

ALLAN PERCY

PLATON PENTRU VISĂTORI

Traducere din limba spaniolă:
DANIELA MITACHE

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Prolog	7
Un curs de fericire	7
1. Începutul este cea mai importantă parte a unei activități	11
2. Teama de întuneric îi poate fi iertată unui copil. Adevărata tragedie este ca un adult să se teamă de lumină.	15
3. Înțelepții vorbesc pentru că au ceva de zis. Proștii, pentru că trebuie să zică ceva	19
4. Când sunt atinși de iubire, toți oamenii se transformă în poeți, inclusiv cei care de obicei nu aud niciun cântec interior	21
5. Poți descoperi mai multe despre o persoană într-o oră de joacă decât într-un an de conversație	23
6. Educația înseamnă să-i învățăm pe copii să-și dorească lucrurile cu adevărat importante	25
7. Fii amabil. Fiecare persoană pe care o întâlnești duce o luptă despre care nu știi nimic	27
8. Cea mai importantă luptă este cea pentru viață	29
9. Un om se cunoaște după ceea ce face cu puterea de care dispune	31
10. Nicio problemă a vieții de zi cu zi nu merită să ne stresăm prea mult	33
11. Cei care vor să cânte găsesc întotdeauna melodia potrivită	37

12. Mulți oameni sunt iubiți de dușmani și urâți de prieteni	41
13. Omul este o ființă în căutare de sens	43
14. Cine se află în continuă mișcare este nemuritor	45
15. Lipsa activității afectează starea de bine a tuturor oamenilor	47
16. Cine este fierar nu ar trebui să fie și tâmplar	49
17. Nu descuraja niciodată pe cineva care face progrese, chiar dacă înaintează lent	51
18. Responsabilitatea este a celui care alege	53
19. Timpul va schimba și chiar va inversa multe dintre ideile tale actuale	55
20. Cea mai frumoasă și importantă victorie este cea din băătălia cu noi înșine	57
21. O viață în care nu gândești profund nu merită trăită	59
22. Fiecare ar trebui să le reamintească propriilor descendenți că și ei sunt soldați și că nu trebuie să dezerteze din rândurile strămoșilor lor	61
23. Cunoașterea fără dreptate și virtute nu este înțelepciune, ci viclenie	63
24. Muzica este știința efectelor iubirii în ritm și armonie	65
25. Sunt cel mai înțelept om de pe Pământ pentru că știu un lucru: că nu știu nimic	67
26. Un om cu stimă de sine nu acceptă să i se atribuie merite care nu îi aparțin	69

27. Prietenia se bazează pe ceea ce avem în comun cu ceilalți	71
28. Cel care comite o nedreptate este întotdeauna mai nefericit decât cel care o suferă	73
29. Nu trebuie să fim niciodată supărați din cauza situațiilor pe care le putem schimba și nici din cauza celor pe care nu le putem schimba	75
30. Cea mai mare bogăție este să te mulțumești cu puțin	77
31. Iubirea este o boală mintală serioasă	79
32. Nebunia iubirii este cea mai mare binecuvântare care există	81
33. Gândul este discuția sufletului cu el însuși	83
34. Tu ai fost creat pentru binele lumii întregi, nu lumea a fost creată pentru binele tău	85
35. Este pentru binele omenirii să privim lucrurile așa cum sunt	87
36. De la depărtare, toate lucrurile par la fel	89
37. Facem lucrurile mai bine atunci când le facem pe rând	91
38. O formă fizică bună nu implică o minte sănătoasă sau un caracter frumos. Dar o minte sănătoasă va influența în bine corpul pe care îl are la dispoziție	93
39. Dacă poți fi uimit, ești filosof; mirarea este punctul de plecare în filosofie	95
40. Nu contează cât de mult te împotrivești întunericului, pentru că fiecare lumină proiectează o umbră	97

