MASSIMO PIGLIUCCI

STOÏCIJNSE LESSEN VAN CICERO



Hoe om te gaan met tegenslag

ten have

Inhoudsopgave

Tijdlijn 9

Filosofie als een manier van leven 13

Intermezzo I: Een nieuwe man dient zich aan 25

Hoofdstuk 1
De fundamentele vraag: Hoe weten we?
(*Academische boeken)* 31

Hoofdstuk 2
De volgende vraag: Wat is belangrijk?
(*Over de grenzen van goed en kwaad*) 58

Intermezzo II: Vader (en redder) des vaderlands 91

Hoofdstuk 3
Hoe je een goed burger wordt (*De plichten*) 95

Hoofdstuk 4
Hoe je feit van fictie kunt onderscheiden
(*Over het voorspellen van de toekomst*,
Over de goden, *Over het noodlot*) 122

Hoofdstuk 5
Hoe je een rechtvaardige samenleving smeedt
(*Over de wetten*, *Over de staat*) 150

Hoofdstuk 6
Over natuurlijke rechtvaardigheid
(*Over de wetten*, *Over de staat*) 174

Intermezzo III: De laatste dagen van de Romeinse Republiek 197

Hoofdstuk 7
Wat een goede vriend is (*Over vriendschap*) 205

Hoofdstuk 8
Hoe je moet rouwen (fragmenten uit
Consolatio, *Gesprekken in Tusculum* III) 223

Intermezzo IV: Ballingschap! 243

Hoofdstuk 9
De kunst van goed oud worden (*Over de ouderdom*) 247

Intermezzo V: Het laatste gevecht 267

Hoofdstuk 10
Hoe pijn te verdragen en de confrontatie met
de dood aan te gaan (*Over de ouderdom*,
Gesprekken in Tusculum I en *II*) 279

Hoe filosofisch te leven 303

Dankwoord 315

Besproken klassieke werken 317

Noten 321

Filosofie als een manier van leven

'De antieke filosofie had de mensen daadwerkelijk iets te bieden: een manier van leven. Daarentegen maakt de moderne filosofie toch vooral de indruk van een bouwwerk van technisch jargon dat uitsluitend voor specialisten is bedoeld.'

Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*

Ben ik stoïcijn genoeg? Dat vroeg ik mezelf af toen ik op een dag in september 2014 mijn Twitter-feed (zoals het destijds nog heette) doorscrolde. Daarbij stuitte ik op dit vreemde bericht: '#WeekvandeStoïcijn: ben jij stoïcijn genoeg?' Deze tweet bevatte ook een link naar verdere informatie, een kalenderpagina van de maand november van dat jaar en een foto van een streng kijkende kerel, schijnbaar een antiek Romeins of Grieks standbeeld. De kerel in kwestie was Zeno van Citium, de grondlegger van het stoicisme, die in de vierde eeuw v.Chr. voornamelijk in Athene leefde. *Ben ik stoïcijn genoeg?* Ik vroeg mezelf meteen af waarom wie dan ook überhaupt een stoïcijn zou willen *zijn*. Proberen de stoïcijnen immers niet hun leven lang hun emoties te onderdrukken en een *stiff upper lip* te handhaven? Met alle respect voor het personage van Mr. Spock in *Star Trek* (een van mijn lievelingsseries), maar ik had mijn twijfels of zo'n soort leven wel goed was voor een mens.

En toch was ik geïntrigeerd. Indertijd zat ik in een soort midlifecrisis, zowel op persoonlijk als professioneel vlak, en ik had het idee dat ik wel een duidelijke leidraad kon gebruiken. Ik ben katholiek opgevoed, in Rome nota bene, maar als tiener heb ik de kerk verlaten. Ik meende namelijk dat de rooms-katholieke leer indruist tegen de wetten van de logica en natuurkunde (en dat doet ze, op een fundamentele manier). Sindsdien beschouwde ik mezelf als een seculiere humanist. Maar toen de midlifecrisis zich aandiende, kwam ik er algauw achter dat het seculier humanisme me niet de handvaten bood die ik nodig had. Allemaal leuk en aardig om in universele mensenrechten te geloven en voorstander van rede en wetenschap te zijn, maar wat heb je eraan wanneer je onverhoeds in scheiding komt te liggen en je vader een paar maanden later overlijdt?

