

DAVID FIDELER



Mic-dejun cu Seneca

Ghid stoic pentru arta de a trăi

Traducere din limba engleză de
Bogdan Ghiurco

TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:
Magdalena Mărculescu

Redactare:
Irina Tudor Dumitrescu

Design și ilustrație copertă:
Alexe Popescu

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Mirela Voicu

Corectură:
Dușa Udrea-Boborel
Cristina Spătărelu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FIDELER, DAVID

Mic-dejun cu Seneca : ghid stoic pentru arta de a trăi / David Fideler ; trad. din lb. engleză de Bogdan Ghiurco. - București : Editura Trei, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-1567-9

I. Ghiurco, Bogdan (trad.)

1

Titlul original: Breakfast with Seneca
Autor: David Fideler

Copyright © 2022 by David Fideler

First published in the English language by W.W. Norton & Company, Inc.

Copyright © Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-1567-9

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
<i>Introducere</i> . O viață care merită cu adevărat trăită	17
Capitolul 1 Arta pierdută a prieteniei	33
Capitolul 2 Prețuiește-ți timpul: nu îți amâna viața	51
Capitolul 3 Cum să scapi de griji și anxietate	65
Capitolul 4 Problema mâniei	81
Capitolul 5 Nu poți scăpa de tine însuși	101
Capitolul 6 Cum să depășești restricțiile	111
Capitolul 7 De ce nu trebuie să te vaiți niciodată	127
Capitolul 8 Bătălia împotriva sorții: cum să faci față sărăciei și bogăției extreme	140
Capitolul 9 Gloatele sfruntate și legăturile care ne țin în viață ..	155
Capitolul 10 Cum să fii autentic și să contribui în societate	176
Capitolul 11 Cum să trăiești din plin, nepăsător față de moarte ..	193
Capitolul 12 Dă-i durerii obolul	213
Capitolul 13 Dragoste și recunoștință	223
Capitolul 14 Libertatea, liniștea sufletească și bucuria durabilă ...	241
<i>Mulțumiri</i>	251
<i>Apendice</i> . Exerciții filosofice stoice	253
<i>Scrierile filosofice ale lui Seneca</i>	257
<i>Note</i>	259
<i>Bibliografie</i>	291

Prefață

O criză a schimbat relația pe care o aveam cu Seneca și scrierile lui.

Eram în biroul meu când am primit un e-mail de la o prietenă dragă. L-am deschis curios, cu speranța să găsesc ceva plăcut. Dar textul a fost năucitor. Îmi scrisese cu doar câteva clipe înainte: „Tocmai am înghițit o jumătate de flacon de somnifere. Iartă-mă pentru durerea pe care ți-am provocat-o vreodată“.

Acesta era tot mesajul.

Am încremenit, fiindcă nu-mi venea să cred, și l-am mai citit o dată, ca să fiu sigur.

Apoi, cuprins de o durere de nedescris, m-am urcat în mașină, am ajuns la ea acasă și am dus-o la Urgență. A stat acolo câteva zile, apoi a fost transferată la un spital de psihiatrie. Când s-a văzut în acel loc, m-a rugat s-o ajut să se externeze. A fost începutul calvarului ei și, în esență, eram singurul apropiat care o ajuta.

Desigur, a fost un calvar și pentru mine. Fuseserăm cândva îndrăgostiți. Și am simțit, literalmente, cum îmi fuge pământul de sub picioare. Își riscase viața. Dar, din fericire, scăpase cu bine. Pentru mine însă emoțiile pure și disperarea pe care le simțeam erau copleșitoare. Parcă și viața mea ajunsese la sfârșit: nu fizic, ci emoțional.

Vestea bună era că aveam un prieten bun care mă vizita o dată pe săptămână. Am mers și la psihoterapeut

pentru o vreme. Dar cel mai util lucru a fost, pentru a-mi recăpăta echilibrul mintal și emoțional, că am început să citesc zilnic scrierile și scrisorile lui Lucius Annaeus Seneca (cca 4 î.Hr.–65 d.Hr.). Deși fusesem și înainte interesat de el, după această criză, cuvintele lui Seneca au fost ca un medicament.

Poate nu întâmplător, o parte dintre celebrele scrieri ale lui sunt lungi mesaje de consolare către prieteni, prin care îi sfătuia cum să depășească trăirile dureroase. În fine, pentru mine au dat roade. De-a lungul timpului, vocea înțeleaptă și fermă a filosofului m-a ajutat să-mi recapăt sentimentul că sunt o ființă umană normală. Am descoperit în el un gânditor profund, cu o viziune mult mai cuprinzătoare și mai satisfăcătoare asupra vieții decât suntem încurajați să avem astăzi. Am descoperit un mentor și un camarad înțelept, care mi-a oferit constant sfaturi practice și de nădejde despre condiția umană, despre psihologie și despre cum să duci o viață fericită și înfloritoare.

