

STOICIZAM ZA SVAKI DAN

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
THE EVERYDAY STOIC
SIMPLE RULES FOR A GOOD LIFE
WILLIAM MULLIGAN

Edicija
PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Jovanović

Prevod
Jasna Dimitrijević

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Dragana Nikolić

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright © William Mulligan, 2024
Copright za srpsko izdanje © Arete 2024

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

STOICIZAM ZA SVAKI DAN

JEDNOSTAVNI SAVETI ZA DOBAR ŽIVOT

Vilijam Maligan

prevod sa engleskog

Jasna Dimitrijević

www.arette.rs

SADRŽAJ

DOBRO DOŠLI U STOICIZAM	7
ŠTA FALI MOM ŽIVOTU?	13
DA POČNEMO ODAVDE	21
RADOST SREĆE	31
BUKVALNO NIŠTA NE MOGU DA URADIM	43
NE MOŽEŠ GA POPRAVITI AKO NIJE POKVARENO	57
JEDNO JE SIGURNO	73
DA LI ME IKO RAZUME?	84
LAJK I HEJT!	95
TAJ TIHI GLAS U VAŠOJ GLAVI	107
SVE TO ŠTO TI POLAZI ZA RUKOM	117
STAVITE RUŽIČASTE NAOČARE	131
NE PRESTAJTE SA ZAUSTAVLJANJEM	143
KUDA DALJE?	154

DOBRO DOŠLI U STOICIZAM

Talasi su bili visoki, more tamno kao vino, a vreme se pogoršavalo. Voda je bacala o stene brod natovaren dragocenim teretom dok trup od teškog drveta nije posustao. Brod se, uz jezive zvuke pucanja i cepanja, prepолоvio, a teret je završio na dnu Egejskog mora.

Vlasnik je nekako preživeo. Izubijan, za dlaku izbegavši davljenje, nekada bogati trgovac, a sada siromašak, Zenon je tako završio u Atini, gde je – kao svako ko preživi brodolom – otišao pravo u knjižaru. Eto, on nije očajavao što mu je sva imovina nestala u brodolomu, već se upustio u razgovor sa vlasnikom knjižare o najnovijim filozofskim učenjima.

Verovatno zapanjen time što je jedini preživeo brodolom, Zenon je, sada okružen ljudima koji vode žustre polemike o postojanju, počeo da razvija sopstvenu filozofiju. Njegovi sledbenici postali su poznati kao stoici zbog natkrivene kolonade – *stoa poikile* – na atinskom trgu gde su se svakodnevno sastajali. (Stoicizam se najpre zvao zenonizam, ali ubrzo su odustali od toga da nose ime po učitelju, jer su shvatili da nema savršenog učitelja, a da bi zbog toga škola mogla razviti u kult ličnosti.) Posle Zenonove smrti stoike je predvodio Kleant, vodonoša i bokser koga su zbog snage i izdržljivosti zvali Magarac; zatim Hrisip – trkač na duge staze i plodan pisac. Hrisipova brojna dela bila su ključna za rasprostranjenost stoicizma, a na smrti možemo samo da mu zavidimo – umro je od smeha kad je nabasao na magarca koji jede smokve. Ubrzo posle njega došao je Posejdonije, sportista, matematičar i političar koji je proputovao Evropu i Afriku, izračunao obim Zemlje i otkrio kako Mesec utiče na pojavu plime. Njegova dostignuća donela su stoicizmu brojne sledbenike širom sveta.

Sto godina kasnije pojavljuje se Epiktet, učenjak i oslobođeni rob koji je, uprkos telesnom invaliditetu, doveo stoicizam od diskurzivne teorije do praktičnog načina života. Toliko se protivio teorijskoj nastavi da je odbijao da bilo šta napiše – sve što nam je ostalo od njegovih predavanja sačuvano je zahvaljujući beleškama entuzijastičnog učenika, kojima se i posle dve hiljade godina služimo – *Priručnik* i *Razgovori*. Smatra se začetnikom kognitivno-bihejvioralne terapije jer je presudno uticao na alate kojima se KBT služi.

