

Filozofia personală a vieții

Cristian Scutaru

**Drept de copiere © 2026 XtractPro Software
Toate drepturile rezervate**

***"Cercul înstelat deasupra mea
și legea morală în mine"***

Immanuel Kant
Critica rațiunii practice

Cuprins

Prefață

Partea I: Principii fundamentale de viață

Crezul de viață

Gândirea pozitivă

Ponderea alternativelor

Etica vieții

Minimalism

Mindfulness

Epicurism

Stoicism și taoism

Partea a II-a: Principii din viața profesională

KISS (Nu complica lucrurile)

DRY (Nu reinventa roata)

YAGNI (Învăță când să renunți)

Cunoașterea minimă

Evitarea surprizelor

Unica responsabilitate

Divizează și cucerește

Refactorizarea continuă

Partea a III-a: Despre cultura generală

Cum să îți clădești o cultură generală

Despre agramați, culți și semidocti

Despre psihologie și personalitate

Despre temperament

Despre fabulele mele

Fabule și snoave ce merită reținute

Proverbe și aforisme

Partea a IV-a: Concepte filozofice de bază

Marile curente filozofice

Arta conversației

E bine să fii principial?

Materialism și idealism

Idealismul subiectiv și obiectiv

Moralitate și etică

Când unul e mai moral decât altul

Despre adevăr și opinie

De ce nu putem măsura fotonii

Despre filozofii personale de viață

Partea a V-a: Concepte politice de bază

Arta manipulării

Democrație și dictatură

De ce am ajuns anti-democrat

Liberalism și conservatorism

Politică și circ

Despre progresism și valorile sale

O critică a intersecționalității

Despre curentul woke

Despre feminismul modern

Despre libertatea de exprimare

Partea a VI-a: Religie și credință

Credincioși și necredincioși

Credință, religie și biserică

Creaționism și evoluționism

Religiile cu Iisus Hristos

Denominații creștine

Culte protestante

Despre popi

Despre pildele bisericesti

Critica unor snoave cu sfinți

Apocalipsa evangheliștilor protestanți

Recompense după moarte

Tradiții și religii asiatice

Partea a VII-a: Transformări și experiențe personale

Estetica frumosului

Cunoaște-ți valoarea

Despre empatie

Empatie și compasiune

Lucruri despre care mai bine să nu știi

Pensionarea ca stare mentală

Despre vise și premoniții

Meditații și meditatori

Despre motivații

Planuri cu finanțele

Despre validări

Partea a VIII-a: Călător prin lume

Despre deșrădăcinare

Pe unde am trăit în ultimul an

De ce n-am rămas în Madeira

Drumurile nebune din Madeira

Ce mi-a plăcut în București

București vs Vancouver

Partea a IX-a: Mentalități românești

Străin în propria țară

Birocrații agresivi

Românul care latră și rar mușcă

Vecini și zgomote

Despre exagerări cu daruri

Țepe cu românii din diaspora

De ce nu m-aș mai asocia cu români

Despre amabilitate la supermarket

Despre parcuri

Despre alte mentalități românești

Partea a X-a: Emigrație și impact cultural

În primul an de imigrare

Șocuri culturale

Despre noi imigranți din Asia

Despre poluarea sonoră

Servicii la clientelă în Occident

Rezident din nou în România

Despre spectacole și concerte

Când plătești totuși pentru un concert

Partea a XI-a: Învățămintele din viața socială

Mediul în care te găsești contează

Despre oamenii mediocri

Despre sexualitate

Despre dărnicie și donații

Despre taxe și datorii

Când e totul inclus

Oamenii de bine

Amintiri din școala primară

Profesori și elevi

Despre eschivări și redirectionări
Cum am plătit pentru un serviciu inexistent
Puțini lasă în urmă ceva
Când unul face mai mult pentru altul
Experimente pe populație?

