LIBRIS | We know books

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

CUPRINS

Mulțumiri 7
Metafora copacului 9
Prefață: Stoicismul modern 11

1. Calea stoică: „A trăi în armonie cu natura" 31
2. Etica stoică: natura binelui 57
3. Promisiunea filosofiei („terapia pasiunilor") 85
4. Disciplina dorinței (acceptarea stoică) 113
5. Dragoste, prietenie și înțeleptul ideal 135
6. Disciplina acțiunii (filantropia stoică) 165
7. Prevederea adversităților 187
8. Disciplina judecății (mindfulness stoic) 213
9. Conștiința de sine și „furculița stoică" 237
10. Privirea de sus și cosmologia stoică 265

Lecturi suplimentare 290
Referințe 292

LIBRIS | We know books

1. CALEA STOICĂ: „A TRĂI ÎN ARMONIE CU NATURA"

Din acest capitol, veți învăța:

- **cine erau stoicii și care era esența filosofiei lor: anume că scopul vieții noastre era acela de a trăi în armonie cu natura;**
- **despre structura generală a stoicismului și despre celelalte „materii" ale curriculei filosofice: fizica, etica și logica;**
- **cum reușesc acestea să informeze cele trei dimensiuni ale practicării stoicismului: așa-zisele discipline ale „dorinței", „acțiunii" și „judecății";**
- **cum să contemplăm natura Binelui și cum să creștem controlul în viață.**

Durata vieții omenești e un punct, substanța sa – un punct, senzația-obscură; întreaga alcătuire a trupului – sortită unei rapide putrefacții; sufletul – un vârtej; soarta – greu de ghicit; faima – nesigură; pe scurt, tot ce ține de trup e un fluviu, iar tot ce ține de suflet – un vis și o vanitate, viața este un război și un popas făcut de un străin, iar renumele, peste ani – uitare.

Cine poate, așadar, să ne însoțească în viață? Un singur și unic lucru: filosofia. Dar aceasta presupune păstrarea daimonului interior la adăpost de orice dezordine și neajuns, mai puternic decât plăcerile și suferințele, nefăcând nimic la întâmplare, în mod fals și ipocrit, fără să aibă

LIBRIS We know books

nevoie ca altul să facă sau nu ceva; și chiar capabil să primească tot ce se întâmplă și tot ce e sortit ca venit din același loc din care și el a venit; și, mai ales, capabil să aștepte moartea cu sufletul împăcat, considerând-o nimic altceva decât o descompunere a elementelor din care este alcătuită fiecare viețuitoare.

Și dacă pentru aceste elemente nu este nimic înspăimântător, iar faptul că fiecare se transformă, fără întrerupere, unul în altul, din ce cauză ar trebui cineva să se teamă de transformările și de descompunerile tuturor lucrurilor? Căci este un lucru potrivit naturii și nimic din ceea ce se întâmplă potrivit naturii nu este un rău. (Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 2.17, Humanitas, București, 2013, trad. Cristian Bejan)



AUTOEVALUARE

Atitudini stoice și doctrine de bază

Înainte să citiți acest capitol, acordați un punctaj pentru cât sunteți sau nu de acord cu următoarele enunțuri, folosind o scară de la 1 la 5, apoi reevaluați-vă atitudinile, odată ce ați citit și ați asimilat conținutul.

1 – puternic dezacord; 2 – în dezacord; 3 – nu sunt nici de acord, nici în dezacord; 4 – sunt de acord; 5 – acord puternic.

1. Scopul vieții este să trăim în armonie cu natura, acceptând de bună voie lucrurile care nu sunt în puterea noastră.
2. Trebuie, de asemenea, să trăim în armonie cu natura noastră umană, încercând să cultivăm rațiunea și să progresăm către înțelepciune și virtute.
3. Trebuie să trăim în armonie cu restul omenirii, văzându-ne asemănători în mod fundamental cu ceilalți, din moment ce posedăm rațiune.

UBBIS | We know books

Introducere: ce este stoicismul?

Ce este stoicismul? Să recapitulăm: este o importantă școală de filosofie a Antichității, fondată la Atena în anul 301 î.Hr., de un comerciant fenician pe nume Zenon, care a venit aici din cetatea Citium, din Cipru. Dar, după cum vom vedea, stoicismul a fost privit drept una dintre cele câteva școli aflate în competiție care s-au inspirat din existența lui Socrate, proeminentul filosof atenian care fusese executat cu un secol înainte.

