

PRIRUČNIK STOIKA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

THE STOICISM WORKBOOK

Scott Waltman, R. Trent Codd III, and Kasey Pierce

Edicija PreObrazaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Jelena Janković

Prevod

Vuk Cvetković

Lektura i korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Monika Lang

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Arete, Beograd, 2025

Copyright © 2024 by Scott Waltman, R. Trent Codd III, and Kasey Pierce

New Harbinger Publications, Inc.

5720 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti

niti reprodukovati u bilo kom obliku

bez pismene saglasnosti izdavača.

PRIRUČNIK STOIKA

KAKO SOKRATOVA MUDROST MOŽE DA VAM POMOGNE
DA IZGRADITE REZILIJENTNOST I SAVLADATE SVE
ŠTO VAM ŽIVOT DONESE

Dr Skot Voltman
R. Trent Kod Treći
Kejsi Pirs

s engleskog preveo
Vuk Cvetković

www.arete.rs

Posvećeno svima koji su verovali da je filozofija van njihovog domašaja, a bio im je potreban mir u teškim vremenima. Ova knjiga je za vas... kao i antička mudrost.

I za Hektora.

SADRŽAJ

PREDGOVOR 9

UVOD 13

1 STOICIZAM I EMOCIONALNA REZILIJENTNOST 15

2 PARADOKS KONTROLE I KAKO GA IZBEĆI NA STOIČKI NAČIN 31

3 RAZJAŠNJAVANJE POJMOVA VRLINE I VREDNOSTI 49

4 KAKO DA ŽIVITE KAO STOIK? 71

5 OD ZAHTEVNOSTI DO PRIHVATANJA 85

6 KAKO DA TOLERIŠETE NELAGODNOST I UMANJITE PATNJU? 101

7 OD KRITIKE KA SAOSEĆANJU: NEOSUĐIVANJE 123

8 STOIČKE INTERPERSONALNE VEŠTINE 137

9 NAUČITE DA RAZMIŠLJATE KAO SOKRAT:

SAVLADAJTE DVOSTRUKO NEZNANJE 157

10 SAMOSTALNA PRIMENA SOKRATSKOG METODA: KAKO DA SE POKRENETE S
MRTVE TAČKE SOKRATSKIM RAZMIŠLJANJEM? 171

PREDGOVOR

Pre manje od dvadeset godina, stoicizam je bio jedva nešto više od čudne nepoznanice i predstavljao je nišu čak i unutar akademske filozofije. Iako su milioni ljudi posedovali knjige poznatih stoika poput Marka Aurelija i Seneke, niko nije posmatrao stoicizam kao *pokret* u okviru savremenog polja ličnog razvoja. Međutim, to se vrlo brzo promenilo jer je pojava društvenih mreža omogućila ljudima širom sveta koji su čitali stoičke da obrazuju onlajn-zajednice. Godine 2008, Vilijam B. Irvin objavljuje *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* – prvu savremenu knjigu o stoicizmu koja je postala bestseler. Nekoliko godina kasnije, Rajan Holidej objavljuje *Od prepreke do pobeđe*, koja postaje međunarodni hit i potvrđuje stoicizam kao žanr moderne literature samopomoći. Danas je teško ispratiti sve nove knjige i članke koji se svake godine objavljuju o stoicizmu.

Međutim, temelje ove stoičke renesanse postavio je mnogo ranije, pedesetih godina dvadesetog veka, Albert Elis, jedan od vodećih pionira kognitivno-bihevioralne terapije (KBT). Elis je, nakon dubokog razočaranja u psihoanalitičku terapiju u kojoj se usavršavao, odlučio da krene iz početka. Započeo je razvoj onoga što je tada nazivao „racionalna terapija”, a što kasnije postaje poznato kao racionalno-emotivna bihevioralna terapija (REBT). Elis je bio široko obrazovan u oblasti psihoterapije, ali i u srodnim disciplinama, posebno filozofiji. Sećao se da je kao mladić prvi put naišao na spise Marka Aurelija i Epikteta. Kada je kasnije počeo da traži alternativu psihoanalitičkoj tradiciji, ti spisi su mu odjednom postali aktuelniji nego ikada ranije. Elis nije krio svoje divljenje prema stoicima, i rado ih je navodio kao prethodnike svojih ključnih ideja: „Mnogi principi sadržani u teoriji racionalno-emotivne

psihoterapije nisu novi; neki su, zapravo, izvorno izrečeni pre nekoliko hiljada godina, posebno od strane grčkih i rimskih stoičkih filozofa”, ističući posebno Epikteta i Marka Aurelija kao svoje uzore. (Čini se da je Elis pokazivao manje interesovanja za Seneku, drugog čuvenog stoika čija su dela sačuvana.)

