LIBRIS | We know books

Donald Robertson este psihoterapeut, specializat, printre altele, în terapie cognitiv-behavioristă, filosofie stoică şi în hipnoză clinică. A tratat pacienţi cu probleme legate de anxietate. Este autorul a zeci de articole publicate în reviste de specialitate, dar şi al volumelor *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy* şi *The Practice of Cognitive-Behavioural Hypnotherapy.*

DONALD ROBERTSON

STOICISMUL ȘI ARTA DE A TRĂI FERICIT

PONTURI ANTICE PENTRU PROVOCĂRI MODERNE

Traducere din limba engleză
DORU CĂSTĂIAN

LITERA
București

LIBRIS | We know books

Stoicism and the Art of Happiness
Donald Robertson
Copyright © 2013 Donald Robertson
Toate drepturile rezervate
Ediție publicată prima dată în Marea Britanie în 2013 de Hodder & Stoughton. O companie Hachette UK
Donald Robertson și-a declarat drepturile morale pentru a fi identificat ca autor al acestei cărți, conform cu Copyright, Designs and Patents Act 1988.
Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau de transmitere a informațiilor în orice formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, prin fotocopiere, înregistrare sau prin alte mijloace, fără permisiunea în scris din partea editurii, fără permisiunea clară din partea legii sau fără aprobarea din partea unei organizații care deține drepturi pentru reprografie.

Carte Pentru Toți este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35;
021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Stoicismul și arta de a trăi fericit: ponturi antice pentru provocări moderne
Donald Robertson

Copyright © 2021
Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Doru Căstăian
Editor: Vidrașcu și fii
Redactor: Isabella Prodan
Corectori: Andrada Nistor, Rodica Crețu
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress:
Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LANGLEY, MARTHA
Stoicismul și arta de a trăi fericit: ponturi antice pentru provocări moderne / Donald Robertson; trad. din lb. engleză: Doru Căstăian. – București: Litera, 2021
ISBN 978-606-33-7126-4
I. Căstăian, Doru (trad.)
159.9

Cuprins

Mulțumiri 7

Metafora copacului 9

Prefață: stoicismul modern 11

1. Calea stoică: „A trăi în armonie cu natura“ 41
2. Etica stoică: natura binelui 75
3. Promisiunea filosofiei („terapia pasiunilor“) 113
4. Disciplina dorinței (acceptarea stoică) 153
5. Dragoste, prietenie și înțeleptul ideal 183
6. Disciplina acțiunii (filantropia stoică) 223
7. Prevederea adversităților 253
8. Disciplina judecății (mindfulness stoic) 287
9. Conștiința de sine și „furculița stoică“ 318
10. Privirea de sus și cosmologia stoică 356

Lecturi suplimentare 390

Referințe 393

LIBRIS | We know books

Prefață: stoicismul modern

Voi ce-ați sorbit cu nesațiu povața stoicismului toată,
O, precept minunat scris pe sacra tăbliță!
Unic liman fericirii virtutea-i, ce pavăză-n suflet
Vieții umane îi stă, celei statale la fel.
Alții își iau fără cumpăt drept țel desfătările cărnii,
Singură una le-a ales doar din fiicele amintirii!
(Athenaios, poetul de epigrame, citat în Diogene Laertios, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, Polirom, Iași, 1997, trad. C.I. Balmuș)

Aș spune că nu este părerea mea finală, dar ceea ce zice [vechiul maestru stoic Epictet] este faptul că singura posesiune pe care o poți avea este caracterul sau «schema lucrurilor», așa cum o numește el. Zeus a pus o fărâmă de divinitate în fiecare dintre noi, o fărâmă pe care nu ți-o poate lua nimeni, nici măcar el, și din care provine caracterul tău. Orice altceva este efemer și lipsit de valoare pe termen lung, inclusiv trupul tău. Știi cum numește el posesiunile tale? „Mărunțișuri." Știi cum îți numește

LIBRIS We know books

trupul? „O mână de lut cu câțiva litri de sânge." Dacă înțelegi asta, nu vei mai cârti și nu vei mai geme, nu te vei mai plânge, nu-i vei mai învinovăți pe alții pentru necazurile tale și nu-i vei mai flata, de asemenea. Cred că asta spune, Mr. Croker. (Wolfe, 1998, p. 683)

Despre ce este vorba în această carte?

Această carte este despre stoicism, o filosofie apărută la Atena în jurul anului 301 î.Hr., care a supraviețuit, ca tradiție activă, vreme de 500 de ani, continuând să fascineze oamenii și astăzi. Este, de asemenea, și un ghid de tipul „cum să?", care încearcă să arate în ce feluri ar putea contribui stoicismul la o „filosofie a vieții" adaptată lumii moderne – o artă de a trăi și de a fi fericit care aspiră să fie, simultan, *rațională* și *sănătoasă*.

