



CUM SĂ
GÂNDEȘTI
CA UN
ÎMPĂRAT
ROMAN



FILOSOFIA STOICĂ A LUI MARCUS AURELIUS
DONALD ROBERTSON

DONALD ROBERTSON

CUM SĂ
GÂNDEȘTI
CA UN
ÎMPĂRAT
ROMAN

Filosofia stoică
a lui Marcus Aurelius

Traducere din limba engleză
Cristina Voinea



EDITURA
SENECA

Titlu original: HOW TO THINK LIKE A ROMAN EMPEROR de
Donald Robertson

© Donald Robertson 2019

St. Martin's Press, New York

First Edition: April 2019

© Editura Seneca Lucius Annaeus, 2021, pentru ediția în limba română

Redactor: Raul Popescu

Corector: Valeria Radu

Copertă: Editura Seneca

Machetare: Bogdan Gheorghiu

Coordonator: Anastasia Staicu

ISBN 978-606-9680-07-0

© Toate drepturile prezentei ediții sunt rezervate Editurii Seneca Lucius Annaeus.
Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă, stocată sau transmisă
sub indiferent ce formă fără acordul prealabil scris al editurii.

Pentru Poppy, micuța și înțeleaptă

CUPRINS

Introducere	7
1. Împăratul mort	21
POVESTEA STOICISMULUI	
2. Cel mai sincer copil din Roma	49
CUM SĂ VORBEȘTI ÎNȚELEPT	
3. Contemplând înțeleptul	87
CUM SĂ-ȚI URMEZI VALORILE	
4. Alegerea lui Hercule	117
CUM SĂ CUCEREȘTI DORINȚA	
5. A lua taurul de coarne	159
CUM SĂ TOLEREZI DUREREA	
6. Orașul dinăuntru și războiul dintre națiuni	193
CUM SĂ SCAPI DE FRICĂ	
7. Nebunia temporară	221
CUM SĂ-ȚI STĂPÂNEȘTI FURIA	
8. Moartea și vederea de deasupra	255
Mulțumiri	270
Bibliografie	271

INTRODUCERE

Când aveam 13 ani, tatăl meu a murit. La cincizeci de ani a făcut cancer pulmonar, boală ce l-a ținut la pat un an, până când, într-un final, l-a omorât. A fost un om modest și decent, care m-a încurajat să mă gândesc mai profund la viață.

Am fost total nepregătit pentru moartea sa, de aceea nu am gestionat-o foarte bine. Am devenit nervos și deprimat. Stăteam afară toată noaptea, jucându-mă de-a șoarecele și pisica cu poliția locală; intram prin efracție în diverse clădiri și îi așteptam să vină pentru a putea să alerg prin grădini și să sar peste garduri vii astfel încât, într-un final, să-i pierd. Intram întotdeauna în bucluc, fie pentru că chiuleam, fie pentru că mă certam cu profesorii sau mă băteam cu colegii. De îndată ce am făcut șaisprezece ani am fost dus cu repeziune în biroul directorului, unde mi s-au oferit două variante: fie plecam de bunăvoie, fie eram exmatriculat. Așa că am plecat, iar mai apoi am fost plasat într-un program special de școlarizare pentru copiii cu probleme. Simțeam că viața mea scapă de sub control. Am

fost etichetat drept „o cauză pierdută” de către școală și serviciile sociale. Nu am văzut niciun sens în a încerca să le arăt că se înșală.

În fiecare seară tata venea acasă de la serviciu, unde lucra ca operator de excavator pe șantier, și se prăbușea epuizat pe un fotoliu, cu mâinile încă acoperite de vaselină și pământ. Nu era foarte bine plătit și, chiar dacă nu avea nici două parale puse deoparte, nu se plângea niciodată. Când era tânăr, prietenul său cel mai bun a murit și, spre surprinderea tuturor, i-a lăsat ferma sa. Tata a refuzat darul, înapoind tot pământul familiei aceluia bărbat. Obișnuia să spună că „banii nu aduc fericirea” și chiar credea asta. Mi-a arătat că sunt lucruri mult mai importante în viață și că adevărata avere provine mai degrabă din a te mulțumi cu ceea ce ai decât din dorința de a avea din ce în ce mai multe.

După înmormântarea tatălui meu, mama a pus portofelul lui pe masa din sufragerie și mi-a spus să îl iau. L-am deschis încet; cred că mâinile îmi tremurau, deși nu știu de ce. Nu era nimic înăuntru în afară de o bucată de hârtie mototolită. S-a dovedit a fi un pasaj pe care l-a rupt din Cartea Exodului: „Atunci Dumnezeu a răspuns lui Moise: «Eu sunt Cel ce sunt»”. Eram disperat să aflu ce naiba ar fi putut însemna acele cuvinte pentru el. Aventura mea filosofică a început chiar în acel moment, în timp ce stăteam acolo uimit, cu bucata de hârtie în mână.

Când am aflat, mulți ani mai târziu, că și tatăl lui Marcus Aurelius a murit când acesta era mic, m-am întrebat dacă și el a început să caute, la fel ca mine, o direcție în viață. După moartea tatălui meu, am rămas cu întrebări religioase și filosofice care mă tulburau profund. Îmi amintesc că eram terifiat de moarte. Stăteam în pat noaptea, fără să pot dormi, încercând să rezolv misterul existenței și să găsec ceva consolare. Era ca și cum aveam o mâncărime în spatele capului pe care trebuia să o scarpin, dar la care nu puteam

ajunge. Nu știam asta la acea vreme, dar acest tip de anxietate existențială este o experiență comună, care îi determină pe oameni să se apuce de filosofie. De exemplu, filosoful Spinoza a scris:

Într-adevăr, mă vedeam îndreptându-mă spre o foarte mare primejdie și silit să-mi caut din rășputeri un leac, deși acesta era nesigur; ca un bolnav atins de un rău de moarte, care, atunci când presimte că moartea e sigură dacă nu i se dă un leac, este silit să caute din rășputeri acest leac în care, deși nu este sigur, își pune toată nădejdea.*

Am interpretat fraza „Eu sunt Cel ce sunt” ca referindu-se la conștientizarea pură a existenței în sine, ceea ce, la început, mi-a părut foarte mistic sau metafizic: „Eu sunt conștiința propriei mele existențe”. Mi-a adus aminte pe faimoasa inscripție de pe altarul Oracului din Delfi: *Cunoaște-te pe tine însuși*. Aceasta a ajuns una din maximele mele. Am devenit destul de obsedat de urmărirea cunoașterii de sine prin meditație sau prin alte forme de exerciții contemplative.

Am aflat că pasajul pe care tatăl meu îl purta cu el în toți acei ani juca un rol important în riturile unei ceremonii Masonice, intitulată „Arcul Regal”. În timpul inițierii candidatul este întrebat: „Ești un Mason al Arcului Regal?”, la care acesta răspunde: „SUNT CEL CE SUNT”. Masoneria are o lungă istorie în Scoția, de cel puțin patru secole, și are rădăcini adânci în orașul meu natal, Ayr. Cei mai mulți masoni sunt creștini, dar aceștia folosesc un limbaj nenominal, referindu-se la Dumnezeu ca la „Marele Arhitect al Universului”. Conform legendei prezente în unele din textele lor, filosoful Pitagora a adus în Vest un set de învățături spirituale,

* Baruch Spinoza, *Tratatul despre îndreptarea intelectului*, traducere de Alexandru Posescu, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1978, p. 8

atribuite constructorilor templului Regelui Solomon, diseminate mai apoi de Platon și Euclid. Această înțelepciune antică a fost transmisă de-a lungul secolelor de lojele Masonice medievale. Foloseau rituri ezoterice, simboluri geometrice, precum pătratul, și compasuri, pentru a-și transmite doctrinele spirituale. Masonii celebrează cele patru virtuți cardinale din filosofia greacă, corespunzătoare, în mod simbolic, celor patru colțuri ale lojei: *Înțelepciune, Curaj, Dreptate, Moderație*. Tatăl meu a luat în serios aceste învățături etice, modelându-și caracterul într-un mod care m-a impresionat profund. Masoneria, cel puțin pentru unii practicieni precum tatăl meu, nu reprezenta acea filosofie intelectualistă predată în turnurile de fildeş ale universităților, ci, mai degrabă, ceva derivat dintr-o concepție mai veche a filosofiei antice, înțeleasă drept un mod de viață.

S-a dovedit că nu eram suficient de în vârstă pentru a mă alătura Masonilor, iar cu reputația mea din oraș nici măcar nu aș fi fost invitat să mă alătur. Așadar, cu educația mea formală neglijabilă, m-am apucat să citesc tot ce se putea despre religie și filosofie. Nu sunt sigur că aș fi fost capabil să articulez ceea ce căutam la acea vreme, în afară de faptul că ar fi trebuit să combine interesele mele pentru filosofie, meditație și psihoterapie. Aveam nevoie de un ghid rațional și filosofic pentru viață, dar nimic nu părea să se potrivească. Apoi, am avut norocul de a-l întâlni pe Socrate.

Am început să studiez textele gnostice descoperite la Nag Hamadi, în Egipt, texte puternic influențate de filosofia greacă. Astfel am ajuns să citesc dialogurile platoniciene, care îl înfățișează pe Socrate, filosoful grec prin esență, chestionându-și prietenii și interlocutorii cu privire la valorile lor cele mai de preț. Acesta obișnuia să se concentreze pe virtuțile cardinale ale filosofiei grecești, mai târziu adoptate și de Masoni. Socrate nu a scris nicio carte de filosofie – știm despre el doar din operele altora, mai ales din dialogurile alcătuite de doi dintre cei mai faimoși discipoli ai săi, Platon și Xenofon. Potrivit legendei, Socrate a fost primul care a aplicat metodele filosofiei la întrebările

etice. Pentru Socrate, filosofia nu a fost doar un ghid moral, ci și un soi de *terapie psihologică*. Practicarea filosofiei, spunea el, ne poate ajuta să depășim frica de moarte, să ne îmbunătățim caracterul și chiar să ne simțim în mod genuin împliniți.

Dialogurile socratice sunt foarte adesea *neconcludente*. Într-adevăr, insistența lui Socrate că știa că nu știe nimic cu privire la anumite probleme, numită mai apoi „ironia socratică”, a inspirat curentul filosofic cunoscut sub numele de Scepticism grec. Cu toate acestea, se pare că a transmis învățături *pozitive* discipolilor săi despre cel mai bun mod de a trăi. Esența acestora este conținută într-un faimos pasaj din *Apărarea lui Socrate* de Platon. Socrate trebuia să răspundă falselor acuzații de impietate și corupere a tinerilor, care vor duce, în cele din urmă, la execuția sa. În loc să își ceară scuze sau să pledeze pentru clemență prin aducerea în fața juraților a soției și copiilor săi în lacrimi, așa cum făceau alții, el pur și simplu continua să facă filosofie, chestionându-și acuzatorii și ținându-le juraților lecții de etică. La un moment dat, explică, într-un limbaj foarte clar, ce înseamnă să fii *filosof*:

Dacă umblu printre voi, nu fac nimic altceva decât să încerc a vă convinge pe toți, tineri și bătrâni, să nu vă îngrijiți de trupuri mai presus de orice, nici să vânați cu atâta înverșunare averi, cât să vă osteniți pentru suflet: felul în care s-ar putea el desăvârși; căci nu din averi izvorăște virtutea, ci din virtute izvorăsc și averile și toate celelalte bunuri omețești, pentru unul singur sau pentru o societate întregă.*

Așa și-a trăit viața, iar elevii săi au încercat să-i imite comportamentul. Trebuie să prețuim mai presus de orice înțelepciunea

* Platon, *Apărarea lui Socrate*, în *Dialoguri*, traducere de Cezar Papacostea, ediție îngrijită de Constantin Noica, Editura pentru Literatură Universală, București, 1968, 30b, pp. 20-21

și virtutea. Un filosof, în înțelegerea lui Socrate, este o persoană care trăiește conform acestor valori: cineva care *iubește cu adevărat* înțelepciunea, în înțelesul original al termenului.

Uitându-mă în urmă, realizez că i-am studiat pe Socrate și pe alți filosofi antici, pentru a găsi o *filosofie de viață* asemănătoare cu cea pe care tatăl meu a găsit-o în Masonerie. Cu toate astea, așa cum am menționat mai devreme, dialogurile care au supraviețuit descriu metoda lui Socrate ca fiind una mai degrabă a întrebărilor decât una care oferă o perspectivă practică asupra artei de a trăi înțelept.

Și chiar dacă filosofii antici nu mi-au oferit răspunsurile practice de care aveam nevoie atunci, m-au inspirat totuși să citesc mai mult. Noul scop pe care l-am găsit m-a ajutat să îmi pun viața în ordine: nu am mai cauzat probleme și m-am înscris la universitate, în Aberdeen, unde am studiat filosofia. Am observat că, totuși, ceva nu este în ordine – felul în care abordam subiectul era prea *academic* și *teoretic*. Cu cât mai mult timp petreceam în subsolul bibliotecii devorând cărți, cu atât mai mult mă depărtam de concepția originală a lui Socrate asupra filosofiei ca mod de viață, acel ceva ce ne-ar putea ajuta să ne îmbunătățim caracterele și să înflorim. Dacă filosofi antici erau veritabili *războinici* ai minții, omologii lor moderni erau veritabili *bibliotecari* ai minții, mai interesați să conecteze și să organizeze idei, decât să pună filosofia la lucru în viața de zi cu zi ca practică psihologică.

După ce mi-am dat licența, m-am apucat să studiez și să practic psihoterapia, deoarece a învăța să îi ajut pe ceilalți părea să îmi ofere cel mai bun drum pentru propria îmbunătățire, ceea ce aș fi putut lega și de studiile mele în filosofie. Era o perioadă a tranziției în domeniul terapiei: abordările psihanalitice freudiene și jungiene, cedau locul, încetul cu încetul, Terapiei Cognitiv-Comportamentale (TCC), care a devenit de atunci forma dominantă a practicii

bazate pe dovezi a psihoterapiei. TCC era mai apropiată de practica filosofică pe care o căutam pentru că ne încurajează să aplicăm rațiunea emoțiilor noastre. Este ceva, însă, ce faci pentru câteva luni și pe care apoi îl dai deoparte. Cu siguranță, nu are ca scop oferirea unui mod de viață.

Terapia modernă este cu necesitate mai modestă în scopurile sale decât vechea artă socratică de a trăi – cei mai mulți dintre noi căutăm astăzi o soluție cât mai rapidă pentru problemele legate de sănătatea mentală. Odată ce am început să lucrez ca psihoterapeut, mi-a fost clar că mulți dintre clienții mei care sufereau de anxietate sau depresie înțelegeau treptat că supărarea își avea cauza în *valorile* lor fundamentale. Toată lumea știe că atunci când credem cu tărie că s-a întâmplat ceva rău, acel lucru ne supără. În mod similar, dacă credem că ceva este bun și dezirabil, devenim anxioși când este amenințat sau triști când îl pierdem. De exemplu, pentru a simți anxietate socială, trebuie să crezi că merită să te supere opiniile celorlalți despre tine, că e cu adevărat rău să nu te placă și că e foarte important să le câștigi simpatia. Chiar și oamenii care suferă de tulburări de anxietate socială severă (fobie socială), cu câteva excepții, tind să se simtă „normal” când vorbesc cu copiii lor sau cu prietenii apropiați despre lucruri triviale. Totuși, ei se simt *foarte* anxioși când vorbesc despre subiecte importante cu oameni pe care îi consideră importanți. Dacă, prin contrast, viziunea ta fundamentală asupra vieții presupune ca fiind de o importanță neglijabilă felul în care te văd ceilalți, atunci înseamnă că ar trebui să fii dincolo de sfera de influență a anxietății sociale.

M-am gândit că oricine adoptă un set de valori mai sănătoase și raționale, arătând o mai mare indiferență față de lucrurile care ne îngrijorează cel mai adesea în viață, ar trebui să devină mult mai independent din punct de vedere emoțional. Doar că pur și

simplicu nu-mi dădeam seama cum pot combina filosofia și valorile lui Socrate cu instrumentele terapeutice ale TCC. În acea vreme, însă, pe când mă pregăteam pentru consiliere și psihoterapie, totul s-a schimbat pentru mine. Dintr-odată, am descoperit stoicismul.

Potențiala valoare a stoicismului mi s-a relevat imediat ce am citit cărțile intelectualului francez Pierre Hadot, *Ce este filosofia antică?* (1998) și *Filosofia ca mod de viață* (2004). Așa cum sugerează ultimul titlu, Hadot explorează în adâncime ideea că filosofii antici abordau filosofia ca pe un mod de viață. Ochii mei au fost deschiși către o comoară de *practici spirituale*, ascunse în literatura filosofiei antice greco-romane, care au fost în mod clar create pentru a-i ajuta pe oameni să depășească suferințele emoționale și să dezvolte un caracter mai puternic. Hadot a descoperit că practicile contemplative au devenit foarte comune în școlile de filosofie din perioada Elenistică, la câteva generații după moartea lui Socrate. În particular, școala stoică s-a preocupat de aspectul practic al filosofiei socratice nu doar prin dezvoltarea unor virtuți ca autodisciplina și curajul (ceea ce am numi independență emoțională), ci și prin utilizarea extensivă a exercițiilor psihologice.

Totuși, ceva m-a intrigat. Hadot compară aceste practici filosofice cu exercițiile spirituale creștine timpurii. Ca psihoterapeut, am sesizat imediat că cele mai multe dintre exercițiile *filosofice* și *spirituale* pe care le-a identificat puteau fi comparate cu exercițiile *psihologice* întâlnite în psihoterapia modernă. Foarte curând, a devenit evident că stoicismul era, de fapt, școala filosofică antică din Vest cu orientarea cea mai explicită terapeutică și cu cel mai mare instrumentar de tehnici psihologice. După ce, mai bine de un deceniu, am devorat cărți de filosofie, am realizat că am căutat *oriunde*, mai puțin în locul cel mai evident. „Piatra pe care au lepădat-o zidarii a ajuns să fie pusă în capul unghiului clădirii” (Psalmul 118).

Pe măsură ce am început să parcurg literatura despre stoicism, am observat că forma modernă cea mai asemănătoare acestei școli este Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (TREC), principalul precursor al lui TCC, dezvoltată pentru prima dată de Albert Ellis în 1950. Ellis și Aaron T. Beck, celălalt pionier al TCC, au menționat filosofia stoică drept sursă de inspirație pentru abordările lor. De exemplu, Beck și colegul său au scris în *Terapia Cognitivă a Depresiei* „Originile filosofice ale terapiei cognitive pot fi regăsite în filosofii stoici”*. Într-adevăr, TCC și stoicismul împărtășesc câteva asumptii psihologice, în special „teoria cognitivă a emoției”, care susține că emoțiile sunt în principal determinate de credințele noastre. Anxietatea constă în credința că „se va întâmpla ceva rău”, potrivit lui Beck. Datorită premiselor comune, TCC și stoicismul ajung la concluzii similare cu privire la ce fel de tehnici filosofice ar fi potrivite pentru a-i ajuta pe cei care suferă de anxietate, nervozitate, depresie sau alte probleme.

O tehnică stoică mi-a atras atenția în special. Chiar dacă este atestată în sursele antice, există foarte puține mențiuni la ceva precum „privirea de deasupra” – cum o numea Hadot – în literatura modernă de psihoterapie sau *self-help*. Această tehnică implică imaginarea evenimentelor ca și cum ar fi văzute dintr-un punct de deasupra, ca și cum ar fi văzute de zeii din vârful Muntelui Olimp, poate. Lărgirea perspectivelor induce adeseori o senzație de seninătate emoțională. Pe măsură ce o practicam eu însumi, am observat, precum Hadot, că pune laolaltă o serie de teme centrale din filosofia antică. Am descoperit, de asemenea, că era ușor să o transformi în instrucțiuni pentru meditație ghidată. Pentru că la acel moment formam chiar eu psihoterapeuți și participam la diverse conferințe, am putut să ghidez camere pline cu terapeuți experimentați ca mine, dar și cu învățăcei, uneori chiar o sută deodată, conform versiunii

* Aaron Beck, John Rush, Brian Shaw și Gary Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford, New York, 1979, p. 8

mele a acestui exercițiu. Apoi aceștia descriau cum erau capabili să rămână excepțional de calmi, în timp ce contemplau situațiile din viețile lor dintr-o perspectivă detașată. Am început să împărtășesc aceste resurse online, via blogul meu.

În America, omul de publicitate și antreprenorul Ryan Holiday a îmbrățișat stoicismul în *Obstacolul este calea* (2014) și *Stoicul zilnic* (2016, coautorat cu Stephen Hanselman). În Marea Britanie, iluzionistul și vedeta TV Derren Brown a publicat, mai târziu, o carte denumită *Fericit* (2017), inspirată din filosofia stoică. Acești autori atingeau o audiență dincolo de mediul universitar, prezentând astfel stoicismul ca o formă de self-help, dar și ca o filosofie de viață. Scepticul științific și profesorul de filosofie Massimo Pigliucci a publicat *Cum să fii stoic* în 2017. În același an, politicianul republican Pat McGeehan a scos *Stoicismul și Parlamentul*. Stoicismul a fost, de asemenea, folosit în armată, făcând parte din Antrenamentul pentru Rezistența Luptătorilor, conceput de colonelul Thomas Jarrett. Și directorul executiv al NFL și fost antrenor al echipei Patriots New England, Michael Lombardi, a îmbrățișat stoicismul, ceea ce a contribuit la răspândirea sa și câștigarea a din ce în ce mai mulți adepți din lumea sportului. Stoicismul trecea printr-o renaștere a popularității sale, iar acesta era doar vârful aisbergului. Comunitățile online de stoici creșteau, atrăgând sute de mii de membri de pe tot internetul.

SPUNÂND POVESTEA STOICISMULUI

Când fiica mea Poppy avea patru ani, mă ruga să îi spun povești. Nu știam povești pentru copii, așa că i-am spus ce mi-a trecut prin minte: mituri grecești, povești despre eroi și filosofi. Una dintre preferatele ei a fost povestea generalului Xenofon. Într-o noapte târziu, pe când era tânăr, mergea pe o alee dintre două clădiri destul de apropiate

de piața ateniană. Dintr-odată, un străin misterios cu un baston de lemn i-a blocat calea. O voce a întrebat din întuneric: „Știi cumva unde ar trebui să meargă cineva care vrea să cumpere diverse bunuri?”. Xenofon a răspuns că se aflau chiar lângă agora, cea mai bună piață din oraș. Acolo puteai cumpăra orice produse dorea inima ta: bijuterii, mâncare, îmbrăcăminte și așa mai departe. Străinul a făcut o scurtă pauză înainte de a pune o altă întrebare: „Atunci, unde poate merge cineva pentru a învăța cum să fie un *om bun*?”. Xenofon a fost uimit. Personajul misterios care a coborât bastonul și a pășit în afara umbrei s-a prezentat ca fiind Socrate. Socrate a spus că amândoi ar trebui să încerce să descopere cum să devii o persoană mai bună, pentru că acest lucru este, cu siguranță, mai important decât să știi de unde poți cumpăra bunuri materiale. Așa că Xenofon a plecat cu Socrate, devenind unul dintre cei mai buni discipoli și prieteni ai săi.

I-am spus lui Poppy că *foarte mulți oameni* cred că există o sumedenie de lucruri bune – mâncare fină, îmbrăcăminte, mașini, case etc. –, dar și multe lucruri rele în viață, însă Socrate credea că toți se înșală. Se întreba dacă nu cumva există un singur lucru bun, care se află mai degrabă înăuntrul nostru decât în exterior. Poate că era ceva de tipul înțelepciunii sau curajului. Poppy s-a gândit un minut, apoi, spre surpriza mea, a scuturat capul spunând: „Nu e adevărat, tati!”, ceea ce m-a făcut să zâmbesc. Apoi a zis altceva: „*Spune-mi povestea din nou!*” pentru că voia să se gândească la ea în continuare. M-a întrebat cum de Socrate a devenit atât de înțelept și i-am spus secretul înțelepciunii sale: punea multe întrebări despre cele mai importante lucruri în viață, apoi asculta cu atenție răspunsurile. Așa că am continuat să spun povești, iar ea a continuat să pună multe întrebări. Am realizat că toate aceste anecdote cu Socrate făceau mult mai multe decât să o învețe să gândească. O încurajau să gândească de una singură despre ce înseamnă să trăiești înțelept.

Într-o zi, Poppy m-a rugat să pun pe hârtie poveștile pe care i le spuneam, așa că am făcut-o. Le-am scris astfel încât să fie mai lungi și mai detaliate, apoi i le-am citit din nou. Pe unele dintre ele le-am publicat online, pe blogul meu. Am realizat că povestirea și discutarea unor astfel de istorioare cu ea era o cale mult mai bună de a învăța pe cineva filosofia ca mod de viață. Ne-a făcut să ne gândim la exemplele filosofilor faimoși și să vedem dacă aceștia ne ofereau modele demne de urmat în viață. Am început să mă gândesc că o carte care învață principiile stoice prin povești adevărate despre practicienii antici s-ar putea dovedi mult mai utilă nu doar pentru fata mea, ci și pentru alți oameni.

Apoi, m-am gândit la cine ar fi cel mai bun candidat pentru un model stoic, despre cine aș fi putut să spun povești care să aducă filosofia la viață, punând ceva carne pe oasele ei. Răspunsul evident era Marcus Aurelius. Știm foarte puține despre viețile filosofilor antici, dar Marcus Aurelius a fost un împărat roman, așa că au supraviețuit mult mai multe surse despre viața și caracterul său. Unul dintre puținele texte stoice, care au dăinuit până în ziua de azi, constă în însemnările acestuia, scrise pentru el însuși, despre practicile sale contemplative, cunoscut sub numele de *Gânduri către sine însuși*. Marcus Aurelius a început *Gânduri către sine însuși* cu un capitol scris într-un stil complet diferit față de restul cărții: un catalog al virtuților – al acelor trăsături pe care le admira cel mai mult la învățătorii și rudele sale. Menționează, în total, șaisprezece oameni. Se pare că el credea că cel mai bun mod de a studia filosofia stoică era analizarea unor exemple vii ale virtuților. Cred că are sens să ne gândim la viața lui Marcus Aurelius ca la un exemplu de stoicism, așa cum, de altfel, și el a înțeles să privească viețile propriilor învățători stoici.

Capitolele următoare din această carte sunt toate bazate pe o citire atentă a istoriei. Deși m-am inspirat dintr-o varietate de

surse, vom afla mai multe despre viața sa din relatările istorice ale lui Cassius Dio, Herodian și *Istoria augustă*, ca și din propriile cuvinte ale lui Marcus Aurelius din *Gânduri către sine însuși*. Uneori am adăugat detalii minore sau fragmente de dialog pentru a accentua povestea, dar acesta este modul în care, pe baza dovezilor, îmi imaginez că s-au desfășurat evenimentele din viața sa.

Ultimul capitol al cărții este scris într-un stil diferit, ce aduce a meditație ghidată. Este bazat, în mare parte, pe ideile prezentate în *Gânduri către sine însuși* de Marcus Aurelius, deși am parafrazat cuvintele sale pentru a le transforma într-o poveste menită să evoce un întreg imaginar mental și o mai bine elaborată experiență contemplativă. Am inclus, de asemenea, câteva spuneri și idei preluate de la alți autori stoici. I-am dat forma unui monolog intern sau a unei povești fantastice, pentru că am considerat că este cel mai bun mod de a prezenta contemplarea stoică a morții și „vederea de deasupra”.

Întreaga carte este concepută pentru a vă ajuta să îl urmați pe Marcus Aurelius în demersul de a căpăta puterea minții tipic stoică și, într-un final, un sentiment al împlinirii mai profund. Veți vedea că am combinat stoicismul cu TCC în multe locuri, ceea ce, am văzut deja, este normal, deoarece TCC s-a inspirat din stoicism, acestea împărtășind unele elemente fundamentale. Așadar, veți vedea că mă refer la unele idei terapeutice moderne drept „distanțare cognitivă” – abilitatea de a distinge propriile gânduri de realitatea externă – și „analiză funcțională”, care reprezintă evaluarea consecințelor diverselor cursuri de acțiune. TCC este o terapie pe termen scurt, o abordare *care remediază* unele probleme legate de sănătatea mentală, ca anxietatea și depresia. Toată lumea știe că prevenția este preferabilă tratamentului. Tehnicile și conceptele din TCC au fost adaptate pentru utilizare în construirea rezistenței și reducerea riscului de a dezvolta probleme emoționale serioase

în viitor. Cu toate acestea, cred că pentru foarte mulți oameni o combinație între filosofia stoică și TCC s-ar putea să fie chiar și mai potrivită decât o abordare *preventivă* pe termen lung. Când o abordăm ca pe o filosofie de viață, complementată de practica zilnică, avem oportunitatea de a deprinde rezistența emoțională, puterea de caracter și integritatea morală. Despre toate aceste lucruri este, de fapt, cartea de față.

Stoicii vă pot învăța cum să găsiți un simț al direcției în viață, cum să faceți față dificultăților, cum să învingeți furia din voi înșivă, să vă temperați dorințele, să experimentați surse sănătoase de bucurie, să îndurați durerea și boala cu răbdare și demnitate, să arătați curaj în fața anxietăților, să gestionați pierderea celor dragi și chiar să vă confrunțați propria mortalitate, în timp ce rămâneți la fel de netulburați ca Socrate. Marcus Aurelius s-a confruntat cu provocări dificile în timpul domniei sale în Roma. *Meditațiile* ne oferă o privire în sufletul său, permițându-ne să vedem cum a trecut prin toate. V-aș invita, pe voi, cititorii, să depuneți micul efort de a citi această carte într-un mod special. Cu alte cuvinte, vă invit să încercați să vă puneți în locul lui Marcus Aurelius și să vă uitați la viață prin ochii săi, prin lentilele filosofiei sale. Să vedem dacă îl putem urma în călătoria pe care a făcut-o în timp ce el însuși devenea, cu fiecare zi, un stoic în adevăratul sens al cuvântului. Dacă soarta ne permite, mai mulți oameni pot aplica înțelepciunea stoică la problemele reale ale vieții moderne. Totuși, schimbarea nu va apărea din paginile acestei cărți. Așa cum Marcus Aurelius a scris pentru el însuși:

Nu mai discuta nicidecum despre calitatea omului bun, ci fi un astfel de om.*

* Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, traducere de Cristian Bejan, Editura Humanitas, București, 2013, X.16, p. 303

1.

ÎMPĂRATUL MORT

Este anul 180 e.n. Când o altă iarnă lungă și dificilă se apropie de sfârșit la frontiera nordică, împăratul roman Marcus Aurelius zace în pat în tabăra sa militară din Vindobona (Viena zilelor noastre). Cu șase zile în urmă făcuse febră, iar simptomele s-au agravat rapid. Este destul de clar pentru medici că acesta va muri de pesta antonină (cel mai probabil, o tulpină a variolei), care deja făcuse ravagii în Imperiu în ultimii paisprezece ani. Marcus Aurelius are aproape șaiszeci de ani și este un om cu un fizic fragil, iar toate semnele arată că nu își va mai reveni. Cu toate acestea, le pare medicilor și curtenilor surprinzător de calm, aproape indiferent. S-a pregătit pentru acest moment toată viața sa. Filosofia stoică l-a învățat să practice contemplarea propriei mortalități într-un mod calm și rațional. Să înveți cum să mori, potrivit stoicilor, înseamnă să te dezveți de a fi sclav.

Această atitudine filosofică în fața morții nu i-a venit în mod natural. Tatăl său a murit pe când Marcus Aurelius avea doar câțiva ani, ceea ce l-a transformat într-un copil sobru. Când a făcut șaptesprezece ani, a fost adoptat de împăratul Antoninus Pius ca parte a unui plan de succesiune de termen lung, pus la cale de predecesorul său, Hadrian, care a văzut potențialul de înțelepciune și de măreție din Marcus încă de pe când acesta era mic. Marcus a ezitat să părăsească locuința mamei lui pentru a merge să trăiască în palatul imperial. Antoninus i-a chemat pe cei mai buni profesori de retorică și filosofie pentru a-l ajuta pe Marcus Aurelius să se pregătească pentru tron. Printre profesorii săi se numărau unii dintre cei mai buni experți în Platon și Aristotel, dar cea mai mare parte a educației sale a fost stoică. Toți acești bărbați au devenit ca o familie pentru el. Când a murit unul dintre profesorii la care Marcus ținea foarte mult, se spune că acesta a plâns atât de puternic încât servitorii de la palat au încercat să-l imobilizeze. Erau îngrijorați că oamenii vor considera comportamentul său ca fiind unul nedemn pentru un împărat. Cu toate acestea, Antoninus le-a spus să îl lase pe Marcus Aurelius în pace: „Lăsați-l să fie doar un simplu om măcar o dată; căci nici filosofia și nici imperiul nu îți răpesc sentimentele naturale”. Ani mai târziu, după ce și-a pierdut câțiva dintre copii, Marcus Aurelius a fost din nou atins până la lacrimi în timp ce prezida un proces și l-a auzit pe unul dintre jurați spunând: „Binecuvântați sunt cei ce au pierit de pestă”.*

Marcus Aurelius era un om sensibil, plin de afecțiune, și a suportat cu greu pierderea celor dragi. Pe parcursul vieții sale, s-a întors către preceptele antice ale stoicismului ca un mod de a face față dispariției celor apropiați. Acum, când este pe patul de moarte,

* Paul Watson, *Marcus Aurelius Antoninus*, Harper & Brothers, New York, 1884, p. 96

reflectează încă o dată la ceea ce a pierdut. Câțiva ani mai devreme, împărăteasa Faustina, soția sa de mai bine de treizeci de ani, murise. A trăit suficient de mult pentru a vedea opt dintre copiii săi murind. Au supraviețuit patru din cele opt fice ale sale, însă numai un băiat din cei cinci, Commodus, a trăit. Moartea era peste tot. În timpul domniei lui Marcus Aurelius, milioane de romani din tot imperiul au fost omorâți de războaie sau boli. Cele două mergeau mână în mână, pentru că taberele legiunilor erau vulnerabile în fața focarelor de epidemie, mai ales în timpul lunilor lungi de iarnă. Aerul din jurul său este încă greu de la mirosul dulce de tămâie, în care romanii își puseseră dorința deșartă de a stopa răspândirea molimei. De mai bine de un deceniu, mirosul de fum și tămâie au reprezentat un memento pentru Marcus Aurelius că trăia sub umbra morții și că supraviețuirea de la o zi la alta nu ar trebui luată ca atare.

Infectarea cu pestă nu era însă mereu fatală. Faimosul medic de la curtea lui Marcus Aurelius, Galen, a observat că victimele mor atunci când fețele lor se fac negre, semn al hemoragiei intestinale. Poate că așa au știut doctorii că Marcus Aurelius era pe moarte sau poate că doar și-au dat seama cât de fragil devenise din cauza vârstei. Pe parcursul vieții sale adulte, a fost predispus la dureri cronice în piept și de stomac, dar și la alte diverse boli. Apetitul său a fost mereu unul mic. Acum respingea în mod *voluntar* apa și mâncarea pentru a-și grăbi moartea. Socrate obișnuia să spună că moartea este ca un farsor cu o mască înspăimântătoare, îmbrăcat ca „Omul negru” pentru a-i speria pe copii. Omul înțelept scoate cu grijă masca și, uitându-se în spatele ei, nu găsește nimic de temut. Acum că moartea se apropia, datorită acestei pregătiri de pe tot parcursul vieții sale, Marcus Aurelius nu era mai speriat de ea decât atunci când aceasta se afla departe. Astfel încât îi roagă pe medici să-i descrie cu răbdare și în detaliu ce se întâmplă în corpul său, ca

să își poată contempla propriile simptome cu indiferența studiată a unui filosof. Vocea sa este slabă și rănilor din gură și gât îi fac dificilă vorbirea. Nu după mult timp devine foarte obosit și le face tuturor semn să plece, dorind să continue meditația în pace.

Singur în cameră, aude sunetul propriei sale respirații și nu se mai simte ca un împărat – acum este doar un om fragil, bolnav și pe moarte. Întoarce capul într-o parte și își surprinde reflexia într-una din suprafețele lustruite ale statuetei aurite a zeiței Fortuna, care stătea la marginea patului său. Învățătorii stoici l-au sfătuit să practice un exercițiu mental atunci când își vede propria imagine. Este o modalitate de a deveni rezistent emoțional, antrenându-te să te obișnuiești cu propria mortalitate. Concentrându-și ochii pe propria reflexie, încearcă să și-l imagineze pe unul dintre împărații romani de mult dispăruți, uitându-se înapoi înspre el. Întâi și-l imaginează pe Antoninus, tatăl său adoptiv, apoi pe bunicul său adoptiv, împăratul Hadrian. Și chiar își imaginează propria reflexie căpătând ceva din caracteristicile ilustrate în portretele lui Augustus, cel care a fondat imperiul cu două secole mai devreme. Pe măsură ce face asta, Marcus Aurelius își spune în șoaptă: „Nicăieri și pretutindeni [...] cele omenești sunt fum și neant”.*

Continuă să mediteze răbdător, deși somnoros, asupra mortalității împăraților care l-au precedat. Din ei nu a mai rămas nimic în afară de oseminte și țărână. Viețile lor, odată grandioase, au devenit insignifiante pentru următoarele generații, care deja i-au uitat. Chiar și numele lor par vechi, evocând amintiri din alte ere. Pe când era băiat, împăratul Hadrian s-a împrietenit cu Marcus Aurelius, cei doi mergând adesea să vâneze mistreți împreună. Acum, sub comanda lui Marcus Aurelius sunt alți tineri ofițeri pentru care Hadrian este

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, X.31.

doar un nume în cărțile de istorie, corpul său real, în viață, fiind înlocuit de portrete lipsite de viață și statui. Antoninus, Hadrian, Augustus, toți morți. Toată lumea, de la Alexandru cel Mare până la conducătorul său sărac de asini, se află sub același pământ. Aceeași soartă îi așteaptă pe toți, de la rege la sclav...

Gândurile sale sunt în mod nepoliticos întrerupte de un acces de tuse, care aduce cu sine sânge și țesuturi din ulcerările din gât. Durerea și disconfortul febrei concurează pentru atenția sa, dar Marcus Aurelius le transformă într-o altă parte a meditației sale: își spune că este doar unul dintre acești numeroși oameni morți. În curând, nu va fi nimic altceva decât un alt nume în cărțile de istorie și într-o zi chiar și acesta va fi uitat. Așa își contemplă mortalitatea: utilizând unul dintre exercițiile stoice vechi de secole, pe care le-a învățat în tinerețea sa. Odată ce acceptăm cu adevărat propria moarte ca un fapt inevitabil al vieții, nu are mai mult sens pentru noi să ne dorim nemurirea, decât are să ne dorim corpuri la fel de dure precum diamantul sau să putem zbura pe aripile unei păsări. Atât timp cât putem înțelege în mod ferm adevărul că unele nenorociri din viață sunt inevitabile, nu mai simțim nevoia să ne îngrijorăm din cauza lor. Și nici nu mai tânjim după lucruri imposibile, în măsura în care vedem clar că este inutil să o facem. Deoarece moartea este cel mai sigur lucru în viață, pentru un om înțelept ar trebui să fie și unul dintre cele mai puțin de temut.

Deși Marcus Aurelius a început antrenamentul în filosofie pe când era doar un băiat de doisprezece ani, practica lui s-a intensificat pe când avea în jur de douăzeci și cinci de ani, când s-a dedicat trup și suflet idealului stoic. De atunci, a repetat exercițiile stoice zilnic, și-a antrenat mintea și corpul pentru a se supune rațiunii, și, încetul cu încetul, s-a transformat, devenind un cetățean, dar și un conducător apropiat de idealul stoic. A încercat să-și dezvolte

propria înțelepciune și independență în mod sistematic, modelându-se după filosofii de la care a învățat, dar și după alți mari oameni care i-au câștigat admirația, printre aceștia aflându-se și Antoninus. A studiat cum toți acești oameni înfruntau cu calm și demnitate diverse forme de nedreptăți și încercări. A observat îndeaproape cum trăiau în acord cu rațiunea și dovedeau cele patru virtuți cardinale ale *înțelepciunii, dreptății, curajului și moderației*. Toți au simțit durerea pierderii, însă nu i-au cedat. Marcus Aurelius a fost îndoliat de atâtea ori, a practicat răspunsul în fața durerii atât de des, încât nu mai plângea incontrolabil. Nu mai țipa „De ce?” și „Cum de s-a putut întâmpla așa ceva?” și nici măcar nu-l mai încercau astfel de gânduri. A înțeles într-un mod ferm adevărul că moartea este atât o parte naturală, cât și una inevitabilă a vieții. Acum că îi sosise și lui sfârșitul, îl întâmpina cu o atitudine filosofică. Am putea chiar spune că a învățat să se împrietenească cu moartea. Încă vărsa lacrimi și deplângea pierderi, dar o făcea ca un om înțelept. Nu mai adăuga nimic durerii sale, fie plângându-se, fie agitându-și pumnii în fața destinului.

Terminând jurnalul reflecțiilor sale filosofice cu ceva timp în urmă, Marcus Aurelius trecea prin ultima etapă a unei călătorii spirituale ce a durat o viață. Acum că zăcea în durere și disconfort, apropiindu-se de sfârșit, își amintea cu delicatețe că a murit deja de mai multe ori pe parcursul vieții sale. În primul rând, Marcus Aurelius copilul a murit atunci când a intrat în palatul imperial ca moștenitor al tronului, asumându-și titlul de Cezar după moartea lui Hadrian. După ce Antoninus a murit, Marcus Aurelius, tânărul Cezar, a trebuit să moară când a preluat tronul. Lăsarea Romei în urmă pentru a prelua comanda legiunilor nordice în timpul Războaielor Marcomane a simbolizat o altă moarte: o tranziție spre o viață a războiului și un sejur într-o țară străină. Acum, ca om bătrân,

se confrunta cu propria-i moarte nu pentru prima, ci pentru ultima dată. Din momentul în care ne naștem murim încontinuu, nu doar cu orice etapă din viață, ci și cu fiecare zi. Corpurile noastre nu mai sunt cele cărora mamele noastre le-au dat naștere, așa cum spunea Marcus Aurelius. Nimeni nu este aceeași persoană ca ieri. Realizarea acestui lucru face mult mai ușoară renunțarea: nu putem să ne ținem de viață, la fel cum nu putem să apucăm cu mâinile apele unui izvor curgător.

Acum Marcus Aurelius devine somnoros și e pe cale să adoarmă, dar se trezește și, efortându-se, se ridică în capul oaselor. Are niște treburi neterminate de care trebuie să se ocupe. Le ordonă gărzilor sale să le spună membrilor familiei și cercului restrâns al apropiaților de la curte – „prieteni împăratului” – să intre, aceștia fiind chemați mai devreme de prin tabără. Deși pare fragil, suferind de boli toată viața, Marcus Aurelius este faimos pentru rezistența sa. A mai fost pe punctul de a muri și înainte, dar de data aceasta medicii au confirmat că este foarte puțin probabil să supraviețuiască. Toată lumea simte că i se apropie sfârșitul. Își ia rămas-bun de la prietenii săi dragi, de la gineri și de la cele patru fiice care i-au mai rămas. Le-ar fi sărutat pe fiecare dintre ele, dar pesta îi obligă să stea departe.

Ginerele său Pompeianus, mâna sa dreaptă și general senior în timpul Războaielor Marcomane, este acolo, ca întotdeauna. Prietenul său de-o viață Aufidius Victorinus, un alt general dintr-ai săi, este de asemenea prezent, la fel ca Brutius Praesens, socrul lui Commodus, și un alt ginere, Gnaeus Claudius Severus, un prieten drag și filosof. Aceștia se adună solemn în jurul patului. Marcus Aurelius le aduce aminte că trebuie să aibă grijă de Commodus, singurul fiu care i-a supraviețuit și care a domnit alături de el, în calitate de co-împărat, în ultimii trei ani. I-au fost oferii cei mai

buni profesori, dar influența lor era în scădere. Commodus a devenit împărat la șaisprezece ani; Marcus Aurelius a trebuit să aștepte până la patruzeci de ani. Tinerii conducători, precum împăratul Nero, tind să fie foarte ușor coruptibili, iar Marcus Aurelius observa deja că fiul său avea o companie foarte proastă. Îi roagă pe prietenii săi, mai ales pe Pompeianus, să îi ofere onoarea de a se asigura că educația morală a lui Commodus continuă ca și cum acesta ar fi fiul său.

Marcus Aurelius l-a numit pe Commodus succesorul său oficial, oferindu-i titlul de Cezar pe când acesta avea doar cinci ani. Și fratele mai tânăr al lui Commodus, Marcus Annius Verus, a fost numit Cezar, dar a murit imediat după. Marcus Aurelius spera că cei doi băieți vor domni împreună într-o bună zi. Orice plan de succesiune stabilit cu Senatul ar fi fost întotdeauna unul nesigur. Cu toate acestea, pe când ciurma se răspândea și, în același timp, începuse primul Război Marcoman, era necesar, pentru stabilitatea Romei, să existe o linie de succesiune clară în cazul în care vreun uzurpator ar fi încercat să preia tronul. În timpul unui episod de boală, petrecut cu cinci ani în urmă, toată lumea a crezut că Marcus Aurelius a murit *deja*. Cel mai puternic general al său din provinciile de est, Avidius Cassius, a fost proclamat împărat de către legiunea egipteană, dând naștere unui scurt război civil. Marcus Aurelius l-a pus imediat pe Commodus să călătorească de la Roma până la frontiera de nord pentru a-și asuma *toga virilis*, făcând astfel și drumul său oficial către vârsta adultă. După ce revolta a fost stinsă, Marcus Aurelius a accelerat procesul de a-l numi pe Commodus împărat. Dacă Marcus Aurelius ar fi murit fără moștenitor, cel mai probabil asta ar fi stârnit un alt război civil.

În mod similar, înlocuirea lui Commodus în această etapă ar fi lăsat întreg imperiul vulnerabil. Triburile nordice ar fi avut oportunitatea de a-și reîncepe atacurile, iar o altă invazie ar fi însemnat

sfârșitul Romei. Singura speranță a lui Marcus Aurelius acum era ca tânărul Commodus să urmeze sfaturile și ghidarea profesorilor și consilierilor săi. Cu toate acestea, el este influențat de diverși indivizi care îl roagă să se întoarcă la Roma. Atât timp cât rămânea cu armata, sub privirea atentă a cumnatului său Pompeianus, mai exista speranța că va învăța să conducă cu înțelepciune. Dar, spre deosebire de tatăl său, nu arăta niciun interes pentru filosofie.

În mijlocul conversației, Marcus Aurelius se înclină dintr-odată în față, pierzându-și cunoștința. Câțiva dintre prietenii săi sunt îngrijorați și încep să plângă incontrolabil, crezând că acesta era începutul sfârșitului. Medicii însă reușesc să îl trezească. Când Marcus Aurelius vede chipurile prietenilor săi îndurerați, în loc să se teamă de propria moarte, atenția sa se îndreaptă către ei. Îi vede plângând pentru el, la fel cum el, la rândul său, a plâns pentru soția și copiii lui, dar și pentru mulți alți prieteni și profesori pe care i-a pierdut de-a lungul anilor. Însă acum că el este cel ce moare, lacrimile *celorlalți* i se par inutile. Nu are niciun sens să deplângi ceva inevitabil și care se află în afara controlului oricărei persoane. Este mult mai important pentru el să pregătească, cu calm și prudență, domnia lui Commodus. Deși Marcus Aurelius este abia conștient, lucrurile îi par mai clare decât oricând. Vrea ca toți cei adunați acolo să-și aducă aminte de propria lor condiție de muritori, să-i accepte implicațiile, să-i sesizeze importanța, să trăiască înțelept, și le șoptește: „De ce plângeți pentru mine în loc să vă gândiți la pestă și la moarte ca la un element comun, al tuturor?”.

În cameră se lasă tăcerea pe măsură ce observația sa blândă este conștientizată de toți. Plânsul se liniștește. Nimeni nu știe ce să spună. Marcus Aurelius zâmbește și face un gest firav prin care le dă tuturor permisiunea să plece. Cuvintele sale de adio sunt: „Dacă acum îmi permiteți să plec, atunci vă spun la revedere și trec

înaintea voastră”.* Pe măsură ce veștile despre starea împăratului se răspândesc în tabără, soldații încep să plângă – îl iubesc mult mai mult decât pe fiul său, Commodus.

În ziua următoare, Marcus Aurelius se trezește devreme, simțindu-se extrem de fragil și obosit. Febra sa este chiar mai puternică. Realizând că acestea sunt ultimele lui ore, îl cheamă pe Commodus. Războaiele împotriva triburilor ostile Germanice și Sarmațiene, pe care le-a început cu mai bine de un deceniu în urmă, erau aproape de final. L-a îndemnat pe fiul său să le încheie într-un mod satisfăcător, asumându-și conducerea armatei și urmărind triburile inamice până când acestea s-ar fi predat. Mai apoi, trebuia să supravegheze atent complexele negocieri de pace care deja începuseră. Marcus Aurelius îl avertizează pe Commodus că, dacă nu rămâne pe front, Senatul s-ar putea să vadă plecarea sa ca pe o trădare, după ce s-au investit atât de mulți bani și s-au pierdut atât de multe vieți în aceste lungi războaie.

Spre deosebire de tatăl său, Commodus este *terifiat* de moarte. Uitându-se la corpul slăbit al lui Marcus Aurelius, se simte mai degrabă dezgustat și înspăimântat decât inspirat de exemplul virtuos al tatălui său. Se teme că va contracta și el pesta dacă rămâne printre legiunile din nord și își dorește, mai mult ca orice, întoarcerea sa în siguranță la Roma. Marcus Aurelius îl asigură că în curând, ca împărat, va putea face ceea ce își dorește, dar îi ordonă lui Commodus să mai aștepte câteva zile înainte de a pleca. Apoi, simțind că i se apropie sfârșitul, le comandă gărzilor sale să îl ia pe Commodus de acolo, astfel încât tânărul să nu poată fi acuzat de uciderea tatălui său. Marcus Aurelius nu poate decât spera că generalii îl vor convinge pe Commodus să renunțe la dorința sa distrugătoare de a părăsi frontiera de nord.

* *Istoria augustă*, traducere de David Popescu și Constantin Drăgulescu, Editura Științifică, București, 1975, 28.5

Marcus Aurelius a scris că nimeni nu este atât de norocos încât să nu aibă lângă el, în clipa morții, pe câțiva care să salute cu bucurie tristul eveniment.* Apoi susține că în cazul său, ca împărat, se poate gândi la câteva sute de oameni care au valori opuse celor pe care el le prețuiește și care s-ar bucura să-l vadă mort. Aceștia nu împărtășesc dragostea lui pentru înțelepciune și virtute și iau în derâdere viziunea sa a unui imperiu care face din libertatea cetățenilor cel mai înalt scop. Cu toate acestea, filosofia l-a învățat să fie recunoscător pentru viață și de neclintit în fața morții – precum o măslină coaptă care cade de pe ramură, mulțumindu-i atât copacului care i-a oferit viață, cât și pământului care îi primește sămânța. Pentru stoici, moartea este un astfel de fenomen natural de întoarcere a corpului nostru la sursa din care am venit. Astfel, la înmormântarea lui Marcus Aurelius, oamenii nu vor spune că acesta a fost pierdut, ci că s-a întors la zei și Natură. Poate că prietenii săi au dat grai acestor gânduri în elogiile lor, deoarece sună ca o referință la învățăturile stoice atât de valoroase pentru Marcus Aurelius. Să nu spui *niciodată* că ceva s-a pierdut, ci doar că s-a întors în Natură.

Din păcate, Commodus se înconjoară numai de lingușitori care îl roagă să se întoarcă acasă, unde se pot bucura de lux. „De ce continui să bei acest noroi, Cezar, când am putea să fim la Roma, unde putem bea cele mai pure ape, atât reci, cât și calde?” Doar Pompeianus, cel mai în vârstă dintre consilierii săi, îl înfruntă, avertizându-l că poate fi periculos și rușinos să nu încheie războiul. Ca și Marcus Aurelius, Pompeianus crede că dușmanul va vedea acest lucru ca pe o retragere lașă, ceea ce îi va oferi și mai multă încredere pentru următoarele revolte; iar Senatul va interpreta plecarea lui Commodus ca pe un semn de incompetență. Commodus

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, X.36, p. 315

se convinge pentru o scurtă perioadă de timp că este mai bine să rămână, dar până la urmă tentația Romei este prea mare. Îi oferă lui Pompeianus scuza că trebuie să se întoarcă, pentru cazul în care apare vreun uzurpator care plănuiește o lovitură de stat în absența sa. După moartea lui Marcus Aurelius, Commodus încheie repede războiul, oferindu-le sume uriașe liderilor triburilor Germanice și Sarmatiene. Plecarea sa din tabără va submina chiar și bruma de credibilitate pe care o avea în fața trupelor ce erau atât de loiale tatălui său. În schimb, trebuie să se întoarcă spre cetățenii Romei pentru sprijin, apelând la gesturi scumpe, pe placul publicului, pentru a câștiga popularitate și comportându-se mai degrabă ca o *celebritate* decât ca un împărat înțelept și bun. Stoicii au observat că tocmai cei ce sunt înverșunați în fuga lor de moarte sfârșesc mai repede în brațele ei, iar acest lucru este cu precădere adevărat în cazul lui Commodus. Marcus Aurelius a trăit până la cincizeci și opt de ani, în ciuda fragilității, a bolilor și a condițiilor grele pe care a trebuit să le suporte atunci când conducea legiunea de nord. Însă Commodus a devenit paranoic și violent după mai multe tentative de asasinat. Dușmanii săi din Roma vor reuși, într-un final, să îl omoare, pe când acesta avea doar treizeci și unu de ani. Marcus Aurelius a spus cândva că niciun număr de gărzi de corp nu este suficient pentru a proteja un conducător care nu a câștigat bunăvoința supușilor săi.

Succesorul ales de un împărat este o parte importantă din moștenirea sa. Stoicii, însă, ne-au învățat că nu putem controla acțiunile altora și că, uneori, chiar profesori extrem de înțelepți, cum ar fi Socrate, au copii și discipoli rătăciți. Când Stilpo, un filosof al școlii din Megara, unul dintre predecesorii stoicismului, a fost criticat pentru caracterul vicios al fiicei sale, el a spus că acțiunile acesteia nu îi aduc necinste, la fel cum acțiunile lui nu îi aduc ei cinste. Până la urmă s-a dovedit că adevărata moștenire a lui Marcus Aurelius

nu va fi Commodus, ci inspirația pe care propriul său caracter și filosofia sa au oferit-o generațiilor viitoare. Ca toți stoicii, Marcus Aurelius credea cu tărie că virtutea trebuie să-și fie propria recompensă. De asemenea, era împăcat cu gândul că evenimentele din viața noastră, dar mai ales cele de după moarte, nu sunt niciodată sub controlul nostru total.

Stoicii ne-au învățat că omul înțelept este în mod natural înclinat să scrie cărți care îi ajută pe alții. Cândva, în timpul primei sale campanii pe frontiera de nord, Marcus Aurelius, separat de prietenii și profesorii lui stoici de la Roma, a început să aștearnă pe hârtie reflecțiile sale personale asupra filosofiei, sub forma unei serii de note scurte și maxime. Cel mai probabil, a început nu cu mult după moartea principalului său îndrumător stoic, Junius Rusticus. Poate că scrisul era o modalitate de a face față acestei lovituri, împăratul devenind astfel propriul său profesor, un înlocuitor pentru conversațiile cu Rusticus. Aceste reflecții sunt cunoscute astăzi sub numele de *Gânduri către sine însuși*. Cum a supraviețuit textul este un mister: e posibil să se fi aflat în posesia lui Commodus, dacă Marcus Aurelius nu l-a lăsat altcuiva. Poate că și-a schimbat opțiunea la ultima întâlnire cu curtenii săi. Dezamăgit de caracterul vicios al fiului său, împăratul muribund știa că măcar unul dintre prietenii săi de încredere proteja deja *Gânduri către sine însuși* – adevăratul său dar pentru generațiile următoare.

De îndată ce Commodus a plecat, Marcus îl roagă pe tânărul ofițer din tura de noapte să se aplece și îi șoptește răgușit ceva în ureche. Apoi își acoperă obosit capul cu un cearșaf și adoarme, murind în liniște în a șaptea noapte a bolii sale. Dimineața, medicii au anunțat că împăratul este mort, iar tabăra este aruncată într-o stare de neliniște și confuzie. Pe măsură ce vestea ajunge rapid la ei, soldații și oamenii umplu străzile, plângând. Potrivit lui Herodian, un istoric roman care a fost martor al începutului domniei lui

Commodus, întregul imperiu a plâns ca într-un cor atunci când s-a răspândit vestea morții lui Marcus Aurelius. S-au întristat pentru pierderea lui, numindu-l „tată bun”, „nobil împărat”, „general curajos și înțelept”, „conducător temperat”, și, după părerea lui Herodian, „fiecare dintre aceștia a spus adevărul”.

Pe măsură ce zgomotul de afară creștea, una dintre gărzi îl întreabă pe tânărul ofițer: „Ce a spus?”. Acesta pare că e pe cale să vorbească, însă face o pauză. Își încruntă sprâncenele de uimire atunci când rostește ultimele cuvinte ale împăratului: „«Mergi către soarele ce răsare», a spus el, «căci eu deja apun»”.*

POVESTEA STOICISMULUI

Marcus Aurelius a fost ultimul stoic faimos al lumii antice. Povestea stoicismului însă a început cu cinci sute de ani înaintea morții sale, cu un *naufragiu*. Un tânăr comerciant fenician din insula Cipru, pe numele său Zenon din Kition, transporta o încărcătură de vopsea purpurie pe Mediterană. Câteva mii de scoici fermentate au trebuit să fie cu multă atenție desfăcute cu mâna pentru a extrage doar câteva grame din această marfă neprețuită, cunoscută sub numele de purpuriu imperial sau regal, deoarece era folosită pentru a vopși hainele împăraților și regilor. Nava a fost prinsă într-o furtună violentă. Zenon a scăpat cu viață și a naufragiat pe malul portului grecesc Pireu. S-a uitat neputincios de pe plajă, în timp ce prețioasele sale încărcături s-au scufundat sub valuri și s-au dizolvat în oceanul din care proveneau.

* Cassius Dio, *Roman History*, Volume IX, Books 71-80, Harvard University Press, 1927, Book LXXII. 34, p. 63 (în română, *Istoria romană* a fost publicată în traducerea semnată de Adelina Piatkowski, la Editura Științifică, București, 1973).

Într-o poveste, se spune că Zenon a pierdut totul în acest naufragiu. Devastat, s-a trezit că trăiește ca un cerșetor pe un drum în apropiere de Atena: un imigrant fără bani într-un oraș străin. Căutând îndrumări cu privire la cel mai bun mod de a trăi, a înaintat cu greu câțiva kilometri până la Oracolul din Delfi, unde zeul Apollo, vorbind prin preoteasa sa, a anunțat că nu ar trebui ca Zenon să ia culoarea scoicilor moarte, ci pe cea a oamenilor morți. Trebuie să fi fost destul de amuzat de acest sfat criptic. Simțindu-se complet pierdut, Zenon s-a întors la Atena și s-a prăbușit în grânda de gunoi a unei librării. Acolo a început să citească ceea ce, din întâmplare, s-a dovedit a fi o serie de anecdote despre Socrate, scrise de Xenofon, unul dintre cei mai remarcabili discipoli ai acestuia. Cuvintele l-au lovit ca un fulger și i-au transformat complet viața.

În mod tradițional, aristocrații greci credeau că virtutea era asociată cu nașterea într-o familie de nobili. Socrate a argumentat însă că virtuțile clasice, ca dreptatea, curajul și cumpătarea, erau doar forme de înțelepciune morală care ar putea fi învățate de oricine. I-a spus lui Xenofon că oamenii trebuie să se antreneze pentru a dobândi înțelepciune și virtute prin autodisciplină. După ce Socrate a fost executat, Xenofon a notat cu fidelitate multe amintiri despre conversațiile acestuia privind filosofia. Poate că în acest moment Zenon și-a dat seama brusc la ce s-a referit Oracolul: el trebuia să „ia culoarea oamenilor morți”, prin absorbirea învățăturilor înțelepților din generațiile anterioare, precum doctrinele filosofice pe care le citea acum în *Amintirile* lui Xenofon despre Socrate.

Zenon a lăsat cartea, a sărit în picioare și l-a întrebat emoționat pe librar: „Unde pot găsi un om ca acesta astăzi?”. Un celebru filosof cinic, numit Crates din Teba, trecea pe acolo chiar în acel moment, iar librarul i l-a arătat, spunând: „Urmează-l pe acel bărbat”. Zenon a devenit învățăcelul lui Crates, instruit în filosofia cinică fondată de

Diogene din Sinope. Prin urmare, stoicismul a evoluat din cinism, iar cele două tradiții au rămas foarte strâns legate până în vremea lui Marcus Aurelius.

Când vorbim astăzi despre „cinism”, avem în vedere o atitudine negativă și neîncrezătoare, dar asta nu prea are legătură cu sensul filosofic al cinismului. Filosofia antică a cinismului s-a concentrat pe cultivarea virtuții și a puterii caracterului printr-o pregătire riguroasă, care consta în îndurarea unor diferite forme de „greutăți voluntare”. A fost un mod de viață auster și autodisciplinat. Adepții lui Zenon l-au numit mai târziu „o scurtătură către virtute”. Cu toate acestea, nu a fost complet satisfăcut de filosofia cinică. Doctrinile sale erau lipsite de rigoare intelectuală, credea el. Prin urmare, a continuat să studieze în Academie și în școala megariană de filosofie, fondate de Platon și, respectiv, de Euclid din Megara, doi dintre cei mai faimoși discipoli ai lui Socrate. Toate aceste școli s-au concentrat pe diferite aspecte ale filosofiei: cinicii pe virtute și autodisciplină, megarienii pe logică, iar academicienii pe teoriile metafizice despre natura fundamentală a realității.

Zenon a încercat să sintetizeze cele mai bune aspecte ale diferitelor tradiții filosofice ateniene. Cu toate acestea, școlile cinice și platoniciene erau adesea văzute ca reprezentând ipoteze fundamental diferite despre ceea ce înseamnă să fii filosof. Cinicii luau în derâdere natura pretențioasă și intelectualistă din Academia lui Platon. La rândul lor, academicienii au crezut că doctrinele cinice sunt crude și extreme – Platon îl numea pe Diogene un „Socrate care a înnebunit”. Zenon trebuie să-și fi văzut propria poziție ca pe un compromis. Urmașii săi au crezut că studierea teoriei filosofice sau a unor subiecte precum logica și cosmologia pot fi bune în măsura în care ne fac mai virtuoși și ne ajută să ne îmbunătățim caracterul. Filosofia poate, de asemenea, să dăuneze, mai ales atunci când devine

atât de pedantă și excesiv de „academică” încât ne îndepărtează de urmărirea virtuții. Marcus a deprins aceeași atitudine de la profesorii săi stoici. El s-a educat în mod repetat să nu se distragă citind prea multe cărți – pierzând astfel timpul cu mofături, precum probleme de logică și metafizică. În schimb, și-a impus să rămână concentrat pe scopul practic de a trăi cu înțelepciune.

După ce a studiat filosofia în Atena pentru mai bine de două decenii, Zenon și-a fondat propria școală într-o clădire publică ce dădea spre *agora*, cunoscută sub numele de *Stoa Poikile* sau „Veranda Vopsită”, unde obișnuia să meargă cu repeziciune înainte și înapoi în timp ce ținea discursuri filosofice. Elevii care se adunau acolo erau numiți Zenoniști, dar s-au numit mai apoi stoici, după *stoa*, ce înseamnă „verandă”. Este posibil ca numele „stoic” să trimită la natura practică, cu picioarele pe pământ, a filosofiei. S-a născut pe străzile din Atena, în public, lângă piața unde Socrate își petrecea odată timpul discutând despre înțelepciune și virtute. Schimbarea numelui din Zenonniști în stoici este semnificativă pentru că, spre deosebire de orice altă sectă filosofică, fondatorii stoicismului nu au pretins niciodată că sunt foarte înțelepți. Atitudinea lui Zenon față de elevii săi semăna poate cu cea descrisă de Seneca mai târziu, care nu a pretins niciodată că este un expert, precum medicii, ci își vedea rolul semănând mai degrabă cu cel al unui pacient care descrie procesul tratamentului celorlalți pacienți din spital. Acest lucru era în contrast puternic cu școala rivală de epicureism, de exemplu, care a fost numită după fondatorul său. Epicur pretindea că este perfect înțelept, iar elevii săi erau obligați să-i memoreze spusele, să-i sărbătorească ziua de naștere și să-i idolatrizeze imaginea.

Zenon le-a spus elevilor că a ajuns să prețuiască mai mult înțelepciunea decât averea sau reputația. El spunea: „Am făcut o

călătorie fericită când am suferit naufragiul”.* Chiar și astăzi nu este neobișnuit ca un client să ajungă la revelația paradoxală că pierderea locului de muncă s-ar putea dovedi cel mai bun lucru care i s-a întâmplat vreodată. Zenon a învățat să îmbrățișeze învățătura cinică potrivit căreia bogăția și alte lucruri externe sunt complet indiferente și că virtutea este adevăratul țel al vieții. În româna simplă, ceea ce voiau cinicii să spună era că singurul lucru care contează în cele din urmă este caracterul nostru și că înțelepciunea constă în a privi toate celelalte lucruri din viață ca inutile. Ei credeau că stăpânirea acestei atitudini necesită pregătirea morală și psihologică, pe tot parcursul vieții, de a îndura greutățile și de a renunța la anumite dorințe.