Partea a XII-a: Experiențe care îți schimbă viața

De ce mergeți la înmormântări?
Când era să mă înec
Când era să mor sufocat
Cum ar fi să mori singur
Despre anestezia totală
Rușinea în public

Partea a XIII-a: Amintiri din viața de cuplu

Cu bărcile pe lac
Despre lucrurile soției
Cele mai mișto momente
Fun în cuplu
Despre tandrețe
Despre compromisuri
Despre rutină

Partea a XIV-a: Probleme în viața de cuplu

Bărbatul bun și femeia bună
Despre narcisistul pe față (overt narcissist)
Despre narcisistul ascuns (covert narcissist)
Despre masturbare
Despre nevoi și cerințe
Despre adaptarea la anii timpurii
Opusurile nu se mai atrag?
Despre sofisme

Despre paranoia

Diferențe de gândire

Totul sau nimic

Partea a XV-a: Despre femei

Cum e femeia

Femeia independentă

Femeia la servicii

Despre toleranță și agresivitate

De ce se schimbă femeile?

Când te înțelegi cu femeile

Despre cheltuieli pe cosmetice

Când sunteți speciale

Impactul oamenilor atrăgători

Partea a XVI-a: Lecții din separări și despărțiri

Alternativele unei despărțiri

Toate despărțirile lasă urme

Când toți te îndeamnă să te desparți

Cele cinci stadii ale doliului

Cele trei stadii ale conștientizării

Despre scandaluri cu drame

Partea a XVII-a: Despre singurătate

Chiar e mai bine singur?

De ce preferă bărbații să rămână singuri

De ce preferă tinerii de azi să rămână singuri

Despre indiferență

Cum poți ieși din singurătate

Partea a XVIII-a: Despre terapii

Când psihoterapia e un scam

Terminologii psihiatrice

Când terapia de cuplu dă greș
Despre consilierea matrimonială
Despre psihoterapeutele române
Cum să găsești un mediator
Terapie cu specialiști ignoranți
Terapiile alternative ca formă de placebo
Business-ul piramidal din învățământ

Partea a XIX-a: Când ieși iar la întâlnire

Dating pentru un emigrant
Dating în Canada vs România
Întâlniri în serie sau în paralel?
Povești despre întâlniri pe TikTok
Alte scurte reflecții despre dating
Când nu ești disponibilă
Te-ai căsătorit cu unul cu bagaj?
De ce ies bărbații cu femei prea tinere?
Despre atașamentul emoțional
Prea multe femei cu poze false

Partea a XX-a: Întâmplări din familie

Taică-meu și nepoata lui
Maică-mea, soră-mea și sfânta ospitalitate
Despre înstrăinări și validări
Când nu te explici e că nu-ți pasă
Despre lipsa de respect a copiilor
Mame, tați și copii
Copilul și palma
Când nu-ți respecti gazda
Când nu mai faci pe plac altora
Despre rude

Partea a XXI-a: Despre foști colegi și prieteni

Un fost coleg, multi-miliardar astăzi
Despre cel care a cumpărat o filială Nokia
La vremuri noi, prieteni noi
Supărat rău pentru o carte
Despre doi nerecunoscători
Despre amicul austriac
Despre Gigi și Camelia
Nelu din Redmond
Cui am greșit și eu

Partea a XXII-a: Prieteni și amici

Ce putem oferi și ce căutăm la schimb
Când un prieten nu îți este cu adevărat prieten
De la amic la prieten
Diferența dintre prieten și amic
Când renunți la prieteni

Partea a XXIII-a: Rețelele de socializare

De ce scriu pe Facebook
Blocăm mult prea ușor oamenii!
Despre gestiunea comentariilor
Cum poți să pierzi total accesul la replici
După prietenii mult prea rapide pe Facebook
Prieteni și urmăritori
Poți socializa cu prietenii din online?
Noi prieteni online de care poți să te lipsești
Cum ți-ai putea promova cuplul, când unul s-ar opune?
Despre scrierea simplificată
Când o platformă devine tot mai intruzivă

Partea a XXIV-a: Lecții din interacțiunile online

Bărbați depravați sau galanți?
Când ce-ți prezinți online este un fals
Despre înjurături și politețuri
Despre mârlnăia din online
Despre ipocrizia din polemici
Metodele pumnului în gură pe net
Idiotul util și femeile
Când vii ca la spectacol
Despre trolli

