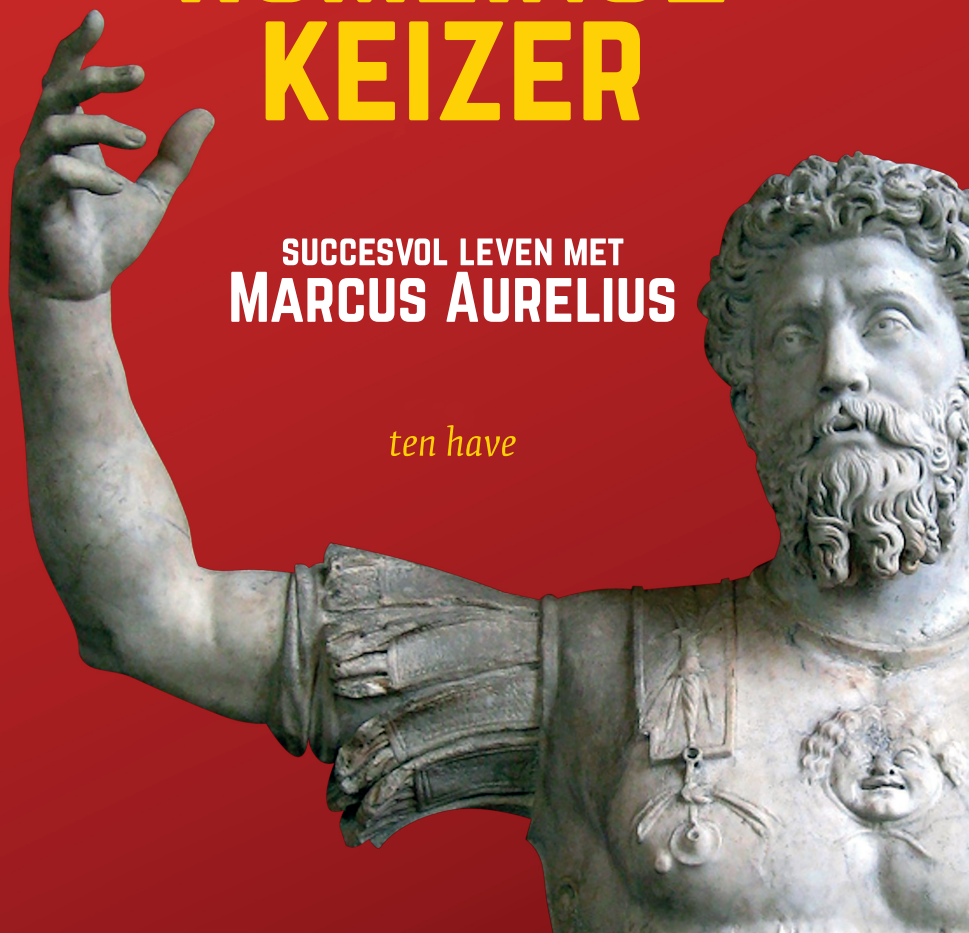


DONALD ROBERTSON

**LEER
DENKEN
ALS EEN
ROMEINSE
KEIZER**

SUCCESVOL LEVEN MET
MARCUS AURELIUS

ten have



Donald Robertson

LEER DENKEN ALS EEN
ROMEINSE KEIZER

Succesvol leven met Marcus Aurelius

th ten have

INHOUD

Inleiding	9
1. De dode keizer <i>Het verhaal van het stoïcisme</i>	23
2. Het meest oprechte kind in Rome <i>Hoe spreek je met wijsheid?</i>	51
3. Contempleren over wijze mensen <i>Hoe leef je vanuit je waarden?</i>	89
4. De keuze van Hercules <i>Hoe overwin je verlangens?</i>	118
5. De koe bij de horens vatten <i>Hoe verdraag je pijn?</i>	159
6. De innerlijke citadel en de oorlog van vele naties <i>Hoe overwin je angst?</i>	190
7. Tijdelijke waanzin <i>Hoe word je woede de baas?</i>	219
8. De dood en de blik van bovenaf	255

Verantwoording	271
Noten	273
Bibliografie	281

Voor Poppy, klein en wijs

INLEIDING

Toen ik dertien jaar oud was stierf mijn vader. Hij kreeg longkanker toen hij in de vijftig was, waarna hij een jaar op bed lag voordat de ziekte hem fataal werd. Hij was een bescheiden en beschaafd man, die me aanmoedigde om dieper na te denken over het leven.