Am mai descoperit în scrierile lui Seneca faptul că natura umană nu s-a schimbat aproape deloc în ultimii două mii de ani și de aceea observațiile lui sunt în continuare valabile. Vanitatea, lăcomia, ambiția, goana după lux și consumerismul scăpat de sub control — caracteristice pentru elita Romei și societatea decadentă pe care Seneca le-a descris în detaliu — sunt foarte prezente și acum, printre noi.

Pentru a combate aceste aspecte negative ale comportamentului uman, Seneca își învață cititorii cum să își gestioneze îngrijorarea și anxietatea; cum să ducă o viață bună în orice împrejurare; cum să trăiască cu un scop și să cultive excelența; cum să contribuie la societate; și

cum să depășească durerea și obstacolele de orice fel care (fără doar și poate) li se vor ivi în cale.

După acea primă lectură din Seneca, am revenit constant la scrierile lui. Găsesc mereu în ele ceva memorabil sau care merită aprofundat. Dar mai există o dimensiune a operei lui: Seneca are unul dintre cele mai plăcute stiluri din istorie și își rezumă gândurile în fraze concise, isteț formulate, precum: „Nu pentru că sunt grele [obstacolele] nu îndrăznim, ci fiindcă nu îndrăznim sunt grele”.¹ Ralph Waldo Emerson admira scrierile lui Seneca și chiar i-a imitat stilul.

*

Am început să-l citesc pe Seneca după ce mă trezeam, la cafeaua de dimineață.

Apoi, în urmă cu mai bine de un deceniu, m-am mutat în frumosul oraș Sarajevo din sudul Europei, unde locuiesc și acum împreună cu soția și fiul meu. Desigur, l-am luat și pe Seneca în această aventură și, după ce m-am stabilit aici, am căpătat un nou obicei. Dimineața, după ce lucrăm puțin, ieșeam la plimbare pe un deal, iar la prânz stăteam lângă niște inscripții romane antice găzduite de muzeul local și citeam Seneca.

Acum, pentru mine, dimineața perfectă înseamnă să ies în aer liber și să iau micul-dejun cu Seneca: de unde și titlul acestei cărți. După ce îmi las fiul la școală și merg la sala de sport, îmi iau o cafea cu lapte la filtru și mă așez la o masă din Hotel Central, o clădire magnifică de pe vremea Imperiului Austro-Ungar. Acolo, îmi scot *e-readerul* cu scrisorile complete și celelalte scrieri ale lui

Seneca și comand o omletă. Este ritualul meu de dimineață preferat. Nimeni nu bănuiește ce citesc, darămite că, de cele mai multe ori, este vorba despre același autor. De obicei, înainte să mă întorc acasă, apuc să parcurg una sau două scrisori.

*

Seneca era de părere că filosofia și prietenia sunt legate. El scria: „Ceea ce filosofia își propune în primul rând este camaraderia, viața civilizată, sociabilitatea”². Întrucât principalele lucrări ale lui Seneca sunt epistolele și eseurile scrise pentru prietenii săi romani într-un stil intim și conversațional, opera lui este impregnată de spiritul prieteniei.

Seneca socotea că filosofia adevărată este un demers comun: nu un efort individual, ci o călătorie pe care o facem împreună cu alții. Acesta este principalul motiv pentru care și-a scris epistolele. Iar această idee datează cel puțin de la Socrate, pentru care filosofia și dialogul reprezentau o călătorie comună, o colaborare între prieteni.

Bineînțeles, nu mă refer la filosofie în sensul academic modern, care este cu totul altceva. Filosofia în Antichitate era strâns legată de prietenie (vezi Capitolul 1, „Arta pierdută a prieteniei“.) Ar fi o evoluție fericită dacă am putea să refacem această legătură în zilele noastre.

Este ușor pentru cititorii moderni să se împrietească cu Seneca, datorită detaliilor personale pe care le dezvăluie în scrisorile sale. Deși epistolele trimise în

ultimii doi-trei ani ai vieții se concentrează pe sfaturi practice, chiar dacă filosofice, și despre cum să duci o viață bună, Seneca i-a destăinuit multe detalii personale prietenului său Lucilius: ce înseamnă să îmbătrânești, întâmplări și necazuri din călătoriile sale, cum s-a aflat la un pas de moarte din cauza unei crize de astm și amănunte despre comportamentul nebunesc al romanilor din înalta societate. (Seneca a trăit printre cei mai bogați și mai puternici oameni din Roma și a fost principalul sfetnic al împăratului Nero, așa că a fost martor la tot soiul de comportamente nepotrivite, inclusiv la asasinat politice.)