În contrast cu cinicii, alți filosofi au susținut că „bunurile externe” – precum sănătatea, bogăția și reputația – erau necesare și ele, pe lângă virtute, pentru o viață bună. Problema este că toate aceste bunuri externe sunt parțial în mâna destinului, iar viața bună este inaccesibilă multor oameni. Socrate, de exemplu, era foarte urât după standardele ateniene, trăia în sărăcie și a murit persecutat de inamici puternici. Ar fi fost oare viața lui mai bună dacă era frumos, bogat și laudat de toată lumea? Nu cumva măreția lui stătea tocmai în înțelepciunea și puterea caracterului său, cu care gestionat toate obstacolele din viață? Așa cum vom vedea, Zenon a argumentat că avantajele externe au o oarecare valoare, dar una de o natură *complet* diferită de cea a virtuții. Nu sunt întotdeauna complet indiferente. Pentru stoici, virtutea este în continuare singurul bun autentic – iar cinicii aveau dreptate în această privință –, dar este, de asemenea, natural să preferi, în anumite limite rezonabile, sănătatea bolii, bogăția sărăciei, prietenii dușmanilor etc. Avantajele externe, ca bogăția, pot crea mai multe posibilități prin ele însele, dar nu au acel tip de valoare ce poate defini viața bună.

* Diogene Laertius, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, traducere de C.I. Balmuș, Editura Polirom, Iași, 1997, VII.1.4, p. 220

Zenon a fost profund inspirat de antrenamentul său în cinism. El a căutat să modereze și să lărgescă aceste învățături, combinându-le cu elemente din alte școli ale filosofiei ateniene. Studiile sale vaste l-au convins că disciplinele intelectuale precum logica și metafizica ar putea contribui la dezvoltarea caracterului nostru moral. Prin urmare, Zenon a stabilit un curriculum pentru stoicism împărțit în trei subiecte generale: etică, logică și fizică (incluzând metafizica și teologia). Școala stoică pe care a fondat-o avea o serie de lideri sau „cărturari” și un set de doctrine de bază, dar elevii au fost încurajați să gândească de unii singuri. După ce Zenon a murit, Cleanthes, unul dintre discipolii săi, care fusese luptător, iar acum uda grădinile noaptea pentru a câștiga un ban, a devenit șeful școlii stoice; el a fost urmat de Chrisip, unul dintre cei mai apreciați intelectuali ai lumii antice. Cei trei, prin urmare, au dezvoltat doctrinele originale ale școlii stoice.

Învățăturile lui Zenon și Cleanthes erau simple, practice și concise. Fidel rădăcinilor sale stoice, Zenon s-a concentrat pe îmbunătățirea caracterelor tinerilor săi elevi, evitând dezbaterile academice plictisitoare. Când unii s-au plâns că argumentele sale filosofice erau prea succinte, Zenon a fost de acord, susținând că, dacă ar putea, ar scurta și silabele. Totuși, Chrisip a fost un scriitor prolific, dezvoltând multe argumente – se spune că a scris peste șapte sute de cărți. La acea vreme, era necesară apărarea stoicismului de criticile aduse de alte școli filosofice, în special de școala sceptică abia apărută, iar acest lucru impunea formularea unor argumente din ce în ce mai sofisticate. Pe de altă parte, Cleanthes, învățătorul lui Chrisip, nu a fost un mare intelectual. Potrivit legendei, Chrisip spunea adesea că ar fi mai bine dacă Cleanthes ar fi mai direct, învățându-l concluziile școlii stoice, astfel încât să poată găsi el singur argumente mai bune care să susțină concluziile. Chiar și astăzi mulți dintre cei care au adoptat un stil de viață stoic au o atitudine similară: sunt atrași de viziunea stoică asupra

lumii, dar preferă să „actualizeze” corpul de învățături, făcând apel la o gamă largă de argumente din știința și filosofia moderne. Stoicismul nu a intenționat să fie doctrinar. Chrisip nu a fost de acord cu Zenon și Cleanthes în multe privințe, ceea ce a permis stoicismului să evolueze.

Școala stoică originală a supraviețuit câteva secole înainte de a se fragmenta în trei ramuri diferite, potrivit unui autor. Nu știm exact de ce. Din fericire, până atunci romanii Republicii au îmbrățișat filosofia greacă, având o afinitate specială pentru stoicism. Scipio cel Tânăr, generalul roman faimos care a distrus Cartagina, a fost elevul lui Panaetius din Rhodos, ultimul profesor stoic din Școala din Atena. În secolul al II-lea e.n., Scipio a adunat în jurul său un cerc de intelectuali din Roma, denumit Cercul lui Scipio, în care se afla și prietenul său apropiat Laelius cel Înțelept, un alt faimos stoic roman.

Faimosul om de stat și orator Cicero, care a trăit câteva generații mai târziu, este unul dintre cele mai importante surse pentru înțelegerea stoicismului. Chiar dacă era un adept al Academiei lui Platon, Cicero știa foarte multă filosofie stoică, scriind extensiv pe marginea acestui subiect. Însă prietenul și rivalul său politic, Cato din Utica, era un „stoic complet”, așa cum spunea Cicero, un exemplu viu al stoicismului, deși nu a lăsat nimic scris. După moartea sa, datorată faptului că a opus rezistență tiranului Iulius Cezar în timpul marelui război civil roman, Cato a devenit un erou și o inspirație pentru generațiile următoare de stoici.

După asasinarea lui Cezar, strănepotul acestuia, Octavian, a devenit Augustus, fondator al Imperiului Roman. Augustus a avut un profesor stoic faimos, pe numele său Arius Didymus, care a stabilit un precedent pentru următorii împărați romani de a se asocia cu filosofia, acest lucru fiind în special valabil pentru Marcus Aurelius. La câteva generații după Augustus, filosoful stoic Seneca a fost

numit profesor de retorică al tânărului împărat Nero, devenind mai târziu consilier politic și scriindu-i acestuia discursurile – poziție care, pe măsură ce Nero s-a transformat într-un despot crud, a intrat în conflict cu valorile morale stoice ale lui Seneca. În același timp, o facțiune politică, numită Opoziția Stoică, condusă de senatorul Thrasea, a încercat să ia atitudine împotriva lui Nero, dar și împotriva celorlalți împărați care i-au urmat și pe care îi considera tirani. Marcus Aurelius i-a admirat pe Cato, pe Thrasea, dar și pe ceilalți asociați cu ei, ceea ce este curios, deoarece stoicii au fost renumiți oponenti, sau cel puțin critici, ai regimului imperial.

Prin contrast, împăratul Nero a fost mai puțin tolerant față de disidența politică făcută de filosofi, executându-i atât pe Thrasea, cât și pe Seneca. *Secretarul* lui Nero, însă, deținea un sclav pe numele său Epictet, care a devenit, după câștigarea libertății, unul dintre cei mai cunoscuți profesori de filosofie din istoria Imperiului Roman. Nici Epictet nu a scris nimic, dar discuțiile sale cu discipolii au fost puse pe hârtie de unul dintre aceștia, Arrian, în câteva *Discursuri* și un scurt *Manual*, care însuma aspectele practice ale învățăturilor sale. Într-adevăr, se spune că Marcus Aurelius a primit copii ale acestor notițe de la profesorul său stoic, Junius Rusticus, așa că nu e nicio surpriză că Epictet este unul dintre cei mai citați autori în *Gânduri către sine însuși*. Marcus Aurelius se vedea, cel mai probabil, ca un adept al stoicismului practicat de Epictet, deși cei doi nu s-au întâlnit niciodată.

La aproape cinci secole după moartea comerciantului de vopseluri Zenon, Marcus Aurelius *încă vorbea despre vopsirea lucrurilor în purpuriu*. Este atent ca nu cumva să își vopsească și caracterul în purpuriul regal, transformându-se astfel în Cezar, în loc să rămână fidel principiilor sale filosofice. Își reamintește de două ori că purpuriul hainelor sale imperiale nu este nimic altceva decât lână de oaie vopsită cu mucusul fermentat al scoicilor. Își spune că trebuie să își

vopsească mintea cu înțelepciunea preceptelor filosofice moștenite de la profesorii săi stoici. Marcus Aurelius se vedea în primul rând ca un stoic și abia în al doilea rând ca un împărat.

CE CREDEAU STOICII?

Stoicii au fost scriitori prolifici, însă doar sub unu la sută din scrierile lor au supraviețuit până astăzi. Cele mai influente texte stoice pe care le avem provin de la trei stoici romani din perioada imperială: diversele scrisori și eseuri ale lui Seneca, *Discursurile* și *Manualul* lui Epictet și *Gânduri către sine însuși* a lui Marcus Aurelius. Avem și unele scrieri romane timpurii despre stoicism, aparținând lui Cicero, și o suită de fragmente din grecii stoici timpurii, precum și alte texte minore. Colecția de scrieri este incompletă, dar ne oferă o imagine consistentă a doctrinelor lor filosofice fundamentale.

Școlile de filosofie elenistă care s-au dezvoltat după moartea lui Socrate s-au deosebit prin definițiile lor date scopului vieții. Pentru stoici, scopul este înțeles ca „trăirea în acord cu Natura”, ceea ce este sinonim cu a trăi înțelept și virtuos. Stoicii au argumentat că oamenii sunt, în primul rând, creaturi care *gândesc*, capabile să își exercite rațiunea. Deși împărtășim multe instincte cu celelalte animale, capacitatea noastră de a gândi rațional este cea care ne face cu adevărat oameni. Rațiunea guvernează deciziile noastre într-un anumit sens – stoicii o numesc „facultatea conducătoare”. Ne permite să evaluăm gândurile, emoțiile și dorințele pentru a decide dacă sunt bune sau rele, sănătoase sau nesănătoase. Avem astfel o datorie înăscută de a ne proteja capacitatea de a raționa și de a o folosi în mod corect. Când gândim corect despre viață și trăim

rațional, exersăm virtutea înțelepciunii. Trăirea în acord cu Natura înseamnă, pe de o parte, să ne împlinim potențialul natural pentru înțelepciune; adică să *înflorim* ca ființe umane.

Stoicii au înțeles astfel prin filosofie, chiar literal, „dragoste de înțelepciune”. Aceștia iubeau mai presus de toate înțelepciunea și virtutea. Dacă „virtute” sună cam pompos, versiunea grecească a acestui cuvânt, *arete*, poate fi mai bine tradusă prin „exceleanța caracterului”. Ceva excelează, în acest sens, dacă își îndeplinește bine funcția. Oamenii excelează atunci când gândesc creativ și raționează corect cu privire la propria viață, ceea ce înseamnă că trăiesc *înțelept*. Stoicii au adoptat diviziunea socratică a virtuților *cardinale*, înțelepciunea, dreptatea, curajul și moderația. Celelalte trei virtuți pot fi înțelese drept înțelepciune aplicată la acțiunile noastre din diverse arii ale vieții. Dreptatea este, în mare, înțelepciunea aplicată în sfera socială, în relațiile noastre cu ceilalți. Pentru a arăta curaj și moderație trebuie să ne stăpânim fricile și dorințele, mai precis, să depășim ceea ce stocii numeau „pasiunii” nesănătoase – acele pasiuni care interferează cu abilitatea de a trăi în acord cu înțelepciunea și dreptatea.

Înțelepciunea, în toate aceste forme, impune înțelegerea diferenței dintre lucrurile bune, cele rele și cele indiferente. Virtutea este bună, viciul este rău, iar toate celelalte lucruri sunt indiferente. Într-adevăr, așa cum am văzut, stoicii i-au urmat pe cinici în menținerea ideii că numai *virtutea* este singurul lucru bun. Cu toate acestea, Zenon a continuat să distingă între lucrurile indiferente, care sunt „preferabile”, „nepreferabile” sau indiferente. Mai simplu spus, lucrurile exterioare au o valoare, dar nu merită să te *superi* din pricina lor – pentru că ele au *un alt tip* de valoare. Stoicii explicau acest lucru spunând că, dacă am pune virtutea pe talerele unei balanțe, nu ar conta câte monede de aur sau alte lucruri indiferente s-ar aduna pe celălalt taler – pentru că *niciodată* nu ar înclina balanța.

Unele lucruri însă sunt preferabile altora, iar înțelepciunea rezidă în chiar capacitatea noastră de a face astfel de judecăți. Viața este preferabilă morții, bogăția este preferabilă sărăciei, sănătatea este preferabilă bolii, prietenii sunt preferabili dușmanilor etc.

Așa cum spunea Socrate mai devreme, astfel de avantaje externe sunt bune în viață doar dacă știm să le folosim înțelept. Dacă ceva nu poate fi *nici* bun și *nici* rău, atunci nu poate fi cu adevărat bun în sine, deci ar trebui clasat ca indiferent sau neutru. Stoicii ar spune că lucruri precum sănătatea, bogăția sau reputația sunt mai degrabă avantaje sau oportunități decât valori în sine. Avantajele sociale, materiale și fizice le oferă indivizilor slabi mai multe șanse de a-și face rău lor înșiși și altora. Uitați-vă la câștigătorii loteriilor. Cei care își irotesc averile proaspăt câștigate ajung, de cele mai multe ori, mai rău decât își puteau imagina. Când sunt gestionate prost, avantajele externe, precum averea, fac mai mult rău decât bine. Stoicii merg chiar mai departe: oamenii buni și înțelepți pot înflori chiar și atunci când se confruntă cu boala, sărăcia și dușmanii. Adevăratul scop în viață pentru stoici nu este să adune cât mai multe avantaje externe posibil, ci să folosească orice au într-un mod înțelept, fie că e vorba de boală sau sănătate, bogăție sau sărăcie, prieteni sau dușmani. Înțeleptul stoic sau omul înțelept nu are nevoie de nimic. El folosește tot ce are așa cum trebuie; nebunul crede că „are nevoie” de o sumedenie de lucruri, dar le folosește pe toate prost.

Cel mai important, urmărirea acestor lucruri preferabile, dar indiferente, nu trebuie să se facă în detrimentul virtuții. De exemplu, înțelepciunea ne poate spune că bogăția este, în general, preferabilă datoriilor, dar prețuirea banilor în defavoarea dreptății este un viciu. Pentru a explica valoarea supremă acordată înțelepciunii și virtuții, stoicii au comparat rațiunea, „facultatea conducătoare”, cu un rege în relație cu supușii săi. Toată lumea de la curte se situează mai jos sau

mai sus în ierarhie. Cu toate acestea, regele este *cel mai important*, deoarece el este acela care asignează tuturor de la curte un loc în ierarhie. Așa cum am menționat mai devreme, stoicii numesc rațiunea, regele din metafora noastră, „facultatea conducătoare” (*hegemonikon*). Este în natura umană să ne dorim unele lucruri, cum ar fi sex sau mâncare. Rațiunea ne permite să facem un pas în spate pentru a ne întreba dacă ceea ce ne dorim va fi sau nu bun pentru noi. Înțelepciunea este intrinsec valoroasă deoarece ne permite să judecăm valoarea lucrurilor externe – este sursa tuturor valorilor. Cum ar putea profita un om, ar putea spune stoicii, dacă el câștigă o lume întreagă, dar pierde înțelepciunea și virtutea?

Pe lângă credința că oamenii sunt în esență creaturi *capabile de gândire*, stoicii credeau că natura umană este *socială*. Au pornit de la premisa că, în condiții normale, avem o legătură de „afecțiune naturală” cu copiii noștri. (Dacă nu am avea-o, așa cum știm acum, urmașii noștri ar avea mai puține șanse de supraviețuire, deci de a duce mai departe genele noastre.) Această relație de afecțiune naturală tinde să se extindă și către alte persoane apropiate, precum par-tenerii de viață, frați, surori sau prieteni buni. Stoicii credeau că pe măsură ce ne maturizăm în înțelepciune, începem să ne identificăm cu capacitatea de a raționa, dar ne identificăm și cu ceilalți în măsura în care sunt capabili de rațiune. Cu alte cuvinte, omul înțelept își extinde considerațiile morale către toate creaturile inteligente și le vede, într-un sens, ca pe propriile surori sau frați. De aceea stoicii își descriau idealul drept *cosmopolitism* sau se descriau drept „cetățeni ai universului” – frază atribuită atât lui Socrate, cât și lui Diogene Cinicul. Etica stoică presupune cultivarea afecțiunii naturale pentru alți oameni în acord cu virtuți precum dreptatea, corectitudinea sau bunătatea. Deși această dimensiune a stoicismului este ignorată astăzi, ea este una dintre principalele teme din *Gânduri către sine*

însuși. Marcus Aurelius atinge subiecte precum virtutea dreptății și a bunătății, afecțiunea naturală, frăția oamenilor și cosmopolitismul etic cam în toate paginile.

O altă greșeală populară cu privire la stoici este ideea că aceștia erau *reci din punct de vedere emoțional*. Stoicii antici înșiși au negat acest lucru, spunând că idealul lor nu era să fie oameni de oțel sau să aibă inima de piatră. De fapt, deosebeau trei tipuri de emoții: bune, rele și indiferente. Aveau un nume pentru numeroase tipuri de pasiuni bune (*eupatheiai*), un termen care includea atât dorințele, cât și emoțiile, pe care le grupau în trei categorii mari:

1. un sentiment profund de *bucurie* sau fericire și pace mentală, care provine din viața trăită înțelept și virtuos;
2. un sentiment sănătos de *aversiune* față de viciu, ca un sentiment de onoare, demnitate și integritate;
3. *dorința de a ne ajuta* atât pe noi, cât și pe alții, prin prietenie, bunătate și bunăvoință.

Ei mai credeau că avem multe dorințe și emoții iraționale, ca frica, furia sau pofta, dar avem și unele forme de plăcere care sunt rele pentru noi. Stoicii nu credeau că emoțiile negative pot fi depășite, ci, mai degrabă, că acestea trebuie înlocuite prin cele sănătoase. Emoțiile sănătoase însă nu sunt în totalitate în controlul nostru și nu este întotdeauna garantat că le vom experimenta, așa că nu ar trebui să le confundăm cu virtutea, care este scopul vieții. Pentru stoici, acestea sunt ca un bonus.

Stoicii credeau că sentimentele noastre *automate* trebuie văzute ca *naturale* sau *indiferente*. Ele includ stări precum a fi speriat sau iritat, a te înroși, a deveni palid, a te tensiona, a tremura, a transpira sau a te bălbați. Sunt reacții naturale *reflexe*, primele noastre reacții

înainte de a le transforma în pasiuni. Împărtășim acești precursori primitivi ai emoțiilor cu animalele, așa că stoicii le privesc cu indiferență, nefiind nici bune, dar nici rele. Seneca, după cum vom vedea, a observat paradoxul că înainte de a exersa virtuțile curajului sau moderației, trebuie să avem măcar o urmă de frică sau dorință pe care să vrem să o depășim.

Chiar și stoicul înțelept poate tremura în fața pericolului. Ceea ce contează este ce face după. Acesta arată curaj și stăpânire de sine chiar prin acceptarea acestor sentimente, ridicându-se deasupra lor și punând în aplicare capacitatea de a raționa. Nu este păcălit de cântecul de plăcere al sirenelor sau speriat de înțepătura durerii. Unele dureri au potențialul de a ne face mai puternici, iar alte dureri ne fac rău. Ceea ce contează este felul în care „punem la treabă” aceste experiențe, iar pentru asta avem nevoie de înțelepciune. Omul înțelept va *indura* durerea și disconfortul, cum ar fi o operație sau exercițiile fizice grele, mai ales dacă este sănătos pentru corp și, mai important, sănătos pentru caracter. De asemenea, va renunța la plăceri precum mâncatul de fast-food, consumul de droguri sau alcool ori dormitul prea mult, dacă acestea sunt nesănătoase pentru corpul sau caracterul său. Totul se întoarce la exercițiul rațiunii și la scopul de a trăi înțelept.

Probabil că ați observat până acum câtă confuzie cauzează încurcarea stoicismului în sens obișnuit, comun, cu stoicismul filosofic. Așa cum e înțeles în mod comun, stoicismul este doar o trăsătură de personalitate: este *duritatea* mentală sau abilitatea de a îndura durere și adversități fără a te plânge. Stoicismul în sens original este o școală de filosofie greacă. A fi rezistent mental și emoțional este doar o mică parte din această filosofie, iar înțelegerea comună ignoră întreaga dimensiune socială a virtuților stoice, care au de-a face cu dreptatea, corectitudinea și bunătatea față de ceilalți. De

asemenea, când oamenii vorbesc despre a fi stoic sau indiferent, adeseori se referă la suprimarea sentimentelor, ceea ce se știe că este *nesănătos*. Așa că este important să se știe că *nu asta este* ceea ce Marcus Aurelius sau alți stoici recomandă. Filosofia stoică ne învață să transformăm emoțiile nesănătoase în emoții sănătoase. Facem acest lucru prin folosirea rațiunii pentru a confrunța judecățile de valoare și alte credințe pe care se bazează, așa cum facem și în terapia emotiv-rațională modernă (TER) sau terapia cognitiv-comportamentală (TCC).

În următoarele capitole veți afla despre diferitele moduri în care stoicismul poate fi aplicat în viață pentru a depăși unele probleme psihologice, inclusiv durerea, neliniștile, furia și pierderile. Poveștile despre viața lui Marcus Aurelius oferă o față umană filosofiei și ne vor oferi exemple practice de strategii și tehnici stoice. Vom începe prin a ne uita la prima parte a vieții lui Marcus Aurelius și la educația sa, deoarece acestea ne introduc direct în miezul problemei: utilizarea stoică a limbajului.

2.

CEL MAI SINCER COPIL DIN ROMA

Marcus s-a născut pe 26 aprilie 121 e.n. și „a fost crescut sub ochii lui Hadrian”*. A luat numele Aurelius mai târziu; pe parcursul copilăriei sale a fost cunoscut drept Marcus Annius Verus, după tatăl și străbunicul său. Familia sa a trăit în orașelul Ucubi, în provincia romană Hispania Baetica (Spania de azi), înainte de a se muta la Roma. Când avea trei ani, tatăl său a murit – nu știm circumstanțele. Marcus abia l-a cunoscut, însă a scris mai târziu despre curajul și demnitatea sa, inspirându-se din ce a aflat despre reputația tatălui său și din cele câteva amintiri pe care le mai avea despre el.

Marcus a fost crescut de mama sa și de bunicul din partea tatălui, un distins senator care a fost de trei ori consul. Acesta a

* *Istoria augustă, op.cit., 4.1*

fost, de asemenea, un prieten apropiat al împăratului Hadrian, fiind cumnatul soției împăratului, împărăteasa Sabina, strămătușa lui Marcus. Ca membru al unei familii patriciene bogate care avea legături cu împăratul, Marcus a făcut parte din cercul social al bunicului său și, deși știm că a fost iubit de toți, ceva anume din caracterul lui Marcus i-a atras atenția lui Hadrian. Împăratul l-a acoperit cu onoruri de la o vârstă fragedă, înrolându-l în ordinul ecvestru la vârsta de șase ani și numindu-l ceea ce adeseori este descris drept cavaler roman. Când Marcus avea opt ani, Hadrian l-a numit la Colegiul din Sali, al celor doisprezece preoți, a căror principală îndatorire era aceea de a performa dansuri rituale elaborate în onoarea lui Marte, zeul războiului, îmbrăcați în armura antică, cu săbii și scuturi.

Hadrian l-a poreclit pe băiat Verissimus, adică „cel mai sincer”, un joc de cuvinte ce pleca de la numele de familie Verus, care înseamnă „adevărat”. Este ca și cum l-a considerat pe Marcus, un simplu copil, ca fiind cel mai sincer om de la curtea sa. Într-adevăr, familia lui Marcus, deși bogată și influentă, era cunoscută pentru onestitatea și simplitatea ei. Tendința lui Marcus de a vorbi sincer și direct l-a pregătit pentru filosofia stoică, pe care o va descoperi mai târziu. Acest lucru îl plasa în opoziție cu cultura intelectuală de la curtea lui Hadrian din timpul celui de-al doilea apogeu al sofisților, o mișcare culturală care celebra retorica formală și oratoria. Pe vremea lui Hadrian, arta și literatura greacă deveniseră foarte populare. Intelectualii greci, în special oratorii, erau foarte stimați, iar elita romană nu ezita să-i angajeze ca meditari, ceea ce a permis culturii grecești să înflorească în inima Imperiului roman.

Profesorii de retorică, studiul formal al limbajului utilizat în discursuri și parte din curricula oricărui tânăr aristocrat din acea vreme, erau cunoscuți ca sofisți – o reînviere a vechii tradiții grecești ce ajungea până în vremea lui Socrate. Ei includeau adesea în

cursurile lor și lecții morale, părți din filosofie, dar și alte elemente ale culturii intelectuale. De aici și cuvântul „s sofisticat”, care, în mare, face trimitere la ceea ce aceștia au predat în acea perioadă. Așa cum Socrate observase demult, deși sofisiții păreau că fac filosofie, scopul lor era mai degrabă acela de a câștiga respect prin demonstrarea elocinței verbale decât prin atingerea virtuții. Cu alte cuvinte, deși vorbeau mult despre înțelepciune și virtute, aceștia nu trăiau în acord cu aceste valori. Erău, de obicei, mai preocupați de a concura cu ceilalți pentru a câștiga aplauzele publicului. *Aparența* înțelepciunii a devenit astfel mai importantă decât înțelepciunea însăși pentru mulți romani. Chiar și împăratul era implicat în astfel de lucruri. *Istoria augustă*, una dintre cele mai importante surse ale noastre, spune că, deși Hadrian era un scriitor oarecum talentat de proză și versuri, adeseori căuta să îi ridiculizeze și să-i umilească pe profesorii acestor arte, încercând astfel să arate că era mai inteligent și mai cultivat decât ei. Intra în dezbateri pretențioase cu unii profesori și filosofi, fiecare parte scriind pamflete și poeme împotriva celeilalte părți – echivalentul roman al trollingului de pe internet.

De exemplu, sofistul Favorinus din Arelate a fost cunoscut în tot imperiul drept unul dintre cei mai inteligenți intelectuali. Cunoștea foarte bine filosofia sceptică a Academiei și și-a câștigat renumele pentru elocvența sa retorică. A cedat însă fără rușine în răspunsul său la unele afirmații dubioase ale împăratului Hadrian privitoare la utilizarea corectă a unui cuvânt. „Mă îndemnați să o iau pe calea greșită”, le spunea Favorinus prietenilor săi, „dacă nu îmi permiteți să observ că cel mai învățat om deține, în același timp, treizeci de legiuni”.^{*} Lui Hadrian nu îi plăcea să se înșele. Și mai rău, se răzbu-
na fără milă pe intelectualii care nu erau de acord cu el. Într-adevăr,

^{*} *Idem*, 15.13

atunci când Favorinus a îndrăznit să fie în dezacord cu Hadrian, a fost exilat pe insula grecească Chios. Cu toate acestea, Hadrian a ajuns să admire mai presus de orice integritatea și sinceritatea unui tânăr nobil sobru, al său Verissimus, care iubea înțelepciunea *adevărată* mai mult decât cultivata aparență a înțelepciunii.

Hadrian era un om talentat, pasional și schimbător, acel gen de om pe care l-am descrie drept *inteligent*, dar nu neapărat *înțelept*. În mod surprinzător, se spune că era bun prieten al lui Epictet, cel mai important profesor de stoicism din Imperiul roman. Ne putem chinui să ni-l imaginăm pe faimosul stoic încercând să facă față încercărilor fără de sfârșit ale lui Hadrian de a-și arăta superioritatea. Cu toate acestea, împăratul s-a înțeles foarte bine cu cel mai faimos student al lui Epictet, Arrian, care a așternut pe hârtie *Discursurile* și *Manualul*. După cum vom vedea, Arrian s-a evidențiat în timpul domniei lui Hadrian. Cu toate acestea, Hadrian nu a fost filosof – el vedea filosofia în același mod superficial precum sofistii: o sursă de materiale care te ajută să-ți arăți cunoștințele.

Prin contrast, Epictet, în obișnuita manieră stoică, își avertiza mereu elevii să nu confunde învățarea academică cu înțelepciunea și să evite argumentele slabe, care despică firul în patru, irosind astfel timp pe subiecte academice abstracte. El a subliniat diferența *fundamentală* între un sofist și un stoic: primul vorbește pentru a câștiga audiența, iar al doilea pentru a o îmbunătăți, încercând să-i ajute pe cei din jurul său să devină înțelepți și virtuoși.* Sofiștii trăiau din laude, care sunt pură vanitate; filosofi iubesc adevărul și îmbrățișează modestia. Retorica este o formă de divertisment, plăcută la auz; filosofia este o formă de terapie morală și psihologică, adeseori greu de ascultat, pentru că ne forțează să ne recunoaștem

* Epictet, *Discurs viu. Diatribe. Cartea I*, traducere din greaca veche de Andreea Ștefan, Editura Seneca, București, 2018, 27.6-21, pp. 123-126

propriile defecte pentru a le putea corecta – uneori, adevărul doare. Profesorul lui Epictet, stoicul Musonius Rufus, obișnuia să le spună elevilor următoarele: „Dacă vă este ușor să mă lăudați, atunci vorbesc degeaba”. De aceea, spunea Epictet, școala unui filosof este precum clinica unui doctor: nu trebuie să mergi acolo așteptând plăcerea, ci durerea.

Pe măsură ce anii au trecut, Marcus a devenit din ce în ce mai conștient de deziluzia sa privitoare la valorile sofștilor și de afinitatea sa naturală pentru cele ale stoicilor. Pentru aceasta, îi putem mulțumi, într-o oarecare măsură, mamei sale. Domitia Lucilla a fost o femeie remarcabilă, care, precum tatăl lui Marcus, provenea dintr-o familie distinsă a clasei patriciene. Era, de asemenea, și foarte bogată, moștenind o mare avere ce includea o fabrică de cărămizi și mortar de lângă Roma. Totuși, Marcus va spune mai târziu că a fost influențat de simplitatea și de lipsa de prețiozitate a modului ei de viață, „cu mult diferit de stilul de viață al celor bogați”.*

Iubirea pentru viața simplă și *lipsa* de apetență pentru lucruri ostentative l-au impresionat pe fiul său. Câteva decenii mai târziu, în *Gânduri către sine însuși*, Marcus și-a mărturisit dezinteresul total în ceea ce privește prefăcătoria vieții de curte. Și-a promis că nu își va mai irosi timpul gândindu-se la asta. A adăugat că numai prin filosofie viața de la curte începea să îi pară suportabilă. Își amintea că oriunde trăiești este posibil să trăiești bine, să trăiești înțelept, chiar și la Roma, unde simțea că este dificil să acționezi în acord cu virtuțile stoice. Considera minciunile vieții de la curte o frustrare constantă și a ajuns să considere stoicismul unicul mod de a trăi.**

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, I.3, p. 65

** *Ibidem*, VIII.9; VI.12; V.16, pp. 237, 175, 159

Marcus a învățat generozitatea de la mama sa. Când singura sa soră s-a căsătorit, Marcus i-a oferit moștenirea pe care i-o lăsase tatăl. Pe parcursul vieții, a primit numeroase alte moșteniri și se spune că le dădea, de obicei, celei mai apropiate rude a decedatului. Ani mai târziu, în timpul domniei sale de la începutul Primului Război Marcoman, Marcus a aflat că vistieria statului era goală. A răspuns prin organizarea unei licitații publice, care a durat două luni, prin intermediul căreia au fost vândute numeroase comori imperiale, ceea ce a permis strângerea de fonduri necesare începerii războiului. Indiferența sa pentru avere și pentru capcanele vieții de la curtea imperială s-au dovedit esențiale pentru modul prompt în care a reacționat la criza financiară.

Mama lui Marcus a fost o iubitoare a culturii grecești și e posibil ca ea să-l fi introdus pe fiul său în cercul unor intelectuali care îi vor deveni mai târziu prieteni și profesori. Marcus menționează că mentorul său stoic, Junius Rusticus, l-a învățat să compună scrisori într-un mod simplu și direct, ca aceea pe care Rusticus i-a trimis-o mamei lui Marcus în Sinuessa, pe coasta Italiei.* Poate că Rusticus și mama lui Marcus au fost prieteni mulți ani. Pe lângă dragostea mamei sale pentru cultura greacă, unele dintre valorile romane de modă veche inculcate lui Marcus în timpul copilăriei i-au pavat calea, fără îndoială, către interesul de mai târziu pentru filosofia stoică. Într-adevăr, acesta poate fi motivul pentru care își amintește de ele în pasajul de început din *Gânduri către sine însuși*.

Marcus a început să construiască pe aceste valori, antrenându-se în filosofie de la o vârstă foarte fragedă. *Istoria augustă* ne spune că el era deja total dedicat filosofiei stoice încă din timpul vieții lui Hadrian. Se pare că a învățat despre filosofie ca un *mod de viață*

* *Ibidem*, I.7, p. 67

atunci când încă era un tânăr băiat ce trăia în casa mamei sale, cu mult timp înainte de a începe să studieze teoria filosofică sub îndrumarea unor eminenți profesori. Întâi a învățat cum să îndure disconfortul fizic și să depășească obiceiurile nesănătoase. A învățat să tolereze criticile altor oameni și să evite să fie influențat de cuvinte frumoase și flatante.

Stăpânirea pasiunilor noastre în acest mod este primul pas din antrenamentul stoic. Epictet l-a numit „disciplina dorinței”, deși includea atât dorințele, cât și fricile și aversiunile. Așa cum am văzut, stoicii erau mult mai influențați de filosofii cinici, care i-au precedat. Epictet preda o formă de stoicism care reținea cu sfințenie unele aspecte cinice. Se spune că era cunoscut pentru sloganul „îndură și renunță”. Marcus pare să își aducă aminte această vorbă în *Gânduri către sine însuși*, când își spune că trebuie să țintească spre suportarea defectelor celorlalți și renunțarea la orice încercare de a le face rău, în timp ce acceptă calm lucrurile aflate în afara controlului său.*

În cartea I din *Gânduri către sine însuși*, după ce contemplă calitățile bune și lecțiile învățate de la propria sa familie, Marcus îl laudă pe unul dintre profesorii lui, pe care nu îl numește, probabil un sclav sau un om eliberat de la moșia mamei sale.** Este cu adevărat remarcabil faptul că Marcus îi acordă mai mult credit unui simplu sclav, pentru influența pe care a avut-o asupra dezvoltării caracterului său moral, decât împăratului Hadrian sau oricărui alt profesor, printre care se aflau unii dintre cei mai stimați intelectuali din imperiu. Acest om nenumit i-a arătat tânărului Marcus cum să îndure cu răbdare disconfortul și greutățile. L-a mai învățat să fie independent și să aibă puține nevoi în viață. Marcus a învățat de la

* *Ibidem*, V.33, p. 169

** *Ibidem*, I.5, p. 65

el cum să ignore bârfa și să evite să se amestece în treburile altora. Este foarte diferit de exemplul oferit de Hadrian sau de alți sofști faimoși care concureau pentru câștigarea favorurilor împăratului și a aplauzelor publicului din Roma. Același profesor l-a învățat pe Marcus să nu se alieze cu facțiunea Verde sau Albastră la cursele de care și nici să simpatizeze cu vreun gladiator în amfiteatru. Așa cum am văzut, cinicii erau cunoscuți pentru faptul că se antrenau ca să suporte greutățile voluntare (*ponos*) prin stilul lor de viață auster și, de asemenea, prin utilizarea diverselor exerciții. Erau faimoși pentru cultivarea indiferenței față de lucrurile externe și dezaprobau atât laudele, cât și condamnarea celorlalți. Acest lucru le permitea să fie sinceri și să vorbească direct. Nu vom ști niciodată dacă profesorul fără nume al lui Marcus a fost influențat de cinism sau dacă doar s-a întâmplat să împărtășească valori similare. Însă, cu siguranță, i-a oferit copilului o bază solidă pentru antrenamentul său viitor în stoicism.

Așadar, cine i-a făcut pentru prima dată cunoștință lui Marcus cu *studiul* filosofiei? În mod surprinzător, chiar Marcus Aurelius ne spune că a fost vorba despre *maestrul picturii*, Diognetus. Aceștia s-ar fi întâlnit pe când Marcus avea doisprezece ani, chiar atunci când intra în următoarea etapă a educației sale. Există unele pasaje uimitoare în *Gânduri către sine însuși*, în care autorul demonstrează că are un ochi artistic pentru detalii vizuale, cum ar fi crăpăturile dintr-o bucată de pâine, ridurile de pe fața unui bătrân sau spuma ce curgea pe botul unui mistreț. Aceste observații sunt folosite pentru a ilustra idei metafizice stoice: frumusețea unui lucru aparent defectuos și valoarea sa devin mai clare atunci când sunt privite dintr-o perspectivă mai largă. Așa că e tentant să ne întrebăm dacă toate acestea nu au fost inspirate de conversațiile filosofice pe care Marcus le avea cu profesorul său de pictură atunci când era copil.

În orice caz, Diognetus l-a învățat pe Marcus să nu își piardă timpul cu lucruri triviale, cu amuzamentele populare, ca, de exemplu, luptele între prepelițe – varianta romană antică a jocurilor video de astăzi. L-a avertizat pe Marcus să nu se lase păcălit de șarlatanii care făceau miracole sau vrăji, sau de aceia care susțineau că exorcizează demoni (aparent, creștinii timpurii). Disprețul față de supranatural sau atenția față de pierderea timpului și a energiei pe diversiuni cum ar fi jocurile de noroc sunt atitudini pe care Marcus s-ar putea să le fi învățat de la un filosof stoic sau cinic. Diognetus l-a învățat să tolereze vorbirea sinceră (*parreshia*) și să doarmă pe o blană într-un pat de armată, pe jos – în mod sigur o referință la regimul cinic.* Într-adevăr, *Istoria augustă* confirmă faptul că Marcus, încă din vremea în care Diognetus ar fi devenit profesorul său, a adoptat hainele filosofilor și a început să se antreneze să îndure greutatea. Cu toate acestea, mama sa îi spunea că este inadecvat să doarmă pe un pat de soldat. Cu ceva efort, l-a convins să aleagă canapeaua, deși una acoperită cu blănuri de animale.

Marcus spune că Diognetus l-a învățat și alte lucruri legate de „antrenamentul grecesc” (*agoge*). Putem deduce despre ce ar fi putut fi vorba. Filosofii cinici adoptau adesea o dietă foarte simplă de pâine neagră și linte sau semințe de lupin și beau numai apă. Potrivit lui Musonius Rufus, profesorul lui Epictet, stoicii ar trebui să mănânce mâncare simplă, sănătoasă și care este ușor de preparat și ar trebui să facă acest lucru cu moderație, și nu cu lăcomie. Precum cinicii, și stoicii se antrenau pentru a îndura căldura sau frigul. Potrivit legendei, Diogene Cinicul făcea acest lucru dezbrăcându-se și îmbrățișând statui înghețate iarna sau tăvălindu-se în nisip fierbinte sub soarele verii. Seneca descria cum făcea băi reci și cum înota în

* *Ibidem*, I.6, p. 67

râul Teba la începutul fiecărui an – iar dușurile reci sunt populare printre adepții stoicismului de astăzi. Deși Marcus nu menționează aceste detalii, s-ar putea să fi adoptat aceleași practici ca tânăr, parte din „antrenamentul grecesc” de a îndura greutateți voluntar. Cercetătorul francez Pierre Hadot credea că această frază făcea aluzie la notoriile antrenamente spartane, care s-ar putea să fi influențat stilul de viață auster adoptat de filosofi cinici și stoici.

În lumea antică, filosofia era înainte de toate un mod de viață. Astăzi, „filosofia academică”, așa cum este ea predată în universități, s-a transformat în ceva mult mai intelectualist, într-un demers *teoretic*. Prin contrast, filosofi antici erau ușor de recunoscut mai ales prin stilul lor de viață și chiar prin felul în care se îmbrăcau. Stoicii, întocmai cinicilor înaintea lor, purtau în mod tradițional o singură haină numită *tribon* în greacă. Această manta sau pelerină rudimentară, făcută din lână vopsită într-un gri-deschis, era înfășurată în jurul corpului, adeseori cu umerii expuși. Unii filosofi, precum Socrate și cinicii, mergeau desculți. Filosofi romani se îmbrăcau la fel, deși stilul era adeseori văzut ca fiind unul învechit, o simplă paradă. Marcus, cel puțin în anii tinereții sale, purta mantia filosofilor și, așa cum se poate vedea la sculpturile sale, avea o barbă lungă, nu prea întreținută, ceea ce era tipic stoicilor din acea perioadă.

Poate că Diognetus se îmbrăca și trăia ca un filosof, iar Marcus a fost inspirat să îi urmeze exemplul. Încă o dată, este uimitor că la apogeul celui de-al doilea val al sofismului, când oratoria și poezia erau la modă la curtea lui Hadrian, Marcus a fost atras de direcția opusă. A fost îndepărtat de sofisticarea și ostentația *retoricii* de către simplitatea și onestitatea *filosofiei* grecești. Pe lângă faptul că l-a familiarizat cu un mod de viață, Diognetus a început să îl încurajeze pe băiat să scrie dialoguri filosofice și să participe la cursurile unor faimoși filosofi. (Acesta numește trei bărbați, însă nu se mai știe nimic altceva despre

ei.) Ceva mai târziu, în jurul vârstei de cincisprezece ani, Marcus a participat pentru scurtă vreme la cursurile ținute de către un filosof stoic în casa sa, Apollonius din Chalcedon, care se întâmpla să viziteze Roma. Apollonius a plecat mai apoi înspre Grecia, dar ne vom întoarce la el cât de curând.

Între timp, Marcus era deja un tânăr filosof stoic aspirant. Apollonius și alții i-au făcut cunoștință cu învățăturile lui Epictet, cel mai influent filosof roman. Epictet, a cărui școală de filosofie se mutase de mult de la Roma în Grecia, a murit când Marcus Aurelius era încă un băiat, așa că nu s-au cunoscut niciodată cei doi. Cu toate acestea, pe măsură ce educația lui Marcus Aurelius progresa, cel mai probabil s-a bucurat de compania unor oameni mai în vârstă, care au participat la cursurile lui Epictet și au studiat *Discursurile* așternute pe hârtie de Arrian. În *Gânduri către sine însuși*, Marcus îl numește pe Epictet un filosof exemplar, alături de Socrate și Chrisip*, și îl citează mai mult decât pe oricare alt autor. Iar Marcus Aurelius s-a văzut în mod clar ca un continuator al lui Epictet. Familia sa, însă, a crezut probabil că educația acestuia se va axa pe învățarea retoricii de la sofști eminenti, mai ales după ce a fost numit viitor împărat.

Hadrian nu a avut copii, astfel încât, înspre bătrânețe, când sănătatea sa a început să se deterioreze, a adoptat un succesori. Spre surpriza tuturor, a ales un om simplu, numit Lucius Aelius Commodus, care mai apoi a fost cunoscut ca Lucius Aelius Caesar, punând bazele tradiției ca *moștenitorii oficiali ai tronului* să-și asume titlul de Cezar. Cu toate acestea, Lucius era atât de bolnav că a murit peste mai puțin de un an. Hadrian dorea ca Marcus, acum în vârstă de șaisprezece ani, să-i devină succesori, dar credea că băiatul este prea tânăr. În locul său, a ales un bărbat mai în vârstă, Titus Aurelius

* *Ibidem*, VII.19, p. 211

Antoninus, care avea deja cincizeci de ani, două fete, dar niciun băiat. Acesta era căsătorit cu mătușa lui Marcus, Faustina. Așa încât, ca parte a unui plan de succesiune pe termen lung, Hadrian l-a adoptat pe Antoninus cu condiția ca acesta, la rândul său, să-l adopte pe Marcus, plasându-l astfel în linie directă la tron. Hadrian l-a adoptat pe Marcus ca pe un nepot.

La începutul anului 138 e.n., în ziua adopției sale, tânărul Marcus Aurelius Verus a luat numele de familie al lui Antoninus, devenind pentru totdeauna Marcus Aurelius Antoninus. Lucrurile erau complicate, deoarece Lucius Aelius, omul pe care Hadrian l-a numit succesor al său și Cezar, a lăsat în urma lui un fiu, pe numele său Lucius. Antoninus l-a adoptat pe Lucius, care a devenit astfel noul frate al lui Marcus Aurelius. Mai apoi, imediat după numirea sa, Marcus l-a numit pe fratele său co-împărat, moment din care a devenit cunoscut ca împăratul Lucius Verus. Era prima dată când doi împărați au domnit împreună în acest fel. Aparent, Marcus a luat decizia de a împărtăși puterea cu fratele său pentru a evita riscul răscoalelor cauzate de faptul că o dinastie rivală putea avea îndreptățiri la tron. (Vom ajunge mai târziu la relația dintre Marcus și fratele său, Lucius.)

La început, Marcus a fost îngrozit de faptul că Hadrian l-a adoptat, aducându-l în palatul imperial. Avea rețineri în a părăsi casa mamei sale, pentru a merge în locuința privată a împăratului. Atunci când prietenii și familia l-au întrebat de ce era atât de tulburat, a spus o întregă listă de îngrijorări legate de viața la curte. Bazat pe comentariile sale, acum știm că s-a chinuit cu nesinceritatea și corupția vieții politice romane. Totuși, în acea noapte, după ce a aflat că va deveni împărat, Marcus a visat că avea brațe și umeri de fildeș. Întrebat în vis dacă le mai putea folosi, acesta a apucat o greutate mare, descoperind astfel că a devenit mult mai puternic. Umerii dezgoliți

erau semnul filosofilor stoici sau cinici de îndurare a frigului, astfel încât ar fi putut întrevedea în visul său că antrenamentul în filosofia stoică i-ar putea oferi puterea și rezistența necesare pentru a-și împlini viitorul rol de împărat.

Marcus era acum *al doilea* în succesiunea la tron, urmându-l pe Antoninus. I s-a făcut cunoștință cu cercul intelectualilor de la curte, unii dintre cei mai buni oratori și filosofi din imperiu. Trebuie să fi observat și felul în care împăratul îi desconsidera. Acest lucru era total opus valorilor lui Marcus, la fel cum erau și suspiciunea, intoleranța și persecuția așa-zișilor dușmani ai lui Hadrian. Mai târziu, în timpul domniei sale, Marcus a făcut o politică din a le permite oponenților politici să nu fie pedepsiți atunci când îl criticau sau îl ridiculizau public. Cel mai semnificativ lucru pe care l-a făcut împotriva criticilor săi a fost să le răspundă remarcilor lor în mod politic, în discursuri sau pamflete, în timp ce Hadrian i-ar fi exilat sau decapitat. Este faimos faptul că Marcus a promis că niciun senator nu va fi executat în timpul domniei sale și, așa cum vom vedea, și-a ținut promisiunea chiar și atunci când câțiva dintre ei l-au trădat în timpul războiului civil din est. Credea că adevărata putere rezidă în capacitatea de a arăta bunăvoință, și nu violență sau agresiune.

În ultimii săi ani, Hadrian a devenit un tiran. Era din ce în ce mai paranoic, plătea oameni pentru a-și spiona prietenii și ordona multe execuții. Senatul a sfârșit prin a-l detesta atât de mult, încât după moartea sa au vrut să-i anuleze toate legile și să nu pună în aplicare tradiția deificării. Noul împărat, Antoninus, i-a convins că ar fi bine să acționeze într-un mod cât mai conciliant, fapt pentru care a câștigat cognomenul *Pius*. Hadrian ar fi fost fără îndoială înfuriat că, în ciuda faptului că este menționat de câteva ori în *Gânduri către sine însuși*, a fost în mod evident absent din prima

carte în care Marcus îi laudă pe membrii familiei și pe profesorii săi. Pe de altă parte, Marcus a menționat virtuțile lui Antoninus în detaliu, de mai multe ori, și a făcut clar faptul că acesta reprezenta idealul său de împărat.

Istoricii romani îl portretizează pe Antoninus în multe feluri, cel mai adesea ca opus al predecesorului său. Într-adevăr, unele trăsături pe care Marcus le laudă la tatăl său adoptiv pot fi citite drept critici implicite la adresa lui Hadrian. Se spune că atunci când a fost numit împărat, în ciuda unor rezistențe din partea funcționarilor de la curte, el a câștigat respectul oamenilor prin minimizarea fastului curții imperiale. Se îmbrăca adesea ca un cetățean de rând, fără să poarte hainele oficiale ale statului atunci când primea musafiri și a încercat să continue să trăiască așa cum a făcut-o și înainte. În timp ce supușii săi ajunseseră să râdă de Hadrian, obosiți de stările sale schimbătoare și de temperamentul instabil, Antoninus era faimos pentru calmul lui și pentru încurajarea discursurilor sincere, la curte și în alte părți. Spre deosebire de Hadrian, Antoninus pur și simplu ignora remarcile usturătoare la adresa sa.

Stoicii erau fericiți să recunoască faptul că unii indivizi aveau *in mod natural* virtuțile pe care alții se chinuiau să le dobândească în ani de eforturi, prin studiu și antrenament în filosofie. Antoninus era un astfel de om, potrivit lui Marcus. Trăsăturile pe care acesta le surprinde constituie o imagine vie a tipului de caracter pe care Marcus voia să îl dezvolte prin antrenamentul în filosofia stoică. De exemplu, odată ce Antoninus se gândea la ceva și ajungea la o decizie, o implementa cu o determinare de neclintit.* În *Gânduri către sine însuși*, Marcus contemplă cum predecesorul său nu a căutat niciodată laudele goale sau aprobarea celorlalți; în schimb, era

* *Ibidem*, I.17, VI.30, pp. 79, 187

întotdeauna gata să asculte opiniile celorlalți și să le ia în considerare. Era meticolos în examinarea faptelor care cereau o deliberare atentă. Nu se grăbea să ia o decizie și era întotdeauna dispus să își ches-tioneze prima impresie. Se gândea răbdător la o problemă până când era satisfăcut de raționamentul său. Îi onora pe filosofi adevărați, deși nu era întotdeauna de acord cu doctrinele lor. Nu îi ataca pe șarlatani, dar nici nu se lăsa impresionat de ei. Cu alte cuvinte, era un om calm și rațional. Fiind lipsit de vanitate, și-a urmat rațiunea în mod consistent și a văzut lucrurile mult mai clar, iar spre deosebire de Hadrian, nu avea întotdeauna dreptate.

Sub Antoninus și, mai apoi, sub Marcus, cultura Romei s-a schimbat semnificativ, filosofi, mai ales stoicii, fiind preferați în fața sofisților. Marcus voia să cunoască învățăturile grecești, dar într-un mod radical diferit de Hadrian. Căuta în mod sincer să se transforme într-o persoană mai bună, în loc să dorească doar să câștige puncte în fața rivalilor săi intelectuali. Semințele acestei transformări au fost sădite de familia sa, mai ales de către mama sa, dar au fost apoi îngrijite de o serie de profesori excepționali.

În acele vremuri, era firesc ca tinerii romani de origine nobilă să aibă o pregătire formală în retorică. Pregătirea începea când ajungeau în mod oficial la vârsta maturității, vârstă simbolizată prin îmbrăcarea unei *toga virilis* în jurul vârstei de cincisprezece ani. Studiarea retoricii, pentru a comunica în mod elocvent și persuasiv, a devenit una dintre principalele obligații ale lui Marcus în calitate de student, deși intra în contradicție cu interesul din ce în ce mai mare pentru filosofia stoică. Herodes Atticus și alții l-au învățat greaca, limba pe care a folosit-o pentru a scrie *Gânduri către sine însuși*. Odată ce împăratul Antoninus l-a adoptat pe Marcus, principalul său profesor a devenit Marcus Cornelius Fronto, cel mai cunoscut retor al zilei.

Fronto a fost primit ca un prieten apropiat al familiei și a rămas așa până în jurul morții sale, în 166 sau 167 e.n., când a căzut victimă a molimei în timpul primei epidemii din Roma. Fronto a scris impresiile sale despre Marcus ca tânăr: era în mod natural predispus tuturor virtuților, chiar și înainte de a se fi antrenat pentru ele, „fiind un om bun înainte de pubertate și un vorbitor talentat înainte de a îmbrăca hainele maturității”.^{*} Fronto a fost un important profesor pentru Marcus, de aceea a fost amintit în prima carte din *Gânduri către sine însuși*. Marcus nu detaliază prea mult influența lui Fronto asupra caracterului său, rezervând însă o bună parte din laude pentru Alexandru din Cotiaeu, gramaticianul său de greacă, un profesor mai puțin cunoscut. În ciuda importanței relației lor, Fronto nu l-a inspirat prea mult pe Marcus. A încercat în mod activ să îl descurajeze pe studentul său din a deveni stoic.

Știm că Fronto era îngrijorat de faptul că filosofilor le lipsea elocvența cerută oamenilor de stat și împăraților și că riscau să ia decizii proaste sub influența doctrinelor lor particulare. I-a scris lui Marcus că și în cazul în care ar fi dobândit înțelepciunea lui Zenon și a lui Cleanthes, fondatorii stoicismului, tot ar fi obligat, fie că voia sau nu, să poarte haina purpurie imperială, „și nu pe cea a filosofilor, făcută din lână aspră”.^{**} Fronto se referea la faptul că Marcus nu era obligat doar să se îmbrace ca un împărat, ci și să vorbească precum acesta, înfășurându-se în purpuriu și câștigând laude pentru elocvența sa. În realitate, Marcus prefera să se îmbrace modest și să vorbească simplu, ca un filosof sau, cel puțin, ca un cetățean de rând. Treaba lui Fronto era să îl umple pe băiat de sofisticarea culturală potrivită rangului său și să îl antreneze să devină un om politic, un scriitor de

^{*} Fronto, *Letters*, în *Meditations: Selected Correspondence*, Oxford University Press, Oxford, 2011

^{**} *Idem*

discursuri și un orator. Acest lucru era foarte dificil pentru tânărul Cezar, deoarece se simțea divizat între retorică și filosofie. Însă influența lui Fronto a scăzut în mod treptat. Elocvența este un lucru, înțelepciunea cu totul altceva. Se spunea că vorbele lui Platon erau mereu pe buzele lui Marcus: *statele prosperă atunci când filosofi sunt regi sau regii filosofi*.

Lupta dintre sofști și stoici pentru tânărul Marcus a început puțin după moartea lui Hadrian, când Antoninus I-a chemat la Roma pe filosoful Apollonius din Calcedonia. În *Istoria augustă* se spune că Antoninus I-a instruit pe Apollonius să se mute în palatul imperial, Casa lui Tiberius, astfel încât să poată să devină profesorul permanent al lui Marcus. Cu toate acestea, Apollonius a răspuns într-un mod laconic: „Nu maestrul trebuie să meargă la învățăcel, ci învățăcelul la maestru”.* Antoninus, inițial neimpresionat de răspuns, a insistat că era mai ușor pentru Apollonius să vină din Grecia la Roma, decât era pentru el să se ridice de pe scaun și să meargă de la casa lui la palat. Credea probabil că era arogant ca un profesor să insiste ca fiul împăratului să vină la el acasă pentru a învăța, așa cum făcea toată lumea. Apollonius a fost principalul filosof la orele căruia a asistat Marcus în tinerețe, ceea ce sugerează că Antoninus a cedat până la urmă, permițându-i fiului său să se amestece cu elevii din afara palatului. Așa cum vom vedea, multe decenii mai târziu, spre sfârșitul vieții, Marcus încă provoca agitație prin faptul că participa la cursurile deschise ale filosofilor, ca și cum ar fi fost un cetățean normal.

Marcus era impresionat de talentul și fluența lui Apollonius ca profesor de doctrine stoice. Ceea ce admira cel mai mult, însă, era caracterul omului. Sofștii vorbeau pe larg despre înțelepciune

* *Istoria augustă, op. cit.*, 10.4

și virtute, dar erau doar vorbe. În schimb, Apollonius era complet nepretențios în ceea ce privește puterea sa intelectuală și nu se enerva niciodată când discuta un text filosofic cu elevii săi. I-a arătat lui Marcus ce însemna în practică pentru un stoic să „trăiască în acord cu Natura” – mai precis, cum să se sprijine în mod consistent pe *rațiune* ca ghid al vieții. Într-adevăr, Apollonius nu era un *simplu* profesor, ci arăta adevărata constanță și seninătate a unui stoic, chiar și în fața durerii severe, a unei boli lungi și a pierderii unui copil. Marcus a văzut în el și ce înseamnă pentru un stoic să se angajeze într-un curs de acțiune cu vigoare și determinare, în timp ce rămâne relaxat și neperturbat de rezultat. (Ceea ce înseamnă a face o acțiune cu „clauza rezervei”, o strategie pe care o vom examina în detaliu mai târziu.) Marcus adaugă că Apollonius accepta cu grație favoruri din partea prietenilor, fără să se înjosească prin acest fapt și fără să arate vreo urmă de nerecunoștință.* Acest om era o inspirație pentru viitorul împărat, era genul de persoană în care stoicismul promitea să îl transforme.

Apollonius l-a învățat pe Marcus doctrinele filosofiei stoice, dar îi arăta și cum să le aplice în viața de zi cu zi. Marcus ar fi învățat că stoicii credeau că exista o relație între dragostea sinceră pentru înțelepciune și o mai mare rezistență emoțională. Filosofia lor conținea în ea însăși o formă de terapie morală și psihologică (*therapeia*) pentru mințile tulburate de furie, frică, tristețe și dorințe nesănătoase. Numeau scopul terapiei lor *apatheia*, însemnând nu doar apatie, ci și libertatea de dorințe dăunătoare și emoții (pasiuni). A spune că Apollonius l-a învățat pe Marcus filosofie stoică este echivalent cu a spune că l-a antrenat să dezvolte independența mentală printr-o formă de terapie psihologică antică, descrisă uneori ca

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, I.8, p. 67

„terapia stoică a pasiunilor”. Un aspect important al antrenamentului presupunea ca Apollonius să-i arate lui Marcus cum să își mențină seninătatea prin folosirea deliberată a limbajului în modul special și *terapeutic* descris de stoici.

Înainte de a ne apleca asupra utilizării stoice a limbajului, trebuie să înțelegem mai întâi teoria stoică a emoțiilor. Povestea ciudată a unui profesor stoic *nenumit* ne oferă cea mai bună introducere în subiect. O găsim în *Noapți Atice*, o carte de anecdote scrisă de Aulus Gellius, un gramatician care a fost contemporanul lui Marcus Aurelius. Gellius traversa Marea Ionică dinspre Cassiopa, un oraș din Corfu, înspre Brundisium, din sudul Italiei, posibil în drum spre Roma. Îl descrie pe unul dintre pasagerii vasului ca pe un important și renumit profesor stoic, care oferise cursuri în Atena. Nu putem identifica profesorul cu certitudine; nu este imposibil, totuși, ca Gellius să se fi referit la Apollonius din Calcedonia.

Vasul lor a fost prins într-o furtună care a durat aproape toată noaptea. Pasagerii se temeau pentru viețile lor, în timp ce se chinuiau să dirijeze pompele pentru a preveni un naufragiu. Gellius a observat că filosoful stoic se făcuse alb ca o coală de hârtie și avea aceeași expresie anxioasă ca restul pasagerilor. Numai filosoful însă a rămas tăcut, în loc să plângă de frică și să se lamenteze. Odată ce marea și cerul s-au limpezit, pe măsură ce se apropiau de destinație, Gellius l-a întrebat cu politețe pe stoic de ce arăta la fel de speriat ca toți ceilalți în timpul furtunii. Putea vedea că Gellius era sincer și a răspuns cu curtoazie că fondatorii stoicismului au susținut că oamenii care se confruntă cu astfel de situații experimentau în mod natural și inevitabil o scurtă perioadă de frică. Apoi a băgat mâna în sacul său, de unde a scos *Discursurile* lui Epictet pentru a i le da lui Gellius. Astăzi, numai primele patru cărți din *Discursuri* au supraviețuit, deși se pare că Marcus a citit și discursurile pierdute, pe

care le citează în cartea sa. În orice caz, Gellius descrie afirmațiile lui Epictet, susținând că urmează învățăturile lui Zenon și Chrisip.

Epictet le-a spus elevilor săi că fondatorii stoicismului distingeau două etape ale răspunsului nostru la orice eveniment, inclusiv la situațiile amenințătoare. Întâi vin impresiile (*phantasiai*) care sunt impuse involuntar, din afară, asupra minții noastre atunci când suntem în mod inițial expuși unui eveniment precum o furtună pe mare. Aceste impresii pot fi stârnite, spune Epictet, de un sunet terifiant, precum descărcarea unui tunet, prăbușirea unei clădiri sau un țipăt de pericol. Chiar și mintea unui înțelept stoic perfect va fi inițial zguduită de șocuri de acest tip și se va feri de ele în mod instinctiv, de frică. Această reacție nu vine dintr-o greșală a judecăților de valoare despre pericolele înfruntate, ci dintr-un reflex emoțional ce apare în corp, care trece temporar peste rațiune. Epictet ar fi putut adăuga că aceste reacții emoționale sunt comparabile cu cele experimentate de animale. Seneca notează, de exemplu, că atunci când animalele sunt alarmate de apropierea pericolului, se adăpostesc, dar după ce au scăpat, se întorc la păscut, din nou, în pace.* Prin contrast, capacitatea umană de a gândi ne permite să perpetuăm îngrijorările dincolo de granițele lor naturale. Rațiunea, cea mai mare binecuvântare a noastră, este, de asemenea, și cel mai mare blestem al nostru.

În a doua etapă a răspunsului nostru, stoicii spun că adăugăm în mod voluntar judecăți de „acord” (*sunkatatheseis*) acestor impresii automate. Aici, judecățile stoicului înțelept diferă de cele ale majorității oamenilor. Acesta nu rămâne cu reacțiile emoționale inițiale la o situație care i-a invadat mintea. Epictet spune că stoicii nu ar trebui nici să aprobe, nici să confirme aceste impresii emergente,

* Fronto, *op. cit.*

cum ar fi anxietatea în fața pericolului. Mai degrabă, le respinge ca înșelătoare, le studiază cu indiferență, pentru ca în final să scape de ele. Prin contrast, oamenii lipsiți de înțelepciune sunt conduși de răspunsul lor inițial la evenimente exterioare – incluzându-le pe acelea care sunt groaznice și de temut – și continuă să se îngrijoreze, să se gândească și chiar să se plângă cu voce tare de o amenințare percepută. Seneca oferă o perspectivă mai detaliată a modelului stoic al emoțiilor în *Despre mânie*^{*}, unde împarte procesul de a simți o pasiune în trei „mișcări” sau etape:

PRIMA ETAPĂ: Impresiile inițiale se impun în mod automat asupra minții, incluzând gânduri și sentimente emergente, numite de către stoici *propatheiai* sau „proto-pasiuni”. De exemplu, impresia „*Vaporul se scufundă*” evocă în mod natural anxietate la început.

A DOUA ETAPĂ: Cei mai mulți oameni, precum cei de pe vapor, sunt de acord cu impresia inițială, se lasă conduși de ea și nu mai adaugă judecăți de valoare, fiind astfel cuprinși de gânduri catastrofice: „*Pot muri de o moarte cruntă!*”. Ei se vor îngrijora și vor rămâne cu acest gând o bună perioadă după. Prin contrast, stoicii, precum filosoful nenumit din poveste, au învățat să facă un pas în spate, după gândurile și impresiile inițiale, pentru a nu fi de acord cu ele. O pot face spunând: „*Ești doar o impresie, și nu lucrurile pe care pretinzi că le reprezinți*” sau „*Nu lucrurile ne supără, ci gândurile noastre despre ele*”. Vaporul se scufundă, dar s-ar putea ca tu să ajungi la țărm; chiar dacă nu o faci, panica nu te va ajuta. A răspunde cu calm și curaj este mult mai important. De aceea trebuie să îi lauzi pe oamenii care fac acest lucru, confrunțați fiind cu aceeași situație.

^{*} Seneca, *Despre mânie*, traducere de Ioana Costa, Vichi-Eugenia Dumitru și Ștefania Ferchedău, Editura Seneca, București, 2014

A TREIA ETAPĂ: Pe de altă parte, dacă ai confirmat impresia că ceva este în mod intrinsec rău sau catastrofic, atunci o „pa-siune” în adevăratul sens al cuvântului se va dezvolta putând foarte curând să iasă de sub controlul tău. Acest lucru i s-a întâmplat lui Seneca în timpul unei furtuni, când i s-a făcut rău de mare și s-a panicat atât de mult, încât s-a aruncat prostește peste bord, încercând să ajungă la țarm printre valuri și roci, deși ar fi fost mai în siguranță dacă ar fi rămas pe vapor.*

Cu alte cuvinte, o anume doză de anxietate este naturală. Într-adevăr, chiar și inimile celor mai experimentați marinari pot să o ia razna atunci când vapoarele lor sunt pe cale de a se răsturna. Curajul rezidă în a continua, indiferent de orice, prin a face față situației în mod rațional. Stoicul își spune că situația poate părea în primă instanță terifiantă, însă lucrul cu adevărat important în viață este cum alege el să îi răspundă. Astfel, își reamintește să privească furtuna cu indiferență stoică și să răspundă cu înțelepciune și curaj, în timp ce își acceptă răspunsul inițial de nervozitate ca fiind unul inofensiv și inevitabil. Ceea ce *nu face*, totuși, este să înrăutățească lucrurile prin a continua să se îngrijoreze.