Ik was helemaal niet voorbereid op de dood van mijn vader en ik kon het niet aan. Ik werd somber en boos. Ik bleef de hele nacht weg en speelde kat en muis met de politie. Ik verschafte mezelf illegaal toegang tot gebouwen en wachtte tot de agenten kwamen, waarna ik de tuin in rende en over heggen en hekjes sprong om ze van me af te schudden. Ik werkte me altijd in de nesten door op school ruzie te maken met docenten of te vechten met klasgenoten, en te spijbelen. Zodra mijn zestiende verjaardag een feit was, werd ik naar de kamer van het schoolhoofd gedirigeerd en voor de keuze gesteld: ik kon uit vrije wil vertrekken of van school worden gestuurd. Ik besloot vrijwillig te gaan en kwam in een speciaal programma voor moeilijk opvoedbare jongeren terecht. Ik voelde me 'afgeschreven' door school en sociale instanties, en zag er de zin niet van in om te bewijzen dat ze ongelijk hadden.

Toen mijn vader nog leefde had hij zich, elke avond als hij thuis kwam van zijn werk als graafmachinist in de bouw, uitgeput in zijn leunstoel laten vallen, met zijn handen nog vol vuil en smeer.

Het werk betaalde slecht en hij had geen cent te makken, maar hij klaagde nooit. Hij was nog jong toen zijn beste vriend overleed. Die had hem in zijn testament een boerderij nagelaten, tot verrassing van iedereen. Mijn vader weigerde het aanbod en gaf het land terug aan de familie van de man. Hij zei vaak: 'Geld maakt je niet gelukkig.' En hij geloofde dat ook echt. Hij liet me zien dat er in het leven belangrijker dingen zijn en dat echte rijkdom bestaat uit tevreden zijn met wat je hebt in plaats van steeds meer willen hebben.

Na de begrafenis van mijn vader legde mijn moeder zijn oude leren portemonnee op de eettafel en zei dat die voor mij was. Ik opende hem langzaam. Mijn handen trilden zonder dat ik wist waarom. Er zat niets in, behalve een verkreukeld stuk papier. Het bleek een pagina te zijn uit het boek Exodus, die hij uit de Bijbel had gescheurd: 'En God zei tegen Mozes: IK BEN WAT IK BEN. En Hij zei: Zeg aldus tegen de kinderen van Israël: IK BEN heeft mij naar u gezonden.' Ik wilde niets liever dan weten wat voor hem de betekenis van die woorden was geweest, maar ik had geen idee. Mijn eigen filosofische zoektocht begon precies op dat moment, toen ik daar stomverbaasd stond met dat stukje papier in handen.

Jaren later ontdekte ik dat ook Marcus Aurelius zijn vader op jonge leeftijd had verloren, en ik vroeg me af of ook hij daarna op zoek was gegaan naar een oriëntatiepunt. Na mijn vaders dood worstelde ik met een aantal religieuze en filosofische vragen. Ik herinner me dat ik nogal bang was voor de dood. Als ik in mijn bed lag, kon ik de slaap niet vatten en probeerde het raadsel van het bestaan op te lossen en troost te vinden. Het was alsof er op mijn brein een plekje zat dat kriebelde, waar ik niet bij kon komen. Ik besepte het destijds niet, maar die bestaansangst is een ervaring die mensen vaker motiveert om zich te verdiepen in de filosofie. De filosoof Spinoza schreef bijvoorbeeld:

Ik begreep in groot gevaar te verkeren en gedwongen te zijn om met alle macht te zoeken naar redding, hoe onzeker ook – zoals een pati-

ent, lijdend aan een dodelijke aandoening en in het zekere vooruitzicht van de dood als er niets gedaan wordt, gedwongen wordt om met inspanning van al zijn krachten een geneesmiddel te zoeken, hoe onzeker ook, nu dat immers zijn enige hoop is.¹

Ik beschouwde de woorden 'Ik ben wat ik ben' als een verwijzing naar het zuivere bewustzijn van het bestaan zelf, wat me heel mystiek en metafysisch leek: 'Ik ben het bewustzijn van mijn eigen bestaan.' Het herinnerde me aan de beroemde inscriptie in het heiligdom van het Orakel van Delphi: *Ken jezelf*. Het werd een van mijn lijfspreuken. De zoektocht naar zelfkennis werd voor mij een obsessie, waarbij ik het antwoord zocht in het mediteren over het bestaan en allerlei contemplatieve oefeningen.