Zaista, stoicizam je postao jedno od glavnih filozofskih nadahnuća za novi pristup psihoterapiji koji je Elis razvijao. Kada je Aron T. Bek objavio svoju kapitalnu knjigu *Kognitivna terapija poremećaja ličnosti*, takođe je rekao: „Filozofske osnove (kognitivne terapije) sežu hiljadama godina unazad – svakako do vremena stoika, koji su smatrali da su čovekove predstave (ili zablude) o događajima, a ne sami događaji, ključ njegovih emocionalnih problema.” Naročito je čuveni Epiktetov citat, koji su koristili i Elis i Bek da bi objasnili ulogu kognicije u emocijama i psihopatologiji, postao gotovo kliše među terapeutima: „Ljude ne uznemiruju stvari, nego njihova mišljenja o stvarima.” Taj citat se nalazi u bezbrojnim kasnijim knjigama o KBT-u, ali je često i jedini pomen stoicizma u njima. To naknadno zapostavljanje stoicizma iznenađuje iz više razloga:

1. Elis, tvorac kognitivno-bihevioralne terapije, poziva se na stoicizam u mnogim svojim spisima oslanjajući se na različite odlomke iz Epikteta i Marka Aurelija, i koristi brojne druge koncepte i prakse koji se pozivaju na stoicizam.
2. Pošto stoicizam i KBT polaze od gotovo iste *premise* o ulozi kognicije u emocionalnim problemima, verovatno će doći i do sličnih *zaključaka* o najboljim rešenjima – te bi stoičke kontemplativne prakse mogle da budu dragocene za razvoj novih terapijskih tehnika i strategija.
3. Stoicizam nije samo terapija već je čitava životna filozofija, pa može da posluži kao okvir za razvoj KBT-a u doživotnu praksu samorazvoja i emocionalne rezilijentnosti.
4. Mnoge ljude, koji nisu skloni konvencionalnoj literaturi o

samopomoći ili psihoterapiji, ipak privlači stoicizam, koji može da im bude jedini kontakt s korisnim psihološkim uvidima sličnim onima u KBT-u. Na primer, stoicizam je popularan među zatvorenicima i pripadnicima vojske, koji ponekad (pogrešno) doživljavaju traženje psihološke pomoći kao znak slabosti.

5. Razvojem „trećeg talasa” KBT-a, koji uključuje pristupe zasnovane na punoj svesnosti i prihvatanju, naglasak je pomeren ka razvijanju kognitivne svesnosti i razjašnjavanju ličnih vrednosti – što je upečatljivo slično mnogim aspektima antičkog stoicizma.

Priručnik stoika napisala su dva iskusna KBT kliničara i laik koji primenjuje stoicizam u borbi sa svakodnevnim životnim problemima. Nadam se da će ova knjiga pomoći čitaocima da otkriju brojne načine na koje stoicizam i kognitivna psihoterapija mogu međusobno da se dopunjuju. Naročito inkorporiranjem nedavnih ideja „trećeg talasa” KBT-a, autori šire spektar poređenja između stoicizma i savremene psihoterapije. Štaviše, skretanjem pažnje na vrednost stoicizma i sokratskog ispitivanja za izgradnju *emocionalne rezilijentnosti*, oni povezuju kliničku praksu i lični razvoj pokazujući da je spoj stoicizma i KBT-a relevantan i primenljiv za širu publiku.

Donald Dž. Robertson, autor knjige *Marko Aurelije: filozofija stoicizma ili kako da razmišljate kao rimski imperator*

U V O D

U stanju sam da razmišljam o nekoj stvari kako valja. Kad sam to u stanju, zašto da budem nespokojan? Ono što je van dometa mojih misli, to se njih uopšte i ne tiče. Nauči se da shvatiš to, pa ćeš biti na pravom putu.

