MENS SANA IN CORPORE SANO: CĂTRE O VIAȚĂ DE CALITATE

Autor: Claudiu Mesaroș | 16 aprilie 2022



Găsesc că această maximă a lui Juvenal este un exemplu foarte potrivit de destin rău, maladiv, pe care îl poate dobândi un reper din educația clasică supus tuturor transformărilor posibile. Această maximă a fost târâtă, precum „Doamna Filosofia” din *Consolarea* lui Boethius, prin toate mâinile mai mult sau mai puțin tandre ale lacomilor de substitute ale fericirii. La o scurtă căutare în spațiul virtual (nu neapărat cu pretenții de cercetare), putem descoperi că „mens sana in corpore sano” are în cultura pop modernă tot atâtea utilizări pe câte ar fi contextele conotative ale corporalității și disciplinei sportive ori militare: prezentă în numeroase motto-uri ale unor cluburi atletice, instituții militare, instituții de educație (mai ales sportive, de sănătate, pedagogice), imnuri ale unor colegii și universități, producători de echipament sportiv, traineri personali, de couching și stil de viață, etc. În toate aceste situații, bulgărele semantic a înclinat balanța astfel încât „minte sănătoasă în corp sănătos” a devenit mai degrabă „mintea sănătoasă ca un corp sănătos”: accentul cade din ce în ce mai mult pe corp, ca și cum sănătatea mentală ar fi subînțeleasă sau factual non-problematică. Cu alte cuvinte, noi, cei preocupați de sănătatea trupului, suntem în mod neproblematic normali la cap. Cred că trebuie recuperat echilibrul inițial al expresiei, în care sănătatea mentală e cel puțin la fel de importantă, prețioasă și problematică precum cea corporală.

Acest destin tragic al expresiei ilustrează în oglindă destinul culturii sau studiilor clasice în general, nu doar al studiilor clasice ca școală de greacă și latină, dar și al filosofiei clasice, literaturii clasice, istoriei și așa mai departe. Fraza „mens sana in corpore sano” provine din *Satirele* (satira a zecea) lui Juvenal, făcând parte dintr-o listă de cereri cu privire la lucruri dezirabile în viață:

> „De vrei un sfat, lasă pe seama zeilor să hotărască ce-i bine pentru noi (…) Mânați de o pornire năvalnică a inimii și de-o dorință oarbă, arzătoare, le cerem soție și copii, dar lor li-i cunoscut cum ne vor fi copiii și soția. Dacă e

> vorba să le ceri ceva și să le-aduci prinoase la altare (…), trebuie să-i rogi să-ți dea o minte sănătoasă într-un corp sănătos (*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*). Cere-le un suflet tare, netulburat de groaza morții (*mortis terrore*), care să primească ultima parte a vieții ca un dar al naturii (*munera naturae*), să poată suporta orișice chinuri, să nu se mânie de nimic, nimic să nu dorească, să fie încredințat că muncile lui Hercule și strădaniile lui grozave sunt de preferat amorului, ospețelor și pufului cel moale al lui Sardanapal. (…) O singură cărare spre viața liniștită (*tranquilla*) ne e deschisă: ea trece prin virtute.”[1]

Nu doar că acest text nu pune niciun accent pe sănătatea corporală (nici pe îngrijirea condiției fizice, nici pe vreun element cazon) ci, mai mult, el constă într-o listă de cereri pentru folosit la rugăciune, în mod ritualic („dacă e vorba să le ceri ceva și să le-aduci prinoase la altare”) orânduite, toate, de partea balanței sufletului: minte sănătoasă în corp sănătos, adică: suflet tare, netulburat de moarte, care așteaptă moartea ca pe un dar, să poată suporta chinuri, să nu se mânie, să nu dorească, să prefere efortul amorului, ospețelor și pufului, dacă vrea să aibă o viață liniștită și virtuoasă. Cu alte cuvinte, condiția pentru a avea un corp sănătos pare să fie sănătatea minții și aceasta nu într-un sens clinic, ci într-un sens filosofic. Este posibilă oricând o comparație între lista lui Juvenal și manualele stoice și epicureice care indică, în mod similar, fortificarea minții prin netulburare, expunerea la dificultăți și meditația la moarte, evitarea mâniei și plăcerilor senzoriale.