Din aceste motive, odată ce paloarea și expresia anxioasă au dispărut de pe fața sa, anxietatea omului înțelept tinde să dispară natural, iar el recapătă controlul situației. Își reevaluează impresiile anxioase inițiale, susținând cu încredere că acestea sunt atât false, cât și inutile. Pe de altă parte, cei lipsiți de înțelepciune și temători își perpetuează temerile pentru o lungă perioadă de timp. Gellius a citit despre aceste lucruri în *Discursurile* lui Epictet și a învățat că nu e nimic ne-stoic la cineva care devine palid de anxietate pentru o scurtă perioadă de timp, în timpul unei situații periculoase, precum cea pe

* Seneca, *Scrisori către Lucilius*, volumul I, traducere de Ioana Costa, Editura Seneca, București, 2014, Scrisoarea 53, pp. 196-200

care el tocmai o trăise. Este natural și inevitabil să experimentăm astfel de sentimente, în măsura în care nu exagerăm primejdia prin a ne lăsa conduși de impresiile ce o acompaniază și prin a ne spune că o teribilă catastrofă se va întâmpla.

Seneca a scris că unele nenorociri li se întâmplă oamenilor înțelepți fără însă a le produce vreo daună, cum ar fi durerea fizică, boala, pierderea prietenilor și a copiilor sau catastrofele suferite de pierderea unui război.* Îl ating, dar nu îl rănesc. Într-adevăr, Seneca susține că a îndura lucruri pe care nu le simțim nu este o virtute. Acest lucru este important: pentru ca un stoic să arate virtutea moderației, trebuie să aibă cel puțin o urmă de dorință la care să renunțe, iar pentru a arăta curajul, *trebuie să aibă măcar aceste prime senzații de frică pe care să le îndure*. Așa cum o spun stoicii, omul înțelept nu este făcut din piatră și oțel, ci din carne și oase.

În *Gânduri către sine însuși*, Marcus scrie că în ciuda faptului că le spune impresiilor tulburătoare să plece, nu este nervos din cauza lor pentru că acestea au apărut potrivit „manierei antice”: cu alte cuvinte, ele apar în felul în care sentimentele de bază, instinctive, apar la animale.** Acest lucru implică faptul că, asemenea profesorului stoic anonim de pe barca lui Gellius, Marcus le privește mai degrabă cu indiferență. În altă parte, acesta spune că senzațiile plăcute și neplăcute din corp interferează în mod inevitabil cu mintea, deoarece sunt parte a aceluiași organism.*** Nu ar trebui să încercăm să ne opunem lor, ci ar trebui să le acceptăm ca naturale, doar dacă nu permitem minții noastre să adauge judecata că lucrurile pe care le experimentăm sunt bune sau rele. Acest lucru este important,

* Seneca, *On the Constancy of the Sage*, in *Moral Essays*, volum I, Loeb Classical Library 214, Harvard University Press, Cambridge, 1924, 10.4

** Marcus Aurelius, *op. cit.*, VII.17, pp. 209-211

*** *Ibidem*, V.26, p. 165

deoarece oamenii care încurcă „Stoicismul” cu „stoicismul” (it., adică cu a fi de piatră) se gândesc adesea la suprimarea unor sentimente ca anxietatea, pe care o văd ca rea, dăunătoare, jenantă. Acest lucru nu reprezintă doar o psihologie proastă, ci este în conflict total cu filosofia stoică; aceasta ne învață să acceptăm reacțiile involuntare emoționale sau episoadele de anxietate ca indiferente: *nici* bune, *nici* rele. Ceea ce contează, cu alte cuvinte, nu este ceea ce simțim, ci cum răspundem acestor sentimente.

Chiar dacă Marcus a făcut cunoștință cu filosofia la o vârstă fragedă, se consideră că el nu s-a dedicat cu trup și suflet stoicismului până când Junius Rusticus nu l-a acompaniat pe Fronto ca profesor principal. Marcus avea pe atunci abia douăzeci de ani. Privind în urmă, Marcus a fost recunoscător că, atunci când s-a apucat de filosofie, nu a picat total sub vraja unui sofist precum Fronto și nici nu a sfârșit cu o obsesie pentru cărți, încercând să dezlege puzzle-uri logice sau să speculeze despre fizică și cosmologie. A fost preocupat, în schimb, de etica stoică și de aplicarea ei în viața de zi cu zi. În timp ce Fronto îl consilia pe Marcus cum să se îmbrace sau să discute ca un împărat, Rusticus făcea opusul. El era printre aceia care l-au încurajat pe Marcus să lase deoparte vanitatea statutului și să se îmbrace modest oricând era posibil, în loc de a îmbrăca hainele formale ale Cezarului (și, mai târziu, ale împăratului). Acesta era un comportament excepțional pentru un roman cu statutul său, iar Muzeul Britanic are o statueta în colecția sa care confirmă că lucrurile chiar au stat așa. Îl arată pe Marcus îmbrăcat nu ca un împărat, ci ca un cetățean de rând, aparent în timp ce vizita Egiptul în ultima parte a vieții.

Rusticus l-a convins pe Marcus că nu ar trebui să se lase condus de entuziasmul său inițial pentru retorica formală; și nici nu ar trebui să își piardă timpul scriind eseuri teoretice sau încercând să

câștigate laudă prin jucarea rolului unui om virtuos. Marcus susține că Rusticus l-a convins să se abțină de la oratorie și poezie, și de la limbajul sofisticat în general, pentru a adopta un stil de a vorbi mai pragmatic, „cu picioarele pe pământ”, asociat în mod clasic stoicismului. Cu alte cuvinte, Marcus trecea în conversațiile sale de la retorică la filosofie, iar acest lucru se pare că a fost un moment crucial în viața sa. De ce a fost așa o ruptură, totuși? În timp ce sofismul se concentrează pe crearea unei aparențe, filosofia presupune înțelegerea, cuprinderea realității. Transformarea lui Marcus într-un stoic autentic implica schimbarea valorilor sale fundamentale. Se pare că „vorbirea directă” stoică nu este atât de simplă precum pare. Aceasta necesită curaj, autodisciplină și un angajament sincer față de adevărurile filosofice. Așa cum vom vedea, această schimbare în orientare și în modul de a privi lumea mergea mână în mână cu un fel mai stoic de a vorbi, dar și cu un nou mod de a te raporta la evenimente.

CUM SĂ VORBEȘTI ÎNȚELEPT

Am văzut că Marcus a crescut într-o perioadă când retorica era la modă, mai ales la curtea lui Hadrian. El a trecut printr-un antrenament în scriere și oratorie cu ajutorul unui grup de profesori, precum Herodes din Atticus și Fronto, cei mai cunoscuți retori latini și greci din acea perioadă. Cu toate acestea, Marcus Aurelius și-a câștigat de tânăr o reputație de vorbitor sincer și direct. Într-un puternic contrast cu Hadrian, care iubea să facă paradă de cunoștințele sale, Marcus credea că adevărata filosofie este simplă și modestă și că nu ar trebui să ne lăsăm seduși de vanitate sau ostentație în această

privință. Întotdeauna să alegi cea mai scurtă cale, spunea el.* Calea cea scurtă este cea a Naturii, care conduce către cele mai temeinice cuvinte și acțiuni. Simplitatea ne eliberează de suferințe și probleme. Pentru stoici, această onestitate și simplitate a limbajului implică două lucruri: concizie și obiectivitate. Este foarte simplu să spunem că acest lucru înseamnă să încetăm pur și simplu să ne mai plângem, dar în multe cazuri stoicii ne sfătuiau să facem chiar asta. Punctul în care limbajul nostru începe să evoce emoții puternice este tocmai acela în care începem să spunem lucruri ce implică judecăți de valoare puternice, fie despre alții, fie despre noi. Potrivit filosofiei stoice, când asignăm valori intrinseci precum „bine” sau „rău” evenimentelor exterioare, ne comportăm irațional și chiar dăm dovadă de autoamăgire. Când numim ceva „catastrofă”, de exemplu, mergem dincolo de faptele brute și începem să distorsionăm evenimentele și să ne înșelăm pe noi înșine. Mai mult, stoicii considerau minciuna o formă de impietate – când un om minte, se înstrăinează de Natură.**

Cum recomandau, însă, stoicii să folosim limbajul? Zenon, care a scris *Manualul de Retorică*, nu considera elocvența verbală un scop în sine, ci, mai degrabă, un mijloc de a împărtăși înțelepciunea prin articularea adevărului într-un mod concis și clar, adaptat la nevoile ascultătorului. Potrivit lui Diogene Laertius, retorica stoică identifică **cinci „virtuți”** ale vorbirii:

1. gramatică și vocabular corecte;
2. claritatea exprimării, ceea ce face ca ideile să fie înțelese ușor;
3. concizie, adică să nu fie folosite mai multe cuvinte decât e cazul;

* *Ibidem*, IX.29, IV.51, pp. 279, 143

** *Ibidem*, IX.1, p. 319

4. stilul potrivit, ajustat la subiect și la audiență;
5. distincție sau excelență artistică și evitarea vulgarității.

Retorica tradițională împărțea multe din aceste valori, cu excepția notabilă a *conciziei*. Cu toate acestea, utilizarea stoică a limbajului era în mod normal văzută ca fiind radical opusă altor forme de retorică.

Așa cum am văzut, sofștii căutau să-i convingă pe alții prin apel la emoție doar pentru a câștiga lauda lor. Prin contrast, stoicii plasau valoarea supremă asupra surprinderii și comunicării adevărului, prin apel la rațiune. Acest lucru presupunea evitarea utilizării retoricii emoționale sau a judecăților de valoare puternice. Ne gândim la retorică de obicei ca la ceva utilizat pentru a-i manipula pe *alții*. Tindem să uităm că ne manipulăm și pe *noi* înșine, nu doar atunci când vorbim, ci și când folosim limbajul pentru a gândi. Stoicii erau interesați de cum îi afectează cuvintele pe oameni. Cu toate acestea, prioritatea era să schimbăm felul în care ne afectăm pe noi înșine, propriile gânduri și sentimente, prin alegerea limbajului. Exagerăm, generalizăm, omitem informații și utilizăm un limbaj puternic și metafore colorate: „Ea este întotdeauna a dracului!”, „Nesimșitul ăla m-a distrus!”, „Jobul ăsta e de căcat!”. Oamenii tind să creadă că aceste exclamații sunt o consecință naturală a unor emoții puternice precum furia. Dar dacă ele cauzează sau perpetuează emoțiile noastre? Dacă te gândești la acest lucru, retorica este făcută să evoce sentimente puternice. Prin contrast, *înlăturarea* efectelor retoricii emoționale prin descrierea aceluiași eveniment într-o formă mai obiectivă formează baza terapiei stoice a pasiunilor.

Într-adevăr, o modalitate de a înțelege contrastul dintre filosofia stoică și retorica sofistă este să ne uităm la stoicism ca la o practică a unui tip de *contraretorică* sau *antiretorică*. În timp ce unii

oratori căutau să exploateze emoțiile publicului, stoicii încercau să descrie evenimente în termeni simpli și concisi. Eliminând limbajul ambiguu și judecățile de valoare și lăsând deoparte orice termen sofisticat sau emoțional, ei încercau să articuleze faptele într-un mod calm și sobru. Marcus, de asemenea, și-a impus să vorbească direct și să nu își îmbrace ideile și gândurile într-un limbaj sofisticat. Într-adevăr, nimic nu te conduce la o minte grozavă, spunea el, ca abilitatea de a examina în mod rațional evenimente și de a le vedea într-un mod realist, prin dezbrăcarea de caracteristicile esențiale.* În *Discursuri*, ni se spune că un filosof, probabil nu un stoic, a devenit atât de frustrat de prietenii săi care îi chestionau caracterul încât a țipat: „Nu mai suport, mă omorâți – *mă transformați în el*”**, arătând spre Epictet. Aceasta a fost o dovadă de cabotinism: o explozie de retorică emoțională. În mod ironic, dacă i-ar fi semănat lui Epictet, ar fi rămas la fapte fără să se enerveze și ar fi zis ceva de genul „Mă criticați; așa să fie”. În realitate, nimeni nu îl omora pe acest om, iar el *putea* suporta ce i se întâmpla.

Felul în care vorbim și ne gândim la evenimente implică unele judecăți de valoare care dau formă sentimentelor noastre. Hamlet al lui Shakespeare exclamă: „Nu e nimic bun sau rău, ci doar gândul le face astfel”. Stoicii ar fi de acord cu faptul că nu există nimic bun sau rău în lumea exterioară. Numai ceea ce e în puterea noastră poate fi cu adevărat „bun” sau „rău”, ceea ce înseamnă că acești termeni sunt sinonimi cu „virtutea” și „viciul”. Înțelepciunea constă în perceperea lucrurilor exterioare în mod obiectiv, ca indiferente în această privință. Câteodată stoicii descriu această stare ca a rămâne cu impresiile noastre inițiale asupra lucrurilor, înainte de aplicarea judecăților

* *Ibidem*, III.5, III.11, pp. 103, 109

** Epictet, *Discourses*. Book 1-2, Harvard University Press, Cambridge, 1925, 3.8

de valoare. Epictet oferă multe exemple; atunci când un vapor este în derivă pe mare, ar trebui să spunem doar „vaporul s-a pierdut” și să nu adăugăm judecăți de valoare sau nemulțumiri precum „De ce eu? Este îngrozitor!”.* Când cineva nu prea se spală, nu ar trebui să reacționăm cu dezgust sau să îi spunem că miroase urât, ci trebuie să gândim doar că s-a spălat foarte rapid. Când cineva bea prea mult vin, nu ar trebui să spunem că a făcut ceva teribil, ci doar că a băut mult vin.** Marcus urmează sfaturile lui Epictet când crede, de exemplu, că ar trebui să își spună că cineva l-a insultat într-un mod obiectiv, însă nu trebuie să adauge judecata de valoare conform căreia i-ar fi făcut vreun rău.*** Dacă te ții de fapte și nu extrapolezi plecând de la ele, vei scăpa de multe anxietăți ale vieții.

Zenon a inventat termenul tehnic stoic *phantasia kataleptike* pentru a se referi la acest mod stoic de a vedea lucrurile obiectiv, prin separarea judecăților de valoare de fapte. Pierre Hadot traduce acest termen ca „reprezentare obiectivă”****, termen care denotă o impresie ce cuprinde realitatea și ne împiedică să ne lăsăm purtați de pasiunile noastre. Ancorează gândurile noastre în realitate. Zenon simbolizează acest concept prin gestul fizic de a-și încheșta pumnii – încă ne referim la cineva care privește lucrurile în mod obiectiv ca fiind „bine ancorat în realitate”. Epictet arată că un stoic ar putea spune cuiva că „a fost trimis la închisoare”, însă nu ar trebui să se plângă și să spună cât de *teribil* e și că Zeus l-a pedepsit pe *nedrept*.***** Ca tânăr aspirant filosof stoic, ar trebui să începi prin a

* *Idem*

** Epictet, *Manualul*, traducere de Ioana Costa, „Cuvânt înainte” de Andrei Pleșu, Editura Seneca, București, 2015, 45, p. 71

*** Marcus Aurelius, *op. cit.*, VIII.49, p. 255

**** Pierre Hadot, *Filosofia ca mod de viață*, traducere de Adrian Cotoră, Editura Humanitas, București, 2019, p. 187

***** Epictet, *Discursul viu...*, *op. cit.*, 12.23, p. 66

practica în mod deliberat descrierea evenimentelor mai obiectiv și în mai puțini termeni emoționali. Epictet le spune elevilor lui că, dacă pot evita să se lase controlați de impresii false și supărătoare, vor rămâne ancorați în reprezentările obiective pe care le percepeau inițial.*

A rămâne fidel faptelor poate, în sine, să reducă anxietatea. Terapeuții cognitivi utilizează neologisme precum „catastrofizare” sau stăruirea în cel mai prost scenariu posibil, pentru a le explica clienților cum își pot proiecta valorile asupra evenimentelor externe. Ei transformă substantivul „catastrofă” într-un verb pentru a-i ajuta pe clienți să-și aducă aminte că a vedea evenimentele în acest fel este o *activitate* în care se angajează. Catastrofizarea este, de asemenea, o formă de retorică *hiperbolică* sau o exagerare. Un eveniment precum pierderea locului de muncă nu este inerent catastrofic; nu percepem pasiv cât de rău este. Mai degrabă, îl catastrofizăm, transformându-l într-o catastrofă prin impunerea unei judecăți de valoare asupra sa, care exagerează lucrurile.

În terapia cognitivă, învățăm să ne asumăm responsabilitatea pentru judecățile de valoare catastrofice care ne supără. Terapeuții cognitiviști moderni își sfătuiesc clienții să descrie lucrurile într-un mod cât mai simplu și obiectiv, întocmai stoicilor. „Decatastrofizarea” apare atunci când îi ajută pe clienți să perceapă un eveniment în termeni mai mundani și, astfel, mai puțin înfricoșători. De exemplu, Aaron T. Beck, fondatorul terapiei cognitive, își sfătuia clienții care sufereau de anxietate să scrie „scenarii decatastrofizante” în care să surprindă evenimentele factual, fără judecăți de valoare puternice sau limbaj emotiv: „Mi-am pierdut locul de muncă și acum caut unul nou”, mai degrabă decât „Mi-am pierdut locul de muncă și nu pot

* Epictet, *Manualul*, *op. cit.*, 45, p. 71

face nimic în legătură cu asta – este un dezastru total!”. Gândiți-vă: când sunteți supărați, nu cumva exagerați și tindeți să folosiți un limbaj vivid, emoțional, pentru a descrie lucrurile, atât vouă înșivă, cât și celorlalți? Decatastrofizarea presupune reevaluarea probabilității și a severității ca un ceva rău să se întâmple și încadrarea aceluia fenomen în termeni mai realiști. Beck îi întreabă pe clienții săi: „Ar fi chiar atât de groaznic precum zici?”. Catastrofizarea implică adeseori gândul „Ce-ar fi dacă?”. Ce-ar fi dacă chiar se va întâmpla cel mai pesimist scenariu imaginabil? Acest lucru ar fi de nesuportat. Decatastrofizarea, pe de altă parte, a fost descrisă ca drumul de la „ce-ar fi dacă?” la „și ce dacă?": *Și ce dacă se întâmplă cutare sau cutare lucru? Nu este sfârșitul lumii; pot gestiona asta.*

O altă metodă comună de decatastrofizare este aceea pusă în aplicare de terapeuții cognitivști care îi întreabă pe clienți, în mod repetat, „ce urmează?”. Imaginile mentale asupra evenimentelor de care ne temem degenerază rapid în cele mai rele și îngrijorătoare scenarii și rămân întipărite în mintea noastră ca și cum acea experiență supărătoare este eternă. În realitate, totul are o fază de înainte, în timpul și după. Totul se schimbă cu timpul, iar experiențele vin și pleacă. Anxietatea poate fi redusă pur și simplu prin imaginarea a ceea ce se întâmplă după cel mai rău punct, într-un mod realist și non-catastrofic, adică ce se va întâmpla în orele, zilele, săptămânile sau lunile ce urmează. Una dintre strategiile favorite ale lui Marcus era aceea de a-și aminti de efemeritatea evenimentelor, așa cum vom vedea în capitolele următoare. Un mod de a face asta este să ne întrebăm „Ce se poate întâmpla în mod realist de acum încolo? Dar mai apoi? Și mai încolo?” etc.

Abordarea originară a terapiei cognitive a lui Beck asupra anxietății e derivată din modelul „tranzacțional” al stresului, dezvoltat

de Richard Lazarus.* Imaginați-vă, pe de o parte, o apăsare, cu aprecierea voastră a gravității situației – cât de amenințătoare sau periculoasă este. Pe de altă parte, există aprecierea propriei voastre abilități de a face față – încrederea în sine, dacă doriți. În schimb, dacă amenințarea depășește capacitatea voastră de a face față, iar apăsarea se transformă mai degrabă în pericol, atunci vă veți simți extrem de stresați sau neliniștiți. Pe de altă parte, dacă veți considera că severitatea amenințării este scăzută, iar capacitatea voastră de a face față este ridicată, apăsarea se va îndepărta de voi și ar trebui să vă simțiți calmi și plini de încredere. Stoicii, ca și terapeuții moderni, au încercat să modifice ambii termeni ai acestei ecuații.

Prin urmare, în mod normal, după ce ați ajuns la o descriere ceva mai realistă a unei situații de temut, veți lua în considerare modalitățile prin care puteți să o gestionați, să o depășiți. Uneori, acest lucru implică rezolvarea creativă de probleme – soluții alternative de brainstorming și cântărirea consecințelor. Stoicilor le plăcea să se întrebe: „Care dintre virtuțile pe care mi le-a oferit Natura m-ar putea ajuta să gestionez situația mai bine?”. Ați putea lua în considerare și modul în care alte persoane fac față, astfel încât să imitați atitudinile și comportamentul lor. Ce ar face un model ca Socrate, Diogene sau Zenon? De asemenea, vă puteți întreba: „Ce ar face Marcus dacă ar fi confruntat cu aceeași situație?”. În terapia modernă, clienții modelează comportamentul altora și dezvoltă „planuri de gestionare a situației”, care descriu modul în care ar trebui să răspundă atunci când sunt confrunțați cu situația de temut. Dacă luați în considerare ce ar face o altă persoană sau ceea ce v-ar sfătui să faceți, acest lucru vă poate ajuta să formulați planuri de gestionare mai bune și asta vă va conduce de obicei la decatastrofizarea situației, reducând astfel aparenta sa severitate. Asta înseamnă să pleci de la gândirea evenimentelor ca fiind „total

* Aaron Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Penguin, Middlesex, 1976

insuportabile” pentru a ajunge la imaginea realistă a modalității prin care le poți suporta și trata. Cu cât mai clar v-ați formulat planul de coping și cu cât sunteți mai încrezători în punerea sa în practică, cu atât mai puțin anxioși veți avea tendința să vă simțiți.

Când *prietenii* lor se chinuiau din punct de vedere emoțional, stoicii le scriau uneori scrisori de consolare, ajutându-i să vadă evenimentele într-un mod mai puțin catastrofic și mai constructiv. Există șase scrisori de consolare scrise de Seneca. De exemplu, el i-a scris unei femei pe nume Marcia, care își pierduse de curând fiul. Consolările lui Seneca pentru aceasta includ observația că moartea este o eliberare de toate durerile vieții, o barieră dincolo de care suferința nu se poate extinde și care ne întoarce în aceeași stare de liniște în care ne aflam înainte de a ne naște. Mai mult, Epictet le-a spus elevilor săi că unul dintre stoicii pe care îi stima foarte mult, Paconius Agrippinus, obișnuia să scrie scrisori similare de consolare către sine însuși de fiecare dată când îl loveau nenorocirile.* Când avea febră, sau când era batjocorit, sau exilat, acesta compunea „eulogii” stoice, preamărind aceste evenimente drept ocazii de a-și exersa puterea de caracter. Agrippinus era cu adevărat un maestru al decatastrofizării. El regândea fiecare greutate ca pe o oportunitate de a gestiona și a-și exersa înțelepciunea și puterea de caracter. Epictet povestește că odată, când Agrippinus se pregătea să cineze cu prietenii săi, un mesager a sosit anunțând că împăratul Nero l-a alungat din Roma, ca parte dintr-o epurare politică. „Foarte bine”, a spus Agrippinus, ridicând din umeri, „vom lua masa în Aricia”, prima oprire de pe drumul pe care trebuia să-l parcurgă spre exil.**

Puteți începe antrenamentul stoic al reprezentării obiective chiar acum prin descrierea unui eveniment supărător sau problematic în

* Epictet, Fragment 21 din *Discourses*. Book 3-4, Harvard University Press, Cambridge, 1925, p. 342

** Epictet, *Manualul*, *op. cit.*, 5, p. 18

limbaj cât mai simplu. Formulați lucrurile cât de corect posibil și priviți-le dintr-o perspectivă filosofică, cu o indiferență studiată. Odată ce stăpâniți această artă, puteți să o duceți și mai departe prin urmarea exemplului lui Paconius Agrippinus, adică prin căutarea altor oportunități. Scrieți cum v-ați putea exercita tăria de caracter și cum, mai apoi, ați putea gestiona înțelept situația. Întrebați-vă cum cineva pe care îl admirați ar reacționa în aceeași situație sau ce v-ar sfătui respectiva persoană să faceți. Tratați evenimentul ca pe un partener de luptă în sala de gimnastică, un partener ce vă oferă oportunitatea să vă întăriți rezistența emoțională și capacitățile de rezolvare a problemelor. S-ar putea să vreți să citiți acest scenariu cu voce tare și să îl rescrieți de câteva ori sau chiar să compuneți mai multe versiuni, până când sunteți satisfăcuți că v-a ajutat să schimbați modul în care vedeți evenimentele.

Marcus tinde să se refere la acest mod de a vedea lucrurile ca implicând o separare a judecăților noastre de valoare de evenimentele externe. Terapeuții cognitivi fac același lucru de mult timp și îi învață pe clienții lor faimosul citat al lui Epictet: „Nu lucrurile ne supără, ci gândurile noastre despre ele”, citat ce a devenit o parte integrală a orientării inițiale („socializării”) clientului cu abordarea terapeutică. Acest tip de tehnică este cunoscut ca „distanțare cognitivă” în TCC, pentru că impune separarea sau distanțarea gândurilor noastre de realitatea externă. Beck definea acest lucru ca pe un proces „metacognitiv. Mai precis, o schimbare a gândirii ce presupune „gândirea despre gândire”.

„Distanțarea” se referă la capacitatea de a-ți vedea propriile gânduri (sau credințe) drept construcții ale realității, și nu ca fiind realitatea însăși.*

* Brad Alford și Aaron Beck, *The Integrative Power of Cognitive Therapy*, New York, Guilford, 1997, p. 142

El recomandă explicarea acestui lucru clienților prin folosirea analogiei cu geamurile colorate. Putem să privim lumea pozitiv printr-o fereastră roz sau trist printr-una albastră și să asumăm că lumea chiar este așa cum o vedem. Cu toate acestea, putem să ne uităm și *la* ferestre și să realizăm că ele ne colorează perspectiva asupra lumii. Observarea modului în care credințele și gândurile noastre dau o anumită patină percepției noastre este un proces necesar pentru a face terapie cognitivă. Generațiile următoare de cercetători și clinicieni au descoperit că antrenamentul riguros în distanțarea cognitivă era în sine suficient pentru a produce o îmbunătățire terapeutică. Un mai mare accent pe această capacitate cognitivă este o parte integrală din ceea ce a devenit cunoscut drept abordarea *mindfulness* și a *acceptării* din TCC.

Uneori, doar simpla amintire a citatului lui Epictet conform căruia „nu lucrurile ne supără” ne poate ajuta să ne distanțăm cognitiv de gândurile noastre, permițându-ne să le vedem mai degrabă ca pe niște ipoteze decât ca pe niște fapte despre lume. Cu toate acestea, sunt multe alte **forme de distanțare cognitivă** folosite în TCC, ca de exemplu:

- Scrierea gândurilor pe hârtie pe măsură ce apar și vizualizarea lor;
- Scrierea gândurilor pe o tablă și privirea lor „din altă parte” – adică de la distanță;
- Începerea lor cu fraze precum „Chiar acum, observ că mă gândesc la...”;
- Referirea la ele folosind persoana a treia (de exemplu, „Donald se gândește...”), ca și cum ai studia gândurile și credințele altora;
- Evaluarea într-o manieră detașată a punctelor bune și slabe din deținerea unei anumite opinii;

- Utilizarea unei metode pentru a monitoriza cu curiozitate detașată frecvența anumitor gânduri;
- Schimbarea perspectivei și privirea din unghiuri diferite a aceleași situații, astfel încât punctul de vedere inițial să devină mai puțin fixat și rigid. De exemplu, „Cum m-aș simți dacă aș fi ca Marcus Aurelius și aș lovi mașina?”, „Dacă acest lucru i s-ar întâmpla ficei mele, cum ar trebui să o sfătuiesc?”, „Cum mă voi gândi la aceste lucruri în viitor, atunci când voi privi în urmă?”.

Există mai multe metode de distanțare în literatura stoică antică. De exemplu, poți să câștigi distanță cognitivă prin *vorbirea* (sau „apostrofarea”) cu propriile gânduri și sentimente, ceva ca „ești doar un sentiment, și nu lucrul care pretinzi că ești”, așa cum îi sfătua Epictet în *Manual* pe elevi.

Manualul începe cu o tehnică de a ne aminti că unele lucruri sunt „în controlul nostru”, în timp ce altele nu. Stoicii moderni numesc acest lucru „Dihotomia controlului” sau „Bifurcația stoică”. Doar amintirea acestei distincții vă poate ajuta să recuperați un sentiment de indiferență în ceea ce privește lucrurile externe. Gândiți-vă în acest fel. Când judecați ceva ca fiind bun sau rău, vă angajați, de asemenea, să spuneți că vă doriți să obțineți sau să evitați acel lucru. Dar dacă este ceva în afara controlului vostru, atunci este pur și simplu irațional să doriți obținerea sa. Este o contradicție să credeți atât că trebuie să faci ceva și, de asemenea, că nu este în puterea ta să faci acel lucru. Stoicii considerau această confuzie ca fiind cauza principală a celei mai mari părți din suferința emoțională. Ei au subliniat că numai actele noastre de voință și propriile noastre intenții și judecăți sunt direct sub controlul nostru. Sigur, pot deschide ușa, dar asta este întotdeauna o consecință a acțiunilor mele. Doar acțiunile mele voluntare în sine sunt cu adevărat sub controlul meu. Când

considerăm că lucrurile externe sunt bune sau rele este ca și cum am uita ce se află sub controlul nostru și am încerca să ne extindem excesiv sfera de responsabilitate. Stoicii văd acțiunile lor ca fiind bune sau rele, virtuozose sau vicioze și, prin urmare, clasifică toate lucrurile externe ca fiind indiferente, pentru că nu sunt în totalitate „în controlul nostru” în acest sens.

Așa cum am văzut, stoicii cred că este rezonabil să preferăm sănătatea bolii, bogăția sărăciei și așa mai departe. Ei argumentează că greșim atunci când investim prea multă valoare în lucrurile externe. Se antrenau, de asemenea, să se distanțeze cognitiv prin înțelegerea evenimentelor care nu par la fel tuturor: propria noastră perspectivă este doar una din numeroasele perspective posibile. De exemplu, majoritatea oamenilor sunt terifiți de moarte, dar, așa cum arată Epictet, Socrate nu se teme de moarte. Deși ar fi preferat să trăiască, era relativ indiferent în fața morții atât timp cât o întâmpina cu înțelepciune și virtute. Avem aici idealul „morții bune”, din care derivă cuvântul „eutanasie”. Pentru Socrate și stoici însă, o moarte bună nu însemna neapărat o moarte plăcută sau liniștită, ci una primită cu înțelepciune și virtute. Știind că nu toată lumea vede o anumită situație drept catastrofică, ar trebui să ne facă mai conștienți că tragedia evenimentului derivă mai degrabă din propria noastră gândire, din judecățile noastre de valoare și din modul nostru de a răspunde decât din lucrul în sine. Faptul de a fi rău nu este o proprietate fizică. Așa cum a spus Aristotel, focul arde în Grecia la fel ca în Persia, dar judecățile oamenilor despre ceea ce este bun sau rău variază de la un loc la altul. Marcus compară opiniile noastre cu *razele de soare* care strălucesc pe obiectele exterioare, ceea ce e foarte asemănător cu analogia lui Beck cu ferestrele colorate. Prin realizarea faptului că judecățile noastre de valoare sunt proiecții, spune Marcus, le putem separa de lucrurile exterioare. Se referă la acest proces cognitiv ca „purificarea” (*katharsis*) minții.

În acest capitol am văzut cum valorile lui Marcus, deprinse încă din copilărie de la familia sa, precum simplitatea și vorbirea directă, intrau în conflict cu cele ale sofștilor și ale retorilor de la curtea lui Hadrian. Acest lucru l-a făcut să îmbrățișeze utilizarea stoică a limbajului ca o *contraretorică*, așa cum se întâmplă în tehnicile de redescoperire a evenimentelor fără judecări de valoare – precursori antice ale decatastrofizării din terapia cognitivă modernă.

Acceptarea acestor tehnici de descriere a situației, oricare ar fi ea, este un pas fundamental în învățarea altor practici stoice și conduce la următoarea etapă: considerarea resurselor sau a virtuților pe care le avem și care ne-ar permite să gestionăm mai bine o anumită situație, sau cum un om înțelept ar răspunde aceleiași situații. Fie că o numim *distanțare cognitivă* sau *katharsis*, ea constă în separarea judecăților de valoare de lucrurile exterioare prin renunțarea la afecțiunea pentru lucruri. Puteți considera acest concept unul problematic la început, dar faimoasa zicală a lui Epictet – „Nu lucrurile ne supără, ci gândurile noastre despre ele” – ne va servi drept ghid.

Am văzut dezgustul lui Marcus pentru viața de la curte și pentru retorica formală, cele care l-au făcut, de altfel, să se apropie treptat de filosofie. Mentorul său personal, Junius Rusticus, l-ar fi convins pe Marcus să se adâncească într-o conversație cu stoicii și să îmbrățișeze această filosofie ca un mod de viață.

3.

CONTEMPLÂND ÎNȚELEPTUL

Când era tânăr, Marcus Aurelius era adeseori foarte furios și se străduia să nu își piardă cumpătul. Mai târziu, le va mulțumi zeilor că a fost capabil să nu facă în acele momente lucruri pe care le-ar fi regretat mai târziu. A văzut daunele pe care le produsese toanele lui Hadrian. În timpul unei astfel de crize, împăratul a scos ochiul unui sclav cu vârful unui stilou de oțel, spre groaza celor de față. După ce s-a calmat, Hadrian l-a întrebat umil pe acel sclav dacă poate face ceva pentru a se revanșa. „Tot ce îmi doresc este să am din nou ochiul”, a venit răspunsul.*

Succesorul său, Antoninus, era blând și stăpânit. Era, altfel zis, opusul lui Hadrian. În prima carte din *Gânduri către sine însuși*, Marcus contemplă câteva dintre virtuțile tatălui său adoptiv,

* Galen, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions*, traducere de Paul W. Harkins, Ohio State University Press, Ohio, 1965

referindu-se la sine însuși ca la *discipolul* lui Antoninus, însă nu menționează niciuna dintre virtuțile lui Hadrian. Marcus îl vedea în mod clar pe Antoninus ca pe un ideal al conducătorului, tot ceea ce și el aspira să devină. Chiar și la un deceniu după moartea lui Antoninus, Marcus încă medita la exemplul pe care i l-a oferit.

Stoicii l-au învățat pe Marcus că *furia* nu este nimic altceva decât o nebunie temporară, iar consecințele acesteia sunt adeseori ireparabile, ca în cazul sclavului de mai sus. I-au oferit, de asemenea, concepțele psihologice și un set de instrumente necesare pentru a-și controla propriul sentiment de agresiune. Marcus voia în mod clar să fie asemenea modestului Antoninus, evitând din răspuseri modelul arogantului și excentricului Hadrian. Avea nevoie de ajutor pentru a realiza asta. În mod ironic, îl menționează pe omul care i-a provocat cel mai adesea crizele de furie ca fiind acela care l-a învățat, totodată, și cum să le stăpânească. Mentorul stoic al lui Marcus, Junius Rusticus, îl înfură adesea, dar îi și arăta cum să își revină din crize. Așa cum vom vedea, stoicii aveau multe tehnici specifice de gestionare a furiei. Una dintre ele este să aștepti până ce sentimentele s-au stins în mod natural și apoi să te gândești cu calm cum ar reacționa un înțelept în situația respectivă. Marcus a mai învățat de la Rusticus și cum să se împace cu ceilalți imediat ce și ei erau pregătiți pentru asta. Poate că așa se purta și Rusticus cu Marcus atunci când observa că acesta este nervos, oferindu-i un exemplu de caracter virtuos.

În timp ce Apollonius era un filosof profesionist, Rusticus, și el expert în stoicism, acționa probabil mai mult ca un mentor sau profesor privat. Rusticus, un om de stat roman cu rang de consul, a fost vreme de aproximativ douăzeci de ani profesorul lui Marcus. Se pare că a fost nepotul unui faimos stoic pe nume Arulenus Rusticus, prieten și adept al lui Thrasea, liderul Opoziției Stoice – un

erou politic al lui Epictet și al elevilor săi. Rusticus însuși era un om foarte stimat, atât în viața privată, cât și în cea profesională. Era, de asemenea, foarte loial lui Marcus. Fronto, cu o hiperbolă caracteristică lui, spune în scrisorile sale private că Rusticus „și-ar fi sacrificat cu bucurie viața” pentru a proteja degetul mic al lui Marcus. Tânărul discipol îl adora pe Rusticus, ajungând în curând să se vadă drept un adept al stoicismului. I-a rămas devotat decenii întregi, chiar și după ce a devenit împărat. De exemplu, era un obicei la curtea imperială ca împăratul să îl întâmpine pe prefectul său pretorian cu un sărut pe gură, dar Marcus nu a urmat obiceiul, sărutând-l pe Rusticus întâi atunci când se întâlneau, ca și cum și-ar fi salutat fratele. Acest gest a făcut clar pentru toată lumea faptul că Rusticus ocupa o poziție importantă la curte. Dacă Antoninus era modelul lui Marcus de împărat, Rusticus i-a oferit fără îndoială exemplul de stoic pe care trebuia să îl urmeze. Așa cum o spune Marcus altundeva, filosofia era mama sa, în timp ce curtea era mama vitregă.*

Fără îndoială, Rusticus a fost figura centrală în dezvoltarea lui Marcus ca filosof. Cu toate acestea, Marcus spune în mod explicit că unul dintre cele mai importante evenimente din relația lor a fost când profesorul i-a prezentat un set de scrieri ale lui Epictet, din biblioteca personală. Marcus se referea probabil la *Discursurile* înregistrate de Arrian, pe care le și citează de câteva ori în *Gânduri către sine însuși*. Așa cum am văzut, Arrian a fost studentul lui Epictet și a transcris opt volume din discuțiile sale filosofice, dintre care doar patru au supraviețuit. Avem și un sumar al zicerilor lui Epictet, *Manualul* sau *Enchiridion*. Arrian era un scriitor prolific și un om

* „Dacă ai avea în același timp o soacră și o mamă, te-ai îngriji de soacră, dar te-ai întoarce repede la mamă. Aceasta este situația ta, acum, între curtea imperială și filosofie. Astfel, întoarce-te adesea către cea din urmă și găsește-ți în ea pacea și tihna, fiindcă lucrurile și persoanele de la curte îți apar suportabile și tu, suportabil în mijlocul lor” (Marcus Aurelius, *op. cit.*, VI.12, p. 175).

de stat roman și general de succes. Hadrian l-a făcut senator și l-a numit mai târziu *suffect consul* pentru anul 131 e.n., iar apoi a servit pentru șase ani ca guvernator al Cappadociei, unul dintre cele mai importante puncte militare din imperiu. În timpul domniei lui Antoninus, acesta s-a retras la Atena unde a servit ca *arhon*, conducător și magistrat-șef, înainte de a muri în vremea domniei lui Marcus. Este posibil ca Arrian să fie veriga lipsă ce îl leagă pe Marcus de Rusticus și Epictet.

Arrian era cu zece ani mai în vârstă decât Rusticus și cel mai probabil cei doi chiar s-au cunoscut. Themistius, un filosof roman din secolul IV, vorbește despre cei doi împreună. Hadrian, Antoninus și Marcus, spune acesta, „i-au smuls pe Arrian și Rusticus din cărțile lor, refuzând să îi lase să fie doar filosofi ai hârtiei”.^{*} Împărații nu i-au lăsat, prin urmare, pe Arrian și pe Rusticus să scrie despre curaj din confortul casei lor, să compună tratate legale în timp ce evitau viața publică sau să se întrebe cu privire la cele mai bune forme de guvernare pe când evitau participarea directă la guvernarea Romei. În schimb, cei doi au fost conduși din bibliotecă, acolo unde erau cufundați în studiul filosofiei stoice, în „cortul generalului și pe platforma vorbitorilor publici”. Themistius adaugă că, în timp ce serveau ca generali romani, Arrian și Rusticus au „trecut prin Porțile Caspice, i-au alungat pe alani din Armenia și au stabilit granițele pentru iberici și albanii”. Ca răsplată pentru realizările lor militare, cei doi au fost numiți consuli și au guvernat marele oraș Roma, prezidând Senatul. Exemplul unor astfel de oameni cu care se întâlnea Marcus – oameni de stat și comandanți animați de stoicism – l-au încurajat să creadă că poate fi atât împărat, cât și filosof.

^{*} Themistius, *In Reply to Those Who Found Fault with Him for Accepting Public Office*, in Robert J. Penella (ed.), *The Private Orations of Themistius*, University of California Press, Berkeley, 2000

Știm că Rusticus a fost numit consul pentru a doua oară în anul în care Marcus a fost numit împărat. El a servit și ca prefect urban din 162 până în 168 e.n., devenind mâna dreaptă a lui Marcus în Roma în prima parte a domniei sale. Rusticus a murit la puțin timp după această perioadă, fiind poate o altă victimă a molimei, iar Marcus a rugat Senatul să înalțe câteva statui în onoarea sa. Ca și cu alți profesori, Marcus a păstrat o statueta a lui Rusticus în altarul său personal și oferea sacrificii în memoria acestuia, lucru care conduce la o întrebare ciudată: *Ce anume a făcut Rusticus pentru a-l enerva pe împărat atât de rău?*

Răspunsul poate sta în natura relației lor. Marcus își spune în cartea sa că, în ceea ce privește învățarea scrisului și a cititului, nu poți fi profesor fără a fi fost înainte student, iar acest lucru este valabil și în ceea ce privește arta de a trăi.* Cei care erau inițiați în stoicism au beneficiat de înțelepciunea profesorilor lor, tratându-i atât ca *modele*, al căror comportament căutau să îl emuleze, cât și ca *mentori*, al căror sfat îl cereau și îl ascultau. Rusticus i-a oferit în mod clar un exemplu lui Marcus. În *Gânduri către sine însuși* menționează că Rusticus era unul dintre cei trei profesori, alături de Apollonius din Caledonia și Sextus din Chaeronea, care au exemplificat stoicismul ca mod de viață. Acesta i-a fost alături și pentru a-l consilia, pentru a-i oferi sfaturi de natură morală. Marcus a spus că Rusticus a fost cel care i-a arătat că are nevoie de antrenament moral și de terapie psihologică stoică (*therapeia*). Acest fapt poate explica tensiunea din relația lor. Marcus îl iubea pe Rusticus ca pe un drag prieten și îl admira ca profesor, dar îl găsea și exasperant uneori, poate pentru că adesea atrăgea atenția tânărului Cezar asupra defectelor caracterului său.

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, XI.29, p. 339

Putem ghici care aspecte din caracterul lui Marcus erau chestionate de Rusticus, pornind de la comentariile din *Gânduri către sine însuși*. De exemplu, Rusticus l-a învățat să nu fie arogant, încurajându-l să se îmbrace ca un cetățean normal atunci când era posibil. L-a mai învățat pe Marcus studiul răbdător și atent al filosofiei, să citească în detaliu cărțile, și nu doar să le frunzărească, și, mai ales, să nu se lase impresionat de lingușitori. Epictet le spunea elevilor săi, chiar în mod repetat, că nu ar trebui să vorbească despre filosofie cu atâta ușurățate, precum sofiștii, ci ar trebui să arate fructele studiului filosofiei în comportamentul și acțiunile lor. Într-o manieră directă, le-a spus că oile nu vomită iarba pentru a le arăta păstorilor cât de mult au mâncat, ci ca să digere în interior mâncarea mai bine și pentru a produce la exterior lână și lapte mai bun.*

Cea mai importantă schimbare pe care a cauzat-o Rusticus a fost aceea de a-l convinge pe Marcus să lase deoparte studiul format al retoricii latine, necesară pentru orice nobil roman, în favoarea unui mai mare angajament față de stoicism ca mod de viață. Rusticus filosoful și Fronto retorul, cei mai importanți profesori ai lui Marcus, s-au luptat pentru atenția Cezarului timp de un deceniu, dar Rusticus este cel care a câștigat în final. Cercetătorii datează această conversiune în jurul anului 146 e.n., pe când Marcus avea douăzeci și cinci de ani. Îi mărturisește într-o scrisoare privată lui Fronto că nu s-a putut concentra pe studiul retoricii latine. Acesta este copleșit de un amestec de bucurie și angoasă atunci când citește cărțile unui filosof pe nume Aristo. Cei mai mulți cercetători cred că ar fi vorba de Aristo din Chios, un student al lui Zenon care s-a răscolat împotriva învățăturilor sale, adoptând o versiune mai austeră a stoicismului care semăna cu cinismul. Poate că Rusticus sau unul

* Epictet, *Manualul*, op. cit. 46, p. 73

dintre profesorii săi stoici au împărțit aceste scrieri cu Marcus. Aristo respingea studiul logicii și al metafizicii, susținând că preocuparea principală a filosofilor ar trebui să fie studiul eticii, atitudine pe care o regăsim și în *Gânduri către sine însuși*.

Marcus i-a spus lui Fronto că scrierile lui Aristo îl chinuiau, făcându-l conștient de cât de departe de virtute era caracterul său. „Studentul tău roșește din nou și din nou și devine furios pe el însuși pentru că, la vârsta de douăzeci și cinci de ani, nu a reușit să asimileze în comportamentul său niciuna dintre învățăturile excelente și principiile pure.”* Tânărul Cezar era cu adevărat tulburat. Era depresiv și furios și își pierduse apetitul. Menționează și că era invidios pe alții, prin asta referindu-se probabil la faptul că și-ar fi dorit să se dedice stoicismului și să devină unul dintre filosofi pe care îi admira. În jurul acestei perioade, Marcus s-a depărtat de sofistii precum Fronto sau Herodes Atticus.

Cum era însă *procesul* de a fi mentorat de un filosof stoic? De ce a avut un impact atât de profund și de durabil asupra lui Marcus? Stoicii au descris în mai multe cărți psihoterapia pasiunilor. Chiar și Chrisip, cel de-al treilea cap al școlii, a scris o astfel de carte, intitulată *Terapeuticele*. Din nefericire, niciuna dintre ele nu a supraviețuit. Totuși, un tratat intitulat *Despre diagnosticarea și vindecarea pasiunilor sufletului*, scris de doctorul lui Marcus Aurelius, Galen, a ajuns până la noi. Un polimat cu gusturi excentrice în filosofie, Galen a studiat inițial sub un stoic numit Philopater și s-a inspirat din filosofia stoică timpurie, citându-l pe Zenon în propria sa versiune de diagnosticare și vindecare a pasiunilor sufletului. Acest lucru ne poate oferi unele indicii privitoare la natura „terapii” stoice prin care a trecut Marcus alături de Rusticus.

* Fronto, *op. cit.*

Când era tânăr, Galen se întreba de ce maxima Oracolului din Delfi — „Cunoaște-te pe tine însuși!” — era atât de respectată. Nu cumva, fiecare dintre noi se cunoaște deja pe el însuși? Treptat, a ajuns să își dea seama că numai cei mai înțelepți dintre noi chiar se cunosc pe ei înșiși. Ceilalți, așa cum observa Galen, tind să cadă în capcana de a crede că sunt total lipsiți de defecte sau că defectele lor sunt puține, mici și nu foarte frecvente. Într-adevăr, chiar cei care consideră că au foarte puține defecte sunt și cei mai defectuoși în ochii celorlalți. Acest lucru este ilustrat de una din fabulele lui Esop, în care se spune că fiecare dintre noi se naște cu doi saci suspendați de gât: unul plin cu defectele celorlalți, care stă în raza privirii noastre, și unul plin cu defectele noastre, dar care se află în spatele nostru. Vedem defectele celorlalți destul de clar, dar nu le putem privi pe ale noastre. Noul Testament se întreabă de ce vedem paiul din ochiul fratelui nostru, însă nu acordăm deloc atenție bărnei din ochii noștri (Matei 7:3 – 5). Galen spune că Platon a explicat acest lucru destul de bine atunci când a spus că îndrăgostiții nu au ochi pentru defectele celor pe care îi iubesc. Așa cum noi, într-un anumit sens, ne iubim pe noi înșine mai presus de toate și din care cauză nu putem să ne dăm seama de defectele noastre. Majoritatea se chinuie să atingă acea conștiință de sine necesară pentru a-și îmbunătăți viața.

Soluția lui Galen la această problemă este ca noi să ne găsim un mentor potrivit în a cărui înțelepciune și experiență putem avea cu adevărat încredere. Oricine își dă seama când un cântăreț este ne-talentat, dar e nevoie de un expert pentru a observa defectele subtile din prestația acestuia. La fel, este nevoie de un om cu înțelepciune morală pentru a discerne defectele *mici* din caracterul unei alte persoane. Cu toții știm că o persoană este nervoasă atunci când fața sa devine roșie și începe să urle, dar un expert adevărat al naturii umane ar putea să observe când cineva este pe punctul de a deveni

furios, poate chiar înainte ca persoana în cauză să știe. Ar trebui să facem efortul să avem un prieten mai în vârstă și mai înțelept: unul recunoscut pentru onestitatea lui și pentru sinceritate, ce își stăpânește pasiunile pentru care noi înșine avem nevoie de ajutor. El ne poate identifica viciile și ne poate spune sincer când viața noastră iese de pe făgașul normal. Ceea ce Galen descrie sună puțin ca relația dintre un consilier sau un psihoterapeut modern și clienții săi. Cu toate acestea, mai potrivită ar fi comparația cu mentoratul oferit de către cei care și-au revenit din dependența de droguri sau alcool acelor care încă se luptă cu aceste vicii – ajutorul unui pacient mai experimentat, cum ar spune Seneca. Bineînțeles, găsirea unui mentor potrivit este un proces mai dificil de pus în practică decât de descris.

Marcus a scris că oricine vrea cu adevărat să ajungă la înțelepciune prin stoicism va face din cultivarea propriului caracter și din căutarea ajutorului celor care împărtășesc aceleași valori principala scop al vieții sale.* Acest lucru seamănă cu rolul pe care Junius Rusticus l-a jucat pentru Marcus Aurelius. Ar trebui să întrebăm persoana în cauză dacă observă pasiuni nesănătoase în noi, spune Galen, asigurându-l că nu vom fi jigniți dacă vorbesc sincer. Galen explică, de asemenea, că novicele trebuie să simtă că observațiile maestrului său sunt nedrepte, dar va învăța să asculte cu răbdare și să își asume criticile primite fără a se enerva. Din ceea ce spune Marcus, acest lucru a fost destul de greu pentru el la început, deși Rusticus se pricepea la ameliorarea lucrurilor.

Marcus a mai avut și un alt mentor stoic, numit Cinna Catulus, despre care știm foarte puține. Catulus era un om atent la prietenii săi atunci când aceștia găseau defecte în caracterul său; chiar dacă era nedrept ce făceau, încerca întotdeauna să discute problema și

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VI.14, p. 177

să își îmbunătățească relația.* Prin propriul lor comportament, atât Rusticus, cât și Catulus i-au arătat lui Marcus că un om înțelept ar trebui să primească cu bunăvoință criticile din partea prietenilor săi.

Stoicii au moștenit dragostea pentru vorbirea sinceră de la predecesorii lor, cinicii, care erau recunoscuți pentru că vorbeau direct și-i criticau chiar și pe conducătorii cei mai puternici. Într-un anumit sens, era datoria – și privilegiul – unui adevărat filosof să spună adevărul în fața puterii. Una dintre cele mai faimoase povești cu Diogene Cincul relatează cum Alexandru cel Mare l-a căutat pe filosof. Este o juxtapunere a opozițiilor: Diogene trăia ca un cerșetor, iar Alexandru era cel mai puternic om din lume. Cu toate acestea, când Alexandru l-a întrebat pe Diogene dacă putea face ceva pentru el, se spune că filosoful i-ar fi răspuns să facă un pas în spate deoarece bloca soarele. Diogene îi putea vorbi lui Alexandru ca și cum ar fi fost egali, și asta pentru că îi erau indiferente puterea și bogăția. Se spune că Alexandru a plecat, întorcându-se la cuceririle sale, fără să fi câștigat prea multă înțelepciune din această interacțiune.

Așa cum era adeseori cazul, stoicii au adoptat o abordare mai moderată și își doreau ca vorbirea lor să nu fie doar sinceră și simplă, ci și adecvată nevoilor ascultătorului. Pe parcursul lucrării *Gânduri către sine însuși*, Marcus se referă de multe ori la importanța rostirii adevărului, dar recunoaște în mod consistent și importanța comunicării acestuia în mod adecvat. De exemplu, Alexandru din Cotiaenum, gramaticianul său din copilărie, a lăsat o impresie profundă asupra lui Marcus prin modul tacticos prin care îi corecta greșelile legate de folosirea cuvintelor.** Dacă cineva folosea un cuvânt în mod nepotrivit, Alexandru nu critica în mod deschis vorbitorii. Nu

* *Ibidem*, I.13, p. 71

** *Ibidem*, I.10, p. 69

ii întrerupea și nici nu le spunea pe loc. În schimb, gramaticianul avea un mod mai subtil și indirect de a-i ghida în direcția potrivită. Marcus a observat că Alexandru menționa expresia corectă în timp ce răspundea sau discuta despre un alt subiect. Dacă scopul adevărat al stoicilor era înțelepciunea, atunci pura menționare a adevărului, din senin, nu era suficientă. Trebuie să investim mai mult efort în a comunica eficient cu ceilalți.

Diplomația era, bineînțeles, foarte importantă pentru Marcus. Datoriile sale de Cezar și, mai târziu, de împărat, implicau gestionarea unor discuții sensibile, precum negocierea unor tratate de pace cu armatele străine dușmane. Putem vedea clar în corespondența sa că era un om fermecător și cu mult tact, care avea o impresionantă abilitate de a rezolva conflictele dintre prietenii săi. Fronto compunea versuri despre acest lucru, lăudând capacitatea tânărului său elev de a uni prietenii în armonie, lucru pe care îl compara cu puterea mitică a lui Orfeu de a îmblânzi bestiile prin muzica lirei sale. Într-adevăr, Marcus Aurelius își reamintea mereu că trebuie să fie politicos și sincer cu oricine ar vorbi, chiar și cu Senatul.*

Pe lângă faptul că avea un talent înnăscut, Marcus a învățat multe lucruri de la stoici despre cum ar trebui să comunice un om înțelept cu ceilalți. Apollonius din Calcedonia, de exemplu, nu era un om care să își rețină cuvintele și, totuși, echilibra încrederea în sine cu mintea sa deschisă. Marcus descrie cum un altul dintre dragii săi profesori, Sextus din Chaeronea, părea serios și sincer, deși era foarte răbdător cu cei neînvățați sau plini de opinii. Corectarea viciilor unui individ, spune Marcus, este ca a le spune că au o respirație urât mirositoare – necesită un tact incredibil. A observat cum Sextus câștiga respectul celorlalți prin faptul că își adapta în mod subtil

* *Ibidem*, VIII.30, p. 245

conversația astfel încât să pară mai șarmant decât orice lingușitor, chiar și atunci când vorbea sincer sau era în dezacord cu aceștia. În mod clar, stoicii prețuiau mai mult manierele și politețea decât cinicii. Stoicii au realizat că, pentru a comunica *înțelept*, trebuie să formulăm în mod *adecvat* ceea ce spunem. După Epictet, cea mai valoroasă caracteristică a lui Socrate era că nu se enerva niciodată în timpul discuțiilor. Era întotdeauna politicos și se abținea din a spune lucruri dure chiar și când ceilalți îl insultau. A îndurat cu răbdare multe abuzuri și totuși a fost capabil să își încheie socotelile în mod calm și rațional.*

Ne putem imagina că atunci când Rusticus l-a provocat pe Marcus, datorită caracterului său, remarcile acestuia, deși uneori iritante și de impact, erau probabil suficient de judicioase astfel încât tânărul său student să învețe din ele fără a se simți umilit. Cum putem totuși găsi mentori cu un asemenea tact? Galen admite că este puțin probabil să întâlnim oameni ca Diogene Cinicul, care a fost suficient de sincer pentru a-i vorbi direct lui Alexandru cel Mare. Este necesară, în primă fază, o mai mare deschidere față de critică: ar trebui să le oferim tuturor celor pe care îi întâlnim permisiunea de a ne spune care sunt defectele noastre, potrivit lui Galen, și să încercăm să nu ne enervăm pe niciunul dintre ei. Marcus își spune atât că trebuie să intre în mintea oamenilor, pentru a le studia judecățile și valorile, *cât și să îi permită fiecărui om să intre în mintea sa*.** Dacă cineva îi dă motive să creadă că o ia pe arătură, fie prin gând, fie prin acțiune, el va încerca cu bucurie să îi schimbe modul de a fi. Marcus s-a străduit să facă din căutarea adevărului principalul scop al vieții sale, amintindu-și că nimeni nu a fost vreodată rănit astfel,

* *Ibidem*, I.9, V.28, pp. 69, 165

** *Ibidem*, VIII.61, p. 261

iar că cei care rămân în eroare și ignoranță își fac rău lor înșiși.* Se spune că acest sfat provine de la Zenon. Majoritatea oamenilor sunt nerăbdători să vorbească despre defectele vecinilor, spunea el, fie că îi rugăm să facă asta sau nu. Astfel, în loc să le disprețuim, ar trebui să ne bucurăm de criticile din partea celorlalți ca și cum ar fi inevitabile și să le transformăm în avantaje prin privirea *tuturor oamenilor* drept învățatori. Galen spune că, dacă dorim să învățăm înțelepciunea, trebuie să fim pregătiți să ascultăm pe oricine întâlnim și să le arătăm recunoștință „nu acelor care ne măgulesc, ci celor care ne critică”.**

Asta nu înseamnă că ar trebui să avem încredere în toate opiniile în mod egal. Marcus spune în mod explicit că trebuie să ne antrenăm pentru a distinge între sfaturile bune și cele proaste și să învățăm să nu dăm atenție opiniilor proaste. Este prudent să îi ascultăm cu atenție pe cei mai mulți oameni pe care îi întâlnim în viață, însă nu trebuie să oferim greutate egală tuturor părerilor. Mai degrabă, prin salutarea criticilor și, de asemenea, prin acceptarea lor fără pasiuni, putem învăța treptat să le sortăm în mod rațional pentru a distinge sfaturile bune de cele proaste. Câteodată învățăm chiar și din greșelile altora. Așa cum observă și Galen, ar trebui să ne încredem mai mult în sfaturile indivizilor care ne oferă dovezi consistente ale înțelepciunii și virtuții lor. Însă, dacă suntem atenți putem învăța de la toți oamenii în timp ce căutăm pe cineva ca Rusticus, un prieten în a cărui înțelepciune putem avea încredere în mod implicit.

Totuși, pentru ca o astfel de relație să funcționeze, studentul trebuie să fie complet sincer cu mentorul său. Într-un pasaj, Marcus își imaginează un profesor înțelept învățând pe cineva să gândească

* *Ibidem*, VI.21, p. 183

** Galen, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions*, *op. cit.*

ceva ce nu ar spune niciodată cu voce tare, necenzurat, imediat ce îi vine în minte. Marcus se îndoiește că cei mai mulți dintre noi ar suporta acest lucru chiar și o singură zi pentru că, în mod stupid, punem o mai mare valoare pe opiniile altor oameni, decât pe ale noastre. Spune că își imaginează pe cineva întrebând, fără avertisment, „Ce gândești chiar în acest moment?” și că noi ar trebui să putem răspunde sincer, fără a simți nevoia să ne înroșim. Marcus susține că vrea ca sufletul lui să fie gol și simplu, mai vizibil decât corpul care îl înconjoară. Merge chiar mai departe și, întocmai unui cinic, spune că nu ar trebui să ne dorim ceva în această viață care necesită pereți sau draperii. Pe de o parte, acestea sunt expresii ale dorinței lui Marcus de a lucra pentru un ideal moral: o inimă atât de pură că nu ar avea nimic de ascuns nimănui. El face aluzie și la o strategie *terapeutică* foarte puternică. A fi observați ne poate ajuta să ne dezvoltăm o mai mare conștiință de sine și putem să ne corectăm comportamentul, mai ales dacă suntem în compania cuiva pe care îl admirăm, cum ar fi un mentor. Chiar și în absența unui Rusticus doar al nostru, *imaginarea* faptului de a fi observat de cineva înțelept și benevolent poate avea aceleași efecte, mai ales dacă ne prefacem că și cele mai intime gânduri și sentimente îi sunt vizibile acestuia.*

Dacă vrem să ne îmbunătățim, Galen spune că nu trebuie să ne relaxăm vigilența nici măcar pentru o oră. Cum putem face asta? El afirmă că Zenon din Citium a spus că „trebuie să acționăm cu grijă în toate circumstanțele, ca și cum am răspunde pentru asta în fața profesorilor noștri la puțin timp după”.** Acesta este un truc mental destul de inteligent care transformă antrenamentul stoic într-un

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, XII.4, III.4, X.1, 3.7, pp. 349, 101, 291, 107

** Galen, *op. cit.*

soi de practică de *mindfulness*. Imaginarea faptului de a fi observați ne ajută să fim mai atenți la propriul caracter și comportament. Un stoic încă în devenire, precum tânărul Marcus, ar fi fost sfătuit să-și exerseze întotdeauna conștiința de sine prin monitorizarea propriilor gânduri, acțiuni, sentimente, ca și cum mentorul său, Rusticus, l-ar fi observat întotdeauna. Epictet le spunea elevilor săi că la fel cum cineva care merge desculț este atent să nu calce pe un cui sau să își sucească glezna, la fel ei ar trebui să aibă grijă pe tot parcursul zilei să nu își lezeze caracterul, angajându-se în erori de judecare morală.* În terapia modernă, se întâmplă des ca acei clienți care fac progrese în terapia lor să se întrebe între sesiuni ce ar spune terapeutul lor despre ceea ce gândesc. De exemplu, se pot îngrijora și dintr-odată își imaginează vocea terapeutului provocându-i cu întrebări ca: „Unde este dovada că aceste sentimente sunt adevărate?” sau „Cum te poate ajuta faptul de a te îngrijora astfel?”. Chiar ideea că cineva îți observă gândurile și emoțiile poate fi suficient pentru a te face să iei o pauză și să te gândești la ele. Bineînțeles, dacă ocazional vorbești cu un mentor sau cu un terapeut despre experiențele tale, este mult mai ușor să îți imaginezi prezența acestora când nu sunt lângă tine. Chiar și dacă nu ai o astfel de persoană în viața ta, poți în continuare să îți imaginezi că ești observat de un prieten înțelept și atent. Dacă citești suficient de mult despre Marcus Aurelius, poți experimenta imaginându-ți că el este companionul tău atunci când faci ceva dificil sau te confrunți cu o situație grea. Cum te-ai comporta dacă ai ști că este lângă tine? Ce crezi că ar spune despre comportamentul tău? Dacă ar putea să îți citească mintea, ce ar spune despre gândurile și sentimentele tale? Poți să îți alegi singur propriul mentor, dar cu siguranță ai prins ideea.

* Epictet, *Manualul*, op. cit., 38, p. 63

Cred că este posibil ca acest lucru să fie, parțial, ceea ce Marcus făcea când scria *Gânduri către sine însuși*. Rusticus a murit probabil în jurul anului 170 e.n., în timp ce Marcus conducea legiunile la frontiera nordică în timpul Primului Război Marcoman. Există dovezi care arată că ar fi început să lucreze la carte în aceeași perioadă. Este tentant să ne întrebăm dacă a făcut-o ca răspuns la moartea prietenului și profesorului său. Așa cum am văzut, Marcus ne spune că este înconjurat de oameni care se opuneau viziunilor sale și care chiar își doreau ca el să nu mai fie împărat. Suna ca și cum chiar ar fi resimțit la acea vreme *absența* unui prieten precum Rusticus, cu care împărtășea credințe filosofice și valori comune.

Dacă Marcus a început să scrie aceste notițe pentru el însuși la puțin timp după pierderea mentorului său stoic, scopul lui se poate să fi fost acela de a-și asuma chiar el propriul mentorat. Chiar și astăzi, exercițiile de scriere, precum ținerea unui jurnal, sunt o formă populară de *self-help*. Cu toate acestea, pe lângă aforismele create de Marcus și de proverbele unor faimoși poeți și filosofi citate în jurnalul său, *Gânduri către sine însuși* conține și mici secțiuni de dialoguri. Acestea ar putea fi citate din notele de lectură, cum ar fi din *Discursurile* lui Epictet, oferite de Rusticus. Sau ar putea fi dialoguri ficționale inventate de Marcus prin folosirea imaginației pentru a crea un *mentor* interior. Poate că erau fragmente din conversațiile cu mentorii săi, petrecute cu mulți ani în urmă, pe care Marcus și le amintea. De exemplu, unul dintre ele poate fi parafrizat astfel:

PROFESOR: Trebuie să-ți organizezi viața gest cu gest și, dacă fiecare își atinge, pe cât este posibil, menirea, să fii mulțumit. Și nimeni nu poate să te împiedice ca fiecare acțiune să fie corespunzătoare menirii sale.