Later ontdekte ik dat de passage die mijn vader al die jaren bij zich had gedragen een belangrijke rol speelde in de rituelen van een vrijmetselaarsloge genaamd 'Royal Arch'. Tijdens de initiatie werd aan kandidaat-leden gevraagd: 'Ben je een vrijmetselaar van de Royal Arch?' waarop ze als antwoord gaven: 'IK-BEN-WAT-IK-BEN.' De vrijmetselaars hebben een lange geschiedenis in Schotland, die minstens vier eeuwen teruggaat. Die traditie heeft diepe wortels in mijn geboorteplaats Ayr. Mijn vader en ook veel vaders van mijn vrienden waren lid van een plaatselijke loge. De meeste vrijmetselaars zijn christen, maar ze spreken met elkaar in een niet-confessionele taal, waarin ze God 'de Opperbouwmeester van het Heelal' noemen. Volgens een legende die in sommige van hun teksten te vinden is, zou hun spirituele leer voor een deel afkomstig zijn van de bouwlieden van de tempel van koning Salomo. Die leer zou naar het Westen zijn gebracht door de filosoof Pythagoras, en zijn uitgewerkt door Plato en Euclides. Deze oude wijsheid werd door de eeuwen heen doorgegeven in de loges van de vrijmetselaars. Ze gebruiken esoterische rituelen en geometrische symbolen zoals de passer en de winkelhaak om hun spirituele leer over te brengen. De vrijmetselarij steunt ook op de vier kardi-

nale deugden van de Griekse filosofie, die symbolisch de vier hoekstenen van de loge vertegenwoordigen: *Prudentia* (wijsheid), *Iustitia* (rechtvaardigheid), *Fortitudo* (moed) en *Temperantia* (matigheid). Mijn vader nam deze ethische principes heel serieus. Ze vormden zijn karakter zodanig dat het een blijvende indruk op me achterliet. Voor een serieuze beoefenaar als hij was de leer van de vrijmetselaars iets heel anders dan de intellectuele filosofie die wordt gedoceerd in de ivoren torens van universiteiten. Het had meer weg van een veel ouder concept van westerse filosofie, namelijk filosofie als spirituele *levenswijze*.

Toen dit alles gebeurde was ik nog niet oud genoeg om vrijmetselaar te worden, en met mijn reputatie in de stad zou ik daar ook nooit voor zijn uitgenodigd. Met een niet-noemenswaardige opleiding als achtergrond begon ik alles te lezen wat ik kon vinden over filosofie en religie. Ik weet niet of ik toendertijd had kunnen formuleren waar ik nu precies naar op zoek was. Ik wist slechts dat het een combinatie moest zijn van mijn belangstelling voor filosofie, meditatie en psychotherapie. Ik zocht een rationele filosofische gids voor het leven, maar niets leek te voldoen aan mijn verlangen. Tot ik het geluk had Socrates te ontmoeten.

Ik verdiepte me op dat moment in een verzameling oude gnostische teksten uit Nag Hammadi in Egypte, die waren beïnvloed door de Griekse filosofie. Die studie bracht me ertoe om de dialogen van Plato te gaan lezen. Zo leerde ik Socrates kennen, de meest kenmerkende Griekse filosoof, die zijn vrienden en andere gesprekspartners vroeg naar hun diepste waarden. Socrates hield zich vooral bezig met de kardinale deugden van de Griekse filosofie, die later werden overgenomen door de vrijmetselaars. Hij schreef geen enkel boek – wat we over hem weten hebben we te danken aan het werk van anderen, voornamelijk de dialogen van twee van zijn beroemdste leerlingen, Plato en Xenophon. Vanouds wordt gezegd dat Socrates de eerste was die de filosofie toepaste op ethische vragen. Hij wilde anderen helpen om wijs en

verstandig te leven, in overeenstemming met de rede. Voor Socrates was filosofie niet alleen een morele gids, maar ook een soort *psychologische therapie*. Door aan filosofie te doen, zo zei hij, kon je de angst voor de dood overwinnen, je karakter verbeteren en zelfs een gevoel van diepe levensvulling vinden.

