

Aktualizacija i terapeutska uloga stoičke filozofije

Čabrilo, Diana

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:036781>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-15**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA FILOZOFIJU

Diana Čabrilo

**AKTUALIZACIJA I TERAPEUTSKA ULOGA STOIČKE
FILOZOFIJE**

Diplomski rad

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Ivana Zagorac

Zagreb, svibanj 2023.

Sadržaj

1. Uvod	4
2. Osnove stoičkog nauka.....	5
2.1. <i>Prihvatanje svijeta oko sebe</i>	5
2.2. <i>Stvari na koje možemo i ne možemo utjecati</i>	7
2.3. <i>Procjenom utiska do pravodobne reakcije</i>	9
2.4. <i>Što su emocije i kako njima upravljati</i>	11
2.5. <i>Vrlinom do najviših ostvarenja</i>	13
3. Stoicizam u svakodnevnom životu	15
3.1. <i>Učenje kroz odnos s drugima</i>	15
3.2. <i>Posvećenost sebi</i>	20
3.3. <i>Mogućnost izbora</i>	21
3.4. <i>Suzdržavanje od ljutnje</i>	22
3.5. <i>Vođeni uzornim primjerom</i>	24
3.6. <i>Usmjeravanjem pažnje do napretka</i>	25
3.7. <i>Teorija ograde</i>	26
3.8. <i>Odnosom s drugima do razumijevanja sebe</i>	27
4. Istraživanje.....	28
4.1. <i>Što je dubinski intervju</i>	28
4.2. <i>Stoicizam u svakodnevnom životu filozofskog laika</i>	30
4.3. <i>Osobni dojam</i>	35
5. Zaključak.....	37
6. Literatura	39

Aktualizacija i terapijska uloga stoičke filozofije

Stoička filozofija i dvije tisuće godina nakon njena osnutka uživa interes mnogih; bili oni tek upoznati s filozofijom ili njeni učenjaci. Stoicizam obiluje bezvremenskim savjetima stoga služi i antičkom i suvremenom čovjeku upravo zbog njegove primjenjivosti u svakodnevnoj životnoj praksi. Njena relativna jednostavnost i mogućnost integracije teorije, određenih vježbi i savjeta u svakodnevni život omogućila je zainteresiranom pojedincu utjehu i hrabrost u suočavanju s izazovima življenja. S obzirom na to da nas stoički nauk upućuje da staloženo i odmjereno promatramo svijet oko nas i smireno reagiramo na nj, pokazao se posebno prikladnim za razdoblja suočavanja s osobnim i društvenim krizama. Stoici se zalažu za ostvarivanje unutarnjeg mira, točnije *eudaimonije* ma u kakvom se okruženju čovjek nalazio. Uče nas kako reagirati na događaje oko nas te kako brinuti o sebi; kako ostati ustrajan i nepokolebljiv. Epiktet, Marko Aurelije i Seneka stoički su filozofi koje sam najviše zastupila u ovom radu zbog njihovog jasnog izričaja i popularnosti među mojim ispitanicima. U radu ću iznijeti stoičke savjete i njihov odraz u sadašnjosti tako da ću provesti dubinske intervjuje. Ispitanici ovog kvalitativnog istraživanja pretežito su površni poznavaoi filozofije kao takve, različitih životnih dobi, zanimanja i interesa.

Ključne riječi: stoicizam, krepost, emocije, utisci, reakcija, prosudba, duša, blaženstvo, razum

Actualization and therapeutical role of Stoic philosophy

Even two thousand years after its foundation, Stoic philosophy is the object of interest of many; whether they are new to philosophy or its scholars. Stoicism abounds in timeless advice, therefore it serves both ancient and modern man precisely because of its applicability in everyday life practice. Its relative simplicity and the possibility of integrating theory, certain practices and advice into everyday life provided the interested individual with comfort and courage in facing life's challenges. Considering that the Stoic doctrine instructs us to calmly and measurably observe the world around us and calmly react to it, it has proven to be particularly suitable for periods of dealing with personal and social crises. Stoics advocate for achieving inner peace, more precisely *eudaimonia*, no matter what kind of environment a person finds himself in. They teach us how to react to events around us and how to take care of ourselves; how to remain persistent and unwavering Epictetus, Marcus Aurelius and Seneca are

the Stoic philosophers that are represented the most in this thesis because of their clear expression and popularity among the respondents. This thesis will also present Stoic advice and its reflection in the present by conducting in-depth interviews. The subjects of this qualitative research are mostly superficial connoisseurs of philosophy as such, of different ages, occupations and interests.

Key words: Stoicism, virtue, emotions, impressions, reaction, judgement, soul, blissfulness, mind

1. Uvod

U vladajućem razdoblju punom tjeskobe, depresije i dezorijentiranosti neke osobe vode se stoičkim mudrostima. Suvremeni čovjek interesira se za jednostavnost izričaja i primjenjivost teorije u svakodnevnom životu, a takve upute može pronaći u stoičkim zapisima. Bezvremenske vrijednosti stoika uče nas kako iskoristiti svaki dan, na koji način prihvaćati realnost, umanjiti brigu, kontrolirati utiske i emocije, kako živjeti u skladu s vrijednostima koje mogu poboljšati kvalitetu života te kako pronaći životno usmjerenje ili cilj. Okosnica stoičkog nauka jest na razumu kao jedinstvenom vodiču koji je temelj u potrazi za mudrošću jer mudrost je ono što vodi ka slobodi.¹ Univerzalnim savjetima stoici su ostvarili bezvremensku misao koja može biti primjenjiva i danas. Njihovi se savjeti odnose na načine na koje možemo sabrati vlastite misli, želje i ideje, na našu percepciju vanjskog svijeta i ljudi s kojima se susrećemo i s kojima dijelimo životne trenutke. Možemo naučiti kako izgraditi sebe promatrajući druge, osluškujući tuđe vrline, ali i mane. U svakoj situaciji, bila ona ugodna ili bolna, možemo pronaći priliku za životnu lekciju, a ne za prepuštanje užitku ili tuzi. Kako balansirati između misli i utisaka koji su početak svake emocije i kako se s njima nositi izložit ću u prvom, teoretskom dijelu rada gdje ću navoditi savjete od stare stoe: Zenona, Kleanta i Hrizipa, preko srednje stoe i njenog značajnog predstavnika Posejdonija, do mlađe stoe i njenih slavni predstavnika Seneke, Epikteta i cara Marka Aurelija.² Misli im se kroz stoljeća isprepliću i nadovezuju te su nerijetko slične, što samo govori o jednostavnosti i originalnosti ideja. S obzirom na njihovu praktičnu primjenu i svojstvo smirenosti i razboritosti, stoička misao ima terapijsku ulogu.

¹ Pavel Gregorić, *Helenistička filozofija: epikurovci, stoici, skeptici*, Kruzak, Zagreb, 2005., str. 22.

² Luciano De Crescenzo, *Povijest grčke filozofije*, Znanje, Zagreb, 2013., str. 282.

2. Osnove stoičkog nauka

2.1. Prihvaćanje svijeta oko sebe

Stoici su smatrali da je priroda prema kojoj treba živjeti opća i posebno ljudska. Svaka ljudska priroda dio je svijeta kao cjeline.³ Priroda je ustrojena tako da vodimo racionalan i umno bogat život. Potrebno je pokoriti joj se te ne polaziti protiv nje. Po sebi je savršena stoga pojedinačna priroda pojedinca treba imati tendenciju za usavršavanjem suzbijajući svoje porive i dovodeći želje u sklad kako bi postala cjelina s vanjskom. Za život u skladu s prirodom potrebno je spoznati i biti svjestan nužnosti.

„Imajući na umu takvo uređenje, trebali bismo primiti ovu uputu bez želje da mijenjamo činjenice, budući da to niti je dozvoljeno, niti bolje od toga može biti, kako bismo naučili što je u našoj moći i kako bismo uskladili našu volju s tijekom događaja.”⁴

Tako prema stoičkim uvjerenjima spoznaja da nije moguće utjecati na prirodu vodi ka slobodi. Djelujući umno bivamo etični, a time i slobodni. Slobodni da imamo mogućnost zauzimanja vlastitog stava, odnosno promjene istog u svrhu stapanja s božanskim zakonom. Tako je i Diogen predlagao da svjesnošću o vlastitoj smrti omogućavamo vlastitu slobodu.⁵ Seneka nadalje smatra da ukoliko možemo indiferentno promatrati vanjske događaje, utoliko možemo biti slobodni.⁶ Najgora odluka jest pobuna protiv prirode i prepuštanje bijesu, očaju i tuzi, a najracionalnija ustrojiti se i koncentrirati na ono što doprinosi održanju duha pojedinca te uskladiti vlastite želje s izvanjskom prirodom što vodi stanju pomirenja sa samim sobom, prirodom kao i do ultimativnog stoičkog stanja neuznemirenosti (*apàtheia*). *Apàtheia* je stanje oslobođeno strasti (*pathē*), poriva, straha i emocija koje sputavaju racionalno promišljanje, kako je već smatrao rani stoik Zenon.⁷ Ona slijedi kada odlučimo promijeniti ustaljena i pogrešna vjerovanja te prihvatimo svoje mjesto u prirodi osvrćući se na model hijerarhijskog uređenja svijeta u kojem je sve racionalno predodređeno. Svijet u kojem savršena struktura povezuje sve događaje i stvari.⁸ Tako postoje viša i niža bića, jedna poradi drugih. Niža postoje

³ Branko Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, Grčki stoicizam, Nakladni zavod Matice Hrvatske, Zagreb, 1978., str.129.