STUDENT: Dar se va ivi din afară vreo problemă?

PROFESOR: Nicio problemă nu se poate ivi în calea unei acțiuni săvârșite în mod just, cu moderație.

STUDENT: Însă o altă acțiune va fi, poate, împiedicată.

PROFESOR: Dar dacă vei accepta cu bucurie această piedică și dacă te vei îndrepta cu înțelepciune spre ceea ce îți este dat, imediat ți se oferă, în schimb, o altă acțiune, aflată în deplină armonie cu organizarea despre care este vorba.*

Galen sugerează că imitarea unui model este potrivită doar în tinerețe. Mai târziu în viață, pe măsură ce devenim mai responsabili pentru caracterul nostru, va fi din ce în ce mai important să urmăm principii filosofice specifice și să trăim în conformitate cu ele. Peste ani, odată cu o mai mare experiență, ar trebui să dezvoltăm o conștiință de sine mai profundă și să fim capabili să sesizăm propriile erori fără ajutorul mentorului. Mai mult, învățăm să diminuăm unele pasiuni, precum furia, prin practica disciplinată și prin verificarea expresiilor lor în stadiile inițiale. Astfel vom fi mai puțin predispuși la acest tip de sentimente. Marcus practica filosofia de peste trei decenii atunci când Rusticus a murit. Când s-a apucat să scrie *Gânduri către sine însuși*, era probabil pregătit să intre în următoarea fază a dezvoltării sale ca stoic.

CUM SĂ-ȚI URMEZI VALORILE

Termenul „mentor” provine din *Odissea* lui Homer. Atena, zeița înțelepciunii și a virtuții, se deghizează într-un prieten al lui Odiseu, numit Mentor, ca să-l poată sfătui pe fiul acestuia, Telemachus,

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VIII.32, p. 247

aflat în mare pericol. Aceasta rămâne alături de ei în timpul ultimei lupte împotriva dușmanilor lui Odiseu, încurajându-l pe erou pentru a obține victoria. Marcus spune că nici măcar stoicii aspiranți nu ar trebui să se teamă de a cere ajutor, la fel cum soldatul rănit care asediază o fortăreață nu ar trebui să roșească atunci când acceptă ajutorul pentru a se urca pe metereze.* Însă nu toți avem un Rusticus care să ne ajute să trecem peste greutăți. Dacă găsești pe cineva în care ai încredere, așa cum descrie Galen, atunci e grozav. Însă majoritatea oamenilor se vor baza pe alte strategii, așa cum a făcut-o probabil și Marcus *după* moartea lui Rusticus. Acestea se împart în două categorii: *scrierea și imaginația*.

Chiar dacă nu ai un mentor, poți compensa prin folosirea imaginației. Marcus, la fel ca alți filosofi antici, chema în mintea sa imaginea unor consilieri și modele. Credea, de asemenea, că era important să iei în considerare caracterul și acțiunile unor faimoși filosofi. La un moment dat, spune că în scrierile „efesienilor”, probabil urmașii lui Heraclit, exista sfatul de a te gândi în mod constant la cei din generațiile trecute care au demonstrat virtuți remarcabile. Așa cum am văzut, povestea lui Zenon începe cu el primind sfatul criptic de a „lua culoarea morților” prin studiul înțelepciunii generațiilor trecute. Marcus își propune să își concentreze atenția asupra minților oamenilor înțelepți, în mod particular asupra principiilor acestora, și să se gândească la ceea ce căutau sau evitau în viață. În *Gânduri către sine însuși* îi numește pe filosofi pe care îi admiră cel mai mult: Pitagora, Heraclit, Socrate, Diogene Cincul, Chrisip și Epictet. Bineînțeles, puteți chiar să îl alegeți pe Marcus însuși ca model dacă îi studiați viața și filosofia.**

* *Ibidem*, VII.7, p. 205

** *Ibidem*, XI.26, IV.38, pp. 339, 135

Primul pas este să *așterni pe hârtie* virtuțile cuiva pe care îl respectă. Listarea calităților unei persoane pe care o admiri, așa cum a făcut și Marcus în prima parte a cărții sale, este un exercițiu simplu și puternic. El explică în capitolele următoare că a procedat astfel pentru a se educa prin studierea unor virtuți ca, de exemplu, energia unuia sau modestia și generozitatea altuia.* Nimic nu ne bucură sufletul, spune el, ca oamenii apropiați nouă care se dovedesc virtuțoși. Ar trebui să le prețuim exemplul și să le păstrăm amintirea vie. Scrierea acestor lucruri va face imaginile mai vii și memorabile. Stoicii credeau că aceasta este o mare sursă de bucurie. Scrierea ideilor proprii despre ceea ce face un om admirabil, stăruirea asupra acestora și revizuirea lor îți oferă o oportunitate de a le procesa. Cu timpul, vei fi capabil să vizualizezi trăsăturile de caracter pe care le-ai descris.

La un deceniu după moartea lui Antoninus, de exemplu, Marcus își propunea în continuare să rămână un discipol fidel al acestuia în toate ariile vieții sale.** Deși Antoninus nu era filosof, părea să aibă în mod *natural* virtuțile laudate de stoici. În *Gânduri către sine însuși*, Marcus spune că Antoninus i-a arătat că un împărat poate câștiga respectul subiecților săi fără gărzi, haine scumpe, ornamente prețioase, statui și alte astfel de capcane specifice rangului. Tatăl său adoptiv l-a învățat pe Marcus că era posibil ca el, în ciuda statutului său de Cezar, să trăiască într-o manieră asemănătoare unui cetățean privat, fără a-și pierde statusul sau a-și neglija responsabilitățile. Urmând exemplul lui Antoninus, el își impune să nu se lase „pătat de purpuriul imperial” și să se transforme într-un Cezar.*** Mai degrabă, Marcus a căutat să își vopsească mintea cu aceleași virtuți pe care

* *Ibidem*, VI.48, p. 47

** *Ibidem*, I.16, VI.30, pp. 73- 75, 187

*** *Ibidem*, VI.30, pp. 73 – 75

le-a observat la alții, încercând, atât cât putea, să rămână așa cum filosofia îl învăța să fie.

Marcus contemplă angajamentul viguros al lui Antoninus pentru rațiune, pietatea sa simplă, pacea lui interioară de nemișcat și caracterul calm. Marcus spune că tatăl său era asemenea lui Socrate în capacitatea de a se abține de la unele lucruri de la care mulți nu s-ar fi abținut. Se bucura de lucruri în moderație, în timp ce alții nu evitau excesele. Își reamintește că, dacă poate emula toate aceste virtuți, atunci va fi capabil să trăiască ultimele sale ore cu aceeași pace și conștiință curată pe care Antoninus le-a arătat pe patul de moarte.

Pe lângă virtuțile oamenilor reali, stoicii erau cunoscuți și pentru contemplarea caracterului unui înțelept *ideal* sau a unei persoane înțelepte. Există câteva pasaje în care Marcus pare să facă acest lucru. De exemplu, spune că omul perfect înțelept este ca un preot al zeilor, în armonie cu elementul divin al rațiunii din el. Nu este nici corupt de plăcere și nici rănit de durere și rămâne nemișcat de insulte. Adevăratul înțelept este un luptător în cele mai nobile lupte, însuflețit de un adânc sentiment al dreptății. Cu toată ființa sa, el acceptă tot ce i se întâmplă datorită Destinului. Rareori se preocupă cu ceea ce alții spun sau gândesc, iar când o face este doar pentru binele comun. Îi pasă în mod natural de toate ființele raționale, ca și cum ar fi frații sau surorile sale. Nu este impresionat de opiniile oricui, dar oferă o atenție sporită înțelepților care trăiesc în acord cu Natura.* Marcus încearcă aici să descrie perfecțiunea umană și să își imagineze un înțelept ideal, care deține toate virtuțile vieții stoice.

În afară de a ne întreba ce calități ar trebui să aibă o persoană înțeleaptă ideală, ar trebui să ne întrebăm ce calități am putea spera să avem în viitorul îndepărtat. De exemplu, ce fel de persoană am

* *Ibidem*, III.4, pp. 101–103

spera să fim, după ce am trecut prin antrenamentul stoic timp de zece sau douăzeci de ani? La un moment dat, Marcus pare să descrie scopurile de termen lung ale procesului de terapie stoică prin care a trecut alături de Rusticus. Spune că în mintea unuia care a fost moderat și complet purificat nu există nicio rană dincolo de suprafață și nimic din ce ar putea fi examinat nu este ascuns de lumină. Nu mai există nimic laș sau fals la cineva care a atins aceste lucruri, adaugă el, și nu este nici dependent și nici alienat de ceilalți.* Acestea sunt atât scopurile terapiei stoice, cât și scopurile vieții.

Scrierea virtuților posedate de un potențial om înțelept sau de către ceea ce dorim să devenim este, de obicei, un exercițiu benefic. Ar putea fi util să formulăm descrieri ale unor doi sau trei indivizi specifici și să le comparăm cu o descriere mai generală a unui ideal. Aceștia ar putea fi cunoștințe din viața ta, figuri istorice sau chiar personaje fictive. Lucrul important este să procesezi informația prin reflectarea asupra ei și să o revizuiști acolo unde este necesar. Permite să treacă o bucată de timp, iar apoi revino asupra ei și revizuiște. Gândește-te la cum unele virtuți specifice, precum înțelepciunea, dreptatea, curajul și moderația pot fi ilustrate prin modelele pe care le-ai ales. În general, dacă te gândești la aceste lucruri și le privești din perspective diferite – oricum ai alege să o faci – te poate ajuta să te îmbunătățești. După ce ai petrecut ceva timp cu exercițiile de scriere, îți va fi mai ușor să îți imaginezi lucrurile cu ochii minții. Cel mai bun mod de a face asta este să îți imaginezi un model ale cărui puteri sunt acelea de a gestiona o situație dificilă. Stoicii se întrebau: „Ce ar face Socrate sau Zenon?”. Marcus se întreba și el cum ar răspunde Rusticus sau alții dintre profesorii săi unor situații dificile cu care se confruntau în viață. Fără îndoială, se întreba ce ar

* *Ibidem*, III.8, p. 107

face Antoninus. Psihologii numesc asta „modelarea” comportamentului cuiva. Deja am atins acest lucru în discuțiile despre catastrofizare în terapia cognitivă. Poate doriți să vă întrebați, de exemplu, „Ce ar face Marcus?”.

Pe lângă vizualizarea unor indivizi pentru a ne modela comportamentul, putem, de asemenea, să le modelăm lor atitudinile. Stoicii s-ar putea întreba: „Ce ar spune Socrate sau Zenon despre asta?”. Îți poți imagina un model personal – sau chiar o serie întreagă de înțelepți stoici – oferind sfaturi. Ce ți-ar spune să faci? Ce sfaturi ar fi dat? Ce ar avea de spus despre cum te descurci în prezent cu o problemă? Pune-ți aceste tipuri de întrebări în timp ce îi vizualizezi în imaginația ta și încearcă să vezi care ar fi răspunsul. Transform-o într-o discuție mai lungă dacă asta ajută. Din nou, dacă îl modelezi pe Marcus Aurelius, întreabă-te: „Ce ar spune Marcus?”.

Modelarea este urmată de obicei de „repetiția mentală” a schimbării comportamentale: imaginează-te acționând precum modelul tău sau imaginează-ți că îi urmezi sfaturile. Acest lucru de multe ori presupune mai multe încercări. Gândiți-vă la acest proces ca la învățare prin încercare și eroare. Imaginați-vă că faceți față provocărilor pe care le așteptați și expuneți virtuțile pe care vreți să le învățați. Probabil că vi se va părea mai util să vă imaginați îmbunătățindu-vă încetul cu încetul, decât stăpânind imediat întreaga situație. Acest procedeu este mai degrabă cunoscut sub numele de „imagarul gestionării” decât ca „imagarul măiestriei”. Nu încercați să alergați înainte de a putea merge, setând nerealist diverse obiective. Pentru început doar repetați câteva schimbări simple în comportamentul vostru. Modificările mici pot avea adesea consecințe mari.

Când îi învăț pe oameni să folosească practicile stoice, cred că este util să am un cadru mental simplu pentru practicile acestea,

ceea ce presupune un „ciclu de învățare” cu un început, un mijloc și un final care se repetă în fiecare zi. Dimineața te pregătești pentru ziua ce va urma; pe parcursul zilei, încerci să trăiești consistent în acord cu valorile tale; iar spre seară, îți revizuiești progresul și te pregătești să reiei ciclul în următoarea zi. Mă voi referi la exercițiile stoice utilizate la începutul și la sfârșitul zilei ca la meditațiile *de dimineață* și *de seară*. O rutină zilnică precum aceasta face mult mai ușoară practica zilnică.

Acest cadru se potrivește foarte bine și cu discuțiile noastre despre modelare și mentorat. În timpul *meditației de dimineață*, gândește-te ce sarcini trebuie să îndeplinești și ce dificultăți trebuie să depășești. Întreabă-te: „Ce ar face modelul meu?” și încearcă să îți imaginezi că s-ar confrunța cu aceleași situații ca și tine. Repetă mental virtuțile pe care vrei să le arăți. Pe parcursul zilei, încearcă să fii mereu conștient, ca și cum un mentor sau un profesor înțelept te-ar observa. Astăzi numim asta „*mindfulness* stoic”, dar stoicii se refereau la ceva similar prin *prosoche* sau procesul de a-ți acorda atenție. Fii atent la cum îți folosești mintea și corpul, mai ales la judecățile de valoare pe care le formulezi în diverse situații și ferește-te de sentimentele subtile de furie, frică, tristețe sau dorințe nesănătoase, ca și de obiceiuri proaste.

În timpul *meditațiilor de seară*, trebuie să revezi cum au mers lucrurile de fapt, poate chiar revăzând evenimentele-cheie ale zilei de două sau de trei ori. Ce ar spune mentorii tăi *imaginari*? Ce sfat ți-ar da cu privire la cum să faci lucrurile data viitoare? Aceasta este oportunitatea de a învăța din experiență și a te pregăti pentru dimineață, când îți vei planui comportamentul și vei repeta lucrurile într-un ciclu nesfârșit al auto-îmbunătățirii. Te poți întreba, de exemplu, „Ce ar spune Marcus Aurelius despre cum m-am descurcat azi?”.

Anticii făceau ceva similar. Galen spunea că propria rutină zilnică presupunea contemplarea unui poem faimos despre filosofie

intitulat *Versurile de aur ale lui Pitagora*. Seneca și Epictet le menționează și ei, fiind posibil să-i fi influențat și pe alți stoici. Galen recomandă citirea acestor versuri de două ori, mai întâi în minte, apoi cu voce tare. El sugerează să ne amintim zilnic acele arii din viața noastră pe care mentorii noștri ne-au sfătuit să le îmbunătățim. Ar trebui să facem asta pe cât de frecvent posibil, dar, cel puțin, „în zori, înainte de a începe sarcinile zilnice și spre seară, înainte de a ne odihni”.

În ceea ce privește *meditația de dimineață*, Galen spune că imediat ce te ridici din pat și începi să te gândești la sarcinile ce urmează, ar trebui să îți pui **două întrebări**:

1. Care ar fi consecințele dacă ai acționa ca un sclav al pasiunilor?
2. Cum ar fi diferită ziua ta dacă ai acționa mai rațional, arătând înțelepciune și autodisciplină?

Marcus discută cel puțin de patru ori în cartea sa despre cum să te pregătești pentru ziua ce va urma. Menționează că pitagoricienii obișnuiau să contemple stelele în fiecare dimineață, gândindu-se la consistență, puritate și goliciune ca la niște simboluri ale unui om ce trăiește cu înțelepciune, virtute și simplitate. Își spune, de asemenea, că atunci când se trezește o face pentru a-și împlini potențialul pentru înțelepciune, și nu doar pentru a fi o păpușă a senzațiilor lui corporale, influențat de plăcere sau sentimente ori întors pe dos din cauza disconfortului. Își propune să își iubească natura și capacitatea de a raționa și să facă tot ce poate pentru a trăi în acord cu ele. Așa cum vom vedea mai târziu, își oferă sfaturi specifice despre cum să gestioneze oamenii dificili fără a deveni frustrat sau resentimentar.*

* *Ibidem*, XI.27, V.1, II.1, pp. 339, 145, 83

Faimosul pasaj din *Versurile de aur*, pe care Epictet l-a citit elevilor săi, descrie *meditația de seară*:

Înainte de culcare, nu lăsa ca somnul să-ți închidă pleoapele înainte de a-ți aminti, de trei ori, faptele tale din ziua ce s-a încheiat. Asemenea unui judecător nepărtinitor, întreabă-te pe tine însuși: „Ce bine am făcut? Ce n-am făcut din ce trebuia să fac?”. Astfel, cercetează tot ce ai făcut în timpul zilei. Muștră-te sever pentru tot ce ai greșit! Bucură-te pentru binele făcut!*

Îți poți pune următoarele **trei întrebări simple**?

- 1. Ce ai făcut rău?** Te-ai lăsat condus de frici iraționale sau de dorințe nesănătoase? Te-ai comportat rău sau ți-ai permis să stăruiești în gânduri iraționale?
- 2. Ce ai făcut bine?** Ai făcut progrese prin faptul că ai acționat înțelept? Laudă-te și întărește ceea ce vrei să repeți.
- 3. Ce ai putea face diferit?** Ai omis oportunități să exersezi virtuțile sau tăria de caracter? Cum ai fi putut face lucrurile mai bine?

Așa cum am văzut, tinerii stoici care erau observați sau chestionați de un mentor de încredere deveneau foarte conștienți de gândurile și acțiunile lor. Într-o oarecare măsură, a ști că urmează să te examinezi la sfârșitul zilei poate avea un efect similar. Te forțează să fii mai atent la propriul comportament pe parcursul zilei. Marcus își reamintea de un citat concis din Heraclit: „Nu ar trebui să acționăm

* *Versurile de aur. Comentarii despre versurile de aur ale Pitagoreicilor*, traducere de Radu Duma, Editura Herald, București, 2005, p. 14

și să vorbim ca și cum am dormi”.* Cu alte cuvinte, trebuie să facem un efort pentru a ne trezi conștiința de sine. Urmarea acestei rutine zilnice, într-un anumit sens, ne poate ajuta să acționăm ca un mentor pentru noi înșine.

Acest regim vă va face mai conștienți de propriile gânduri, sentimente și acțiuni. Poți să încurajezi apariția conștiinței de sine și prin chestionarea propriei persoane, pe tot parcursul zilei, în același fel în care o făceau și stoicii. De exemplu, Marcus își examinează frecvent propriul caracter și acțiunile, punându-și poate aceleași tipuri de întrebări pe care le-ar fi pus și un mentor stoic. Se întreabă, în situații diferite: „Ce fac acum cu sufletul meu?”.** Își sonda propria minte, scrutând valorile fundamentale pe care le lua ca atare. „Al cui este sufletul meu acum?”, se întreba el. „Mă comport ca un copil, ca un tiran, ca o oaie sau ca un lup, sau îmi împlinesc potențialul adevărat de a deveni o ființă rațională? Pentru ce scopuri îmi folosesc acum mintea? Mă comport prosteste? Sunt alienat de alți oameni? Mă las detractat de frică și dorință? Ce pasiuni sunt acum în mintea mea?”. Vă puteți întreba: „Cum funcționează asta?”. Uneori este necesar să întrerupem lucrurile pe care le facem din obișnuință astfel încât să ne întrebăm dacă acestea sunt cu adevărat sănătoase sau nesănătoase pe termen lung.

Stoicii foloseau metoda socratică de chestionare, *elenchus*, care expunea contradicțiile din credințele persoanei chestionate – ceva similar chestionării unui martor la tribunal. Ei credeau, mai presus de toate, că omul înțelept este consistent atât în gânduri, cât și în acțiuni. Oamenii slabi, prin contrast, oscilează, fiind conduși de pasiuni contradictorii, care zboară de la o stare la alta precum un

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, IV.46, pp. 137 – 139

** *Ibidem*, V.11, pp. 155 – 157.

fluture. De aceea auzim adeseori de la stoiici laudarea omului înțelept pentru că rămâne „același” indiferent de ceea ce întâlnește – chiar și expresiile sale faciale și atitudinea sa rămân consistente indiferent de orice. Marcus practica o astfel de chestionare prin intermediul terapiei făcute alături de Rusticus și ceilalți mentori ai săi. Unul dintre principalele lucruri pe care le subliniază este contradicția dintre valorile pe care le folosim pentru a ne ghida viețile sau lucrurile pe care le dorim și valorile pe care le folosim pentru a-i judeca pe ceilalți sau ceea ce găsim de admirat sau de detestat la ei. Terapeuții ar numi acest lucru „dublul standard”.

Acest tip de chestionare socratică este parte dintr-o abordare numită „clarificarea valorilor” și care există de prin 1970, dar care a cunoscut recent o creștere a popularității printre terapeuți și cercetători.* Prin reflectarea profundă asupra valorilor în fiecare zi și prin încercarea de a le descrie în mod concis, ne putem dezvolta o direcție mai clară în viață. Ai putea face acest lucru punându-ți întrebări precum:

- Care este cel mai important lucru din viața ta?
- Ce vrei să reprezinte viața ta?
- Pentru ce vrei să fii amintit după ce mori?
- Ce fel de persoană îți dorești să fii?
- Ce fel de caracter vrei să ai?
- Ce ai vrea să scrie pe mormântul tău?

Aceste întrebări sunt similare cu faimoasa tehnică terapeutică de a-ți imagina ferparele de la propria înmormântare și de a te

* Simon, Sidney, Leland Howe și Howard Kirschenbaum, *Values Clarification: A Practical, Action Directed Workbook*, Warner, New York, 1972

întreba pentru ce ai vrea să te pomenească oamenii. Gândiți-vă la Ebenezer Scrooge din *Colind de Crăciun* al lui Dickens, care are un soi de epifanie după ce Fantoma Crăciunului Viitor îl confruntă cu o viziune tulburătoare, în care oamenii vorbesc despre el chiar la mormântul lui.

O altă tehnică utilă de clarificare a valorilor pentru cei care studiază stoicismul implică alcătuirea a **două liste separate**, denumite „Dorit” și „Admirat”:

1. **Dorit.** Lucrurile pe care ți le dorești cel mai mult în viață.
2. **Admirat.** Calitățile pe care le consideri admirabile în ceilalți.

Aceste două liste sunt, la început, complet diferite. De ce sunt diferite și cum s-ar schimba viața ta dacă ți-ai dori pentru tine calitățile pe care le admiri la ceilalți? Cum ar spune stoicii, ce s-ar întâmpla dacă ai face din *virtuți* prioritatea numărul unu a vieții tale? Cel mai important aspect al clarificării valorilor pentru stoici ar fi sesizarea adevăratei naturi a celui mai înalt scop al omului, elucidarea scopurilor noastre fundamentale și trăirea în acord cu ele. Totul din stoicism se referă la scopul de a cuprinde adevărata natură a binelui și a trăi în acord cu ea.

După ce vă clarificați valorile de bază, le puteți compara cu virtuțile cardinale stoice ale înțelepciunii, dreptății, curajului și moderației. Oamenii consideră că este surprinzător de util să rezerve chiar și câteva minute pe zi pentru a reflecta profund asupra acestor valori. Într-adevăr, clarificarea valorilor a devenit o parte integrantă a tratamentelor moderne pentru depresia clinică. Clarificarea valorilor și încercarea de a trăi mai consistent în concordanță cu ele ne pot ajuta să ne croim un sens în viață, ceea ce duce la o mai mare satisfacție

și împlinire. Încercați să faceți un brainstorming cu modalități prin care puteți face lucruri care vă satisfac valorile de bază în fiecare zi. Nu fiți prea ambițioși; începeți cu schimbări mici. Apoi, în timpul meditației de seară, puteți să vă dați literalmente „note pentru virtute” sau, mai degrabă, pentru faptul de a trăi în acord cu valorile de bază. Acest lucru vă va încuraja să gândiți mai profund despre modalitățile prin care puteți progresa spre întruchiparea acestor valori. Amintiți-vă: obiectivul fundamental al vieții pentru stoici, cel mai înalt bun, era acela de a acționa consistent în conformitate cu rațiunea și virtutea.

În acest capitol ne-am uitat la rolul pe care Junius Rusticus l-a jucat în viața lui Marcus: l-a convins, atunci când era tânăr Cezar, că va beneficia de antrenament moral și de terapia stoică a pasiunilor. Am reconstituit o perspectivă asupra terapiei stoice (*therapeia*), bazată pe descrierile oferite de medicul personal al lui Marcus, Galen, care s-a inspirat din lucrarea pierdută a lui Chrisip, *Terapeuticele*, și am combinat această perspectivă cu pasaje relevante din *Gânduri către sine însuși*.

Am descris, de asemenea, cum putem beneficia astăzi de practici similare, fie că avem sau nu un mentor real la care ne putem întoarce. Rolul mentorului poate fi văzut în termenii modelării *comportamentului* sau a *caracterului*. Puteți folosi diverse exerciții de scriere sau vizualizare pentru a stimula procesul stoic de mentorat. Am văzut, de asemenea, cum *Versurile de Aur* le-au oferit lui Galen, Seneca și Epictet un cadru pentru terapia stoică prin divizarea zilei în trei etape: meditația de dimineață, *mindfulness* pe parcursul zilei și meditația de seară.

Am introdus conceptul de clarificare a valorilor din terapia modernă. Reflectarea asupra valorilor fundamentale și clarificarea lor ne pot ajuta să combatem depresia și alte probleme emoționale,

mai ales atunci când facem un efort consistent de a trăi în acord cu valorile noastre în fiecare zi. Puteți compara aceste valori cu virtuțile stoice și le puteți explora din diferite perspective prin urmarea unei rutine zilnice. Reveniți la întrebarea: „Care este cel mai important lucru în viață?”. Sau, așa cum se întrebau stoicii: „Care este adevărata natură a binelui?”. Chiar și câteva minute pe zi în care vă clarificați valorile și acționați în acord cu ele poate fi benefic. Amintiți-vă: schimbările mici de acest fel pot avea efecte surprinzător de mari.

Ideile din acest capitol vă vor ajuta să aplicați celelalte concepte și tehnici stoice pe care le veți învăța prin oferirea unui cadru pentru practica zilnică. Acest ciclu simplu de învățare, atunci când este folosit în mod adecvat, poate fi suficient pentru a produce schimbări vizibile în caracterul și tăria emoțională a practicantului, mai ales dacă este combinat cu cititul și studiul textelor stoice. Chestionarea propriei persoane în acest fel pare să fi fost un aspect important al antrenamentului în stoicismul antic. Așa cum spunea Socrate: „Viața nechestionată nu merită trăită”.

4.

ALEGEREA LUI HERCULE

Marcus și-a apucat capul cu mâinile și a gemut. Nu devastarea produsă de pesta antonină sau amenințarea crescândă a invaziei barbare dinspre nord îl făcea să dispere în legătură cu viitorul Romei. Era vorba, mai degrabă, de o petrecere organizată de fratele său, Lucius Verus. Lucius și Marcus au fost întotdeauna caractere destul de diferite, deși au domnit împreună, dar, pe măsură ce anii treceau, viețile lor se depărtau din ce în ce mai mult. În timp ce Marcus se îndrepta către filosofie, Lucius devenea cunoscut pentru hedonismul său, dar și pentru problemele pe care le provoca.

Legăturile de familie ale nobililor romani erau destul de complicate. Lucius nu era doar fratele adoptiv al lui Marcus, ci și ginerele său, deoarece s-a căsătorit cu fiica sa, Lucilla. Se spune că Marcus îl trata mai mult ca pe un fiu decât ca pe un frate. După ce a fost numit împărat, primul act al lui Marcus a fost acela de a-l numi

co-împărat pe fratele său pentru a domni împreună cu el, primul aranjament de acest tip din istoria Romei. Lucius a primit numele de familie al lui Marcus, Verus; înainte, era cunoscut drept Lucius Aelius Aurelius Commodus. Lucius era un tânăr charismatic care purta, probabil, mai confortabil decât Marcus hainele imperiale.

Lucius Verus era un om bine proporționat și cu un caracter prietenos. Barba sa era lungă, aproape în stilul barbarilor; era înalt și impunător în aparență, iar fruntea sa era proiectată cumva peste sprâncene. Se spune că era atât de mândru de părul său blond că obișnuia să își pună pudră de aur pe cap pentru ca părul său, astfel mai strălucitor, să devină și mai galben.*

Deși atât Marcus, cât și Lucius dețineau titlul de împărați, Lucius era în mod clar subordonat lui Marcus și i se supunea la fel ca un guvernator provincial sau un locotenent de armată.

Un motiv pentru care Marcus l-a numit co-împărat este că Lucius avea o pretenție la tron: așa cum am văzut, tatăl natural al lui Lucius a murit înainte de a-l succeda pe Hadrian. Așa că a fost o mișcare inteligentă din partea lui Marcus să convingă Senatul că ar trebui să împartă puterea cu fratele său, pentru a evita creșterea facțiunilor de opoziție. Senatul se temea de un război civil care ar fi putut diviza imperiul, iar această măsură asigura stabilitatea politică. Istoriile arată că și sănătatea precară a lui Marcus ar fi influențat decizia. Cum Lucius era mai tânăr cu nouă ani și într-o mai bună condiție fizică, era destinat să îi supraviețuiască lui Marcus și să îi devină succesori. Domnia împărtășită însemna, bineînțeles, că, dacă un împărat ar fi murit brusc, celălalt ar fi rămas la putere, reducând astfel riscul conflictelor legate de succesiune.

* *Istoria augustă, op. cit.*

Mai mult, istoricul Cassius Dio l-a descris pe Lucius ca pe un om mai tânăr și viguros, „mai potrivit pentru treburi militare”. Din câte știm, Lucius nu a fost în serviciul militar atunci când era tânăr, dar la început era mai popular în rândul legiunilor lui Marcus. Tatăl său a servit pentru scurt timp ca guvernator și comandant militar al Pannoniei. Imediat ce Marcus și Lucius au fost aclamați împărați, Marcus l-a trimis pe Lucius să se adreseze legiunilor, din partea sa, și a început să îl trateze ca pe un reprezentant al său în fața armatei. Marcus și consilierii săi au avut în mod evident impresia că Lucius era un general în devenire. S-a dovedit însă că e complet inutil în acest rol, deoarece îi lipsea un simț al datoriei și al autodiscipliniei necesare pentru viața militară, preferând în schimb să își petreacă timpul bând și distrându-și prietenii.

Într-adevăr, Lucius era cunoscut pentru petrecerile extravagante, în contrast cu fratele său. Petrecerea care l-a îngrijorat atât de mult pe Marcus a costat cât salariile unei întregi legiuni pentru o lună. Principala cheltuială a constat în cadourile extravagante pe care împăratul Lucius le-a oferit oaspeților săi. Au primit cuțite scumpe și platouri și animale vii de același tip cu cele pe care le mâncau la fiecare fel, o menajerie de păsări și creaturi pe patru picioare. Apoi li s-au oferit cinci pocaluri făcute din pietre semi-prețioase și cristale alexandrine. În continuare, au urmat cupe de argint, aur și bijuterii, ghirlande împletite cu panglici de aur și flori exotice, apoi vase aurite care conțineau unguente rare. Musafirii au fost distrași de lupte între gladiatori și au băut și jucat zaruri până în zori. În cele din urmă, carele cu catări îmbrăcați în argint i-au purtat acasă; carele erau și ele cadouri ce puteau fi păstrate, împreună cu tinerii sclavi, toți băieți frumoși, care îi serviseră la masă. Totuși, nu poți cumpăra prieteni buni, așa că extravaganta aceasta a atras o suită de oameni lacomi care au încurajat cele mai vicioase aspecte ale caracterului lui Lucius.

Istoria augustă a păstrat o imagine negativă a lui Lucius, descriindu-l ca pe un om mândru și un bufon auto-indulgent. Imaginea lui Lucius este într-un contrast dramatic cu cea a lui Marcus, portretizat ca un stoic în adevăratul sens al cuvântului. Chiar dacă poveștile exagerează viciile lui Lucius, există, cel mai probabil, un grăunte de adevăr în ele. De exemplu, deși a condus alături de Marcus aproape un deceniu, Lucius este sortit să fie doar o notă de subsol în *Gânduri către sine însuși*. Marcus spune doar că este recunoscător că are un frate „capabil prin comportamentul lui să îmi stârnească preocuparea de mine însumi și, în același timp, să mă bucure prin respectul și dragostea sa”, condamnându-l pe Lucius printr-o falsă laudă.* Marcus vorbește aici într-un mod vag, dar elegant. Probabil voia să spună că a devenit mai determinat să-și modifice în bine caracterul după ce a observat că viciile fratelui său scapă de sub control. Cu toate acestea, Marcus era mulțumit că Lucius i-a rămas loial, arătându-i „respect și dragoste”, și nu s-a aliat cu cei care se opuneau conducerii sale, divizând astfel imperiul. Putem să ne dăm seama că acesta era un pericol real din războiul civil început împotriva lui Marcus de către cel mai faimos general al său, Avidius Cassius, la șase ani după moartea lui Lucius.

În tinerețea lor, Marcus și Lucius au împărtășit iubirea pentru vânatoare, lupte și alte activități fizice, și amândoi s-au antrenat în filosofia stoică. În timp ce Marcus, însă, s-a dedicat din ce în ce mai mult studiului retoricii și al filosofiei și a lucrat cu seriozitate pentru a avansa în posturile publice, Lucius pare că nu a făcut prea multe în afară de a se bucura de o viață plină de plăceri. În timp ce fratele său mai tânăr era la curse de care, la lupte de gladiatori sau la banchetele prietenilor, Marcus devora cărți, câștigând cunoștințe

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, I.17, p. 79

prețioase despre dreptul roman și birocrăția guvernamentală. Putem spune că Lucius a ales plăcerea în fața muncii; iar Marcus, munca în fața plăcerii.

Interpretarea mea este că Lucius și-a organizat viața în jurul urmării plăcerilor goale, ca o formă de evitare emoțională. Psihologii știu acum că oamenii se angajează adesea în astfel de comportamente pe care le consideră generatoare de plăcere – de la *social media* la consumul de cocaină – ca o modalitate de a se distrage și de a-și suprima sentimente *neplăcute*. În cazul lui Lucius, alcoolul și alte diversiiuni au constituit un mod de a scăpa de grijile, dar și de responsabilitățile funcției de împărat. Așa cum vom vedea, nu este nimic greșit cu plăcerea, numai să nu o dorim într-atât de mult încât să neglijăm responsabilitățile din viața noastră sau să înlocuim activități sănătoase și satisfăcătoare cu unele opuse.

Urmărirea plăcerilor goale și trecătoare nu poate duce la fericire pe termen lung. Plăcerea poate fi înșelătoare – ne poate tenta să o considerăm ceva ce nu este. Ceea ce fiecare dintre noi caută în viață este un sentiment de fericire *autentică* sau de împlinire, pe care stoicii o numeau *eudaimonia*. Lucius, totuși, o căuta în locurile greșite: aplaudând la carnajul din arenă, dând daruri prețioase prietenilor dubioși și consumând alcool până la refuz. Bineînțeles, banchetele unui împărat roman decadent pot părea un exemplu extrem al unei persoane care permite obiceiurilor hedoniste să îl conducă. Cu toate acestea, psihologia de bază a dorinței nu este radical diferită astăzi. Oamenii încă confundă plăcerea cu fericirea și adeseori găsesc că este foarte dificil să aibă o altă perspectivă asupra vieții. Prin contrast, stoicii l-au învățat pe Marcus că toți căutăm un sentiment mai persistent și mai adânc al împlinirii. I-au arătat că acesta poate fi obținut doar prin realizarea potențialului nostru interior și prin trăirea în acord cu valorile noastre de bază, prin a nu ne lăsa detractați

de sentimente superficiale. Viața lui Marcus și cea a lui Lucius se despărteau în această privință, mergând în direcții opuse.

Există ceva *ciudat de familiar* în legătură cu această poveste: drumurile opuse ale celor doi tineri Cezari, care s-au trezit co-împărați, par a fi decupate dintr-o fabulă morală. Într-adevăr, în timp ce asista la discuțiile lui Apollonius și ale altor stoici, Marcus s-a gândit cu siguranță la fratele său, mai ales în acele momente când asculta numeroasele îndemnuri de a îmbrățișa filosofia ca un mod de viață. Una dintre cele mai faimoase astfel de îndemnuri era cunoscut drept „alegerea lui Hercule”. Această alegorie antică despre alegerea unui drum în viață joacă un rol esențial în istoria stoicismului. Povestea spune că, din întâmplare, cu puțin după naufragiu, Zenon a ales și a citit a doua carte din *Convorbiri memorabile* a lui Xenofon. Aceasta îl surprinde pe Socrate care argumentează în favoarea virtuții auto-controlului, virtute care îi face pe oameni nobili și buni, în timp ce urmărirea unei vieți de plăceri nu poate face același lucru. Socrate începe prin citarea unui vers faimos din Hesiod:

«Ticăloșia e lesne s-o capeți... și chiar cu grămada, căci locuiește aproape și drumu-nspre dânsa e neted, însă-naintea virtuții amarnica trudă au pus-o Nemuritorii. Cărarea-nspre ea este lungă, aspră și anevoioasă. Dar când vei ajunge la culme, ea e ușoară apoi, măcar că fu grea mai-nainte».

Socrate povestește apoi „Alegerea lui Hercule” pe care a aflat-o de la Prodicus din Ceos, unul dintre cei mai stimați sofiști greci.

Într-o zi, pe când era tânăr, Hercule mergea pe un drum necunoscut, când a dat de o bifurcație în fața căreia s-a așezat și a început să își contemple viitorul. Nesigur de calea pe care trebuia să meargă, s-a trezit deodată față în față cu două zeițe misterioase.

Prima a apărut ca o femeie frumoasă și atrăgătoare, îmbrăcată în haine scumpe. O chema Kakia, deși ea pretindea că prietenii o numesc Eudaimonia, adică fericire și împlinire. A năvălit în fața companioanei sale și l-a rugat foarte insistent pe Hercule să o urmeze. Drumul, promitea ea, conduce către cel mai simplu și plăcut mod de viață, o scurtătură către fericire. I-a spus că ar putea trăi ca un rege, evitând greutățile și bucurându-se de un lux dincolo de imaginația oricărui om, toate oferite lui prin munca altora.

Hercule a fost abordat apoi de cea de-a doua zeiță, Arete, o femeie mai modestă și mai puțin lăudăroasă, care totuși strălucea datorită unei frumuseți naturale. Spre surpriza sa, aceasta avea o figură serioasă. L-a avertizat că drumul ei conducea într-o direcție diferită: va fi lung și dificil și va presupune multă muncă. Vorbind sincer, ea i-a spus lui Hercule că va suferi. Va fi condamnat să colinde pământul în haine sărăcăcioase, urmărit și persecutat de dușmanii săi. „Nimic din ceea ce este bun și admirabil”, atenționează Arete, „nu este hărăzit de zei oamenilor fără efort și hotărâre.” Hercule a trebuit să își pună la lucru înțelepciunea și simțul dreptății, înfruntând curajos greutățile. Depășirea obstacolelor prin fapte curajoase și onorabile, a spus zeița, era singura cale către împlinire în viață.

Hercule a ales în mod eroic calea lui Arete sau a „Virtuții” și nu s-a lăsat sedus de Kakia sau „Viciu”. Înmarmat cu o bătă de lemn și îmbrăcat în pielea leului din Nemea, un simbol al unui mod de viață mai primitiv și natural, a umblat dintr-un loc în altul, ca și cum toată lumea era casa sa. Zeii l-au forțat să îndeplinească cele douăsprezece sarcini legendare, printre care omorârea Hidrei și intrarea în Hades, lumea de dincolo, pentru a-l captura pe Cerber. A murit într-o agonie extremă, trădat de soția sa geloasă, care l-a păcălit să îmbrace o haină îmbibată în sângele otrăvit al Hidrei. Cu

toate acestea, Zeus a fost atât de impresionat de măreția fiului său muritor, încât i-a oferit *apotheosis*, ridicându-l la statutul unui zeu.

Deloc surprinzător, Hercule a fost cel mai admirat erou de către filosofii cinici și stoici. Muncile sale încorporau credința că este mai satisfăcător să te confrunți cu greutatea în mod voluntar, întărindu-ți astfel caracterul, decât să alegi opțiunea mai ușoară, care presupune un trai confortabil și lenea. Astfel, satiristul Lucian, contemporanul lui Marcus, a descris vânzarea legendară a lui Diogene Cinicul la o piață de sclavi în următorul fel:

CUMPĂRĂTOR: Imiți oare pe cineva?

DIOGENE: Pe Hercule.

CUMPĂRĂTOR: Și atunci de ce nu te înveșmântezi într-o piele de leu? Cât privește măciuca, îi semeni într-adevăr.

DIOGENE: Pentru mine piele de leu este mantaua asta. Am pornit, ca și Hercule, să mă războiesc cu desfătățile. Nimeni nu mi-a poruncit acest lucru, ci-l fac de bunăvoie: am pornit să purific viața.*

Precum cinicii de dinainte, stoicii au văzut în mitul lui Hercule o alegorie despre virtuțile curajului și ale autodiscipliniei. „Sau ce credeți că s-ar fi ales de Heracles”, îi întreabă Epictet pe elevii săi, „dacă n-ar fi existat un astfel de leu, o hidră, un cerb și un mistreț, și unii oameni nedrepti și sălbatici pe care i-a izgonit și de care a scăpat lumea? Și ce ar fi făcut dacă niciun astfel de personaj nu ar fi existat? E oare limpede că ar fi dormit bine învelit? Atunci nu ar mai fi devenit dintru început Heracles dacă ar fi moșăit toată viața într-o stare de moleșală și în inactivitate; și dacă totuși ar fi

* Lucian, *Filosoții la mezat*, în *Scrieri alese*, Editura Mondoro, București, 2011, p. 61

devenit, ce nevoie ar fi fost de el? Ce utilitate ar fi avut acele brațe ale sale și forța sa, răbdarea și noblețea sa de caracter, fără asemenea circumstanțe și ocazii care să-l scoată din inactivitate și să-l antreneze?”* Epictet le spune elevilor săi că, la fel cum Hercule a curățat pământul de monștri – fără să se plângă –, ei ar trebui să se cucerească pe ei înșiși, curățându-se de dorințele cele mai de bază și de emoțiile din inimile lor.

Cu alte cuvinte, pentru stoici, Hercule simboliza provocarea epică de a decide cine vrem să fim cu adevărat în viață, promisiunea filosofiei și tentația de a ceda viciului și plăcerii. Morala este că a rămâne pe calea cea dreaptă presupune adeseori un efort herculean. Dar nu a fost viața lui Hercule neplăcută? Așa cum vom vedea, din perspectiva stoică, Hercule a rămas vesel, în ciuda lucrurilor groaznice pe care le-a trăit. S-a bucurat de un simț profund al satisfacției interioare, știind că își îndeplinea destinul care exprima adevărata sa natură. Viața lui avea ceva mai satisfăcător decât plăcerea: avea un scop.

Toate acestea trebuie să-i fi fost familiare lui Marcus și Lucius din educația stoică primită. Lucius, treptat, și-a pierdut interesul și a întors spatele filosofiei. În timp ce Marcus era ocupat cu studiul și angajat fără menajamente în viața publică, Lucius câștiga notorietate pentru decadența și pasiunea în creștere pentru sporturile romane. A intrat în bucluc pentru că s-a alăturat Verzilor la curse, jignindu-i astfel pe fanii echipei rivale, în special pe Albaștri. Lua o statuie aurită a celui mai valoros cal al Verzilor, Volucer, oriunde se ducea. Avea, de asemenea, și un pocal imens de cristal pe care l-a numit în onoarea calului și al cărui volum „depășea orice capacitate umană de a bea”, o altă dovadă a pasiunii sale notorii pentru consumul de alcool.

* Epictet, *Discurs viu...*, *op. cit.*, 6.32-34, p. 36

Prin contrast, Marcus, la fel ca Hercule din povești, a ales să evite acest tip de distracții. Sclavul nenumit de la care a învățat atât de multe pe când era copil l-a sfătuit cu înțelepciune să nu ia partea Verzilor sau a Albaștrilor în cursele cu care sau să sprijine diverse facțiuni ale gladiatorilor. Acestea erau principalele forme de distracție publică în Roma imperială și părea că „masele” erau la fel de dependente de ele cum sunt mulți dintre noi dependenți de sporturile moderne sau de programele TV de azi.

Marcus a ajuns să disprețuiască astfel de evenimente publice, dar era obligat să participe la ele din cauza insistenței prietenilor și a consilierilor săi. Ca împărat, Marcus a început să impună numeroase restricții în ceea ce privește cruzimea acestor jocuri. A insistat ca gladiatorii să folosească arme neascuțite, astfel încât să lupte ca atleții, fără a-și pune viețile în pericol. Atracția curselor de care era, de asemenea, una sângeroasă, deoarece caii și conducătorii lor erau adesea mutilați sau omorâți în acest joc periculos. Marcus a încercat să vadă dincolo de amuzamentul publicului. El a adoptat o atitudine mai filosofică în fața evenimentelor care se desfășurau în fața sa, întrebându-se dacă acest lucru este, așa cum îl considerau oamenii, distractiv.

Pentru stoici, sentimentul de plăcere în sine nu este nici bun, nici rău. Dacă starea noastră mentală este bună sau rea, sănătoasă sau nesănătoasă, depinde de lucrurile în care găsim bucurie. Marcus compară societatea romană cu fastul leneș al unei procesiuni, unde oamenii par distrați de trivialități, dar el știe că trebuie să își găsească, totuși, locul în această procesiune. Fără îndoială, valoarea unui om poate fi măsurată prin lucrurile asupra cărora stăruie inima sa.* A te bucura de suferința altora este un lucru rău. A găsi plăcere în a vedea cum unii oameni riscă moartea sau răni serioase ar fi astfel considerat un viciu de către stoici. Prin contrast, a te bucura de împlinirea celorlalți este un lucru bun. Puteți crede că asta este ceva evident; însă putem fi orbiți de plăcere și de consecințele sale, atât pentru alții, cât și pentru

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VII.3, p. 203

noi înșine. Marcus a fost învățat de profesorii stoici să examineze foarte atent sursele și consecințele plăcerii. A fost astfel capabil, într-o oarecare măsură, să vadă dincolo de prejudecățile propriei sale culturi. Ar trebui ca și noi să învățăm să ne bucurăm de lucruri care sunt bune pentru noi și ceilalți, și nu de lucruri care sunt rele pentru noi. Într-adevăr, există un soi de gratificare internă care provine din a trăi consistent în acord cu cele mai fundamentale valori ale noastre și care poate face ca prin comparație plăcerile obișnuite să pară superficiale. Marcus are acest lucru în minte când își spune în mod repetat că scopul său în viață nu este plăcerea, ci *acțiunea*.

La început, oamenii râdeau de Marcus și îl considerau un snob și un plictisitor pentru că, la jocuri, vedeau că el citea documente legale și le discuta cu consilierii săi. I s-a spus că trebuie să își arate fața la astfel de evenimente pentru a-i bucura pe cetățeni, dar voia să folosească acest timp pentru a se ocupa de treburile serioase ce țineau de bunăstarea statului. Chiar și tutorele său și prietenul apropiat, Fronto, îl condamna pentru că era prea serios:

Uneori, în absența ta, te-am criticat în termeni chiar foarte severi în fața unui cerc mic al celor mai intimi prieteni ai mei. Făceam asta, de exemplu, atunci când apăreai la evenimente publice cu o expresie mai serioasă decât era cazul sau când devorai o carte la teatru sau la banchete (vorbesc despre acele timpuri când eu însumi nu mă țineam departe de teatre sau banchete). În astfel de situații te numeam un om insensibil care eșua să se comporte așa cum o cereau circumstanțele sau chiar, uneori, dintr-un impuls de furie, deveneai o persoană dezagreabilă.*

Fronto a înțeles până la urmă felul de a gândi al lui Marcus. A realizat treptat că viața însemna mai mult decât socializarea cu

* Fronto, *op. cit.*, p. 16

clasa patriciană romană, pe care amândoi au ajuns să o considere lipsită de căldură și prietenie. Marcus s-a confruntat și cu critica vechii sale gărzi, pentru că a promovat oameni ca viitorul său ginere, Pompeianus, ținând cont de merite, și nu de originile nobile ale familiei. Își alegea prietenii cu grijă, bazându-se mai degrabă pe trăsăturile de caracter pe care le admira cel mai mult la ei decât pe ceea ce ținea de clasa socială. Compania prietenilor nu era întotdeauna amuzantă – câteodată vorbeau sincer și îl criticau –, dar îi prețuia pentru că îi împărtășeau valorile și îl ajutau să se îmbunătățească. Prefera compania familiei și a celor mai de încredere prieteni și evita socializarea cu elita romană. Recunoaște în cartea sa că tânjește după o viață de familie mai idilică, la vilele sale din mediul rural italian. Deși acesta era în mod cert un mod de viață mai sănătos și mai modest în comparație cu petrecerile faimoase ale lui Lucius, era totuși o dorință pe care Marcus va trebui să o lase deoparte, căci Războaiele Marcomane i-au impus să părăsească Roma pentru a se deplasa la frontiera nordică.

Deși Marcus a pus cu viclenie hârțiile deoparte în amfiteatru, tot a insistat să lucreze. În timp ce discuta chestiuni politice cu consilierii săi, publicul credea că împăratul sporovăiește pe marginea jocurilor, la fel ca toată lumea. Chiar a găsit și moduri de a extrage lecții de viață din acele jocuri. În luptele sălbatice cu animale, el îi observa pe gladiatori, pe jumătate mâncați și acoperiți de răni, care cereau să fie pansați pentru a se arunca din nou în arenă. Asta îi amintea lui Marcus despre dorințele nesănătoase pe care continuăm să le hrănim, deși știm că ne pot face rău. Poate că îi aminteau și de fratele său, care a abandonat filosofia și a îmbrățișat o viață decadentă care în mod clar îl distrugea.

Marcus îl ținea pe Lucius sub control cât timp erau împreună. După ce amândoi frații au devenit împărați, regele part Vologases IV a invadat statul protejat de Roma, Armenia. Guvernatorul

Capadociei (Turcia zilelor de azi) s-a grăbit să lupte cu dușmanul, dar legiunile lui au fost înconjurate și anihilate. El a fost forțat să își ia viața. Aceasta a fost o învingere umilitoare pentru romani, iar conflictul a devenit în curând o criză militară majoră.

Prezența lui Marcus era încă necesară la Roma, așa că l-a trimis pe Lucius în Siria pentru a prelua comanda trupelor adunate în est. Călătoria care ar fi trebuit să dureze câteva săptămâni a durat nouă luni. Poveștile spun că Lucius pierdea timpul vânând și dând petreceri. Marcus l-a însoțit până la Capua, în sudul Italiei, înainte de a se întoarce la Roma. Îndată ce fratele său mai în vârstă a plecat, Lucius s-a ghiftuit „în vila oricui” până când a devenit atât de bolnav că Marcus a trebuit să se grăbească până la el, în apropiere de Canusium. Plăcerile, așa cum am văzut, ne pot orbi cu privire la consecințele lor, mai ales dacă nu suntem atenți. Viața excesivă a lui Lucius l-a făcut să neglijeze atât propria bunăstare, cât și pe cea a imperiului.

Istoria augustă nu e deloc blândă cu împăratul Lucius și ne spune cum, atunci când a ajuns în sfârșit în Siria, dar și pe tot parcursul războiului part, departe de ochii lui Marcus, au ieșit la iveală trăsăturile sale de caracter cele mai degenerate.

În timp ce un legat [un general roman] era ucis, în timp ce legiuni erau sacrificate, în timp ce Siria medita la revoltă și Estul era devastat, [Lucius] Verus a fost la vânatoare în Apulia, călătorind prin Atena și Corint, însoțit de orchestre și cântăreți, și pierzând vremea prin toate orașele din Asia care se învecinează cu marea și în Pamphylia și Cilicia, orașe care erau notorii pentru plăcerile lor.

Când Lucius a ajuns într-un sfârșit la Antiohia, capitala Siriei, departe de privirea lui Marcus, s-a datat unui stil de viață revoltător.

Și-a ras barba pentru a o mulțumi pe amanta sa, Panthea. Acest lucru a confirmat că a întors spatele filosofiei o dată pentru totdeauna, alegând un stil de viață decadent. Barba filosofului devine un simbol surprinzător de politizat după ani de persecuție în regimurile anterioare; pentru unii, cel puțin, bărbieritul presupunea abandonarea celor mai prețuite credințe și valori. Câteva generații mai devreme, probabil, vorbind despre persecuția filosofilor de către împăratul Domițian, Epictet exclamase în mod sfidător că, dacă autoritățile voiau să-i taie barba, va trebui să-i taie capul mai întâi.

Marcus îl trimisese deja pe generalul roman Avidius Cassius, un om de o disciplină notorie, pentru a prelua comanda trupelor în Siria, scoțându-i pe soldații din est din bordeluri și cărciumi și scuturându-le florile din păr. Nici nu ajunsese bine Lucius să preia comanda, că anturajul său personal le-a luat locul soldaților din est. Exista o bârfă conform căreia Lucius avea numeroase relații adulterine cu femei și tineri bărbați din Siria, deși era căsătorit cu Lucilla, fiica lui Marcus. Acolo a deprins obiceiul de a juca zaruri până dimineța. Hălăduia prin taverne și lupanare până noaptea târziu, deghizat într-un om de rând, îmbătându-se și luându-se la bătaie și ajungând acasă vânat. Când bea în oraș îi plăcea să spargă paharele de pe rafturi aruncând monede în ele, ceea ce se spune că ar fi pornit câteva bătăi. Se îmbăta atât de tare atunci când stătea toată noaptea prin taverne, că adormea pe la mese și trebuia să fie cărat acasă de către servitori.

Lucius era notoriu pentru faptul că era un băutor de cursă lungă. Bazându-ne pe informațiile disponibile, este posibil ca el să fi suferit de alcoolism, acompaniat de simptome de anxietate și depresie. În timpul războiului part, de exemplu, el i-a scris lui Fronto plângându-se cu disperare de „anxietățile care mă fac să sufăr zi și noapte și chiar mă fac să cred că totul este pierdut”. Se referă probabil

la problemele legate de negocierea cu parții, dar era în mod clar copleșit de probleme emoționale. Băutul excesiv, sexul promiscuu, jocurile de noroc și petrecerile au devenit modul de a face față, deși destul de dificil, presiunilor pe care le impunea rolul de împărat. Stoicii credeau că distracția, sexul, mâncarea și chiar alcoolul își au locul în viață – nu sunt nici rele, nici bune în ele însele. Cu toate acestea, atunci când sunt urmărite în mod excesiv, ele devin dăunătoare. Așa că omul înțelept stabilește niște limite rezonabile dorințelor sale și exersează virtuțile cu moderație: „nimic în exces”. Când a face ceea ce este plăcut devine mai important decât a face ceea ce este bine pentru noi sau pentru cei apropiați nouă, asta devine o rețetă pentru dezastru. Există o diferență imensă între plăcerile sănătoase și cele nesănătoase. Lucius a traversat linia în mod clar.

După ce romanii au câștigat victoria în fața parților, după un război de șase ani, Lucius s-a întors din Siria pentru a celebra victoria sa cu Marcus. Cu toate acestea, odată întors la Roma, îl asculta din ce în ce mai puțin pe fratele său, iar comportamentul lui a devenit din ce în ce mai revoltător. Oamenii credeau că a luat prizonieri mai degrabă actori decât soldați parți, atât de mulți adusesese din est. Cu toate acestea, Lucius l-a invitat fără rușine pe Fronto, un mare retor, să scrie o istorie a războiului care să-i dea lui tot creditul pentru succesele Romei. Adevărul este că Lucius i-a lăsat pe Andius Cassius și pe generalii săi să preia comanda și a stat departe de acțiune, făcând un tur al regiunii împreună cu anturajul său, asemenea unei celebrități. Așa cum vom vedea, această neglijență nu a fost o chestiune minoră. Avidius Cassius i-a luat locul și, treptat, a devenit la fel de puternic ca un împărat în provinciile estice.

Lucius nu se întorsese de mult timp acasă, atunci când a izbucnit primul război marcoman la frontiera de nord. De data aceasta, ambii împărați au părăsit Roma în haine militare. În mod evident, Marcus

nu credea că era o idee bună să îl lase singur pe fratele său la Roma, nesupervizat. Lucius voia să rămână la Aquileia, în nordul Italiei, unde putea să vâneze și să dea banchete, dar Marcus a insistat că trebuie să traverseze Alpii în Pannonia, care fusese invadată de marcomani și aliații lor. După ce romanii au respins incursiunile barbare inițiale, cei doi împărați s-au întors la Aquileia la insistența lui Lucius, care tânjea să fie aproape de Roma. În anul 169 e.n., Lucius a contractat o boală care l-a omorât după trei zile. Nu știm sigur ce l-a omorât. Existau zvonuri că Marcus l-ar fi otrăvit. Totuși, pierderea cunoștinței, incapacitatea de a vorbi și moartea bruscă sunt semne ale molimei prezente la acea vreme în orașele din apropiere, dar și în taberele militare. În mod ironic, în ciuda reputației lui Lucius ca fiind cel mai puternic dintre cei doi împărați, acesta a supraviețuit până la treizeci și nouă de ani, în timp ce Marcus, cu fragilitatea sa notorie, a trăit până la șaiszeci de ani.

Putem crede că Marcus s-a simțit ușurat să scape de fratele său, dar cel mai probabil l-a afectat puternic pierderea. Aceasta a venit într-o vreme a crizelor, când boala se răspândea în imperiu și Marcus a fost forțat să părăsească pentru prima dată Roma, astfel încât să preia comanda legiunilor de la frontiera nordică. Probabil că s-a simțit izolat, în mare pericol și sub o imensă presiune politică. Așa cum vom vedea, *Gânduri către sine însuși* a luat naștere în această conjunctură.

CUM SĂ CUCEREȘTI DORINȚA

Am menționat mai devreme *Alegerea lui Hercule* a lui Prodicus, dar Marcus citează și o altă faimoasă alegorie despre dorință. Este vorba de una dintre fabulele lui Esop, numită „Șoarecele de câmp și șoarecele

de oraș”. Un șoarece de oraș l-a vizitat odată pe vărul său la țară, unde a fost primit cu o masă simplă cu mâncare rustică: o coajă de pâine și ovăz uscat. Șoarecele de oraș a râs de gusturile nesofisticate și țărănești ale rudei sale. Mândrindu-se cu luxul și abundența de la oraș, el insistă ca șoarecele de câmp să vină în vizită pentru a gusta viața bună de la oraș. Șoarecele de câmp e de acord și se duc împreună la casa unde trăia ascuns șoarecele de la oraș, pentru a se desfăta ca regii cu cele mai bune resturi de la masa proprietarului casei. Însă doi câini îi aud cum zgârie prin casă și se reped în cameră lătrând, iar șoarecii speriați fug pentru a-și salva viețile.

Odată ajunși la adăpost și după ce își recapătă suflarea, șoarecele de câmp, speriat, îi mulțumește vărului său pentru ospitalitate, dar spune că se va întoarce numaidecât la casa lui modestă. Deși locuința sa este sărăcăcioasă, preferă pacea și liniștea casei sale și un stil de viață mai simplu în fața pericolelor de la oraș. Obiceiurile primejdioase ale șoarecelui de la oraș nu fac o viață bună. Vin cu un preț prea mare. Șoarecele de câmp spune că mai degrabă ar trăi ca un țăran decât să riște să fie mâncat de câini fioroși. Reflectând la morala acestei povești, Marcus își reamintește „neliniștea și trepidăția” cu care trăia șoarecele de la oraș din cauza lăcomiei sale.* Nu pot să nu mă gândesc că Marcus Aurelius se vedea drept șoarecele de câmp, în timp ce fratele său Lucius era șoarecele de oraș.

Doar pentru că Marcus vedea „plăcerile” care îl subjugau pe Lucius ca fiind goale și superficiale nu înseamnă că nu exista bucurie în viața sa. Nu ar trebui să ne lăsăm păcăliți de seriozitatea cărții *Gânduri către sine însuși*, care constă în exerciții semiformale, și să credem că autorul avea o personalitate anostă. Scrisorile private arată că Marcus era un om surprinzător de amuzant și sensibil, care

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, XI.22, p. 339

și-a petrecut tinerețea bucurându-se de o varietate de sporturi și hobby-uri. Îi plăceau pictura, boxul, luptele, alergatul și vânătoarea de mistreți, iar *Istoria augustă* adaugă că era destul de priceput la diverse jocuri cu mingea. Bineînțeles, pe măsură ce anii treceau, și responsabilitățile sale creșteau. Și-a dedicat viața treburilor de stat și antrenamentului în filosofia stoică, ceea ce l-a ghidat în acțiunile sale. Se spune că era iubit de cei apropiați și părea plăcut și cald celorlalți. Era auster, însă nu în mod excesiv, modest, dar nu pasiv, serios, dar nu întunecat. În mod clar se bucura de compania prietenilor și a familiei.

Marcus era probabil un om mai fericit decât fratele său, Lucius. Într-adevăr, nu a experimentat plăcerile petrecerilor sălbatice organizate de Lucius, dar nici nu a suferit din cauza consecințelor dureroase ale exceselor. Ce a câștigat, în schimb, a fost o fericire mai profundă și de durată, ceea ce stoicii pretindeau că este rezultatul trăirii în acord cu înțelepciunea și virtutea, sau cel puțin o frântură a acestei stări ideale. Într-adevăr, era clar că scopul său era să atingă cea mai profundă fericire și să mențină o „seninătate veselă” pe tot parcursul vieții sale. Văzând ce înseamnă pacea interioară, Marcus era convins că este posibil să trăiești în mod deosebit în acea stare de spirit, chiar dacă ești criticat de cei din jurul tău sau sfâșiat de animale sălbatice.* Socrate însuși a rămas vesel în închisoare, în timp ce își aștepta execuția. Ba chiar și când a ridicat pocalul cu cucută pentru a-l bea. Sau, cel puțin, așa ne spune legenda. Totuși, Marcus a văzut cu propriii lui ochi această atitudine de veselie în fața adversităților, ilustrată de profesorii săi stoici. Aceștia l-au învățat pe tânărul Marcus că pacea interioară și fericirea sunt consecințe naturale ale unei vieți bine trăite, în acord cu înțelepciunea și autodisciplina. Și

* *Ibidem*, III.16, VII.68, pp. 113, 229

mai important, el a fost martorul acestui mod de viață, încorporat în acțiunile profesorilor săi.

Engleza modernă nu este capabilă să surprindă unele distincții din filosofia greacă antică, mai ales când e vorba de descrierea unor emoții și senzații. Folosim cuvântul „plăcere” într-un mod foarte generos, pentru a include orice sentiment pozitiv. Cu toate acestea, stoicii distingeau între tipul de plăcere (*hedone*) pe care o derivăm din lucruri „externe”, precum mâncarea, sexul sau laudele, și sensul mai profund al fericirii interioare (*chara*) despre care vorbește și Marcus. Fericirea stoică este profundă. Ea provine din împlinirea scopurilor fundamentale în viață și din experimentarea împlinirii autentice. Prin comparație, plăcerile normale par triviale. Plăcerile obișnuite ne dau peste cap, mai ales atunci când sunt practicate în exces. Fericirea stoică nu face niciodată asta. Ea este sinonimă păcii interioare și nu cunoaște excesul.* Stoicii se referă la ea ca la o formă pură de „fericire” experimentată de cineva care trăiește o viață cu adevărat măreață și care a atins împlinirea personală (*eudaimonia*). Bineînțeles, noi nu suntem încă acolo, dar fiecare dintre noi poate întrezări acest scop atât timp cât nu ne abatem de la direcția corectă.

Există două puncte-cheie ale fericirii stoice care merită amintite:

1. stoicii nu vedeau fericirea ca pe un scop al vieții, acesta era înțelepciunea, ci ca o consecință a ei, așa că încercarea de a o urmări direct ne poate conduce pe calea greșită, mai ales dacă plăcerea este urmărită în detrimentul înțelepciunii;
2. fericirea în sensul stoic este în mod fundamental mai degrabă activă decât pasivă; ea provine din perceperea calității virtuozității a propriilor acte, a lucrurilor pe care

* *Ibidem*, X.12, p. 301

le facem, în timp ce plăcerea corporală se naște din experiențele care ni se întâmplă, chiar dacă sunt consecințele unor acte precum mâncatul, băutul sau sexul.

Marcus spune că binele suprem nu rezidă în sentimente, ci în acțiuni.*

Bucuria omului înțelept vine dintr-un singur lucru: *acțiunea consistentă* în acord cu virtutea.** Cu toate acestea, Marcus menționează în altă parte trei surse *adiționale* de fericire. Împreună, ele corespund celor **trei tipuri de relații** prezente în etica stoică: cu *noi înșine*, cu *ceilalți* și cu *lumea ca întreg*.