Inițial, filosofia a fost cunoscută sub numele de zenonism, dar a ajuns să fie numită stoicism pentru că Zenon și discipolii săi se întâlneau în Stoa Pokilê, sau Porticul Pictat, o colonadă faimoasă decorată cu un amestec de scene mitice și istorice, situată la nord de Agora, piața centrală a Atenei. Uneori stoicismul, sau școala stoică de filosofie, mai este numită, simplu, școala Stoa sau chiar „filosofia Porticului". La fel ca eroul lor, Socrate, dar spre deosebire de alte școli de filosofie mai formale, stoicii se întâlneau într-un loc public, la lumina zilei, sub portic, unde putea veni oricine și asista la dezbateri. În timp ce își ținea discursurile, Zenon se plimba încolo și încoace, ceea ce îi împiedica pe oameni să se așeze în diferite locuri. Expresia „filosofie stoică" ajunsese, așadar, să desemneze un fel de „filosofie a străzilor", o filosofie pentru oamenii obișnuiți, departe de tradiționalul turn de fildeș. Într-adevăr, până de curând, stoicii au fost, mai degrabă, neglijați de departamentele moderne de filosofie. William Irvine, profesor de filosofie și autor al unui bestseller recent privind stoicismul, spune:

> Înainte de secolul XX, să fii educat într-ale filosofiei însemna să-i fi citit pe stoici. În secolul XX, însă, filosofii și-au pierdut interesul nu doar față de stoicism, ci și față de filosofiile vieții, în general. Era posibil, după cum demonstrează chiar experiența mea, să predai filosofie vreme de un deceniu fără să-i fi citit pe stoici și fără a lua în considerare filosofiile vieții, cu atât mai puțin să adopți una. (Irvine, 2009, p. 222)

De fapt, stoicismul a început să crească în popularitate începând cu anii 1970, parțial grație succesului avut de TCC.

LIBRIS | We know

Cu toate acestea, în lumea antică, după cum am văzut, a fost de la bun început și apoi fără întrerupere, vreme de cinci secole, una dintre cele mai importante și mai bine privite școli de filosofie. Ni s-a spus că atenienii îl admirau foarte mult pe Zenon, dându-i cheile orașului și turnându-i o statuie de bronz, în contrast puternic cu ceea ce se întâmplase cu predecesorul lui, Socrate. Se știe că au votat în favoarea acordării unui distincții publice pentru „virtutea și autodisciplina" exemplare ale acestuia, o coroană de aur și un mormânt pe cheltuială publică. Toate acestea încercau să răsplătească numărul mare de ani pe care i-a devotat filosofiei la Atena. A fost descris ca „un om vrednic în toate privințele, îndemnând la virtute și cumpătare pe tinerii care veneau la el ca să-i învețe, îndreptându-i spre ce era mai bine și dând tuturor, prin propria lui purtare, un model de urmat, în deplină armonie cu învățătura pe care o propăvăduia" (*Despre viețile și doctrinele filosofilor*, VII.10).

Exemplul pe care l-a stabilit Zenon a fost important pentru că discipolii au considerat că urmarea înțelepților și a celor buni era calea adevărată în filosofie. Inițial, a adoptat calea simplă și austeră a filosofilor cinici, care a exercitat, astfel, o influență serioasă asupra filosofiei stoice. Deci, reputația lui de a se autostăpâni (*enkrateia*) a devenit aproape legendară. Oamenii se lăudau atunci când autostăpânirea lor era comparabilă cu aceea a lui Zenon. Cinicii erau recunoscuți pentru felul în care îndurau greutățile politice, iar Zenon însuși s-a descris drept un filosof întărit de toate acestea. De exemplu, un poet antic rămas anonim scria despre el:

> Aprig, nici gerul iernatic, nici ploaia nemaistăvilită
> Însăși dogoarea solară nu-l frâng, cum nici boliștea cruntă
> Veselul praznic al străzii nu-l clatin; veghind zi și noapte,
> Pagină nouă-i destină ceaslovul înțelepciunii. (*Despre viețile...*, VII. 27)

Punctul în care Zenon se îndepărta de alianța sa inițială cu cinismul a fost faptul că insista ca, pe lângă studierea modului în care am putea trăi, sau al eticii, să fie realizat și studiul fizicii și al logicii. După cum vom vedea, cinicii vedeau, și ei, natura