⁴ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, Planetopija, Zagreb, 2020., str.31.

⁵ Isto, str.89.

⁶ Seneka, *O kratkotrajnosti ljudskog života*, Planetopija, Zagreb, 2021., 17

⁷ <https://www.britannica.com/topic/apathy> (Jason Lewis Saunders, The Editors of Encyclopaedia Britannica, Stoicism, pristup: 13.9.2022.)

⁸ Epiktet, *Priručnik*, iz uvoda Pavla Gregorića, KruZak, Zagreb, 2006., str.6.

radi viših, a viša da bi djelovala u suglasju sa sobom. S razlogom su jedna podređena drugima.⁹ Ukoliko se svijet odvija logičkim zakonima utoliko bi čovjek trebao shvatiti i prihvatiti svoju ulogu u njemu u svrhu ostvarivanja vlastite sreće. Epiktet to uspoređuje s kazalištem. Ulogu koju igramo u predstavi odredio je intendant. Kako nam je on zadao i naložio da je igramo, mi trebamo slušati. U suprotnom smo osuđeni na poteškoće i neugodnosti. Na nama nije da govorimo kako bismo trebali odigrati tu ulogu i trebamo li upravo tu i odigrati, već je na nama da prihvatimo zadano i odigramo je najbolje što možemo.

”Zapamti da si glumac u predstavi kakvu pisac želi, u kratkoj ako želi kratku, u dugoj ako želi dugu. Ako želi da glumiš prosjaka, pobrini se da i tu ulogu valjano odglumiš. Isto tako i bogalja, vladara, ili običnog čovjeka. Na tebi je dobro odglumiti dodijeljenu ulogu, a na drugome odabrati je.”¹⁰

Epiktet vjeruje da se uviđanjem jedinstvene strukture prema kojoj sve funkcionira može lakše usmjeriti na vlastite želje i izvedbe jer se nećemo srditi na događaje koji nam se čine nepravedni, već ćemo ih prihvatiti kao kozmičku nužnost.

”Ipak je krajnje vrijeme da postaneš svjestan toga što je svijet čiji si ti samo jedan mali dio, i tko je vladar svijeta, čiji si ti izljev.”¹¹

Priroda se sastoji od aktivnog i pasivnog koji se nalaze u materijalnoj cjelini. Ta materijalna cjelina predstavlja jedinstveni svijet, samo ona jest. Ona je, ustvari, pasivni princip ali ima uzorke pomoću kojih djeluje, a oni su ti koji su aktivni. Stoičko poimanje ustrojstva materije shvaćamo kao monizam koji je razdijeljen u aktivno i pasivno.¹² To je materijalni svijet kao cjelina koji je savršen, a to su npr. bog, um, sudbina, Zeus i slično. Bog predstavlja tjelesnu aktivnost od koje se sve događa po uzročnosti i nužnosti, dok je svijet kugla okružena beskonačnom prazninom koja je nematerijalna, a nematerijalni su mjesto, vrijeme i iskaz. Ono što sve prožima, što je umno i materijalno jest *pneuma*. Ona je logos i aktivni princip, svjetski um, svjetska duša. Zenon je naziva vrućom pneumom.¹³ Nije jednostavan put ka istinskom blaženstvu (*eudaimonia*). Eudaimonia jest pojam koji označava ugodan život. Zenon ga definira kao dobar tijek života ili život u dogovoru, dok ga Krizip proširuje na život u skladu s onim što se događa po prirodi. Kasniji stoici govore o *eudaimoniji* kao racionalnom odabiru primarnih

⁹ Marko Aurelije, *Samomu sebi*, CID, Zagreb, 1996., 5.13.

¹⁰ Epiktet, *Priručnik*, str. 53, 1.17.

¹¹ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 2.4.

¹² B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.18.

¹³ B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.19.

stvari prema prirodi.¹⁴ Dakle, odnosi se samo na onog čovjeka koji je racionalan. U predgovoru Epiktetova *Priručnika* Pavel Gregorić ističe problematiku prijevoda određenih pojmova na hrvatski jezik. Kao na primjer, riječ 'sreća' nije dovoljno sadržajna jer ne prenosi stvarno značenje, ne nosi njen božanski izričaj. Ono što riječ stvarno predstavlja je blaženstvo, nadilaženje strasti.¹⁵ Seneka sretan život smatra onim koji je suglasan s našom ljudskom prirodom, a to znači ne biti rob tijela i strasti. Tijelo treba služiti umu, a ne njime gospodariti. Takav život je ono čemu svaki čovjek istinski teži.¹⁶ Prema stoicima, mudri postajemo kada spoznamo svoju ljudsku prirodu i kada djelujemo u skladu s njom.

2.2. Stvari na koje možemo i ne možemo utjecati

Kako bi čovjek bio slobodan, mora htjeti samo stvari nad kojima ima kontrolu. Potrebno je da racionalizira želje te ne poželi stvari koje nisu do njega jer ako vanjske stvari nisu do nas, ne smijemo njima biti sputavani.¹⁷ Epiktet je napravio distinkciju među stvarima na koje bismo trebali djelovati i koje trebamo prepustiti Fortuni. Prema njemu, dobro jest vrлина, a porok je njen nedostatak, stoga su sve ostale stvari indiferentne (*adiàphora*). Indiferentne stvari nisu ni dobre ni loše pa ne bi trebale ni imati utjecaja na nas, ali ipak ih treba pomno birati. Među njima Epiktet razlikuje one kojima moramo dati prednost (*proēgména*) te one kojih bi se bilo pametnije libiti (*apoproēgména*).¹⁸ Kao bića podareni smo racionalnošću stoga imamo mogućnost odabira prikladnih i neprikladnih radnji (*eklogé*). Prema stoicima, racionalni smo kada koristimo utiske na promišljen način. Umno procijenjen odabir je onaj koji se može racionalno obrazložiti i koji je u skladu s prirodom. *Eklogé* nam nalaže da izbjegavamo radnje u kojima se izlažemo kojekakvim opasnostima, ne poštujemo bližnje, autoritete i dužnosti ili smo neumjereni u jelu i piću. Razum nas vodi ka odabiru koji je u skladu s kozmičkim zakonom i mjestom u prirodnom poretku u kojem se nalazimo. Pomoću odgovarajućih odabira dolazimo do sretnog, mirnog i ispunjenog života birajući prikladne radnje (*kathēkont*).¹⁹

¹⁴ <https://plato.stanford.edu/archives/spr2019/entries/stoicism/> (Marion Durand, Simon Shogry, Dirk Baltzly, Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive, Stoicism, pristup: 13.9.2022.)

¹⁵ Epiktet, *Priručnik*, iz uvoda Pavla Gregorića, str.2.

¹⁶ Seneka, *De Vita Beata*, Edition of L. Annaeus Seneca, *Minor Dialogs Together with the Dialog "On Clemency"*; George Bell and Sons, London, 1900., knjiga III. Dostupno na: https://en.wikisource.org/wiki/Of_a_Happy_Life/Book_III

¹⁷ Epiktet, *Priručnik*, str.42.

¹⁸ Epiktet, *Priručnik*, iz uvoda Pavla Gregorića, str.4.

¹⁹ Epiktet, *Priručnik*, str. 22.

„Misli na sveukupnost čiji si samo jedan dio, obzirom na vječnost koliko si mal i neznatan.”²⁰

Osim što je podijelio stvari na one koje su dobre, loše i indiferentne, Epiktet podjelu pravi i na stvari koje su do nas (*tà eph' hemîn*) i koje nisu do nas (*tà ouk eph' hemîn*).²¹ Indiferentne stvari ne smijemo smatrati dobrima ili lošima jer onda naša sreća ovisi o nečemu na što ne možemo utjecati. Indiferentne stvari nemaju svoju određenu konstantu stoga se ne možemo osloniti na njih. Tako na primjer, vodimo li se mislju da su zdravlje ili bogatstvo nešto iznimno dobro, bit ćemo potišteni izgubimo li ih. U navedenom primjeru možemo imati utjecaj na zdravlje ili bogatstvo, ali nad njima ipak nemamo potpunu kontrolu. Trošimo li veliku količinu energije i misli na stvari na koje ne možemo utjecati, pati nam onaj aspekt života na koji moramo djelovati stoga je usvajanje ovog zadatka o razlučivanju krucijalan za usvajanje kvalitete našeg života.²² Prema stoicima ključ uspjeha je znati na koje se stvari koncentrirati, a koje izostaviti iz misli.