- 1. Contemplarea virtuții din tine.** Așa cum am văzut, Marcus spune că cea mai importantă sursă atât de „serenitate”, cât și de „fericire” pentru un stoic provine din renunțarea la atașamentul pentru lucrurile exterioare și din dorința de a trăi înțelept, mai ales prin exersarea virtuții (dreptății) în relațiile cu ceilalți.
- 2. Contemplarea virtuții în ceilalți.** Marcus își spune, de asemenea, că atunci când vrea să își bucure inima, ar trebui să mediteze la calitățile bune ale celor din jurul său, cum ar fi energia, modestia sau generozitatea. Aceasta este, în esență, ceea ce face în cartea întâi din *Gânduri către sine însuși* când enumeră virtuțile membrilor familiei și ale profesorilor pe larg și explică rolul important al acestor prietenii în viață.
- 3. Întâmpinarea propriului destin.** Marcus își mai spune, de asemenea, că mai degrabă decât să își dorească lucruri care sunt absente, așa cum mulți fac, ar trebui să reflecteze

* *Ibidem*, IX.16, p. 273

** *Ibidem*, VI.7, p. 175

asupra aspectelor plăcute ale lucrurilor pe care deja le are în fața sa și să contemple cum ar tânji după ele dacă i-ar lipsi.*

Cuvântul grec pentru bucurie (*chara*) este strâns legat de cuvântul pentru mulțumire (*charis*). Stoicii ne încurajează să apreciem lucrurile externe pe care ni le-a oferit Fortuna. Cu toate acestea, Marcus atenționează că ar trebui să fim cumpătați chiar și în ceea ce privește acest aspect. Nu ar trebui să preluăm obiceiul de a supraevalua lucrurile exterioare și de a deveni foarte *atașați de ele*. Puteți verifica acest lucru, spune el, întrebându-vă dacă ați fi supărați în cazul în care lucrurile pe care le prețuiți v-ar fi luate. Stoicii voiau să dezvolte o doză sănătoasă de recunoștință în viață, neatinsă de atașament. Așa că au exersat calm imaginarea schimbării și a pierderii, ca un râu ce curgea ușor pe lângă ei, ducând totul mai departe. Omul înțelept iubește viața și este mulțumit de oportunitățile pe care le are, dar acceptă că totul se schimbă și nimic nu este veșnic. Marcus a scris că este caracteristic înțeleptului stoic „să iubească și să accepte evenimentele și tot ce i-a fost urzit lui de către destin”.** Astăzi, oamenii simt că acest lucru este similar unei faimoase fraze latine formulate pentru prima dată de filosoful german din secolul al XIX-lea, Friedrich Nietzsche: *amor fati* sau dragostea de propria soartă.

Stoicii subliniază recunoștința, dar acceptă și că nu e nimic greșit cu plăcerea provenită din experiențe sănătoase, atât timp cât nu ajungem la exces. Așa cum am menționat mai devreme, în mod clar ei nu credeau că experiențele plăcute sunt rele. Plăcerea și sursele sale sunt „indiferente” din punct de vedere moral, adică nici bune și nici rele.

* *Ibidem*, VII.28, VI.48, VII.27, pp. 213, 197, 213

** *Ibidem*, III.16, p. 113

Cu alte cuvinte, stoicii nu erau niște anoști. Marcus era convins că poate obține tot atâta bucurie sănătoasă din lucrurile simple ca și căutătorii de plăceri, precum fratele său, care cultiva dorințe nesănătoase.* Și Socrate a spus că, în mod paradoxal, aceia care practică autocontrolul pot obține mai multă plăcere din lucruri simple, ca băutura și mâncarea, de exemplu, decât cei care le consumă în exces. Foamea este cea mai bună poftă, spunea el, pe când dacă mâncăm prea mult ne stricăm apetitul. Hedoniștii i-ar putea acuza pe stoici de ratarea plăcerilor vieții, dar stoicii ar putea răspunde astfel la acest paradox: viața cuiva precum Marcus, care exersează moderația, este în mod cert mai plăcută și implică mai puțină suferință decât viața unuia precum Lucius, căruia îi lipsește autocontrolul și își satisface toate dorințele prin exces.

Un paradox și mai adânc rezidă în faptul că, în ultimă instanță, virtutea autodisciplinii poate deveni o sursă și mai mare de plăcere decât mâncarea sau alte obiecte externe ale dorințelor noastre. Mai precis, exersarea moderației poate deveni o sursă a satisfacției personale și a păcii interne care depășește importanța celorlalte plăceri. Este important să ne aducem totuși aminte că vorbim despre autodisciplina exersată în mod înțelept, și nu de orice fel de negare de sine, care ar putea fi chiar prostească sau nesănătoasă. Pentru stoici, valoarea intrinsecă a înțelepciunii, ca scop în sine, depășește orice altceva, incluzând plăcerea și alte beneficii externe care pot apărea ca rezultat al unei vieți trăite înțelept. Acestea sunt, mai degrabă, niște bonusuri adăugate, decât scopuri ale vieții.

PAȘI PENTRU A SCHIMBA DORINȚELE

Dar cum poți scăpa de plăcerile nesănătoase și să înveți să experimentezi o mai mare satisfacție în viață, așa cum făceau stoicii? Cei

* *Ibidem*, X.33, p. 311

mai mulți dintre noi caută plăcerile hedoniste și se angajează în obiceiuri proaste, dificil de abandonat. Bineînțeles, în cazuri de dependențe autentice, precum drogurile sau alcoolul, ar trebui să vorbiți cu un *profesionist*. Psihologii care au lucrat în anii '70 au dezvoltat însă căi mai de încredere pentru a schimba obiceiurile și dorințele normale. Aceste metode sunt folosite și astăzi de către terapeuți în tratarea unor probleme ca hrănirea nesănătoasă sau roaderia unghiilor. Unele dintre obiceiurile noastre cele mai persistente pot fi feluri de a evita sentimente neplăcute, care lasă probleme mai mari nerezolvate. Dacă petrecem prea mult timp cu satisfacerea plăcerilor goale, nu vom mai urmări activități pe care le considerăm cu adevărat înfloritoare, cum ar fi să trăim în acord cu valorile noastre. Se pare că aceasta este cea mai serioasă problemă dintre toate.

De exemplu, adeseori oamenii se plâng că se simt „dependenți” de *social media*. Petrec prea mult timp online verificând mesaje dintr-un soi de obicei sau compulsie, simțindu-se agitați, plictisiți sau chiar neliniștiți dacă se abțin o perioadă mai mare de timp. Sunt obsedați de rețele sociale, de jocuri pe computer, de programe TV etc., în același fel în care Lucius era obsedat de cursele de care sau de luptele cu gladiatori. Dacă însă ne gândim mai bine, puțini dintre noi ar spune că acesta este un mod satisfăcător de a-ți petrece viața. Nimeni nu a avut vreodată cuvintele „Aș fi vrut să mă uit mai mult la TV” sau „Aș fi vrut să fi stat mai mult timp de Facebook” pe pietrele lor funerare. Dacă aceste plăceri goale și pasive nu ne oferă un sentiment de împlinire și satisfacție mai profund, stoicii ne-ar avertiza să nu petrecem prea mult timp cu ele.

În particular, oamenii care suferă de depresie clinică pot găsi că plăcerile nesatisfăcătoare au ajuns să înlocuiască activitățile mai plăcute care ofereau vieților lor un sens. Pot sfârși foarte ușor prin a deveni forme de distracție sau surse de amortire emoțională.

Așa că ar trebui să îți evaluezi cu grijă obiceiurile și dorințele, luând în considerare imaginea mai mare: cât de mult aceste

CUM SĂ GÂNDEȘTI CA UN ÎMPĂRAT ROMAN

activității contribuie la fericirea pe termen lung sau la un sentiment de împlinire în viața ta?

Vă voi recomanda un cadru simplu pentru evaluarea și schimbarea comportamentului, bazat pe o **combinație între terapia cognitiv-comportamentală și practici stoice**. Constă în următorii pași:

1. **valuează** consecințele obiceiurilor sau ale dorințelor tale pentru a le selecta pe cele pe care vrei să le schimbi;
2. **sesizează** semnele de avertizare, astfel încât să rezolvi problema din timp;
3. **câștigă** distanță cognitivă, separând impresiile tale de realitatea externă;
4. **fă altceva** în locul angajării în acel obicei.

În plus, gândește-te cum ai putea introduce și alte surse de sentimente sănătoase și pozitive prin:

1. Plănuirea unor *noi* activități care sunt consistente cu valorile tale fundamentale.
2. Contemplă calitățile pe care le admiri în *alți oameni*.
3. Practică *recunoștința* pentru lucrurile pe care deja le ai în viață.

1. EVALUEAZĂ CONSECINȚELE DORINȚELOR

Cum identifici ce obiceiuri să schimbi? Terapeuții moderni îi ajută adeseori pe clienții lor să cântărească punctele pro și contra ale diferitelor cursuri de acțiune pentru a alege dintre ele pe cele potrivite. Tehnica este numită „analiză cost-beneficiu” sau „analiza funcțională”. Bineînțeles, oamenii cu obiceiuri de care vor să scape,

cum ar fi mâncatul excesiv sau fumatul, spun în mod normal că „Știi *deja* că e ceva rău pentru mine!”. Cu toate acestea, dacă nu ești sigur că ceva e un obicei rău sau o dorință nesănătoasă, ar trebui să cântărești consecințele urmării dorinței cu cele ale exersării moderației sau a faptului de a face altceva.

De exemplu, dacă te uiți în mod regulat la televizor pentru o oră după lucru, care sunt punctele pro și contra pe termen lung ale acestui obicei? Ce ai putea face, în schimb, astfel încât să fi în acord cu adevăratele tale valori în viață și cum ar funcționa asta pe termen lung? Unii filosofi, așa cum am văzut, spun că simplul act de a exersa moderația ar putea fi mai gratificant în sine decât a te angaja în obiceiuri rele. Sau poți încerca ceea ce am putea numi „comportament de substituție” – un gest aflat în topul listei tale de priorități și care nu presupune decât un minim efort pentru a-l face, cum ar fi să dai un telefon unei persoane iubite sau să citești o carte. Amintește-ți că scopul acestui exercițiu nu este de a reduce obiceiurile dăunătoare, ci de a introduce mai multe activități care sunt în mod *intrinsec* valorificate, cum ar fi virtuțile stoice. De exemplu, este important să fii un părinte bun, să programezi activități care îți permit să te comporți într-o manieră potrivită cu valorile tale. Îmbrățișarea acestor oportunități te va ajuta să te apropii mai mult de acel tip de persoană în care dorești să te transformi. Ce s-ar întâmpla dacă ai exersa virtuțile pe care le admiri, dacă ai face lucrurile pe care le găsești valoroase și satisfăcătoare și dacă ai petrece mai puțin timp angajat în diverse obiceiuri care par plăcute, dar care, de fapt, nu sunt bune pentru tine?

În realitate, analiza consecințelor comportamentelor și imaginarea lor cât mai intensă poate fi suficientă în unele cazuri pentru a elimina comportamentul respectiv. Epictet își îndemna elevii să își imagineze consecințele unei acțiuni și să determine cum ar putea

funcționa pentru ei în timp. Putem observa că și Marcus folosește această tehnică atunci când se întrebă ce înseamnă fiecare acțiune pentru el și dacă îi va cauza un mare regret în viitor.* Așa cum am menționat, stoicilor le plăcea să spargă deciziile în **dihotomii simple**. În „Alegerea lui Hercule” sunt două căi:

1. calea viciului sau urmarea dorințelor excesive și a emoțiilor iraționale (a pasiunilor nesănătoase);
2. calea virtuții sau a exersării disciplinei, a urmării rațiunii și a adevăratelor valori în viață.

Stoicii reveneau adesea la ideea că emoțiile nesănătoase, precum frica sau furia, ne fac mult mai mult rău decât lucrurile în sine care ne supără. În mod similar, învățarea autocontrolului ne poate face mult mai mult bine decât obținerea tuturor lucrurilor exterioare pe care ni le dorim. Virtuțile curajului și ale moderației ne îmbunătățesc caracterul și viețile, în timp ce majoritatea lucrurilor la care tânjim ne oferă doar plăceri trecătoare.

Terapeuții cred că este util să îi întrebe pe clienți despre diversele lor obiceiuri astfel: „Cum funcționează asta pentru tine pe termen lung?”. De cele mai multe ori, această întrebare simplă este suficientă pentru a motiva o schimbare de comportament. Vom vedea că ceea ce numim „analiză funcțională” stoică este mai eficientă făcută în scris. Așterni pe hârtie punctele pro și contra de termen scurt ale unei acțiuni, urmate de consecințele ei pe termen lung. Realizarea faptului că dorințele tale produc rezultate negative poate să schimbe uneori felul în care te simți și te porți. În alte dăți, s-ar putea să ai nevoie să îți imaginezi în mod repetat efectele negative ale obiceiurilor negative cât mai detaliat, clar și intens pentru a

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VIII.2, p. 235

le putea schimba. Poate că te va ajuta să îți imaginezi consecințele *pozitive* ale abținerii de la o anumită dorință, controlând-o sau făcând chiar opusul. Poate fi util să vizualizezi două căi în fața ta, la fel ca bifurcația cu care s-a confruntat Hercule: de exemplu, a te lăsa de fumat versus a continua, a face sport versus a nu face nimic. Trebuie să petreci timp imaginându-ți cum cele două căi se despart tot mai mult cu timpul, ducând în locuri diferite peste câteva luni sau peste câțiva ani.

Scopul principal în această etapă este să identifici pe care dintre dorințele sau obiceiurile tale vrei să le depășești și să fii clar în ceea ce privește consecințele acestui lucru. Scopul secundar este să mărești motivația prin dezvoltarea unui sentiment profund al contrastului dintre cele două căi din fața ta, dar și să conștientizezi beneficiile schimbării. Motivația este o cale sigură către succes, mai ales în ceea ce privește renunțarea la anumite obiceiuri, așa că are sens să începi prin a face ceva pentru a o stimula. Este posibil să îți crești și dorința de schimbare, așa că și acesta este un aspect la care ar trebui să lucrezi.

2. SESIZEAZĂ SEMNELE DE AVERTIZARE TIMPURI

Acum că te-ai gândit la tipurile de obiceiuri sau dorințe care pot intra în conflict cu valorile tale, următorul pas este să „le iei prin surprindere” chiar atunci când se întâmplă. Cheia este să le conștientizezi devreme astfel încât să le poți stârpi din fașă. Acest lucru impune monitorizarea atentă, mai ales căutarea semnelor timpurii ale sentimentelor sau comportamentelor pe care vrei să le schimbi. Atunci când este făcută cum trebuie, această monitorizare devine o formă eficace de antrenament în *mindfulness*-ul stoic.

Ține un jurnal zilnic al situațiilor în care sesizezi emergența dorinței. Acest lucru poate fi la fel de simplu precum contorizarea

CUM SĂ GÂNDEȘTI CA UN ÎMPĂRAT ROMAN

fiecărui moment în care simți chiar și cea mai mică dorință sau înclinație de a te angaja în acel comportament, primul mugure al dorinței. Poate fi și o listă mai detaliată, care include rânduri și coloane pentru dată/timp, situația externă („Unde ești?”), semnele timpurii de avertizare și/sau numerotarea de la zero la zece a tăriei dorinței și a nivelului plăcerii efective pe care ai fi resimțit-o dacă te-ai fi angajat în acel comportament. Dacă crezi că ar fi de ajutor, poți încerca să înregistrezi orice gând care a facilitat crearea dorinței, cum ar fi: „Doar o singură dată nu o să facă prea mult rău!” sau „Mă pot opri mâine” sau „Pur și simplu nu am voință”.

Data/Timp/Loc	Semne timpurii	Dorință (0_10)	Plăcere (0_10)	Gânduri

Primul scop ar trebui să fie acela de a te studia și de a identifica ceea ce produce declicul sau situațiile de „risc înalt” când poate apărea problema. Poate că mănânci *junk food* pentru confort în situații foarte stresante la muncă sau te-ai certat cu partenerul de viață. Urmărește semnele subtile care indică apariția comportamentului pe care le-ai ignorat în trecut. Trebuie să devii mai conștient de gândurile, acțiunile și sentimentele tale, astfel încât să depistezi dorința în stadiile timpurii. Urmărește semne care preced în mod obișnuit dorința. Pentru a continua exemplul cu *junk food*, poți observa că te uiți la un magazin de dulciuri și te imaginezi mâncându-le. Dacă ești fumător, poate că devii încordat și te foiești când îți e poftă de o țigară. Lucrurile simple pe care le fac oamenii când se angajează într-un anumit comportament sunt greu de observat de către ei înșiși, chiar dacă pot fi ușor de sesizat de către un observator ex-

tern – de exemplu, expresia de pe fața lor, privirea lor, felul în care își folosesc mâinile și așa mai departe. Aceste semne de avertizare timpurii pot include unele gânduri care facilitează angajarea în acel comportament, cum ar fi: „Am dreptul să mă răsfăț măcar o dată” sau „Doar o dată nu o să facă prea mult rău”.

Multe obiceiuri comune de care oamenii vor să scape se dovedesc a fi foarte simple, de exemplu roaderea unghiilor, fumatul, băutul sau mâncatul de *junk food*. Oamenii adeseori își folosesc mâinile înainte de a se angaja în astfel de comportamente ca, de exemplu, își mângâie barba înainte de a-și roade unghiile. Observarea acestor *precursori* pentru prima dată poate slăbi acel comportament. Un mentor stoic sau un prieten apropiat poate fi o comoară de neprețuit în astfel de situații. Instruiește persoana să își aducă în atenție obiceiul printr-un gest simplu, cum ar fi atingerea nasului sau depărtarea. Oamenii consideră adeseori foarte enervant faptul de a fi muștruluiți pentru un obicei de care nici măcar nu erau conștienți. Dacă lucrezi singur, va trebui să acționezi ca și cum o altă persoană te observă cu atenție și va trebui să îți imaginezi ce vede aceasta.

A învăța să depistezi lucrurile de timpuriu poate face mai ușoară procedura de a scăpa de acel lanț de comportamente care conduc către dorința sau pasiunea în cauză. A conștientiza elementele subtile ale unui comportament îl poate face să pară mai puțin automat. De exemplu, cei mai mulți adulți își pot lega șireturile automat, fără să se gândească. Cu toate acestea, atunci când încerci să îl înveți pe un copil cum să o facă, s-ar putea să îți dai seama că dintr-odată ești foarte stângaci. Ceea ce era o obișnuință și un gest automat atunci când nu te gândeai la acel lucru, poate deveni destul de complicat și ciudat când ești forțat să analizezi pașii sau să faci acel lucru într-o manieră puțin diferită. Nu este de mare ajutor atunci când perfor-

mezi în fața publicului sau practici un sport, când analizarea acelei activități poate să te facă foarte conștient de sine, tulburând astfel acțiunile de rutină. Întreabă pe cineva care face ceva ce presupune multă pricepere, cum ar fi golful, dacă începe să facă acel lucru inspirând și expirând – acest lucru îl va confuza și distrage. Același principiu, conform căruia conștiința de sine poate tulbura calitatea automată a comportamentelor, poate fi de mare ajutor atunci când vrei să scapi de un anumit comportament.

3. CÂȘTIGĂ DISTANȚĂ COGNITIVĂ

Odată ce ai sesizat semnele timpurii ale unei dorințe sau al unui obicei, poți să te schimbi și prin observarea *separației* dintre perspectiva ta de acum și realitatea externă. Am introdus deja conceptul de distanțare cognitivă din psihoterapia modernă. Oferă un mod de a înțelege una dintre cele mai importante practici ale stoicismului: aceea de a „separa” valorile noastre de evenimente exterioare. Atunci când apare o dorință sau un obicei, trebuie să fii atent la gândurile care o încurajează – „mă întreb ce se întâmplă online” – și la gândurile sau scuzele care o facilitează – „nu strică dacă îmi verific mesajele de pe social media pentru o secundă”. Observarea acestora într-o manieră detașată, aproape ca și cum nu ți-ar aparține, te va ajuta să câștigi distanță cognitivă și va slăbi dorința de a acționa în virtutea lor. Stoicii fac acest lucru, așa cum am văzut, într-o sumedenie de feluri. Urmându-i, ai putea „apostrofa” gândul, vorbindu-i așa cum îi vorbești unei alte persoane, și-i poți spune „ești doar un gând, și nu toate lucrurile pe care pretinzi că le reprezinți” – lucrul în sine nu are nicio valoare intrinsecă. Poți să adaptezi practicile lui Epictet și să spui „nu lucrurile ne fac să le dorim, ci judecățile noastre despre ele”. Noi suntem cei care atribuie valoarea lucrurilor care par promițătoare.

Este ca și cum dorințele puternice și sentimentele de plăcere ne spun: „Asta este bine!”. Dorințele puternice ne fac să uităm că există și alte moduri de a privi lucrurile după care tânjim. Cu toate acestea, dacă facem o pauză și câștigăm distanță cognitivă prin decuplarea gândurilor noastre de realitate, vom slăbi puterea sentimentelor și a influenței pe care o au asupra comportamentului nostru.

Există multe moduri diferite de a câștiga distanță cognitivă. Una dintre ele este să ne imaginăm cum un model ar putea percepe aceeași situație într-un mod diferit. Să spunem că îți este poftă de un hamburger. Poți folosi tehnica verbală de a te întreba: „Ce ar face Socrate cu această dorință?”. Se pare că Socrate era atent cu ceea ce mânca și prefera o dietă mai modestă. Credea că autocontrolul era mai important decât plăcerea, așa cum am văzut deja, și dacă evităm să mâncăm prea mult vom obține mai multă bucurie din faptul de a mânca. Sau poți întreba: „Cum s-ar descurca Marcus cu aceleași pofte?”. Bineînțeles, poți prefera să alegi un model propriu, poate pe cineva pe care îl cunoști personal, un prieten, un coleg, un membru al familiei sau chiar o celebritate sau un personaj ficțional. Întâi, gândește-te ce și-ar spune modelul pe care l-ai ales în privința respectivei dorințe. Cum ar reacționa la conștientizarea inițială a dorinței? Apoi gândește-te la ce ar face mai precis. Bineînțeles, nu trebuie să îl imiți, dar privirea experienței din mai multe perspective poate slăbi puterea aceluia sentiment. Poți fi inspirat să rezolvi problema și să te gândești creativ în privința modurilor alternative de a răspunde. Pe de altă parte, când oamenii se simt copleșiți de dorințe sau emoții, adeseori își pot imagina numai un singur mod de a se uita la evenimente.

Marcus vorbește și despre importanța de a diviza lucrurile în componentele lor cele mai mici și de a reflecta asupra fiecărui element în parte. Ideea este că atunci când analizăm ceva în raport

cu elementele sale și ne concentrăm pe fiecare dintre ele, întreaga experiență va părea mai suportabilă. Tehnici similare de „divide și cucerește” sunt folosite în terapia cognitivă modernă pentru a depăși dorințele și emoțiile problematice. Putem la fel de bine împrumuta termenul folosit de psihoterapeuții secolului XX precum Charles Baudoin, care a fost influențat de stoicism, pentru a descrie această tehnică psihologică: „depreciere prin analiză”.* Acest lucru înseamnă să spargem problema în bucăți mai mici, care par mai puțin puternice sau coplesitoare din punct de vedere emoțional.

De exemplu, când suntem angajați în anumite acțiuni, cum ar fi unele obiceiuri rele precum cele despre care am discutat deja, Marcus ne sfătuiește să facem o pauză și să ne întrebăm la fiecare pas: „Moartea pare groaznică pentru că m-ar lipsi de acest lucru?”. Acest fapt îi oferea un mod de a izola fiecare parte a unui obicei și de a îi chestiona valoarea.** De exemplu, cineva care fumează o țigară poate întreba la fiecare fum dacă pierderea acelei senzații ar fi într-adevăr sfârșitul lumii. Cineva care verifică în mod compulsiv platformele sociale se poate opri să se întrebe dacă citirea fiecărei notificări individuale este într-adevăr necesară. Dacă practici conștiința de sine în acest fel, vei realiza adeseori (dar nu întotdeauna) că plăcerea pe care o obții din astfel de obiceiuri este *mult mai mică* decât ai asumat.

Marcus conducea dansul Salii, al preoților antici, și s-a antrenat în box și lupte când era tânăr. El învață din aceste evenimente, făcând observația psihologică foarte pertinentă că poți strica plăcerea unui cântec sau a unui dans doar prin faptul de a te opri și a le analiza părțile – de exemplu, prin descompunerea unei melodii în note individuale, în mintea ta, sau întrebându-te în legătură cu

* Baudouin C. și A. Lestchinsky, *The Inner Discipline*, Allen & Unwin, Londra, 1924, p. 48

** Marcus Aurelius, *op. cit.*, X.29, p. 309

fiecare mică parte: „Ar fi acest lucru suficient pentru a mă copleși?”* În mod similar, în *pankration*, un sport antic care combina boxul cu luptele, loviturile și sufocarea, analizarea fiecărei mișcări a oponentului te poate ajuta să înveți să îl depășești fără a te simți copleșit. Marcus se sfătuia să analizeze evenimentele prin raport la părțile lor componente pentru a distruge vraja pasiunii.

Am spus deja câteva cuvinte despre conceptul stoic de „indiferență” sau *apatheia*. Are o semnificație foarte specifică – libertatea de dorințe dăunătoare sau pasiuni – pe care stoicii o distingeau de indiferența normală. Nu este vorba despre a avea o inimă de piatră sau de a nu-ți păsa. În timp ce stoicii credeau că singurul bine autentic sunt virtutea și înțelepciunea, noi tindem să cădem în capcana de a ne gândi la lucrurile exterioare ca fiind mai importante decât împlinirea propriei naturi. Am văzut că stoicii subliniau importanța suspendării judecăților de valoare cu privire la lucruri exterioare. Făceau acest lucru prin folosirea limbajului pentru a descrie evenimentele pe cât de obiectiv posibil. Așa cum am văzut, numeau această cuprindere fermă a realității *phantasia kataleptike* sau „reprezentarea obiectivă” a evenimentelor.

Puteți observa cum acest concept poate fi aplicat la gestionarea dorințelor nesănătoase. Oamenii vorbesc adesea despre lucrurile la care tânjesc într-un limbaj menit să le suscite dorințele, chiar și atunci când încearcă să realizeze că încurajează obiceiuri nesănătoase: „Mor după o bucată de ciocolată. De ce este *atât* de bună? Este divină! E mai bună decât sexul”. (În principal este doar grăsime vegetală, cacao și o groază de zahăr rafinat.) Acesta este un alt exemplu de retorică ce funcționează împotriva ta. Pe de altă parte, atunci când descrii mâncarea, sau orice altceva poftesci,

* *Ibidem*, XI.2, p. 321

într-un limbaj simplu, te poți detașa de acel lucru. Hadrian, care se presupune că a murit de atac de cord, admira foarte mult mâncarea extravagantă, numind-o într-un mod glumeț *tetrapharmacum* sau „un remediu pe patru dimensiuni”, inventat se pare de către tatăl lui Lucius Verus. Ea consta dintr-un fazan, un mistreț, un cocoș și ugerul unei vaci, toate împachetate în aluat. Prin contrast, Marcus se uita uneori la fripturi și la alte delicii și murmura către el însuși: „Acesta este o pasăre moartă, acesta este un pește mort, acesta este un porc mort!”* Un vin bun este doar suc de struguri fermentat și așa mai departe.** Privit dintr-o altă perspectivă, în alte cuvinte, lucrurile după care oamenii tânjesc nu sunt nimic pentru care ne putem entuziasma.

Uneori, aceste reprezentări obiective seamănă cu notițele unui fizician sau filosof antic făcute în timp ce documenta observațiile sale privitoare la fenomene fizice. În terapia cognitivă modernă, le sugerăm clienților să se gândească la ei înșiși ca la niște oameni de știință, abordând schimbarea comportamentului ca pe un experiment, cu o atitudine de curiozitate, detașare și obiectivitate. Am menționat mai devreme că Marcus s-a chinuit, atunci când era tânăr, să depășească sentimentele de furie profundă. Menționează foarte pe scurt că avea și dorințe sexuale, însă considera că nu era bine să acționeze în virtutea lor. În cartea întâi din *Gânduri către sine însuși*, Marcus spune că, uitându-se în spate, este mulțumit de faptul că a ales să își păstreze inocența sexuală pentru câțiva ani în tinerețea sa.*** Este de asemenea recunoscător pentru faptul că atunci când era tulburat de dorințe sexuale puternice, le depășea fără să se atingă de „Benedicta sau Theodotus”, cel mai posibil o

* *Ibidem*, VI.13, p. 177

** *Idem*

*** *Ibidem*, I.17, pp. 77 – 79

sclavă și un sclav din casa tatălui său, împăratul Antoninus. Putem observa că Marcus aplica dorințelor sale sexuale analiza prin depreciere. La un moment dat, de exemplu, își descrie un act sexual lui însuși, cum ar fi făcut-o și un medic antic, ca pura frecare a părților corpului urmată de o convulsie și ejacularea unui mucus.* Nu foarte romantic, dar acesta este scopul – corpul său trebuia să neutralizeze dorințele sexuale pe care se chinuia să le depășească. (Avea treisprezece copii, deci nu era complet împotriva sexului.) Scopul nu este să anihilăm toate dorințele, ci să moderăm dorințele nesănătoase sau excesive, care încarcă cu o prea mare importanță anumite tipuri de plăceri.

4. FĂ ALTCEVA

Ai identificat dorințele la care vrei să renunți, ai învățat cum să detectezi semnele timpurii ale apariției lor și ai practicat cum să iei o pauză de la ele și să câștigi distanță. Într-un anumit sens, cel mai bun lucru pe care trebuie să îl faci în continuare este să nu faci nimic. Cu alte cuvinte, nu mai răspunde sentimentului de dorință. Poți în mod clar să te întorci la aceste sentimente dacă trebuie. Ia o pauză în loc să acționezi în virtutea acelei dorințe. Poți lăsa situația acolo unde experimentezi tentația. Multe tipuri de dorințe durează numai câteva secunde, deși pot reapărea pe parcursul zilei. Trebuie să gestionezi numai momentul prezent, o instanță a unei poftes, pe rând. După ce ai sesizat sentimentele devreme și ți-ai reamintit că doar gândurile tale sunt cauza acelor sentimente, doar abține-te de la a acționa conform dorinței sau apucă-te de altă activitate în loc, ceva sănătos pe care îl găsești satisfăcător. Ești mereu liber să *faci altceva*.

* *Ibidem*, VI.13, p. 177

De exemplu, să presupunem că ai obiceiul de a bea un pahar de vin în fiecare seară după muncă, dar acel pahar s-a transformat treptat într-o sticlă de vin sau poate două. Nu e ceva ce e sănătos pentru tine pe termen lung. Poate că ai decis că după-amiezile tale vor fi mai bine petrecute dacă ai citi sau ai merge la niște cursuri, deoarece acesta este genul de persoană care ai vrea să fii. Știi că faptul de a fi acasă după-amiaza este un declin pentru a te angaja în acel comportament. Ai observat că începe atunci când te simți plictisit sau agitat și îți spui că ai nevoie de un pahar pentru a te relaxa. Acum devii mai bun în a sesiza apariția dorinței de a bea. Observi gândurile tale și ești conștient de cum îți influențează sentimentele. Spune-ți: „Nu vinul mă face să îl doresc, ci felul în care mă gândesc la el”. Așa că, după ce ai luat o pauză și ai făcut un pas în spate de la acele sentimente, următorul pas este să nu îți torni un pahar de vin și să te abții de la a face acest lucru o lungă perioadă de timp, până când sentimentul trece. Tentațiile adiționale nu vor dura prea mult și poți gestiona aceste sentimente în exact același fel, treptat.

În loc să îți torni un pahar de vin fă altceva: poate poți părăsi casa pentru a schimba peisajul. Fă ceva ce îți oferă mai degrabă un sentiment autentic de împlinire decât o simplă senzație trecătoare de plăcere. Dacă ești determinat să renunți la acest tip de obicei, poți înlătura tentațiile scăpând de sticlele de vin și de paharele din casa ta și luându-ți angajamentul că nu vei cumpăra altele. Te poți apuca de „comportamente de substituție” sănătoase în loc, cum ar fi să bei sucuri de fructe sau ceaiuri. Bineînțeles, ceea ce faci depinde de tipul de obicei la care vrei să renunți, dar ai prins ideea generală.

Așa cum am văzut, în mod ideal scopul tău este acela de a înlocui obiceiurile și dorințele nesatisfăcătoare cu unele activități pe care le consideri în mod intrinsec valoroase. Când am discutat clarificarea

valorilor mai devreme, am atins acest aspect al stoicismului care are de-a face cu a acționa în moduri mai „virtuoase”. Câteodată, însă, a *nu* face ceva, simplul act de a depăși un obicei prost, poate fi considerat o virtute, ceva ce poți valoriza în sine. Una dintre tehnicile pe care Marcus le folosea adesea în *Gânduri către sine însuși* era să se întrebe ce virtuți sau resurse i-a oferit Natura pentru a gestiona acea situație particulară. Acest lucru este strâns legat de cheștiunea trăsăturilor de caracter pe care le admirăm cel mai mult la ceilalți. Marcus spune că lăudăm în mod obișnuit virtutea autocontrolului sau a moderației, ceea ce ne împiedică să ne lăsăm conduși de dorințe.* Nu admirăm pe cineva pentru câtă mâncare *junk food* a mâncat, dar, în schimb, îl lăudăm pentru puterea de a depăși obiceiuri rele, cum ar fi consumul în exces de *junk food*.

Stoicii credeau că, dacă vrem să ne îmbunătățim, ar trebui să ne lăsăm ghidați de calitățile pe care le admirăm cel mai mult în ceilalți sau de valorile și principiile noastre, și nu de evitarea durerii sau de căutarea plăcerii. Acest tip de viață hedonistă nu este satisfăcătoare și, așa cum se spune și în „Alegerea lui Hercule”, nu putem înflori ca oameni și împlini lucruri de care suntem mândri până nu îndurăm anumite sentimente de durere sau disconfort sau până nu renunțăm la unele plăceri.

Această perspectivă este mai fezabilă atunci când oamenii au copii și se gândesc la ce înseamnă să fii un părinte bun. Dacă vrei să fii un părinte bun pentru copilul tău, trebuie să te întrebi ce fel de persoană ești și ce calități ai vrea să arăți. Dezvoltarea propriului caracter prin exersarea moderației în mod înțelept în fiecare moment poate deveni o prioritate mai importantă decât simpla urmărire a plăcerilor. Bineînțeles, stoicii ar merge chiar și mai departe și ar spune că trebuie să exersăm înțelepciunea, autodisciplina, și

* *Ibidem*, VIII.39, pp. 249-251

moderația, nu pentru că oferim un bun exemplu copiilor, ci pentru că acest lucru este un scop în sine – virtutea nu se recompensează. Țintim către înțelepciune și tărie de caracter nu pentru că sperăm să câștigăm altceva, ci pur și simplu pentru că asta este ceea ce vrem să fim în viață.

Ai mai aflat și cum stoicii studiază atitudinile și comportamentele celor pe care îi admiră. Pentru Marcus, acest lucru includea indivizi din viața sa, ca Antoninus Pius sau Junius Rusticus, și, de asemenea, figuri istorice, ca Heraclit, Socrate sau Diogene Cinicul. Oamenii pe care îi admirăm au o atitudine relaxată față de plăcerile corpului precum mâncarea sau băutura, întocmai cu atitudinea pe care Marcus i-o atribuia lui Socrate și o observase la Antoninus. Aceștia nu *tânjeau* după plăceri și nici nu aveau o *dependență* față de ele. Ei atribuiu o mai mare valoare caracterului și integrității lor. Pe de altă parte, ei erau capabili să se bucure de plăceri într-un mod sănătos, în limite rezonabile, amintindu-și că acestea sunt temporare și nu total sub controlul lor.

Din nou, este edificator să te gândești la dublul standard dintre lucrurile pe care le dorești pentru tine și lucrurile pe care le consideri admirabile în ceilalți. Mulți oameni găsesc sugestia de a renunța la diverse plăceri ca fiind șocantă la început. Cu toate acestea, aceiași oameni adeseori îi laudă și îi admiră pe aceia care dau dovadă de anduranță și autocontrol și care sunt capabili să renunțe la unele plăceri de dragul înțelepciunii și al virtuții. Epictet folosea metoda socratică de chestionare pentru a sublinia exact această contradicție, ascunsă privirii în valorile oamenilor. A vedea cu adevărat că două valori sunt incompatibile poate duce la slăbirea uneia dintre ele sau a amândurora și poate ajuta în clarificarea valorilor. Tehnica cu două coloane care presupune listarea lucrurilor pe care le dorești de obicei și compararea acestora cu calitățile pe care le admiri în ceilalți poate scoate în evidență inconsistențele dintre cele două perspective. Ce s-ar întâmpla dacă ai începe

să îți dorești mai multe dintre trăsăturile de caracter pe care le admiri la ceilalți? De exemplu, să presupunem că ai înlocuit dorința de a mânca ciocolată, asumând că ai așa ceva, cu aceea de a fi o persoană mai disciplinată și care face alegeri sănătoase mai consistente. Pentru stoici, scopul suprem este întotdeauna virtutea, și nu plăcerea. Cu toate acestea, plăcerile sănătoase și chiar un sentiment mai profund de fericire pot decurge drept consecințe ale trăirii în acord cu virtutea.

GĂSEȘTE SURSE MAI SĂNĂTOASE DE FERICIRE

Am văzut mai devreme că Marcus menționează trei surse de fericire rațională. Prima și cea mai importantă este fericirea pe care stoicii o experimentează prin conștientizarea propriului progres înspre înțelepciune și virtute, împlinindu-și astfel potențialul. Pe lângă înlocuirea obiceiurilor nesănătoase cu unele activități intrinsec mai valoroase, poți programa activități benefice în fiecare zi. De exemplu, poți rezerva zece minute în fiecare zi pentru scrierea de povestiri pentru copiii tăi. Deși acest lucru nu trebuie să înlocuiască neapărat un obicei rău, introduce unul bun și s-ar putea ca acest lucru să îți ofere un sentimente de împlinire. E ca și cum ai pune deoparte timp în fiecare zi pentru a exersa virtuțile stoice și pentru a deveni ca oamenii pe care îi admiri.

Cum stau lucrurile, însă, cu fericirea pe care Marcus spune că o putem obține prin contemplarea virtuților celor de lângă noi? Acest lucru este legat de ceea ce am spus în legătură cu modelarea atitudinilor și comportamentelor altora. Rezervă-ți timp pentru a pune

pe hârtie o descriere a calităților pe care le admiri cel mai mult la oameni, așa cum face Marcus în cartea întâi din *Gânduri către sine însuși*, sau pentru vizualizarea acestora în mintea ta. Contemplarea virtuților celor care îți sunt apropiați poate avea drept beneficiu și îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți. De asemenea, cum te afectează gândurile despre calitățile celorlalți și cum poți învăța din și beneficia de această experiență?

În final, amintește-ți ce a spus Marcus despre sentimentul de *gratitudine* în loc de cel de dorință. Într-un anumit sens, a-ți dori ceva înseamnă a-ți imagina ceea ce nu ai, prezența aceluia lucru care este absent. Mulțumirea, pe de altă parte, provine din imaginarea lucrurilor pe care le ai: cum ar fi dacă nu ai avea acest lucru? Dacă nu ne imaginăm ocazional pierderea, dacă nu ne amintim uneori cum ar fi viața fără lucrurile sau oamenii pe care îi iubim, am lua toate acestea ca atare. Ține un jurnal al oamenilor și lucrurilor pentru care ești recunoscător, poate chiar concentrându-te pe ceea ce poți învăța. Așa cum spune și Marcus, este important să facem asta în așa fel încât să nu sfârșim prin a deveni prea atașați de lucrurile exterioare. Stoicii încearcă să evite acest lucru prin faptul de a-și reaminti că lucrurile exterioare și ceilalți oameni nu sunt total sub controlul nostru și că într-o zi nu îi vom mai avea. Omul înțelept este recunoscător pentru darurile pe care i le-a oferit viața, dar își reamintește că acestea sunt pur și simplu împrumuturi – totul se schimbă și nimic nu durează o veșnicie. Epictet le-a spus elevilor săi să-și imagineze că sunt oaspeți la un banchet, unde li se oferă un platou pe care trebuie să îl împartă cu ceilalți, iar ei nu trebuie să îl țină prea mult, ci să ia în mod politicos numai ceea ce li se cuvine pentru a da restul mai departe. Așa se gândesc stoicii la viață în general: ei încearcă să fie recunoscători pentru lucrurile exterioare, dar fără a deveni prea atașați de ele.

Am văzut cum stoicii aspiră să găsească fericirea în moduri sănătoase, prin mulțumire pentru lucrurile pe care le au, admirație pentru ceilalți și mândrie pentru propria abilitate de a acționa cu demnitate, onoare și integritate. De asemenea, amintește-ți că pentru stoici plăcerea obișnuită și durerea nu sunt bune sau rele în sine, ci sunt *indiferente*. Principala preocupare este aceea de a evita *hedonismul* prin acordarea unei prea mari valori plăcerilor fizice, angajarea în ele și tânjirea după acestea. O preferință sau o dorință „light” pentru lucruri plăcute și evitarea durerii și a disconfortului este naturală pentru stoici, în limite însă rezonabile.

Putem aplica o parte din aceste sfaturi pe care ni le-au lăsat despre cum să ne controlăm dorințele folosind cadrul pe care l-am descris. Evaluează anumite obiceiuri sau dorințe în mod rațional, în funcție de consecințele lor. Scrie efectele angajării în acel comportament, fie ele bune sau rele și confruntă-le cu efectele depășirii lor. Închide ochii și vizualizează o bifurcație a unui drum, imaginându-ți cât mai viu posibil viitorul cu pasiuni *nesănătoase*, iar apoi viitorul cu acțiuni înțelepte întreprinse în acord cu rațiunea.

Poți adapta **rutina zilnică** pentru a arăta astfel:

1. **Meditația de dimineață.** Gândește-te la soarele care se ridică, la stele și la locul tău mic în întregul cosmos. Repetă mental principalele evenimente ale zilei, imaginează-ți cum Socrate, Zenon, Marcus Aurelius sau propriul tău ideal ar gestiona acele evenimente. Încearcă să vezi cum ai putea plănui să gestionezi provocările și greutățile și ce resurse interioare sau virtuți poți folosi.
2. **În timpul zilei.** Practică *mindfulness*-ul stoic prin căutarea semnelor timpurii ale acelor obiceiuri și dorințe pe care vrei să le depășești. Încearcă să le prinzi de timpuriu și să le stârpești din fașă. Fă o pauză și practică, cu indiferența

stoică, acceptarea oricăror sentimente inconfortabile. Câștigă distanță cognitivă față de gândurile tale și abține-te din a acționa în conformitate cu acestea. Angajează-te în comportamente sănătoase, care contribuie la un sentiment de împlinire autentic. Ai putea încerca să ții un jurnal al tuturor obiceiurilor, așa cum am spus în capitolul acesta.

- 3. Meditația de seară.** La finalul fiecărei zile, trebuie să revezi cât de bine te-ai descurcat în ceea ce privește acțiunea în acord cu valorile tale sau, mai precis, în acord cu virtuțile. În ceea ce privește dorințele, gândește-te ce ai făcut bine, ce ai făcut rău și ce ai putea face diferit mâine. Dacă te ajută, imaginează-ți că răspunzi la acest întrebări în fața unui mentor stoic sau a unui juriu de înțelepți și gândește-te ce sfaturi ți-ar da. Folosește ce ai învățat pentru a te pregăti pentru mediația de dimineață din următoarea zi.

Așa cum vom vedea în capitolele următoare, poți adapta această rutină zilnică și alte tehnici pentru a te ajuta să gestionezi și alte greutăți din viața ta, precum durerea, anxietatea și furia. Vei învăța să folosești tehnici similare, dar într-un mod diferit.

5.

A LUA TAURUL DE COARNE

Marcus Aurelius era cunoscut pentru fragilitatea sa, cauzată de problemele cronice de sănătate, dar era renumit și pentru capacitatea sa de *rezistență*. De exemplu, istoricul Cassius Dio scria:

Cu siguranță, el arăta că nu are multe caracteristici ale puterii fizice; dar și-a dezvoltat corpul de la unul foarte slab, la unul capabil de o mare anduranță.*

Cum putem explica acest aparent paradox? Cum a reușit un om atât de slab și bolnăvicios să devină cunoscut pentru duritatea și rezistența sa? Poate că răspunsul se află în *atitudinea* sa în fața durerii și a bolii și în tehnicile stoice pe care le-a folosit pentru a le gestiona.

* Cassius Dio, *Roman History*, Volume IX, Books 71-80, Harvard University Press, 1927, LXXI.34, p. 65

Marcus avea aproape cincizeci de ani când a început Primul Război Marcoman, un om bătrân după standardele romane. Cu toate acestea, a îmbrăcat hainele militare și bocancii, a plecat din Roma călare și a staționat pe fronturile principale. A petrecut mult timp la fortăreața legiunilor din Carnuntum, pe cealaltă parte a Alpilor, pe malurile Dunării din Austria de azi. Cassius Dio ne spune că la început Marcus era prea fragil pentru a îndura climatul nordic răcoros și pentru a se adresa legiunilor adunate în fața sa. Era un climat periculos, dur, chiar și pentru un împărat. Pentru a face lucrurile și mai rele, din cauză că un număr foarte mare de oameni locuiau în apropiere, taberele militare erau foarte vulnerabile la apariția molimei. Cu toate acestea, Marcus făcea față greutăților vieții de pe frontiera nordică, citându-l pe Euripide: „Războiul aduce cu sine o mulțime de lucruri blestemate”. Acestea erau de așteptat, cu alte cuvinte.

În ciuda problemelor de sănătate și a mediului neospitalier, Marcus a petrecut mai bine de un deceniu comandând legiunile de-a lungul Dunării. În *Gânduri către sine însuși*, el le mulțumește zeilor că trupul său a rezistat atât de mult în astfel de condiții de dificultate.* El a supraviețuit celor două Războaie Marcomane și cumei antonine, ajungând până aproape de vârsta de șaiszeci de ani atunci când șansele de a face acest lucru erau foarte mici. Și, chiar dacă a suferit de probleme recurente de sănătate, a reușit să trăiască mai mult decât contemporanii săi. Totuși, tranziția bruscă la viața militară trebuie să fi fost o mare provocare fizică pentru el. Așa că nu este deloc o surpriză că scrierile sale arată dovezile unei lupte psihologice de a gestiona problemele *fizice*.

S-a pregătit să gestioneze această bătălie interioară cam toată viața sa. De-a lungul anilor, Marcus a învățat să îndure durerea și

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, I.17, pp. 77-79

boala utilizând strategiile stoicismului antic. În timpul războiului, când își scria cartea, el a reflectat la aceste tehnici ca parte a antrenamentului său zilnic. Aceste note reflectă o stare mentală obținută în urma a mai mult de trei decenii de antrenament stoic riguros. Cu alte cuvinte, atitudinea sa în fața durerii și a bolii în timpul campaniei nordice nu i-a venit în mod natural; a trebuit să o *învețe*.

Gânduri către sine însuși nu este singura sursă de informație despre ceea ce gândea Marcus. La începutul secolului XIX, cărturarul italian Angelo Mai a scos la iveală o comoară cu scrisori antice ale retorului latin Marcus Cornelius Fronto cu alți indivizi notabili, printre care și Marcus Aurelius. Nu putem data scrisorile individuale cu precizie, dar acestea par să acopere întreaga perioadă a prieteniei lui Marcus cu Fronto, până la moartea acestuia din urmă, în jurul anului 167, în vremea ciumei antonine.

Corespondența lor este remarcabilă din mai multe motive. Pentru prima dată, cărturarii au putut să pătrundă în viața privată a lui Marcus și să observe adevărata sa personalitate. Departe de caricatura populară a stoicilor ca oameni reci și austeri, Marcus a arătat o căldură și o afecțiune remarcabile față de Fronto și familia sa. Stilul său de scriere este unul relaxat și amuzant. Îi spune lui Fronto, de exemplu, de timpul în care călărea la țară, îmbrăcat ca un cetățean de rând, când un păstor l-a acuzat pe el și pe companiunii săi că sunt o bandă de hoți. Marcus a călărit amuzat înspre turmă, împrăștiind jucăuș oile pentru a evita conflictul. Cu toate acestea, păstorul nu a fost amuzat și a aruncat cu parul înspre ei, țipând în timp ce tinerii părăseau scena. Este dificil să ne imaginăm că douăzeci de ani mai târziu autorul acestor scrisori relaxate și afabile va deveni foarte serios, notând cu scrupulozitate gândurile sale stoice, după ce a văzut bucăți de corp secționate pe câmpurile de luptă din Pannonia.

Mai este însă ceva în legătură cu aceste scrisori care se află într-un vădit contrast cu *Gânduri către sine însuși*: cantitatea de vorbărie și, uneori, chiar de văicăreală, legată de diverse probleme de sănătate. Fronto avea cu aproximativ douăzeci de ani mai mult decât Marcus și îi plăcea să i se plângă de tot felul de dureri și suferințe. De exemplu, Fronto expune regiunile corpului său care sunt cele mai afectate în timpul nopții de durerea ce se întinde – „umerii, cotul, genunchii și gleznela” – și care l-a împiedicat să îi scrie lui Marcus cu propria mână.*

Într-o altă scrisoare spune:

După plecarea ta m-a luat o groaznică durere de genunchi, destul de mică ce-i drept, încât să pot merge cu atenție cu ajutorul unui baston. În această seară, durerea s-a instalat mai violent, dar nu atât de rău încât să nu o pot suporta atunci când mă întind, dacă nu va deveni chiar mai rea.**

Câteodată, Marcus se lăsa tras în bârfele lui Fronto despre propriile probleme de sănătate.

În ceea ce privește starea mea prezentă de sănătate, vei fi capabil să o judeci și singur în funcție de scrisul meu tremurat. E adevărat că în ceea ce privește puterea stau destul de bine și nu a mai rămas nimic din durerea din piept; dar ulcerul îmi afectează traheea.***

* Fronto către Marcus, *op. cit.*, Scrisoarea 9

** *Ibidem*, Scrisoarea 22

*** Marcus către Fronto, *op. cit.*, Scrisoarea 8

Această scrisoare a fost scrisă înainte ca Marcus să fie numit împărat. Ea arată că până la vârsta de patruzeci de ani, poate chiar și mai devreme, el suferea *deja* de acele simptome care îl vor afecta pe tot parcursul domniei sale. În aceste scrisori, nu există nicio dovadă a tehnicilor stoice pe care le întâlnim în *Gânduri către sine însuși* mai târziu.

Ca tânăr, Marcus era în formă și se bucura de activitatea fizică, așa cum am văzut. În timp ce era la Roma, s-a antrenat pentru a lupta în armură, probabil alături de gladiatori, folosind arme neletale. Îi plăcea, de asemenea, să vâneze și iubea să vâneze mistreți cu sulița, călare fiind. Mergea și la vânatoare de păsări, utilizând plasele și sulițele.

Per total, imaginea lui Marcus din tinerețe este cea a unui om puternic și athletic. Pe măsură ce a îmbătrânit, a devenit mai fragil, acesta fiind modul în care își aduc aminte de el generațiile următoare. De exemplu, împăratul Iulian, care scria în secolul IV, își imaginează că pielea lui Marcus arăta *translucidă și diafană*. Marcus însuși chiar vorbea despre el, într-un discurs, ca despre un om bătrân, incapabil să ingereze mâncare fără durere sau să doarmă fără probleme. În cartea sa menționează, de asemenea, căutarea de remedii și vrăji pentru tusea cu sânge, care îl chinuia de ceva timp.* Suferea în mod particular de dureri cronice de piept, dar și de dureri de stomac. Putea mânca numai cantități foarte mici de mâncare și doar seara foarte târziu. Cercetătorii au oferit diverse diagnostice, cel mai comun fiind ulcerul stomacal cronic, deși cel mai probabil suferea și de alte afecțiuni.

După prima erupție a ciumei din Roma, medicul de la curtea lui Marcus, Galen, i-a prescris o substanță antică cunoscută drept *theriac*, un medicament misterios făcut din zeci de ingrediente exotice, de

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, I.17, p.p 77–79.

la mir amar, până la carne de viperă fermentată și chiar cantități mici de opiu. Marcus credea că doze regulate de theriac îl vor ajuta să îndure durerea stomacală, cea din capul pieptului precum și celelalte afecțiuni ale sale. A încetat să îl ia un timp pentru că era amețit în urma utilizării sale, dar s-a reapucat să ia o versiune modificată, cu o cantitate mai mică de opiu. Se pare că a continuat să ia theriac în mod judicios pentru tot restul vieții sale.

În orice caz, medicina nu a eliminat definitiv durerea și disconfortul resimțite de Marcus. Întocmai oamenilor care suferă de durere cronică, el a trebuit să găsească și alte metode de a gestiona durerea. Prin urmare, de-a lungul anilor, Marcus a ajuns să depindă de tehnicile *psihologice* ale stoicismului ca modalitate de a trăi cu probleme de sănătate, mai ales că situația a devenit din ce în ce mai dificilă pentru el după ce s-a alăturat armatei de la Dunăre. În timpul suferinței cauzate de pesta antonină și de carnagiul Războaielor Marcomane, trebuie să fi fost martorul unei întregi suite de oameni care se confruntau cu propriile lor suferințe, unii gestionându-le mai bine ca alții. Pe parcursul vieții sale, a învățat multe de la câțiva indivizi exemplari care au îndurat dureri groaznice și boli. El a interpretat acea înțelepciune prin lentilele stoicismului și a distilat-o în *Gânduri către sine însuși*.

Într-un puternic contrast cu scrisorile lui Marcus către Fronto, cel dintâi menționează foarte clar în cartea sa că omul înțelept nu adoptă o atitudine tragică și nici nu se plânge de ceea ce i se întâmplă. În mod evident nu se referă la profesorii săi de retorică, Fronto și Herodes Atticus. Când scria aceste cuvinte, îi avea în minte pe rivalii lor: profesorii săi de filosofie, oamenii care l-au antrenat în stoicism și i-au oferit un exemplu viu al rezistenței mentale. De exemplu, Apollonius din Chalcedon a îndurat o durere severă și bolile sale de lungă durată au lăsat o puternică impresie asupra lui Marcus.

Apollonius și-a păstrat echilibrul pe tot parcursul vieții sale, nepermițând niciunui fel de greutate să îl țină în urmă, rămânând astfel fidel scopurilor sale de a fi înțelept și de a-și împărtăși înțelepciunea cu ceilalți.*

Cu toate acestea, Claudius Maximus, un alt profesor de stoicism al lui Marcus, pare să fi lăsat o impresie chiar mai profundă asupra împăratului. Marcus menționează boala lui Maximus și moartea sa de trei ori în *Gânduri către sine însuși*. Precum Apollonius, Maximus era decis să își respecte angajamentul, în ciuda bolii sale grave, de a căuta înțelepciunea. Nu era un profesor stoic, ca Apollonius, ci un înalt oficial roman și comandant renumit. Era, de asemenea, un om foarte dur și rezistent, cunoscut pentru angajamentul său față de stoicism – genul de om de cuvânt, așa cum spunea Marcus, și nu un individ care trebuia forțat de alții să își respecte cuvântul.** E plauzibil ca Maximus să se fi îmbolnăvit și să fi murit nu cu mult după ce Senatul l-a numit proconsul al Africii în 158 e.n., iar pierderea sa pare să-l fi afectat profund pe Marcus.

Îl compară pe Maximus cu împăratul Antoninus. Ambii aveau o implacabilă tărie de caracter, autodisciplină și rezistență în fața durerii și a suferinței. Antoninus se îngrijea cu atenție de sănătatea sa, așa că pe parcursul lungii sale vieți a avut rareori nevoie de medici. Suferea însă de migrene severe și, pe măsură ce a îmbătrânit, se cocoșase atât de mult încât era nevoie de șipci de lemn pentru a-i ține corpul drept. Marcus a observat că, în timp ce se refăcea de pe urma unei migrene severe, tatăl său se întorcea la îndatoririle sale de împărat cu o determinare de nemaivăzut. Nu irosea timpul îngrijorându-se în legătură cu afecțiunile sale și nici nu permitea durerii să îl oprească pentru prea mult timp.

* *Ibidem*, III.7, XIX.9, pp. 105–107, 69

** *Ibidem*, I.15, pp. 71–73

Marcus, în *Gânduri către sine însuși*, își amintește modul pașnic în care Antoninus a murit, la venerabila vârstă de șaptezeci și patru de ani.* Precum Maximus, Antoninus era întotdeauna împăcat, vesel. Se spune că și atunci când era pe patul de moarte, cu ultima suflare i-a șoptit cuvântul *seninătate* gărzii sale, ceea ce era emblematic atât pentru caracterul, cât și pentru domnia sa. Putem vedea în mod clar că atitudinea lui Marcus în fața durerii și a bolii era modelată de studiul caracterelor acestor oameni. Poate că voia să devină *mai puțin* ca Fronto și ceilalți sofiști, a căror dragoste pentru retorică risca să amplifice reclamațiile lor prin transformarea unor suferințe comune în tragedii personale.

Deși Marcus era stoic, el s-a inspirat și dintr-o altă sursă, mai surprinzătoare, pentru a gestiona durerea și boala: din școala filozofică rivală a lui Epicur. Epicurienii credeau că scopul vieții este plăcerea (*hedone*). Totuși, ei descriau plăcerea într-un mod paradoxal, ea constând dintr-o stare de libertate de durere și suferință (*ataraxia*). Minimizarea stresului emoțional cauzat de durere și boală era, prin urmare, foarte important pentru ei.

Marcus citează o scrisoare care se presupune că era scrisă de Epicur cu aproape cinci sute de ani mai devreme. Știm dintr-o altă sursă că Epicur suferea de pietre la rinichi și dizenterie, care i-au cauzat, într-un sfârșit, moartea:

În timpul bolii, discuțiile mele nu se refereau la afecțiunile bietului meu trup, nici nu abordam acest gen de subiecte – spune el – cu cei care mă vizitau; ci, mai degrabă, continuam să cercetez principalele teme ale filozofiei naturii, și mă interesea în special acest aspect: cum poate intelectul să rămână netulburat, chiar dacă ia parte la astfel de mișcări care provin

* *Ibidem*, I.16, VI.30, pp. 73–75, 187

de la o biată bucată de carne, păstrându-și propriul bine. Și – spune în continuare – nici medicilor nu le-am dat ocazia să se mândrească, de parcă ar fi făcut ceva important, ci îmi conduc viața bine și frumos.*

Marcus trebuie să fi fost uimit de contrastul dintre scrisoarea sa și corespondența pe care a avut-o decenii mai devreme cu Fronto. Așa cum fac mulți dintre noi, Marcus se angajase în exact acea vorbărie goală și văicăreli despre „suferințele corpului” în legătură cu care Epicur avertizase. Deși era bolnav, Epicur nu s-a plâns și nici nu a stăruit asupra simptomelor sale. De fapt, el și-a folosit boala ca pe o oportunitate de a conversa, într-un mod echilibrat, despre cum mintea poate rămâne împăcată în timp ce corpul suferă de o teribilă durere și disconfort. Pur și simplu a continuat să facă ceea ce îi plăcea: să discute filosofie cu prietenii săi.

Marcus citează scrisoarea, apoi se convinge să acționeze la fel ca Epicur: să rămână concentrat pe urmărirea înțelepciunii chiar și în fața bolii, a durerii sau a altor suferințe. Acest sfat, spune el, este comun nu numai epicureismului sau stoicismului, ci și altor școli de filosofie. Principala preocupare ar trebui să rămână întotdeauna aceea a modului în care ne folosim propriile minți, de la moment la moment.**

Marcus se întoarce la învățăturile lui Epicur despre durere și boală de câteva ori pe parcursul cărții sale. Este în mod particular interesat de una dintre faimoasele maxime ale lui Epicur, sau *Doctrinile Principale*, maxime care conțineau sfaturi de a gestiona durerea. Trebuie să ne reamintim, spune Epicur, că durerea este întotdeauna suportabilă pentru că este fie acută, fie cronică, însă

* *Ibidem*, IX.41, p. 285

** *Idem*

niciodată ambele. Părintele Tertullian a reformulat ideea, spunând că Epicur ar fi susținut următoarele: „Puțină durere este demnă de dispreț, iar una mai mare nu durează mult”. Poți astfel învăța să gestionezi suferințele, spunându-ți că durerea nu va dura mult dacă este severă sau că ești capabil să înduri chiar și mai multe dacă durerea este cronică. Oamenii adeseori obiectează spunând că durerile lor sunt atât cronice, cât și severe. În *Gânduri către sine însuși*, Marcus parafrazează același citat din Epicur în următorul fel: „Despre suferință: ceea ce este de nesuportat te alungă din viață, ceea ce durează în timp e suportabil”.* O durere cronică dincolo de capacitatea noastră de a o suporta ne-ar omorî, așa că faptul că încă supraviețuim dovedește că putem îndura mai multe. Deși acest lucru poate fi dificil de acceptat de unii oameni, participanții la cursurile mele online, care au suferit pentru mulți ani de durere cronică, au spus că această maximă epicuriană le-a fost de mare ajutor, așa cum le-a folosit multor oameni pe parcursul secolelor. Trebuie să exersăm acest mod de a privi lucrurile, așa cum trebuie să exersăm pentru a depăși obiceiurile nesănătoase și dorințele.

De ce au găsit anticii această strategie de a gestiona durerea atât de utilă? Când oamenii se chinuiesc, ei se concentrează asupra *inabilității lor de a face față* și asupra problemei care le scapă de sub control: „Pur și simplu nu mai pot suporta!”. Aceasta este o formă de *catastrofizare*: concentrarea exclusivă asupra celor mai rele scenarii și sentimentul că suntem depășiți. Epicur a vrut să spună că, dacă ne-am concentra, în schimb, asupra limitelor *durerii*, fie în termeni de durată, fie în cei de severitate, putem dezvolta un mod de a gândi mai concentrat asupra gestionării suferințelor și mai puțin axat pe sentimentul de a fi depășiți sau pe emoțiile negative legate de starea în care ne aflăm.

* *Ibidem*, VII.33, p. 215

Marcus a găsit că este util să se gândească la durerea sa ca fiind mai degrabă conținută într-o anumită parte a corpului decât să se lase consumat de imaginarea acesteia ca fiind mai difuză. Durerea vrea să domine mintea și să devină singurul punct de interes. Oamenii care gestionează bine durerea o văd, însă, în mod obiectiv, ca pe ceva mai limitat în natura sa, ceea ce face mai ușoară gestionarea acesteia. Altundeva în cartea sa, Marcus adaugă un strop de stoicism zicalei lui Epicur: „Durerea nu este nici de nesuportat, nici veșnică dacă îți amintești de limitele ei și dacă nu o amplifici cu propria-ți gândire”.* Stoicii nu se fereau de asimilarea unor aspecte ale epicureismului și ale altor învățături filosofice, dar le adaptau pentru a fi mai compatibile cu propriile lor doctrine. Marcus voia să spună că durerea este tolerabilă dacă ne amintim că atitudinea noastră față de ea este ceea ce determină cât de supărați suntem în legătură cu aceasta. Nu durerea sau boala ne supără, ci judecățile noastre despre ea, așa cum spuneau stoicii. Acesta este unul dintre principalele instrumente terapeutice din instrumentarul stoic pentru a gestiona suferința.

Marcus a mai observat că multe forme de disconfort fizic pot fi gestionate în același fel. El compară gestionarea durerii cu gestionarea dificultății de a mânca și cu greața, două probleme de care el suferea. Menționează, de asemenea, căldura înăbușitoare, ce îi aduce aminte de noțiunea cinică de a învăța să faci față căldurii sau frigului. Când se confrunta cu un astfel de disconfort, Marcus pur și simplu își spunea: „Lași loc durerii”.** Apoi aplica aceleași mecanisme de a face față, fie că se chinuia într-o furtună pe malul Dunării sau suferea de oboseală din cauza unei călătorii ce a ținut câteva zile, de la baza sa din Aquileia până în nordul Italiei,

* *Ibidem*, VII.64, p. 227

** *Idem*

la fortăreața legiunilor din Carnuntum. Durerea, disconfortul, oboseala – toate sunt senzații neplăcute. De exemplu, în timpul formelor normale de exerciții fizice, cum ar fi yoga sau joggingul, există oportunități de a exersa aceleași mecanisme de gestionare. Putem învăța să tolerăm senzațiile inofensive de oboseală și disconfort experimentate în timpul acestor activități. Dușurile reci ne permit să exersăm aceleași tehnici. Dacă învățăm aceste strategii destul de bine, vom fi apoi capabili să le folosim pentru a face față durerii groaznice sau rănilor fizice, chiar și dacă suntem prinși cu garda jos. Cu alte cuvinte, toleranța zilnică a disconfortului fizic ne poate ajuta să dezvoltăm rezistența psihologică de durată. Puteți numi acest lucru o formă de *inoculare la stres*: înveți să fii rezistent la o problemă mai mare prin expunerea voluntară și repetată la ceva similar, deși în doze mai mici sau mai puțin grave.

De-a lungul timpului, Marcus a observat mulți oameni din jurul lui afectați de diverse boli sau reacționând în fața morții în diverse feluri. A învățat, de asemenea, diverse strategii și tehnici de gestionare de la profesorii săi stoici. Într-adevăr, Marcus a descris diverse strategii stoice de a face față bolii și durerii în *Gânduri către sine însuși*. Cel mai important lucru pe care l-a observat la acei oameni care făceau față suferinței era abilitatea de a „retrage” sau de a „separa” mintea de senzațiile corporale. Am prezentat deja această tehnică stoică, pe care am numit-o *distanțare cognitivă*. Ea ne învață să nu formăm judecăți de valoare în privința sentimentelor neplăcute, pentru a le privi ca indiferente din punct de vedere moral, adică nici bune, nici rele în sine, ci pur și simplu *inofensive*. Acest lucru presupune exercițiu, bineînțeles, și o înțelegere a conceptelor fundamentale.