Partea a XXV-a: Lecții din viața profesională

Cum să-i citești pe alții
Despre managerii deștepți
Când clientul nu știe ce vrea
Despre evaluări și recenzii
Despre impozitul pe venit
Când unii studenți profită excesiv de tine
Alternative de lucru ca programator

Partea a XXVI-a: Lecții de marketing și imagine

Despre publicații
Despre diplome
Despre autopromovare și laude
Despre pragmatism și perfecționism
Piețe multiple pentru un singur produs
Oferte multiple dintr-un singur serviciu
Despre reciclări și progres
Prin ce-ți măsoară succesul

Partea a XXVII-a: Despre sănătate și adicții

Despre intoleranța umană
E asigurarea de sănătate gratuită?

Anxietate de la ceaiul de sunătoare

Tehnici de evitare a atacului de panică

Metode ca să scapi de adicții?

Despre adicția la alcool

Despre vaccinuri

Despre hipotiroidism

Despre medicina alternativă cu suplimente naturale

Cum denigrezi promotorii de medicină alternativă

Partea a XXVIII-a: Întâmplări cu animalele

Întâlniri cu urși și coioți

Cățelul abandonat

Câini și reacții pe forumuri

Cățelul închis în casă

Dulăi și copii traumatizați

Întâmplări cu pisici

Ziua pisicilor negre

Partea a XXIX-a: Despre iubitorii de animale

Un stil de viață impus?

Când alegi să trăiești fără un animal de casă

E ok să te lingă un animal pe față?

Când trebuie să fii aprobat de un animal

Clișee cu animalele

Cine nu iubește animalele e om rău?

Un câine mușcă doar un om rău?

Situația câinilor maidanezi prin lume

Despre câini și copii

Despre mine

Prefață

Am căutat ani de zile o publicație similară, cu un asemenea conținut. Să văd pe viu cum își crează un altul un sistem de valori, în urma experiențelor avute. Să îmi creez și eu niște repere, comparativ cu altul care și-a pus la un moment dat întrebări similare.

Să învăț ce-mi trebuie pentru a deveni un om moral și responsabil. Să nu îmi fie jenă când mă uit în oglindă și să știu că, orice ar fi, am dus și duc o viață decentă, cu un fundament filozofic solid.

Nu am găsit din păcate nici o asemenea carte. Mai toate sunt fie foarte complexe și duse la extrem, fie prea puerile. Speranța mea e deci să vin eu azi cu o asemenea publicație, ce poate ajuta pe alții.

Cartea e o colecție oarecum neordonată de anectote și alte experiențe personale. Pe care le-am avut din copilărie până în anii actuali, ai senectuții.

Singurul meu mare regret e că nu m-am lămurit de foarte multe lucruri demult demult, în anii tinereții. Că aș fi evitat multiple greșeli. Dar iată, poate experiența mea de viață va ajuta azi pe alții.

Nu voi da lecții aici. Dar voi insista pe norme, valori și principii de care v-ați putea servi și voi înșivă în viață, să vă formați propriul sistem de valori. Voi prezenta introduceri succinte dar esențiale la filozofii de viață, concepte politice și religioase de bază, alte instrumente care vă vor ajuta poate chiar decisiv în a vă forma ca oameni.

Voi fi extrem de sincer și autentic în tot ce spun. N-o să vă menajez însă nici propriile sensibilități. Nu e o carte în care să fiu delicat sau corect politic. Voi spune brut și lipsit chiar de diplomație cum văd lucrurile.

Aveți 100% dreptul de a nu fi de acord cu mine. Puteți fi chiar foarte supărați pe ce-o să spun și vă respect total acest drept.

Nu copiați deloc întocmai opiniile mele politice sau în orice alte privințe. Însușiți-vă propriile voastre convingeri și folosiți-vă de ale mele doar ca de un reper.

Partea I: Principii fundamentale de viață

O primă parte în care vă prezint concepțiile mele cele mai importante de viață. Departamentul de a vă incita să vă însușiți fix aceleași valori, încercați totuși să le folosiți comparativ și ca reper, pentru voi înșivă.

E bine, cred, să vă extrageți și un motto simplu pentru crezul vostru fundamental în viață. Ceva care să vă ghideze în mai tot ce faceți. Pentru mine, după cum veți vedea, a fost un citat din Kant, despre cunoaștere și moralitate.