„Uzmimo za primjer svirača lire: on je opušten kada svira sam, no druga je situacija kada svira pred publikom, neovisno o tome koliko dobar glas ima ili kako vješto svira instrument. Zašto? Jer uz to što želi dobro odsvirati, želi biti dobro prihvaćen, što je van njegove kontrole.”²³

Stvari koje su do nas su one čiji tok krojimo i na koje utječemo te ih vežemo uz dobro i loše, tj. uz vrlinu i poročnost, ovisno o tome kako na njih djelujemo.²⁴ Epiktet je smatrao da vrlina proizlazi iz ostvarivanja dobra i izbjegavanja poročnih djela. Ukoliko ostvarimo vrlinu, utoliko ćemo ostvariti unutarnji mir i sreću. Dakle, jedini način da budemo zadovoljni sobom, a time i sretni, je da djelujemo na ono na što možemo i da uz to vežemo svoju sreću te da se ne brinemo oko stvari na koje ne možemo utjecati.²⁵

„Ako pretrpiš kakvu štetu u stvarima koje su moralno indiferentne, nemoj to smatrati za štetu.”²⁶

Velik duh je onaj koji zna svoju vrijednost i koji ne krivi nepravdu jer je ni ne osjeća.²⁷ Ukoliko ne znamo podnositi nepravdu utoliko se treba truditi izbjeći je.²⁸

„Bit ćeš na pravom putu kada shvatiš da ono što je van dometa tvoje misli, to se ni ne tiče.”²⁹

²⁰ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 5.24.

²¹ Epiktet, *Priručnik*, str. 42.

²² Donald Robertson, *Kako razmišlja car filozof*, Planetopija, Zagreb, 2020., str. 45.

²³ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, str.53.

²⁴ D. Robertson, *Kako razmišlja car filozof*, str. 43

²⁵ Isto, str. 45.

²⁶ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 5.36.

²⁷ Seneka, *Rasprava o gnevu*, prev. Nada Todorović, Rad, Beograd, 1983., III.V

²⁸ Isto, VII.I

²⁹ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 7.2.

Seneka tako upozorava na nepotrebnu brigu vezanu uz vremenski tijek pa tako brigu za budućnost smatra glupom, a vrijeme potrošeno na vraćanje u prošlost uzaludno. Prošlost je sigurna ali je kod nje Sudbina izgubila svoju moć. Nitko joj se voljno ne vraća ako njegova djela nisu prošla kroz cenzuru vlastite savjesti. Onaj koji se boji vlastitih sjećanja je onaj koji je ambiciozan u svojoj pohlepi ili ohol u svom prijeziru. Potrebno je kao mudrac prošlo vrijeme spoznavati samo u korist sadašnjosti. Sadašnji trenutak je kratak i mnogi ga nisu svjesni. Tjeskoban je onaj koji zaboravlja na prošlost, zanemaruje sadašnjost i strepi nad budućnosti.³⁰ Što prije prihvatimo kozmički poredak to ćemo se mirnije nositi s događajima koji su oko nas, pa tako i onim najtmurnijim; bolesti, patnjom i smrti. Seneka smatra da su one tek dio kozmičke cjeline, stoga prihvaćajući smrt ili patnju približit ćemo se slobodi uma.

„Svakako moram umrijeti, no moram li umrijeti vičući? Moram biti okovan, no trebam li uz to jaukati i stenjati? Moram biti prognan, no što me može spriječiti da odem s osmjehom, pribran i u miru?”³¹

2.3. Procjenom utiska do pravodobne reakcije

Kako bismo što jednostavnije shvatili cjelokupan stoički nauk, počnimo od utisaka. Utisci su nepogrešivi i vode nas do istina koje su neminovne za stjecanje mudrosti. Posjedujemo racionalne utiske koji imaju propozicijski sadržaj, a to su misli koje se predstavljaju duhu te ih on odbija ili prihvaća. Podražaji ne zahtijevaju pristanak uma za razliku od užitka i boli. Vjerovanje ili prosudba uključuju dodatnu mentalnu operaciju, točnije pristanak uma na predodžbu. Ako prihvatimo propoziciju znači da vjerujemo da je misao utiska istinita, a ako odbijemo znači da se suzdržavamo suda. Ukoliko je predodžba jasna, utoliko označava sam predmet koji postaje kriterij istine kojeg stoici nazivaju kataliptičkom predodžbom.³²

„Bogovi su te oslobodili odgovornosti za tvoje roditelje, braću i sestre, za tvoje tijelo, imetak, kao i odgovornosti za sam život i smrt. Učinili su te odgovornim samo za ono što je u tvojoj moći – za pravilnu upotrebu impresija.”³³

Stoici ne tvrde da samo posjedovanje spoznajnog dojma predstavlja znanje (*epistêmê*). Čak ni pristanak na takav dojam ne predstavlja znanje. On je tek spoznaja ili shvaćanje (*katalêpsis*)

³⁰ Seneka, *O kratkotrajnosti ljudskog života*, 13-16

³¹ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, str.19., 22

³² B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.22.-23.

³³ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, str. 34.

neke pojedinačne činjenice.³⁴ Čovjek je u početku iracionalna životinja i takav ima vrstu čulnih utisaka kao životinja, a životinje ne prosuđuju. U ljudskom slučaju, ti utisci doveli su do jednostavnih opažaja te se um razvio. Vjerovanja, tj. prosudbe su te koje su potrebne, a utisci nisu dostatni. Treba stalno paziti na utiske i misliti o njima osvrćući se i na ostale utiske te odlučiti kojima dati, a kojima uskratiti pristanak.³⁵

„Prva zadaća filozofa jest procjenjivati utiske, razlučivati ih i ne prihvatiti niti jedan koji nije procijenjen.”³⁶

Potrebno je izostaviti emocije vezane uz prošlost. Do emocije treba doći tek kada više nismo poljuljanog uma i kada smo sigurni da smo ga smirili. Tako je i Seneka smatrao da povijesni narativi ne pobuđuju prave emocije. Utisci također imaju kauzalnu povijest, ne moraju funkcionirati racionalno. Seneka je smatrao da prva kretnja u umu potječe iz emocije već iz prve kretnje. Ona je udar ili kako je Seneka naziva *primus multus*, *primus pulsus* ili *primus ictus animi*. Unutrašnja je, sastoji se od stezanja ili širenja u prsima, osjećamo je kao nešto dobro ili loše. Možemo je zanemariti i ne vezati ju uz emociju. Zato se i razlikuje od emocija, jer ne uključuje misao. Ona je reakcija u kojoj se ne prosuđuje je li nešto dobro ili loše. Zatim um pristaje na utisak događaja te na voljni afekt da je prikladno reagirati. Svi ti udari i kretnje još nisu emocija, oni su tek prethodnici emocija (*principia proludentia*). Seneka razlikuje i fizičke udare kao što su suze, treptaj, blijedost i seksualni podražaji. Oni nisu pod našom kontrolom i ne može ih se izbjeći pomoću razuma, eventualno ih možemo umanjiti, tj. oslabiti. Nalet suza je, naprimjer, protiv naše volje jer pristajemo uz utisak da stezanje koje osjećamo nije prikladno. Tijelo kao takvo je sklono nevoljnim reakcijama i može trpjeti šokove, ali duša ne sudjeluje u njima. Ona može smanjiti iste, a ponekad nas i osloboditi boli, straha i ljutnje. Kako bi ih umanjila i racionalizirala, potrebno je savladati teoriju da bismo u trenutku šoka mogli direktno reagirati na tjelesne manifestacije.³⁷

„Ne dozvoli da te snaga prve impresije obori s nogu, samo joj reci, ‘Pričekaj malo; dopusti da te ispitam.’ Ne dopusti da te uvuče zamišljajući užitke koji te čekaju.”³⁸

Zenon je smatrao da utiscima dolazimo do spoznaje ali preko predmeta kojeg smo prepoznali u stvarnosti i koji je bio utisnut u našu dušu. Kada duša prima utisak ona je pasivna, a u trenutku

³⁴ Marion Durand, Simon Shogry, Dirk Baltzly, Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive, Stoicism. Dostupno na: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2019/entries/stoicism/>, pristup: 13.9.2022.)

³⁵ Epiktet, *Priručnik*, str. 13.

³⁶ Isto, str.14.

³⁷ Seneka, *Rasprava o gnevu*, II,2.