Abia prin învățăturile stoice ale lui Epictet, Marcus a găsit o modalitate de a conceptualiza această tehnică puternică. Una dintre cele mai faimoase povești de anduranță stoică provine chiar de la Epictet.

Acesta a fost un sclav ce a ajuns să fie deținut de Epaphroditus, un secretar al împăratului Nero. Potrivit părintelui Origen, Epaphroditus l-a atacat într-o zi, într-un acces de furie, pe Epictet, sucindu-i piciorul. Epictet nu a reacționat, ci a rămas complet calm. Pur și simplu l-a avertizat pe stăpânul său că osul era pe cale să se rupă. Epaphroditus a continuat să îl sucească și s-a întâmplat chiar ceea ce Epictet a avertizat. În loc să se plângă, filosoful a răspuns într-un mod pragmatic: „Așa, nu ți-am spus că se va rupe?”

Epictet face aluzie la dizabilitatea sa în *Discursuri*, dar niciodată nu menționează cauza. În schimb, el își folosește dizabilitatea ca pe un exemplu, pentru a-i învăța pe elevii săi să facă față bolilor. Boala este un impediment pentru corpul nostru, le spune el, dar nu și pentru libertatea noastră a voinței, numai în cazul în care nu facem noi ca lucrurile să stea altfel. Șchiopătarea este un impediment pentru picior, nu pentru minte.* Epictet nu era mai tulburat de dizabilitatea sa, decât era de faptul că nu putea să aibă aripi pentru a zbura – pur și simplu a acceptat-o ca unul dintre acele lucruri din viață care nu erau sub controlul său. El își privea dizabilitatea ca pe o oportunitate de a exersa înțelepciunea și tăria de caracter. Mai târziu, el și-a recâștigat libertatea și a început să practice filosofia. Poate că stăpânul său s-a simțit vinovat. În orice caz, această poveste ilustrează în mod clar faimoasa indiferență stoică în fața durerii fizice. Dacă această poveste era adevărată, Marcus sigur ar fi auzit de ea.

CUM SĂ TOLEREZI DUREREA

Pare firesc să credem că durerea este în mod intrinsec rea, dar stoicii folosesc o sumedenie de argumente pentru a-i convinge pe adepții

* Epictet, *Manualul*, op. cit., 9, p. 23

lor că plăcerea și durerea nu sunt nici bune, nici rele. De exemplu, un mod de a ilustra indiferența la durere ar fi să observăm că, întocmai altor lucruri exterioare, durerea poate fi folosită înțelept sau neînțelept, pentru rău sau pentru bine. Un atlet poate învăța să suporte durerea și disconfortul exercițiilor fizice extreme. În acest caz, expunerea în mod deliberat prin exerciții fizice dificile la senzații dureroase sau, cel puțin, inconfortabile, poate fi benefic atât timp cât ne ajută să fim mai rezistenți. Bineînțeles, cineva care evită disconfortul va evita exercițiile fizice dificile. Durerea și disconfortul pot deveni avantaje în viață dacă ne oferă oportunități de a ne dezvolta puterile. Este adevărat și faptul că mulți oameni, în anumite momente, arată indiferență față de durere – ca atunci când se rănesc în timp ce își salvează viața. Unii oameni, cum ar fi masochiștii, chiar se bucură de senzația de durere. Aceasta este doar o senzație, cu alte cuvinte; ceea ce contează este cum alegem să îi răspundem.

Epictet le spune elevilor săi cum să gestioneze durerea și boala de mai multe ori în *Discursuri*. Precum Epictet înaintea sa, el credea că a te plânge și a vorbi prea mult despre probleme face lucrurile și mai rele. Mai mult, ne dăunează caracterului. Marcus a fost de acord că văicărelile colective sunt rele pentru suflet: „Nu te plânge și nu te frământa”.* Terapeuții cognitiviști au observat că stresul crește atunci când oamenii își spun: „Nu mai pot!” Suferința lor scade atunci când se uită la lucruri în mod obiectiv și rațional, recunoscând diverse moduri prin care pot face față sau au făcut față unor situații similare în trecut. Parțial, aceasta este o observație despre retorica durerii. Ar trebui să fim atenți atunci când ne spunem: „Asta este de ne-suportat!”, deoarece tocmai aceasta este hiperbola care accentuează sentimentul nostru de disperare.

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VII.43, p. 217

Epictet le spune elevilor săi că una este să ai o durere de cap sau de ureche, și alta este să mergi mai departe și să spui: „Mă doare capul, Doamne!”. Adică nu ar trebui să sugerăm faptul că durerea noastră este o tragedie. El le-a explicat că nu le neagă dreptul de a mârâi, doar că nu ar trebui să facă acest lucru *în interiorul lor*, prin adoptarea ideii că au fost răniți. Doar pentru că un sclav este lent atunci când trebuie să le aducă un bandaj, nu ar trebui să plângă și să se chinuie, spunând: „Toată lumea mă urăște!” („Căci cine nu ar urî un astfel de om?”, adaugă el ironic.) Rezumă sfaturile sale practice, îndemnându-i pe elevii săi să răspundă la evenimentele tulburătoare sau la senzațiile neplăcute prin *Asta nu este nimic pentru mine*. Poate că este o exagerare. Stoicii încă „preferă” să evite durerea și boala când e posibil. Odată ce se întâmplă, ar trebui însă să accepte acest fapt cu indiferență.

Pe lângă maximele lui Epicur, Marcus menționează multe **strategii stoice de a gestiona durerea și boala** prin privirea lor cu indiferență. Multe dintre aceste strategii au fost influențate de *Discursurile* lui Epictet.

1. Separă mintea de senzații, ceea ce am numit „distanțare cognitivă”, reamintindu-ți că nu lucrurile sau senzațiile ne supără, ci gândurile noastre despre ele.
2. Adu-ți aminte că frica de durere face mai mult rău decât durerea însăși sau utilizează alte forme de analiză funcțională pentru a cântări consecințele faptului de a te teme vs. celui de a accepta durerea.
3. Privește senzațiile corporale în mod obiectiv (reprezentare obiectivă sau *phantasia kataleptike*) în loc de a le descrie în termeni emoționali. („Am o senzație de presiune în jurul frunții” versus „Simt că mor – mai bine ar călca elefanți pe capul meu decât să simt asta!”)

4. Analizează senzațiile prin elementele lor și limitează-le pe cât posibil la locurile specifice din corp, unde sunt resimțite, utilizând astfel același tip de analiză pe care l-am folosit în capitolul precedent pentru a neutraliza dorințele și poftele nesănătoase. („Am o senzație acută de durere în ureche care vine și pleacă”, și nu „Sunt în agonie totală”.)
5. Privește senzația ca fiind limitată în timp, schimbătoare și trecătoare sau „contemplă impermanența”. („Această senzație apare numai câteva secunde și apoi dispare; cel mai probabil se va duce în câteva zile.”) Dacă ai avut o problemă acută precum durerea de măsele, probabil că ai și uitat cum se simte. Dacă ai o problemă de termen lung, ca sciatica cronică, vei ști că uneori e mai rea, iar alteori e mai puțin dureroasă. Concentrarea asupra faptului că va trece chiar va face o diferență.
6. Renunță la lupta împotriva senzației și accept-o ca pe una naturală și indiferentă, ceea ce se numește „acceptarea stoică”. Asta nu înseamnă că nu ar trebui să iei măsuri pentru a o gestiona, cum ar fi analgezicele, dar trebuie să înveți să trăiești cu durerea fără resentimente sau lupte emoționale.
7. Adu-ți aminte că Natura ți-a dat atât capacitatea de a exersa curajul și anduranța pentru a te ridica deasupra durerii și că admirăm aceste virtuți în alți oameni, ceea ce am și discutat în relație cu contemplarea și modelarea virtuților.

Vom vorbi despre fiecare dintre aceste strategii în cele ce urmează.

1. DISTANȚAREA COGNITIVĂ

Cea mai importantă strategie de gestionare a durerii menționată de Epictet, dar și de Marcus este ceea ce am numit „distanțare cognitivă”. Este conținută într-o frază care vă este deja cunoscută: „Nu lucrurile ne supără, ci gândurile noastre despre ele”.^{*} Dacă aplicăm acest lucru asupra conceptului de durere înseamnă că nu durerea ne supără, ci ceea ce gândim despre ea. Când suspendăm activitatea de atribuire de judecăți de valoare durerii, suferința noastră este ușurată. Nu stă întotdeauna în puterea noastră să facem asta în orice situație – depinde de noi câtă importanță alegem să investim în senzațiile corporale.

Marcus descrie suspendarea judecăților de valoare ca „retragere”, „separare” sau „purificare” (*katharsis*) a minții de, în acest caz, senzațiile corporale de durere sau boală. El explică, de asemenea, suspendarea judecății spunând că plăcerea sau durerea *ar trebui lăsate acolo unde sunt*, în părțile din corp cărora le aparțin. Chiar dacă corpul, cel mai apropiat companion al minții, este „tăiat sau ars, ori suferă sau decade”, ne păstrăm facultatea conducătoare într-o stare de pace doar atât timp cât nu judecăm senzațiile corporale ca fiind intrinsec bune sau rele.^{**}

Marcus numește această stare ca fiind „indiferența față de lucruri indiferente”.^{***} Există un pasaj foarte important unde expune subtilitățile psihologiei stoice în această privință.^{****} Ar trebui să ne păstrăm facultatea conducătoare netulburată de lucrurile exterioare, incluzând senzațiile corporale de durere și plăcere. Spune că acest lucru înseamnă să nu lăsăm mintea să se unească cu trupul, ci să

^{*}Epictet, *Manualul*, *op. cit.*, 5, p. 18

^{**} Marcus Aurelius, *op. cit.*, IV.39, p. 135

^{***} *Ibidem*, XI.16, p. 339

^{****} *Ibidem*, V.26, p. 165

tragem o linie în jurul minții, să îi marcăm granițele, cu senzații corporale pe de altă parte, ca și cum ar fi văzute de la depărtare – *ca fiind altundeva*. Când ne permitem să formulăm judecăți de valoare puternice despre senzațiile exterioare, cum ar fi durerea, ne combinăm mințile cu acestea și ne pierdem în experiența suferinței.

Este important să notăm că Marcus nu ne cere să negăm că durerea (sau chiar plăcerea) este o parte a vieții, chiar și pentru înțeleptul stoic. El spune că senzațiile de durere și plăcere își vor găsi inevitabil loc în conștiințele noastre datorită legăturii naturale care există între corp și minte. El subliniază că nu ar trebui să *suprimăm* aceste senzații, pentru că ele sunt naturale, și nici nu ar trebui să le asignăm judecăți de valoare, să le catalogăm ca fiind bune sau rele, dăunătoare sau nedăunătoare. Acest echilibru delicat este central în *mindfulness*-ul modern și în terapia cognitivă bazată pe acceptare, care îi învață pe clienți să nu își suprimă sentimentele și nici să se îngrijoreze din cauza lor. În schimb, ar trebui să învățăm să le acceptăm în timp ce rămânem detașați.

Ceea ce contează pentru Marcus este să încetăm să privim durerea și boala prin lentilele *răului*. Aceste judecăți își au originea în noi. Ele sunt proiectate în exterior prin senzațiile corporale, dar și prin alte evenimente externe. Este important să ne amintim că felul în care privim ceva ca dăunător sau benefic este determinat de scopurile noastre. Cei mai mulți oameni iau ca date asumțiile despre scopurile vieții, până într-acolo că rareori sunt conștienți de ele. Dacă scopul meu este să arăt bine, atunci, dacă îmi sparg nasul, voi fi constrâns să privesc acest eveniment drept unul dăunător, și nu util. Dar dacă cel mai înalt scop al meu este supraviețuirea și îmi sparg nasul în timp ce încerc să îmi salvez viața, atunci voi privi acest lucru cu o relativă indiferență. Stoicii voiau să trecem printr-o revoluție radicală în ceea ce privește scopurile noastre fundamentale, astfel încât să facem ca miza ultimă a vieții să

fie aceea de a trăi înțelept și în acord cu virtuțile înțelepciunii. Ei vor să tratăm durerea fizică și rănila cu indiferență. De fapt, aceste nenorociri pot chiar să ne ofere o oportunitate de a exersa o mai mare înțelepciune și tărie de caracter. Marcus își spune:

Înlătură părerea: este înlăturat <și vaietul> „am fost vătămat”;
înlătură „am fost vătămat”: este înlăturat și prejudiciul.*

Oare nu le pasă stoicilor absolut deloc de sănătatea corpului? Ba da, le pasă. O clasează ca o indiferență preferată. Este natural și rezonabil să preferăm sănătatea bolii. Sănătatea fizică ne oferă mai multe oportunități să ne exersăm voința și să influențăm evenimentele exterioare din viață. În sine, sănătatea nu este nici bună și nici rea. Este mai degrabă o oportunitate. O persoană inconștientă poate irosi avantajele sănătății prin exagerarea în vicii. O persoană înțeleaptă și bună, prin contrast, poate utiliza atât sănătatea, cât și boala pentru a exersa virtuțile. A fost Epicur „rănit” atunci când stăpânul i-a rupt piciorul, dacă într-adevăr acest eveniment l-a determinat să ia calea filosofiei, devenind, într-un final, un mare filosof? El ar spune că ceea ce contează, până la urmă, este răul pe care îl producem propriului caracter. Prin comparație, un picior rupt este o nimica toată.

Dacă învățăm să nu formulăm judecata că durerea este groaznică sau dăunătoare, atunci putem renunța la masca sa teribilă, ceea ce ne va demonstra că nu este așa de monstruoasă.** Nu ne rămâne decât banala observație conform căreia carnea noastră este stimulată în mod „dur”, așa cum spunea Epictet. Este doar o senzație.

* *Ibidem*, IV.7, p. 121

** Epictet, *Discurs viu...*, *op. cit.* 2.1

Prin judecățile noastre că este ceva intrinsec rău, de nesuportat sau catastrofic, exagerăm simpla senzație de durere corporală, transformând-o într-o suferință emoțională. De exemplu, în altă parte, Marcus se adresează (apostrofează) impresia sa și senzațiile corporale, spunând:

Îndepărtează-te, pe zei, așa cum ai venit, căci nu am nevoie de tine! Ai venit după vechiul obicei. Nu mă supăr pe tine. Numai du-te!*

„Nu sunt supărat pe tine”, îi spune el sentimentului dureros. Nu îl percepe ca fiind rău sau dăunător. Acesta pătrunde în minte prin maniera clasică, prin senzații, un proces natural fiziologic pe care oamenii îl împărtășesc cu animalele. În mod ironic, nu trebuie să încerci să suprimi sau să opui rezistență sentimentelor neplăcute atât timp cât abandonezi credința că acestea sunt rele. Dacă le accepți cu indiferență, atunci nu îți pot face rău. Când mintea ta conștientă, facultatea conducătoare, investește prea multă importanță în senzațiile corporale, atunci devine „amestecată” cu ele și este controlată de corp, care poate fi văzut ca un păpușar.** Totuși, ai întotdeauna potențialul de a te ridica deasupra sentimentelor fizice, pentru a le privi cu indiferență studiată.

2. ANALIZA FUNCȚIONALĂ

Odată ce ai câștigat distanța cognitivă, ești deja într-o poziție mai bună pentru a te gândi la *consecințele* judecăților de valoare („analiza

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, 7.17, p. 209

** *Ibidem*, 10.24, pp. 306-307

funcțională”). Având în vedere că suferința se naște din judecățile de valoare negative, stoicii spun că *frica* de durere ne face mai mult rău decât durerea însăși, deoarece ne lezează caracterul. Durerea, prin contrast, este inofensivă dacă înveți să o accepți cu o atitudine de indiferență. Epictet a spus acest lucru într-un mod foarte succint: „Nu frica sau moartea sunt de temut, ci *frica* de durere sau de moarte sunt cele de care ne temem”.^{*} Pentru a trăi plenar trebuie să ieși din zona de confort, așa cum spunem astăzi. Frica de durere ne face lași pe fiecare dintre noi și limitează sfera vieții.

Este important să fim foarte conștienți de consecințele negative ale comportamentelor noastre dacă vrem să le schimbăm. De exemplu, fobia de sânge ne poate împiedica să facem analizele medicale necesare – pentru unele femei este chiar un obstacol în calea nașterii. Cei mai mulți oameni se tem de durere sau de boală în diferite grade. Realizarea faptului că frica de durere îți poate face mai mult rău decât durerea însăși te poate motiva să practici în mod regulat tehnicile psihologice necesare pentru a depăși intoleranța la durere și disconfort.

3. REPRESENTAREA OBIECTIVĂ

Marcus a mai învățat și să își descrie evenimentele și senzațiile corporale ca *proces naturale*, adoptând limbajul *reprezentării obiective*. Așa cum am menționat mai devreme, putem compara acest lucru cu modul neutru și detașat prin care un medic poate documenta simptomele bolii unui pacient. Epictet și Marcus au făcut acest lucru când au descris senzațiile dureroase și neplăcute ca mișcări „dure” sau agitații care se petrec în corp.

^{*} Epictet, *Discourses. Book 1-2*, Harvard University Press, Cambridge, 1925, 2.1

[...] (prin urmare, cum aceste reprezentări ating lucrurile înseși și le pătrund, astfel putem vedea cum sunt ele cu adevărat), tot așa trebuie să procedăm toată viața și, când ne reprezentăm lucrurile ca prea demne de încredere, trebuie să le dezgolim, să le surprindem mica lor valoare și să înlăturăm pretinsa credibilitate datorită căreia erau considerate de valoare.*

E ca și cum ai descrie aceste probleme unei alte persoane: cu mai mare obiectivitate și detașare. Aș putea să îmi spun, de exemplu, „Dentistul lucrează la dinții lui Donald”, astfel că mă pot gândi la ce se întâmplă într-un mod lipsit de pasiuni și obiectiv.

4. DEPRECIERE PRIN ANALIZĂ

Marcus își spune, de asemenea, să evite să își supraliciteze mintea îngrijorându-se cu privire la viitor sau la trecut. Când ne concentrăm atenția asupra realității de aici și acum, devine mult mai ușor să învingem. Privind lucrurile obiectiv, izolându-le în momentul prezent și divizându-le în părți tot mai mici, putem să le gestionăm pe rând, utilizând metoda pe care am numit-o depreciere prin analiză. Marcus spune, de exemplu, că ar trebui să ne întrebăm, în legătură cu fiecare dificultate: „Întreabă-te ce este insuportabil și de neîndurat în situația actuală”.** Într-adevăr, el susține că puterea evenimentelor de a ne afecta este cu mult diminuată dacă lăsăm deoparte gândurile despre trecut și viitor și ne concentrăm asupra momentului prezent, acel aici și acum, în izolare.

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VI.13, p. 177

** *Ibidem*, VIII.36, p. 249

Această strategie de divide-și-cucerește încă este folosită în terapia cognitivă modernă pentru a combate sentimentele neplăcute; clienții pot fi încurajați să se concentreze asupra prezentului și să gestioneze experiențele dificile câte una pe rând. Stoicii comută între această perspectivă și ceea ce cercetătorii moderni numesc „privirea de deasupra”, care presupune imaginarea evenimentelor curente de undeva de deasupra, ca parte din toată viața de pe Pământ sau chiar ca parte din totalitatea spațiului și a timpului. O strategie divide evenimentele în părți tot mai mici și cealaltă imaginează întreaga existență și rolul experienței în cauză în aceasta. Ambele strategii ne pot ajuta să vedem evenimentele exterioare, cum ar fi durerea sau boala, cu o mai mare indiferență.*

5. CONTEMPLAREA FINITUDINII ȘI A IMPERMANENȚEI

Dacă am descris senzațiile dureroase și simptomele bolii într-un limbaj obiectiv și le-am analizat în termenii elementelor lor componente, nu ne rămâne decât să le privim ca fiind conținute într-o anumită parte a corpului. Marcus își amintește în mod constant să privească durerea și plăcerea ca aparținând acelor părți ale corpului în care sunt localizate – cu alte cuvinte, să se gândească la micimea senzației în contrast cu expansivitatea conștiinței lui care observă. Așadar, s-a antrenat să se gândească la durere ca la ceva ce „rămâne acolo”, în depărtare.

Lăsați partea afectată a corpului să se plângă, spune el. Minte nu trebuie să fie de acord și să continue să judece acea senzație

* *Ibidem*, I.16, p. 329

ca fiind rea sau dăunătoare.* Gândiți-vă la durerea din corp ca la lătratul unui câine nervos; nu începeți să lătrați alături de câine, plângându-vă în legătură cu propria voastră durere. Întotdeauna stă în puterea voastră să vă gândiți la senzații ca aparținând corpului și ca fiind limitate într-o anumită parte. Puteți alege să o lăsați acolo sau să deveniți una cu ea prin grijă și văicăreli.

Intelectul, retrăgându-se în sine, își păstrează seninătatea și partea conducătoare a sufletului nu devine mai rea. Cât despre părțile afectate de durere, dacă le este cu putință, să-și spună părerea în legătură cu aceasta.**

Terapeuții de astăzi îi ajută pe clienții lor să obiectiveze durerea în acest fel prin atribuirea acesteia a unei forme sau culori arbitrare, cum ar fi un cerc negru. Această tehnică, numită „fizicalizarea” sentimentului, vă poate ajuta să vi-o imaginați cu ochii minții, dintr-o perspectivă detașată, într-un anumit loc din corp. Vă puteți chiar gândi la voi înșivă ca uitându-vă la durerea fizică sau la alt simptom de boală printr-o vitrină, separând corpul de minte sau imaginându-vă durerea ca fiind temporar în afara corpului vostru, de partea cealaltă a camerei.

Pe lângă privirea senzațiilor dureroase ca fiind limitate spațial la o anumită parte din corp, Marcus își reamintește frecvent că trebuie să ia în considerare durata lor pentru a le privi ca finite *atât* în timp, cât și în spațiu. El folosește această strategie cu lucrurile exterioare și, în mod particular, cu senzațiile dureroase și simptomele de boală. Seamănă cu sfatul dat de Epicur, de a te concentra asupra ideii că

* *Ibidem*, VII.16, VII.14, pp. 209, 207–209

** *Ibidem*, VII.33, p. 215

durerea acută e temporară. Poate că sunteți familiarizați cu proverbul persan „Și asta va trece”, citat de Abraham Lincoln, care transmite un mesaj similar. Ne putem reaminti câte senzații neplăcute au venit și au plecat în trecut, ca o modalitate de a sublinia impermanența lor.

Această abordare este una dintre preferatele lui Marcus, pentru a încuraja o atitudine de indiferență stoică. Privirea lucrurilor ca schimbătoare, precum un râu ce curge, ne poate ajuta să slăbim atașamentul nostru față de ele. Câteodată el merge chiar mai departe și își reamintește de propria sa finitudine, de *mortalitatea* sa. Putem obține această indiferență față de sentimentele dăunătoare, spune el, dacă ne reamintim că consecințele pe care le au asupra atenției noastre sunt limitate, deoarece viața este scurtă și se va apropia de sfârșit.*

6. ACCEPTAREA STOICĂ

Epictet spune că ar trebui să ne acceptăm în mod activ boala și senzațiile dureroase dacă le avem („acceptarea stoică”). El spune că picioarele noastre, dacă ar avea propriile minți, ar merge în mod intenționat prin noroi, deoarece acceptă acest lucru ca parte naturală din funcția lor.** Această zicală îmi aduce aminte de vechea fabulă stoică cu câinele care urmărește un car. Un câine legat de un car poate să tragă de lanț și să se lase târât sau își poate accepta soarta, alergând de bunăvoie de-a lungul carului. Una dintre cele mai timpurii definiții privitoare la scopul omului spune că aceasta constă într-o viață „care curge ușor”, liberă fiind de chinuri inutile. Conceptul de a *accepta* în mod radical sentimentele neplăcute a devenit, de asemenea, parte centrală din terapia cognitiv-comportamentală modernă. Durerea devine

* *Ibidem*, XI.16, p. 329

** Epictet, *Discourses...*, *op. cit.*, 2.6

mai dureroasă când ne luptăm cu ea, dar povara este adeseori ușurată, în mod paradoxal, dacă acceptăm senzația și ne relaxăm, acceptând-o. Chinul de a suprima, controla sau de a o elimina adaugă un alt strat suferinței noastre și adeseori are consecințe neintenționate, cum ar fi că face problema chiar și mai complicată.

Marcus își imaginează Natura ca pe un doctor, precum Asclepius, zeul medicinei, care îi prescrie greutăți ca și cum acestea ar fi remedii.* A lua medicamentele Naturii presupune să ne acceptăm soarta și să răspundem virtuos, cu curaj și autodisciplină, îmbunătățindu-ne astfel caracterul. Așa că Marcus vede *acceptarea* voluntară a greutăților ca pe o psihoterapie a pasiunilor. Trebuie să înghițim pastilele amare ale Sorții și să acceptăm sentimentele dureroase sau alte simptome ale bolii atunci când ni se întâmplă.

Stoicii erau influențați în această privință de practica clinică antică de a-și impune diverse provocări, așa cum am văzut. Ei se expuneau în mod deliberat disconfortului, cum ar fi căldura extremă sau frigul, pentru a dezvolta anduranță fizică. *Paradoxul* acceptării disconfortului este acela că deseori duce la suferință. Diogene Cinicul ne-a învățat că ar trebui să tratăm durerea ca pe niște câini sălbatici. Aceștia ne vor mușca și vor trage de noi cu atât mai tare cu cât vom încerca să fugim în panică, dar se vor opri dacă avem curajul de a-i înfrunța pașnic.

E ca mușcătura pe care o simți când un animal sălbatic te atacă, spune Bion (din Borysthenes); dacă apuci un șarpe din mijloc, te va mușca, dar dacă îl apuci de cap, nimic rău nu ți se va întâmpla. La fel, spune el, durerea de care suferi din cauza lucrurilor exterioare depinde de cum le înțelegi.

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, V.8, pp. 151–153

Dacă le înțelegi la fel ca Socrate, nu vei simți nicio durere, dar dacă le înțelegi altfel, vei suferi, nu din cauza lucrurilor însele, ci din cauza caracterului tău și a opiniilor false.*

Majoritatea oamenilor însă invită suferința în viețile lor mai degrabă întorcând spatele evenimentelor decât confruntându-le.

Dio Chrysostom, un sofist care a studiat în timpul marelui profesor stoic Musonius Rufus, îl compara pe cinic cu un boxer care se descurcă mai bine dacă se pregătește să fie lovit și acceptă asta cu indiferență. Dacă, pe de altă parte, se ferește anxios de oponentul său, se va expune unei bătăi și mai rele. Chrysostom a comparat, de asemenea, suportarea durerii cu stingerea unui incendiu – dacă o facem cu frică, atunci probabilitatea de a ne arde este mai mare decât dacă am călca pe el cu putere. Copiii chiar au făcut un joc din stingerea focului pe limbile lor, spune el, făcând acest lucru rapid și cu încredere. Astăzi vorbim despre „a lua taurul de coarne” pentru a arăta că a ne confrunța direct cu ceva și a accepta acel lucru conduce, adeseori, la consecințe mai puțin dureroase decât abordarea aceluiași lucru cu ezitare și în mod defensiv. (Dacă te apropii de o urzică, te va înțepa; dacă ții urzica cum trebuie, presând spinii, nu te va mai înțepa.) Luând mai degrabă *cu calm taurul durerii de coarne* decât să te zbați împotriva ei sau să o urăști, poți învăța cum să te eliberezi de ea.

Cinicii și stoicii erau cu mii de ani înaintea timpului lor când au propus *acceptarea* voluntară drept un mod de a gestiona durerea și alte sentimente dureroase. Această acceptare a fost de mult timp parte din protocoalele gestionării durerii din terapia comportamentală modernă, iar în ultimii ani a devenit punctul central al multor terapii. Distragerea atenției poate funcționa pentru momente foarte scurte de durere (acută), cum ar fi în cazul operațiilor medicale

* Teles din Megara, *On Self Sufficiency*, în *Diogenes the Cynic: Sayings and Anecdotes with Other Popular Moralists*, traducător Robin Hard, Oxford University Press, Oxford, 2012

sau a procedurilor dentistului, dar strategiile de evitare tind să aibă consecințe neintenționate atunci când sunt folosite pentru a gestiona durerea *cronică*. Precum câinele stoic care urmărea carul, nu avem nicio altă opțiune în afară de a ne confrunța cu durerea noastră. Cu toate acestea, poți alege dacă să faci acest lucru în mod dur, chinându-te în lupta împotriva ei, sau cu calm, prin acceptarea ei. Mulți oameni găsesc că acceptarea durerii scade cu mult suferința emoțională pe care o cauzează. Chinul cu durerea, încercarea de a o evita sau suprima îți consumă timpul și energia, îți limitează comportamentul și te împiedică să faci alte lucruri – așa că acceptarea îți poate îmbunătăți și calitatea vieții. Mai mult, în unele cazuri, acceptarea senzațiilor corporale ne poate permite să ne obișnuim cu ele, așa încât să sesizăm din ce în ce mai puțin durerea, iar senzațiile dureroase pot scădea, prin consecință.

Așa că este important să evităm să ne chinuim prea mult cu durerea sau cu senzațiile neplăcute, pentru că există dovezi consistente în psihologia modernă care arată că a face acest lucru este total contraproductiv. Cercetătorii numesc această dorință de a controla și evita sentimentele neplăcute „evitare experiențială” și s-a dovedit că este toxică pentru mintea noastră. Oamenii care cred cu tărie că sentimentele neplăcute sunt rele, încercând astfel să le suprimă, devin mai tensionați și preocupați de chiar sentimentele pe care încearcă să le evite, fiind captivii unui cerc vicios. Pentru stoici, durerea este „indiferentă” și nu e intrinsec rea. Este astfel acceptată drept un proces natural. Într-un pasaj grafic, Marcus își spune că a te plânge de evenimentele exterioare este la fel de inutil ca loviturile și vaietele unor purceluși care încearcă să scape în timpul unui ritual de sacrificiu.* A ne chinui cu lucrurile pe care nu le controlăm ne face mai mult rău decât bine.

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, X.28, p. 309

7. CONTEMPLAREA VIRTUȚII

Epictet a ținut un discurs intitulat „În ce fel ar trebui să ne purtăm bolile”. Acesta susține că boala este o parte inevitabilă a vieții și că, așa ca în toate celelalte arii ale vieților noastre, există virtuți relevante, a căror exersare este mereu în puterea noastră.

Dacă porți o febră bine, ai tot ceea ce îi aparține unui om cu febră. Ce înseamnă să porți o febră bine? Să nu îl învinuiești pe Zeu sau un om pentru ea; să nu fii afectat de ce se întâmplă, să aștepti moartea cu noblețe, să faci ce trebuie făcut: când medicii vin, nu fi speriat de ce îți vor zice; și nici să nu te bucuri prea mult dacă îți vor spune „ești destul de bine”.*

Lui Epictet îi plăcea să le spună elevilor săi că, în fața a tot ceea ce li se întâmplă, ar trebui să deprindă capacitatea de a se întreba de ce virtute dispun, pentru a se folosi cu bine de eveniment. În mod similar, terapeuții cognitivi îi întrebă pe clienți: „Ce resurse ai pentru a face față mai bine durerii?”. De exemplu, dacă ne confruntăm cu o durere severă, atunci vom descoperi că Natura ne-a înzestrat cu potențialul de a o îndura, și dacă deprindem obiceiul de a exersa această virtute, atunci senzațiile dureroase nu ne vor mai stăpâni.**

O altă metodă utilă de a aborda durerea este să ne întrebăm dacă cineva care experimentează același tip de durere sau aceeași boală s-ar purta mai admirabil decât noi (modelarea virtuților). În ce condiții i-am lăuda pe alții care sunt în aceeași situație ca și noi? Gândiți-vă în ce măsură ați putea imita acel comportament.

* Epictet, *Discourses*, *op. cit.*, 3.10, p. 203

** Epictet, *Manualul*, *op. cit.*, 10, p. 23

Precum Epictet, Marcus adeseori avertizează că oamenii arată curaj și autodisciplină în legătură cu scopuri lumești, cum ar fi lăcomia sau încercarea de a-i impresiona pe ceilalți.

Orice eveniment se întâmplă fie astfel încât poate fi în mod natural suportat, fie astfel încât nu poate fi în mod natural suportat. Deci, dacă se întâmplă astfel încât poate fi în mod natural suportat, nu te supăra, ci suportă-l, ca și cum l-ai suporta în mod natural. În schimb, dacă evenimentul are loc astfel încât nu poate fi în mod natural suportat, nu te supăra, fiindcă acesta nu va înceta înainte de a se consuma. Amintește-ți, de asemenea, că poți să suportți în mod natural tot ceea ce depinde de părerea ta ca să devină suportabil și tolerabil, dacă îți reprezinți că faci un lucru folositor și moral potrivit pentru tine.*

Marcus își reamintește că putem face tot ceea ce ni se întâmplă suportabil, dacă credem că este în interesul nostru să o facem sau dacă datoria ne-o cere. Când avem un *motiv* să îndurăm ceva, atunci totul devine mai ușor. Așa cum a spus Nietzsche, „Cel care are un de ce pentru care să trăiască poate îndura aproape orice”.** De multe ori este mai ușor să îndurăm durerea dacă suntem încrezători că nu ne va face rău sau suntem fixați pe un anumit scop. Boxerii iau loviturile fără a se plânge, totul pentru a câștiga meciuri. Abilitatea lor de a face asta îi pune la colț pe filosofi, chiar dacă aceștia din urmă cred că sunt motivați de ceva cu mult mai important: dragostea de înțelepciune. Putem învăța din observarea celorlalți că oricine poate îndura o mare durere dacă este suficient de motivat pentru a o face.

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, X.3, p. 293

** Victor Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, Editura Meteor Press, București, 2009, p. 116

STOICISMUL ÎN PSIHOTERAPIA TIMPURIE

Am aflat că tehnicile stoice de a gestiona durerea și boala descrise de Marcus seamănă foarte mult cu cele folosite în terapia cognitiv comportamentală. Cu toate acestea, la începutul secolului XX, cu mult înainte de CBT, exista o altă abordare „rațională” sau „cognitivă” a psihoterapiei, care era pe atunci în concurență cu psihanaliza freudiană și care astăzi a fost dată uitării. Psihiatrul elvețian și neuropatologul Paul Dubois, autor al *Psihonevrozelor și a tratamentului lor moral* (1904) a fost principala voce a ceea ce a devenit cunoscut sub numele de „psihoterapie rațională”. Dubois credea că problemele psihologice proveneau din practicarea unei gândiri negative, gândire care funcționează la fel ca autosugestia. El recomanda un tratament bazat pe practica „dialogului socratic”, prin care căuta să îi convingă în mod rațional pe pacienții săi să abandoneze ideile nesănătoase, responsabile pentru diverse nevroze și condiții psihosomatice. Influența stoicilor antici este clară din referințele lui Dubois la aceștia.

Dacă eliminăm din scrierile antice câteva iluzii care le-au oferit culoare locală, vom găsi că ideile lui Socrate, Epictet, Seneca și Marcus Aurelius sunt absolut moderne și aplicabile la vremurile noastre.*

Dubois era în mod particular interesat de modul în care stoicismul poate fi utilizat pentru a-i ajuta pe clienții terapeuților să gestioneze durerea cronică și alte simptome fizice sau psihosomatice.

* P. Dubois, *Self-Control and How to Secure It*, traducere de H. Boyd, Funk & Wagnalls, New York, 1909, pp. 108–109

Ideea nu este nouă; stoicii au împins până în ultima fază rezistența lor la durere și suferință. Următoarele rânduri, scrise de Seneca, par să fie extrase dintr-un tratat modern de psihoterapie: „Ferește-te de agravarea problemelor și de înrăutățirea situației tale prin văicăreli. Durerea este mai ușoară atunci când opiniile nu o exagerează; și dacă cineva se încurajează pe sine spunându-și: „Asta nu e nimic” sau, cel puțin, „Nu e grav; să încercăm să îndurăm, căci se va sfârși”, își diminuează durerea prin folosirea rațiunii”. Și, mai departe: „Cineva este nefericit numai în măsura în care chiar crede că așa stau lucrurile”. Putem spune despre durerile nervoase că cineva suferă numai dacă chiar crede asta.*

Dubois citează din scrisorile lui Seneca pentru a ilustra rolul răbdării și al acceptării, ca opus îngrijorării, și care ne poate ajuta să gestionăm și să diminuăm durerea fizică. A citat și remarcile lui Seneca potrivit cărora principiile filosofiei stoice l-au consolată în timpul bolii și au acționat asupra lui ca un medicament, întărindu-i corpul și ridicându-i moralul.

Cu toate acestea, unul dintre cele mai memorabile pasaje din Dubois are legătură cu ceea ce unul dintre pacienții săi i-a spus privitor la stoici:

Un tânăr, pe care am încercat să îl învăț câteva principii stoice care să-i aline durerea, m-a oprit după câteva cuvinte, spunându-mi: „Înțeleg, doctore, lasă-mă să îți arăt”. Și cu un creion a desenat o pată mare și neagră pe o foaie de hârtie. „Asta este boala, într-un sens mai general, problemele fizice – reumatismul, durerea de dinți, ce vreți – tulburările morale, tristețea, descurajarea, melancolia. Dacă o conștientizez

* P. Dubois, *The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses and Their Moral Treatment*, New York, Funk & Wagnalls, 1904, pp. 394–395

concentrându-mi atenția asupra sa, deja desenez un cerc la periferia petei negre, devenind astfel mai mare. Dacă o afirm, atunci pata este mărită de un alt cerc. Acesta sunt eu, ocupat cu durerea mea, vânând moduri de a o face să dispară, iar pata devine din ce în ce mai mare. Dacă mă preocup cu ea, dacă mă tem de consecințe, dacă văd viitorul într-un mod trist, am dublat sau chiar triplat pata.” Și, arătându-mi punctul central al petei, mi-a spus cu un zâmbet: „Nu-i așa că mai bine o lăsam așa cum era?”.

„Exagerăm, ne imaginăm și anticipăm afecțiuni”, scria Seneca. Pentru mult timp, le-am spus pacienților mei și mie însumi: „Să nu construim o a doua poveste despre suferința noastră, simțindu-ne triști pentru tristețea noastră”.*

Această diagramă, adaugă Dubois, ilustrează că „cel care știe cum să suferă suferă mai puțin”. Povara durerii fizice sau a bolii este ușoară când ne uităm la ea obiectiv, fără să trasăm „cercuri în jurul ei”, care multiplică și adaugă noi straturi de frică și îngrijorare.

Pe când a scris *Gânduri despre sine însuși*, Marcus avea o altă relație cu durerea decât atunci când schimba scrisori cu Fronto. Potrivit stoicilor, reacția noastră inițială la durere sau boală poate fi naturală și rezonabilă, dar amplificarea sau perpetuarea suferinței prin văicăreli este nenaturală și irațională. Animalele plâng și își ling rănilor, dar nu zăbovesc prea mult asupra acestora și nici nu le scriu scrisori prietenilor pentru a le spune ce prost au dormit. Marcus a învățat cum să suferă și, prin urmare, a suferit mai puțin, așa cum ar fi spus-o Dubois. Așa a gestionat durerea cronică și boala pe tot parcursul primului Război Marcoman, în care a condus Roma spre victorie.

* Dubois, *Self-Control and How to Secure It*, op. cit., pp. 235–236

6.

ORAȘUL DINĂUTRU ȘI RĂZBOIUL DINTRE NAȚIUNI

Era o ambuscadă! Valuri după valuri de călăreți sarmațieni ieșeau din pădurea de pe malul Dunării, pentru a ataca legiunile romane direct. Unii s-au despărțit pentru a forma un clește, încercuindu-i pe soldații care stăteau lipsiți de apărare la jumătatea râului înghețat. Marcus s-a uitat în liniște la generalii săi. Barbarii se furișau în mod regulat de-a lungul râului care marca linia de front pentru a ataca așezările din provincia Pannoniei. Romanii au învățat că dușmanii erau mai vulnerabili atunci când se întorceau cu prăzile înapoi în tabăra lor, așa că îi urmăreau peste râu, sperând să îi prindă în timp ce aceștia încetineau pentru a se regrupa. Câteodată, însă, atacatorii le întindeau romanilor capcane.

De îndată ce romanii realizau că se află într-o ambuscadă, infanteria își relua poziția standard de apărare, cunoscută drept „sfântul

pătrat”. Ofițerii și trupele cu o armură ușoară erau protejate la interior de soldații care priveau înspre cele patru laturi ale pătratului, iar scuturile lor erau foarte bine strânse pentru a forma un zid protector. Sarmațienii știau tactica foarte bine. Funcționa numai dacă romanii păstrau formația, dar ar fi fost masacrați în cazul în care reușea să spargă formația și să îi împrăștie pe soldați. De aceea sarmațienii i-au atras pe rău: caii lor erau antrenați să meargă pe gheață. Când lăncile lor izbeau în scuturile soldaților romani, aceștia se prăbușeau, alunecând pe gheață.

Sarmațienii erau un dușman misterios și intimidant. Erau, de fapt, o coaliție de triburi nomade conduse de regele Bandaspus, conducătorul iazigilor, cel mai războinic trib. Sarmațienii erau înalți și bine făcuți, cu ochi albaștri duri și bărbi lungi și galbene. Acești călăreți excepționali intrau în luptă într-un fel de armură făcută din copite. Armura lor neobișnuită le amintea romanilor de pielea pitonilor și poate chiar suscita imaginea unor dragoni. Se spune că iazigiilor preamăreau focul. Purtau căști imense și se luptau cu lănci uriașe de lemn, care aveau în vârf un os ascuțit. Cu toate acestea, ceea ce îi șoca pe romani cel mai mult era descoperirea, atunci când le scoteau căștile sarmațienilor morți, că mulți dintre aceștia erau femei.

Vederea a sute, poate chiar a mii de sarmațieni, traversând în alergare Dunărea înghețată trebuie să fi fost terifiantă. Marcus a trebuit să învețe să îi privească cu calm pe acești luptători de temut și carnajul provocat de ei, prin reamintirea preceptelor stoice pe care le învățase când era tânăr. A inhalat o gură profundă de aer atunci când a privit primul val de lănci care s-au ciocnit cu scuturile romane. Aproape imediat, generalul și ginerele său, Claudius Pompeianus, s-a întors către el și i-a zâmbit. Planul lor funcționa: de data aceasta pe sarmațieni îi aștepta o surpriză. Soldații au ținut

perfect formația când lăncile le-au lovit scuturile și le-au respins loviturile. Infanteria lui Marcus învățase un nou truc. Oamenii din interiorul pătratului și-au pus scuturile pe gheață, ținându-le bine acolo. Soldații din exterior își sprijineau picioarele pe scuturile camarazilor lor. Până atunci, s-a dovedit o tactică bună de a îi stabili împotriva lăncilor adversarilor.

Pe măsură ce sarmațienii se retrăgeau șocați din cauza atacului lor eșuat, contraatacul roman a început cu o agresivitate eficientă. Au țâșnit săgeți dintre scuturile soldaților. Romanii au apucat rapid hamurile cailor și și-au folosit greutatea corpului pentru a face caii să alunece și să cadă pe gheață, dărâmându-i astfel pe călăreți. Romanii au înfipt lăncile în soldații căzuți. În curând gheața era acoperită de sânge, iar corpurile se adunau. Barbarii care au rămas în picioare se chinuiau să supraviețuiască. Nefiind capabili să se adăpostească în pădure, au fost aruncați în haos, așa cum și-au dorit romanii. Nu după mult timp toată lumea aluneca pe gheață, romanii se luptau cu sarmațienii corp la corp pe gheața plină de sânge. Cu toate acestea, soldații lui Marcus se antrenaseră în lupte. Dacă un sarmațian pune la pământ un roman, romanul îl trăgea pe atacatorul său deasupra, apoi îl lovea cu ambele picioare, aruncându-l pe spate pentru a inversa pozițiile. Barbarii nu prea aveau experiență în această luptă corp la corp și, prinși cu garda jos de schimbarea de tactică, până la urmă au fugit.

Marcus a transformat cu succes ambuscada într-un avantaj, asigurând o victorie împotriva regelui Bandaspus. După câteva dificultăți inițiale, războiul părea acum favorabil romanilor. Sarmațienii nu mai puteau folosi terenul ca avantaj. A merge în mod voluntar într-o ambuscadă a fost, evident, o strategie periculoasă pentru romani. Impunea o disciplină dură și o pregătire temeinică – trupele s-au antrenat în secret în timpul lunilor de iarnă. Și a funcționat.

Și-au păstrat calmul într-o situație haotică, confruntându-se cu cei mai de temut dușmani ai lor și au smuls victoria din colții înfrângerii.

CUM SĂ SCAPI DE FRICĂ

Epictet i-a învățat pe elevii săi să se gândească la stoicism ca filosofie ca la un *caduceus*, bagheta magică a lui Hermes: orice nenorocire era transformată în ceva bun de atingerea sa.* Marcus s-a adaptat la acest mod de a gândi. Stoicii își imaginau zilnic, cu calm, diferite tipuri de suferințe, ca parte din antrenamentul lor contemplativ, învățând astfel să le privească cu indiferență. A-ți imagina catastrofele ca și cum chiar s-ar întâmpla poate fi un proces similar unei lupte emoționale, o modalitate de a ne pregăti pentru cel mai rău caz. Stoicii repetau mental modalitățile de a răspunde la aceste evenimente cu înțelepciune și virtute, transformând obstacolele în oportunități atunci când era posibil. O consecință a acceptării fricilor noastre este că devine mai probabil să folosim în mod creativ dificultățile, așa cum au făcut și romanii pe Dunăre. Aceste ambuscade sarmațiene trebuie să fi părut romanilor adevărate catastrofe militare. Dacă nu ar fi văzut oportunitatea de a transforma o capcană mortală într-o oportunitate, întorcând astfel rezultatul războiului? Obstacolul ce a stat în cale a devenit calea.

Aceste oportunități au fost mai ușoare pentru conducătorii stoici pentru că erau antrenați să nu le fie frică de suferințe. Până la urmă, Destinul îi favorizează pe cei curajoși, așa cum spuneau poezii romani. Cu toate acestea, pentru stoici scopul *suprem* era să rămână calmi și să exerseze înțelepciunea chiar și în fața unui mare pericol, oricare ar fi fost rezultatele. Marcus își spune, atunci când se simte

* Epictet, *Discourse*, *op. cit.*, 3.20, p. 222

frustrat de ceea ce se întâmplă, că „aceasta nu este o nenorocire, deci trebuie să o port nobil și cu voie bună”. După moartea subită a lui Lucius în 169 e.n., Marcus a rămas pe neașteptate singurul conducător al trupelor de-a lungul Dunării în timpul primului Război Marcoman. La cincizeci de ani nu avea deloc experiență militară, însă trebuia să comande cea mai mare armată adunată până atunci la frontiera romană. Conducea aproximativ 140 000 de oameni care îi așteptau ordinele, nesiguri de ceea ce se cerea de la ei. Trebuie să fi fost înfricoșător. Și, totuși, el a îmbrățișat acest nou rol cu totul și l-a transformat într-o oportunitate de a-și adânci angajamentul stoic.

Nu e nicio îndoială că și-a riscat viața pentru a merge pe front. La începutul războiului, Pannonia era dominată de o coaliție uriașă de armate condusă de Ballomar, tânărul rege al marcomanilor. Ballomar a adus laolaltă, în secret, mai multe triburi mici, dar era sprijinit de o armată uriașă adunată de vecinii marcomanilor, Quadi. Romanii au suferit o înfrângere catastrofală la Carnuntum, pierzând aparent douăzeci de mii de oameni într-o singură zi, incluzându-l pe prefectul Furius Victorinus. Totuși, Marcus a rămas foarte aproape de acțiune. În *Gânduri către sine însuși*, surprinde într-un mod impresionant peisajul cu mâini, picioare și capete aflate la distanțe îngrijorătoare de corpuri.* Spune că scrie de la Carnuntum, principala fortăreață legionară de pe linia frontului și de la „Granua, dintre Quadi”, ceea ce îl plasează mai departe, în est, înăuntrul armatei inamice.

În mod surprinzător, având în vedere pericolul cu care se confrunta, Marcus nu a menționat niciodată terorile războiului în *Gânduri către sine însuși*. Pare că se îngrijora în mod natural, pentru că ardea anxios ulei la miezul nopții în timp ce se preocupa de treburile statului. Pe când scria aceste note pentru el însuși despre filosofie, a

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VIII.34, pp. 247–249

devenit mai calm și mai împăcat. Poate că și-a dublat efortul de a asimila stoicismul după moartea lui Junius Rusticus, și poate că tocmai aceasta este cauza transformării. Când a ajuns la Carnuntum pentru a prelua comanda legiunilor, el era fragil din punct de vedere fizic și un novice absolut – o „femeie bătrână”, spunea dușmanul său, Avidius Cassius. Toată lumea trebuie să fi chestionat competența lui Marcus de a conduce o astfel de armată. Antrenamentul său în stoicism și războaiele lungi și dure cu marcomanii, quazii și sarmațienii i-au modelat caracterul. Șapte ani mai târziu, întâlnim un veteran cu experiență, iar legiunile nordice, învățând să își venerateze comandantul, i-au devenit extrem de devotate lui Marcus Aurelius.

Soldații credeau că tărie că zeii sunt de partea împăratului și chiar au atribuit două învingeri miraculoase prezenței lui Marcus. Prima, numită „Miracolul Tunetului”, s-a întâmplat în 174 e.n., când trupele au susținut că rugăciunile lui Marcus au produs un fulger care a distrus formația de atac a sarmațienilor. O lună mai târziu, în iunie 174 e.n., se spune că Marcus a produs „Miracolul Ploii”. Un detașament de oameni din legiunea Thundering, condus de Pertinax, depășit numeric, a fost înconjurat și împins în apă. Potrivit unei versiuni, Marcus a ridicat mâinile și s-a rugat: „Cu mâinile acestea care nu au luat niciodată o viață, mă întorc spre Tine și Te preamăresc, Dătătorule de Viață”. (Acesta este cu siguranță Zeus cel stoic, deși creștinii de mai târziu au susținut, în mod implauzibil, că Marcus se ruga zeului *Ior*.) În acel moment s-a pornit o ploaie torențială și, pe măsură ce se luptau, se spune că romanii își scoteau din căști apa amestecată cu sângele de la răni. Marcus nu era superstițios, așa cum am văzut. Legiunile însă credeau cu certitudine că împăratul a fost binecuvântat de zei, laudând comanda sa victorioasă. Se spune că, atunci când Marcus a murit, soldații au plâns.

CLAUZA REZERVEI STOICE

Cum a reușit Marcus să depășească lipsa sa de experiență pentru a deveni un lider militar de succes? Cum și-a păstrat calmul având mici șanse de a câștiga în fața unor astfel de dușmani aprigi? Una dintre cele mai importante clauze stoice pe care le-a aplicat consta în a acționa sub „clauza rezervei” (*hupexhairesis*), un termen tehnic pe care îl menționează de cel puțin cinci ori în *Gânduri către sine însuși*. Deși ideea poate fi regăsită și la stoicii timpurii, Marcus a învățat cum să facă fiecare acțiune cu prudență și cu o „clauză a rezervei”, citind *Discursurile* lui Epictet.* În esență, înseamnă să faci orice acțiune în timp ce accepți calm că rezultatul nu este sub controlul tău. Învățăm de la Seneca și de la alții că poate lua forma unui avertisment, cum ar fi „dacă soarta permite”, „cu voia zeului” sau „dacă nimic nu mă împiedică”. Implică faptul de a *exclude* ceva: asumptiile despre rezultatul final, mai ales *așteptările* de a avea succes. Spunem „clauza rezervei”, deoarece *așteptările* noastre sunt *rezervate* la ceea ce este în sfera controlului nostru. Urmărim un rezultat exterior „cu rezerva” că rezultatul nu ține total numai de noi. „Ce-o fi o fi”, cum spune o vorbă.

În dialogul lui Cicero *De Finibus*, stoicul roman Cato din Utica folosește imaginea memorabilă a unui arcaș sau lăncier pentru a explica acest concept subtil. Arcașul stoic ar trebui să tragă cu talent, atât timp cât îl țin puterile. Paradoxal, lui îi este *indiferent* dacă săgeata lovește sau nu ținta. El controlează arcul, însă nu și zborul săgeții. Așa că face tot ce poate pentru a accepta ce se întâmplă mai apoi. Ținta – poate un animal pe care îl vânează – se poate mișca neașteptat. Poate că Marcus avea această analogie în minte atunci când vâna păsări sau mistreți pe când era tânăr. Virtutea constă în

* *Ibidem*, XI.37, p. 341

a face tot ce poți și în a nu te supăra dacă vii de la vânătoare cu mâinile goale – admirăm oamenii care abordează viața astfel.

Marcus face cunoscut destul de clar faptul că scopul lui *intern* este să trăiască în acord cu virtutea, în special cu înțelepciunea și dreptatea, dar că scopul lui *extern*, rezultatul pe care l-ar prefera, este *bunăstarea omenirii* (nu doar a supușilor săi romani). Deși rezultatul le este până la urmă indiferent stoicilor, chiar acțiunea de a urmări binele suprem constituie virtutea dreptății. Dacă ai succes sau eșuezi în încercările tale de a-i ajuta pe ceilalți poate fi o dovadă de virtuozitate, dacă intențiile tale sunt sincere. *Intențiile* tale contează, atât din punct de vedere moral, cât și psihologic. De exemplu, a acționa în acord cu dreptatea înseamnă să preferi să obții, dacă soarta îți permite, un rezultat extern care este corect și benefic umanității. Marcus se referă la acest lucru de nenumărate ori pe parcursul cărții sale.

În timp ce alte școli filosofice își sfătuiesc elevii să își păstreze echilibrul prin *evitarea* stresului și a responsabilităților vieții publice, Chrisip le spunea stoicilor că „omul înțelept va lua parte la viața politică, *dacă nu îl împiedică nimic*”. Omul înțelept, cu alte cuvinte, dorește să acționeze virtuos, cu înțelepciune și dreptate în sfera socială, în măsura în care poate să o facă. El acceptă, în același timp, că rezultatul acțiunilor sale nu este sub controlul său. Nu există nicio garanție că va avea succes în a le face bine semenilor săi, dar o face totuși. Într-un anumit sens, stoicii vor să aibă de câștigat pe toate fronturile: să rămână detașați emoțional în timp ce acționează în lume. Precum arcașul lui Cato, scopul său este să facă ce este în sfera sa de control cât mai bine, în timp ce rămâne indiferent cu privire la rezultat. În mod similar, ne putem imagina că atunci când a preluat comanda legiunilor din nord, Marcus și-a spus ceva de genul „voi potoli marcomanii în timp ce protejez romanii, dacă Soarta îmi permite”.

Mai târziu, creștinii vor adăuga DV (*Deo volente*, „dacă Dumnezeu vrea”) la sfârșitul scrisorilor lor, iar musulmanii spun *insallah* până în ziua de azi. Există o descriere excelentă a acestui sentiment în Noul Testament:

Ascultați, acum, voi care ziceți: astăzi sau mâine ne vom duce în cutare cetate, vom sta acolo un an, vom face negustorie, și vom câștiga! Și nu știți ce va aduce ziua de mâine! Căci ce este viața voastră? Nu sunteți decât un abur, care se arată puțințel, și apoi piere. Voi, dimpotrivă, ar trebui să ziceți: dacă va vrea Domnul, vom trăi și vom face cutare sau cutare lucru. Pe când acum vă fâliți cu laudăroșiile voastre! Orice laudă de felul acesta este rea.*

Chiar și Marcus Aurelius ar fi putut spune aceste cuvinte cu referire la Zeus cel stoic. Ele ne amintesc că nimic nu e sigur în viață. Acceptă acest lucru și pregătește-te din timp pentru a te confrunta atât cu succesul, cât și cu eșecul, cu calm, căci acest lucru te poate ajuta să nu devii nervos, să nu fii surprins sau frustrat că evenimentele nu ies așa cum ți-ai dori. Te poate ajuta să nu te îngrijorezi cu gândul la faptul că lucrurile nu îți vor ieși. Ne concentrăm atenția în mod natural asupra a ceea ce e mai important pentru noi. Stoicii tratează propriile judecăți și acțiuni ca singurul lucru intrinsec bun sau rău. Acest lucru schimbă în mod inevitabil atenția asupra momentului prezent și micșorează investirea emoțională în trecut sau viitor. Mintea îngrijorată este întotdeauna depășită de situație; este întotdeauna bântuită de incertitudinea privitoare la viitor. Stoicul înțelept, prin contrast, are rădăcini în momentul de aici și acum.

* *Biblia*, ediție îngrijită de Dumitru Cornilescu, Iacov 4:13-16

Marcus utilizează analogia cu un foc care arde pentru a descrie omul înțelept care acționează sub clauza rezervei. Imaginați-vă un foc atât de intens că flăcările sale consumă orice din jurul lor. În mod similar, mintea unui înțelept care acționează sub clauza rezervei se adaptează, fără ezitare, la orice i se întâmplă. Dacă se va întâlni cu succesul sau eșecul nu contează prea mult pentru el, deoarece se bucură de experiența sa. Stoiicii pot fi obstrucționați doar extern, nu și intern, și numai dacă atașează clauza „cu permisiunea Sortii” dorințelor lor. De exemplu, când oamenii nu erau de acord cu Marcus, încerca întâi să îi convingă să privească lucrurile din perspectiva sa. Dacă persistau în obstrucționarea a ceea ce el credea că este calea cea dreaptă de acțiune, rămânea calm și transforma obstacolul într-o oportunitate de a exersa alte virtuți, cum ar fi răbdarea, calmul și înțelegerea. Echilibrul său rămânea intact atât timp cât nu își dorea niciodată ceva ce nu putea obține, ceea ce se constituie într-una dintre fundațiile remediilor stoice pentru îngrijorare și anxietate.*

Marcus merge până într-acolo încât spune că, dacă nu acționezi cu clauza rezervei în minte, atunci eșecul devine imediat un rău pentru tine sau o potențială sursă de disconfort. În contrast, dacă accepți că rezultatul nu putea fi altul decât cel prezent, atunci nu ai cum să suferi de nervi sau frustrare. În acest fel, mintea este salvată de anxietate și își păstrează echilibrul și pacea naturale, ca sfera sacră descrisă de filosoful presocratic Empedocle, „rotundă și adevărată”, care nu e atinsă nici de foc, nici de oțel, nici de tirani sau de cenzura publică.** Poetul Horațiu folosea și el imaginea sferei pure când descria idealul stoic al unui om

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, IV.1, V.20, VI.50, pp. 115, 161, 199

** *Ibidem*, VIII.41, p. 251

înțelept care își este propriul stăpân, nu este atins de sărăcia sa, de lanțuri sau moarte și își sfidează pasiunile, uitându-se de sus la oamenii în poziții de putere. Un om „complet în el însuși, fin și rotund, care este în așa fel încât atunci când Soarta îl atacă își face rău doar ei înseși”.* Neșansa nu câștigă teren în mintea sa deoarece rămâne detașat de evenimentele externe, refuzând să le investească cu vreo valoare intrinsecă. Am putea să descriem această stare ca „adoptarea unei atitudini filosofice” în fața acțiunilor noastre: să ne resemnăm cu orice se întâmplă și să nu fim perturbați în niciun fel.

PREMEDITAREA ADVERSITĂȚII

Dacă orice acțiune trebuie întreprinsă sub clauza rezervei, acceptând faptul că putem eșua, atunci decurge de aici că ar trebui să anticipăm o sumedenie de dificultăți cu care ne putem întâlni. Stoicii au lărgit această strategie, pregătindu-se să gestioneze adversitatea prin vizualizarea fiecărui mare tip de ghinion, unul câte unul, ca și cum *deja* li se întâmplă. Ei ar putea să se imagineze deja în exil, în sărăcie, în doliu sau suferind de o boală teribilă. Așa cum vom vedea, a face un pas înainte pentru a-ți imagina propria moarte joacă un rol special în stoicism. Tehnica de a te expune situațiilor stresante în mod repetat în doze mici pentru a-ți construi o rezistență mai generală la problemele emoționale este cunoscută în psihoterapie drept „inoculare la stres”. Este ca inocularea împotriva unui virus, fiind similar cu ceea ce am numit construirea rezistenței.

* Satire 2.7 în *The Satires of Horace and Persius*, traducere de Niall Rudd, Penguin, Londra, 2005

Seneca numește această tehnică *praemeditatio malorum* sau „premeditarea adversității”. Cel mai clar exemplu al acestei meditații proscriptive apare în *Gânduri către sine însuși*, când Marcus descrie rutina sa de dimineață – pregătirea pentru ziua ce urmează și acceptarea diferitelor obstacole. În timp ce alți stoici se concentrează pe amenințarea bolii, a sărăciei, exilului și așa mai departe, Marcus este mai preocupat, în mod clar, de gestionarea problemelor *interpersonale*, cum ar fi minciuna, ingratitudea și trădarea. El își imaginează că întâlnește o varietate de oameni dificili pentru a se obișnui să îi gestioneze.

De dimineață, începe să-ți spui: voi întâlni un indiscret, un nerecunoscător, un violent, un perfid, un invidios, un nesociabil; toate acestea li se întâmplă din necunoașterea celor bune și a celor rele.*

Este ușor de văzut cum acest pasaj are legătură cu viața sa de împărat. Marcus avea dușmani în Senat, o facțiune opusă politicilor sale militare și mai târziu chiar s-a confruntat cu un război civil în toată regula. El spune că era înconjurat la curte de indivizi care nu îi împărtășeau valorile și care îi erau ostili; unii chiar și-ar fi dorit să moară. Cu toate acestea, Războaiele Marcomane erau ele însele despre înșelăciune și minciună. Regele Ballomar al marcomanilor era un client al romanilor, dar și un aliat. Și, totuși, el a conspirat ani de-a rândul pentru a lansa un atac surpriză adânc în inima Italiei, aducând războiul la treptele Romei. El a avut șansa de a face asta în toiul cumei antonine, când romanii erau slabi și trupele staționate de-a lungul Dunării se întorceau acasă după războiul part. Era o

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, II.1, p. 84

mare trădare. Așa că atunci când citim faimosul pasaj din *Gânduri despre sine însuși*, ar trebui să avem în minte faptul că Marcus folosea stoicismul pentru a gestiona cu calm nu doar încurcăturile minore, ci și marile crize politice și militare care au schimbat cursul istoriei europene. Toată Roma era aruncată în panică de știrea că o armată masivă de luptători barbari își croia drum prin Italia. Marcus a răspuns calm și cu încredere. El a folosit exercițiile stoice, precum premeditarea adversității, pentru a se pregăti pentru crize subite care i-ar fi paralizat pe alții.

Premeditarea adversității poate fi utilă atunci când ne confruntăm cu furia sau cu alte emoții negative, dar tehnicile sale sunt potrivite mai ales pentru a trata frica și anxietatea. Stoicii defineau teama ca așteptare a ceva rău, ceea ce este aproape identic cu definiția propusă de Aaron T. Beck, fondatorul terapiei cognitive moderne. Frica este esențială într-un viitor concentrat pe emoții, așa că este natural să o respingem prin conștientizarea gândurilor noastre despre viitor. Inocularea împotriva stresului și a anxietății prin tehnica stoică de premeditare a adversității este una dintre cele mai utile tehnici pentru a construi *rezistența emoțională*, ceea ce psihologii numesc abilitatea de a îndura situații stresante fără a ne lăsa depășiți de ele.

Fabula lui Esop „Mistrețul și Vulpea” este despre construirea rezistenței. Într-o zi, o vulpe mergea prin pădure când a văzut un mistreț pătat care își ascuțea colții de ciotul unui copac. Vulpea a găsit acest lucru foarte amuzant și a râs de mistreț pentru că își făcea griji degeaba. Când, într-un final a încetat să mai râdă, a întrebat: „De ce ești așa de îngrijorat, prostule? Nu e nimeni aici cu care te poți lupta!”. Mistrețul a zâmbit și a spus: „Adevărat, dar când într-o zi voi auzi vânătorii venind, va fi prea târziu să mă mai pregătesc de luptă”. Morala este că, pe vremuri de pace, ar trebui să ne pregătim pentru

război dacă nu vrem să fim luați prin surprindere. La fel și stoicii foloseau momente de pace pentru a se pregăti să rămână calmi în fața adversităților.

DEPRINDERE EMOȚIONALĂ

Bineînțeles, nu putem ști mereu ce ne rezervă viața în mod specific. Cu toate acestea, rezistența emoțională se poate dezvolta dacă înveți să faci față suficient de multor situații. Iată și scopul stoicilor prin *premeditatio malorum*, adică vizualizarea celor mai negre scenarii. Una dintre descoperirile consacrate din domeniul cercetării psihoterapiei moderne este faptul că anxietatea scade în mod natural în urma expunerii prelungite, în condiții normale, la situațiile care provoacă teamă. Aceasta a fost și baza tratamentelor fobiei bazate pe dovezi încă din 1950, dar e și o parte integrală a protocoalelor tratamentelor moderne pentru forme complexe de anxietate, precum tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) și tulburarea obsesiv-compulsivă (OCD).