Tegelijkertijd was ik in mijn academische loopbaan al een tijdje op zoek naar een nieuwe koers. Al tientallen jaren werkte ik als evolutionair bioloog, maar ik ontdekte opnieuw mijn passie voor de filosofie. Ooit was dat vuurtje aangewakkerd door een van mijn middelbareschooldocenten, Enrica Chiaromonte. En dus keerde ik terug in de schoolbankjes om alsnog een PhD in filosofie te behalen. Deze keuze zou uiteindelijk een tweede carrière inluiden. Hoewel ik me in mijn filosofiestudie vooral focuste op de technische aspecten van de moderne filosofie, volgde ik ook een cursus over Plato en eentje over hedendaagse ethiek. Toen de midlifecrisis zich aandiende, dacht ik: was de filosofie niet bedoeld als een leidraad voor het leven? Betekent het immers niet letterlijk 'liefde voor wijsheid'? Een beetje wijsheid was precies waarnaar ik op zoek was.

Ik begon onderzoek te doen naar een aantal filosofische tradities die zich presenteerden als praktische alternatieven voor religie. Eerst richtte ik me op het boeddhisme, dat een heleboel interessante dingen heeft te zeggen. En dan in het bijzonder over de grondoorzaken van het menselijk lijden: het inhalige ego en onze gehechtheid aan al het werelds-vergankelijke. Toch spraken de boeddhistische teksten me niet werkelijk aan. Dat kwam

waarschijnlijk deels doordat ik niet ben opgegroeid in een oosterse cultuur, maar deels ook doordat ik de boeddhistische metafysica (karma, reïncarnatie, enzovoort) niet serieus kon nemen. Waren dat soort wetenschappelijk onbewijsbare dogma's immers niet de reden dat ik het katholicisme jaren eerder de rug had toegekeerd?

Vervolgens werd ik aangetrokken tot de klassieke traditie van de deugdethiek. Je weet wel, Aristoteles en co. De filosofen die geloven dat het allerbelangrijkste in het leven je karakter is en we ons karakter kunnen verbeteren door bewust onze gewoonten te veranderen. Vergelijk het met naar de sportschool gaan: in eerste instantie kies je ervoor omdat het goed voor je is. Vervolgens vind je een routine die je kunt volhouden, het liefst met steun van een goede trainer. En in de loop van de tijd ontwikkel je sterkere en soepelere spieren, met op de langere termijn een betere gezondheid als gevolg.

Op zich intrigerend, maar ik vond de teksten van Aristoteles droog en ook weinig concreet. En dus bleef ik zoeken. Ten slotte kwam ik uit bij Epicurus. Het epicurisme wordt tegenwoordig gezien als de filosofische school van seks, drugs en rock-'n-roll, maar dat was in zijn tijd wel anders. Hoewel epicuristen vaak wat simplistisch worden bestempeld als hedonisten – als mensen die denken dat ons bestaan draait om plezier – betogen ze in werkelijkheid dat het goede leven valt of staat met *ataraxia*, gemoedsrust. De beste manier om deze staat van zijn (die niet onvergelijkbaar is met het boeddhistische nirwana) te bereiken is door minimalisering van pijn, in fysiek maar ook vooral mentaal opzicht.

En daar, zo ontdekte ik algauw, school een epicuristisch addertje onder het gras. Het epicurisme ziet politieke en maatschappelijke betrokkenheid namelijk als een belangrijke bron van pijn. Om die reden adviseert Epicurus zijn studenten afstand te houden van dat soort activiteiten. Je kunt je tijd beter met vrienden in afgezonderde tuinen doorbrengen; in kleine gemeenschappen of communes waarin mensen eenvoudig en pijn-

loos kunnen leven. Nee, sorry, dat is niets voor mij. Niet dat ik kick op pijn, maar ik kan me gewoon geen betekenisvol leven voorstellen zonder enige vorm van maatschappelijke of politieke betrokkenheid. We zijn sociale dieren en samenwerken zit in onze natuur. Deze overtuiging leidde me ten slotte naar het stoïcisme.