³⁸ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, str. 74.

njene aktivnosti dolazi do pristanka (*sunkatáthesis*). Pristanak podrazumijeva voljni čin i prihvaćanje predmeta kakav je on bio samim utiskom. Mi smo, dakle, odgovorni za pristanak.³⁹ Pristanemo li na utisak, damo mu vrijednosnu prosudbu, u nama će se pojaviti poriv (*hórmē*). Poriv nas potiče da djelujemo na čin koji smo ocijenili pozitivnim za nas, a suprotan njemu odvrćaj (*aphórmē*) potiče da izbjegnemo djelovanje zbog negativne percepcije utiska. Dakle, sve ovisi o pristanku na utisak.

„Ako ne želiš postati zajedljiv, potkrepljuj svoju narav i ispade bijesa. Potisni prvi impuls ljutnje, pa počni brojati dane kada se nisi naljutio.”⁴⁰

Važno je znati razlučiti na koje utiske kako reagirati, točnije, kojima treba dati pristanak uz prosudbu, a koje jednostavno otpustiti. Nikako ne smijemo dopustiti sebi da prihvatimo utisak kojeg nismo promislili i klasificirali. Jer to i jest najveća zadaća filozofa; da zna procijeniti svaki svoj utisak, razlučiti ga i prihvatiti.⁴¹

2.4. Što su emocije i kako njima upravljati

Kao što smo već utvrdili u prijašnjim poglavljima, emocije su naši pristanci na predodžbe, to jest, one su naša vjerovanja u nešto dobro ili loše. Galen tako govori o duši sadržanoj od sila koje se formiraju već u majčinoj utrobi, a majka jem utječe na kasnije žudnje. Kada se dijete rodi, potrebno je osigurati mu pravilnu prehranu, okruženje, tjelovježbu pa čak i odgovarajuću glazbu. Pravilnom prehranom do četrnaeste godine u djetetu će prevagnuti racionalni element nad emotivnim.⁴²

„Općenito pravilo prema kojem je priroda uredila um jest da prihvati ono što je istinito, a da se odvoji od lažnog te da se suzdrži od prosudbe u sumnjivim slučajevima.”⁴³

Često takvo djelovanje, vođeno emocijama, vodi do uznemirenosti i tjeskobe. Posidonije emocije smatra građom duše što Krizip niječe, dok Seneka smatra da je za emocije potreban voljni moment.⁴⁴ S obzirom na to da ih ne dugujemo prirodi već vlastitim prosudbama, mogu biti inhibirane ili samoinducirane. Tako i svaka emocija uključuje dvije različite vrijednosne

³⁹ Epiktet, *Priručnik*, str.10.

⁴⁰ Isto, str. 71.

⁴¹ Epiktet, *Knjižica o moralu: Razgovori*, prijevod Robert Zlović, Zagreb : Cid-Nova, 2002., 20.7.

⁴² Richard Sorabji, *Emocije i duševni mir*, Sandorf i Mizantrop, Zagreb, 2016., str. 107.

⁴³ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, str. 76.

⁴⁴ Seneka, *Rasprava o gnevu*, str.8.

prosudbe; je li neka stvar dobra ili loša te kako prikladno na nju reagirati. Osnovne emocije su: bol kao iracionalno stezanje te prosudba da je posrijedi nešto loše, užitak kao iracionalno širenje te prosudba da je posrijedi nešto dobro što inicira unutarnje širenje, strah kao iracionalna želja te prosudba da je posrijedi nešto loše što treba izbjeći i žudnja koja potencira da za nečim trebamo posegnuti i koja nosi iracionalno odmicanje.⁴⁵ Često smo svjesni da emocije nerijetko uključuju fiziološke kretnje koje se osjećaju kao širenja i stezanja. Međutim, na primjer, Krizip ne prihvaća emociju kao osjećaj unutarnjeg stezanja ili širenja, kao što je njegov prethodnik Zenon pretpostavljao, niti je smatra ikakvom vrstom fizičke reakcije. Većina ljudi kao da je svjesna emocije u umu koja se pojavi u grudnom košu, točnije tamo gdje je smješteno srce.⁴⁶ U mjeri u kojoj pobuđuju želju, tjeskobu, sažaljenje ili nešto drugo, emocije su smetnje koje sami sebi uzrokuje, a ne rezultat vanjskih događaja koji služe samo kao povod. Epiktet uspoređuje um s bocom vode i zrakom svjetlosti koja sjaji kroz nju te koja predstavlja našu percepciju vanjskih događaja. Ako se boca protrese, svjetlost se lomi i uzburkava vodu. Isto tako, kada su naš um i prosudbe iznutra uznemirene, vanjski događaji također izgledaju uznemirujuće.⁴⁷ Mi projiciramo naše osjećaje na vanjske događaje dok mudrac sve vidi u istom svjetlu jer je njegov um stalan, on odbija pridavati pretjeranu važnost svemu što je izvan njegove kontrole. Kao što Epiktet kaže, vrijednosti pripisane vanjskim događajima trebale bi se moći prenijeti na prosudbe i na taj ih način ukloniti.⁴⁸ Tako za primjer Donald Robertson uzima depresivnog pacijenta koji može misliti da je život užasan i depresivan te okriviti svijet za svoje osjećaje. Ustvari bi trebao okriviti svoje depresivno raspoloženje i vlastiti pogled na svijet.⁴⁹

„Optuživati druge za svoje nesreće je posao neznalica; optuživati samog sebe je djelo čovjeka koji se tek počinje obrazovati, a nikoga ne optuživati je djelo obrazovanog i suvremenog čovjeka.”⁵⁰

Stoga možemo preuzeti odgovornost za vlastite misli i stavove te uz malo truda naučiti ih mijenjati. Stoičko temeljno etičko pravilo može biti shvaćeno kao zahtjev za osobnom autentičnošću. Studentima stoicizma koji su od Epikteta zahtijevali ”terapeutska pravila” življenja poručio je da im je Zeus dovoljno učinio dajući im odlike koje su samo njihove, slobodne od smetnji i zapreka te one koje nisu njihove, a nisu slobodne od zapreka. Za obje

⁴⁵ R. Sorabji, *Emocije i duševni mir*, str. 39.-40.

⁴⁶ Isto, str.48.

⁴⁷ Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, Karnac, 2010., str.12.

⁴⁸ Epiktet, *Priručnik*, iz uvoda Pavla Gregorića, str.14.

⁴⁹ Robertson, Donald, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, str.42.

⁵⁰ Epiktet, *Priručnik*, 5b

nisu dobili smjernice pri rođenju, pa tako ni od njega ne mogu dobiti pravila.⁵¹ Ne postoje pravila, ali ono što znamo jest da ništa ne može biti dobro ili loše osim karaktera. Karakter gradimo, vježbamo i konstantno kontroliramo kako bismo mogli doći do najvišeg dobra; vrline.

2.5. Vrlinom do najviših ostvarenja

Prema Epiktetu, duh je stalno budan i prisutan, u sebi nosi *prosochê* koja je njegova svijest. Unutarnja budnost ga navodi na stalnu aktivnost koja se očituje u volji, a potom i u vrlini.⁵²

„Duša koja se hrani vrlinama liči na izvor što izbija čisto, bistro, zdravo i obilno i ne presušuje nikad.”⁵³

Jedna od glavnih stoičkih preokupacija je praktičan moral. Držali su da vrlina, kao i sreća, leži u duši koja ne podliježe volji i zadovoljstvu, stoga bi svaku osjetljivost i slabost trebalo odbaciti. Volja je u stalnoj aktivnosti i treba se pokoravati razumu, stoga dok ne postane dobar karakter, čovjek treba ustrajati u očuvanju čestitih odluka kako bi se volja uvježbala.⁵⁴ Epiktet i Marko Aurelije jedinim dobrom držali su vrlinu, a jedino čovječje zlo grižnju savjesti.⁵⁵ Prema Epiktetu vrlina je dovoljna je za provođenje dobrog života, a kako je pod našom kontrolom, znači da smo odgovorni za vlastitu sreću. Nitko nas ne sprječava da živimo dobar život i budemo kreposni osim nas samih. Samo vrlina je ono dobro, a sve što nije vrlina ni porok, nije ni dobro ni zlo, već je indiferentno.⁵⁶ Treba ju izabrati radi nje same, a ne zbog straha ili nade.⁵⁷ Glavna motivacija za kreposne postupke ne smiju biti pozitivni osjećaji već na njih treba gledati kao poticaj. Prema Kleantu, krepost je usklađeno stanje duše koju treba ostvariti radi nje same, a ne radi vanjskih povoda.⁵⁸ Krepostan znači imati snažan karakter,

⁵¹ Isto, str.44.

⁵² Massimo Pigliucci, Prosochê or not prosochê? On Stoic mindfulness. Dostupno na: <https://medium.com/swlh/prosoch%C4%93-or-not-prosoch%C4%93-on-stoic-mindfulness-70e9837fe54f>, pristup 27.1.2023.