41. Virtutea nu are stăpân: cel care o va cinsti va obține mai mult de la ea	99
42. Cunoașterea care nu servește unui scop nobil este demnă de dispreț	101
43. Frumusețea este în ochii celui ce privește	103
44. Faptele bune pe care le facem ne dau putere și îi inspiră pe ceilalți	105
45. Atunci când spunem că iubim ceva, trebuie să înțelegem acel ceva ca pe un întreg. Nu iubim doar o parte, excluzând restul	107
46. Fă așa încât copiii tăi să învețe jucându-se	109
47. Dragostea se îndepărtează de inimile împietrite	111
48. Misiunea celor iluminați nu este doar a accede la cunoaștere, ci a coborî printre cei de rând și a o împărți cu ei, chiar dacă acest lucru le aduce pieirea	113
49. Ochii sunt oglinda sufletului	115
50. Când nu folosești un limbaj clar, și restul lucrurilor se complică	117
51. Cuvintele nesincere nu sunt doar josnice în sine, ci fac rău și sufletului nostru	119
52. Opinia este calea de mijloc dintre cunoaștere și ignoranță	121
53. Cel care iubește studiul trebuie să meargă oriunde îl poartă această iubire	123
54. Fără cunoaștere, opinia este oarbă	125

55. Bătrânii au făcut deja călătoria pe care noi abia am început-o. Putem afla de la ei dacă drumul este ușor și neted sau greu și abrupt	127
56. Nu lăsa buruienile să crească în calea prieteniei	129
57. Totul se schimbă	131
57. Toată învățătura are o bază emoțională	133
59. Cea mai bună mișcare este aceea care determină una asemănătoare, fără presiunea altora	135
60. Când ești bârfit, trăiește ca și cum nimeni nu ar putea să creadă acele cuvinte	137
61. Adevărata simplitate izvorăște dintr-o minte aleasă și ordonată	139
62. Adevărata prietenie este posibilă doar între egali	141
63. Bărbații și femeile trebuie să aibă obiective comune atât în vreme de război, cât și în viața de zi cu zi	143
64. Atenția este făcută pentru a fi cultivată și pentru a face bine celui căruia i se oferă	145
65. Prea multă bucurie sau prea multă tristețe sunt nocive pentru suflet	147
66. E mai ușor să faci un rău decât un bine	149
67. E mai bine să suferi tu decât să rănești pe cineva	151
68. Minciunile sunt un medicament, deci trebuie administrate în doze mici	153
69. Fericit va fi sufletul eliberat de confuzie, ignoranță, frică și dorințe pătimase	155
70. Mintea cuprinzătoare este întotdeauna dialectică	157

71. Toate inimile cântă o melodie incompletă până când cineva murmură ultimul vers	159
72. Ne temem de moarte de parcă ar fi cel mai rău lucru care ni s-ar putea întâmpla	161
73. Bătrânețea ne oferă o senzație intensă de liniște și libertate	163
74. Cine își neglijează educația merge prin viață șchiopătând	165
75. Greșim împărțind ceea ce este etern în „trecut” și „viitor”	167
76. Drumul celui mângâiat de dragoste este mereu luminat	169
77. Înțeleptul va încerca mereu să se înconjoare de oameni mai înțelepți decât el	171
78. Începe cu începutul	173
79. Speranța mângâie sufletul	175
80. În cele din urmă, moartea nivelează totul	177
ANEXĂ	179

*Dedicată celor care au vise
și îndrăznesc să le pună în practică*

Prolog

Un curs de fericire

Platon este, cu siguranță, unul dintre cei mai cunoscuți filosofi și cel care și-a pus cel mai mult amprenta asupra modului nostru de a gândi. Multe dintre ideile pe care le avem astăzi despre dragoste – de exemplu, găsirea jumătății – îl au la origine pe acest gânditor atenian.

Este normal ca, atunci când vorbim despre istoria gândirii, să spunem adeseori că „Platon a zis tot ce era de zis”, întrucât, prin *Dialogurile* pe care ni le-a lăsat, a explorat fiecare colț al sufletului omenesc și problemele cu care ne confruntăm, care sunt, în principiu, aceleași dintotdeauna.

Aforismele și gândurile filosofului atenian care a întemeiat Academia sunt atât de actuale, încât dau impresia că au fost scrise în epoca modernă.

Cu toate acestea, ideile sale au depășit domeniul retoricii, ceea ce nu s-a întâmplat cu alți filosofi. Ideile lui Platon sunt îndreptate spre acțiune, iar cele mai importante dintre ele alcătuiesc un adevărat manual despre arta de a trăi.