De socratische dialogen staan erom bekend dat ze *niet tot een conclusie* komen. Socrates' befaamde uitspraak dat hij slechts wist dat hij niets wist – ook wel 'socratische ironie' genoemd – inspireerde later de Griekse filosofische school van het scepticisme. Niettemin schijnt Socrates aan zijn studenten ook een *positieve* leer te hebben doorgegeven, waarbij hij zich richtte op de vraag wat de beste manier van leven is. De hoeksteen van dit alles is samengevat in een beroemde passage uit Plato's *Apologie*. Socrates moest zich verdedigen tegen de valse beschuldiging dat hij niet geloofde in de Griekse goden en de jeugd van Athene zou bederven, wat hem de doodstraf kon bezorgen. In plaats van zich te verontschuldigen of om genade te smeken en zijn huilende echtgenote en kinderen voor de jury te laten verschijnen, zette hij zijn filosofische queeste voort door de aanklagers kritische vragen te stellen en de jury een lesje ethiek te geven. Op een zeker moment legt hij in eenvoudige taal uit wat het voor hem betekent om filosoof te zijn:

Want ik ben met niets anders bezig dan jong en oud ervan te overtuigen dat ze zich niet allereerst moeten bekommeren om geld en goed. Bekommer je liever om je ziel, want daar moet het goed mee gesteld zijn. Want ik verzeker jullie dat deugdzzaamheid niet voortkomt uit rijkdom, maar dat rijkdom en alle andere goede dingen voor de individuele burger en voor de stad voortkomen uit deugdzzaamheid.²

Zo leefde Socrates. Zijn leerlingen probeerden net als hij te leven. We zouden vooral belang moeten hechten aan wijsheid en deugd, meer dan aan al het andere. Een 'filosoof' in socratische zin is dan ook iemand die leeft volgens deze waarden: iemand die letterlijk

de wijsheid liefheeft, wat de oorspronkelijke betekenis is van het woord 'filosoof'.

Terugkijkend realiseer ik me dat ik me tot Socrates en andere antieke filosofen wendde omdat ik een *levensfilosofie* zocht, vergelijkbaar met de levenswijsheid die mijn vader had gevonden in de vrijmetselarij. Maar, zoals gezegd, de dialogen waarover we beschikken schetsen vaak alleen Socrates' manier van vragen stellen en geven geen gedetailleerd praktisch inzicht in de socratische kunst om te leven vanuit wijsheid.

Hoewel de filosofen van de oudheid me niet de praktische antwoorden gaven waar ik naar op zoek was, inspireerden ze me wel om verder te zoeken. Mijn hervonden gevoel voor zin hielp me om mijn leven weer op de rails te krijgen. Ik kwam niet meer in de problemen en schreef me in als student filosofie aan de universiteit van Aberdeen. Maar ik kwam er al snel achter dat er iets niet klopte. De manier waarop men aan de universiteit het onderwerp benaderde, vond ik te academisch en te theoretisch. Hoe meer tijd ik besteedde aan het lezen van boeken in de universiteitsbibliotheek, hoe verder ik leek weg te drijven van Socrates' oorspronkelijke opvatting van filosofie als levenswijze, als iets wat ons karakter vormgeeft en ons kan helpen ons te ontplooiën. Terwijl de antieke filosofen echte krijgers van de geest waren, leken hun moderne tegenhangers eerder op bibliothecarissen van de geest, meer geïnteresseerd in het nauwkeurig vergelijken en organiseren van ideeën dan in het toepassen van de filosofie in het dagelijks leven als een psychologische methode.

Naast mijn studie besloot ik een opleiding te volgen in de psychotherapie, omdat het leren helpen van anderen me een goede weg leek voor persoonlijke groei, wat ik associeerde met filosofie. Het was een tijd waarin het therapievak sterk veranderde: freudiaanse en jungiaanse benaderingen maakten plaats voor cognitieve gedragstherapie (CGT), die daarna dominant werd als een succesvolle vorm van psychotherapie. CGT stond dichterbij de filosofie-

sche weg die ik zocht, omdat ze mensen stimuleert om rationeel denken toe te passen op de omgang met emoties. CGT wordt alleen in de regel slechts een aantal maanden toegepast. Het heeft niet de pretentie ons een bepaalde levenswijze aan te bieden.

Moderne therapie heeft een meer bescheiden reikwijdte dan de socratische levenskunst uit de oudheid – want de meesten van ons zijn op zoek naar snelle oplossingen voor hun geestelijke problemen. Toen ik eenmaal begon te werken als psychotherapeut werd me echter al snel duidelijk dat veel cliënten die lijden onder angst of depressie, baat hebben bij het beseft dat hun spanningen het gevolg zijn van onderliggende waarden. Als we ervan overtuigd zijn dat er iets vreselijks gaat gebeuren, reageren onze emoties daar nogal sterk op. Dat begrijpt iedereen. En als we ervan overtuigd zijn dat iets goed of begerenswaardig is, raken we in paniek als dat wordt bedreigd, of worden verdrietig als we er afscheid van moeten nemen. Zo ontwikkelen mensen ook pas een sociale angststoornis als ze het de moeite waard vinden om zich druk te maken over wat anderen van hen denken, bijvoorbeeld als ze menen dat het vreselijk is als anderen op je neerkijken, of als ze het heel belangrijk vinden dat ze de goedkeuring krijgen van anderen. Zelfs mensen met ernstige sociale angststoornissen (sociale fobieën) voelen zich – op een enkele uitzondering na – ‘op hun gemak’ als ze met kinderen praten of met goede vrienden. Maar ze voelen zich buitengewoon gespannen als ze met mensen die ze heel belangrijk vinden spreken over onderwerpen waarvan ze denken dat die heel belangrijk zijn. Als je daarentegen van mening bent dat status bij anderen niet of nauwelijks van belang is, dan val je buiten het bereik van de sociale fobie.

