



SAVOIR-VIVRE®

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

Rolf Dobelli

ARTA DE A TRĂI BINE

traducere din limba engleză de
ADELA MOTOC



AVOIR-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Rolf Dobelli

DIE KUNST DES GUTEN LEBENS

Copyright © 2017 by Piper Verlag GmbH, München/Berlin

© Baroque Books & Arts®, 2018

Imaginea copertei: Cristiana RADU

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Ines HRISTEA

Corector: Rodica CREȚU

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, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8977-00-3

I. Motoc, Adela (trad.)

159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.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, așadar 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,

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 mentale 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 mentale sunt mai importante decât cunoștințele factice. 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 uitată, 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.

Cuprins

Cuvânt-înainte	7
1. Contabilitatea mentală.....	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 mentală.....	151
32. Invidia	156
33. Prevenția	161
34. Calmarea mentală.....	166
35. Capcana concentrării	171
36. Citiți mai puțin, dar de două ori – din principiu.....	176
37. Capcana dogmei	181
38. Substracția mentală	186
39. Punctul de maximă deliberare.....	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 păsării-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



& 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.