⁵³ Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije* ; odabrao D. Frtunič, Napredak, Beograd, 1922., str.47.

⁵⁴ Seneka, *Pisma prijatelju*, Matica srpska, Novi Sad, 1978., Pismo 16

⁵⁵ Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str. 13.-27.

⁵⁶ Epiktet, *Priručnik*, iz uvoda Pavla Gregorića, str. 3.

⁵⁷ Diogen Laertije, *Životi i misli istaknutih filozofa*, prijevod Albin Vilhar, Beogradski izdavačko-grafički zavod, Beograd, 1973., str.230.

⁵⁸ Albert Bazala, *Povijest filozofije*; svezak II, Matica Hrvatska, Zagreb, 1909., str.25.

postupati časno i pravedno, a karakter je onaj koji je iznad moći, bogatstva i ljepote. Prve kreposti su razboritost, hrabrost, pravednost i umjerenost.⁵⁹

Slijedeći Sokrata stoici su težili dobrog života. Primjenjivali su filozofiju na svakodnevnim izazovima te su razvijali dobar karakter. Naslanjajući se na ciničku filozofiju, ipak su odbacili njihov asketizam te su se zauzimali za životni stil koji dopušta jednostavne užitke.⁶⁰

„Tko je razborit i umjeren je; tko je umjeren, taj je skladan, ne uzbuđuje se; tko se ne uzbuđuje, ne žalosti se; tko se ne žalosti blažen je. Razborit je dakle blažen, a razboritost je dovoljna za blažen život”⁶¹

Tek kada dosegneмо krepost, na putu smo ka stjecanju blaženstva, *eudaimonie*. Ukoliko ga postignemo, njime se trebamo dičiti i javno ga isticati, kako bismo postali potencijalni primjer drugima.⁶² Stoici nisu tražili duševni mir već *eudaimoniu*, a duševni mir bio nastupio kao nagrada. Već je Epiktet smatrao da je sloboda u duši, a ne u tijelu te da se ostvaruje vrlinom, učenjem, iskustvom i vježbom. Mudar je onaj koji slijedi nužnost jer tako dolazi do slobode, kao i onaj koji se miri s nevoljom.⁶³ Ljudi su nesretni samo svojom pogreškom, jer bogovi su ih stvorili da budu sretni stoga treba. Samom mogućnošću korištenja razuma, *hegemonikon*, cilj stoika je život u skladu s prirodom. On je glavni aspekt duše koji spoznaje, odlučuje se za neko djelovanje i potom ga i pokreće.⁶⁴ Jer razuman čovjek sreću nalazi u svom djelovanju, a slavaljubiv u djelovanju drugih.⁶⁵ Upravo radost dolazi iz zapažanja vrline u našim djelima. Potrebno je svakodnevno vježbati vrlinu potičući sami sebe ili u odnosu s drugima, stoga je poželjno i družiti se s ljudima koji pokazuju vrlinu. Tako i po uputama Epikteta ne treba puno govoriti i filozofirati o vlastitim promišljanjima i postupcima, već ih pokazati u praksi, svojim djelovanjem biti primjer drugima.⁶⁶

Na čovjeka se može djelovati trenutno, ili kasnije kada čovjek shvati viđeno djelovanje ili misao. Bitno je ostaviti trag svojim postupkom jer za razliku od svojih, tuđe mane imamo stalno

⁵⁹ Isto, str.144.

⁶⁰ B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.128.-132.

⁶¹ Seneka, *Pisma prijatelju*, 85.2

⁶² B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.133.

⁶³ Isto, str.31.

⁶⁴ Epiktet, *Priručnik*, str.85.

⁶⁵ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 6.51.

⁶⁶ Epiktet, *Priručnik*, str.80.

pred očima.⁶⁷ Seneka tako uspoređuje planete s čovjekom. Oboje su u stalnoj promjeni i kretnji. Planete u fizičkoj, a čovjek također u fizičkoj, ali i psihičkoj. U dinamici nalazimo radost.⁶⁸

3. Stoicizam u svakodnevnom životu

Inspirirani stoičkim maksimama u bilo kojem trenutku dana možemo djelovati pravedno i dobro, pritom pazeći na svoj unutarnji mir. Od jutarnjeg buđenja do večernjeg sna stoičke misli vrijede za većinu svakodnevnih situacija koje čovjek doživljava u razgovoru s ljudima kojima je okružen. Savjeti stoika daju mogućnost mudrog i spokojnog života. S obzirom na to da su rijetki oni koji žive i funkcioniraju bez odnosa s drugima, potrebno je usuglasiti sebe i svoja mišljenja s tuđim kako bi mirno živjeli. U narednom poglavlju pisat ću o važnosti čovjekova okruženja i odnosa s ljudima oko sebe jer ipak je primjenjivost stoičkih misli cilj čitave njihove filozofije.

3.1. Učenje kroz odnos s drugima

Potrebno je biti oprezan i promišljen u odnosu s drugima. Ne treba slijepo pratiti masu, već dušu, jer ona je ta koja će nas navesti na ono što će ispuniti pojedinca.⁶⁹ Marko Aurelije zato smatra da je potrebno ugledati se u mudrog čovjeka i uočiti kojim stvarima teži, a koje izbjegava.⁷⁰ Također zahtijeva da pozorno i empatično slušamo drugog te da što više pokušamo ući u njegov um. Čuteći drugog dolazimo do razumijevanja sebe i okoline, kao što razumijevanjem sebe dolazimo do racionalnog poimanja prirode. Tako i Seneka ističe da se slabe duše trebaju družiti s boljima.⁷¹ Potrebno je pomno birati prijatelje, ne spuštati se na nečiju razinu jer se može dogoditi da će nas uprljati. Tako vrijedi da su prijatelji isto što i mi sami.⁷² Stoici prijateljstvo indiferent, ono što nije u našoj moći. Možemo živjeti sretno bez njih, ali preferiramo ih imati. Kako bismo živjeli u suglasnosti s drugima, po uzoru na Sokrata, treba

⁶⁷ Seneka, *Rasprava o gnevu*, XXVIII,8.

⁶⁸ Seneka, *O kratkotrajnosti ljudskog života*, Utjeha Helviji, 6.

⁶⁹ Seneka, *Dijalozi*, Zagreb, Nova Akropola, 2007., str.88.

⁷⁰ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 4.38.

⁷¹ Seneka, *Rasprava o gnevu*, VIII,1.

⁷² B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.132.

učiniti isto što i svirač sa žicama; uštirati one koje nisu u suglasju te usuglasiti s ostalima koje jesu uštirane.⁷³ Ne smijemo pasti pod pritisak društva niti se družiti s ljudima koji nam nisu slični jer to uznemirava smireni stav i pogoršava mentalne slabosti. Seneka tako smatra da ne treba provoditi puno vremena s ljudima koji se stalno žale jer onaj koji je uvijek uzrujan poguban je za duševni mir. Naše tijelo upija vanjske podražaje, akumulira ih te se pretapa u misli.⁷⁴ Epiktet je vjerovao da jadikovke i njihovo spominjanje samo pogoršavaju problem i štete karakteru, a s time su se slagali i Marko Aurelije i Seneka koji su smatrali da oni koji se životu smiju zaslužuju više od onoga koji nad životom žali. Humor izražava naše najplemenitije osjećaje i pomoću njega shvaćamo da nema ništa tako ozbiljno, veliko i bijedno u našem postojanju.⁷⁵ Prateći i upijajući vrsne postupke produhovljujemo se i želimo ih slijediti, i u krajnjoj svrsi primjenjivati ih sami. Marko Aurelije konstatira da smo u svijetu jedni radi drugih, niže stvari postoje radi viših i obrnuto.⁷⁶ Kao što su i sva bića stvorena da služe jedna drugom tako i Marko Aurelije smatra da smo dužni biti strpljivi jedni prema drugima jer je i strpljenje dio opće pravde.⁷⁷ Kada nekoga sretnemo, odmah se trebamo upitati kako taj čovjek gleda na zlo, a kako na dobro. Nečiji karakter možemo procijeniti i po tome kako prima i daje riječi hvale. Ako se unaprijed pripremimo, nećemo biti iznenađeni tuđim postupcima.⁷⁸ Isto tako, moramo ipak biti ravnodušni spram tuđeg mišljenja o nama. Ako nas netko uvrijedi, sebi treba reći da nas je uvrijedio na činjenični način i to vlastitim sudom koji je najčešće subjektivan i pristran.⁷⁹ Promatrajući druge, uvrijedimo li se na tuđu pogrešku, trebamo zastati i promisliti nad svojim ponašanjem te razmisliti o sličnim situacijama u kojima sami griješimo.⁸⁰ Greške radimo onda kada se ljutimo na grešnika, a ne na grijeh.⁸¹ Dobrom čovjeku je drago kad ga savjetuju dok loš čovjek zamjera svaki savjet. Takav čovjek pun je sebeljublja i ne zanima ga vlastita evaluacija i progres, dok je dobar čovjek svjestan sebe i nije mu ispod časti pokoriti se drugom u svrhu vlastitog napretka. Ako nas ne savjetuje dobronamjerno, ne upućuje kritiku ili zapažanje mirno, već nas vrijeđa, onda možemo biti sigurni da ima nezreo karakter. Kako ističe Epiktet proziva druge, početnik u odgajanju proziva samog sebe, a onaj koji je odgojen i karakteran ne proziva nikoga.⁸² Ne treba se opirati uvredi, nego pustiti da ona samo prođe kroz

⁷³ Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str. 65.