UBBIS | We know books

ultimă a lucrurilor ca fiind, în cel mai mare grad, indiferentă, în timp ce stoicii adoptau o poziție mai subtilă, permițându-și să aprecieze anumite lucruri convenționale, fiind, în același timp, oarecum detașați în raport cu ele. Stoicii erau, oricum, preocupați să-și aplice filosofia la provocările zilnice, punând în special întrebarea socratică: Cum să duci o viață bună? Se vedeau pe ei înșiși ca pe niște veritabili războinici ai minții și probabil că ar fi desconsiderat filosofia modernă academică, în care n-ar fi văzut mai mult decât sofistică.



DE ȚINUT MINTE

Filosofia ca mod de viață

S-ar putea să vă suprindă să constatați că filosofia antică era o chestiune destul de practică. Ea sublinia, adesea, necesitatea unor exerciții psihologice sau a adoptării unui stil de viață solicitant, practică ce anticipează, pe undeva, monahismul creștin. Unii filosofi, în special cinicii, chiar au întors cu totul spatele dezbaterilor teoretice și speculației abstracte, în care nu vedeau nimic altceva decât distrageri de la adevăratele sarcini ale cultivării înțelepciunii practice sau a autostăpânirii.

Prin urmare, cinicii i-au ridiculizat pe Platon și pe discipolii lui pentru stilul „academic" de filosofare. Ei credeau că sărăcia voluntară și îndurarea greutăților erau profesori mai buni într-ale filosofiei decât cărțile și prelegerile. Zenon a fost, inițial, un cinic, deși studia, de asemenea, logica și fizica, iar stoicismul a crescut din această tradiție. Eroul stoicilor, Socrate, nu a scris, nici el, nimic și se lansa în dezbateri doar pentru a adresa interlocutorilor întrebări prin care le chestiona convingerile.

Într-adevăr, filosofii antici, în special cinicii, puteau fi ușor recunoscuți după felul în care se purtau. Aceștia cerșeau adesea

LIBRIS | Wakonow Books

mâncare, luau mese simple constând din semințe de lupin sau supă de linte și beau numai apă. Se îmbrăcau în mantii ieftine, din care își puneau câte două iarna, aveau asupra lor tot ce dețineau, într-o bocceluță, aveau la ei și câte un bețigaș de răscolit cenușa, poate pentru a se apăra, și dormeau pe câte o grămadă de paie sau pe jos, în vreo clădire publică. Zenon a adoptat, la început, un stil de viață asemănător și câteva aspecte ale comportamentului său au fost preluate de discipolii lui, deși stoicii au fost, în general, mai puțin austeri decât cinicii. Musonius le-a spus elevilor săi că, atât timp cât au virtute interioară, „nu va trebui să îmbrace o mantie veche, să se plimbe fără cămașă, să poarte părul lung sau alte forme excentrice, precum cinicii" (*Cursuri*, 16). În alte cazuri, însă, el îi sfătuiește pe învățăcei să umble fără cămașă și cu picioarele goale, ceea ce sugerează că stoicii considerau aceste manifestări cinice drept opționale.

De la celelalte școli de filosofie, stoicii au luat și au folosit o gamă largă de exerciții psihologice, inclusiv tehnici de contemplare meditativă, care au fost explorate în detaliu de diferite cărți dedicate subiectului, cum ar fi cartea lui Pierre Hadot, *Filosofia ca mod de viață* (*Philosophy as a Way of Life*, 1995). Astfel, pe parcursul acestei cărți ne vom concentra asupra dimensiunii practice a stoicismului, asupra stoicismului înțeles drept mod de viață care promite *eudaimonia*, fericirea sau împlinirea supremă.



***DE ÎNCERCAT IMEDIAT:* Să aprofundăm problema...**

Să începem prin a contempla natura binelui. Încercați să evaluați următoarele afirmații până când începe să vă doară capul:

1. Ce înseamnă, în mod fundamental, că un lucru este bun, din punctul de vedere al oamenilor?
2. Ce calități îl fac pe om să fie bun? (Compară cu: „Ce calități îl fac pe cal să fie bun?")
3. Ce anume face viața unui om să fie bună?
4. Să fii bun te ajută să ai o viață bună? (Stoicii și alți filosofi greco-romani credeau că da.)