Poslednja važna figura u stoicizmu je Marko Aurelije, poslednji veliki rimski car i filozof, koji se kroz život nosio sa bolešću i ratovima, kugom i smrću svoje brojne dece. Vodio je beleške o stoicizmu i sopstvenom životu, čisto zarad ličnog razvoja, ali one su u nekom trenutku štampane i tako su nastavile svoj put do današnjih dana. I dalje je to jedan od ključnih stoičkih tekstova, mudrosti, učenja i polemike na nekoliko stotina stranica.

U godinama koje su usledile, stoicizam je stekao mnoge cenjene sledbenike u antičkoj Grčkoj i Rimu, a uskoro se rasprostranio i preko njihovih granica, kao i granica kolonija, čak i kada su neke druge filozofije usled uspona hrišćanstva potisnute. Verovanje u izgradnju puta ka „dobrom” životu, u razvoj ličnosti, u svakodnevno dobro stanje uma osvajalo je svet i širilo se do različitih kultura.

Tokom nekoliko hiljada godina stoicizma, mnogi stoici su patili zbog svojih uverenja: car Domicijan je proterao sve filozofe iz Rima, uključujući i Epikteta, predvodnika stoicizma, a još je njegov otac Vespazijan sve to započeo proterivanjem isključivo stoika, pod izgovorom da kvare učenike „neprikladnim lekcijama”. Musonije Ruf, koji je na Neronovom dvoru bio pod strogom prismotrom zbog stoičkih uverenja, proteran je čak dva puta.

Ali nijedan stoik nikada nije prestao da podučava stoicizmu, s verom da je prenošenje ovih životnih lekcija važnije od

golog života. Kad jednom otkrijete stoičke životne vrednosti, nikad nećete smetnuti s uma da vlastodršcima baš i nije milo kada građani kažu: „Možda i ne moramo toliko da kupujemo niti da ratujemo jedni protiv drugih za ovo malo moći.” Teško je uticati na zadovoljne ljude koji se ne plaše kada se raspolaže samo strahom i konzumerizmom.

Ali ključni razlog što se stoicizam toliko dugo održao je praktičnost. Ovo podrazumeva nekoliko stvari – činjenica da je stoicizam životna filozofija podrazumeva fleksibilnost. Besmisleno je biti rigidan u izboru ručka ili određivanju ko je kul a ko nije ili šta je u društvu prihvatljivo a šta ne, kada toliko ljudi živi u mnogo težoj situaciji i okruženju. Stoicizam je, takođe, pristupačan: ne morate imati bogat vokabular niti se otuđiti od društva da biste razumeli ovu filozofiju i počeli da živite kao stoici. Zapravo, najveći stoici koje sam upoznao nikad nisu ni čuli za stoicizam, a kamoli ga izučavali. A sve ovo znači da je stoicizam izuzetno primamljiv. Možete danas početi da ga primenjujete i odmah ćete osetiti poboljšanje u svom životu. Donosi tačno ono što nudi, a sva filozofija je u svakodnevnoj praksi. Nećete postati veći stoik što duže sledite taj put, ne postoji vrh stoicizma koji treba da osvojite. Umesto toga, razvićete dobre navike zbog kojih ćete lakše donositi dobre odluke, što vodi zadovoljstvu i – ako budete strpljivi – empatiji i mudrosti, boljim danima za sve koji vas okružuju. Suština je u tome da pružimo sebi šansu da započnemo sa malim promenama navika i da odlučimo kako želimo da živimo u ovom svetu, te da ta dva zajedno dovedu do toga da stoicizam procveta u vama.

Bez obzira na to kako je nazivamo, svi mi imamo sopstvenu filozofiju. Možda je stvar u tome kako se ophodimo prema drugim ljudima i kako dopuštamo da se oni ophode prema nama, možda je to širi pogled na svet. Kako god se izrazili – ili ne – svi ćemo razviti filozofiju prema vlastitom životu i teoriju ponašanja koja će oblikovati naš način života.