Cine ar fi mai potrivit pentru a ne limpezi ideile și a ne ajuta să le punem în practică?

Cel care în Academia sa a deșteptat talentul unor minți ilustre ne oferă soluții pentru viața cotidiană, ajutându-ne să preluăm controlul și să nu ne lăsăm doborâți de greutate.

Prin intermediul acestor 80 de pastile de înțelepciune practică, Platon ne învață, printre multe altele, cum să ne transformăm visele în realitate, cum să ne gestionăm timpul sau să ne bucurăm de prietenie o viață întreagă.

Autorul *Banchetului* a vorbit mult și despre iubire, despre cum să ne bucurăm, fără să fim orbiți de ea și cum să ocolim capcanele care duc la nefericire. Aceasta este esența gândirii platonice pe care am concentrat-o în manualul de față: cum să ducem o viață înțeleaptă și armonioasă, fără să renunțăm la micile și marile plăceri ale vieții.

Porțile Academiei se deschid cu fiecare pagină a acestei cărți, ca să te ajute să meditezi la viața ta de zi cu zi și să faci schimbările necesare pentru a nu rămâne în lumea visurilor și ideilor.

Scopul este să pui în practică aceste pastile filosofice pentru a duce o viață mai înțeleaptă, mai clară, mai fericită.

ALLAN PERCY

**80 de pastile de filosofie cotidiană pentru a-ți
transforma cele mai bune idei în realitate**

1

Începutul este cea mai importantă parte a unei activități

Platon a susținut idei similare cu cele ale filosofilor din Orient, cum ar fi Lao Zi, care spunea că „o călătorie de o sută de mii începe cu primul pas”. Acest prim pas este, uneori, greu de făcut, întrucât inerția ne ține pe loc și ne împiedică să ne realizăm obiectivele.

Este ușor să ne închipuim că am obținut deja ce voiam, să ne imaginăm că suntem acolo unde ne doream, dar cel mai adesea rămânem în etapa în care visăm cu ochii deschiși, fără să ne transformăm visele în realitate.

De ce este atât de greu să facem acel prim pas?

Ei bine, uneori se întâmplă din cauza lenei, alteori, a lipsei de timp, însă nu de puține ori ceea ce ne oprește este frica de ceea ce va urma.

Totuși, odată ce pornim, descoperim că drumul nu este chiar atât de greu sau de lung pe cât crezuserăm. Asta deoarece, când vom fi în mișcare, tot inerția ne va ajuta să avansăm, împreună cu puțin curaj și voință.

A sosit momentul să începi, iar aceste trei sfaturi te vor ajuta să faci primul pas:

1. Lasă deoparte perfecționismul. De multe ori nu începem nimic deoarece ne dorim ceva atât de perfect,

atât de bine făcut, încât nu ne simțim niciodată pregătiți să acționăm. Este un lucru obișnuit printre scriitori, care își petrec timpul închipuindu-și opera perfectă și nu se apucă de scris. Sfatul cel mai util este *să te apuci chiar dacă rezultatul nu va fi perfect*. Cel puțin vei fi început și apoi va trebui doar să faci îmbunătățiri, dacă este cazul.

2. Pregătește drumul. Atunci când pleci în concediu, pregătești un traseu sau ai o hartă pe care o urmărești; în mod asemănător, călătoriile personale, de afaceri sau spirituale presupun să ai un drum pe care să mergi. De cele mai multe ori, ceea ce ne împiedică să facem primul pas este că nu știm încotro s-o apucăm. Așadar, trasează drumul și pregătește-ți proviziile necesare. Dacă, de exemplu, vrei să pornești o afacere proprie, trebuie să afli ce să faci pentru a deveni autonom sau pentru a obține finanțare. Astfel vei avea o rută stabilită și vei putea porni în direcția dorită.

3. Dorește-ți cu adevărat să mergi pe acel drum. Călătoria ta personală este o mare aventură. Lasă în urmă frica, nesiguranța și rigiditatea mintală și îndrăznește să ieși din zona ta de confort pentru a iniția schimbarea dorită în propria viață. Pe parcurs vei găsi uneltele necesare, curaj, aptitudini pe care nici nu știai că le deții și persoane care, din acel moment, vor face parte din viața ta. Dacă proiectul te entuziasmează, vei găsi energia necesară pentru a obține tot ce îți propui.