Gândirea pozitivă mi-am însușit-o NATIV, prin accident, doar în ultimii ani. Dacă puteți să v-o însușiți și voi, ar fi minunat.

Despre ponderea alternativelor am devenit iar conștient numai în ultima vreme. E foarte important să ajungeți însă și voi să apreciați binele primit de la alții de câteva ori mai mult decât relele. Pur și simplu fiindcă rău poate face oricine, lejer. Pe când cei care îți aduc constant binele sunt extrem de rari.

Vă mai recomand principiile mele de etică. Când am decis că vreau să trăiesc ca un om moral, fără să exagerez totuși cu generozitatea față de alții, mi le-am formulat ca atare.

Crezul de viață

De-ar fi să vă definiți crezul vostru de viață printr-o singură propoziție sau frază, care ar fi aceea?

Pentru mine, încă din adolescență, e ***Cerul înstelat deasupra mea și legea morală în mine***. De când m-am luptat să înțeleg *Critica rațiunii practice* a lui Immanuel Kant.

Am devorat cărți de filozofie și psihologie de pe la 16-17 ani. Când nu ni se predă absolut deloc așa ceva în școli, poate eram prea necopți...

Immanuel Kant mi-a deschis ușa unui univers etic idealist, care nu există deloc în realitate și poate nu va exista niciodată. Era despre cunoștere și moralitate. Și pe amândouă le-am îmbrățișat total pe restul vieții, cum face credinciosul cu pildele lui Iisus...

Interesant că Biblia și pildele lui Iisus din Noul Testament mi-au fost și îmi rămân pilonii moralității. Kant insistă mai mult cu etica. Și e iar interesant că, chiar dacă filozoful nu agreea neapărat religia, poți culege iată inspirație din surse total diferite, pentru crezul tău personal de viață.

Nu sunt nici măcar conflictuale. Și nu trebuie să adopți total nici filozofia unuia, nici religia altuia. Alegi ce crezi că este bun pentru sufletul tău, părțile cu care rezonzi.

Gândirea pozitivă

Nu am găsit un echivalent filozofic existent al acestei schimbări majore, care s-a produs de la un moment dat în viața mea: **am ajuns brusc să gândesc natural și preponderent pozitiv!** Fără nici o efortare, am căpătat tendința naturală să mă axez în orice împrejurare mai mult pe ce e pozitiv în jur.

Ca exemplu, să zicem că mai ai neînțelegeri în cuplu. Nu-i nimic, mă concentrez *instinctiv* la cum le putem rezolva constructiv. Fără să ne mai despărțim imediat ca altădată. În jur caut atmosfera mai destinsă, fără certurile de nu demult. Admir mai mult natura și situațiile care îmi aduc serenitate. Fug de stres, certuri și gândire negativă.

Nu e "pozitivism", că acesta e un curent filozofic total diferit. Nu e nici "psihologie pozitivă", că această parte a psihologiei vine și cu alte adaosuri pe care nu le recunosc. E

pur și simplu un impuls interior, care vine în mod natural și nepremeditat, de a percepe pozitivul din mai toate cele din jur. Chiar din situațiile încărcate evident și de o doză mare de negativ.

E ca atunci când te uiți în noroi, dar vezi de astă dată oglindirea stelelor, nu mocirla. Apreciezi natural de 2-3 ori mai mult străzile pe care te plimbi, blocurile din cartiere, falezele de pe malul lacurilor. Și cauți tot mai mult și mai mult experiențe de genul acesta, net pozitive.

Vorbeam și cu soția că m-am schimbat, clar. Știu și ce mi-a triggerat de fapt această schimbare. Că a fost un eveniment foarte neplăcut de acum câțiva ani, când am fost la doi pași de moarte.

Când m-am trezit în prima zi de Anul Nou tot viu, mi-am zis că asta e, cel de sus nu vrea să mă ia acum la el. Și am început să îmi fac curățenie în viață și în gândire. Mi-am ridicat treptat mentalul, am început să gândesc diferit.