Zenon nije ništa novo izmislio sa stoicizmom – crpeo je sa izvora univerzalne istine o ljudskom rodu: kako se ponašamo, šta volimo i ne volimo i šta nam omogućava da doživimo napredak i procvat. Svako poglavlje ove knjige odnosi se na neku univerzalnu istinu na koju smo možda zaboravili, a ja se nadam da će svako od njih da vam približi stoičko zadovoljstvo i sreću.

Ovo je praktični vodič za život. Filozofske knjige vas navode da postavljate pitanja o egzistenciji, veri, moralu i sebi samima, ali ova knjiga nije naučna teorijska studija niti istoriografsko delo puno podataka. Ona je osmišljena kao obrazac za svakodnevni život u kom ima više mira i sreće, u svetu koji je bolji za sve nas – pošteniji, smireniji, mudriji i prijatniji. Nemam nameru da polažem pravo na tumačenje stoicizma; želim da ova knjiga svima pokaže kako je stoicizam jednostavna, pristupačna i radosna filozofija. Stoicizam ne čine stotine knjiga koje treba da pročitate za ispit. Zapravo, neki od najvećih stoika nikad nisu ni čuli za ovu filozofsku školu. Stoicizam je način života koji poboljšava živote svih nas, ne samo nekolicine koja ima novca i vremena da živi „dobro”. U tome je stvar: u životu.

Nadam se da ćete uživati u čitanju, a zatim izaći u svet i uživati u svom stoičkom životu.

**Dan po dan, oblikovaće vas izbori koje pravite,
vaše misli i vaši postupci.**

Heraklit



ŠTA FALI MOM ŽIVOTU?

ILI KAKO STOICIZAM MOŽE POBOLJŠATI SVE OKO VAS

Možda se svakog jutra budite srećni i na kraju dana ležete u postelju s osećajem ispunjenosti, prijatno umorni, pa istog časa zaspate mirnim snom, pripremajući se za još jedan radostan dan. Možda se nikada niste sporečkali sa prijateljima ili kolegama, unervozili u redu koji se otegao, a raskid i gubitak posla proživljavate bez stresa. Možda za vas čaša nije samo polupuna, već se i preliva.

U tom slučaju – čestitam. Verovatno nema potrebe da nastavite sa čitanjem.

Ali za sve nas ostale nesreća obično nikad ne dolazi sama. Od sitnih nezgoda – propuštenog autobusa, praznog rezervara, još jednog sastanka taman kad ste pomislili da je za danas gotovo – do velikih životnih izazova: razvoda, gubitka posla, smrtnog slučaja, život je u 21. veku postao nepregledna lista emocionalnih, finansijskih, mentalnih i životnih zadataka koje izvršavamo pod pritiskom društvenih mreža i neprestane povezanosti u internet društvu.

Ne zarađujemo dovoljno, ne hranimo se zdravo, ne izgledamo i ne oblačimo se kako bi trebalo, nemamo dovoljno prijatelja, a ako ih i imamo, ne provodimo s njima vreme kvalitetno. Trebalo bi da imamo bolju kuću i bolji posao, da zarađujemo na svojim hobijima i budemo negovani sve vreme, da smo dobro informisani i spremni za sve što može da se desi.

To je iscrpljujuće.

Sa ovakvim tempom i količinom stresa u svetu, izgleda kao da i nije od nekog značaja ako naučimo da se ne nerviramo zbog

propuštenog autobusa. Koliko samo većih problema ima! Kao da će biti bolje ako samo slegnete ramenima kad vam neko upadne u red u supermarketu.

Iako je neverovatno, ipak je istina da ta sitna popuštanja donose promenu. Život se sastoji od trenutaka – ovaj trenutak vi provodite u čitanju ovog teksta. U nekim drugim trenucima osećate se bolje ili lošije, a kad vam se nagomila previše loših trenutaka onda imate osećaj da je propao čitav dan, čitav mesec, čitava godina. Kad vam je loš dan, nakon nekoliko dana punih nevolja, može vam svega biti preko glave.