Nu pare să existe o istorie filosofică a expresiei ca atare, ceva asemănător găsindu-se doar într-unul din fragmentele privitoare la învățătura lui Thales din Milet redată de către Diogene Laertios: „[**37**] Cine-i fericit? Acela care are trup (*soma*) sănătos, spirit (*psyche*) iscusit și fire educată”[2], fiind puțin probabil ca, pe baza unei lecturi a maximei lui Thales, să putem vorbi de o tradiție filosofică a acestei expresii.

Totuși, dincolo de expresie, problema educației și a opțiunilor filosofice ale lui Juvenal a fost ridicată de mai multe ori, concluziile cunoscând chiar o anume evoluție. Astfel, Highet Gilbert a spus, fără a fi contrazis ulterior, că Juvenal nu avea o educație filosofică textuală, dar a dobândit unele influențe etice dinspre literatura de propagandă: deși i se atribuie uneori o gândire stoică, cunoașterea sa este mai degrabă haotică, el folosea epigramele lui Seneca, dar în același timp evidenția viciile stoicilor și respingea concluziile lor. Având o fire prea pasională pentru a se potrivi cu idealul stoic, el era mai degrabă respectuos cu epicureicii, cita idei epicureice pe care le acceptă ca atare și finalmente se convertește la epicureism[3]. Același H. Gilbert aduce mai târziu unele precizări conform cărora Juvenal construia argumente filosofice dovedind o familiaritate cu școlile Stoică, Cinică și Epicureică[4]. Mai târziu, Catherine Keane a pătruns mai în profunzimea unei analize comparative și a putut afirma că, cel puțin satirele din cartea a cincea se constituie ca un adevărat dialog cu filosofia, o *Consolatio* parodică, precum

este cazul Satirei a XIII-a, care introduce un vorbitor cinic ce manipulează convențiile pentru a crea un schimb dramatic de idei. Astfel, structura retorică și filosofică relevă un *consistent program*, urmat de Satirele XIV-XVI, care au scenarii derivate chiar din texte specifice și din teme ale literaturii filosofice, în care Juvenal exploatează ambiguitatea surselor pentru a crea o narațiune satirică[5].

Oricum, după vorba lui G. Guțu, căutarea acestor surse filosofice este destul de anevoioasă și pentru motivul că Juvenal nu a fost o persoană sociabilă, nu a întreținut relații cu societatea cultivată a vremii sale, disprețuind, probabil, convenienţele sociale, nefiind, la rândul său, pomenit de niciun scriitor contemporan în afară de Marțial, nici măcar de Pliniu cel Tânăr, generos în citări. Juvenal era mai degrabă un italic rural și mândru, xenofob, și mai ales împotriva grecilor, în niciun caz un cosmopolit, așa cum erau de bună seamă filosofii celor trei școli populare ale vremii sale[6].

Există, deci, o urmă a educației filosofice a lui Juvenal și de bună seamă un context filosofic al maximei despre mintea sănătoasă într-un corp sănătos, un context intenționat ambiguu, planul lui Juvenal fiind de fapt tocmai acela de a sparge unele convenții în vederea construirii satirei. Totuși, cum am văzut, ambiguitatea rezultată este cu totul demnă de un destin satiric: ea nu mai înseamnă azi nimic.

Satira asupra noastră

Am putea constata, dramatic, că deși accesul direct la textele și resursele clasice este atât de banal, uneori chiar gratuit prin digitalizare, totuși cunoașterea lor și a contextului potrivit pentru studierea acestor texte este din ce în ce mai rar de găsit, cu alte cuvinte, efortul de digitalizare și accesibilizarea resurselor culturale a avut ca rezultat o liberalizare cu efecte inverse: studiile clasice nu mai interesează aproape pe nimeni decât, eventual, prin prisma unor curiozități morbide și pur contextuale, astfel că destinul unei expresii ca *„mens sana in corpore sano”* este ascuns în spatele necunoașterii noastre. Este, însă, și necunoașterea sau ambiguitatea creată de Juvenal (poate ca simplă strategie de alcătuire a satirei, așa cum insinuează studiul Catherinei Keane), un lucru determinant.