Dacă îi vom întreba pe filosofii moderni care este sensul vieții, probabil că vor ridica din umeri și vor spune că este o întrebare la care nu poți răspunde. Cu toate acestea, principalele școli de filosofie au propus, toate, câte un răspuns specific la această întrebare. Pe scurt, stoicii au spus că scopul vieții (*telos*-ul, finalitatea) este acela de a trăi în armonie și în acord cu natura universului și de a face asta excelând în privința calităților noastre de ființe raționale și sociale. Acest lucru mai este descris și ca trai care concordă cu virtutea, sau

aretê, deși vei vedea că e mai bine ca acest termen să fie tradus prin „excelență", mai degrabă decât prin sensul comun de „virtute" – un lucru asupra căruia voi reveni mai târziu.

Cuvântul „stoic" (cu minusculă) este încă folosit azi cu sensul de a fi calm sau de a avea stăpânire de sine în fața necazurilor. În mod straniu, adjectivul „filosofic" este folosit pentru a exprima mai mult sau mai puțin același lucru. De exemplu, „a făcut o boală teribilă, dar a dovedit o atitudine filosofică în privința acestor evenimente". Dicționarul Oxford cuprinde următoarele două definiții virtualmente identice:

> **filosofic**, *adj.*, calm dinaintea necazurilor.
>
> **stoic**, *adj.*, care manifestă un serios control de sine dinaintea unui necaz.

Nu este surprinzător? E ca și cum, când vine vorba de a trăi filosofic, și nu doar de a vorbi filosofic, cele două cuvinte înseamnă, virtualmente, același lucru.

Cu toate acestea, pentru majoritatea filosofilor, a trăi stoic înseamnă a trăi lipsit de emoții sau a fi îmbufnat mereu, în sensul neexprimării emoțiilor, și, cu siguranță, nu acesta este sensul originar. Cu alte cuvinte, nu asta înseamnă stoicismul, ca fenomen în sine.

Ca mai toate filosofiile antice, stoicismul a presupus că scopul vieții umane este fericirea (gr.

LIBRIS We know books

eudaimonia), referitor la care stoicii considerau că include o atitudine de dragoste rațională față de sine, combinată cu o atitudine de prietenie și de afecțiune îndreptată către ceilalți, un sentiment descris uneori ca „filantropie" sau dragoste față de umanitate. De exemplu, împăratul stoic Marcus Aurelius scria în jurnalul său că trebuie să iubească umanitatea din străfundul inimii și să se bucure, pur și simplu, de binele făcut celorlalți, tratând virtutea ca pe o recompensă în sine. (*Meditații*, 7:13)

De aceea vom putea spune că paradoxul fundamental al stoicismului este legat de faptul că înțeleptul, departe de a fi lipsit de inimă, trebuie să-i iubească pe ceilalți și să fie, în același timp, neafectat de inevitabilele pierderi și ghinioane care-i apar în cale. Deși are emoții și dorințe naturale, nu este copleșit de ele și rămâne ghidat de rațiune.

De fapt, stoicismul livrează un instrumentar de strategii și tehnici pentru obținerea echilibrului psihologic, prin abordarea rațională și naturală a problemelor, și nu prin blocarea și stoparea lor. Într-un sens, stoicismul a fost străbunicul tuturor formelor moderne de autoajutorare (*self-help*), iar ideile stoice au inspirat multe tehnici moderne de dezvoltare personală sau care țin de terapia psihologică. Este îndeobște cunoscut că forma de terapie modernă care aduce cel mai mult cu rețetele stoice este cognitiv-comportamentală (TCC), precum și precursoarea ei, terapia comportamentală rațional-emotivă

(TCRE). Într-adevăr, fondatorul acesteia, Albert Ellis, și fondatorul terapiei cognitive, Aron T. Beck, citează, amândoi, stoicismul ca fiind una dintre sursele majore de inspirație ale abordărilor lor. În prima carte importantă despre terapia cognitivă, Beck și colegii lui au scris: „Rădăcinile filosofice ale terapiei cognitive pot fi identificate la filosofii stoici" (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979, p. 8).

Deși TCC este o formă de terapie-remediu, căutând să trateze anxietatea și depresia, a fost adaptată și ca metodă de *prevenire* a amplificării „rezistenței", cum este numită, generic, în psihologie. Aceasta a fost, mai degrabă, „terapia" stoică antică, o abordare pentru prevenirea rezistenței, deși putea fi folosită, la nevoie, și pentru a regla distresul extrem. TCC se întâmplă, de asemenea, să fie bine susținută de dovezi, mai multe decât oricare altă formă de terapie psihologică. Așadar avem în față un sistem filosofic antic bazat pe echilibrare emoțională, care a inspirat o formulă modernă de terapie ce este bine susținută de dovezi științifice.

