

Leer denken als Marcus Aurelius

Recensie

Donald Robertson, *Leer denken als een Romeinse keizer. Succesvol leven met Marcus Aurelius* (Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2019), 284pp. ISBN 978-90-259-0721-1.

Donald Robertson had al jong belangstelling voor filosofie, meditatie en psychotherapie. Hij zocht een rationele filosofische gids voor het leven, en vond die bij het Orakel van Delphi en bij Socrates: mens, ken u zelf! Ook de combinatie van rationele filosofie, meditatie en psychotherapie vindt hij bij Socrates. Robertson neemt de inscriptie van het Orakel van Delphi: *Ken U zelf* als uitgangspunt voor mediteren en contemplatieve oefeningen. De vier kardinale deugden van de Griekse filosofie – wijsheid, rechtvaardigheid, moed en matigheid – neemt hij mee in zijn opvatting van filosofie als spirituele levenswijze. De filosofie die aan de universiteiten wordt gedoceerd vindt hij te theoretisch en te academisch. Door een opleiding in de psychotherapie ontdekte hij de cognitieve gedragstherapie, die ervan uitgaat dat pijnlijke emoties ontstaan door een bepaald soort mening. Van Albert Ellis begreep hij dat de stoïcijnse filosofie daar de inspiratiebron van was.

Momenteel beleeft de stoïcijnse filosofie ook in het Nederlandstalige gebied een renaissance, zoals blijkt uit publicaties, lezingen, cursussen en online community's. Robertson wijst er zelf op dat hij een nieuw publiek bereikt, buiten de academische wereld waar hij deel van uitmaakt. Hij meent dat dit komt doordat zijn filosofie en psychologie meer een levensleer zijn en een praktische filosofie, die hijzelf ook voorstaat.



De recente aandacht voor de stoïcijnse filosofie gaat ook verder dan de filosofie. Ze komt uit de spreekwoordelijke 'ivoren toren'. Daarvan geeft hij voorbeelden als de republikeinse politicus Pat McGeehan (*Stoicism and the Statehouse*) en in militaire kringen Colonel Thomas Jarrett (*Warrior Resilience Training*). Ook in de wereld van de sport krijgt het stoïcisme aanhangers, bij voorbeeld bij de voormalige coach van de New England Patriots, Michael Lombardi.

Terug naar Robertson en de filosofie. In de hellenistische periode stond filosofie juist in het teken van levenskunst, ofwel van geluk. Epicurus beschrijft in zijn *Brief over het geluk* de juiste manier van denken die de emotie angst – volgens hem de belangrijkste belemmering voor het geluksgevoel – laat verdwijnen. Epictetus stelt in zijn *Zakboekje* dat *alle* verstoringen van gemoedsrust het gevolg zijn van gedachten waarin iemand zelf gelooft, maar die geen aanspraak kunnen maken op waarheid. Robertson ontdekte als psychotherapeut dat angsten en depressies ontstaan als mensen overtuigd zijn dat iets wat ze als goed zien, bedreigd wordt, of als ze er afscheid van moeten nemen. In de cognitieve therapie waar ik zelf mee werk, blijkt echter dat het niet het bewustzijn van de feitelijke bedreiging of het afscheid is, dat de emotie veroorzaakt, maar het niet accepteren daarvan, wat zich bewust of onbewust manifesteert in de normatieve idee dat dit of dat niet had *mogen* gebeuren. Het is precies deze normatieve en eisende gedachte die haaks staat op de stoïcijnse filosofie, waarin immers alles wat gebeurt of juist niet gebeurt, niet van onszelf afhangt, maar 'van boven'. Epictetus begint zijn *Zakboekje* dan ook met het fundamentele onderscheid tussen zaken die wel en zaken die niet in onze macht liggen.

Robertson kwam op het idee om 'het verhaal van het stoïcisme' te vertellen door Socrates, die niet op zoek was naar goede dingen, maar wilde weten hoe je een goed mens wordt. Het antwoord op de vraag van Socrates dacht Robertson te vinden bij de stoïcijnen. Als specifiek 'rolmodel' koos hij voor Marcus Aurelius, omdat er veel getuigenissen over zijn leven en denken bewaard zijn gebleven, en omdat zijn eigen leven een concreet voorbeeld van stoïcisme is. Marcus Aurelius beschrijft bovendien in het eerste hoofdstuk van zijn *Meditaties* ofwel *Zelfbespiegelingen* welke stoïcijnse deugden en karaktertrekken hij bewonderde bij zijn familieleden en zijn leraren.