Dar să nu-l învinuim doar pe Juvenal: în ultimii ani se observă în educația occidentală o criză adâncă a domeniilor umaniste, atât în universități, cât și în spațiul public, numeroasele apeluri și proteste care deplâng închiderea unor departamente de filosofie sau de studii clasice fiind simptomul sigur al faptului că birocrații din universități nu mai dețin instrumente pentru salvarea umanioarelor într-un sistem universitar axat pe cultivarea științelor pozitive și cercetarea cantitativă. Această criză ilustrează, de fapt, o lipsă adâncă de educație umanistă a întregii societăți: trăim într-o lume în care gândirea activă, cititul, stilul, libertatea nu mai au un sens practic. Este vorba de lipsuri maladive, cronicizate, care fac imposibilă studierea culturii clasice, în ciuda oricăror variante didactice pe care le-am putea propune. Într-un discurs de primire în Ateneul Român din

1939, N.I. Herescu[7] enumera: lenea, realismul, desconsiderarea răgazului, pierderea curiozității, dorința de determinare, lipsa ambiției, generozității, farmecului, ca pe niște tare maladive ce mușcă din sensibilitatea lirică a tinerilor contemporani.

Dar să nu culpabilizăm doar incultura și maladiile spiritului și să ne întrebăm ce are educația clasică și nu avem noi? Cu alte cuvinte, ce ne lipsește pentru a reface legătura noastră cu clasicitatea? Lipsa dispoziției studiului nu pare să fie o scuză suficientă. Ceea ce ne lipsește pare mai degrabă să fie acuitatea de a vedea legătura între cultură și viața personală, răspunsul la eterna întrebare stereotip: la ce folosește această educație?

Aici, o pistă falsă este cea care indică „folosul" ca făcând parte din bagajul de abilități dedicate profesiei: altfel spus, din ce mâncăm o pâine. Să nu culpabilizăm nici lipsa de legătură între educația umanistă și specializările profesionale contemporane care cer din ce în ce mai multă inteligență tehnică și cantitativă. Nu este nevoie de Juvenal, Seneca, Platon sau Shakespeare pentru a fi un bun programator, manager de proiecte sau consilier județean.

Putem, însă, să punem la stâlpul infamiei singurul lucru important: indiferența noastră față de idealul de a trăi o viață umană de calitate. Ne interesează abilitățile profesionale și sacrificăm binele personal, căutăm soluții-minune pentru joburi bănoase, dar neglijăm în cel mai ignobil mod posibil grija față de sine. Ceea ce ne lipsește e de fapt imaginația creativă prin care să ne asumăm cu curaj punerea la lucru a spontaneității și nobleței culturii clasice în viața de zi cu zi, puterea de a crede că „mintea sănătoasă într-un corp sănătos" nu este un simplu slogan publicitar, ci un indiciu către soluțiile viabile ale unei vieți umane de calitate.

Askesis și Philautia

Cultura generală de care beneficia Juvenal, chiar într-o formă populară, cum subliniază cercetătorii menționați, conținea cel puțin două repere funcționale, chei magice cu care viața de calitate se procură fără nici un ocol: exercițiul (*askesis*) și grija față de sine (*epimeleia heautou, cura sui*). Prin *askesis,* în filosofia greacă (mai ales cea cinică și stoică) se înțelegea ideea de exercițiu permanent prin care dispozițiile sufletului se pot consolida în vederea formării unor deprinderi, a unei spontaneități de a decide și a acționa conform principiilor. Diogene Cinicul, deja, întemeiază filosofia ca pe o practică ce constă în exerciții permanente, într-o formulare care aduce aminte foarte intens de „rugăciunea" lui Juvenal:

> „există două feluri de educație: una sufletească și alta corporală; această educație e cea prin care, cu o exercitare continuă, se formează reprezentări, care asigură deprinderea pentru faptele virtuoase… Nimic în viață … nu are sorți de izbândă fără o practică perseverentă… Prin urmare, în loc de o caznă nefolositoare, oamenii ar trebui să aleagă cazna prin care ei pot trăi

fericiți…”[8]

În *Scrisoarea către Menoiceus*, care începe precum un *protreptic***,** Epicur va îndemna la practicarea filosofiei ca mod permanent de viață, adică tot un exercițiu continuu (*askesis*):

> „Trebuie, prin urmare, exersat ceea ce produce fericirea, dacă e adevrat că, atunci când ea este prezentă, avem totul, în timp ce, dacă ea lipsește, facem totul pentru a o avea. Iar lucrurile pe care ți le-am recomandat, pe acelea practică-le și exersează-le, considerându-le elemente ale vieții frumoase.”[9]