Zoals ik besefte vlak nadat ik op die cruciale tweet stuitte, behoort ook het stoïcisme tot de filosofische familie van de deugdethiek (net als het boeddhisme, confucianisme en taoïsme).[1] Bovendien herinnerde ik me dat ik als student geïntrigeerd de *Meditaties* van Marcus Aurelius had gelezen. Marcus Aurelius was ook een stoïcijn, toch? En op de middelbare school had ik tijdens lessen fragmenten vertaald van Seneca, eveneens een stoïcijn. Om de een of andere reden vielen al deze puzzelstukjes nu pas in elkaar.

Ik schreef me in voor de 'Week van de stoïcijn' en verdiepte me in het stoïcisme. Algauw was ik er ondersteboven van. De eerste tekst die we lazen was het beginstuk van de *Diatribai* (*Colleges*) van Epictetus. Eind eerste en begin tweede eeuw n.Chr. was Epictetus een slaafgemaakte aan het hof van de Romeinse keizer Nero. Van zijn meester Epaphroditus, tevens de persoonlijke secretaris van Nero, kreeg Epictetus toestemming om filosofie te studeren; uiteindelijk gaf Epaphroditus hem ook zijn vrijheid. Hij begon het stoïcisme te verkondigen en werkte op de zenuwen van een volgende keizer, Domitianus, die hem in ballingschap stuurde. Kenmerkend voor stoïcijnen is hun (on)hebbelijkheid om ook tegenover de machthebbers geen blad voor de mond te nemen – daar zijn machthebbers vaak niet van gediend. Epictetus liet zich niet ontmoedigen en verhuisde naar Nicopolis, in Noordwest-Griekenland. Daar stichtte hij de filosofische school die in de tweede eeuw het populairst van allemaal zou worden. Weer een andere keizer, Hadrianus, bracht sporadisch een bezoek en eerbetoon aan de inmiddels beroemde leraar.

Aan het begin van de Week van de stoïcijn in 2014 was dit de eerste passage van Epictetus die ik las:

> Dat is de ware vrucht van een goede training: dat je verlangens nooit worden gedwarsboomd en je afkeer nooit stuit op wat je juist wilt vermijden. Ik ben ter dood veroordeeld. Gebeurt het meteen, dan overlijd ik. Wordt het nog even uitgesteld, dan zal ik eerst nog wat eten, aangezien het daar de tijd voor is. En dan zal ik later sterven. Hoe? Zoals het iemand betaamt die teruggeeft wat niet van hemzelf is.[2]

Epictetus houdt zijn leerlingen voor dat niets werkelijk van onszelf is, niet eens ons eigen leven. We hebben alles te leen van het universum en het universum kan het op elk moment, op tal van uiteenlopende manieren, terugnemen. Is vandaag de dag dat ik sterf? Dan zal ik sterven, want de dood is het natuurlijke eindpunt van elk mensenleven. Maar misschien is het vandaag nog niet die dag. En aangezien ik toevallig trek heb, ga ik eerst maar eens lunch maken. De dood komt later wel. Als je jezelf goed genoeg traint, zegt Epictetus, zul je op alles voorbereid zijn. Van het meest onbeduidende (zoals een lunch) tot de ultieme karaktertest (de confrontatie met je eigen sterfelijkheid).

Wauw, dacht ik. Wie is deze denker? En hoezo heb ik nooit eerder van hem gehoord, terwijl ik toch mastercursussen antieke filosofie heb gevolgd? Door de combinatie van zijn no-nonsenseaanpak, naar sarcasme zwemende humor en bijzonder praktische levensadviezen ging ik voor de bijl. Algauw zag ik mezelf als stoïcijn en dat doe ik nog steeds.

Maar wel met een kanttekening. En die brengt me op het eigenlijke onderwerp van dit boek: Marcus Tullius Cicero en wat ik beschouw als zijn speciale variant van het stoïcisme.

Wat is een levensfilosofie?