Și, mai presus de toate, **nu te teme să dai greș**. Deși e posibil ca rezultatul să nu fie cel dorit, vei rămâne cu învățăturile, și asta îți va fi de folos când vei încerca din nou. „Îi înțeleg pe cei care greșesc. Toți greșim. Dar nu pot să-i înțeleg pe cei care nici măcar nu încearcă”, spunea Michael Jordan, cel care a ajuns mai sus decât oricine altul pe tere-nurile de baschet.

Ori de câte ori ceva te reține de la a face acel prim pas important, gândește-te la viitor; în cele din urmă, cel mai rău îți va părea că nu te-ai apucat la timp.

2

**Teama de întuneric îi poate fi iertată unui copil.
Adevărata tragedie este ca un adult să se
teamă de lumină**

De multe ori, este mai comod să trăim în ignoranță deoarece, după cum se spune, ignoranța ne face mai fericiți.

Totuși, marele strateg Sun Tzu, ale cărui învățăminte sunt și acum de actualitate, spunea că nu este posibil să câștigi o bătălie fără să te cunoști și pe tine, nu numai dușmanul.

„Dacă îți cunoști dușmanul și te cunoști și pe tine, nu trebuie să te temi nici de rezultatul a o sută de bătălii”, susținea autorul *Artei războiului*.

Să ne cunoaștem amănunțit poate să ne sperie, pentru că, prin căutări temeinice în cele mai ascunse unghere ale propriei persoane, este posibil să aflăm lucruri care nu ne vor plăcea. De exemplu, riscăm să:

- Ne confruntăm cu aspecte ale personalității noastre pe care le detestăm.
- Ne amintim momentele în care am procedat greșit.
- Ne simțim rușinați sau vinovați pentru situații din trecut.
- Descoperim că ceea ce avem acum nu este ceea ce dorim de fapt.

- Pierdem o parte din stima de sine atunci când devenim conștienți de slăbiciunile noastre.

Este posibil ca toate acestea să ne determine să lăsăm ascunse în colțișorul întunecat al sufletului nostru lucrurile pe care nu vrem să le înfruntăm nici noi și pe care, cu atât mai puțin, vrem să le arătăm celorlalți.

Trebuie, totuși, să lăsăm frica deoparte. Conform cercetătorilor și psihologilor, primul pas pentru a învinge greutățile este procesul de introspecție, munca dinspre interior pentru a îmbunătăți ceea ce există în exterior.

Printre altele, a ne adânci în această autocunoaștere ne poate ajuta să ne îmbunătățim viața, anulând credințele false, care ne chinuie adesea și ne paralizează.

Cercetătorul Gary Marcus, de la Universitatea din New York, ne asigură că evenimentele din trecut pe care ni le amintim mai ușor sunt cele aflate în concordanță cu credințele noastre, iar pe cele care nu corespund gândurilor noastre din prezent ni le amintim mai greu. De aceea, dacă cineva are o stimă de sine scăzută, e mai ușor să-și amintească doar acele situații în care aceasta s-a manifestat. Iar dacă suntem supărați pe o persoană, ne amintim multe cazuri în care ne-a adus un prejudiciu, lăsând la o parte lucrurile bune pe care le-a făcut pentru noi.

Din acest motiv, printre altele, este foarte important să ne cunoaștem pe noi înșine. Faptul de a fi conștienți că suntem doar supărați sau că lipsa de încredere afectează ceea ce știm și ceea ce ne amintim poate contribui la depășirea

unei situații și la luarea unor măsuri pentru a o rezolva definitiv.

Așa cum ne asigură Marcus în cartea *This Will Make You Smarter*¹: „Mințile noastre sunt finite și departe de a fi nobile. Să le cunoaștem limitele ne poate ajuta să gândim mai corect”.

¹*This Will Make You Smarter: New Scientific Concepts to Improve Your Thinking*, Brockman, John (ed.), 2012. Ediția spaniolă: *Este libro le hará más inteligente*, trad. Tomás Fernández Aúz, 2012. (N. tr.)