În școala stoică, filosofia este mult mai clar evidențiată ca o practică continuă de exerciții, o artă de a trăi, și nu o predare de învățături abstracte. Practicarea filosofiei ca *askesis* depinde de un maestru și conform lui Epictet, se întemeiază pe respectarea a trei reguli generale (*topoi*)[10]: (1) a primi acțiunile externe cu bucurie, deoarece realizarea dorințelor noastre (*orexis*) cu privire la univers nu este posibilă; (2) a acționa drept și în interesul oamenilor pentru reglarea relațiilor cu ceilalți depinde de stăpânirea asupra impulsurilor (*horme*); (3) a fi critic cu propriile reprezentări și opinii, căci relația cu sinele depinde de controlul asupra reprezentărilor (*phantasiai*)[11]. Pentru *orexis* stoicii studiau fizica, pentru *horme* etica, iar pentru controlul asupra reprezentărilor, logica. Locul comun al acestei tripartiții la Epictet este III 2, 1-6, dar ea se repetă la II, 17; III, 12, IV, 10, 13. Rostul acestui *askesis* la Epictet este acela de a transforma o potențialitate sau o înclinație în acțiuni susținute de practicile habituale[12], iar disciplinele filosofice reprezintă, respectiv, tot atâtea categorii de practici instruite: Fizica pentru *horexis*, Etica pentru *horme* și Logica pentru *phantasia*. Aceste părți componente ale filosofiei formează de fapt o unitate dinamică întemeiată, pentru stoici, pe unul și același *logos* care guvernează universul ca un întreg.

Modelul filosofului antic era, în contextul dat de aceste precepte, nu neapărat teoreticianul, ci practicianul filosofiei. „A trăi ca un filosof” însemna, pentru Marcus Aurelius, o listă extrem de minuțioasă de lucruri mărunte ale vieții cotidiene, învățate pe rând de la fiecare profesor și chiar de la prieteni, începând cu prima copilărie:

> „faptul de a nu mă ocupa de lucruri fără rost; de a nu da crezare celor spuse de magicieni și șarlatani (…); de a nu lovi prepelițele și de a nu deveni pasionat de jocuri de acest fel; faptul de a suporta părerea spusă sincer; faptul de a mă familiariza cu filosofia și de a-l audia mai întâi pe Bacchios, apoi pe Tandasis și pe Marcianus; faptul de a scrie dialoguri în copilărie; de a-mi dori un pat simplu și o piele pentru a mă înveli și tot ceea ce ține de educația greacă (…); bunăvoința și exemplul unei case conduse în mod patriarhal; concepția despre ceea ce înseamnă „a trăi în conformitate cu

natura“, seriozitatea neprefăcută, faptul de a avea mereu în vedere grija față de prieteni; îngăduința față de oamenii simpli și față de cei care îşi dau cu părerea fără să gândească; (…) capacitatea de a descoperi cu precizie şi metodă şi de a pune în ordine învățăturile necesare vieţii; faptul de a nu arăta niciodată vreun semn al mâniei sau al oricărei alte
patimi, ci de a rămâne calm și, în același timp, foarte afectuos; faptul de a vorbi de bine despre alții cu discreție; de a mă arăta erudit fără a fi pedant…”[13]

Astfel, filosoful stoic nu se vede pe sine ca un profesor de doctrină, ci ca un ascultător și un practicant. Rutina zilnică structurată în acest mod urmărea concentrarea asupra preceptelor și examinarea de sine, lucru care face legătura cu următorul reper pe care l-am ales spre ilustrare, și anume îngrijirea de sine. De fapt, aceasta este o formă de terapie: fiecare om trebuie să aibă grijă de sufletul său, zi și noapte, pe tot parcursul vieții. *Therapeuein* (a îngriji, a avea grijă) înseamnă concomitent îngrijire medicală (terapie pentru suflet), serviciu către un stăpân, precum și datorie rituală către o zeitate sau putere divină. Astfel, *therapeuein* este legat de ideea de practică permanentă, exercițiu (*askesis*), precum și de aceea de *îngrijire de sine.*

Rolul terapeutic al filosofiei este impus clar în formularea lui Epicur privitoare la analogia dintre filosofie și medicină:

„deșert este discursul acelui filosof care nu vindecă (*therapeuein*) nici un afect omenesc. Căci după cum nu aduce nici un folos medicina care nu alungă bolile trupești (*nosoi*), tot astfel nu-i de folos nici discursul filosofic care nu alungă vreun afect al sufletului (*pathos*)”[14]