Așadar stoicismul e în creștere ca popularitate. Cu toate acestea, o obiecție comună care poate fi adusă stoicilor moderni este aceea că numai cineva care este peste măsură de înțelept și are o moralitate ieșită din comun ar putea fi numit un „stoic adevărat"; acesta este, practic, un ideal de neatins. Fapt evident în comentariile făcute de stoicul Epictet:

LIBRIS | We know books

> De ce îți spui, atunci, stoic?... Arată-mi un stoic, dacă poți! Unde sau cum îl vom putea găsi?... Arată-mi-l! Nu poți. De ce te amăgești, atunci, și îi iei în râs pe ceilalți? De ce ne arăți un personaj care nu ești tu și umbli precum hoții și tâlharii, pe ascuns, cu fraze și vorbe care nu-ți aparțin? (*Discursuri*, 2:19)

Acestea sunt transcrieri ale unor cursuri și este posibil ca Epictet să fi folosit intenționat hiperbole. Într-adevăr, adepții curentului au fost denumiți „stoici" pe tot parcursul Antichității. Cu toate acestea, vom vedea că stoicismul antic are un vocabular destul de bogat, iar termenul *prokoptôn* denumea un învățăcel care se afla pe drumul desăvârșirii și al iluminării filosofice, spre a deveni un adevărat „stoic", un înțelept. Noi vom folosi sintagma de „discipoli ai stoicismului" sau, uneori, doar „stoici", pentru a ușura sarcina cititorului.

Un alt aspect al învățăturilor lui Epictet ține de ideea că un învățăcel nu are de ce a se făli că studiază stoicismul, trebuind, mai degrabă, să țină asta pentru el, evitând orgoliul și alte obstacole în calea spre progres:

> Cu nici un chip nu te numi pe tine filosof și nici nu vorbi printre ceilalți despre principiile tale, ci fă, mai degrabă, ceea ce decurge din principiile tale. (*Enchiridion*, 46)

Cu toate acestea, dacă vrem să intrăm în contact cu alți oameni care studiază stoicismul, să profităm

de conversația și de exemplul lor, atunci va trebui să dezvăluim că ne preocupă stoicismul. Internetul oferă azi o cale pentru ca aceia care studiază stoicismul peste tot în lume să comunice și să formeze grupuri de dialog și probabil că asta a ajutat la revenirea popularității sale. Deși stoicismul este, mai degrabă, despre o bună practică decât despre vorbit, resursele din online îi pot ajuta pe oameni să înțeleagă mai bine filosofia stoică și să integreze mai ușor elementele acesteia în viața lor. Poate că intrăm în era cyberstoicismului?

A doua obiecție majoră adusă stoicismului modern merge dincolo de aceste chichițe terminologice. Cum vom putea învăța dintr-o tradiție care a dispărut cu mult timp în urmă, în Antichitate, alături de alte școli creștine, imediat după apariția creștinismului? Școala stoică a fost o mișcare filosofică importantă, care a rezistat vreme de secole atât în Grecia, cât și la Roma, devenind o filosofie vie. Împăratul Marcus Aurelius, care a murit în 180 d.Hr., a fost ultima figură stoică pe care o cunoaștem.

Poate că ați văzut filmul *Gladiatorul*, în care rolul lui Marcus Aurelius este jucat de actorul Richard Harris. Nu se fac prea multe referiri la stoicism în film, deși personajul jucat de Russell Crowe spune, către finalul filmului:

LIBRIS We know books

Am cunoscut un om care a spus cândva: „Moartea ne zâmbește uneori. Și tot ce putem face este să-i zâmbim și noi."

Acesta nu este un citat din Marcus Aurelius, ci este, în mod evident, inspirat din meditațiile sale, el fiind, probabil, cel mai cunoscut dintre stoici, în zilele noastre. Mulți cititori moderni își bazează propria înțelegere asupra stoicismului doar pe acest text. În ciuda popularității lor, *Meditațiile* n-au constituit decât un fel de jurnal privat al împăratului, nefiind niciodată gândite ca o introducere în stoicism.

În realitate, școala stoică originală a lui Zenon s-a bazat pe studierea unor argumente detaliate ale multora dintre textele fondatoare. Despre vechii stoici s-a spus că au scris peste o mie de volume (deși, probabil, unele dintre acestea erau doar simple comentarii). Oricum, această veche instituție a fost distrusă, laolaltă cu alte școli filosofice, în 86 d.Hr., puțin după prădarea Atenei de către dictatorul roman Sula. Cu toate acestea, școala stoică a supraviețuit vreme de mai multe secole din perioada imperială romană, deși într-o formă mult mai fragmentară și mai dispersată.