Dar gândirea aceasta constant pozitivă nu mi-a venit peste noapte. Am constatat doar mirat, la câțiva ani mai târziu, cât de diferit gândeam astăzi, față de cum gândeam ieri.

Și soția a fost prima care să își dea și ea seama. Fiindcă ea a cam rămas agățată tot în modul acela "vechi" de a percepe mai întâi negativele. Și de a te lăsa eventual copleșită de ele.

Deci recomand oricui și un exercițiu serios pe latura aceasta. Chiar dacă la început poate fi vorba și de ceva auto-sugestie, perseverați și găsiți pe cât posibil tot o înclinație similară, de a vedea pozitivul mai întâi în lucruri. Indiferent de natura lor reală.

Spuneam că mi-am schimbat natural foarte mult modul de gândire în urma unui eveniment traumatic de acum câțiva ani. Obişnuiam să fiu ca cei mulți, în sensul că dacă

vedeam că ceva nu mai merge, plecam rapid și întorceam spatele. Sau mă certam din orice...

De atunci am căpătat însă tendința să mă axez imediat mai mult pe pozitiv. Și chiar abordez inițial situațiile dificile cu cei din jur în genul "*ok, aici nu ne mai împăcăm deloc, dar hai să vedem totuși și ce mai era bun între noi*".

Problema e că imensa majoritate continuă să se axeze tot pe negativ. Și, orice ai face, îi vezi cum nu doar că sabotează tot ce cauți tu să faci bun. Dar se auto-sabotează și pe ei, că și pe ei îi afectează în final negativ respingerile.

Negativul altora sfârșește cu a te afecta urât și pe tine. Indiferent cât te lupți să mai găsești ceva constructiv. A avea de pildă certuri constante la numai câteva zile, fiindcă un altul e nesigur pe el, are himerele lui și îți inventează mereu probleme care nici măcar nu exista, îți poate afecta și ție negativ mentalul.

Ponderea alternativelor

Trăiam odată singur cuc în București (România). Și m-am mai și îmbolnăvit, rău. În câteva luni trebuia să vină și soția, din Vancouver (Canada), doar ca să divorțăm.

Îi trimit totuși mesaj soției. Că la mai toți ceilalți din București (foști amici, mamă, soră, rude) eram blocat online și nu mai ținea legătura unul cu mine.

A vrut soția sa se suie atunci imediat în avion. Era să-și ia pe loc bilet scump (și o știu în stare), să ajungă în 24 de ore la capătul meu. Și atunci mi-am dat seama de următoarea logică, fiți atenți...

Ai clar în viața oameni care îți fac și rău, dar și bine. **Nu judeca binele și răul tot în același mod.** Atribuie binelui o atât mai mare valoare, cu cât o singură persoană e acolo pentru tine când ești cu adevărat la necaz (în acest caz).

Puțin contează câte neînțelegeri am avut cu soția, dacă era totuși singura pe lume gata să se suie imediat într-un avion. Fie și de la celălalt capăt al lumii, pe cheltuiala ei. Când alți nesimțiți din jur te-ar fi lăsat total să mori!

Sunt multe alte situații în viață când puteți lua decizii comparând binele și răul alternativelor. Ori binele și răul din partea cuiva. Iar tendința este să dăm firesc aceeași pondere (de să zicem un singur punct) oricărei observații de pe lista noastră.

Greșit! **Căutați să alocați mereu binelui mult mai multe puncte!** Fiindcă e puzderie de oameni care să ne facă rău. Fie și involuntar, deseori din pur egoism. Dar oameni care să îți și salveze viața la o adică sunt extrem de puțini.

Comparativ, pentru mine, binele intenționat de soția mea, în situația de mai sus, făcea de 10 ori mai mult decât orice alt rău pe care mi l-ar fi făcut în paralel.

Sau, ca să luăm și alt exemplu concret, să zicem că o blamam pentru certuri, pentru posesivitate și că-și punea fratele pe primul plan. Punând totul într-o balanță simplă și superficială, ar fi 3-1 pentru cele rele, în această situație.