Îngrijirea de sine (*epimeleia heautou*, *cura sui*), preocuparea pentru propria sănătate sufletească (idee originată în preceptele delfice alături de *Meden agan* și *Eggye*) făcea parte, printre altele, dintre imperativele socratice prezente în testamentul filosofic al acestuia, formulat de către Platon în *Apărarea lui Socrate.* De exemplu, la 36 c:

„m-am îndreptat spre această îndeletnicire, apucându-mă să-l conving pe fiecare dintre voi să nu se îngrijească de lucrurile sale înainte de a se îngriji de sine ca să devină cât mai bun și mai înțelept”[15]

Îngrijirea de sine la Socrate, după propria mărturie a acestuia, este o activitate mandatată de zei (deoarece zeilor le pasă de atenieni), prin care își neglijează activitățile egoiste, profitabile, avantajoase – un sacrificiu de sine (abandonează chestiunile de sănătate trupească, avantaje sociale, carieră politică). În mod paradoxal,

această îngrijire de sine este în același timp și o îngrijire de ceilalți. Socrate își trezește concetățenii ca un *tăune:* urmărește și mușcă, se blochează în carnea victimei, devine parte a existenței altora, pe care îi oprește în piață spunându-le „ai grijă de tine!”, indicând astfel un principiu al filosofiei ca neodihnă, preocupare neostoită. Aristotel va prelua această idee socratică și va recomanda că

> „toate sentimentele de prietenie derivă de la cele ale individului față de sine, de unde iradiază și spre alții (…) Omul virtuos trebuie să se iubească pe sine căci, practicând binele, își va fi util și lui însuși, și altora”.[16]

Prietenia ca virtute trebuie să fie derivată din iubirea de sine în sensul acesta de *epimeleia heautou,* iar practicile spirituale și sensul originar al filosofiei este cel de preocupare pentru însușire a unor îndeletniciri practice, cotidiene, capabile să transforme filosoful într-un adept al unui *mod de viață* prin practicarea continuă a *exercițiilor spirituale*. Inspirându-se din stilul dialogului socratic, din manualele stoice și epicureice, Pierre Hadot sublinia faptul că învăţătura filosofică antică „nu comunică o ştiinţă de-a gata”, ea este menită în primul şi în primul rând „a forma un meşteşug de a purta discuţii şi o deprindere de a vorbi, care vor permite discipolului să se orienteze în gândire, în viaţa cetăţii sau în lume”[17]. A trăi filosofic înseamnă a practica activități corporale și mentale, îmbunătățite permanent, având scopul de a reuși aplicarea preceptelor în viața cotidiană. Exercițiile acestea, practicate în școlile stoice și epicureice, presupun o transformare a persoanei. În acest sens, filosofia, după Epictet sau Marc Aureliu, este în același timp o acțiune socială și comunitară[18].

Consilierea filosofică

Pe urmele acestei perspective, se vorbește în zilele noastre despre *practicile filosofice* ca set deschis de activități întemeiate pe tehnici și exerciții inspirate din marile texte din istoria filosofiei ce au în vedere utilitatea socială, se preocupă de gândirea persoanei individuale ca de un principiu subiectiv al acțiunilor sale cotidiene. *Consilierea filosofică***,** parte componentă a acestor practici, reprezintă o activitate prin care ne propunem să ajutăm oamenii să rezolve sau să gestioneze probleme cotidiene, de natură culturală, care necesită analiză, elaborare, clarificare, investigare filosofică[19]. Consilierea filosofică nu se intersectează cu medicina sau cu psihologia, deoarece nu are misiunea de a trata maladii sau cazuri patologice somatice ori mentale; dimpotrivă, obiectul de analiză al filosofiei practice este procesul de gândire pur și simplu, în ipostazele sale puternic emotivizate, în care se blochează în imposibilitatea desfășurării unui proces cognitiv logic.

Filosoful american Lou Marinoff crede în nevoia unei transformări radicale a filosofiei în sensul adoptării unor instrumente specifice de intervenție socială; rolul filosofiei în

eliminarea falselor probleme și, deci, a falselor simptome fiind singura soluție simpatetică la problemele de gândire ale societății. Problemele pe care le țintește consilierea filosofică aparțin exclusiv filosofiei, nu pot fi soluționate pe nicio cale clinică sau psihologică; ele sunt probleme etice, axiologice, probleme de înțelegere și alegere de sens, dileme teleologice, dileme morale, dificultăți de soluționare a conflictelor, dificultăți de acceptare a schimbării, probleme de identitate, împlinire personală, ambiguități și situații de nedreptate, adversitate și multe altele de acest fel. Persoanele care au nevoie de consiliere pentru soluționarea acestor tipuri de probleme nu sunt nici bolnave, nici instabile emoțional, nici cu dizabilități, nici cu disfuncționalități sociale[20].