Cam din vremea Marcus Aurelius, stoicii se pare că se întâlneau în mici grupuri informale. Aveau acces la un număr mic de texte stoice, cele mai multe aparținând grecilor, deja pierdute între timp. Marcus se pare că se baza doar pe *Discursurile* lui

Epictet, din care aproximativ jumătate au supraviețuit până astăzi. Prin contrast, nu face nici o referire la Seneca, autorul stoic de la care avem astăzi cele mai multe texte rămase. Având acces greu la textele-sursă ale stoicismului, Marcus e comparabil cu un student de azi, excepție făcând faptul că el îi cunoștea personal pe anumiți maeștri și învățători stoici și beneficia de pe urma acestor relații.

Va trebui să reconstruim imaginea stoicismului din fragmentele pe care le avem la îndemână, la 2 300 de ani după ce a fost fondată școala. Din fericire, spre deosebire de Marcus, noi avem la dispoziție nenumărate comentarii și analize superbe (Long, 2002; Hadot, 1998) și exemple privind felul în care stoicismul se aplică la viața modernă (Evans, 2012; Irvine, 2009). Într-un anumit sens, nu stăm deloc mai rău decât stăteau cei din Antichitatea târzie care studiau stoicismul și am putea avea chiar avantaje care lor le lipseau, inclusiv accesul la texte pe care ei n-ar fi avut cum să le citească.

Unii dintre stoicii antici au fost scriitori și oratori prolifici care și-au dedicat viața educării celorlalți. Stoicii antici, se spune, considerau că toți oamenii înțelepți simt nevoia de a scrie cărți care să-i ajute pe semeni. Așadar poate că discipolii actuali ai stoicismului, fiind departe de înaltul ideal al înțelepciunii, ar putea scrie cărți sau bloguri dedicate propriei ajutorări (*self-help*), cu scopul de a-i ajuta pe ceilalți și de a schimba idei cu privire

LIBRIS | We know books

la relevanța modernă a stoicismului. Nimeni n-ar trebui *să se autoproclame* „înțelept", deși oricine ar trebui *să îndrăznească* zilnic să fie.

Rolul pe care îl are un scriitor modern care se interesează de stoicism poate că este cel mai bine descris prin asemănarea sa cu Seneca. El îi spune învățăcelului stoic că se află în postura unui invalid care, dintr-un pat, discută cu un alt invalid, aflat pe patul alăturat. Nu s-a păstrat mai mult de un procent din literatura stoică timpurie, însă, dacă ar fi să strângem într-o singură ediție toate textele care ne-au rămas, aceea ar avea, probabil, șapte sau opt volume – deci nu chiar o cantitate nesemnificativă. Din nefericire, avem deseori nevoie de academicieni ca să ne ajute să descifrăm sensul textelor stoice grecești timpurii. Ei ne oferă totuși o resursă importantă pentru a înțelege sistemul filosofic care stă la baza gândirii unor stoici mult mai bine cunoscuți, precum Seneca sau Marcus Aurelius.

Cu toate acestea, trebuie să fim foarte atenți ca stoicismul să nu devină un subiect inert sau excesiv de livresc. O soluție la această problemă este sugerată de primul capitol din *Meditațiile* lui Marcus Aurelius, unde filosoful arată că omul poate contempla virtutea membrilor familiei, a colegilor și poate a unora dintre inamicii săi, pentru a se inspira, deși va fi, probabil, imposibil de găsit fie și

un singur exemplu de persoană pe deplin bună sau înțeleaptă.

În această carte voi face referire la multe exemple concrete de oameni, atât antici, cât și moderni, ale căror vieți au fost schimbate de stoicism. Interesul meu pentru acest subiect s-a declanșat la 17 ani, când un profesor din liceu mi-a sugerat să studiez filosofia. Am început să-i citesc pe clasici, în special pe Platon, și am absolvit Filosofia la Universitatea din Aberdeen. Eram, de asemenea, membru al societății budiste studențești și practicam meditația în mod regulat. Mă retrăgeam adeseori în singurătate, cum fac budiștii, pentru că aveam nevoie de un mod de viață care să însoțească studiul filosofiei.

După terminarea facultății m-am specializat și am început să practic consilierea și psihoterapia, simțind că asta constituia o vocație practică și-mi dubla cumva interesul pentru filosofie. Totuși mereu mi-am dorit să aduc împreună aceste trei lucruri – terapia, filosofia și meditația – și abia după câțiva ani am început să iau aminte cum se cuvine la exercițiile din tradiția filosofică antică, datorită scrierilor unui eminent savant francez, Pierre Hadot, printre care se numără și *Filosofia ca mod de viață* (1995).

Magnifica lucrare a lui Hadot mi-a aprins interesul pentru stoicism și m-a făcut să public și eu câteva articole despre acest subiect. Am ajuns chiar să scriu un articol mai substanțial care a apărut în