⁷⁴ Seneka, *Filozofski spisi I*, prev. T. Milunović, O smirenosti uma, Demetra, Zagreb, 2018., 17

⁷⁵ Isto, 16

⁷⁶ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 11.18.

⁷⁷ Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.111.

⁷⁸ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 8.14.

⁷⁹ Isto, 8.17.

⁸⁰ Isto, 10.30.

⁸¹ Seneka, *Rasprava o gnevu*, XXVIII, 8.

⁸² Epiktet, *Priručnik*, str. 47, 5b

nas. Seneka tvrdi da onaj tko nas je povrijedio ili je jači ili slabiji od nas samih. Ako je slabiji trebamo ga poštediti, a ako je jači, poštediti sebe.⁸³ Kao s melodijom ili igricom, predlaže Marko Aurelije, sve treba raščlaniti na tvar, razlog i cilj i zatim promatrati njene dijelove. Tada ćemo ih prezreti, kao i sve u životu.⁸⁴ Ako je netko tko nam je blizak neodgojen i ponaša se nepravično, to je dobro za nas jer tako utvrđuje našu vlastitu slabost, strpljenje i pravičnost.⁸⁵ Svakako ne priliči dobrom čovjeku da traži mrlje u tuđim karakterima.⁸⁶ Kao što ne treba ni voditi računa o ogovaranju i tuđem raspoloženju te sudovima koji nisu subjektivni.⁸⁷ Ako nas netko grdi ili mrzi to je njihova stvar, a ako nas to ipak tangira obratimo pažnju na njihovu dušu, uvidimo kakvi su oni zapravo sami. Kada uspijemo prozreti bar dio karaktera ili namjera te osobe nećemo se uznemiriti radi tuđeg mišljenja. i „, Ukloni misao: "Uvrijeđen sam" , i uvrede neće biti.”⁸⁸

Marko Aurelije smatra da kako se ponaša prema nama odraz je njega samog, kao i njegove odluke kako se prema nama odnosi. Ne treba se zamarati tuđim reakcijama jer su dobro i zlo samo u našoj volji.⁸⁹ Ostanimo raspoloženi prema njima jer su oni naši neprijatelji. Ne treba predbacivati nikome.⁹⁰ Najbolja osveta je ne dopustiti da zasluže ikakvu emociju pa tako i pažnju kao odgovor na njihov čin.⁹¹ Tako Epiktet savjetuje da se ugledamo na kamen; da ne čujemo uvrede koje svijet ruši na nas.⁹² Na nama je da izbjegavamo postupke kojima bismo zaslužili mržnju i nelagodu. To je jedino što možemo napraviti želimo li se obraniti od loših reakcija. Često nam se događa da smo iznenađeni nečijom bestidnošću. Tada se trebamo zapitati je li uopće moguće da na svijetu nema bestidnih ljudi. S takvima, kao i s čestitima ne treba se raspravljati kakav čovjek treba biti, jednostavno treba samo djelovati i pokazati na svom primjeru.⁹³ Iskren i čestit čovjek mora biti kao čovjek koji se jako osjeća na znoj, tako da svak tko mu se približi to itekako osjeća.⁹⁴ Ali ne treba trošiti vrijeme misleći o drugim ljudima, valja se koncentrirati i kontemplirati o sebi. Misleći o drugom misli nam bježe s onog najbitnijeg; uzdizanja vlastitog karaktera,⁹⁵ a kada nam se nečije ponašanje ne čini doličnim potrebno je

⁸³ Seneka, *Rasprava o gnevu*, III, 5.

⁸⁴ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 11.16.

⁸⁵ Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.81.

⁸⁶ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 4.18.

⁸⁷ Isto, 5.3.

⁸⁸ Isto, 4.7.

⁸⁹ Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.81.

⁹⁰ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 9.27.

⁹¹ Isto, 4.18.

⁹² Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.82.

⁹³ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 10.16.

⁹⁴ Isto, 11.15.

⁹⁵ Isto, 3.4.

sebi ponoviti da se toj osobi to činilo ispravnim u datom trenutku.⁹⁶ Na dvije stvari uvijek treba biti spreman; da radimo ono što je dobro za čovječanstvo i da zauzmemo stav ako nas netko od toga pokuša odvratiti.⁹⁷ Prilikom izražavanja treba paziti na izraze, kakav je smisao rečenog, znati granicu u obraćanju, kao i koliko tko sudova i istine može podnijeti.⁹⁸ Uvijek treba govoriti pravično, blago i iskreno.⁹⁹ Nijedan čovjek nije prezren od drugoga ako najprije ne prezire sebe.¹⁰⁰ Moramo paziti da prema nečovjeku ne postupamo kao što on postupi prema čovjeku.¹⁰¹ Tako i preintimno doživljavamo pogled na naše osobine, pristrani smo i to utječe na našu prosudbu.¹⁰² Potrebno je imati sažaljenja prema lošima, neodgojenima, kao i prema slijepima i hromima.

„Oni su, možda, rdavi protiv svoje volje, kao što su i oni drugi slijepi i hromi bez svoje volje.”¹⁰³

Živimo među lošima, a potrebno je uzajamno prihvaćanje uljudnosti.¹⁰⁴ Kada se nađemo u situaciji da ne možemo sami izgurati zadatak, potrebno je tražiti pomoć od drugih ne smatrajući to sramotom ili ga jednostavno prepustiti drugom ako nismo sposobni iznijeti ga u potpunosti ili polovično.¹⁰⁵ Jer je cilj brinuti o drugim ljudima, pomagati i biti koristan te razvijati osjećaj srodstva s ostatkom čovječanstva. Ljudska priroda nam sama nalaže brigu o drugima, ali ne smijemo počiti za njihovim mišljenjima.¹⁰⁶ Drugi nam ne može nanijeti štetu ako to ne želimo, štetu trpimo tek kada ju sami prosudimo kao takvu. Naša vlastita prosudba nas uznemiruje, a ne onaj tko nas je uznemirio.¹⁰⁷ Tko smatra da je neka stvar po prirodi dobra ili loša, nerijetko će i lakše biti uznemiren pa će tako, na primjer, pridati važnost prosudbi da je bol loša, biti zatečen u nužnim procesima boli. Onaj tko se suzdrži od toga da osjetu boli pridoda uvjerenje da je ona loša, neće izbjeći bol, ali će mu dojam biti umjereniji, sveden tek na puki osjet i što je najvažnije, ne na emociju.

„Kada je čovjek uzbuđen i uzburkan, vrline to nisu, već samo duh, potrebno ga je smiriti.”¹⁰⁸

⁹⁶ Epiktet, *Priručnik*, 42.

⁹⁷ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 4.12.

⁹⁸ Isto, 7.4.

⁹⁹ Isto, 8.30.

¹⁰⁰ Seneka, *O kratkotrajnosti ljudskog života*, Utjeha Helviji, 13.

¹⁰¹ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 7.65.

¹⁰² Seneka, *Filozofski spisi I*, 1.

¹⁰³ Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.71.

¹⁰⁴ Seneka, *Rasprava o gnevu*, XIII,2

¹⁰⁵ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 7.5.

¹⁰⁶ Isto, 3.4.

¹⁰⁷ Epiktet, *Priručnik*, 20.

¹⁰⁸ Epiktet i M. Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.67.

