

Ce-ar zice Seneca? Sfaturi stoice care ne ajută să facem față vremurilor de pandemie

written by Iulia Nedelcu | December 15, 2020



Un articol de Matthew Sharpe pentru The Conversation

Să treci printr-o pandemie, scria Albert Camus, înseamnă să trăiești ca un exilat. Iubiții sunt despărțiți unul de altul, bunicii sunt despărțiți de nepoți, familiile de morții lor. Ne sunt interzise multe lucruri de care, acum un an, ne bucuram fără să ne imaginăm că ne-ar putea fi luate: libertatea de mișcare, luxul de a mânca în oraș sau acela de a înota în bazinele publice...

În astfel de vremuri, vechile tradiții de înțelepciune pot fi utile. Stoicii antici au scris pe larg despre toate aceste teme care au ajuns să ne frământeze: confruntarea cu moartea, durerea, boala, exilul.

Seneca (4-65 e.n.), filozof-consilier al împăratului Nero, este autorul multor scrisori și dialoguri pe subiecte foarte diverse, de la lumea naturală până la virtuți precum statornicia și indulgența. Când a fost exilat de împăratul Claudius în anul 41 e.n., soartă pe care o va împărtăși cu mulți alți stoici, Seneca i-a scris mamei sale pentru a o consola și ajuta să facă față durerii și absenței sale.

O idee de bază pe care Seneca o împărtășește cu alți stoici, cum ar fi Musonius Rufus și Epictet, este că nu doar evenimentele *în sine* sunt cele care îi fac pe oameni să sufere. Contează și ideile pe care ni le formăm despre aceste evenimente. Ideile noastre filtrează ceea ce experimentăm. Așadar, dacă prin reflecție, meditație și raționament putem schimba aceste filtre, experiența noastră cu lumea din jur se va modifica. Chiar și cei mai norocoși dintre noi trebuie să învețe cum să reacționeze atunci când

lucrurile nu merg așa cum le-ar conveni în mod ideal. Iată șase sfaturi pe care un stoic precum Seneca le-ar putea oferi celor aflați în plină pandemie:

Să ne ocupăm doar de lucrurile pe care le putem schimba

Este firesc să ne plângem de lucrurile pe care nu le putem schimba, însă acesta nu este un obicei eficient. Nu putem schimba faptul că virusul COVID-19 există. Putem schimba doar modul în care ne raportăm la el. Putem să ne supunem legilor, să purtăm măști când ieșim și să practicăm distanțarea socială, reamintindu-ne că aceste inconveniente personale au scopul de a ne proteja pe noi și pe ceilalți; dar e de datoria noastră să o facem în mod rațional, adică să nu cultivăm nelinștea și frica generală.

Să operăm cu certitudini

Un mod de a minimiza furia, susține Seneca, este să ne limităm preocupările la ceea ce putem ști cu siguranță. Dacă cineva îți spune ceva urât despre o persoană, ar trebui mai întâi să verifici dacă este adevărat, și abia apoi să treci la o concluzie. În același mod, conspirațiile de pe Internet ar trebui judecate foarte temeinic înainte de a le accepta ca fiind adevărate. Operează acest teorii cu niște certitudini? Dacă răspunsul este „nu”, atunci nu treceți la concluzii.

Să cultivăm o perspectivă mai amplă

Când treci printr-o situație dificilă, nimic nu este mai neproductiv decât să te gândești că ești primul și ultimul care are de-a face cu așa ceva. Trebuie doar să ne amintim că oamenii au suferit de-a lungul timpului în perioada unor epidemii mult mai grave (precum ciurma), dar au trecut și prin războaie interminabile. Seneca scrie: „*Sunt mulți care și-au ușurat suferința prin răbdare*”. Lucrurile ar putea sta mai mult rău. Nu e nevoie să ne raportăm la trecutul îndepărtat, putem doar să privim în jurul nostru și vom vedea că nu avem chiar atât de multe motive să ne plângem.

Să ne găsim un model

Oamenii pe care îi admirăm cel mai mult nu au avut mereu o viață ideală, însă tocmai voința lor și tăria cu care au făcut față greutăților îi fac demni de amirație și un profund respect. „*Suntem înclinați în mod natural să admirăm mai mult ca orice un om care a dovedit tărie în fața durerilor*”, notează Seneca pe această temă. Când simțim că ne părăsesc puterile, să ne amintim de filantropii, atleții și oamenii de știință pe care îi admirăm. Ce-ar face ei în locul nostru?

Să ne pregătim pentru ce-i mai rău, dar să lucrăm pentru cea mai bună variantă

Un stoic precum Seneca știa foarte bine că dificultățile ne lovesc cel mai puternic atunci când ne iau prin surprindere. Din acest motiv, ei ne încurajează să ne pregătim imaginar pentru acel *worst case scenario*, precum o nouă carantină generală, și să ne imaginăm cum am putea reacționa în modul cel mai echilibrat. Și în cazul în care scenariul ce ne îngrozește nu va avea loc, tot putem beneficia de pe urma acestui exercițiu, fiindcă vom resimți

mult mai puternic, prin contrast, partea bună a poveștii.

Să ne bucurăm de lucrurile care sunt (încă) sub controlul nostru

Să nu uităm că, deși avem foarte multe interdicții, mai sunt suficiente lucruri frumoase de care ne putem bucura. „*Sunt voios ca în zilele bune*”, îi scria Seneca mamei sale, deși era în exil. Nu putem fi toți la fel de senini și înțelepți ca el. Totuși, ne mai putem bucura încă de lectură, muzică și studiu, putem profita de acest timp pentru a investi mai mult în relațiile cu cei din familie și putem experimenta o reală îmbogățire pe plan interior, dacă folosim timpul așa cum se cuvine.

„*Cu toții ne dorim binele și prosperitatea*”, scrie Seneca, „*însă este admirabil să poți scoate un bine și din situațiile nefericite*”, iar acest lucru stă în puterea noastră. Nimeni nu caută greutățile, însă filosofia stoică ne poate ajuta să le depășim.

Articol original: What would Seneca say? Six Stoic tips for surviving lockdown