Mijn redenering was als volgt: als mensen over gezonde en rationele kernwaarden beschikken en onverschillig zouden staan tegenover de dingen waar de meesten van ons zich druk over maken, zouden ze in staat zijn om meer emotionele veerkracht te ontwikkelen. Ik wist alleen niet hoe ik de filosofie en waarden van

Socrates moest verbinden met het therapeutisch instrumentarium van de CGT. Maar in diezelfde tijd, toen ik een opleiding volgde voor counseling en psychotherapie, veranderde dat omdat ik het stoïcisme ontdekte.

De potentiële waarde van het stoïcisme werd me duidelijk toen ik stuitte op het werk van de Franse filosoof Pierre Hadot: *Qu'est-ce que la philosophie antique?* (1995) en *La philosophie comme manière de vivre* (2002). Zoals laatstgenoemde titel aangeeft is Hadot van mening dat de filosofen van de oudheid de wijsbegeerte beschouwden als een levenswijze. Hadot opende mijn ogen voor een schatkamer aan spirituele praktijken, weggestopt in de literatuur van de Griekse en de Romeinse filosofie, en duidelijk ontworpen om mensen te helpen om emotionele pijn te overwinnen en een sterker karakter te ontwikkelen. Hadot liet zien dat contemplatieve praktijken heel gewoon waren in de filosofische scholen van de hellenistische periode, een paar generaties na de dood van Socrates. Vooral de stoïcijnse school richtte zich op de praktische omgang met deugden zoals zelfbeheersing en moed (wat we nu 'emotionele veerkracht' zouden noemen), maar maakte ook intensief gebruik van psychologische oefeningen.

Maar er was ook iets wat me verbaasde. Hadot meende dat deze filosofische praktijken te vergelijken waren met de geestelijke oefeningen van het vroege christendom. Als psychotherapeut zag ik vooral dat de meeste filosofische en spirituele oefeningen die hij noemde, vergelijkbaar waren met psychologische technieken uit de moderne psychotherapie. Het werd me al snel duidelijk dat stoïcisme binnen de antieke westerse filosofie de school was met de meest expliciet therapeutische oriëntatie en het grootste instrumentarium, de grootste gereedschapskist van psychologische technieken. Na tien jaar lang filosofische lectuur te hebben onderzocht beseftte ik dat ik overal had gezocht behalve op de juiste plaats. 'De steen die de bouwers afkeurden, is een hoeksteen geworden' (Psalm 118).

Terwijl ik vele boeken over het stoïcisme verslond, ontdekte ik dat de vorm van moderne psychotherapie die er het sterkst op lijkt de rationeel emotieve therapie (RET) is, een voorloper van de CGT, die werd ontwikkeld door Albert Ellis in de jaren vijftig. Ellis en Aaron T. Beck, de andere pionier van de CGT, hebben erkend dat de stoïcijnse filosofie een inspiratiebron was voor hun denken. Zo schreven Beck en zijn collega's in *The Cognitive Therapy of Depression*: 'De filosofische oorsprong van de cognitieve gedragstherapie kan worden herleid tot de stoïcijnse filosofen.'³ Zeker, CGT en stoïcisme delen enkele fundamentele vooronderstellingen, en dan met name de 'cognitieve theorie van emoties', die ervan uitgaat dat emoties vooral worden bepaald door overtuigingen. Angst bestaat bijvoorbeeld grotendeels uit de overtuiging dat 'er iets ergs gaat gebeuren', aldus Beck. Door hun gedeelde vooronderstellingen moesten stoïcisme en CGT wel tot vergelijkbare conclusies komen over de vraag welke psychologische technieken mensen kunnen bevrijden van angst, woede, depressie en andere problemen.