În pofida interesului masiv pentru stoicism din zilele noastre și deși Seneca a fost numit „cel mai convingător și mai elegant dintre scriitorii stoici”³, nimeni nu a scris o carte care să explice pe înțelesul tuturor învățăturile lui. Sper că volumul de față va umple acest gol și va oferi o vedere de ansamblu asupra gândirii sale. (Seneca avea o gândire consecventă, dar ideile lui despre anumite subiecte sunt presărate pe sute de pagini.)

S-ar putea ca această carte să satisfacă pe deplin curiozitatea unora dintre cititori față de filosofia lui Seneca. Dar pentru cei care vor să-i descopere scrierile propriu-zise sau să ia micul-dejun alături de el, sper ca acest ghid să le fie un însoțitor util.

David Fideler

Introducere

O viață care merită cu adevărat trăită

Seneca (cca 4 î.Hr.–65 d.Hr.) a fost unul dintre marii cărturari ai timpului său. În perioada, nefericită pentru el, în care a fost sfetnicul nefastului împărat roman Nero, a devenit și unul dintre cei mai bogați oameni din lume. Dar motivul pentru care cei din zilele noastre sunt atrași de Seneca ține de altceva: de faptul că era adeptul filosofiei stoice, care a stârnit în rândul maselor un interes extraordinar în ultimii ani.

Școala stoică de filosofie a fost întemeiată în Atena cu aproximativ trei sute de ani înaintea nașterii lui Seneca, dar majoritatea scrierilor stoicilor greci s-au pierdut. Au supraviețuit doar câteva citate sau fragmente scurte. Seneca este astfel primul scriitor stoic important ale cărui lucrări filosofice au ajuns până la noi într-o formă aproape completă. A fost unul dintre cei mai bine informați și curioși gânditori ai epocii sale și a dovedit în scrierile lui multă deschidere, îndrăzneală și libertate intelectuală. Datorită acestor calități, pare un autor foarte modern.

În această carte, care are ca referințe traduceri recente din opera lui Seneca, voi explica în cel mai clar mod posibil ideile-cheie și învățăturile sale pline de înțelepciune. Volumul este, totodată, o introducere în filosofia stoică în general, fiindcă nu putem înțelege pe deplin

gândirea lui Seneca dacă nu ne familiarizăm cu ideile stoice care l-au inspirat. Pentru a explica și a aprofunda ideile susținute de el, voi cita din alți doi autori stoici ulteriori, Epictet (cca 50–135 d.Hr.) și Marcus Aurelius (121–180 d.Hr.).

Filosofia ca „artă de a trăi”: stoicismul și farmecul său nemuritor

Sufletul obișnuiește să se desfete mai degrabă decât să se vindece și să facă din filosofie o distracție, când ea este un leac.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 117.33

Înainte de a începe să analizăm stoicismul, țin să clarific o concepție greșită, larg răspândită. Stoicismul nu are nicio legătură cu „înăbușirea” sau „înfrânarea emoțiilor”, despre care toată lumea știe că este un comportament nesănătos. Seneca a fost un filosof stoic, dar este esențial să înțelegem că, de-a lungul secolelor, înțelesul termenului *stoic* s-a schimbat radical: în zilele noastre, cuvântul *stoic*, scris cu *s* mic, nu are de-a face cu *Stoicismul* cu *S* mare din Antichitate. În lumea modernă, a fi *stoic* înseamnă „a-ți reprima emoțiile”, un lucru pe care stoicii antici nu l-au exprimat niciodată sub această formă. La fel ca restul lumii, filosofii stoici nu au avut nicio problemă cu sentimentele normale, sănătoase, precum dragostea și afecțiunea. După cum scria filosoful Epictet, stoicul nu trebuie să fie „nesimțitor ca o statuie”. De fapt, stoicii au promovat o „terapiе a pasiunilor”, pentru a preîntâmpina emoțiile extreme, violente și

negative, cum ar fi furia, frica și anxietatea, care ne pot copleși personalitatea. În loc să își reprime aceste trăiri negative, scopul lor era să le transforme prin înțelegerea acestora.