LIBRIS | Workbooks

5. Să fii bun este suficient pentru a avea o viață bună, chiar și în contextul ghinioanelor venite din afară, precum persecuția din partea celorlalți? (A fost viața lui Socrate mai rea pentru că a fost sărac și persecutat? Ar fi avut o viață mai bună, dacă ar fi avut noroc în aceste aspecte externe, dacă ar fi dus o viață mai ușoară și mai confortabilă?)

Să numim acest punct „problema grea a stoicismului". Adepții lui s-au distins de alte școli de filosofie prin aceea că au susținut că a fi înțelept, a avea virtute și onoare era singurul lucru cu adevărat bun.

Cu toate acestea, iată câteva probleme fundamentale ale eticii stoice. Într-adevăr, ele reprezintă și câteva dintre întrebările fundamentale ale filosofiei antice, în general. Așa că nu vă speriați dacă nu găsiți încă răspunsurile, oamenii discută aceste chestiuni de mai bine de 2 500 de ani. Unii ar spune că lucrul cu adevărat important este lupta în sine cu aceste întrebări, chiar dacă nu putem afla răspunsurile. Stoicii credeau că este posibil să ajungem la o anume certitudine în aceste chestiuni, deși nu fără studiu și strădanie.



STUDIU DE CAZ

Autocontrolul socratic

Suntem obișnuiți să ne gândim la Socrate ca la un filosof înțelept, dar câți dintre noi știu că era, de asemenea, un erou militar decorat, fiind considerat un model de curaj și de autodisciplină în lumea antică? Aparent, Zenon s-a convertit la filosofie citind rândurile scrise de generalul atenian Xenofon despre Socrate. Conform lui Xenofon, Socrate era „omul care se controla cel mai bine dintre toți cei pe care-i cunosc", atât în privința nevoilor fizice, cât și a toleranței în fața greutăților vieții, inclusiv în fața unor neajunsuri precum frigul

LIBRIS We know books

sau căldura excesivă, un om care se obișnuise să aibă nevoi modeste și să fie mulțumit cu cele mai mărunte posesiuni. Deși era, în mod evident, și el un caracter puternic, este clar că Xenofon a fost impresionat de tăria de caracter a lui Socrate și de capacitatea lui de a se autocontrola, care seamănă îndeaproape cu virtuțile și practicile care vor deveni miezul stoicismului.

Știm că Socrate își antrena atât mintea, cât și trupul prin intermediul vieții sale filosofice. A afirmat, paradoxal, că disciplina de sine este cea care aduce plăcerea. Prin constrângerile la care ne supunem prin exerciții, vom învăța să mâncăm doar când ne e foame, să bem doar când ne este sete ș.a.m.d. Pofta de mâncare și setea sunt „condimentul" obișnuit al vieții, cel care va face ca pâinea obișnuită și apa simplă să pară delicioase. Stăpânirea de sine este mai sănătoasă și duce la mai multă plăcere decât a nu-ți refuza nimic, în special în legătură cu lucrurile care, în mod obișnuit, produc plăceri în viață. În schimb, spune Socrate, ceea ce ne împinge să mâncăm atunci când nu ne e foame sau să bem atunci când nu ne e sete distruge „sănătatea, mintea și caracterul". Toate acestea par, mai degrabă, lucruri de bun simț, decât forme de autoflagelare, deși s-ar putea să nu transpară ca evidente pentru contemporanii noștri mereu bombardați cu reclame la produse apetisante, dar, cel mai adesea, nesănătoase.

Socrate își îndemna, de asemenea, elevii să-și mențină trupul în formă prin intermediul exercițiilor, pentru că trupul este implicat în toate activitățile noastre, inclusiv în actul de a gândi. Oricine știe că oamenii nu pot gândi bine atunci când au o suferință. Se pare că filosoful prefera dansul în solitudine, în zori, pentru că era un exercițiu care solicita întregul corp, și nu doar părți ale lui – acesta era, însă, un lucru ce li se părea excentric celor care îl însoțeau. Știu sigur că era convins de faptul că toți oamenii ar trebui să se îngrijească de sănătatea lor, învățând de

LIBRIS | We know books

la experți tot ce trebuia, dar și studiindu-și propria constituție în fiecare zi și observând ce hrană și ce băuturi le fac bine și care nu. Pentru că fiecare dintre noi este diferit, credea că, în cele din urmă, fiecare trebuia să devină propriul medic, învățând din experiență ce e sănătos în cazul lui. Xenofon credea, și el, că oamenii care nu reușesc să-și antreneze corpul au mințile slabe și că, în același fel, cei care nu reușesc să-și amelioreze caracterele prin autodisciplină, devin slabi din punct de vedere moral. Stoicii au fost de acord cu aceste lucruri și de aceea găsim că pun mare preț pe exercițiile psihologice și morale.