Să luăm o persoană cu o fobie severă față de pisici, spre exemplu, și să o lăsăm într-o cameră în care sunt și câteva pisici. Pulsul acesteia se va dubla în doar câteva secunde. Dar ce se întâmplă apoi? Ce urcă trebuie să și coboare... Dacă persoana rămâne în cameră și așteaptă, nivelul de anxietate va scădea în timp. Poate în cinci minute, poate în mai mult de o oră. Însă, în cele mai multe cazuri, pulsul va reveni la o valoare aproape de cea normală. Dacă a doua zi aducem persoana iar în cameră și o lăsăm cu pisicile, vom observa că pulsul va crește iar, dar nu va ajunge până la valoarea maximă inițială și va scădea mai repede. Dacă repetăm acest exercițiu mai multe zile la rând, atunci persoana în cauză se va „obișnui” emoțional cu pisicile, iar nivelul de anxietate se va reduce permanent la un nivel normal sau neglijabil.

Acest adevăr de bază a fost înțeles de mult, iar dovada este fabula frumos ilustrată a lui Esop, „Vulpea și leul”. Într-o zi, când se plimba prin pădure, vulpea a văzut un leu – o creatură pe care n-o mai văzuse până atunci. A înghețat de frică, dar s-a oprit să-l privească de la depărtare, înainte să-și ia tălpașita. Următoarea zi, s-a dus în același loc și a văzut iar leul, dar a putut să se apropie și mai mult, pitită într-o tufă, înainte să fugă. A treia zi, vulpea s-a întors, iar de data asta și-a găsit curajul să meargă la leu și să-l salute. Cei doi au devenit prieteni. Morala poveștii este că familiaritatea duce la *indiferență*, nu la dispreț. Ne putem aștepta ca nivelul de anxietate să scadă de la sine atunci când ne expunem des la el, în condiții normale.

Ceea ce literatura stoică nu clarifică, însă, este că situația care provoacă teamă trebuie să fie experimentată mult mai *mult* timp pentru a crea o obișnuință. De fapt, dacă expunerea se încheie prea repede, tehnica poate da greș și poate duce la o *creștere* a nivelului anxietății și la transformarea situației care provoacă teamă într-una cu adevărat sensibilă. Deci, este important de comparat recomandările stoicilor cu ceea ce știm din cercetările clinice, folosind aceeași tehnică.

Terapia prin expunere funcționează cel mai bine când stimulul care provoacă anxietate este prezent fizic, precum erau pisicile din exemplul de mai sus. Terapeuții numesc asta *in vivo*, sau expunere „reală”. Anxietatea, însă, se educă la fel de bine și atunci când este imaginată, tehnică numită *in vitro* sau expunere „imaginară”. Stoicii și-au dat seama că expunerea la evenimente imaginate poate duce, astfel, la obișnuință emoțională și, deci, la o scădere de la sine a anxietății. *Premeditatio malorum*, tehnica lor de a-ți imagina evenimente catastrofale, pe care am menționat-o mai sus, este o formă a terapiei prin expunere imaginată. Fabula lui Esop, „Vulpea și leul”, e o dovadă că oamenii au înțeles demult acest fenomen, dar încă este

uimitor că s-a descoperit o terapie filosofică ce o folosea, înainte să fie redescoperită peste două mii de ani de către terapeuții cognitivi comportamentali.

În cazul expunerii *imaginare*, însă, menținerea imaginii suficient de mult timp necesită o răbdare și, de asemenea, o concentrare considerabile, mai ales când expunerea este practică ca formă de întraajutorare cu ajutorul unui terapeut. Mulți oameni descoperă că îi ajută să-și imagineze situația care le creează anxietate ca un film scurt sau ca o secvență de evenimente, cu un început, mijloc și final, cu o durată de aproximativ un minut. Apoi, pot derula aceeași scenă de mai multe ori, în minte, timp de cincisprezece minute sau și mai mult. De exemplu, cineva care se teme să-și piardă locul de muncă poate vizualiza că este chemat în biroul șefului, că i se spune că e concediat sau disponibilizat, iar apoi că își golește biroul și pleacă etc. Își va imagina asta ca un film scurt și îl va viziona în reluare. Timpul necesar variază, dar nivelul de anxietate ar trebui să scadă la jumătate din nivelul inițial până la finalul exercițiului. De cele mai multe ori, tehnica eșuează pentru că oamenii renunță la aceste exerciții înainte ca emoțiile lor să aibă timp să se obișnuiască. Cu alte cuvinte, e nevoie de răbdare.

Terapeuții le cer pacienților să-și evalueze nivelul de anxietate sau disconfort înregistrat în timpul vizionării unei scene, pe o scară de la 0 la 10 sau printr-un procent. Apoi, clienții își reevaluează nivelul de anxietate la câteva minute, în timpul expunerii imaginare repetate, până când acesta s-a redus considerabil. De exemplu, persoana care are fobie de pisici poate vizualiza că mângâie pisica în mod repetat, până când nivelul de anxietate scade de la 80% la 40% sau chiar și mai jos (unde 100% este cea mai severă anxietate pe care ar putea-o simți, iar 0%, deloc). Nota bene: e important să subliniem că orice tehnică de imaginare a unor scene supărătoare

trebuie să fie *abordată cu grijă* de persoanele care suferă de probleme psihice sau de cele vulnerabile emoțional, ca persoanele care acuză atacuri de panică. Când faci asta singur, nu alege o imagine prea greu de suportat, precum amintirea traumatică a unui asalt sexual, de exemplu – aici ar putea fi necesară intervenția unui psihoterapeut calificat. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor își pot confrunta singuri temerile și îngrijorările în imaginație.

SCHIMBARE PSIHOLOGICĂ SPONTANĂ

Obișnuința emoțională este cel mai important proces care are loc în timpul expunerii imaginare, cum este cazul *premeditatio malorum*. Dar putem activa surprinzător de multe alte procese psihologice folositoare în momentul în care ne imaginăm repetat, cu răbdare, evenimentele stresante. Persoanele care vin la terapie și cărora li se cere să-și evalueze starea emoțională pot observa una dintre următoarele schimbări:

- *obișnuința emoțională*, așa cum e descrisă și mai sus, în care anxietatea sau alte sentimente se atenuază natural, în timp, și își pierd gravitatea, prin expunerea la situații care provoacă teamă;
- *acceptarea emoțională*, în care ne opunem din ce în ce mai puțin sentimentelor neplăcute de teamă sau anxietate, le observăm cu mai multă indiferență și învățăm să trăim cu ele – lucru ce, în mod paradoxal, alină disconfortul emoțional;
- *distanțarea cognitivă*, în care ne uităm la gânduri și opinii cu detașare: începem să observăm că nu lucrurile în sine ne deranjează, ci judecata noastră despre ele;

- *demontarea unei catastrofe*, în care ne revizuim opinia despre gravitatea unei situații, despre cât de groaznică pare și o minimizăm. Trecem de la „Dacă se va întâmpla asta? Cum voi face față?” la „Și ce dacă se întâmplă? Nu e sfârșitul lumii”;
- *testarea realității*, în care ne reevaluăm supozițiile despre o situație pentru a le aduce, în mod progresiv, la situația din realitate; de exemplu, reevaluarea probabilității celui mai rău scenariu sau că se va întâmpla ceva rău;
- *rezolvarea problemelor*, în care trecerea repetată în bilanț a unui eveniment ne ajută să găsim o soluție creativă la o problemă cu care ne confruntăm – poate la fel ca ideea paradoxală a lui Marcus și a generalilor săi de a-și conduce legiunile, în mod voit, într-o ambuscadă sarmată pentru a-i întinde o capcană dușmanului;
- *repetiție comportamentală*, în care percepția abilității noastre de a face față situațiilor se îmbunătățește pe măsură ce exersăm, în minte, folosirea strategiilor de adaptare – de exemplu, să repetăm mental moduri asertive de a confrunța critici nedrepte, până când prindem curaj să o facem și în realitate. Acest exercițiu poate însemna modelarea comportamentului după al celor pe care îi admirăm pentru felul în care fac față diferitelor situații și pe care vrem să-i imităm – ni-i imaginăm cum s-ar comporta și apoi ne imaginăm pe noi făcând ceva similar.

Am descoperit că e de ajutor, pentru unii pacienți, să îi informezi că alți pacienți observă aceste schimbări, pentru că asta poate face întreg procesul mai evident în mintea lor și mult mai probabil să se întâmple *spontan*. Bineînțeles, este posibil și să folosești deliberat aceste mecanisme psihologice, recurgând la diferite tehnici psihologice. De exemplu, pe lângă *premeditatio malorum*, Marcus menționează folosirea repetată a două exerciții stoice care se

aseamănă cu distanțarea cognitivă modernă și cu demontarea unei catastrofe, din psihoterapia modernă. Le-am menționat deja, iar acum suntem pregătiți să le evaluăm utilitatea în relație cu anxietatea și îngrijorarea.

FORTĂREAȚA INTERIOARĂ

Deși Marcus nu spune multe despre anxietate în mod explicit, vorbește des despre tipul de *pace* pe care stoicismul îl oferă, iar cuvintele sale se referă, în mod evident, la terapia stoică împotriva anxietății. La începutul domniei sale, după moartea lui Antoninus, Marcus s-a retras de mai multe ori la vilele sale din Italia, pentru a lua o pauză de la războiul cu parții și de la conducerea imperiului. Observăm în scrisorile sale cu Fronto că se lupta cu ideea de a-și lua timp liber de la lucru și simțea că e de datoria lui să ia parte la treburile imperiului chiar dacă prietenii îl sfătuiau să se retragă, pentru binele sănătății sale.

Când a terminat de scris *Meditațiile*, în timpul Războiului Marcoman, escapadele erau deja un lucru ce ținea de trecut, iar Marcus trăia departe de Roma. Împăratul ducea dorul frumoaselor sale vile de vacanță, precum casa de familie a lui Antoninus de la Lorium, de pe coasta italiană, unde Marcus și-a petrecut o mare parte din tinerețe. Acesta spunea că, uneori, precum mulți alții, are o dorință puternică de a se elibera de lucruri și de a se retrage în liniștea de la țară, munte sau mare.* Însă, își spune că nevoia de a fugi astfel de stresul vieții este un semn de slăbiciune. Poate fi ceea ce stoicii au numit indiferență preferată, dar o escapadă nu este ceva ce ar trebui să cerem de la viață sau ceva ce simțim că

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, II.1, p. 83

ne lipsește, ca mecanism de adaptare – acel tip de *dependență* de a putea scăpa din situații stresante creează alte probleme. Marcus își spune că nu are neapărat *nevoie* să scape de tot, pentru că pacea interioară vine mai degrabă din natura gândurilor decât din priveliști înconjurătoare plăcute. Își spune că rezistența vine din abilitatea de a-și recăpăta calmul oriunde s-ar afla. Aceasta este „fortăreața interioară” unde se poate retrage, chiar și de pe câmpurile de luptă geroase ale campaniei din nord.

Marcus se întoarce de mai multe ori, în particular, la analogia retragerii în munți. Își amintește că nu e nicio diferență între unde se află sau ce face; timpul care i-a rămas în viață e scurt, de aceea ar trebui să învețe să-și „ducă traiul ca pe vârful unui munte”, indiferent de circumstanțe. De fapt, ceea ce ne supără acolo unde ne aflăm ne-ar supăra și pe un vârf de munte, la mare sau oriunde altundeva – ceea ce contează este cum alegem să vedem lucrurile.* Un stoic poate trăi cu împăcare și bucurie în suflet, chiar dacă oamenii sunt împotriva lui sau mediul înconjurător este chinuitor. Oriunde ne-am afla, gândirea noastră este liberă și acela e locul de origine al emoțiilor noastre.

Pentru a atinge pacea interioară, Marcus își spune să se retragă deseori nu pe munte, ci în propria gândire, ridicându-se deasupra evenimentelor exterioare și golindu-și mintea de ele. Crede că, pentru a face acest lucru în mod eficient, trebuie să ai în minte **două principii stoice** concise, dar fundamentale**:

1. tot ceea ce vedem se schimbă și în curând va dispărea și ar trebui să avem în minte câte lucruri s-au schimbat în decursul timpului, precum apele unui râu care curge

* *Ibidem*, IV.3, pp. 115–119

** *Ibidem*, X.15, X.23, pp. 303, 305

încontinuu la vale – o idee pe care o numim contemplarea efemerității;

2. lucrurile exterioare nu ne pot atinge sufletul, dar tulburările noastre apar din interior. Marcus vrea să spună că lucrurile nu ne supără, dar judecățile noastre de valoare, da. Cu toate acestea, putem să ne recăpătăm calmul dacă ne separăm valorile de evenimentele exterioare folosind strategia pe care am numit-o distanțare cognitivă.

Cu alte cuvinte, liniștea sufletească poate fi atinsă în timpul unei bătălii pe front – după cum a demonstrat Socrate – sau în larma unei ședințe din Senat, atât timp cât păstrăm ordinea în minte. Marcus concluzionează și comprimă totul în șase cuvinte grecești, probabil citate dintr-un autor mai vechi, pe care le putem traduce astfel: *Universul este schimbare: viața este părere.*

DISTANȚAREA COGNITIVĂ ÎN CAZUL ANXIETĂȚII

A doua tehnică fundamentală pentru regăsirea liniștii este cunoscută drept distanțare cognitivă. O putem folosi ca răspuns la situații din viața reală sau în timpul premeditației, sau a tehnicii de expunere *imaginară*, descrisă mai sus. Deși știm că te deprinzi cu anxietatea prin tehnica expunerii și că stoicii e posibil să fi observat asta în timpul proceselor de *premeditatio malorum*, scopul lor real era să ne schimbe *opiniile* despre evenimente exterioare, nu doar sentimentele.

Să reușești să te distanțezi cognitiv este, într-un sens, cel mai important aspect al tehnicii stoice de administrare a anxietății. La asta s-a referit Marcus prin citatul *viața este părere*: la faptul că

judecățile de valoare pe care le avem ne influențează calitatea vieții, pentru că acelea ne formează emoțiile. Când ne amintim în mod voit că ne proiectăm valorile pe evenimente exterioare și că modul în care judecăm acele evenimente este ceea ce ne supără, ne distanțăm cognitiv și ne recăpătăm liniștea.

DEMONTAREA CATASTROFEI ȘI CONTEMPLAREA EFEMERITĂȚII

Prima tehnică de bază pentru a atinge pacea, descrisă de Marcus mai sus, este legată de demontarea unei catastrofe sau de a învăța să diminuezi gravitatea percepută a unei amenințări, de la „catastrofă totală” la un nivel realist. Din nou, demontarea catastrofelor poate fi aplicată în situații reale sau imaginate, în timpul procesului de *premeditatio malorum*. De exemplu, să presupunem că ești îngrijorat că vei pica un examen important, iar acest lucru te face anxios. Simți că un eșec ar fi sfârșitul lumii, un dezastru total. Demontarea catastrofei atrage după sine reevaluarea situației într-un mod echilibrat, pentru ca aceasta să pară mai puțin copleșitoare, iar tu să găsești potențiale moduri de a face față acestei idei. Evaluarea lucrurilor cu moderație, realist, tinde să reducă anxietatea. Poate te vei confrunta cu dificultăți, dar acestea nu sunt un capăt de lume.

Întâmplarea face că e mai ușor pentru unii oameni să vizualizeze o scenă dacă întâi își notează o descriere a acesteia și, poate, o evaluează mai târziu. Păstrând exemplul de mai sus, ai putea scrie o pagină despre ce-ar însemna să-ți pierzi locul de muncă: cum începe, primirea veștii, consecința imediată etc. Deseori, oamenii observă că, dacă își citesc cu voce tare descrierea de mai multe ori, înainte să încerce să o vizualizeze, e mai ușor să clarifice detaliile și

să-și imagineze scena mai bine. Ca întotdeauna, este important să lași deoparte limbajul emoțional („S-au purtat cu mine ca și cu un gunoi, m-au aruncat afară”) sau judecățile de valoare („E nedrept!”). Limitează-te la fapte cât se poate de obiectiv și precis.

Dacă te întrebi de câteva ori „Ce urmează?”, nu te vei mai concentra pe cea mai neplăcută parte a scenei și, în plus, aceasta nu va mai părea catastrofală. De exemplu, ce s-ar întâmpla *după* pierderea locului de muncă? Ar putea fi dificil o perioadă, dar într-un final vei găsi altceva și viața ta va merge mai departe. Altă tehnică simplă și puternică este să te întrebi ce părere ai avea despre situația supărătoare peste zece sau douăzeci de ani, uitându-te în urmă. Altfel spus, poți să te ajuți să dezvolți o atitudine filosofică apropo de greutăți cu întrebarea „Dacă mi se va părea ceva trivial peste douăzeci de ani de-acum, atunci de ce n-aș vedea situația la fel de trivială *azi*, în loc să mă îngrijorez că e o catastrofă?”. Vei observa deseori că schimbarea perspectivei în termeni de timp poate schimba părerea pe care o ai despre o greutate – va apărea mai puțin catastrofală.

AMÂNAREA ÎNGRIJORĂRII

În ultimele zeci de ani, cercetătorii și medicii au înțeles mai bine modurile în care îngrijorarea în exces poate perpetua anxietatea. Prin „îngrijorare”, ei se referă la ceva specific: un *proces* care relevă un anumit *mod* de gândire. Gândirea îngrijorată e perseverentă – ea continuă la nesfârșit. Tinde să includă gânduri de tipul „Dar dacă?”, despre catastrofe de care ne temem: „Dar dacă se înfurie într-atât încât mă vor da afară? Dacă nu-mi găsesc alt loc de muncă? Cum voi plăti școala copiilor?”. Aceste întrebări, de cele mai multe ori, par fără răspuns. O întrebare conduce la alta, într-o reacție în lanț, care continuă la nesfârșit și alimentează anxietatea. Îngrijorarea severă

pare o situație scăpată de sub control, dar în mod surprinzător, e un tip de gândire conștient și voluntar. Uneori, oamenii nici nu-și dau seama că tot ceea ce fac este să se îngrijoreze. Pot confunda asta cu procesul de rezolvare a problemelor. Ei cred că „găsesc o soluție”, când, de fapt, se învârt în cerc și își amplifică anxietatea.

În mod ironic, oamenii care se luptă cu anxietatea au tendința de a încerca prea mult să controleze aspecte *involuntare* ale emoției, în timp ce uită să aibă sub control aspectele *voluntare*. Am discutat deja despre faptul că stoicii erau de acord că reacțiile noastre emoționale inițiale sunt automate. Ar trebui să le acceptăm ca fiind naturale, să le privim cu indiferență și să le acceptăm fără chin decât să încercăm să le suprimăm. Pe de altă parte, ar trebui să învățăm să suspendăm gândurile voluntare pe care le avem ca răspuns la aceste sentimente inițiale și la situația care le-a generat. Îngrijorarea, în mod surprinzător, poate e un mod prin care ne dăm seama că facem asta și așa ne vom opri.

Unul dintre principalii cercetători ai psihologiei îngrijorării, Thomas D. Borkovec, a efectuat un studiu inovator despre „amânarea îngrijorării”. Cercetătorul a instruit un grup de studenți de la universitate să observe, pe o perioadă de patru săptămâni, momentele în care încep să se îngrijoreze și, drept răspuns, să amâne să se gândească mai mult la acel lucru, până la un anumit moment „de îngrijorare” din zi. Prin această tehnică simplă, subiecții au putut să își reducă timpul de îngrijorare la aproape jumătate, iar alte simptome ale anxietății au fost, la rândul lor, reduse. Amânarea îngrijorării este, în prezent, o componentă centrală a celor mai multe protocoale ale terapiei cognitiv-comportamentale care tratează tulburările de anxietate generalizată, o condiție psihiatrică definită prin îngrijorare

severă, patologică.* Putem aplica aceeași abordare și în cazul grijilor zilnice, ordinare, precum cele ale studenților din studiul de cercetare.

Pașii pe care ar trebui să îi urmezi pentru a amâna îngrijorarea se bazează pe cadrul de lucru cu care te-ai familiarizat deja până la acest punct:

1. Automonitorizare: fii în permanență în căutarea semnelor de îngrijorare, precum încruntarea sau agitația – fiind conștient de ele, vei putea să eviți obiceiul de a te îngrijora.
2. Dacă nu poți să îți confrunți anxietatea imediat prin tehnici stoice, amână să te gândești la ea până când emoțiile au scăzut și te poți întoarce la problemă într-un moment pe care tu îl alegi.
3. Renunță la gânduri fără să încerci să le suprimi în mod activ – în schimb, spune-ți că le dai deoparte temporar pentru a reveni la ele mai târziu, într-un timp și loc anume. Tehnicile de distanțare cognitivă pot fi de folos în acest caz. Poți, de asemenea, să scrii un cuvânt sau două pe o foaie, pentru a-ți aminti de lucrul care te îngrijora, apoi împăturește-o și pune-o într-un buzunar și citește-o mai târziu.
4. Întoarce-ți atenția la momentul prezent, la locul în care te afli, fii conștient de corpul tău și de mediul înconjurător și încearcă să observi mici detalii pe care înainte le-ai trecut cu vederea. Grijile urmăresc catastrofe viitoare și, de aceea, e nevoie să nu le dai atenție în momentul prezent. Ancorează-te în acum și aici: „Pierde-ți mintea și vino-ți în fire!”

* T. Borkovec și B. Sharpless, *Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present, in Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*, editat de S. C. Hayes, V. M. Follette și M. M. Linehan, Guilford Press, New York, 2004, pp. 209–242

5. Mai târziu, când te întorci la lucrul ce te îngrijora, dacă nu mai pare atât de important, uită de el. Altfel, vizualizează cel mai rău scenariu sau rezultatul de care te temi și care îți provoacă anxietate, prin tehnica expunerii imaginare sau *premeditatio malorum*.
6. Folosește distanțarea cognitivă spunându-ți: „Nu lucrurile mă supără, ci judecata mea despre ele”. Poți demonta o catastrofă dacă descrii evenimentul ce provoacă teamă în termeni obiectivi, fără să folosești un limbaj emoțional sau judecați de valoare. Întreabă-te mereu „Ce urmează?” pentru a-ți aminti de natura efemeră pe care o are și ia în calcul cum vor evolua lucrurile în timp.

Stoicii ne sfătuiesc să fim mereu conștienți de acțiunile noastre și să avem grijă la impresiile deranjante, la gândurile reflexe sau la imaginile care pătrund în trenul gândurilor noastre. În loc să le dăm consimțământul și să le permitem să ne arunce într-un vârtej de îngrijorare, ar trebui să ne spunem că sunt doar păreri, și nu lucrurile pe care pretind că le reprezintă. Astfel, ne distanțăm cognitiv de acestea și putem amâna evaluarea lor până când suntem într-o stare potrivită pentru a avea de-a face cu ele. Chrisip, se zice, a spus că odată cu trecerea timpului, „inflamarea emoțională trece” și când revine rațiunea, care are loc să funcționeze cum trebuie, poate expune latura irațională a emoțiilor noastre.

În acest capitol ne-am uitat la modul în care stoicii se confruntă cu îngrijorarea și anxietatea și ne-am concentrat pe clauza de rezervă și *premeditatio malorum*. Multe dintre celelalte tehnici stoice pe care le-am menționat în capitolul anterior sunt utile când ne confruntăm cu

anxietatea, dar Marcus menționează două, în particular, ce ne permit să ne concentrăm pe efemeritatea situațiilor supărătoare: distanțarea cognitivă și demontarea catastrofelor. Ne-am uitat la modul în care tehnica modernă, bazată pe dovezi, de amânare a îngrijorării se aseamănă cu strategiile de adaptare la situații supărătoare descrise de vechii stoici.

Într-adevăr, stoicii ne-au oferit câteva metode folositoare datorită cărora putem trece peste anxietate și teamă, multe dintre ele fiind asemănătoare cu tehnicile utilizate în cercetarea terapiei cognitiv-comportamentale. Când rămânem ancorați în prezent, când observăm că începem să ne îngrijorăm și când ne distanțăm cognitiv de griji, ne confruntăm într-un mod sănătos cu ceea ce simțim. Putem, de asemenea, să profităm de procesul natural de obișnuire emoțională prin confruntarea, în imaginație, cu fricile pe care le avem, suficient de des cât să simțim că nivelul anxietății e în scădere. Acesta este un beneficiu al tehnicii stoice de *premeditatio malorum*, dar putem să ne ajutăm și prin demontarea verbală a catastrofelor și, de asemenea, prin descrierea cu calm a evenimentului de care ne temem, printr-un limbaj obiectiv, renunțând la judecățile de valoare, responsabile pentru stresul pe care îl simțim.

După zeci de ani de antrenament în aceste tehnici stoice, Marcus putea să meargă cu calm și încrezător în orice bătălie pentru apărarea imperiului. Majoritatea populației din Roma a fost cuprinsă de panică în așteptarea unei invazii a barbarilor, la granița de nord. Ca împărat, Marcus a depășit obstacol după obstacol. Cu siguranță, de multe ori s-a simțit depășit. Însă, cu calm, a mers mai departe și, treptat, cu generalii săi loiali alături – Pompeianus și Pertinax, Marcus a început să domine triburile din nord.

Zanticus, o fire mai războinică, l-a înlocuit pe regele Bandaspus al Iazigilor, dar cum războiul s-a întors împotriva lui, într-un final a capitulat și a pledat pentru pace în 175 e.n. La scurt timp, Marcus

a fost proclamat împărat pentru a opta oară și a primit titlul de *Sarmaticus*, învingător al sarmaților. S-a însemnat că 100 000 de prizonieri romani au fost eliberați în urma victoriei. Marcus a relocalat mii de locuitori din triburile germanice în Italia, în loc să-i omoare sau să-i facă sclavi, deși nu a avut prea mult succes. Nu la fel s-a întâmplat cu nomazii și sarmații războinici. În schimb, Marcus a mobilizat opt mii dintre călăreții acestora în armata romană, creând o unitate auxiliară de cavalerie de elită, iar majoritatea acestora a fost trimisă să întărească forturile romane din Britania. În notele sale, Marcus a menționat că aceia care se mândresc că i-au capturat pe sarmați ca și cum ar fi pești într-o plasă nu se deosebesc de hoți sau tâlhari.*

Marcus a fost nevoit să grăbească atât ultimele etape din Primul Război Marcoman, cât și negocierile pentru pace care au urmat, cu sarmații, pentru că îl pândea o amenințare mai mare. Învățăturile stoice și practicile lui Marcus s-au șlefuit în timpul Primului Război Marcoman. Războiul urma să i le testeze încă o dată. În estul îndepărtat, un rival i-a pus în pericol dreptul la tronul imperial, iar acest lucru nu putea însemna decât un singur lucru: romanii urmau să fie dezbinați de războiul civil, un război ce a amenințat întreg imperiul.

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, X.10, pp. 299 – 301

7.

NEBUNIA TEMPORARĂ

Mai, 175 e.n. Un mesager agitat îi înmânează o scrisoare lui Gaius Avidius Cassius, comandantul legiunilor siriene și guvernator general al provinciilor de est. Conține un singur cuvânt, pe care îl citește consternat: *emanes* („Ești nebun” – „ți-ai pierdut mințile”).

Cassius se mânie și rupe scrisoarea în bucăți. Nu e tocmai persoana cu care să te joci. De fapt, e din ce în ce mai cunoscut pentru actele sale de cruzime. Una dintre pedepsele preferate este să lege bărbații în grupuri de câte zece și să-i lase să se înece în mijlocul unui râu. Circulau zvonuri conform cărora, odată, a legat zeci de dușmani de un stâlp de 60 de metri și le-a dat foc pentru ca sătenii să îi vadă cum ard în flăcări de la kilometri în jur. Chiar și după standardele brutale ale armatei romane, reacția sa a fost extrem de crudă. Era cunoscut printre propriile trupe pentru strictetea sa, ce se

confunda, de la un punct, cu cruzimea. Le rupea mâinile, picioarele și șoldurile dezertorilor, lăsându-i infirmi. O viață în mizerie era modul lui de a le demonstra celorlalți ce se poate întâmpla dacă nu-i respecti ordinele. Cu toate acestea, Cassius era și un erou militar distinct. Era al doilea cel mai important comandant din armata romană, după împărat. Poate chiar a doua cea mai importantă persoană din întregul imperiu.

Cassius e faimos pentru că își ținea trupele din scurt. De aceea a ajuns să fie indispensabil Romei. Marcus și Cassius erau prieteni de familie de mult, deși Cassius, se zvonea, îl critica pe împărat pe la spate. Marcus le spunea curtenilor: „Este imposibil să modelezi oamenii exact cum îți dorești tu să fie; trebuie să ne folosim de ei așa cum sunt”. Reputația sa pentru clemență și iertare contrasta cu asprimea lui Cassius. Cu toate acestea, în ciuda personalităților opuse, Marcus avea încredere în generalul Cassius. În timpul războiului cu parții, în timp ce Lucius Verus s-a datat viciilor la o distanță sigură de orice luptă, Cassius înregistra victorii strălucite una după alta, împingându-l în mod nemilos pe regele Vologases mai mult și mai mult în Imperiul Part. A avansat repede și a devenit secundul lui Lucius la cârma armatei. Aproape de finalul războiului, le-a permis soldaților săi să jefuiască orașele gemene Ctesiphon și Seleucia, de pe râul Tigru, de unde, se zice, au luat ciurma. Trupele care s-au întors au adus-o cu ei la bazele legiunilor din provincii, iar de acolo s-a răspândit în tot imperiul. Pentru că a alungat parții din Siria, Cassius a fost recompensat cu funcția de legat imperial al provinciei (un guvernator cu autoritate deplină), răspunzător direct împăraților. Câțiva ani mai târziu, în 169 e.n., decesul împăratului Lucius a lăsat un vid de putere ce aștepta să fie umplut.

În 172 e.n., în timp ce Marcus era prins în Primul Război Roman, tribul Bucoli, numit și „văcarii”, originar din nord-vestul Deltei

Nilului, de lângă Alexandria, s-a revoltat împotriva autorităților romane, la granița de nord a imperiului. S-a creat o situație de urgență pentru care Cassius a fost obligat să intre în Egipt cu cele două legiuni siriene ale sale, ceea ce înseamnă că a trebuit să i se acorde titlul de *imperium*, adică autoritate militară supremă, egală cu cea a împăratului în absența sa. Egiptenii au dus greul majorării taxelor necesare pentru a finanța războiul lui Marcus din nord. Drept rezultat, din ce în ce mai mulți au devenit tâlhari, iar în final, din disperare, și-au format o armată de rebeli, condusă de un tânăr luptător-preot numit Isidor. Povestea spune că o mână dintre acești bărbați s-au deghizat în haine femeiești și s-au apropiat de un centurion roman, pretinzând că vor să plătească o recompensă în aur pentru soții lor prizonieri. Bărbații l-au ambuscat, apoi au capturat și ucis alt ofițer și, zice-se, au rostit un jurământ deasupra măruntaielor sale, înainte să le devoreze ritualic. Veștile acestui act de terorism au ajuns repede în tot Egiptul și s-au materializat într-o revoltă generală.

Tribul Bucoli a obținut repede sprijin din partea altor triburi pentru a înconjura și ataca Alexandria. Când legiunea egipteană a înfruntat luptătorii din triburi, romanii, depășiți numeric, au suferit o înfrângere umilitoare. Bucolii și aliații lor au continuat să asedieze Alexandria luni la rând, în timp ce ciuma și foametea pustiau orașul. Ar fi prădat capitala dacă generalul Cassius și trupele sale nu ar fi fost trimise din Siria să ajute garnizoana alexandrină și să înăbușe revolta. Cassius a înfruntat atât de mulți luptători, încât nu a îndrăznit să lanseze un contraatac, chiar și cu cele trei legiuni pe care le comanda. În schimb, a ales să aștepte și să provoace conflicte și certuri între triburile rivale, până când a putut să le dezbine și să le cucerească. Recompensa lui Cassius a fost că și-a păstrat atributul de *imperium* în provinciile de est, ceea ce i-a oferit o serie unică de puteri, periculos de asemănătoare cu ale unui împărat.

La vârsta de patruzeci și cinci de ani, Cassius a devenit un erou pentru conaționali săi, în urma victoriilor militare impresionante pe care le-a înregistrat. Autoritatea sa a fost consolidată și mai mult de descendența nobilă: mama lui, Julia Cassia Alexandra, era din neamul Cassii, o veche familie romană cunoscută pentru disciplina de modă veche. Ea era o prințesă care se trăgea, pe linie paternă, din regele Irod cel Mare al Iudeii, iar pe linie maternă, din Augustus, primul împărat roman. Mai susținea că se trage și din Antioh al IV-lea Epifanes din Commagene, un rege client, ceea ce-l făcea pe Cassius membru al dinastiei imperiale a seleucizilor.

În mai puține cuvinte, Cassius s-a născut să conducă. Având în vedere descendența sa nobilă și victoriile militare renumite, s-a văzut, fără îndoială, un succesori firească al împăratului Lucius Verus. Însă, în nordul îndepărtat, Marcus l-a promovat pe Claudius Pompeianus, alt general sirian, cu origini umile. Pompeianus se remarcase deja în cadrul războiului cu parții, iar mai târziu s-a căsătorit cu Lucilla, fiica lui Marcus, văduva lui Lucius Verus. A fost cel mai experimentat general de la granița de nord, în timpul Războaielor Marcomane, și a devenit mâna dreaptă a împăratului. Se zvonea chiar că Marcus i-a propus lui Pompeianus să devină Cezar, deși, dintr-un motiv necunoscut, a refuzat. Se pare că pentru Cassius, ideea ca un om obișnuit din țara sa să fie mai presus decât el a fost intolerabilă.

Cassius a urcat cu hotărâre pe scara puterii încă din ziua morții împăratului Lucius. Acum, în 175 e.n., Cassius deține deja de trei ani autoritatea unui împărat, în est. Mai are o singură treaptă de urcat, iar Marcus Aurelius este singura persoană care îi stă în cale. Cuvântul pe care îl ține în mâini, *emanes*, vine de la Herodes Atticus, sofistul grec care l-a inițiat pe Marcus în retorică, în tinerețe. Herodes era cunoscut pentru elocvența cu care ținea

discursuri elaborate, dar aceasta avea un stil laconic caracteristic mai degrabă stoicilor decât sofștilor. Avea nevoie de un singur cuvânt să-și demonstreze punctul de vedere. Conduc de dorința pentru putere absolută, Cassius a instigat nechibzuit la un război civil care amenință să afecteze imperiul întreg și să ia viața a milioane de oameni.

La capătul îndepărtat al imperiului, la peste 2000 de kilometri distanță, un mesager călare ajunge în tabăra de la Sirmium, capitala Pannoniei Inferioare (Serbia de azi). Soldații care îl întâmpină îl duc degrabă la reședința împăratului din mijlocul taberei. A durat zece zile ca vestea să sosească din est, prin Roma, până la granița de nord, datorită existenței unui sistem de rele unde se schimbau caii, pentru situațiile de urgență. Mesagerul ezită înainte să deschidă gura. Vestea pe care o aduce e atât de surprinzătoare, încât nici lui nu-i vine să creadă: „*Cezar, generalul Avidius Cassius v-a trădat... legiunea egipteană l-a proclamat împărat!*”.

Mesagerul mai poartă cu el o scrisoare de la Senat, ce confirmă vestea: pe 3 mai 175 e.n., Avidius Cassius a fost proclamat împărat al Romei de către legiunea egipteană din Alexandria. „Domnul meu, le spun tuturor că ați murit”, explică mesagerul. Vestea a venit de la Publius Martius Verus, guvernator roman al provinciei Cappadocia (în Turcia de azi). Bărbatul a fost un general deosebit, împreună cu Cassius și Pompeianus, în războiul cu parții. E crucial că vestea alarmantă a lui Martius Verus vine cu asigurarea că el și cele trei legiuni pe care le comandă i-au declarat loialitate supremă lui Marcus. Cu toate acestea, Cassius a strâns susținerea întregii legiuni de la sudul munților Taurus pentru răscoala sa, adică aproape jumătate din imperiul de est. Un număr de senatori din Roma, care s-au opus campaniei marcomane, au profitat de șansă pentru a-l susține pe Cassius. La momentul respectiv, întreg Senatul îi era loial lui

Marcus. Dar Cassius este un general desăvârșit cu șapte legiuni sub comanda sa. În plus, controlează Egiptul, grâнарul imperiului și de departe cea mai îmbelșugată provincie din est. Capitala Alexandria este al doilea cel mai mare oraș și are cel mai mare port din imperiu. Dacă exporturile din Egipt sunt tăiate, Roma va rămâne repede fără pâine, ceea ce ar duce la revolte și jafuri. Așadar, destinul imperiului este în pericol.

De fapt, Marcus fusese de curând foarte bolnav, poate chiar aproape de moarte. În vârstă de 54 de ani și perceput drept fragil și într-o stare generală de sănătate proastă, a fost pentru mult timp subiect de bârfă la Roma. Soția lui, Faustina, se întorsese în Roma cu câteva luni înainte. Potrivit zvonurilor, se temea că Marcus va muri în curând, așa că i-a impus lui Cassius să-și ceară dreptul la tron. Singurul fiu supraviețuitor al lui Marcus, Commodus, are 13 ani și este conștient că, dacă tatăl său moare sau tronul este cucerit înainte ca el să fie adult, propria sa viață va fi în mare pericol. Aparent, Faustina a pus totul la cale prin faptul că a anticipat moartea lui Marcus. Astfel, Cassius putea îndepărta alți pretendenți la tron și, poate, chiar securiza succesiunea lui Commodus, căsătorindu-se cu ea. Alții spun că ideea de a împărăștia zvonuri despre moartea lui Marcus a fost a lui Cassius, pentru a pune mâna pe putere. Sau poate nu a săvârșit un act de trădare, ci pur și simplu a acționat prematur, înșelat de informații false potrivit cărora împăratul era pe moarte. Senatul s-a alarmat, însă, și l-a declarat imediat pe Cassius *hostis publicus*, dușman public, sechestrând bunurile sale și pe ale familiei. Acest lucru nu a făcut decât să pună paie pe foc. Cel mai probabil, Cassius a simțit că situația scapă de sub control. Și nu putea da înapoi. Războiul civil era inevitabil.

Oricare ar fi motivațiile lui Cassius, Marcus se confruntă acum cu cea mai gravă criză din timpul domniei sale. Împăratul și-a revenit

din ultimul acces de boală și nu a ezită să răspundă în cazul răscoalei. Se uită la fețele generalilor săi. Aceștia știu deja că trebuie să se pregătească să părăsească granița de nord și să conducă o armată spre est, în mare grabă. E posibil ca legiunile lui Cassius să se îndrepte spre Roma, într-un efort de a-și îndeplini pretenția la tron. Această amenințare inevitabilă a aruncat orașul într-o stare de panică generală și i-a însuflețit pe criticii lui Marcus din Senat. Cu toate acestea, faima lui Marcus printre legiunile puternice care îl servesc pe Dunăre e zdrobitoare.

În dimineața următoare, Marcus trimite scrisori, printr-un mesager, Senatului din Roma, aliatului său din Cappadocia, Martius Verus, și cel mai important, lui Cassius, aflat în Egipt. Mesajul lui e clar: „Împăratul confirmă că este viu, într-o stare bună de sănătate și că se va întoarce curând”. Acum trebuie să facă repede o înțelegere pentru pace în nord, pentru a fi liber să se îndrepte spre sud-est, să restabilească loialitatea susținătorilor din Cappadocia și să înlăture orice neliniște, apărând în persoană. Cu toate acestea, ar fi prematur să le vorbească despre incident trupelor sale, înainte să fie sigur că nu poate evita un război civil. Încă se luptă cu grupurile de rezistență din triburile nordice și nu își dorește ca barbarii de pe malurile Dunării să simtă criza de acasă, în timp ce încă se duc negocieri pentru pace.

În privat, continuă să mediteze la reacția avută la primirea veștii. Cel mai greu lucru cu care are de-a face este *incertitudinea* situației. Marcus presupune că, până la un punct, Cassius crede că face lucrul potrivit: a acționat fără să știe ce e cu adevărat bine sau rău, căci, după cum l-au învățat Socrate și stoicii, *niciun om nu face rău cu bună știință*. De bună seamă, pe Cassius îl irită tocmai această atitudine filosofică a lui Marcus pentru că, pentru el, iertarea este un semn de slăbiciune. Acest lucru duce la o competiție între personalitățile

lor, între două moduri de a governa și două filosofii de viață: una dură, alta iertătoare.

Au trecut deja câteva săptămâni de când Marcus a primit depeșa din partea Senatului, prin care era informat despre situația din Egipt. Primul lucru pe care l-a făcut, când a aflat vestea despre răsccoală, a fost să-l cheme pe fiul său de 13 ani, Commodus, la Sirmium, unde a dus *toga virilis*, și să-l facă cetățean adult roman, pregătit să fie numit împărat. Este prezentat legiunilor drept moștenitorul lui Marcus, pentru a înlătura pretenția la tron a lui Cassius. E posibil ca vestea că împăratul e în viață să fi ajuns la Cassius, dar nu sunt vești că ar ceda. În orice caz, eșecul revoltei lui Cassius prin care voia să se extindă dincolo de lanțul munților Taurus, în Cappadocia, înseamnă că nu are suficiente trupe încât să fie convins că poate păstra Siria în fața unei ofensive majore a armatei de susținători ai lui Marcus. Cu toate acestea, zvonurile și neliniștea iau amploare în tabăra lui Marcus. E timpul ca împăratul să le vorbească soldaților și să-i anunțe că se vor îndrepta spre sud-est pentru a-și uni forțele cu Martius Verus, în Cappadocia, înainte să înfrunte principala armată a lui Cassius din Siria.

Marcus se pregătește pentru ziua grea pe care o are în față. Examinează acțiunile lui Cassius și ale senatorilor care lucrează împotriva lui. Marcus își spune, ca întotdeauna, că trebuie să fie gata să accepte amestecurile altora, ingratitudea, violența, trădarea și invidia.* Potrivit stoicilor, oamenii vor face erori morale pentru că majoritatea dintre ei nu înțeleg adevărata natură a binelui și a răului. Nimeni nu se naște înțelept, dar putem deveni înțelepți prin educație și exercițiu. Marcus crede că filosofia l-a învățat atât diferența dintre bine și rău, cât și abilitatea de a înțelege natura oamenilor precum

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, II.1, p. 83

Cassius, care acționează nedrept. Își reamintește că e înrudit și cu cei care sunt împotriva lui, nu neapărat prin sânge, ci pentru că sunt cetățeni ca el în comunitatea universală și împărtășesc potențialul pentru înțelepciune și virtute. Și chiar dacă acționează nedrept, nu îi pot face rău cu adevărat, pentru că acțiunile lor nu îi pot murdări caracterul. Atât timp cât Marcus înțelege acest lucru, nu poate să fie furios pe ei sau să îi urască. Aceia care sunt împotriva lui s-au născut, spune el, pentru a lucra împreună cu el, așa cum și rândurile de dinți de jos și de sus lucrează împreună pentru a mărunți mâncarea. Să-i tratezi pe oamenii precum Cassius cu mânie, sau chiar să le întorci spatele, ar fi contrar rațiunii și împotriva legilor Naturii. Împăratul își reamintește să nu privească facțiunea de rebeli drept dușmani, ci cu blândețe, așa cum un medic își privește pacienții. Are răbdare, știind cât de important este să își păstreze rațiunea în fața supărărilor, cu atât mai mult cu cât știe câtă putere a investit în el poporul roman. După ce termină de meditat, Marcus își pune pe umeri capa militară. Pompeianus și alți câțiva consilieri îl întâmpină la ieșirea din camera sa. E timpul să se adreseze legiunilor aliniate în mijlocul câmpului.

Marcus îi salută ca pe camarazii lui. Le spune că nu are niciun sens să se vaite sau să fie necăjiți de revolta din est. Acceptă orice va veni drept dorința lui Zeus. Le cere să nu fie mândri pe ceruri și îi asigură de regretul sincer că trebuie să ducă război după război în timpul serviciului său. Își dorește ca generalul Cassius să fi venit să-și susțină cazul în fața armatei și a Senatului. În mod șocant, Marcus își dă chiar cuvântul că s-ar fi retras de pe tron și ar fi renunțat la imperiu fără nicio luptă, dacă ar fi fost convins că este pentru binele tuturor. Însă era prea târziu. Războiul începuse deja.

Le reamintește trupelor sale că reputația lor o depășește pe cea a legiunilor din est, așa că au motiv să fie optimiști. Deși Cassius

este unul dintre cei mai apreciați generali, spune el, nu au de ce să se teamă de „un vultur aflat la nivelul stăncuțelor” – un comentariu ce atrage câteva râsete sumbre. Nu Cassius a câștigat acele lupte, ci soldații care acum stau în fața lui. Mai mult, Martius Verus cel loial va fi de partea lor, un general la fel de iscusit precum Avidius Cassius. Marcus le împărtășește speranța că generalul Cassius se căiește, acum că știe că împăratul trăiește. Crede că a fost trădat de propriul său general doar pentru că acesta a crezut, în mod eronat, că murise. Dar dacă nu este cazul și răscoala rezistă, Cassius va fi forțat să reconsidere lucrurile, când va afla că Marcus Aurelius vine după el, la cârma unei armate formidabile de veterani din nord, trecuți prin toate. (Istoricul roman Cassius Dio prezintă ceea ce pretinde a fi textul original al acestui discurs remarcabil.)

Legiunile strânse în fața lui Marcus știu foarte bine că iubitul lor suveran și comandant este un filosof din școala stoicilor. Totuși, ceea ce s-a întâmplat apoi i-a lăsat, cu siguranță, muți de uimire. Marcus îi asigură că dorința sa mai mare este să arate clemență.

Să ierți un om care a greșit, să-i fii prieten în continuare celui care v-a călcat prietenia în picioare, să-i fii credincios cuiva care ți-a trădat credința. Ceea ce spun poate părea de neimaginat, dar nu vă îndoiiți de aceste lucruri. Căci bunătatea nu a dispărut de tot din oameni, ci o avem încă în noi, rămășiță a unei virtuți vechi. Și totuși, dacă cineva se îndoiește, nu face decât să-mi întărească dorința, pentru ca oamenii să vadă cu ochii lor ceea ce nimeni n-ar fi crezut să se întâmple. Căci acesta ar fi singurul profit pe care l-aș trage din nenorocirile mele, dacă aș putea să sfârșesc situația onorabil și să arăt lumii întregi că există o cale prin care să rezिști chiar și unui război civil.

Altfel spus, acesta nu este un ghinion, ci este un noroc pentru că poți să rezisti nobil. Marcus a fost învățat asta de mic de către Rusticus și ceilalți stoici. Nu se simte nicio urmă de mânie în vorbele împăratului, deși vestea răscoalei lui Cassius a întors Roma cu susul în jos și a răvășit întreg imperiul. Soldații din subordinea lui Marcus îl cunosc suficient de bine și știu că va răspunde cu demnitate și calm, chiar și unei trădări atât de șocante. Chiar și așa, pentru soldatul de rând e remarcabil, de bună seamă, că stă în noroi în acea zi și îl ascultă pe împăratul Marcus Aurelius cum îl iartă nu doar pe uzurpator, ci și pe cei care au fost împotriva sa.

După ce își termină discursul în fața trupelor, Marcus îi dă instrucțiuni secretarului său să trimită o copie Senatului. Se retrage în reședința sa din nou și închide ochii. Continuă să mediteze la cum să facă față crizei iminente și se retrage în filosofia lui pentru îndrumare.

CUM SĂ-ȚI STĂPÂNEȘTI FURIA

Marcus nu avea o fire pașnică de la natură – a trebuit să lucreze pentru a-și tempera toanele. În prima propoziție din *Meditațiile*, îl laudă pe bunicul său pentru că este calm și temperat, iar în restul notițelor, se întoarce mereu la metoda prin care îți ții în frâu furia.* Știm că Marcus se lupta cu accesele sale de mânie și că a lucrat pentru a deveni un om mai calm și rațional, pentru că așa și-a propus. Încheie prima carte din *Meditațiile* mulțumind zeilor că nu și-a jignit niciodată prietenii, familia sau profesorii, chiar dacă a simțit că-și pierde cumpătul uneori. Oamenii care suferă de extenuare și durere

* *Ibidem*, I.1, p. 65

cronică, precum Marcus, sunt predispuși la mânie și irascibilitate. Nu ar trebui să ne surprindă faptul că un om fragil care a dormit prost și a suferit de dureri severe în piept și în stomac a fost uneori iritat de oamenii care au încercat să-l manipuleze sau să-l înșele.

Pentru stoici, furia manifestată este o emoție irațională și nesănătoasă, pe care nu trebuie să o tolerăm. După cum am observat, totuși, este în natura umană să avem sentimente *reflexe* de nemulțumire ca răspuns la problemele vieții. Stoicii cred că aceste „proto-emoții” sunt inevitabile și le acceptă existența cu indiferență. Însă un stoic ar prefera să ai un comportament diferit. Și poate chiar să ia inițiativă pentru a te opri, așa cum a făcut Marcus când și-a mobilizat armata să avanseze împotriva lui Avidius Cassius. A fi stoic nu înseamnă, în niciun caz, să accepți orice. Cu toate acestea, un înțelept nu va fi iritat de lucruri care nu sunt în controlul lui, precum acțiunile altor persoane. În consecință, stoicii dețin o mulțime de tehnici psihologice pe care le pun în practică pentru a-i ajuta să contracareze sentimentul de furie și a-l înlocui cu o atitudine calmă, dar la fel de hotărâtă.

Una dintre temele recurente principale din *Gânduri către sine însuși* este modul în care se poate trata furia prin cultivarea empatiei și a înțelegerii față de ceilalți. În timp ce psihoterapia modernă se concentrează pe depresie și anxietate, stoicii au fost interesați mai mult de problema furiei. Într-adevăr, un întreg volum al lui Seneca, numit *Despre furie*, care supraviețuiește și azi, descrie teoria stoică și tratamentul acestei probleme în detaliu.

Aici, precum în cele mai multe aspecte ale vieții, modelul suprem al lui Marcus a fost tatăl său adoptiv. De la împăratul Antoninus, Marcus a învățat „bunăvoința” în primul rând, dar și calmul. Antoninus dădea dovadă de „toleranță răbdătoare” față de cei care îi criticau dur felul de a gestiona resursele imperiului. Marcus își aduce

aminte cu exactitate cât de elegant a acceptat tatăl său scuzele unui ofițer vamal în Tusculum, demult, și cum acesta era comportamentul lui natural. Spre deosebire de predecesorul său, Hadrian, Antoninus nu era niciodată obraznic, despotic sau violent cu oamenii și nu-și pierdea niciodată cumpătul. Analiza orice situație după caz, calm, metodic și substanțial, de parcă o făcea în tihnă. În alte locuri auzim, tot așa, despre natura blândă a lui Antoninus și despre cum „îi accepta pe cei care îl învinuiau pe nedrept și nu îi învinuia la rândul lui” și despre „îngăduința sa pentru cei care erau împotriva lui în mod deschis și plăcerea pe care o avea când cineva avea o idee mai bună”.* Răbdarea și blândețea pe care Antoninus le arăta în calitate de conducător sunt cele mai importante virtuți pe care Marcus le-a învățat. Într-adevăr, Marcus era cunoscut pentru că rămânea calm în fața provocărilor. Cu toate acestea, a trebuit să exerseze și să se antreneze pentru a-și stăpâni accesele de furie.

Deci, ce terapie recomandau stoicii? Credeau că furia este o formă de *dorință*: „dorința de a ne răzbuna pe cineva care ne-a făcut o nedreptate”, potrivit lui Diogene Laertius. În termeni mai puțin formali, putem spune că, de obicei, furia constă în dorința de a face rău cuiva pentru că credem că a greșit și merită să fie pedepsit. (Ocazional, e mai degrabă dorința ca altcineva să îi pedepsească, în sensul „*Sper ca cineva să îi dea o lecție!*”) Lucrurile nu stau diferit în cazul teoriilor cognitive moderne despre furie, care spun că aceasta se bazează pe credința că o regulă care este importantă pentru tine a fost cumva încălcată. Furia se naște din ideea că a fost comisă o nedreptate sau că cineva a făcut ceva ce nu trebuia să fi făcut. De obicei, e asociată cu impresia că ai fost, cumva, amenințat sau rănit de cealaltă persoană, ceea ce transformă furia în perechea fricii: „Mi-a făcut ceva ce

* *Ibidem*, I.16, VI.30, pp. 73–75, 167

n-ar fi trebuit – nu e corect!”. În mod deloc surprinzător, **antidotul stoicilor pentru furie** seamănă cu terapia generală aplicată dorinței menționate mai devreme. Așadar, merită să revizuim pe scurt pașii obișnuiți ai acestei abordări și să luăm în calcul cum se aplică în cazul acestei emoții:

- 1. Automonitorizare.** Identifică primele semne ale furiei, pentru a o putea ține sub control înainte să se intensifice. De exemplu, poți observa că ți se schimbă vocea sau că te încrunți sau că mușchii îți sunt încordați atunci când începi să te enervezi sau crezi că acțiunile cuiva sunt nedrepte sau violează o regulă personală („Cum a îndrăznit să-mi spună mie asta!”).
- 2. Distanțare cognitivă.** Amintește-ți că nu evenimentele în sine te fac nervos, ci, mai degrabă, raționamentul tău despre ele cauzează accesul de furie. („Am observat că am reacția «Cum îndrăznește să-mi spună mie asta», iar acest mod de a mă raporta la lucruri mă face să mă simt nervos.”).
- 3. Amânare.** Așteaptă până când senzația de furie a trecut pentru a te hotărî cum reacționezi în situația dată. Respiră, fă o plimbare și gândește-te iar la ce s-a întâmplat peste câteva ore. Dacă încă simți nevoia să reacționezi, atunci hotărăște cu calm cel mai bun răspuns. Altfel, uită tot ce s-a întâmplat.
- 4. Un model de virtute.** Întreabă-te ce ar face o persoană înțeleaptă precum Socrate sau Zenon. Ce virtuți te-ar ajuta să răspunzi cu înțelepciune? În cazul tău, poate fi mai ușor să te gândești la un model cu care ești mai familiarizat, cum ar fi Marcus Aurelius, de exemplu, sau o persoană pe care ai întâlnit-o în viața ta. („O persoană înțeleaptă ar încerca să empatizeze, să se pună în papucii celui alt și apoi să exerseze răbdarea când răspunde...”)

- 5. Analiza funcțională.** Imaginează-ți ce consecințe ar apărea dacă te-ai lăsa pradă mâniei, în loc să reacționezi rațional și să practici moderația („Dacă mă las ghidat de mânie, atunci probabil mă voi răsti la celălalt și vom naște altă ceartă, iar lucrurile se vor înrăutăți în timp, până când nu ne vom mai vorbi. Dar dacă aștept să mă calmez și apoi ascult răbdător, ar fi dificil la început, dar ar putea funcționa mai bine în timp și, odată ce s-a calmat și celălalt, poate îmi va lua în considerare punctul de vedere.”).

Stoicii au preluat vechiul concept de a-ți amâna acțiunile până când s-a potolit furia de la pitagoricieni, cel mai probabil, a căror școală exista deja de 700 de ani în momentul domniei lui Marcus. Aceștia erau cunoscuți pentru faptul că nu reacționau niciodată la mânie, ci se retrăgeau un moment, până când accesul de furie a trecut. Veneau cu un răspuns doar când puteau să o facă rațional, cu calm. Astăzi, terapeuții numesc asta un „time-out” de la furie, pentru a-ți recăpăta cumpătul.

Pe lângă aceste strategii de bază, Marcus vorbește despre un întreg repertoriu de tehnici *cognitive* stoice, care vizează gestionarea furiei. Acestea sunt moduri diferite de a aborda situația: *perspective alternative*. Pot fi folosite oricând. Cu toate acestea, este dificil să ne schimbăm punctul de vedere în timpul unui acces de furie. De fapt, una dintre cele mai comune greșeli pe care o facem este să ne sfidăm furia când nu suntem în cea mai bună stare să facem asta. În schimb, e indicat să folosim aceste strategii de gândire *înainte* să ne confruntăm cu o situație care ne poate provoca furie sau după ce ne-am dat timp să ne recăpătăm calmul. Marcus își reamintește să se gândească la unele dintre aceste idei în dimineața acelor zile când se pregătește să întâlnească persoane dificile.

Într-unul dintre cele mai remarcabile fragmente din *Gânduri către sine însuși*, Marcus prezintă o listă de zece strategii de gândire,

pe care le putem folosi când „ne ferim să ne înfuriem pe ceilalți”.^{*} El descrie aceste tehnici pentru gestionarea furiei drept *zece daruri de la Apollo* și cele nouă muze ale sale. Apollo este zeul medicinei și al vindecării – zeul terapiei, am putea spune –, iar acestea sunt sfaturi psihoterapeutice stoice. În *Gânduri către sine însuși* a lui Marcus, se găsesc numeroase referințe suplimentare la aceleași metode, care lămurește ceea ce avea acesta în minte.

1. SUNTEM ANIMALE SOCIALE, CREATE SĂ NE ÎNTRAJUTORĂM

Prima strategie pe care o descrie Marcus ca răspuns la furie este aceea de a-și aminti doctrina stoică potrivit căreia ființele raționale sunt inerent sociale, create să trăiască în comunități și să se ajute una pe alta. Astfel, avem datoria să trăim înțelept și armonios cu cei din jurul nostru, pentru a ne putea îndeplini potențialul natural și de a progresa.

Într-unul dintre cele mai cunoscute citate din *Gânduri către sine însuși*, pasajul de deschidere al cărții a doua menționat mai sus, Marcus descrie cum se pregătește mental în fiecare dimineață pentru a interacționa cu persoane problematice. Aducă că „nici nu pot fi furios pe cei de-un neam cu mine, nici nu pot să-i urăsc, căci ne-am născut pentru a coopera”, și că nu este în natura noastră socială și rațională să ne punem bețe în roate cu resentimente sau să ne întoarcem spatele. Mai spune că, pentru o ființă rațională, binele înseamnă, într-o măsură, să ai o atitudine de camaraderie față de ceilalți. Marcus merge chiar mai departe și susține că, atunci când nu arăți camaraderie pentru ceilalți, comiți

^{*} *Ibidem*, XI.18, pp. 329–331

o nedreptate, e un viciu și o lipsă de bună-cuviință pentru că faci un lucru împotriva Naturii.*

Țelul stoic de a trăi în armonie totală și înțelegere cu restul umanității nu înseamnă că trebuie să ne așteptăm ca oricine să ne fie prieten. Din contră, trebuie să fim pregătiți să întâlnim o mulțime de oameni nesăbuiți și corupți și să acceptăm că acest lucru e inevitabil. Nu trebuie să tratăm dușmanii și persoanele dezagreabile cu furie. Din contră, situația poate fi o șansă de a ne exercsa înțelepciunea și virtutea. Stoicii se gândesc la persoanele problematice ca la o rețetă de la medic sau ca la un partener de antrenament pe care ni l-a alocat un antrenor de lupte. Existăm unul pentru altul, spune Marcus, iar dacă nu îi putem educa pe cei care sunt împotriva noastră, trebuie măcar să îi tolerăm.**

Aceste provocări ne vor ajuta să devenim mai virtuoși și optimiști. Dacă nu ți-a testat nimeni răbdarea până acum, atunci îți lipsește șansa de a-ți fi arătat virtutea în relațiile tale. În *Eulogium on Marcus Aurelius*, un volum de ficțiune istorică din secolul al XVIII-lea inspirat din povești romane, învățătorul stoic Apollonius spune: „Există oameni vicleni – ei îți sunt de folos; fără ei, ce nevoie ar fi de virtute?”.

2. IA ÎN CALCUL CARACTERUL OAMENILOR

Următoarea strategie implică să-ți imaginezi persoana care te-a înfuriat pe de-antregul – nu te concentra doar pe aspectele din personalitatea sau comportamentul lor pe care le găsești cele mai neplăcute. Marcus se sfătuiește să acorde o atenție specială oamenilor care îl jignesc. Apoi, cu răbdare, și-i imaginează în viața lor de zi cu zi: cum mănâncă cina,

* *Ibidem*, II.1, V.16, IX.1, pp. 83, 159–161, 263

** *Ibidem*, VIII.59, p. 261

cum dorm, cum fac sex, cum se destind și așa mai departe. Ia în calcul că pot fi aroganți, tiranici, dar se gândește și la momentele în care au fost subjuogați de alte dorințe.* Ideea este că ar trebui să fim conștienți – nu numai de acțiunile care ne-au înfuriat, ci și de cealaltă persoană pe de-a întregul și de faptul că nimeni nu e perfect. Pe măsură ce ne lărgim perspectiva, ni se diluează și furia pe care o simțim împotriva lor. Făcând acest lucru, poți să te abați de la subestimare prin tehnica analitică.

Într-adevăr, Marcus spune că atunci când alții te urăsc, te învinovătesc sau te calomniază, trebuie să-ți imaginezi că te uiți în sufltele lor și că înțelegi ce fel de oameni sunt. Cu cât înțelegi mai mult despre ei, cu atât mai mult ostilitatea pe care o au va părea fără sens și nu va mai avea putere să te jighească. Se pare că așa s-a gândit Marcus la Cassius, ceea ce i-a permis acestuia să răspundă cu calm în situația de criză a războiului civil, în timp ce Senatul a avut o reacție pripită.

Marcus spune că, pe lângă exercițiul de a te pune în pantofii celorlalte persoane, ar trebui să îi analizezi personalitatea într-un mod care răspunde la întrebările de bază: pe cine vor să mulțumească, de ce și prin ce acțiuni? Care sunt principiile după care se ghidează în viață, cum își petrec timpul, cu ce se țin ocupați? Imaginează-ți sufletul lor dezgolit în fața ta, cu toate defectele expuse. Dacă îți poți imagina asta, într-un final îți se va părea absurd că învinuirile sau laudele lor au avut vreodată o autoritate.** Înțelepții acordă atenție doar părerilor celor care trăiesc „în acord cu Natura”, așa că sunt mereu atenți la tipul de oameni cu care interacționează. Înțeleg cine sunt ei „acasă și peste hotare, noaptea și ziua, la ce vicii se dedau și cu cine”.***

Stoicii credeau că, la bază, oamenilor cu vicii le lipsește dragostea de sine și că sunt alienați de ei înșiși. Trebuie să învățăm să empatizăm cu ei și să îi vedem drept victime ale credințelor nechibzuite

* *Ibidem*, X.9, p. 299

** *Ibidem*, IX.27, VII.62, VI.59, IX.34, pp. 277, 255, 201, 281

*** *Ibidem*, III.4, p. 101

sau ale erorilor de judecată, și nu ca oameni ostili. Marcus spune că ar trebui să te gândești că acești oameni sunt orbiți de propriile opinii greșite și forțați să le urmeze – deci nu știi mai mult de atât. Dacă conștientizezi acest lucru, va fi mai ușor să treci peste criticile lor, să îi ierți și, totuși, să le opui rezistență când este nevoie. Să înțelegi totul înseamnă să ierți, după cum e și vorba.

3. NIMENI NU FACE RĂU VOIT

Asta vine în continuarea punctului anterior. Este o afirmație dintr-unul dintre paradoxurile centrale din filosofia lui Socrate și a fost adoptată de stoici: niciun om nu face rău *cu bună știință*, drept urmare nici *voit*. Marcus i-a dat lui Cassius avantajul îndoielii când a presupus că, la un anumit nivel, uzurpatorul a crezut că face lucrul potrivit și s-a înșelat, pur și simplu. În *Gânduri către sine însuși*, spune că trebuie să vezi acțiunile celorlalți în termenii unei dihotomii simple: fie fac ceea ce e corect, fie ceea ce e greșit. Dacă fac ceea ce e corect, atunci trebuie să accepți și să încetezi să te mai mâinii pe ei. Renunță la furie și învață de la ei. Dacă, însă, nu fac ceea ce trebuie, atunci trebuie să presupui că fac asta pentru că așa cred ei că este potrivit. După cum sublinia și Socrate, nimeni nu vrea să facă greșeli sau să fie înșelat. Orice ființă rațională își dorește adevărul în mod inerent. Deci, dacă cineva se înșală cu adevărat în legătură cu ceea ce e corect, ar trebui, mai curând, să-ți pară rău pentru el.

Nimănui nu îi place să fie numit ticălos sau vicios. Într-un anumit sens, acești oameni cred că ceea ce fac este corect sau cel puțin acceptabil. Oricât de perversă ar părea acea concluzie, în mintea lor este justificată. Dacă credem în mod constant despre ceilalți că s-au înșelat, în loc de a-i considera răi, ca și cum le-ar lipsi înțelepciunea pentru a-și evalua dorințele, interacțiunea cu ei va fi mult mai delicată. Așadar, Marcus spune că oricând crezi că cineva ți-a greșit, ar

trebui, înainte, să iei în considerare ce opinii are despre ce e bine sau rău. Odată ce înțelegi cum gândesc alții, nu vei avea nicio scuză să fii surprins de acțiunile lor, ceea ce ar trebui să-ți diminueze furia.* Erorile de judecată constrâng oamenii la fel de mult ca boala sau nebunia, așa că învățăm să fim toleranți cu ei și să îi iertăm pe această bază. La fel cum nu judecăm copiii aspru când fac greșeli, pentru că încă nu știu prea multe. Iar adulții fac aceleași greșeli morale precum copiii. Nu vor să fie ignoranți, dar se comportă de așa manieră, neintenționat.