Dar faptul că a fost și rămâne cam singura persoană pe lume care și azi s-ar sui în avion la nevoie, ar trebui să aloce binelui cel puțin 10 puncte. Deci un raport mult mai echitabil ar fi de 3-10 în favoarea binelui.

Căutați să judecați la fel și în situații mai impersonale. De pildă, când sunteți gata să părăsiți un job. Nu vă pripiți imediat cu 3-1 pentru părăsirea jobului, dacă la lista celor bune ați găsi lipsa de stres, regăsirea bucuriei în viață și pacea interioară.

Dacă acel 1 de pe partea cealaltă e faptul că banul adus de acel job vă e efectiv crucial, că fără acest job ați putea ajunge chiar în stradă, măriți ponderea acelui 1 din dreapta la 10 sau mai mult!

Alte comparații similare ar fi când sunteți gata să vă abandonați un prieten sau amic, să luați distanță de vreo rudă, să decideți asupra altor situații în care aveți o listă de pro sau contra.

Nu vă mulțumiți să alocați superficial oricărei intrări din cele două liste o pondere de 1. Fiindcă unele intrări valorează frecvent mult mai mult decât altele!

Etica vieții

De foarte mulți ani mi-am enunțat propriile mele principii de etică (în jurul binelui sau răului, pentru sine și alții) în felul următor:

1) Caută să faci ce este bine pentru tine și este bine și pentru alții.

Acesta ar fi idealul, în cazul în care ai căuta să faci ceva bun fie pentru tine, fie pentru ceilalți. Că s-ar transmite implicit bidirecțional. Un bine făcut ție i-ar bucura implicit și pe ceilalți. Sau un bine făcut altora te-ar bucura implicit și pe tine.

2) Caută să faci ce este bine pentru tine și nu este rău pentru alții.

Aceasta se aplică atunci când cauți ceva bun pentru tine. Dacă nu intră în conflict cu alții, e ok. Remarcă diferență față de individualism și egoism. Conflictul apare când ce e bun pentru tine se poate face în detrimentul altora. Nu îți înșeli de pildă soțul, atâta vreme cât el nu o face și ar suferi să știe că o faci tu.

3) Caută să faci ce nu este rău pentru tine și este bine pentru alții.

Aceasta se aplică atunci când cauți să faci ceva bun pentru ceilalți. Dacă nu intra în conflict cu tine, e ok. Remarcă diferență față de altruism și sacrificiu. Conflictul apare când ce e bun pentru alții se poate face în detrimentul tău. Nu iei de pildă apărarea unuia la muncă, dacă prin asta știi că vei fi concediat și tu.

4) Caută să faci ce nu este rău pentru tine și nu este rău nici pentru alții.

Acesta ar fi banalul cotidian, cu acțiuni neutre atât ție, cât și altora. E important totuși că se evita răul, de ambele părți. Nu te apuci de pildă să arunci cu banul pe geam, când asta nu ar fi bine nici pentru tine, nici pentru cel de alături.

Chiar dacă par banale, aceste reguli simple elimină situațiile în care există un rău de ambele părți. Sau un rău de cel puțin o parte, a ta sau a celorlalți. Elimină posibilitățile atât ale egoismului foarte individualist (care rănește pe alții), cât și ale sacrificiului nesăbuit de altruist (care te rănește pe tine).

Minimalism

Am devenit minimalist în viață aproape fără să îmi dau seama. M-am uitat acum câțiva ani la documentarul a doi tineri și l-am găsit doar interesant. Dar viața mea încapse azi în numai două valize. Și nu pot spune că regret.

Minimalismul nu implică să fii sărac. Fiindcă tot poți deține diverse, bani în bancă sau atâtea alte bunuri digitale. Dar nu mai cari după tine când te muți lăzi de cărți, când poți citi mult mai multe pe Kindle.

Nu îți mai umpli șifonierul de haine și pantofi, când poți să cumperi periodic doar ce ai nevoie. Nu te mai înconjori de mobilă grea și scumpă, când poți trăi cu lucruri lejere și practice.

Când te înconjori de prea multe lucruri, te fac și implicit mai nefericit. Că trebuie să le găsești loc, să le ștergi periodic de praf, să le cari după tine la fiecare mutare, să le porți de grijă când pleci de acasă...