Scopul vieții: a trăi în acord cu natura

Așadar, ce credeau stoicii? Ei, exact despre asta este cartea de față. Mai toate școlile de filosofie au fost de acord că scopul ultim al vieții era fericirea, sau *eudaimonia*. Vom explora conceptul stoic de fericire mai în detaliu în capitolele următoare. Zenon a scris: „Fericirea e o viață care curge lin" (*euroia biou*), o definiție ce a fost adoptată și de alți membri ai școlii stoice. Desigur, de aici se nasc noi întrebări. Cum credeau stoicii că putem *duce* o viață care să curgă lin?

Zenon a încercat să-și exprime convingerile filosofice prin scurte enunțuri laconice și prin silogisme comprimate, care au trebuit, apoi, elaborate de discipolii săi. Cea mai bună definiție a scopului stoic al vieții, atribuită lui Zenon sau lui Chrysipp, era, pur și simplu, traiul în acord cu natura și câteva variante pot fi găsite apoi în literatura stoică. „Fără îndoială, scopul nostru este să trăim respectându-ne firea." (Seneca, *Epistole catre Lucilius*, I, 5) Se știe, de asemenea, că Zenon a scris o carte numită *Traiul în conformitate cu natura*, așa că acest deziderat a devenit scopul și sloganul preferat al stoicismului de-a lungul secolelor, alteori prescurtat, suplimentar, în forma: „Urmează natura!" Oricum, cinci secole mai târziu, îl regăsim pe stoicul Epictet explicându-le elevilor lui că, deși crezurile stoice sunt

LIBRIS | We know books

exprimate, de obicei, în maxime scurte, discutarea lor ridică probleme suplimentare, cum ar fi: „Ce este natura într-un individ și ce este natura Universului?", așa că explicațiile erau, în principiu, mult mai lungi.

Ce înseamnă, așadar, să trăiești în acord cu natura? Pe tot parcursul acestei cărți, vom încerca să descifram acest slogan criptic. Pentru început, este util să explicăm că stoicii au spus, de asemenea, că scopul vieții este acela de „a trăi în acord cu virtutea" sau cu excelența umană. Cu alte cuvinte, ei credeau că ne-am născut cu toții având responsabilitatea de a încerca să ne aducem la perfecțiune propria natură. Aceasta însemna să completăm ceea ce Natura însăși a lăsat incomplet, folosindu-ne de cea mai înaltă dintre facultățile noastre: rațiunea. În mod crucial, pentru stoici, oamenii sunt, în primul rând, ființe raționale, iar „pentru viețuitorul rațional, acțiunea în conformitate cu natura e și în conformitate cu rațiunea" (Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, VII, 11). Așadar, a urma natura nu înseamnă a acționa ca un animal nătâng, ci, mai degrabă, a ne atinge potențialul de *animale umane*. O vorbă atribuită lui Chrysipp este aceasta:

> Așadar, de unde voi începe? Și care voi considera că este principiul acțiunii corecte și care vor fi fundamentele virtuții, dacă voi renunța la natură și la ceea ce este natural? (Citat în Plutarh, *Despre concepțiile comune*)

Stoicii au subliniat, astfel, nevoia de a înțelege cum ar arăta o ființă umană, cineva a cărui viață ar fi deopotrivă onorabilă și folositoare vieții celorlalți. Prin asta, ei se referă la cineva care a dobândit întreaga înțelepciune practică prin intermediul „virtuții". Iar prin virtute, ei înțelegeau înflorirea sau dobândirea excelenței în ceea ce privește natura noastră rațională, mai degrabă decât ceea ce am înțelege azi prin virtute. După cum vom vedea, stoicii au subliniat că natura umană este prin excelență rațională și socială și, astfel, înțelepciunea și justiția sunt roadele ei cele mai de seamă.

Scopul fiecărei vieți umane este să facem progrese voluntare spre dobândirea celor de mai sus. Așadar, stoicismul este o filosofie care ne învață cum să excelăm în viață, cum să devenim ființe umane mai bune și cum să ducem o viață mai bună.