Nezadovoljstvo sobom dolazi iz neispunjenih želja uzburkanog duha. Ne treba se samo nadati već usuditi se postići ono čemu žudnja u duhu teži.¹⁰⁹ Dakle, potrebno je prvo ustrojiti sebe ako mislimo ustrojiti svijet oko nas te svojim primjerom ukazati na pravično postupanje. Ostati čvrst i pri ismijavanju pravičnih radnji kratkotrajno je, kasnije će se isti diviti pravom primjeru. Blažen i sretan je onaj koji svojim djelovanjem poboljšava živote drugih, ne samo onda kada je pokraj njih nego, i onda kada se nađe u tuđim mislima. Također je sretan onaj koji je sposoban toliko poštovati drugog da korigira i oblikuje svoj karakter i na samo sjećanje na njegove vične i čestite radnje.¹¹⁰ Ipak, treba paziti na svoja životna načela i ne usmjeravati se 'prema van', to jest, odvajati se od svojih mišljenja samo da bi se svidjeli drugom. Iskamo li slobodu, trebamo izbjegavati što je do drugih. Gospodar svakog čovjeka je onaj koji ima moć da ispuni ili uskrati ono što drugi želi ili ne želi.¹¹¹ Treba usuglasiti samoću i druženje, svaka je lijek za drugu. Samoća može izliječiti nezainteresiranost za druženjem, a društvo može izliječiti dosađivanje u samoći.¹¹² Epiktet tako tvrdi da nekultivirana sklonost prema svojim bližnjima zapravo nije ljubav nego naš čisti vlastiti interes.¹¹³ Oprimjeruje situacijom u kojoj roditelj u agoniji zbog djetetove groznice požele imati groznicu umjesto svog djeteta. Za njega to nije dokaz ni ljubavi ni dobre volje, jer dogodi li se da među njima stane komad zemlje, žena ili slava, može doći do toga da jedan drugome požele smrt. Roditeljska, obiteljska ljubav može se pretvoriti u mržnju. Tako je već govorio i predsokratovac Anaksagora koji je također težio ideji oslobađanja od emocija pa je tako o vlastitoj djeci i onima koje je volio promišljao kao o smrtnim bićima. Na primjer, kada je čuo za smrt svog sina, rekao je kako je znao da je začeo smrtnika.¹¹⁴

„Netko se moli da mu bogovi sačuvaju ženu, dijete, a ti se moli da se ne bojiš izgubiti ih.”¹¹⁵

Tako kada se promišlja o smrti, treba razmišljati o sebi kao o smrtnom čovjeku koji vraća ono što mu je posuđeno jer, kako kaže Epiktet: „Sve što imaš, ti si dobio.”¹¹⁶ Kao i sve izvanjsko i smrt je samo stvar naše vlastite percepcije. Da je smrt nešto strašno, takva bi se učinila i Sokratu, a on ju je prihvatio staloženo i rezignirano.¹¹⁷ Smrt je rastavljanje elemenata, dok je rođenje

¹⁰⁹ Seneka, *O kratkotrajnosti ljudskog života; O smirenosti uma*, 17

¹¹⁰ Seneka, *O kratkotrajnosti ljudskog života*, Pisma, 11

¹¹¹ Isto, str. 53, 14b

¹¹² Seneka, *Filozofski spisi I*, 19.

¹¹³ Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, str.57.

¹¹⁴ R. Sorabji, *Emocije i duševni mir*, str.207.

¹¹⁵ Epiktet i M. Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.97.

¹¹⁶ Isto, str.97.

¹¹⁷ Epiktet, *Priručnik*, 5.

njihovo spajanje. Sve je sačinjeno od elemenata, kao i mi sami i što prije to shvatimo bit će nam lakše suočiti se sa smrću i drugim indiferentnim stvarima.¹¹⁸

3.2. Posvećenost sebi

Ako smo zadovoljni onim što govorimo i ispovijedamo, vodimo se zdravim razumom i držimo demona u sebi čistim onda ćemo i imati sretan život.¹¹⁹ Brojne su stoičke vježbe i savjeti, a među osnovnima za vlastitu evaluaciju nalaze se svakodnevne meditacije. Epiktet je nalagao da ujutro uvježbavamo, a navečer provjeravamo svoj napredak. Nešto kasnije, u *Meditacijama* Marko Aurelije opisuje kako je sam sebe bodrio tijekom osvajačkih pohoda. Jutro je počinjao meditacijom, kontemplirajući o danu koji mu predstoji. Čak su već i Pitagorejci učili da izjutra treba gledati prema nebu i osjetiti sva bića koja idu istim putevima.¹²⁰ Ukoliko bi se ujutro probudio mrzovoljan podsjećao je sebe da je njegova uloga djelovanja za opću korist, kao i svakog od nas. Treba se sjetiti da nismo namijenjeni da cijeli dan ležimo u krevetu.¹²¹ Također bi se jutrom odmah podsjetio da će taj dan sresti nametljive i drske ljude koji su skloni nečasnim akcijama. Tako je puno lakše nositi se s ljudima koje susrećemo i djelovati u skladu sa situacijom koju mogu izazvati.

„U zoru reci samome sebi: Danas ću naići na nametljivog, neblagodarnog, drskog, preprede- nog, sklonog klevetama i nedruželjubivog čoveka. Sve te osobine imaju ljudi, jer ne znaju šta je dobro i zlo.”¹²²

Osim što bi se jutrom podsjećao da na svijetu postoje manje čestiti ljudi također bi se pripremao za dan koji mu slijedi, tijekom dana vježbao bi vrlinu u komunikaciji s drugima, osjećaj nelagode, udaljavanje od misli i akcija koje nalažu osjećaji, a prije sna evaluirao bi provedeni dan. Na kraju dana promišljao je o konfliktnim situacijama u kojima se našao, je li koga izveo na put vrline, kako se suzdržao emocija, etc. Kontemplacijom o provedenom danu možemo napraviti veliki napredak. Evaluirajući sebe za provedeni dan već možemo reći da ‘pripremamo teren’ za nadolazeći te u njemu ne bismo trebali ponoviti greške iz prethodnog već ih nadići. U dnevnik bi bilo poželjno i upisivati osobne navike te ih vremenom pratiti.¹²³ Opći stoički savjet

¹¹⁸ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 14.5.

¹¹⁹ Isto, 3.12.

¹²⁰ Isto, 11.27.

¹²¹ Isto, 5.1.

¹²² Isto, 2.1.

¹²³ D. Robertson, *Kako razmišlja car filozof*, str.141.

je da svakim danom pronađemo više vremena da sebe bolje vidimo i čujemo te da živimo svaki dan kao da je posljednji.

Svako djelo koje činimo svjesno promislimo kao posljednje koje ćemo napraviti, zadovoljni time što smo ostvarili, nesebično i ponosno. Kao i preuzeti odgovornost za svoje postupke, prihvatiti sudbinu pomoću snage karaktera jer tek ćemo tada, po Epiktetu, postići spokojan život. Ne težnjom za izvrsnošću kako nalaže prijevod izvorne riječi *aretē*, već umjerenošću i očuvanjem unutarnje mirnoće i kvalitete karaktera. Jer je karakter filozofa da svu korist ili štetu očekuje od sebe samog pa se vodeći takvom mišlju možemo osvrnuti na određene znakove čovjeka koji napreduje.

„Nikoga ne kudi, ne hvali, ne kori, prozivaj ne govori o sebi kao o znalcu. Kad je u nečemu spriječen, sebe proziva. Ako ga hvališ, u sebi se smije. Ako ga kudiš, ne opravdava se.”¹²⁴

„Otjeraj tu vojsku, osvoji ponovno svoju tvrđavu i bit ćeš slobodan.”¹²⁵

Jer je naš gospodar upravo onaj koji nam može pružiti i oduzeti kako on odluči. Otpuštanje istog utječe na našu učinkovitost i pruža veću efikasnost u djelovanju zbog neopterećenja uma.

„Otresite se bogova od blata i, da bi postali slobodni, otvorite oči k istini.”¹²⁶

Ne treba se bojati promjene. Bez nje uopće nije moguće da se dogodi nešto korisno stoga se treba preispitivati jer u unutrašnjem životu je izvor dobra koji ponovnim ispitivanjem može ponovno proraditi.¹²⁷

3.3. Mogućnost izbora

Moramo biti sposobni prepoznati i izbjeći ono što nam škodi. Marko Aurelije tako daje još jedan, naizgled jednostavan, recept za očuvanje vlastite sreće, a to je usmjerenje vjerovanja u smislu dobra i zla.

„Vidiš, razmatranje vanjskih vrijednosti dolazi po cijenu vrijednosti vlastitog karaktera.”¹²⁸

¹²⁴ Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, str.81., 48a,48b

¹²⁵ Epiktet i M. Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.56.

¹²⁶ Isto, str.95.

¹²⁷ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 7.59.

¹²⁸ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, str.24.

Ako vjerujemo da je bol zlo, a zadovoljstvo dobro, nerijetko ćemo se naći u situaciji da ćemo biti tjeskobni.¹²⁹

„Nekome je razumno biti poslužitelj u kupaoni zato što razmišlja samo o oskudici i kazni koje ga čekaju ako to ne radi, te zna da će biti pošteđen patnje i tegobe ako taj posao prihvati. Netko drugi ne samo da će smatrati taj posao nepodnošljivim, nego će misliti da ga nitko ne može obavljati.”¹³⁰

Kako bismo to izbjegli ne treba vezivati bol i zadovoljstvo s percepcijom dobra i zla. Tako ćemo sebi omogućiti mir i jednostavnu mogućnost življenja u skladu s prirodom.¹³¹ Odbacivanjem vezivanja percepcije uz ugodu ili neugodu i racionalnim biranjem životnih odluka ostvaruje se mogućnost udobnog života. Čovjek mora biti svjestan sebe i svojih sposobnosti te se jedino na nj oslanjati.