Ali zamislite samo kako bi život izgledao da vas te sitnice ne dotiču. Život u kom ćete kroz te sitnice izgraditi dobre navike, pa ćete drugačije razmišljati i o ozbiljnim stvarima. O tome šta je u vašoj moći a šta nije. O tome kako je smrt neizbežna a život dragocen. O tome šta želite da ostavite svetu i ljudima. O tome kako lako možete naći sreću, ako samo znate gde da je potražite.

Bilo je u mom životu perioda kada sam se nosio sa problemima. Bili veliki ili mali, svi su oni bili teški i preplavljujući, pa sam tako prvo bio nesrećni i anksiozni tinejdžer, a onda i iscrpljena odrasla osoba, negativna i ljutita. Teško sam se nosio sa stidljivošću i anksioznošću, neprestano zabrinut za sopstvenu egzistenciju i ljude oko sebe, sve vreme paralisani od straha i sopstvenih misli. Znao sam da pređem na drugu stranu ulice samo da izbegnem nekoga i da se ne pojavim na nekom događaju zato što sam opterećen nečim što sam izgovorio i razmišljanjem o tome šta sam bolje mogao da kažem. To me je koštalo nekih prijateljstava, poslova i prilika u životu. Nisam jeo, nisam spavao, postao sam zatočenik sopstvenih ograničenja. Svaka knjiga o samopomoći koju sam u tom periodu čitao delovala mi je kao da ju je napisao neko ko puca od samopouzdanja, ko ima odgovore na sva pitanja i nikad ne sumnja u uspeh, što je bilo milion godina daleko od mene u tom trenutku.

Onda sam otkrio stoicizam.

Tačnije, majka mi ga je otkrila. Ona je žena koja je sama odgajila sedmoro dece, bolničarka sa kratkom roze kosom. Ona je najsnažnija osoba koju sam ikada upoznao.

U to doba bio sam radnik na građevini i u prevozu do posla sam provodio četiri sata dnevno, gde sam za malu platu radio posao koji nisam voleo, sa šefom s kojim se nisam slagao. Zatražio sam da mi isplaćuje makar minimalac, a on je odbio, uz predlog da bih, ako mi je zaista potreban novac, mogao da radim i vikendom. Činilo mi se da mi život izmiče iz ruku i iz dana u dan sam se osećao kao da sam sve dalje od svojih ambicija i planova za budućnost. Onda mi je mama poklonila knjigu. Nisam bio baš neki čitalac, ali imala je pravo kad mi je rekla da mi treba nešto da ubijem vreme u autobusu do posla i nazad, pa zašto ne bih to vreme proveo u čitanju, ako nemam mučninu tokom vožnje. U to vreme je moja mama radila kao bolničarka, ali je pre toga vodila rehabilitacioni centar za odvikavanje od droga, pa su knjige iz njene biblioteke uglavnom bile o oporavku, zavisnosti i psihologiji; vrlo neobičan izbor za čitaoca početnika. Ali ja sam uzimao jednu knjigu za drugom, birao sa njene krcate police, i polako počinjao da otkrivam svetove o kojima nisam ni sanjao, glasove koje nisam mogao ni da zamislim. Jednog dana sam shvatio da ona četiri sata vožnje ne posmatram više kao izgubljeno vreme, već kao poklon koji drugi ljudi očajnički žele. Prokletstvo je postalo blagoslov.

Jednom, dok sam rano izjutra čekao autobus, neki đubretar mi je prišao i pružio mi knjigu. Sigurno sam izgledao zbušnjeno, pa mi je objasnio kako me često viđa kako čitam na stanici i da je sačuvao za mene knjigu koju je jednom našao na vrhu kante za smeće. Nije rekao ništa više kad sam mu se zahvalio, samo je nastavio svojim putem. Nisam ga više video, ali taj mali gest jednog potpunog stranca promenio je nešto u mojoj glavi. Je li realno da drugi ljudi ipak nisu samo