Het stoïcisme is een levensfilosofie. Doorgaans bestaan levensfilosofieën – net als godsdiensten – uit drie onderdelen: een metafysica, een ethiek en een reeks praktijken. Neem het katholicisme

waarmee ik in Rome ben opgegroeid. Dat heeft een metafysica, oftewel een algemeen perspectief op hoe de wereld in elkaar steekt. Een onderdeel van dit metafysische perspectief is de notie dat de kosmos is geschapen door een almachtige, goedaardige en alwetende God die bestaat buiten de dimensies van tijd en ruimte (wat dat dan ook moge betekenen). Het katholicisme heeft ook een ethiek, oftewel een reeks ideeën over hoe we ons leven zouden moeten leven. Denk aan de Tien Geboden uit het Oude Testament of aan de leer van Jezus uit het Nieuwe Testament. En ten derde beoefenen katholieken een aantal praktijken die bedoeld zijn om hen te helpen leven als goede christenen: gezamenlijk dan wel individueel gebed; het lezen van en reflecteren op de Bijbel; ter kerke gaan en naar de preek luisteren; enzovoort.

Of neem het boeddhisme, dat soms wordt beschreven als een filosofie en soms als een religie. Zoals eerder gezegd kent de boeddhistische metafysica het idee van karma en de notie van reïncarnatie. De boeddhistische ethiek verwijst naar de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad naar verlichting. En tot de praktijken van de boeddhisten behoren verschillende soorten meditatie, zoals *samatha* (het tot rust brengen van de geest) en *vipassana* (inzicht verwerven).

Laten we ditzelfde schema eens op het stoïcisme leggen. Dat zal een beter algemeen beeld van deze filosofie geven en ons in staat stellen om Cicero's originele kijk op het stoïcisme op waarde te schatten. Metafysisch gesproken waren de stoïcijnen materialisten en deterministen. Dat wil zeggen dat ze dachten dat al het bestaande uit stof bestaat en alles in het universum, zonder uitzonderingen, wordt bepaald door een eindeloze aaneenschakeling van oorzaak-gevolgrelaties.[3] In dit opzicht staat het stoïcisme zeer dicht bij ons moderne wetenschappelijke wereldbeeld, een stuk dichter dan het katholicisme en boeddhisme. Maar de stoïcijnen geloofden ook dat de kosmos zelf een levend en met rede behept organisme is. Dat noemden ze de *logos*. Dit concept staat dan weer ver af van ons moderne wetenschappelijke perspectief.[4] De hedendaagse wetenschap beschouwt het

universum als een reeks dynamische processen die worden bepaald door 'natuurwetten' en zich het best laten beschrijven door fundamentele natuurkundige theorieën zoals de kwantummechanica en relativiteitstheorie.

Op ethisch terrein leert het stoïcisme dat we 'in overeenstemming met de natuur' zouden moeten leven. Dat wil zeggen dat we zowel de aard van de kosmos (zoals eerder beschreven: oorzaak-gevolg, materialisme, enzovoort) als de aard van de mens serieus zouden moeten nemen.[5] Wat betreft de menselijke natuur menen de stoïcijnen dat onze ratio en bijzonder sociale inborst de twee kenmerken zijn waarmee onze soort zich onderscheidt. Daaruit volgt dat een goed menselijk leven een leven is waarin we onze ratio gebruiken om onze problemen op te lossen terwijl we ons best doen om in harmonie met anderen te leven. Vaak wordt dit uitgedrukt door het stoïcijnse concept van deugd of uitmuntendheid. Stoïcijnen geloven dat het streven naar een uitmuntend of voorbeeldig leven – gebaseerd op de rede en sociaal gedrag – het enige is wat werkelijk telt.

Hoe zit het dan met al die andere zaken waarvan de meesten van ons redelijkerwijs vinden dat ze bijdragen aan een goed leven, zoals gezondheid, welvaart, reputatie, vriendschap, liefde, en ga zo maar door? Voor de stoïcijnen hebben al deze 'externe factoren' wel waarde, maar ze zijn ook 'indifferent'. Dat wil zeggen dat ze geen verschil maken voor ons vermogen tot deugdzaam handelen. Ongeacht of we nu ziek of gezond, arm of rijk zijn, of we een goede naam hebben of juist niet, of er wel of niet van ons wordt gehouden, en of we al dan niet kunnen bouwen op vrienden, kunnen we een betekenisvol leven leiden zolang we ernaar streven om in overeenstemming met de natuur te leven. Doen we dat niet, dan maakt het niet uit hoeveel van deze externe factoren we hebben, want ons leven zal hoe dan ook betekenisloos zijn.