Marcus e de părere că oamenii merită iubirea noastră pentru că suntem de-aceiași neam. Însă merită și compasiunea noastră pentru că nu știu diferența dintre rău și bine, un handicap la fel de serios ca orbirea. Erorile noastre morale duc la emoții precum mânia, ce pot ușor să ne scape de sub control. Ar trebui să ne spunem că oamenii sunt forțați de ignoranța lor să acționeze așa cum o fac și, astfel, să renunțăm la furie. Epictet și-a sfătuit elevii să repete maxima „Pentru ei a fost lucrul potrivit de făcut”**, atunci când întâlneau pe cineva cu un comportament neplăcut.

4. NIMENI NU ESTE PERFECT. NICI TU

Amintește-ți că toți ceilalți sunt și ei oameni și că au defecte și, astfel, poate vei primi mai ușor, mai echilibrat și mai puțin emoțional critici (sau laude). La fel, să-ți amintești că nu ești nici tu perfect – nimeni nu este – te poate ajuta să-ți stăpânești accesele de furie. E un dublu standard să critici alți oameni fără să-ți observi propriile defecte. De aceea, Marcus își amintește că și el face multe lucruri greșite și că este la fel ca alții în acest sens. El chiar ne recomandă ca,

* *Ibidem*, VII.63, VII.26, pp. 225–227, 213

** *Ibidem*, II.13, X.30, pp. 91–93, 309

oricând ne supără greșelile altora, să punem pauză și să ne întoarcem atenția imediat spre caracterul nostru, și să ne gândim la felurile în care greșim la rândul nostru.* Face o observație psihologică onestă: că deseori se abține chiar el de la a face rău doar pentru că se teme de consecințe sau își face griji pentru reputația lui. De multe ori, ceea ce ne reține de la a face un lucru rău este alt lucru rău, spune el (altă idee care provine de la Socrate). Mulți oameni se abțin de la a comite o ilegalitate, de exemplu, pentru că le este teamă să fie prinși, nu pentru că sunt virtuoși. Deci chiar dacă nu facem aceleași fărâdelegi precum ceilalți, asta nu înseamnă că intenția nu este acolo. Marcus a fost dispus să-l asculte pe Cassius pentru că, deși era împărat, nu se considera fără reproș.

Nu există un guru stoic. Nici măcar fondatorii școlii – Zenon, Cleanthes și Chrisip – nu pretindeau că sunt pe deplin înțelepți. Ei cred că suntem viciați, nechibzuiți și, până la un punct, sclavi ai sentimentelor noastre. Înțeleptul ideal este perfect prin definiție, dar acesta este un ideal *ipotețic*, precum noțiunea unei societăți Utopice. În mod ironic, chiar furia pe care o simțim este un semn de *imperfecțiune* din partea noastră. Furia noastră dovedește că și noi suntem capabili să facem rău, sub influența emoțiilor puternice. Amintirea faptului că nimeni nu este perfect poate diminua sentimentele de furie. Când arăți cu degetul spre cineva, amintește-ți că trei degete de la aceeași mână arată în direcția ta.

5. NU POȚI CUNOAȘTE NICIODATĂ MOTIVAȚIILE ALTUIVA

Nu putem citi mintea oamenilor, deci nu ar trebui să sărim la concluzii despre intențiile lor. Însă, fără să știm care sunt intențiile

* *Ibidem*, 10.30, p. 309

altora, nu putem fi niciodată siguri că fac ceva greșit. Oamenii pot face lucruri care ție îți par greșite, cu un motiv care, pentru ei, este bun. Marcus era, de altfel, un bun judecător în curtea de justiție romană, dar și un bun judecător al caracterului oamenilor. Împăratul își reamintea că e nevoie să afli multe despre altcineva înainte să-ți exprimi o opinie fermă despre personalitatea și cauzele după care acționează – și chiar și atunci, ne bazăm concluziile pe probabilitate. La fel, când s-a ajuns la războiul civil, Marcus a luat de bun că nu știe cu siguranță ce este în sufletul lui Cassius.

Din contră, furia își asigură o *siguranță* nefundată despre motivațiile celorlalți. Terapeuții cognitivi numesc asta eroarea „citirii minții” – când sari la concluzii despre motivațiile altora, deși acestea au fost mai mereu ascunse. Ar trebui să rămâi mereu deschis la *posibilitatea* ca motivațiile celuiilalt să nu fie greșite.* Consideră că există și o altă interpretare plauzibilă a acțiunilor lor. Când ești deschis la minte, și sentimentul de furie se atenuază.

6. AMINTEȘTE-ȚI CĂ VEI MURI

Sfatul lui Marcus pentru sine e să se concentreze pe vremelnicia evenimentelor, în marea scală a lucrurilor. Sugerează chiar să aibă în vedere că atât el, cât și persoana pe care e mâniat, vor muri și vor fi uitați. Când vezi lucrurile din această perspectivă, nu mai merită să te înfurii pentru comportamentul oamenilor. Nimic nu durează pentru totdeauna. Dacă evenimentele vor părea triviale în viitor, când ne vom întoarce privirea asupra lor, atunci de ce să ne pese atât de mult de ele, acum? Asta nu înseamnă că nu trebuie să facem nimic. Într-adevăr, dacă rămânem calmi, ne putem plănui răspunsul

* *Ibidem*, IX.33, p. 281

mai bine și putem acționa. Marcus nu a stat degeaba când Cassius a instigat la război civil; a mobilizat o armată imensă împotriva lui. Nu a permis fricii sau furiei să îi înnegureze judecata.

Gânduri către sine însuși a fost cel mai probabil scrisă înainte de războiul civil, însă când acesta a izbucnit, Marcus a adoptat aceeași filosofie în privința revoltei lui Cassius. Amintește-ți că acest moment e trecător, își spune, și lucrurile inevitabil se vor schimba.

După cum vom vedea, războiul civil a avut o viață scurtă. Nu a supraviețuit nicio statuie a lui Avidius Cassius. Puțini oameni îi cunosc numele astăzi deși, tehnic, a fost un împărat al Romei, chiar dacă doar pentru câteva luni. Într-o zi, chiar și Marcus Aurelius va fi uitat. A ținut să-și amintească mereu să nu se îngrijoreze despre cum îl vor judeca generațiile viitoare, ci să facă ceea ce rațiunea îi comandă drept curs corect al acțiunii. Când îți amintești că nimic nu durează pentru totdeauna, nu mai merită să te enervezi pe alți oameni.

7. CEEA CE NE SUPĂRĂ E PROPRIA JUDECATĂ

Nu ar trebui să fie o surpriză că Marcus menționează poate cea mai cunoscută tehnică stoică, pe care am denumit-o distanțare cognitivă. Când ești nervos, amintește-ți că nu lucrurile sau ceilalți oameni te mâniează, ci judecata ta despre aceștia. Dacă poți renunța la judecățile de valoare și la a numi acțiunile celorlalți drept „groaznice”, atunci mânia ta se va atenua. Bineînțeles, după cum a subliniat Seneca, există sentimente inițiale de mânie pe care nu le putem controla, pe care stoicii le numesc proto-emoții (*propatheiai*). Până la un punct, împărtășim aceste reacții emoționale cu alte animale, deci ele sunt naturale și inevitabile, precum anxietatea învățătorului stoic prins într-o furtună, despre care a scris Gellius. Marcus spune că depinde

de tine, însă, dacă te lași pradă furiei. Poate că nu ne controlăm reacția inițială, dar putem controla cum reacționăm la ea: *nu ceea ce se întâmplă întâi contează, ci ceea ce faci apoi.*

Cum poți învăța să pui pauză și să te distanțezi cognitiv de sentimentul inițial de furie și să nu te lași măturat de acesta? Realizând că acțiunile altei persoane îți pot afecta caracterul, spune Marcus. Tot ceea ce contează în viață, cu adevărat, este dacă ești un om bun sau rău, iar asta depinde doar de tine. Alți oameni îți pot face rău ție sau posesiunilor tale, dar nu-ți pot ataca niciodată caracterul. Doar dacă le permiți. După cum a spus Marcus, dacă renunți la părerea că „ești rănit”, sentimentul că ești rănit va dispărea, iar când acest sentiment dispare, nimeni nu-ți poate face rău cu adevărat.* Deseori, însă, doar să-ți amintești că nu evenimentele îți fac rău, ci ceea ce crezi tu despre ele este de ajuns să-ți controlezi și să-ți diminuezi furia.

8. FURIA NE FACE MAI MULT RĂU DECÂT BINE

De multe ori, Marcus leagă distanțarea cognitivă de următoarea tehnică, pe care o numim analiză funcțională. Gândește-te la consecințele pe care le are un răspuns dat la mânie și compară-le cu ce s-ar întâmpla dacă ai răspunde calm, rațional, poate chiar cu empatie și bunătate. Ca alternativă, amintește-ți că furia îți face mai mult rău decât bine. Stoicilor le plăcea să aibă în vedere cât de urât și nenatural arată furia – o privire încruntată, cu grimase, o față roșie de mânie, ca cineva prins în chinurile unei boli groaznice.** Marcus vede în urâtenia profundă a furiei un semn că este nenaturală și împotriva rațiunii.

* *Ibidem*, IV.7, p. 121

** *Ibidem*, VII.24, p. 213

În plus, unde ajungem cu furia? De cele mai multe ori furia este *impotentă*. Ține minte, spune Marcus, că oamenii vor continua să facă aceleași lucruri oricum, chiar dacă tu izbucnești.* Mai rău, furia nu este doar inutilă, ci și *contraproductivă*. Notează că de multe ori e nevoie de mai mult efort să repari consecințele pe care le are un acces de furie, decât să tolerezi acțiunile care te mâniază. Stoicii cred că ne simțim jigniți pentru că presupunem că acțiunile celorlalți ne amenință interesele într-un fel. În orice caz, odată ce consideri că furia ta este o amenințare mai mare decât lucrul care te-a înfuriat, atunci inevitabil îi scade puterea.

Furia pe care o simțim în fața unui afront ne face mai mult rău decât afrontul în sine, într-un sens fundamental. Acțiunile celorlalți se întâmplă în exteriorul nostru și nu ne pot atinge caracterul, dar propria noastră furie ne transformă în alte persoane, aproape ca pe un animal, iar pentru stoici acesta e cel mai mare rău. Astfel, Marcus își amintește că viciul altui om nu-ți poate intra în caracter decât dacă îi permiți. În mod ironic, furia îi provoacă cel mai mult rău persoanei care o simte, deși are puterea să o anihileze.** Prima prioritate, în cele mai multe cazuri, e că ar trebui să faci ceva în legătură cu furia pe care o simți, înainte de a face ceva în legătură cu evenimentele care au provocat-o.

În *Gânduri către sine însuși*, Marcus vorbește în mod frecvent despre acest lucru, dar altfel, sfătuindu-se să îi lase răul răufăcătorului: „Mi-a făcut cineva un rău? Asta e treaba lui, nu a mea”. Cel care face greșește, greșește față de el; cel care se poartă nedrept își face sieși asta, pentru că își face rău doar lui, mai spune Marcus.

* *Ibidem*, VIII.4, p. 235

** *Ibidem*, VIII.55, VII.71, pp. 259, 231

Răufăcătorul își strică propriul caracter; nu ar trebui să i te alături în suferință judecând că te-a rănit și jignit și pe tine.*

E tentant să ne imaginăm că Marcus se gândea la adversari, cum e cazul lui Cassius, când se avertizează să nu simtă pentru rivalii lui ceea ce simt ei pentru el. În același fel, nu ar trebui să nutrești gândurile pe care cei răi le au sau vor să le ai. Pe scurt, cea mai bună formă de răzbunare este să nu te cobori la nivelul lor, permițându-le să fi furios pe ei.** Dacă cineva te urăște, spune Marcus, asta e problema lor. Singura ta preocupare este să eviți să faci orice te-ar face să meriți să fii urât.

9. NATURA NE-A ÎNZESTRAT CU VIRTUȚI PENTRU A LUPTA CU FURIA

Marcus mai recomandă o tehnică stoică împotriva furiei, una pe care am numit-o contemplarea virtuții. Ar trebui să te întrebi cu ce fel de virtute sau aptitudine te-a înzestrat Natura pentru a face față situațiilor cu care te întâlnești. Sunt câteva întrebări conexe pe care ți le poți pune: cum fac față furiei alți oameni? Ce ar face modelul tău, în aceeași situație? *Ce admirî* la alți oameni când se confruntă cu situații care pe tine te-ar face să-ți pierzi cumpătul? Marcus spune că trebuie să accepți că, inevitabil, există fapte rele în lume și apoi să întrebi: „Cu ce virtute l-a înzestrat Natura pe acel om, ca răspuns la răul care i-a fost făcut?”. Explică acest lucru printr-o comparație între virtuțile și leacurile prescrise de Natură ca „antidot” la acel viciu.***

* *Ibidem*, V.25, IX.4, IX.20, pp. 165, 267–269, 275

** *Ibidem*, VII.65, IV.11, VI.6, pp. 227, 121, 175

*** *Ibidem*, IX.42, p. 287

Pentru Marcus, principalul antidot pentru furie este virtutea stoică a *bunătății*, care împreună cu cinstea compune virtutea socială de bază a *dreptății*. În timp ce stoicii vedeau furia ca dorință de a face rău, bunătatea este chiar opusul: bunăvoință față de alții și dorința de a-i ajuta. Cu toate acestea, faptele altor oameni nu depind de noi, așa că ar trebui să ne exersăm bunătatea și bunăvoința față de ceilalți cu o clauză de rezervă în minte, cu avertismentul „dacă permite soarta”. Asemenea arcașului lui Cato, un stoic ar trebui să ochească ținta (de a-i ajuta pe ceilalți), dar să fie fericit dacă a acționat cu bunătate și pregătit să accepte atât succesul, cât și eșecul, egal.

Marcus oferă un exemplu specific pentru a ilustra la ce se gândește și descrie o întâlnire imaginară cu cineva care îi testa răbdarea cu ostilitatea lui. Își imaginează că îl încurajează delicat în direcția bună cu replici precum „Nu, fiule, noi am fost făcuți pentru altceva; nu voi fi rănit în niciun fel, dar tu te rănești pe tine”. Marcus spune că ar trebui să le vorbim cu delicatețe și să le reamintim că scopul nostru, al oamenilor, este să trăim împreună în societate, precum albinele și alte animale comunale, și nu să fim unul împotriva celuilalt. Nu ar trebui să fim sarcastici sau să folosim acuzații dure, ci, mai degrabă, să răspundem cu bunătate și afecțiune în suflet. Trebuie să fim simpli, onești și să nu dăm lecții ca de pe scaunul unui mare învățat sau să încercăm să impresionăm martorii. Suntem tentați să ne întrebăm dacă Marcus se gândea la cum ar trebui să le vorbească unor oameni precum Cassius sau chiar fiului său, Commodus.

Pentru stoici, bunătatea, în primul rând, înseamnă să-i educi pe alții sau să-ți dorești să devină mai înțelepți, să se elibereze de vicii și emoții. Este o dorință de a transforma dușmanii în prieteni, dacă o permite soarta. Exemplul de bunătate al lui Marcus implică să îl

înveți pe celălalt două dintre cele mai importante strategii pe care le-a menționat mai sus:

1. Furia ne face mai mult rău nouă decât persoanei pe care ne-am înfuriat.
2. Oamenii sunt ființe sociale; Natura nu a vrut să ne luptăm, ci să ne întrajutorăm.

El vede aici altă dihotomie: fie îl putem educa pe celălalt și îi putem schimba părerea, fie nu. Dacă putem să-i arătăm o cale mai bună, atunci trebuie să o facem; dacă nu, trebuie să acceptăm acest lucru, fără mânie. Marcus, astfel, își arată aprecierea pentru persoana pe care este furios și se gândește la moduri diplomatice în care ar putea să se împace. A învățat asta din felul în care îi vorbeau Rusticus și ceilalți profesori care îi corectau comportamentul pe când era tânăr?

10. E O NEBUNIE SĂ TE AȘTEPȚI CA TOȚI CEILALȚI SĂ FIE PERFECȚI

Marcus descrie cele nouă strategii ca daruri de la muzele lui Apollo, pe care ar trebui să le avem mereu în minte. Mai adaugă un sfat de la liderul muzelor însuși: *să te aștepți ca oamenii răi să nu facă lucruri rele este o nebunie, pentru că îți dorești imposibilul*. Mai mult, să le accepți relele față de alții, în timp ce te aștepți de la ei să nu îți greșească niciodată este atât nechibzuit, cât și prostesc.

Această ultimă strategie e despre determinismul stoic: omul înțelept care percepe lumea rațional nu e niciodată luat prin surprindere în viață. Acesta e alt tip standard de argument stoic. Știm deja că există oameni buni și oameni răi în lume. Oamenii răi vor

face lucruri rele. De aceea, e irațional să te aștepti la altceva. „Să tânjești după lucruri imposibile e o nebunie; e imposibil pentru cei răi să se poarte altfel.” Să-ți dorești ca oamenii răi să nu facă rău e la fel de prostesc ca a-ți dori să nu plângă copiii și să te enervezi pe ei când fac asta.* Ne putem imagina cu ușurință că așa s-a pregătit Marcus pentru trădarea lui Cassius. Senatul a fost șocat și luat prin surprindere, iar reacția lui pripită a crescut șansele războiului civil. Marcus, din contră, a răspuns cu calm și încredere, ca și cum se aștepta deja ca aceste lucruri să se întâmple.

Oamenii spun: „Nu pot să cred asta” când sunt supărați, dar de obicei descriu lucruri care sunt foarte des întâlnite în viață, precum o trădare, o jignire sau o minciună. Stoiicii și-au dat seama că, în cazul acesta, surpriza nu este neapărat autentică și ne exagerează degeaba reacția emoțională. În contrast, cineva cu o atitudine filosofică ar putea spune: „Nu e o surpriză, aceste lucruri se întâmplă – *c'est la vie*”. Marcus și-a zis: „Tot ceea ce se întâmplă este normal și familiar precum trandafirul primăvara și fructele vara”, inclusiv calomnia și trădarea. Când suntem surprinși că o persoană rea face un lucru rău, atunci este vina noastră pentru că ne-am așteptat la imposibil.** Putem anticipa cu ușurință ce fel de fapte rele pot face oamenii, măcar în termeni generali, dar când lucrurile se întâmplă, ne purtăm ca și cum suntem șocați. Ar trebui să înveți să-ți pui imediat această întrebare retorică atunci când ești jignit de comportamentul nerușinat al cuiva: „Oare există în lume om care să nu fie respingător?”. Bineînțeles că nu. Așa că amintește-ți să nu-ți dorești imposibilul și aplică această tehnică oricărei forme de nedreptate. Marcus crede că vei putea să le arăți

* *Ibidem*, V.15, XII.16, pp. 159, 353

** *Ibidem*, IV.44, IX.42, pp. 137, 287

bunătate celorlalți dacă lași deoparte pretinsul șoc și surpriza și dacă adopți o atitudine filosofică în fața viciului.

Marcus a folosit cele zece daruri de la Apollo pentru a-și stăpâni furia. În tot volumul său, se întoarce iar și iar la selecții din listă:

Este specific omului să-i iubească și pe cei care comit greșeli. Și aceasta se realizează dacă te gândești, în același timp, că sunt rude cu tine și că greșesc din cauza neștiinței sau fără voia lor; că, în scurt timp, amândoi veți fi morți și, înainte de orice, că nu ți s-a adus niciun prejudiciu, fiindcă partea conducătoare a sufletului tău nu a devenit mai rea decât era înainte.*

Acelea sunt în mod clar tactici derivate din cele zece daruri ale lui Apollo, după cum urmează:

De fapt, ce lucru te nemulțumește? Răutatea oamenilor? Gândește-te la principiul că ființele raționale sunt născute unele pentru altele, că a se suporta unele pe altele este o parte a dreptății și că oamenii greșesc fără voia lor, iar toți cei care până acum s-au dușmănit, s-au bănuț și s-au urât, străpunși de lănci, zac întinși la pământ și sunt cenuși; atunci calmează-te!**

Însă strategia la care Marcus apelează cel mai des când face față furiei este primul dar de la Apollo și Muzele lui: își reamintește să-i vadă pe ceilalți drept neamul lui, frați sau surori, și că Natura a vrut ca oamenii să lucreze împreună. Ar trebui să ne vedem dușmanii

* *Ibidem*, VII.22, p. 211

** *Ibidem*, IV.3, p. 117

precum o familie. E datoria noastră să învățăm cum să trăim în armonie cu ei astfel încât viața noastră să se desfășoare liniștit, chiar dacă sunt împotriva noastră.

După ce enumeră cele zece daruri de la Apollo, Marcus își reamintește să aibă aceste instrucțiuni la îndemână când simte că își pierde cumpătul: „Să fii mânios nu e un lucru bărbătesc, însă o indispoziție mică și insignifiantă e mai bărbătească pentru că e mai umană”. Acest lucru e remarcabil pentru că, după cum am văzut, Cassius l-a insultat numindu-l „o babă filosoafă”. A vrut să insinueze că Marcus este slăbit. Dar Marcus credea că, în realitate, cineva care e capabil să-și exerseze bunavoința și bunătatea în fața provocării este mai puternic și mai curajos decât cineva care cedează în fața furiei, după cum tindea Cassius să facă. În timp ce oamenii precum Cassius își confundă deseori furia pătimașă cu puterea, stoicii vedeau în asta un semn de slăbiciune. Asta ne aduce înapoi la povestea noastră: *Care a fost rezultatul războiului civil dintre uliul Cassius și porumbelul Marcus?*

MARȘUL SPRE SUD ȘI MOARTEA LUI CASSIUS

Prin meditație zilnică, Marcus a reușit să-și păstreze calmul în fața revoltei lui Cassius. Filosofia l-a ajutat să anticipeze cu calm astfel de evenimente, precum apariția unui trădător. Acum, ca stoic, e timpul să *impac* acceptarea cu acțiunea, în timp ce mărșăluiește spre alt război departe de casă. Treptat, pentru trupe devine un conducător binecuvântat și divin. Sunt umili în fața calmului cu care înfruntă nenorocirile – chiar și pe aceasta, cea mai mare trădare.

Roma este în plină isterie după răzvrătirea lui Cassius, iar situația e înrăutățită de reacția pripită a Senatului. Oamenii sunt speriați de posibilitatea unei invazii a lui Cassius, care va jefui orașul drept răzbunare, în absența lui Marcus. Unul dintre ofițerii cu experiență ai lui Marcus, aflat la granița de nord, Marcus Valerius Maximianus, a fost deja trimis cu un regiment de cavalerie de douăzeci de mii de soldați să întâlnească trupele lui Cassius din Siria. Marcus l-a trimis și pe distinsul comandant militar Vettius Sabianus cu un detașament din Pannonia, să protejeze Roma în cazul în care legiunile dușmane ajung înaintea în Italia.

Cassius pare că se află într-o poziție superioară la început. Cu legiunile siriene pe care le comandă și cu Egiptul, grâнарul imperiului, ca proaspăt aliat, au început și alții să se alieze cu acesta. Revolta lui, însă, nu e susținută în nordul Siriei. Legiunile din Cappadocia și Bithynia au rămas amândouă loiale lui Marcus Aurelius. Marcus a obținut între timp și susținerea unanimă a Senatului Roman. Cassius comanda șapte legiuni: trei în Siria, două în Iudeea Romană, una în Arabia și alta în Egipt. În total, fac o treime din trupele lui Marcus din restul imperiului. Mai mult, legiunile din nord ale lui Marcus sunt compuse din veterani iscusiți și extrem de disciplinați, în timp ce legiunile din comanda lui Cassius sunt încă nepricepute, în ciuda încercărilor draconice de a le impune disciplina.

Acum, la fix trei luni și șase zile după ce Cassius a fost proclamat împărat, în timp ce armata principală a lui Marcus se îndreaptă spre Siria, alt mesager sosește cu vești șocante. În timp ce mergea prin tabăra sa, Cassius a fost atacat de un centurion numit Antonius, care l-a atacat pe cal și i-a înfipt o sabie în gât, în timp ce trecea pe lângă el. Deși rănit grav, Cassius aproape a scăpat. Un tânăr cavaler s-a alăturat ambuscadei și împreună, cei doi ofițeri l-au decapitat pe proaspătul împărat. Acum sunt pe drum cu capul lui Cassius, pe care vor să i-l livreze lui Marcus, într-un sac.

Răzvrătirea lui Cassius a ajuns subit la final după ce legiunile sale au aflat că Marcus era în viață și venea spre ei. Acum, au trecut deja câteva zile, iar Antonius și partenerul lui au ajuns cu dovada sinistră că uzurpatorul a murit. Marcus nu îi primește, refuzând să se uite la capul tăiat al unui om care îi fusese prieten și aliat. Le dă ordin să-l îngroape. Deși trupele sale sunt euforice, Marcus nu sărbătorește. Iertând legiunile rebele, a semnat pe negândite condamnarea la moarte a lui Cassius. Oamenii lui Cassius pur și simplu nu mai aveau motiv să lupte împotriva armatei superioare care se apropia din nord. Singurul lucru care stătea între ei și iertarea lor era Cassius, care a refuzat să se retragă, deci soarta lui a fost decisă.

Marcus a fost recunoscut iar ca unic împărat în întregul imperiu, în iulie 175 e.n. Cassius și-a câștigat reputația de om crud, nestatornic și în care nu poți avea încredere – iar în final, propriii lui oameni i-au oferit un tratament la fel de dur precum cel oferit de el în anii trecuți. Istoria a demonstrat că abordarea lui autoritară s-a întors împotriva lui. Marcus, spre deosebire de Cassius, era cunoscut pentru constanța sa și pentru sinceritate, iar când legiunile sale din Capadocia l-au răsplătit cu loialitate, victoria i-a fost asigurată. Marcus a răsplătit Legiunea a XII-a, cunoscută drept *Legiunea Trăsnet*, cu titlul *Certa Constans* („Mereu Constantă”) și pe a XV-a, Legiunea lui Apollo, cu titlul *Pia Fidelis* („Credincioasă și Loială”). Cassius, în schimb, a încercat să-și sperie oamenii și să-i oblige să-și riște viețile pentru el. La primul semn de pericol, ei i s-ar fi întors împotriva.

După ce războiul civil din Siria s-a încheiat, Marcus nu a luat măsuri împotriva familiei lui Cassius sau a aliaților lui. Însă a executat o mână de oameni implicați în conspirație, pe cei care au comis crime. După cum s-a hotărât, nu i-a pedepsit pe soldații din comanda lui Cassius, ci i-a trimis înapoi la postul lor. A iertat și orașele care au fost de partea lui Cassius. Într-adevăr, Marcus a trimis o scrisoare „conscriptiilor” din Senat, pledând să dea dovadă de clemență în fața celor

implicați în revolta lui Cassius. A cerut ca niciun senator să nu fie pedepsit, ca niciun om de viță nobilă să nu fie executat, ca exilații să se poată întoarce acasă, ca bunurile să fie înapoiate celor cărora le-au fost furate. Complicii lui Cassius urmau să fie protejați de orice tip de pedeapsă sau rău. „Aș vrea să-i amintesc pe cei condamnați și din mormânt”, a spus. Copiii lui Cassius au fost iertați, împreună cu soția și ginerele lui, pentru că nu au greșit cu nimic. Marcus a mers și mai departe și a ordonat ca aceștia să trăiască sub protecția sa, liberi să călătorească după bunul plac, cu averea lui Cassius împărțită echitabil între ei. Voia să poată spune că doar cei care au fost uciși în timpul *revoltei* au murit ca rezultat al acesteia: nu urma nicio vânătoare de vrăjitoare sau acte de răzbunare. Commodus l-a însoțit acum în Siria și Egipt, iar Marcus l-a prezentat legiunilor drept unic moștenitor, înainte să se întoarcă la Roma.

Marcus voia, fără dubiu, să restaureze pacea în Roma, pentru a se putea întoarce la granița de nord, unde mai erau multe de făcut, așa că le-a arătat clemență senatorilor care l-au sprijinit pe Cassius. Întâi, însă, a găsit necesar să facă un turneu în provinciile de est, pentru a restabili ordinea acolo. Drept rezultat, popularitatea lui a crescut în est, iar oamenii au fost inspirați să adopte aspecte din filosofia stoică.

Împărăteasa Faustina a murit în primăvara lui 176 e.n., la jumătate de an după potolirea revoltei. Au circulat zvonuri că s-a sinucis din cauza asocierii ei cu Avidius Cassius. Marcus a pus-o la loc de cinste și a trecut-o în rândul zeităților după moarte. A rămas o figură extrem de populară, în ciuda bârfelor despre comploturile sale. Nu mult după moartea Faustinei, Commodus a fost numit consul și apoi, în 177 e.n., co-împărat cu Marcus. La scurt timp după moartea lui Marcus, ignorând ordinele tatălui său pentru clemență, Commodus i-a prins pe toți descendenții lui Cassius și i-a ars de vii ca trădători.

8.

MOARTEA ȘI VEDEREA DE DEASUPRA

Vindobona, 17 martie, 180 e.n. Împăratul îi face semn gardianului său să vină și îi șoptește: *Du-te la soarele care răsare, căci eu apun deja*. Abia mai are putere să pronunțe aceste cuvinte. Marcus vede o licărire de teamă în ochii tânărului ofițer. Gardianul ezită un moment înainte să dea afirmativ din cap și să se întoarcă la postul lui de la intrarea în sediul imperial. Marcus își trage așternutul peste cap și se întoarce cu greu pe altă parte, ca pentru un ultim somn. Simte cum moartea îl cheamă din toate părțile. Cât de ușor ar fi să aluneci în uitare și să fii eliberat de durere și disconfort o dată pentru totdeauna. Ciuma îi măcina trupul slăbit pe dinăuntru. Nu a mâncat de câteva zile și s-a slăbit pentru că a ținut post. Acum, când soarele apune, este liniște peste tot. Pleoapele îi tremură, deși durerea îl ține treaz. Împăratul își pierde și își recapătă cunoștința. Dar nu moare.

Se gândește: „Ochii-mi sunt atât de grei – e timpul să îi las să se închidă”. Senzația dulce că i se dizolvă cunoștința începe să-l cuprindă...

Trebuie că am adormit sau mi-am pierdut iar cunoștința. Nu-mi dau seama dacă ochii îmi sunt deschiși sau închiși. E întuneric. În curând va fi zi și păsările își vor cânta cântecul de dimineață. Primăvara a venit și izvoarele s-au dezghețat. Apele lor se varsă în râul care trece involburat pe lângă tabără.

Soldații își imaginează spiritul Dunării ca un zeu vechi al apelor. Ne oferă tuturor o lecție, dacă ne oprim puțin să-l auzim: *toate lucrurile se schimbă și nu peste mult timp vor dispărea*. Nu poți intra de două ori în același râu, a spus Heraclit odată, pentru că ape noi vin mereu la vale. Natura însăși este un șuvoi grăbit, precum Dunărea, care mătură toate lucrurile din calea lui. Abia ce un lucru începe să existe, marele râu al timpului îl șterge iar, pentru a aduce altceva la vedere. Trecutul demult uitat stă în susul râului, iar în aval așteaptă întunericul fără margini al viitorului, care dispare din vedere.

Nu voi mai avea nevoie de leacuri sau medici. Mă simt ușurat că s-a încheiat agitația. A sosit timpul să las râul să mă ia și pe mine. Schimbarea înseamnă atât viață, cât și moarte. Putem încerca să întârziem inevitabilul, dar nu putem să scăpăm niciodată. E o prostie,

„Cu mâncăruri, băuturi și vrăjitorii/ încercând să schimbe cursul vieții încât să scape de moarte“.*

* Marcus Aurelius, *op. cit.*, VII.51, p. 221

Uitându-mă în urmă, îmi pare mai evident ca niciodată că viețile celor mai mulți oameni sunt tragedii pe care și le-au făcut singuri. Oamenii fie se umflă în pene de mândrie, fie sunt chinuiți de suferințe. Lucrurile pe care le lasă să-i macine sunt fragile, triviale și trecătoare. Nu avem unde să stăm ferm. Printre șuvoiul de lucruri care trece pe lângă noi, nu e nimic sigur în care să ne investim speranțele.

Poate să-ți frângă inima o vrabie care s-a cuibărit lângă tine pe malul râului – asta obișnuiam să spun. Odată ce te-a impresionat, se va muta și va dispărea din vedere. Odată, mi-am pus nădejdea în propriile mele vrăbioare. Le-am numit puii mei în cuibul lor: treisprezece fete și băieți, pe care mi i-a dăruit Faustina. Acum au mai rămas doar Commodus și patru dintre fete, care-și poartă fețele de înmormântare și plâng pentru mine. Restul au fost luați înainte de vreme. La început am jelit, dar stoicii m-au învățat și cum să-mi iubesc copiii, și cum să îndur când Natura mi-i cere. Când îi jeleam pe băieții mei gemeni, Apollonius m-a consolât cu răbdare și m-a ajutat să-mi recapăt cumpătul încet-încet. E normal să plângi moartea cuiva – chiar și unele animale își plâng moartea puilor. Dar sunt cei care merg dincolo de granițele naturale ale doliului și se lasă furați de melancolie, gânduri și emoții. Înțeleptul își acceptă durerea, o îndură, dar nu îi adaugă nimic în plus.

Natura l-a chemat și pe iubitul meu fiu Marcus Annius Verus, nu cu mult înainte ca fratele meu Lucius să moară. I-am dat numele pe care l-am purtat eu însumi când eram copil, care a trecut prin generații în familia mea. Micul meu Marcus a sângerat până când a murit pe masa doctorului, în timp ce îi scoteau o tumoră din spatele urechii. Am putut să țin doliu pentru el doar cinci zile, înainte să plec din Roma spre războiul din Pannonia. Mai târziu, Apollonius cel blând mi-a reamintit o zicală a lui Epictet: „Numai nebunul

caută smochine iarna”. Așa este omul care se usucă de dorul copilului, când împrumutul a fost restituit Naturii. I-am iubit pe toți, dar am învățat să accept că sunt muritori.

„Frunzele pe care vântul le împrăștie pe pământ...
tot astfel și neamul oamenilor”.*

Și ce au fost copiii mei, dacă nu frunze în vânt? Au venit odată cu primăvara și au fost doborâți de lovitura iernii; apoi alții au venit să le ia locul. Am vrut să îi păstrez veșnic, deși am știut întotdeauna că sunt muritori. Și totuși, inima care se vaită „O, lasă-mi copiii sănătoși!” e ca un ochi ce vrea să vadă doar priveliști frumoase și refuză să accepte că toate lucrurile se schimbă, fie că ne place sau nu.

Omul înțelept vede viața și moartea ca două fețe ale aceleiași monede. Când Xenofon, unul dintre elevii nobili ai lui Socrate, a primit vestea că fiul său a fost răpus în bătălie, ce a spus? „Știam că fiul meu este muritor.” A înțeles foarte bine învățătura că ceea ce se naște trebuie să și moară. Am primit dovada asta în copilărie, când a murit tata, Annius Verus. Abia dacă l-am cunoscut. Îi știam doar reputația de om bun și umil. Mama, Lucilla, l-a îngropat și, la timpul convenit, a fost rându-mă să o îngrop pe ea. Împăratul Antoninus, tatăl meu adoptiv, și-a îngropat împărăteasa, apoi a venit timpul ca Lucius și eu, fiii lui, să îl coborâm în mormânt și să plângem pentru el. Apoi, fratele meu, împăratul Lucius, s-a stins neașteptat și l-am îngropat și pe el. La sfârșit, a trebuit să o așez în mormânt pe iubita mea împărăteasă, Faustina. În curând vom fi reuniți, când Commodus îmi va plasa rămășițele în mausoleul lui Hadrian, pe malul Tibrului. Prietenii mei vor rosti elogiile pentru

* *Ibidem*, X.34, p. 313

mine în Roma și le vor aminti oamenilor că Marcus Aurelius nu a fost pierdut, ci s-a întors la Natură. Soarele apune în această seară și mă ia și pe mine jos, cu el; mâine se va ridica altcineva să-mi ia locul.

Așadar, acum ești aici, Moarte, vechea mea prietenă, căci cu siguranță te pot numi prietenă. Ai fost oaspetele meu de multe ori, până la urmă, bine-venită la porțile imaginației mele. De câte ori nu mi-ai fost alături când mi-am imaginat domniile împăraților de demult, în timpul meditațiilor mele? Totul este diferit, dar în fapt, totul este la fel: indivizi oarecare se căsătoresc, cresc copii, se îmbolnăvesc și mor. Unii merg la război, chefuiesc, lucrează pământul și își vând mărfurile. Alții îi linguesc pe alții sau caută să fie lingușiți, își suspectează prietenii de comploturi împotriva lor sau pun la cale propriile comploturi. Mulți dintre ei se încurcă în intrigi, se roagă pentru moartea altora, se plâng, se îndrăgostesc, strâng averi sau visează la coroane sau funcții înalte. Câți oameni al căror nume nu-l voi ști niciodată și viețile lor stinse, sunt uitați de lume, ca și cum nici nu s-au născut? Dar întoarce-ți privirea spre cei puternici. Care e diferența? Moartea vine și bate la ușa palatului ca la ușa sărmănului. Augustus, părintele imperiului, familia lui, străbunii, preoții, consilierii și toată suita lui – *unde sunt ei acum?* Nicăieri. Alexandru cel Mare și cel care-i conducea măgarii s-au făcut praf și pulbere amândoi, egali în fața morții.

Și ce s-a ales de marile dinastii, acum dispărute? Gândește-te la eforturile străbunilor lor de a lăsa în urmă un moștenitor, doar pentru a le fi descendența întreruptă abrupt de epitaful „Ultimul din neamul său” gravat pe mormânt. Și câte orașe au dispărut? Popoare întregi șterse din istorie. Întrebat de ce nu se bucură de distrugerea Cartagenei, marele Scipio a plâns și a prezis că, într-o zi, chiar Roma o să cadă. Fiecare eră ne învață aceeași lecție: *nimic nu durează pentru totdeauna*. De la curtea lui Alexandru, de mult dispărută,

până la cele ale lui Hadrian și Antoninus, prin care m-am plimbat și eu odată, cunoscute astăzi doar prin monumente și povești. Chiar numele „Hadrian” și „Antoninus” sună arhaic, precum numele lui Scipio Africanul și Cato din Utica, trecute în cărțile de istorie. Măine, chiar și numele meu va suna a vechi pentru alții, descriptiv pentru o eră trecută: „domnia lui Marcus Aurelius”.

Mă voi alătura lor: Augustus, Vespasian, Traian și restul. Însă îmi este indiferent dacă sau cum voi fi ținut minte. Câți dintre cei cărora li s-au adus laude nu au fost uitați? Și cei care și-au adus laudele, la fel. E dovadă de vanitate să te îngrijorezi despre cum îți va consemna istoria faptele. Chiar și acum sunt înconjurat de oameni care sunt foarte preocupați despre ce vor crede despre ei generațiile viitoare. Ar putea, la fel de bine, să se lamenteze că, în urmă cu sute de ani, numele lor nu erau cunoscute. Gura omenirii nu-ți poate da nici faima, nici gloria care merită căutate. Ceea ce contează este cum trăiesc acest moment, care în curând va trece, căci pot simți deja cum mi se evaporă sinele și se stinge ca un vis.

Moarte, erai alături de mine când am intrat victorios pe străzile Romei cu Lucius? Sclavii stăteau cu noi în care, ne țineau cununi de aur deasupra capului și ne șopteau la spate: „Nu uita că vei muri”. Chiar și când Lucius și-a plimbat captura de aur și comori și șirurile de parți capturați și încătușați, soldații săi aduceau cu ei din est ceva mai funest: ciuma care i-a urmat în Roma. A durat paisprezece ani, dar boala care a ucis zeci de mii de romani și-a revendicat în sfârșit alt Cezar. Stoicii m-au învățat să privesc moartea în ochi, să-mi spun zi de zi cu o onestitate brutală că „sunt muritor”, în timp ce rămân într-o dispoziție bună. Se spune că atunci când Zenon, fondatorul școlii noastre, era bătrân, s-a împiedicat și a căzut. S-a lipit de pământ și a glumit: „Vin de bunăvoie; de ce mă chemi?”. Acum și eu am îmbătrânit și, deși mă chemi, sunt gata să te întâlnesc, Moarte.

Dar sunt o mulțime de oameni înspăimântați doar să-ți rostească numele. Stoicii m-au învățat că nu există cuvinte de rău augur. Socrate a fost primul care a avut ideea că moartea este o mască groaznică cu care să sperii copiii mici. A spus: „Prietenii, dacă o parte copilăroasă din voi încă se teme de moarte, ar trebui să-i faceți un fărmeac zi de zi până când trece”. Dacă mă raportează la moarte ca ceea ce este și o analizez rațional, descopăr că nu e nimic decât un proces al Naturii. Uită-te la ce e în spatele măștii, analizează și vei vedea că nu mușcă. Cu toate acestea, această teamă copilărească de moarte e poate cel mai mare blestem din viața noastră. Căci frica de moarte ne face mai rău decât moartea în sine, pentru că ne transformă în lași, în timp ce moartea doar ne înapoiază Naturii. Cel înțelept și cel bun se bucură de viață, fără niciun dubiu, dar nu se tem de moarte. Sigur nu suntem niciodată cu adevărat vii dacă ne temem de final? Într-adevăr, să înveți cum să mori este să uiți ce înseamnă să fii un sclav.

Voi muri, dar trebuie să mor vaitându-mă? Căci nu moartea ne supără, ci judecata noastră despre ea. Socrate nu s-a temut de frică; a văzut că nu era nici bine, nici rău. În dimineața execuției sale, și-a informat prietenii cu nonșalanță că filosofia este o meditație de-o viață asupra propriei mortalități. Adevărații filosofi, a spus el, se tem cel mai puțin de moarte. Căci cei care iubesc înțelepciunea mai presus de toate se pregătesc în fiecare zi pentru sfârșit. Să practici moartea înseamnă să practici libertatea și să te pregătești să renunți la viață cu grație.

Într-adevăr, am călătorit singur pe calea morții de când am venit în lumea aceasta. De la un strugure verde la un ciorchine copt, apoi la o stafidă uscată, totul în Natură are un început, un mijloc și un final. Fiecare stadiu al omului are propriul final sau moarte – copilăria, adolescența, floarea vieții și bătrânețea. Acest corp nu este

cel căruia i-a dat naștere mama mea. M-am schimbat, am murit în fiecare zi de când m-am născut. Dacă nu e nimic de temut în asta, atunci de ce ar trebui să mă tem de ultimul pas? Iar dacă moartea este o pierdere a cunoștinței, atunci de ce să mă agit? Căci doar ceea ce este ceva poate fi bun sau rău, dar moartea nu este nimic, simpla absență a experienței. Nu e mai rea decât somnul. Mai mult, moartea este o eliberare de la durere, un hotar peste care suferințele noastre nu pot trece. Ne readuce la starea de pace în care ne aflam când nici nu ne născuserăm. Am fost mort eoni la rând înainte să mă nasc și asta nu m-a supărat atunci. *Nu eram. Eram. Nu sunt. Nu îmi pasă* – după cum spun epicurienii.

Căci, dacă nu mă supără deloc că corpul meu ocupă o mică parte din spațiu, atunci de ce ar trebui să-mi fie teamă că durează doar o mică parte din timp? În orice caz, din alt punct de vedere, nu dispărem în nimic, ci suntem risipiți înapoi în Natură. Voi reveni în pământul din care tatăl meu și-a tras sămânța, mama mea sângele, doica mea laptele și din care am avut de mâncare și de băut zi de zi. Căci, în final, totul vine din același loc și se întoarce acolo într-o altă formă. E ca și cum din ceară moale poți modela un cal mic, apoi un copac mic, apoi forma unui om. Nimic nu se distruge, totul este trimis înapoi în brațele Naturii și transformat în altceva, încă o dată și încă o dată – un lucru devine altul.

Azi un strop de spermă, mâine o grămadă de cenușă sau oase. Nu veșnici, ci muritori; o parte din întreg, la fel cum ora face parte din zi. Ca o oră trebuie să vin și să trec. Cu cât mințile noastre înțeleg că suntem părți din întreg, cu atât mai mult vom pricepe mai bine fragilitatea corpului nostru. Mi-am amintit întotdeauna că nu am fost făcut să trăiesc o mie de ani și că moartea va veni după mine în curând. Mi-am trăit fiecare zi ca pe ultima și m-am pregătit pentru acest moment. Acum că a sosit, în sfârșit, îmi dau seama că este la

fel ca orice alt moment. Am șansa să mor frumos sau să mor urât. Filosofia m-a pregătit foarte bine. Crezi că viața oamenilor poate părea ceva măreț, a spus Socrate, pentru o persoană cu sufletul mare care a îmbrățișat tot timpul și toată realitatea în gândurile sale? Nu. Pentru o astfel de persoană, nici măcar moartea nu pare ceva groaznic.

Sufletul meu se pierde pentru un moment în reverii moleșite, la un pas să devină insensibil. Ce putere miraculoasă are gândul de a călători iute în toată lumea sau să consume visuri mărețe, înfășurând mai mult și mai mult înăuntrul său. În timp ce mă plimb visător în lungul și-n latul lumii și îmi iau la revedere, îmi dau seama că am zburat deasupra ei. Ca Zeus al lui Homer, care se uită la pământ de pe muntele Olimp, observ acum tărâmurile tracilor iubitori de cai, acum Grecia, Persia, India și înconjur totul cu marea întunecată. Sau ca Scipio Emilianus care, când dormea în Numidia, a visat că este transportat în înalțuri și i se permitea să se uite în jos la lumea oamenilor dintre stele.

Mi-am pregătit de mult mintea să cuprindă cele mai vaste perspective prin exercițiul zilnic al filosofiei. Platon a spus că oricine vrea să înțeleagă lucrurile omenești trebuie să se uite la ele de sus, ca dintr-un turn înalt. În fiecare zi am repetat, așa cum au făcut și învățătorii mei, și mi-am imaginat că sunt ridicat dintr-odată și că mă uit de sus la tapițeria complexă a vieții oamenilor. Acum, când viața mi se scurge din corp, reveriile mele devin viziuni, suficient de reale încât le pot atinge. Cât de ne semnificative par de aici, de sus, lucrurile mărunte pentru care se încaieră oamenii. Precum copiii, care se gândesc doar la ce jucării sunt ale lor, oamenii, cu mințile lor captive în frici și emoții înguste, sunt înstrăinați de Natură.

Pot vedea jos, sub mine, marile turme de animale umane: o mulțime de muncitori se trudesă pe câmp, negustori plimbați, din toate națiile, și armate uriașe strânse pentru luptă – toți aleargă

precum furnicile dintr-un loc în altul. Mereu ocupați cu ceva, o masă anonimă, care roiește și cutreieră toate căile labirintice care se deschid în fața lor. Bărbați, femei și copii, sclavi și nobili de seamă, cei care se nasc și cei care mor, care se căsătoresc sau se separă, care își sărbătoresc bucuriile sau își plâng pierderile; sporovăiala obositoare din tribunale – văd sute de mii de fețe ale prietenilor și străinilor care trec pe lângă mine. Văd cum orașe mari se nasc din așezări umile, devin înfloritoare și apoi, într-o zi, se prăbușesc și rămân ruine. Stirpe barbare în pruncie se chinuie să ajungă la civilizație, apoi devin barbari iar; după întuneric și ignoranță urmează artele și știința, apoi reîntoarcerea la întuneric și ignoranță. Văd neamuri exotice și nedescoperite, ascunse în colțurile îndepărtate ale lumii. O sumedenie de ritualuri, limbi și povești ale oamenilor. Numeroasele vieți ale celor de demult și viețile ce vor fi trăite mulți ani de acum înainte, după moartea mea. Și chiar dacă mi-a fost sortit să fiu împăratul Romei, cât de puțini oameni din întreaga lume au auzit de numele meu, cu atât mai puțin m-au cunoscut cu adevărat. Aceia care m-au cunoscut vor muri, la rândul lor, curând, și vor fi uitați.

Mă surprind iar mirându-mă de capacitatea sufletului de a se ușura de un infinit de probleme de prisos. De a se amplifica, de a cuprinde întreg universul și de a reflecta la finalitatea și vremelnicia lucrurilor individuale, la scurttimea existenței noastre și a celorlalți, când le comparăm cu eternitatea timpului. Devenim mărinimoși, cu sufletele mari, atunci când ne lărgim mintea și ne ridicăm peste lucrurile triviale, al căror loc este jos, sub noi. Sufletul zboară liber când nu este ținut la pământ de frici și dorințe și când se întoarce acasă, un locuitor al cosmosului întreg, care își face casă în imensitatea de nemărginit a Naturii universale.

Le mulțumesc zeilor pentru că am fost încurajat să fac un obicei din a-mi imagina întreg cosmosul și astfel să contempļu

imensitatea timpului și spațiului. Am învățat să compar, cu ochiul minții, fiecare lucru din viață cu esența universului și să îl văd mai mic decât o sămânță de smochin și să-l măsoar cu timpul și să-l percep ca o întoarcere de șurub. Căci ce-ți este imposibil să vezi cu ochii de muritor, poți să-l pricepi cu intelectul.

Înainte de a se forma o imagine mentală: reprezentarea unei sfere strălucitoare, care include toată creația, fiecare parte distinctă, dar toată strânsă într-o singură viziune. Toate stelele de pe cer, soarele, luna, pământul nostru, marea și ținuturile și toate creaturile, ca și cum le-aș vedea printr-un glob transparent, pe care aproape că pot să-mi imaginez că îl țin în mână. Să critici cu furie universul, din această perspectivă cosmică, pentru toate necazurile din istorie ar fi ca și cum aș plânge pentru o mică tăietură pe degetul meu mic.

Viața mea e aproape de final, nu mai rămâne nimic – nicio frică și nicio dorință de a mă separa de restul Naturii. Văd în fața mea întregul cosmos, construcția sa întinsă și revoluțiile corpurilor cerești. Și sunt prins în această imagine, în timp ce traversez cerul, în timp ce puterea se scurge din mine.

În acest ocean vast al existenței, pământul pare un punct mic. Asia și Europa, în întregime, sunt niște mici grăunțe de praf, marile oceane, nimic mai mult decât o picătură de apă, iar cei mai înalți munți, un fir de nisip.

Pot doar să admir grația și maiestatea stelelor, în timp ce mintea-mi e binecuvântată să le poată însoți și mă minunez la spectacolul universului care se întâmplă în fața mea. Sper să fiu transformat, în apropierea morții, în ceva vrednic de Natură și cosmos, să nu mai fiu un străin în patria mea. Călătorind prin întinderea Naturii, mintea îmi devine și mai mare și cuprinde evenimente individuale, le înghite și le face să pară mici puncte. Unde este tragedia în astfel de incidente neglijabile? Unde este surpriza sau mirarea?

Ceea ce am încercat să învăț toată viața văd acum peste tot – când îmi întorc atenția de la una la alta, din toate părțile văd același lucru. Universul este o ființă vie singulară, cu un singur corp și o singură conștiință. Fiecare ființă are o mică parte dintr-o conștiință mare. Fiecare creatură este un organ sau un membru dintr-un corp mai mare, și toate funcționează împreună, fie că își dau seama sau nu, pentru a înfăptui evenimentele în acord cu un singur mare impuls. Toate lucrurile din univers se întrepătrund, formând o singură țesătură și un singur lanț de evenimente. Cu toate că odată am văzut fiecare parte, fragmentată, și cu un strop de efort mi-am imaginat totul ca un întreg, vederea mea este acum transformată. Am renunțat la furie și dorințe pentru totdeauna, văd doar întregul din care face parte fiecare fragment, iar asta pare mai adevărat decât orice altceva. Ceea ce știam înainte, viața mea și părerile mele par un fum prin care am văzut Natura, cu privirea întunecată.

Când se bucură de această viziune atotcuprinzătoare, sinele meu se dilată până când devine una cu Natura universală infinită. Cât de minusculă este perioada de timp cosmic ce ne-a fost dăruită fiecăruia. Cât de mic este peticul de pământ pe care ne învârtim. Cu cât mai încrezător mă agăț de această viziune, cu atât mai clar înțeleg că nimic nu este mai important în viață decât să facem două lucruri simple: întâi, trebuie să ne ghidăm după natura noastră mai înaltă, lăsându-ne conduși de ce ne dictează rațiunea. Apoi, trebuie să facem față cu înțelepciune și calm oricărui lucru pe care Natura ni-l trimite drept soartă, fie că e plăcere sau durere, laudă sau oprobriu, viață sau moarte.

Sufletul meu se înalță mai sus, pe măsură ce viața care mi-a rămas se retrage din membrele mele. Diferența dintre a ști și a vedea, nu o mai percep. În fața ochilor mei, mă înconjoară constelațiile, precum cele care decorau zidurile din templele lui Mithras. Alunec cu ușurință printre ele, ca o navă ce plutește pe ape liniștite. În jurul meu e o

sumedenie de stele, o armată de ființe compuse din lumină pură. Goale și lipsite de cusur, își urmează grațios cursul prin ceruri, fără abatere. Cât de diferite sunt de oamenii de pe pământ. Avem aceeași scânteie divină și noi, dar zace adânc în noi și ne ducem viața de parcă am fi captivi, anorați în noroi de propria noastră nebulă și lăcomie.

Mintea Înțeleptului este ca o stea, este propriul nostru soare, care strălucește cu puritate și simplitate. Am fost destul de norocos să găsesc aceste însușiri în alții. Oameni precum Apollonius, Junius Rusticus și Claudius Maximus mi-au arătat, prin propria persoană, cum să trăiesc înțelept, virtuos și în concordanță cu Natura. Acum, că m-am eliberat de obligațiile pământești, îmi simt sufletul transformat și curățat, revelând în mine o licărire de înțelepciune pe care odată am văzut-o și în cuvintele și faptele învățătorilor mei iubiți. Acum că îmi las viața să treacă, bucuros să mă despart de ea, mintea mea este în sfârșit liberă să-și urmeze adevărata natură fără obstacole. Acum, văd lucrurile mai clar decât oricând. Soarele nu face treaba ploii sau a vântului.

Soarele însuși și fiecare stea de pe cer îmi spun: „M-am născut să fac ceea ce fac”. Și eu, la rândul meu, m-am născut să-mi urmez propria natură în căutarea înțelepciunii. O mulțime de stele umplu cerul nopții. Fiecare e diferită de cealaltă, dar funcționează toate împreună, creând cerul. Omul a fost făcut să se lupte o viață întreagă, cu răbdare, să-și cultive lumina pură a înțelepciunii în el și să-i permită să strălucească mai departe pentru binele celorlalți. Singur și totuși împreună cu restul comunității, trăind cu înțelepciune și în acord cu ei. Vechii pitagoricieni aveau dreptate. Să contempli cu puritate și simplitate neclintite stelele înseamnă să-și cureți mintea de murdăria de pe pământ și să o eliberezi.

Razele lui Apollo se revarsă în toate direcțiile, dar n-au secătuit. Când se extinde, lumina soarelui atinge obiectele și le iluminează,

fără să se slăbească sau să se pângărească. Rămâne acolo unde cade, mângâind obiectele și expunând trăsăturile lor. Nu deviază, precum vântul, și nu se absoarbe, precum ploaia. Într-adevăr, mintea înțeleptului este ea însăși ca o sferă din ceruri, care radiază cea mai pură lumină a soarelui. Dacă se pogoară grațios pe lucruri, le iluminează fără să se prindă în ele sau să se degradeze din cauza lor. Căci ceea ce nu primește lumina se condamnă la întuneric. În mintea celor care au fost purificați, însă, nimic nu este tănuțit sau ascuns.

Înțelepciunea pură, precum focul arzător al soarelui, consumă tot ce se aruncă în ea și arde și mai luminos. Rațiunea se adaptează la orice obstacol, dacă îi se permite, găsind virtutea potrivită cu care să-i răspundă. Avem datoria să îngrijim acest corp neînsemnat și sentimentele lui corupte, dar ceea ce e cu adevărat al nostru este intelectul. Renunțăm la tot ce ne leagă de lucrurile exterioare, ne purificăm și ne separăm de ele atunci când realizăm că sunt trecătoare și indiferente. Când ne tăiem legăturile cu trecutul și cu viitorul și ne poziționăm în mijlocul momentului prezent, ne eliberăm sufletul de lucrurile exterioare și îi permitem să se investească cu totul în adevărarea naturii sale.

Lucrurile exterioare caracterului nostru, precum sănătatea, avuția și reputația nu sunt nici bune, nici rele. Acestea ne oferă șanse, pe care omul înțelept le folosește bine, iar cel neghiob, rău. Deși oamenii își doresc avere și alte lucruri asemănătoare, acestea nu ne îmbogățesc sufletul mai mult decât un frâu de aur îmbogățeste un cal. Ne murdărim viețile cu aceste aparențe, ne amestecăm și devenim una cu obiectele atunci când le confundăm cu binele sufletului nostru. Ridicându-ne deasupra lucrurilor indiferente, mintea înțeleptului devine ca o sferă desăvârșită, după cum spunea Empedocle. Nici nu se depășește pe sine, intrând în contact cu lucruri exterioare, nici nu se micșorează. Lumina ei se împrăștie peste toată lumea din jur. Completă în sine, netedă și rotundă, luminoasă și strălucitoare. Nimic nu se agață de suprafața ei și niciun rău n-o poate atinge.

Încă simt durerea în corp. În acea parte din mine care încă sângerează și tremură sub cearșaf. Pare foarte departe acum. Nu mă deranjează câtuși de puțin. În curând voi fi iar inconștient. Cred că va fi ultima dată. Îmi iau la revedere de la mine, într-o dispoziție bună, fără să mă supere pierderea. Mai fac un pas spre Moarte, nu ca spre un dușman, ci ca spre un prieten vechi și un partener apropiat. Îmi strâng pumnii ușor și mă pregătesc iar pentru necunoscut și nemaivăzut și mă echipez încă o dată cu învățăturile filosofiei mele:

Durata vieții omenești e un punct, substanța sa – un flux, 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 *daimon*-ului 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 nevoie ca un altul să facă sau nu ceva; și chiar capabil să primească tot ce se întâmplă și tot ce îi e sortit ca venite 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 în faptul că fiecare se transformă, fără întrerupere, unul în altul, din ce cauză ar trebui cineva să se teamă de transformările și descompunerile tuturor lucrurilor? Căci este un lucru potrivit naturii și nimic din ceea ce se întâmplă potrivit naturii nu este rău. Afară se întunecă, dar nu îmi dau seama. Ochii mi-au slăbit, înconjurați din toate părțile de întuneric. Nu voi mai trăi să văd încă un răsărit. Nu contează.*

* *Ibidem*, II.17, p. 95

MULȚUMIRI

Vreau să le mulțumesc lui Stephen Hanselman și lui Tim Bartlett pentru susținerea și pentru sfaturile lor privind această carte. Aș vrea să le mulțumesc și colegilor mei din organizația *Modern Stoicism* pentru că și-au împărtășit ideile cu mine de-a lungul anilor și pentru că m-au ajutat să ajung la propria mea interpretare a Stoicismului.

BIBLIOGRAFIE

- Adams, G. W. (2013). *Marcus Aurelius in the Historia Augusta and Beyond*. New York: Lexington Books.
- Alford, B. A., and A. T. Beck. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford.
- Baudouin, C., and A. Lestchinsky. (1924). *The Inner Discipline*. London: Allen & Unwin.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Middlesex: Penguin.
- Beck, A. T., J. A. Rush, B. F. Shaw, and G. Emery. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Birley, A. R. (2002). *Marcus Aurelius: A Biography*. London: Routledge.
- Borkovec, T., and B. Sharpless. (2004). "Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present." In *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. Edited by S. C. Hayes, V. M. Follette, and M. M. Linehan, 209–42. New York: Guilford Press.
- Brunt, P. (2013). *Studies in Stoicism*. Oxford: Oxford University Press.
- Dubois, P. (1904). *The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses and Their Moral Treatment*. New York: Funk & Wagnalls.
- . (1909). *Self-Control and How to Secure It*. Translated by H. Boyd. New York: Funk & Wagnalls.
- Epictetus. (1925). *Discourses, books 1–2*. Translated by W. A. Oldfather. Loeb Classical Library 131. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- . (1928). *Discourses, books 3–4: Fragments, Handbook*. Translated by W. A. Oldfather. Loeb Classical Library 218. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Farquharson, A. (1952). *Marcus Aurelius: His Life and His World*. Oxford: Blackwell.
- Gill, C. (2010). *Naturalistic Psychology in Galen and Stoicism*. Oxford: Oxford University Press.
- . (2013). *Marcus Aurelius: Meditations, Books 1–6*. Oxford: Oxford University Press.
- Grant, M. (1996). *The Antonines: The Roman Empire in Transition*. New York: Routledge.
- Guthrie, K., T. Taylor, D. Fideler, A. Fairbanks, and J. Godwin. (1988). *The Pythagorean Sourcebook and Library*. Grand Rapids, MI: Phanes Press.

- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life*. Edited by A. I. Davidson. Malden, MA: Blackwell.
- . (2001). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Translated by M. Chase. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- . (2004). *What Is Ancient Philosophy?* Translated by M. Chase. Cambridge, MA: Belknap Press.
- Holiday, R. (2015). *The Obstacle Is the Way*. London: Profile Books.
- Holiday, R., and S. Hanselman. (2016). *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. London: Profile Books.
- Long, A. A. (2002). *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Marcus Aurelius. (1916). *Marcus Aurelius*. Translated by C. Haines. Loeb Classical Library 58. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- . (2003). *Meditations: A New Translation*. Translated by G. Hays. New York: Random House.
- . (2011). *Meditations: Selected Correspondence*. Translated by R. Hard. Oxford: Oxford University Press.
- McLynn, F. (2010). *Marcus Aurelius: A Life*. London: Vintage Books.
- Rand, B. (2005). *The Life, Unpublished Letters, and Philosophical Regimen of Antony, Earl of Shaftesbury*. Adamant Media.
- Robertson, D. J. (July 2005). "Stoicism: A Lurking Presence." *Counselling & Psychotherapy Journal*.
- . (2010). *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac.
- . (2013). *Stoicism and the Art of Happiness*. London: Hodder & Stoughton.
- . (2016). "The Stoic Influence on Modern Psychotherapy." In *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*. Edited by J. Sellar, 374–88. New York: Routledge.
- . (2012). *Build Your Resilience*. London: Hodder & Stoughton.
- Sedgwick, H. D. (1921). *Marcus Aurelius: A Biography Told as Much as May Be by Letters*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Sellar, J. (2003). *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*.
- . (2014). *Stoicism*. Hoboken, NJ: Taylor & Francis.
- . (2016). *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*. New York: Routledge.
- Seneca. (1928). *Moral Essays*, volume I. Translated by J. W. Basore. Loeb Classical Library 214. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Seneca. (1928). "On Anger." In *Moral Essays*, volume I. Translated by J. W. Basore. Loeb Classical Library 214. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Seneca. (1928). "On Constancy." In *Moral Essays*, volume I. Translated by J. W. Basore. Loeb Classical Library 214. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Simon, S. B., L. W. Howe, and H. Kirschenbaum. (1972). *Values Clarification: A Practical, Action Directed Workbook*. New York: Warner.
- Spinoza, B. (1955). *On the Improvement of the Understanding; The Ethics; Correspondence*. Translated by R. Elwes. New York: Dover.
- Stephens, W. O. (2012). *Marcus Aurelius: A Guide for the Perplexed*. London: Continuum.
- Thomas, A. L. (1808). *Eulogium on Marcus Aurelius*. New York: Bernard Dornin.
- Ussher, P. (ed.). (2014). *Stoicism Today: Selected Writings*. Modern Stoicism.
- . (2016). *Stoicism Today: Selected Writings. Vol. 2*. Modern Stoicism.
- Watson, P. B. (1884). *Marcus Aurelius Antoninus*. New York: Harper & Brothers.
- Yourcenar, M. (1974). *Memoirs of Hadrian*. New York: Farrar, Straus, and Giroux.

BIBLIOGRAFIE ÎN LIMBA ROMÂNĂ

- Epictet. (2015). *Manual*. Traducere de I. Costa. București, Editura Seneca.
- Epictet. (2018). *Discurs viu. Diatribe. Cartea 1*. Traducere de A. Ștefan. București, Editura Seneca.
- Holiday, R. (2017). *Obstacolul este calea*. Traducere de D. Tudor. București, Editura Seneca.
- Marcus Aurelius. (2017). *Gânduri către sine însuși*. Traducere de C. Bejan. București. Editura Humanitas.
- Seneca. (2014). *Scrisori către Lucilius. Rămâi cu bine*. Traducere de I. Costa. București, Editura Seneca.
- Seneca. (2014). *Despre mânie*. Traducere de I. Costa, V. E. Dumitru, Ș. Ferchedău. București, Editura Seneca.
- Seneca. (2014). *Despre fermitatea înțeleptului. M-ai întrebat de ce*. Traducere de I. Costa, Vichi Eugenia Dumitru, Ștefania Ferchedău. București, Editura Seneca.
- Spinoza, B. (2017). *Etica*. Traducere de S. Katz. București, Editura Seneca.
- Usher, P. (2020). *Stoicismul azi*. Traducere de G. Tudorie. București, Editura Seneca.