Marko Aurelije, *Samom sebi*¹

Tokom vladavine Marka Aurelija kao rimskog cara, 165. godine, carstvom se proširila razorna epidemija poznata kao Antoninova kuga. Neki zapisi navode da je broj umrlih dostigao do čak pet miliona ljudi širom imperije. Baš kao što je naša savremena pandemija izazvala društvene poremećaje, tako je i ta drevna senka nad Rimom dovela do ekonomske neizvesnosti, političke nestabilnosti i društvenih previranja. Marko Aurelije je bio učenik stoičke filozofije, i zato je uspevao da održi duševni mir koncentrišući se na ono što može da kontroliše, a ne na ono što ne može. Istrajao je – predvodeći i naciju i svojih gotovo trideset legija – tako što se uzdao u svoju mudrost, hrabrost, i na kraju, unutrašnju rezilijentnost. U to vreme, svedočio je smrti svoje dece, kao i svoje supruge Faustine. Uprkos tim gubicima, obavljao je svoje carske dužnosti noseći teret vođe i uspešno pružajući stabilnost u vreme krize. Masovni gubici bili su van njegove kontrole, ali ono što je mogao da učini za opšte dobro Rima – nije bilo.

Danas se ne oporavljamo samo od gubitka života i poslova, niti smo samo rastrzani političkom polarizacijom, već se i dalje borimo da izdržimo svakodnevne životne izazove usred

¹ Marko Aurelije, *Samom sebi*, preveo Albin Vilhar, Beograd, 2004, str. 121.

haosa. Budući da smo aktivni članovi zajednica, porodica, odnosa, timova i slično, od nas se svakodnevno očekuje da budemo stub stabilnosti u vremenima krize. Ali šta je s našom unutrašnjom stabilnošću? Hoće li ostati dovoljno stamena da bismo imali hrabrosti da se suočimo s nedaćama? Možemo li zaista da napredujemo i cvetamo usred haosa koji nas okružuje i pored svakodnevnih poteškoća koje svi doživljavamo? Odgovor je *da*.

Ovaj priručnik je napisan kao vodič koji će vam pomoći da prebrodite ove oluje mirne glave. On će vam pružiti alate neophodne da razvijete stoički način razmišljanja, koji će vam pružiti psihičku fleksibilnost da mudro podnesete nepredviđene udarce i čak da napredujete kroz njih. To je rezilijentnost. Za majku koja se bori da ne potone u očaj nakon gubitka posla usled pandemije, za oca koji je odskora razveden i suočen s neizvesnom budućnošću, za učenika kojem je potreban čist um kako bi uvideo da su njegove greške zapravo prilike, i za neizlečivo bolesne kojima je potrebna hrabrost da se spokojnog srca suoče sa svojom sudbinom... *ova knjiga je za vas, i za sve one kojima je potrebna stoička rezilijentnost.*

STOICIZAM I EMOCIONALNA REZILIJENTNOST

Ukloni misao, pa se nećeš žaliti: „Uvređen sam”. Ukloni misao: „Uvređen sam”, i uvrede neće biti.

Marko Aurelije, *Samom sebi*²

Stoicizam je antička filozofija koja se fokusira na napredovanje uprkos nedaćama. To je moguće postići usvajanjem određenog načina gledanja na stvari, odnosno ključne stoičke ideje: „Ljude ne uznemiruju stvari, nego njihova mišljenja o stvarima.”³ To znači da, ako sebi dozvolimo da preispitamo svoj prvobitni bes, tugu ili frustraciju, možemo da razvijemo racionalniji odgovor na nepovoljne okolnosti, sačuvamo duševni mir i omogućimo sebi da nastavimo dalje. Cilj stoičkog života nije izbegavanje emocija ili neprijatnosti, već nalaženje snage i izdržljivosti usmeravanjem pažnje na ono što je u okviru naše kontrole. Stoički život odlikuje se negovanjem vrlina kao što su mudrost, hrabrost, pravednost i umerenost. Iako se danas reč „stoik” često koristi za osobu koja ne pokazuje emocije, pravi stoicizam podrazumeva emocionalnu inteligenciju i rezilijentnost. Stoik je svestan svojih osećanja, ali bira da reaguje mudro, a ne impulsivno. Ovladavanje ovim veštinama zahteva vežbu jer se ta filozofija ne uči samo teorijski – ona se živi.

² Ibid, str. 75.

³ Flavije Arijan, *Priručnik Epiktetov*, preveo Miloš N. Đurić, Beograd, 1958, str. 29.