Laten we tot slot even kijken naar de vermaarde stoïcijnse praktijken. Die praktijken zijn misschien wel de reden dat het stoïcisme tegenwoordig zo populair is. Ze bestaan namelijk uit een reeks lifehacks die zich als effectief hebben bewezen en zelfs

grote invloed hebben gehad op de cognitieve gedragstherapie, een van de hedendaagse vormen van psychotherapie waarvan het effect het best met wetenschappelijk bewijs is onderbouwd.[6]

Veel 'spirituele oefeningen', zoals de Franse academicus Pierre Hadot ze noemt, kunnen worden teruggevoerd op de stoïcijnse traditie in het bijzonder – en meer in het algemeen op de hellenistische scholen (waaronder het epicurisme).[7] Een uitgebreide verzameling van 52 stoïcijnse oefeningen werd door Epictetus ondergebracht in een trainingsschema.[8] Daaronder zijn oefeningen bedoeld om woede te beheersen, onszelf te herinneren aan onze connectie met het universum en onszelf beter te leren kennen. Zowel Epictetus als Seneca benadrukt bijvoorbeeld dat het nuttig is om een filosofisch dagboek bij te houden.[9] Seneca schrijft:

> De geest dient dagelijks aan een onderzoek te worden onderworpen. Het was de gewoonte van Sextius om aan het eind van de dag, vlak voordat hij zich opmaakte om te gaan slapen, zijn geest te bevragen: 'Welke slechte gewoonte heb je jezelf vandaag afgeleerd? Welke ondeugd heb je in toom gehouden? In welk opzicht ben je een beter mens geworden?' Woede zal verdwijnen of mildere vormen aannemen als ze weet dat ze elke dag voor de rechter zal moeten verschijnen. Wat kan er bewonderenswaardiger zijn dan deze manier om alle gebeurtenissen van de dag te behandelen? Hoe diep is de slaap wel niet die volgt op dit zelfonderzoek? Hoe kalm, gezond en zorgeloos is onze slaap wanneer onze geest lof hetzij verwijt heeft ontvangen, wanneer onze geheime inquisiteur en censor zijn rapport over onze zeden heeft opgesteld?[10]

In zekere zin zijn de gehele *Meditaties* van Marcus Aurelius een voorbeeld van wat Seneca hier bedoelt. De moderne cognitieve gedragstherapie moedigt hetzelfde soort kritische zelfreflectie van onze dagelijkse handelingen aan.

Wie op zoek is naar een levensfilosofie loopt het risico zich te sterk aan een overtuiging vast te klampen. Een gezonde dosis twijfel helpt ons juist om kritisch te blijven en niet te snel te denken dat we de ultieme waarheid in pacht hebben. In *Stoïcijnse lessen van Cicero* laat Massimo Pigliucci zien hoe nieuwsgierigheid, kritisch denken en een open houding kunnen bijdragen aan een betekenisvol en gelukkig bestaan. Hij vindt een verrassende gids in Marcus Tullius Cicero, de Romeinse denker die het stoïcisme combineerde met de sceptische traditie van Plato's Academie.

Aan de hand van Cicero's leven en werk onderzoekt Pigliucci wat de basis vormt voor een goed leven: van het bepalen van onze waarden en het onderhouden van vriendschappen tot goed burgerschap, sociale rechtvaardigheid en het omgaan met rouw, pijn en de dood. Zo ontvouwt zich een praktische filosofie die laat zien dat twijfel geen belemmering hoeft te zijn, maar juist een weg naar betekenis kan vormen.

Vertaler: Alexander van Kesteren

MASSIMO PIGLIUCCI IS FILOSOOF, HOOGLERAAR AAN THE CITY COLLEGE OF NEW YORK EN AUTEUR VAN DE BESTSELLER *HOE WORD JE EEN STOÏCIJN*.

www.uitgeverijtenhave.nl

9 789025 914936 > NUR 730