Er was vooral één stoïcijnse techniek die mijn aandacht trok. Hoewel er uitgebreid over geschreven is in de bronnen van de klassieke oudheid, wordt er in de moderne psychotherapie en zelfhulp literatuur weinig gesproken over 'de blik van bovenaf' – zoals Hadot deze techniek noemt. Het idee is dat je je een gebeurtenis voorstelt vanuit een perspectief hoog daarboven, zoals de wereld werd gezien door de goden op de Olympus. Als we ons blikveld op die manier verruimen ontstaat er een soort emotionele gelijkmoedigheid. Terwijl ik het zelf uitprobeerde, zag ik – net als Hadot – dat in die techniek allerlei thema's samenkomen die wezenlijk zijn in de antieke filosofie. Ik ontdekte ook dat het mogelijk was om er een schema van geleide meditatie van te maken. Omdat ik inmiddels therapeuten trainde en veel op conferenties sprak, was ik in staat om met mijn eigen versie van deze oefening zalen vol getrainde psychotherapeuten en studenten te begeleiden, soms wel honderd tegelijk. Ik was aangenaam verrast

toen ik merkte dat ze het onmiddellijk oppikten. Het werd een van mijn favoriete oefeningen. De deelnemers beschreven hoe ze uitzonderlijk kalm bleven terwijl ze nadachten over hun levenssituatie vanuit een onthecht perspectief. Ik begon mijn bronnen online te delen via een persoonlijke blog.

In Amerika omarmde de marketeer en ondernemer Ryan Holiday het stoïcisme in *The Obstacle Is The Way* (2014) en *The Daily Stoic* (2016, samen met Stephen Hanselman). In het Verenigd Koninkrijk publiceerde de illusionist en televisiester Derren Brown een boek getiteld *Happy* (2017), waarvoor hij inspiratie ontleende aan de stoïcijnen. Deze auteurs bereikten een nieuw publiek buiten de academische wereld door het stoïcisme te presenteren als een vorm van zelfhulp en levensfilosofie. In 2017 publiceerde de nogal sceptisch ingestelde wetenschapper en hoogleeraar filosofie Massimo Pigliucci *How to Be a Stoic*. In hetzelfde jaar bracht de republikeinse politicus Pat McGeehan het boek *Stoicism and the Statehouse* uit. Het stoïcisme wordt nu ook gebruikt in militaire kringen, als onderdeel van de Colonel Thomas Jarratt's Warrior Resilience Training. Ook Michael Lombardi, de National Football League-executive en voormalige coach van de New England Patriots, omarmde het. Zo kreeg deze filosofie steeds meer aanhangers in de sportwereld. Het stoïcisme maakt duidelijk een renaissance door, en dit is nog maar het topje van de ijsberg. Online community's voor stoïcijnen bloeien en trekken op het internet honderdduizenden belangstellenden.

HOE VERTEL IK HET VERHAAL VAN HET STOÏCISME?

Een paar jaar geleden, toen mijn dochter Poppy vier jaar oud was, vroeg ze me om verhaaltjes te vertellen. Ik kende geen kinderverhalen, dus vertelde ik haar wat er in mijn hoofd opkwam: Griekse

mythen en verhalen over helden en filosofen. Een van haar favorieten was het verhaal over de Griekse generaal Xenophon. Laat op een avond liep hij als jongeman over een donkere weg tussen twee gebouwen bij de markt van Athene. Plotseling zag hij een mysterieuze gestalte staan. Hij versperde de weg met een houten staf. Een stem uit het donker vroeg: ‘Kunt u me vertellen waar ik goede dingen kan kopen?’ Xenophon antwoordde dat ze vlak bij de *agora* waren, de beste markt van de wereld. Daar kon je alles kopen wat je hart begeerde: sieraden, voedsel, kleding en ga zo maar door. De vreemdeling was even stil en vroeg: ‘En waar moet ik naartoe om een goed mens te worden?’ Xenophon was met stomheid geslagen. Hij wist niet wat hij moest antwoorden. De geheimzinnige vreemdeling liet zijn staf zakken, stapte tevorschijn uit het donker en zei dat hij Socrates heette. Socrates zei dat hij samen met hem wilde proberen uit te vinden hoe je een goed mens kon worden, aangezien dat duidelijk belangrijker was dan goede dingen kopen. Xenophon besloot met hem mee te gaan en werd een van zijn trouwste vrienden en volgelingen.