Unele idei stoice importante au fost inspirate de filosoful grec Socrate (cca 470–399 î.Hr.), care spunea: „Viața lipsită de întrebări nu merită trăită“. Altfel spus, „Cunoaște-te pe tine însuți“, pentru că autocunoașterea este esențială pentru o viață fericită. Socrate a mai sugerat că, așa cum gimnastica este menită să mențină sănătatea corpului, tot așa trebuie să existe o artă care să se îngrijească de sănătatea sufletului. Deși nu a dat niciun nume acestei „arte“, aluzia clară a lui Socrate era că rolul filosofiei și al filosofilor este „îngrijirea sufletului“.¹

Aceste două idei — rolul crucial al cunoașterii pentru fericire și o viață bună și filosofia ca terapie a sufletului — au fost fundamentele stoicismului. Școala filosofică stoică a fost întemeiată în Atena, în jurul anului 300 î.Hr., de filosoful Zenon din Citium (cca 334–cca 262 î.Hr.) care ținea prelegeri la Stoa Poikilē, adică „Porticul pictat“, de unde și numele școlii.²

Ca și alți filosofi ai vremii, stoicii au fost extrem de preocupați de întrebarea *De ce este nevoie pentru a duce cea mai bună viață cu putință?* Dacă reușeau să răspundă la această întrebare, credeau ei, oamenii puteau înflori și trăi fericiți și liniștiți — chiar și în mijlocul unei lumi nebunești și scăpate de sub control. Din acest motiv, stoicismul este o filosofie extrem de practică și așa se explică, de altfel, renașterea sa de astăzi, pentru că vremurile noastre par — din punct de vedere social, politic, economic și ecologic — nebunești și scăpate de sub control.

Chiar dacă lumea pare scăpată de sub control, stoicii ne-au învățat că putem duce o viață plină de înțeles, productivă și fericită. Mai mult, viața noastră poate fi liniștită și senină chiar și în clipe de restriște. Accentul puternic pus pe proiectul unei vieți bune, încărcate de sens și liniștite a făcut ca stoicismul roman să fie o școală filosofică atât de apreciată în timpul lui Seneca, Epictet și Marcus Aurelius. De altfel, acesta este și motivul pentru care stoicismul este popular și azi, în vremuri cel puțin la fel de stresante.

În plus, importanța acordată vieții bune deosebește stoicismul de filosofia academică modernă, care a abandonat astfel de preocupări practice în favoarea unor probleme teoretice abstracte, multe dintre ele lipsite de sens pentru cei din afara turnului de fildeș al filosofului. Dar, așa cum sublinia filosoful antic Epicur (340–270 î.Hr.):

Deșart este argumentul filosofului pentru care nicio suferință umană nu are vindecare. Căci, după cum arta medicală care nu alungă bolile trupurilor nu este de niciun folos, tot așa, filosofia nu are niciun folos decât dacă alungă suferința sufletului.³

Stoicii considerau filosofia o modalitate de vindecare a „bolilor sufletului“. Ei o comparau cu „o artă medicală“ și-i numeau pe filosofi „doctori pentru suflet“. O altă denumire dată de stoici filosofiei este „arta de a trăi“, iar Seneca spunea despre propriile învățături că sunt „remedii medicale“. După părerea lui, aceste „remedii“ erau utile pentru tratarea propriilor afecțiuni și a ținut să le împărtășească și altora, inclusiv generațiilor viitoare.⁴

Opt învățături–cheie ale stoicismului latin

După cum este și firesc, filosofii stoici au avut idei diferite despre o varietate de subiecte, dar există câteva aspecte–cheie asupra cărora toți filosofii stoici romani au căzut de acord. Din acest motiv aparțin școlii filosofice stoice, nu alteia. Ideile stoice fundamentale sunt cuprinse și în lucrările lui Seneca, iar majoritatea datează de la primii filosofi stoici greci.

Vom analiza mai profund aceste idei în capitolele care urmează, însă, deocamdată, merită să menționăm cele opt idei–cheie ale gândirii stoice, pentru a ne stârni apetitul. (Acestea fiind spuse, dacă vrei să revii asupra acestor puncte mai târziu, nu ezita să treci la următoarea secțiune a acestei introduceri.)

1. Pentru a găsi fericirea, „trăiește în armonie cu natura“

Ca mulți alți gânditori de dinainte și de după, stoicii credeau în rațiunea naturii. Indicii ale acestei idei pot fi întrezărite în structura, procesele și legile naturii, care permit formelor naturale să funcționeze într-un mod desăvârșit. Întrucât ființele umane fac parte din natură, suntem capabili să fim raționali și totodată desăvârșiți. Potrivit lui Zenon din Citium — fondatorul stoicismului —, dacă „trăim în armonie cu natura“, viața noastră va „curge fără probleme“. (Desigur, o viață fericită este greu de imaginat dacă luptăm în mod constant împotriva naturii.) Deși traiul în armonie cu natura avea multe semnificații pentru stoici, unul dintre înțeleșurile de căpătâi era că noi, oamenii, trebuie să ne dezvoltăm rațiunea și desăvârșirea.