Ai la ora asta și multe alte variante când poți evita posesia atâtor nimicuri. Casele de vacanță vin echipate cu ustensile de bucătărie, obiecte de toaletă și lenjerie de pat.

Și te poți lesne descurca cu un laptop, iPad și iPhone. Adio imprimante grele și monitoare voluminoase. Peste tot ai Wi-Fi.

La polul opus îmi este azi soția. Peste 90% din tot ce avem azi prin casă sunt doar lucruri de-ale ei. Puzderie de haine și pantofi, trei rafturi mari cu medicamente, multe expirate.

Alte rafturi mari cu obiecte de toaletă și detergenți. Cărți tipărite și obiecte de papetărie din belșug. Oale și cratițe cât cuprinde. Mobilă grea și masivă, care ți-ar face mutarea în alt loc foarte dificilă...

Mă roagă frecvent să o ajut să mai scape de lucruri, dar nu o fac. Pentru simplul motiv că și-ar lua imediat alte lucruri noi, să umple spațiul obținut. Dacă nu trece și ea natural la mentalitatea aceasta minimalistă, tot efortul va fi din păcate doar o cheltuială în plus.

Mindfulness

Conceptul primordial a ce numim "mindfulness" este de a trăi doar clipa prezentă, eliminând "zgomotul". Și există două laturi ale acestei realități: **în timp** ("acum") și **în spațiu** ("aici").

Mintea umană "*o ia mereu razna*", în trecut și în viitor. Sau la prea multe lucruri din jur, ce înconjoară clipa prezentă.

1) Elimină problemele nerezolvate din trecut, cât și grijile pe care ți le faci constant pentru viitor, trăind doar clipa prezentă.

Aceasta este dimensiunea temporală (ideea de "acum"). Ca exemplu, ai plecat în vacanță și ești îngrijorat să nu îți spargă și ție casa în lipsă. Cum au spart casa vecinilor nu demult. Caută să elimini atât imaginea trecutului, cât și grija viitorului, bucurându-te simplu doar de concediu.

2) Elimină atâtea lucruri care se întâmplă în paralel, în jur, și concentrează-te doar pe ce este mai important la clipa prezentă.

Aceasta ar fi dimensiunea spațială (ideea de "aici"). Ca exemplu, ești în aceeași vacanță, ai reușit să uiți de spargerile caselor, dar tot nu te poți bucura simplu de imaginea mării și atât. Fiindcă te deranjează țipetele copiilor, vânzătorii din jur, radioul vecinilor... Din clipa prezentă, caută să elimini deopotrivă diverșii factori de zgomot.

Un antrenament tipic de mindfulness constă în a conștientiza gesturile simple și obiectele absolut triviale din jur. Concentrează-te de exemplu realmente pe firul ierbii și nimic mai mult. Pe felul în care îl bate vântul și pe pacea interioară adusă de acea unduire...

Epicurism

Acum 10-15 ani făceam des bronșite de la fumat, eram nefericit cu viața profesională, mă mai certăm cu soția sau cu fiicele mele. Fusesem diagnosticat cu hipotiroidism și eram la marginea diabetului. Îmi testam zahărul din sânge de câteva ori pe zi, și era mare.

Dar am lăsat la un moment dat brusc fumatul. Și m-am epuizat fizic, colindând munții cu soția. Am lăsat apoi zahărul și mi-am schimbat dieta. Dar nu am renunțat la plăcerile lumesti, din contră. La întoarcerea de pe munte luam la rând restaurantele bune din zonă...

În contextul acela, nu am descoperit eu ***epicurismul***, ci m-a găsit el pe mine. În sensul că adoptasem deja, în mod voit și conștient, un mod de viață în care să mă bucur cât

mai mult de tot ce e posibil. De munte, de relațiile cu cei din jur, de mâncăruri și de un vin bun... Să nu mai îmi fac atâtea griji nici cu serviciul, banii sau sănătatea...

Am descoperit abia mai apoi că stilul meu de viață se numea "*epicurism*". Și m-am mai potolit între timp. M-am mai maturizat și am mai încorporat și alte elemente în acest stil. Dar pot spune că epicurismul ar trebui să fie o componentă de încorporat în viața oricui.