NOTE

1. Juvenal, *Satire,* prefață, traducere și note de G. Guțu, Univers, București, 1986, p. 135. ↑
2. Cf D. Laertios, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, I, 37 (Traducere de C.I. Balmuș, Studiu introductiv și comentarii de Aram M. Frenkian, Polirom, Iași, 1997, p. 72). ↑
3. Highet, Gilbert, "The Philosophy of Juvenal", *Transactions and Proceedings of the American Philological Association*, vol. 80, 1949, pp. 254–70, https://doi.org/10.2307/283521. Accessed 6 Apr. 2022. ↑
4. Highet, Gilbert, "Juvenal's Bookcase" *The American Journal of Philology*, vol. 72, no. 4, 1951, pp. 369–94, https://doi.org/10.2307/291922. Accessed 6 Apr. 2022. ↑
5. Keane, Catherine, "Philosophy into Satire: The Program of Juvenal's Fifth Book", *The American Journal of Philology*, vol. 128, no. 1, 2007, pp. 27–57, http://www.jstor.org/stable/4496945. Accessed 6 Apr. 2022 ↑
6. G. Guțu, „Prefață" la Iuvenal, *Satire,* ed. cit, p. 19. ↑
7. N.I. Herescu, *Necesitatea clasicismului. Conferință ținută la Ateneul Român în seara de 14 mai 1939, extras din Biblioteca Ateneului Român no. 22,* Tiparul Cartea Românească, BUcurești, 1940. ↑
8. D. Laertios, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, VI, 70, 71 (Traducere de C.I. Balmuș, ediția citată). ↑
9. Epicur, „Scrisoare către Menoiceus", I. În ediția *Epicur și epicureismul antic,* ediție bilingvă și îngrijită de A. Cornea, Editura Universității „A.I.Cuza" Iași și Humanitas, p. 263. ↑
10. Epictet, *Discursuri,* III, 2, 1-6, *apud.* Hijmans, p. 64 ↑
11. Aceasta este sistematizarea lui Pierre Hadot, în „The Divisions of the Parts of Philosophy in Antiquity", în: *The Selected Writings Of Pierre Hadot. Philosophy as Practice*, translated by Matthew Sharpe and Federico Testa, Bloomsbury Publishing, 2020, pp. 113-114 (în limba română: *Exerciții spirituale și Filosofie antică*, traducere din limba franceză de C. Jinga, Ed. Sf. Nectarie, Arad, 2015). ↑

12. B. L. Hijmans, *ΑΣΚΕΣΙΣ. Notes on Epictetus educational system*, Assen, 1959, Cf. pp. 64-65. ↑
13. Marcus Aurelius, *Gînduri către sine însuși,* I, 6. Traducere din greaca veche, studiu introductiv, note şi indici de C. Bejan, Humanitas, 2013. ↑
14. Epicur, fragmentul 53 (Usener fr. 221). În ediția *Epicur și epicureismul antic,* ediție bilingvă și îngrijită de A. Cornea, Editura Universității „A.I.Cuza" Iași și Humanitas, fr. 53 p. 355. ↑
15. Platon, „Apărarea lui Socrate", în *Dialoguri,* I, Editura Științifică și Enciclopedică, p. 38. ↑
16. Aristotel, *Etica Nicomahică,* IX, 8. Introducere, traducere, comentarii şi index de S. Petecel, București, 1998. ↑
17. Pierre Hadot, *Etudes de philosophie ancienne,* Les Belles Lettres, Paris, 2010, p. 209 (traducere de Constantin Jinga pentru ediția românească). ↑
18. Pierre Hadot, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels,* Albin Michel, Paris, 2008. ↑
19. Lou Marinoff, *Philosophical Practice*, Academic Press, San Diego, 2002, p. 78. ↑
20. Lou Marinoff, *op. cit.,* p. 85. ↑

Imagine: Henri Martin – „Philosopher"; Sursa: WikiArt