilor.....	104

22. Poveștile de viață sunt mincinoase	108
23. O viață bună e preferabilă unei morți frumoase	113
24. Vâltoarea autocompătimirii	118
25. Hedonism și eudemonism.....	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 celorlalți	195
41. Iluzia schimbării lumii – partea întâi.....	199
42. Iluzia schimbării lumii – partea a doua.....	203
43. Eroarea „lumii drepte“.....	208
44. Cultul pășării-cargo.....	213
45. Dacă alergi în propria cursă, nu poți să pierzi	217
46. Cursa înarmării	222
47. Împrieteniți-vă cu ciudații	227
48. Problema secretarelor.....	232
49. Gestionarea așteptărilor.....	236
50. Legea lui Sturgeon.....	241
51. Lauda modestiei.....	246
52. Succesul interior.....	251
 Postfață.....	 256
Mulțumiri.....	261
Anexe.....	263
Note.....	264

WITH LOVE,
BAROQUE



& SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.