Ik vertelde Poppy dat de meeste mensen vinden dat er veel goede dingen zijn in het leven – lekker eten, mooie kleding, geld, enzovoorts – en ook veel slechte dingen. Socrates beweerde echter dat al die mensen het weleens mis zouden kunnen hebben. Misschien is er maar één goed ding, zo zei Socrates, iets wat niet buiten ons te vinden is, maar in ons. Misschien was het zoiets als wijsheid of dapperheid. Poppy dacht een poosje na en tot mijn verrassing schudde ze daarna het hoofd en zei: ‘Dat is niet waar, papa!’ Ik moest lachen. Toen zei ze: ‘Vertel me dat verhaaltje nog eens,’ want ze wilde erover nadenken. Ze vroeg me hoe Socrates zo wijs was geworden. Ik vertelde haar het geheim van zijn wijsheid: hij stelde vooral heel veel vragen over de belangrijkste dingen van het leven en luisterde zorgvuldig naar de antwoorden. Zo bleef ik verhalen vertellen en zij bleef vragen stellen. Later ontdekte ik dat deze korte verhaaltjes over Socrates haar niet alleen

dingen leerden, maar haar ook aanmoedigden zélf na te denken over de vraag wat het betekent om op een goede manier te leven.

Op een dag vroeg Poppy me om de verhalen die ik haar vertelde op te schrijven, en dat deed ik. Ik maakte ze wat langer en gaf ze meer detail en las ze opnieuw aan haar voor. Ook deelde ik sommige verhalen online, via mijn blog. Door mijn dochter deze verhalen te vertellen en er met haar over te spreken begon ik te beseffen dat dit misschien wel de beste manier was om filosofie te onderwijzen als levenswijze. Het geeft ons de kans om het voorbeeld van beroemde filosofen te overwegen en te zien of ze een geschikt rolmodel kunnen zijn. Zo kwam ik op het idee om stoïcijnse principes te presenteren via biografische verhalen over beoefenaars uit de oudheid – niet alleen voor mijn kleine meid, maar ook voor andere mensen.

Vervolgens dacht ik erover na wie de beste kandidaat zou kunnen zijn om als rolmodel te dienen voor de stoïcijnse levenswijze. Het moest iemand zijn over wie ik verhalen kon vertellen, zodat zijn filosofie tot leven kwam en vlees op de botten kreeg. De meest voor de hand liggende kandidaat was Marcus Aurelius. Over het leven van de meeste filosofen uit de oudheid weten we heel weinig, maar Marcus was een Romeinse keizer. Over zijn leven en karakter zijn veel getuigenissen bewaard gebleven. Een van de weinige stoïcijnse teksten die we bezitten, zijn de persoonlijke notities die hij maakte bij zijn contemplatieve oefeningen. Dit werk staat bekend als de *Meditaties* of *Zelfbespiegelingen*. Marcus begint dit geschrift met een hoofdstuk dat in een volstrekt andere stijl is geschreven dan de rest van het boek: het is een opsomming van deugden, karaktertrekken, die hij bewonderde bij zijn familieleden en leraren. Hij somt in totaal zestien mensen op. Het lijkt erop dat hij het leren van levende voorbeelden van deugdzaamheid de beste manier vond om zich de stoïcijnse filosofie eigen te maken. Je zou ook Marcus' eigen leven kunnen beschouwen als een voorbeeld van stoïcisme, op dezelfde wijze als waarop hij de levens van zijn leermeesters als voorbeeld zag.

De volgende hoofdstukken zijn gebaseerd op een nauwkeurige studie van de geschiedenis. Hoewel ik gebruik heb gemaakt van een brede selectie van bronnen, is de meeste informatie over het leven en karakter van Marcus Aurelius te vinden in de Romeinse geschiedschrijving van Cassius Dio, Herodianus en de *Historia Augusta*. Ook Marcus' eigen notities in de *Meditaties* vormen een belangrijke bron. Soms heb ik kleine details of stukjes dialoog toegevoegd om het verhaal tot leven te wekken. Zo heb ik me, werkend vanuit de beschikbare bronnen, de gebeurtenissen van Marcus' leven proberen voor te stellen.

Het laatste hoofdstuk van dit boek is geschreven in een andere stijl. Het lijkt op een geleide meditatie. Hoewel het een parafrase is, sluit het nauw aan bij ideeën uit de *Meditaties* van Marcus Aurelius. Ik heb het verhaal wat langer gemaakt zodat het tot de verbeelding spreekt en een uitvoerige contemplatieve ervaring oproept. Ook heb ik enkele uitspraken en ideeën van andere stoïcijnse schrijvers toegevoegd. Ik gaf het de vorm van een innerlijke monoloog of fantasie, omdat dat me een goede manier leek om de lezer kennis te laten maken met de stoïcijnse contemplatie of overdenking van de dood en 'de blik van bovenaf'.