Het boek volgt het leven van Marcus Aurelius (121-180) en Robertson laat steeds zien hoe Marcus zich de stoïcijnse geesteskracht eigen maakt. Soms verwijst hij daarbij naar overeenkomsten van de stoïcijnse filosofie met elementen uit de twintigste eeuwse cognitieve therapie. Volgens Robertson werkt een combinatie van stoïcijnse filosofie en korte termijn cognitieve therapie niet alleen bij klachten als angst en



depressie, maar bij uitstek, en zelfs beter, als een preventieve langetermijnbenadering. Interessant, want minder bekend dan de relatie van de stoïcijnse filosofie met de hedendaagse cognitieve therapie, is een weliswaar korte, maar gelukkig wel door Robertson opgenomen tekst over het stoïcisme in de vroege 20^{ste} eeuwse psychotherapie, dus van vóór de moderne cognitieve gedragstherapie. Deze cognitieve en rationele psychotherapie van met name de Zwitserse psychiater en neuropatholoog Paul Dubois, stond haaks op de psychoanalyse, die in die tijd gangbaar was. Dubois meende dat psychische problemen het gevolg waren van negatief denken, oftewel van negatieve autosuggestie. Hij ontwikkelde een behandeling die gebaseerd was op de ideeën van Socrates, Epictetus, Seneca en Marcus Aurelius, omdat die volgens hem '...volstrekt modern en toepasbaar zijn voor onze tijd.'

Het laatste hoofdstuk uit Robertsons boek valt enigszins uit de toon, zoals hijzelf ook al aangeeft in zijn inleiding. Marcus Aurelius ligt op sterven en verkeert in de schemerzone van het bewuste. Hij is opgelucht dat snel al zijn zorgen voorbij zullen zijn en hij geen medicijnen en artsen meer nodig zal hebben. Hij beseft dat de levens van de meeste mensen tragedies zijn, die ze zelf creëren. Hij troost zich met de gedachte dat 'er een natuurlijke grens aan lijden is, en de wijze mens voegt daar geen lijden aan toe. Treuren om een kind dat sterft, is dwaas, omdat het kind alleen maar was geleend van de natuur en er weer naar terug gaat'. Dat betekent volgens de stervende Marcus Aurelius ook dat iedereen na de dood herenigd zal worden met de gestorvenen, zoals hijzelf met zijn geliefde keizerin Faustina. Niet alleen mensen, ook grote dynastieën sterven, steden en hele naties worden weggevaagd. Waar het op aankomt, is hoe hij, Marcus Aurelius, dit moment ondergaat, een moment dat spoedig voorbij zal gaan. 'De kinderlijke angst voor de dood doet ons meer kwaad dan de dood zelf, omdat hij ons tot lafaards maakt. Leren sterven is afleren om een slaaf te zijn. Een wijs en goed mens geniet van het leven, en is niet bang om te sterven. Socrates vreesde immers de dood niet. Degenen die de wijsheid boven alles liefhebben, bereiden zich voortdurend op het einde voor. Het einde van het leven betekent dat de ziel wordt verlost van alle onnodige problemen. We worden grootmoedig, onze geest stijgt uit boven de triviale dingen. In dit kosmisch perspectief zal geen angst of verlangen mij meer scheiden van de rest van de natuur. Ik doorkruis al de hemel daarboven, terwijl mijn krachten mijn lichaam uit vloeien. Het universum is als één groot levend wezen, met één lichaam en één bewustzijn'. De filosoof Marcus Aurelius verdwijnt meer en meer achter de mysticus, die 'het universum als één groot levend wezen ziet, met één lichaam en één bewustzijn. Alles wat ik eerder dacht, mijn leven en mijn opvattingen, lijken nu een rookgordijn waardoor ik de natuur slechts zag in



wazige vorm (...) Nu ik bevrijd ben van aardse gehechtheden voel ik dat mijn ziel wordt getransformeerd en gezuiverd. (...) Ik zie de dingen helderder dan ooit (...) Buiten moet het nu al bijna morgen zijn, maar ik kan het niet meer zien. Mijn ogen zijn te zwak geworden, aan alle kanten omringd door donker. Ik zal geen zon meer zien opgaan. En dat geeft ook niet.'

Voor de filosoof en psychotherapeut Robertson is de filosoof en keizer Marcus Aurelius bij uitstek een rolmodel. De overeenkomst tussen de stoïcijnse filosofie en bepaalde vormen van psychotherapie is al langer bekend. Het bijzondere van Robertsons boek is dat hij deze overeenkomst concreet zichtbaar maakt aan de hand van de Romeinse keizer Marcus Aurelius. Bij de voorbereiding op het keizerschap hoorde ook een gedegen kennis van de filosofie. Marcus Aurelius neemt als plichtsgetrouwe Romein het keizerschap op zich, en schrijft zijn filosofische overwegingen onderweg en tussen de veldslagen door, in zijn tent op. Robertson maakt in zijn boek de twee werelden waarin Marcus Aurelius leeft en denkt zichtbaar, en laat zo concreet zien wat het effect van het stoïcijnse denken niet alleen voor zichzelf en in het dagelijkse leven, maar ook voor andere mensen, en ook in extreme situaties kan zijn.

Miriam van Reijen
mt.vanreijen@avans.nl