Nu neapărat ca stil de viață total, fiindcă poate fi și lejer iresponsabil. A mânca orice îți place și a bea ce îți place va duce cu siguranță și la probleme de sănătate. Iar a te bucura continuu de absolut orice nu e posibil.

Atenție iar la confuzia de azi în privința epicurismului. Că e adesea prezentat ca un stil de viață nonșalant și fără griji. Favorizând mâncărurile scumpe și extravagante. Când *Epicur* ("fondatorul" acestui mod de gândire) promova mai degrabă minimalismul, simplitatea în pofida excesului, prudența și moderația.

Epicur considera de asemenea că, dacă vrem ca scop al vieții atingerea fericirii, obstacolul cel mai important în calea atingerii acestui scop este teama de moarte. Dar, dacă nu ne stingem nici cu durere fizică, nici cu durere emoțională, teama noastră din timpul vieții poate părea nefondată.

Stoicism și taoism

Ambele filozofii discută modalități oarecum diferite prin care te poți adapta factorilor externi negativi. Dar amândouă sunt importante, fiindcă le poți folosi separat și complementar la propria ta devenire.

Stoicismul (filozofie din Grecia antică) sugerează separarea prealabilă a celor pe care le putem sau nu controla. Poți controla doar propriile tale gânduri, acțiuni și reacții. Nu poți controla opinia altora, evenimentele naturale sau politice, trecutul și viitorul.

La ultimele, că tot nu poți face nimic să le schimbi, trebuie să devii "stoic" (termen încetățenit). În sensul de a răbda și de a accepta lucrurile așa cum sunt. A se remarca însă ideea de luptă interioară și conștientizare a controlului intern, când faci asta. E cu trimitere spre o auto-sugestie de moment.

Dacă cineva te critică pe nedrept, ești în control doar cu modul prin care îi răspunzi. Nu cu opinia celui alt. Filozofia aceasta te învață deci cum să rămâi calm în momentele de aversiune și de stres.

Taoismul (provenind din China antică) pledează mai degrabă pentru contopirea armonioasă cu natura. E în particular interesant aici conceptul apei, care ocolește fluid pe ambele părți, găsind alte căi de a merge înainte, când dă de pietre ca obstacole. Avem deci ideea de acțiune fără efort. Sau lăsarea lucrurilor să curgă natural și fără confruntare.

Auto-sugestia e și aici prezentă, dar în mod mult diferit. Folosită pentru crearea unei mentalități axate pe armonie, nu pe confruntare sau discrepanțe.

E pentru mine o filozofie cu un iz ceva mai pozitivist, pe care o apreciez mai mult. Cu condiția, firește, să te poți adapta în timp la a privi astfel lucrurile. Altfel, desigur, aplică stoicismul la chestiile de moment. Când nu ești suficient de pregătit mental la ele.

Ambele filozofii cer moderație, renunțarea la dorințele excesive și acceptarea realității prezente. Dar stoicismul se bazează pe logică, control activ al minții și datorie socială. În timp ce taoismul se bazează pe intuiție, renunțarea la controlul rigid și contopirea pasivă cu natura.

Partea a II-a: Principii din viața profesională

Am lucrat o viață în *software engineering*. La un moment dat am luat notă de mai multe principii de "*clean code*" (cod curat), care te ajută să dezvolti programe mai fiabile. A venit apoi Agile, care se mai aplică azi și la multe alte procese, din orice companie.

Surprinzător, multe din principiile acestea pot fi adaptate și adoptate cu succes și în viața reală. Pentru modul în care gândești și îți rezolvi problemele personale. Te ajută să devii mai eficient și mai concentrat pe partea pragmatică.

Luați timpul și treceți prin toate, că vi le prezint foarte pe scurt aici. Cu exemple concrete de cum le puteți folosi și pentru voi, în viața de toate zilele. Indiferent ce profesie ați avea.

Dacă lucrați în alte branșe, profesii sau meserii, gândiți-vă dacă nu puteți adapta din regulile învățate de acolo, din coduri de etică sau chiar din regulamente mai stricte, principii care să vă ajute și în viață.