Dit boek wil de lezer helpen om Marcus Aurelius te volgen op zijn levenspad, en laten zien hoe hij stoïcijnse geestkracht verzamelt en een dieper gevoel van levensvervulling vindt. Je zult ontdekken dat ik het stoïcisme combineer met elementen uit de CGT, wat voor de hand ligt omdat CGT door het stoïcisme is geïnspireerd, waardoor beide benaderingen veel gemeenschappelijk hebben. Ook zul je zien dat ik soms verwijs naar hedendaagse therapeutische technieken zoals 'cognitieve distantieering' (het vermogen om te onderscheiden tussen gedachten en de externe realiteit) en 'functionele analyse' (het evalueren van de consequenties van verschillende handelingen). CGT is een kortetermijntherapie, een op genezing gerichte benadering van geestelijke gezondheidsklachten zoals angst en depressie. Maar iedereen beseft dat voorkomen

beter is dan genezen. Technieken en concepten uit de CGT zijn in aangepaste vorm al gebruikt voor het opbouwen van geestelijke veerkracht, zodat het risico van ernstige emotionele problemen in de toekomst vermindert. Ik ben echter van mening dat een combinatie van stoïcijnse filosofie en CGT nog beter werkt als een langetermijnbenadering met een preventief karakter. Wanneer je deze gebruikt als een levensfilosofie, met dagelijkse oefeningen, kun je emotionele veerkracht, een sterker karakter en morele integriteit ontwikkelen. Dat is waar het in dit boek kort gezegd om gaat.

Van de stoïcijnen kun je leren hoe je gevoel krijgt voor de zin van het leven, hoe je omgaat met tegenslagen, hoe je boosheid kunt overwinnen, hoe je verlangens tempert, hoe je gezonde bronnen van geluk aanboort, hoe je pijn en ziekte geduldig en op een waardige wijze kunt verdragen, hoe je moed toont tegenover angst, hoe je met verlies omgaat en misschien zelfs hoe je je eigen sterfelijkheid onder ogen kunt zien en daarbij net zo onverstoord blijft als Socrates. Marcus Aurelius kreeg als keizer te maken met grote problemen en uitdagingen. De *Meditaties* gunnen ons een blik in zijn ziel en laten ons zien hoe hij zich daardoorheen worstelde. Ik nodig je van harte uit dit boek op een speciale manier te lezen: door in Marcus' schoenen te gaan staan en het leven te zien door zijn ogen, door de lens van zijn filosofie. Laten we eens kijken of we hem kunnen vergezellen op de lange reis die hij maakte, waarbij hij dag na dag probeerde om een echte stoïcijn te worden. Als het Lot dat toestaat zal dit alles mensen in staat stellen om de wijsheid van het stoïcisme toe te passen op levensechte uitdagingen en de dagelijkse problemen van het hedendaagse bestaan. Dat gebeurt echter niet zomaar. Het zal vooral ook het resultaat zijn van het vastberaden besluit om deze ideeën in praktijk te brengen. Of, om het met Marcus' eigen woorden te zeggen:

Je moet er niet over redeneren wat een goed mens is, maar er een zijn.⁴

Tegenslag, verraad, verlies: de Romeinse keizer Marcus Aurelius doorstond het allemaal. Het geheim voor zijn succesvolle leven vond hij in de praktische wijsheid van de stoïcijnse filosofie. Uit Marcus' leven en geschriften leidt Donald Robertson in *Leer denken als een Romeinse keizer* makkelijk toepasbare psychologische technieken af, die de moderne mens helpen sterker te staan in het tumult van de wereld. Robertson laat zien hoe deze filosofie deel kan worden van ieders leven.

'Van de stoïcijnen kun je leren hoe je gevoel krijgt voor de zin van het leven, hoe je omgaat met tegenslagen, hoe je boosheid kunt overwinnen, hoe je verlangens tempert, hoe je gezonde bronnen van geluk aanboort, hoe je pijn en ziekte geduldig en op een waardige wijze kunt verdragen, hoe je moed toont tegenover angst, hoe je met verlies omgaat en misschien zelfs hoe je je eigen sterfelijkheid onder ogen kunt zien en daarbij net zo onverstoord blijft als Socrates.'



DONALD ROBERTSON is cognitief gedragspsychoog, trainer en schrijver. Hij oogstte internationale erkenning voor zijn expertise in de antieke filosofie en de toepassing daarvan in zijn psychologische praktijk.

th ten have

NUR 730



9 17890251907211 >