„Ne daj da te nitko odvuče sa sobom, nego svakoj želji odgovori moralno i pri svakoj predstavi zadrži dobar sud.”¹³²

Takvog čovjeka, razvijenih racionalnih načela, htio on ili ne, mora pratiti neprestano dobro raspoloženje jer uživa u onome što ima i ne želi veća zadovoljstva od onih koje pruža njegov dom.¹³³

Tako treba birati uloge koje su u našoj moći jer odabirom suprotnih oduzimamo pokušaj ostvarivanja uloge koja nam priliči i drugome kome bi ta ista uloga eventualno odgovarala, u kojoj bi se iskazao u pravom svjetlu. Pravim odabirom cijenimo sebe i dajemo sebi priliku za slobodom i srećom. Ljudi su, naime, nesretni samo svojom greškom jer su ih bogovi stvorili upravo da budu sretni.¹³⁴

3.4. Suzdržavanje od ljutnje

Seneka je ustanovio da vrlina nikada neće prestat i oponašati mane koje kroti. Ona obuzdava gnjev koji je nerijetko gori od grešaka na koje se ljuti.¹³⁵ Već je Zenon u knjizi *O afektima* definirao afekt kao nerazuman i protuprirodan pokret duše. On je silno jak nagon kojeg je

¹²⁹ D. Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, str.117.

¹³⁰ Isto, str.23.

¹³¹ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 5.29.

¹³² Isto, 4.22.

¹³³ Seneka, *De Vita Beata*, knjiga IV

¹³⁴ Epiktet i M. Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije*, str.37.

¹³⁵ Seneka, *Rasprava o gnevu*, II,VI

potrebno otisnuti od sebe prije nego preplavi cijelo tijelo. Potrebno je raspoznati ga i voljno ga otisnuti, ugledajući se na mudraca. On je jedini slobodan od njih jer se ne bavi mnijenjima i ne pristaje uz nikakvu laž, stoga ne može u afekte ni upasti.¹³⁶ Jednako tako, ukoliko se javi osjećaj ugone, treba paziti da ne zavede. Pričekati i promisliti kako bi bilo u ugodi i koliko će kajanja uslijediti iza iste.¹³⁷ Ako već pristanemo na utisak srdžbe i dopustimo da nas preplavi, još nije kasno za rješavanje nastale situacije. Možemo se umiriti prije nego odamo ikakvu emotivno nabijenu reakciju. Tako Epiktet daje primjer iz svakodnevnog života, odnos s bližnjima. Nanosi li nam netko nepravdu, bio nam blizak ili ne, a mi reagiramo ljutito i bijesno znači da se suprotstavljamo kozmičkom zakonu koji nalaže da prema bližnjima budemo plahi i pravedni. Kada nam čini nepravdu, moramo ispuniti svoje obaveze prema njemu, u skladu s božanskim zakonom. Jer nam ne može nauditi ukoliko mu to sami ne dopustimo.¹³⁸ Takva situacija može nam biti samo vježba ili trening za buduće situacije s kojima ćemo se susresti. To je najbolje gledanje na situaciju koje možemo svakodnevno primjenjivati. Tako se i Marko Aurelije slaže s Epiktetom u situaciji u kojoj netko zgriješi protiv nas. Tada se trebamo zapitati kakvu je prosudbu imao kada nam je što našao napravio.

„Jer, na što se ljutiš? Zar na pokvarenost ljudi? Sjeti se rečenice koja kaže da razumna bića žive jedna radi drugih, da snošljivost prema ljudima spada u pravičnost i da ljudi grješe protiv svoje volje.”¹³⁹

Kada tako promislimo o drugome, smilovat ćemo mu se i nećemo mu se više čuditi, shvatit ćemo da je učinio ono što je mislio da je u tom trenutku prikladno.¹⁴⁰ Ne treba reagirati ni obraćati pažnju na nerazborite koji su poneseni prvim predodžbama o vanjskim događajima. Oni se brinu o njima i glasno se žale na vanjske prijetnje koje su sami percipirali kao takve. Takve sugovornike treba izbjeći jer time čuvamo svoj mir. Uostalom, ne dopustimo utisku da nas savlada automatskim djelovanjem, jer nas ne uznemiruju stvari, već vjerovanja o istima. Dakle, kada smo uznemireni ne krivimo druge nego naša vjerovanja.¹⁴¹ Ogovara li nas netko, a nama to ne odgovara, Epiktet savjetuje da sebi rečemo da on zasigurno ne zna naše ostale nedostatke, inače ne bi ni ove iznio.¹⁴² Treba primati skromno, a praštati rado.¹⁴³

¹³⁶ B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.131.

¹³⁷ Epiktet, *Priručnik*, str.70, 34.

¹³⁸ Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, str. 39.

¹³⁹ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 4.3.

¹⁴⁰ Isto, 7.22. / Epiktet, *Priručnik*, 42.

¹⁴¹ Epiktet, *Priručnik*, str.47.,5a

¹⁴² Isto, str.70,33.

¹⁴³ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 8.33.

3.5. Vođeni uzornim primjerom

„Zagledaj se u mudre duše i vidi čemu teže, a što izbjegavaju.”¹⁴⁴

Kako ne bismo posustali od vježbanja vrline Marko Aurelije predlaže pronalazak vlastitog uzora, mentora kojeg ćemo pratiti u smislu istančavanja ponašanja i stavova. Tako on u Meditacijama navodi šesnaest ljudi čije postupke promatra i iz njih uči. On se, na primjer, vodio primjerom Epikura pa se tako ohrabrivao da ostane usredotočen u potrazi za mudrošću, bolesti i bolestima kao on.¹⁴⁵ Seneka je kao svoje primjere čovječnosti spominjao Sokrata, Katona i Astrida. U suvremenom svijetu u kojem se nalazimo čestiti ljudi nažalost baš i nisu ‘u trendu’ stoga bismo se trebali dobrano osvrnuti i izabrati svoju zvijezdu vodilju koju ćemo slijediti i odmjeravati svoje postupke naspram nje. Često je teško sebe evaluirati i ocijeniti svoje djelovanje kao dobro i loše, stoga nam dobar primjer čovječnosti uvelike pomaže u našem cilju. Postaviti sebi jednu osobnost i obrazac ponašanja kojeg ćemo se držati, bio on obrazac kao takav ili u odnosu s ljudima.¹⁴⁶ Promatrajući autoritet možemo uvidjeti mnoge stvari, bio on dobar ili loš. Ako je dobar, pomno ga slijedimo i učimo iz njegova primjera, a ako je loš, budimo svjesni njegovih pogrešaka i promislimo kako bismo se mi ponašali da imamo mogućnost biti na tom mjestu. Tako i Marko Aurelije u Meditacijama navodi oca i niz prijatelja koji su svojim djelima utjecali na njega; Diogen, Rustik, Apolonije, Aleksandar, Fronton, Katul, Sever, Maksim.¹⁴⁷

Epiktetova se filozofija o temeljnom hijerarhijskom uređenju dodirivala s referencama na Zeusa, svemoćnu sudbinu, i boga, iskonskog osnivača i upravljača kozmosa i čovjeka.¹⁴⁸

„Koje druge naredbe trebaš osim onih koje ti je Zeus već dodijelio? Dao ti je ono što ti pripada bez mjere i ograničenja, a ograničio je i sputao ono što ti ne pripada.”¹⁴⁹

Kao primjer navodi i Sokrata koji se izgradio jer nije dopuštao da mu išta oduzima pažnju već se samo koncentrirao na sebe. Savjetuje da živimo kao da ćemo postati on.¹⁵⁰

¹⁴⁴ Isto, 4.38.

¹⁴⁵ M. Aurelije, *Samomu sebi*, 7.22. / Epiktet, *Priručnik*, 9.41.

¹⁴⁶ Epiktet, *Priručnik*, str.69, 33.

¹⁴⁷ M. Aurelije, *Samomu sebi*, str.40.-49.

¹⁴⁸ Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, str. 54.

¹⁴⁹ Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, str.39.

¹⁵⁰ Epiktet, *Priručnik*, str.57., 23.

3.6. *Usmjeravanjem pažnje do napretka*

Kako bismo došli do ikakvog napretka moramo paziti čemu pridavamo pažnju, jer ono čime "hranimo dušu" to i postajemo.¹⁵¹ Ovim Epiktetovim zapažanjem složio se i Marko Aurelije rekavši da naša duša boja naše misli.¹⁵² Pita se tako, koreći sam sebe, hoće li svakim danom bojati svoje misli dobrotom ili crninom. Isto se i sami trebamo zapitati kada nas obuzmu tjeskobne i tužne misli. Promislimo o svom tijelu kako se prema njemu odnosimo te imamo li pravo ga trovati našom koncepcijom misli. Odluke koje donosimo promislimo mirno osluškujući racionalan um kojim smo podareni.

"Jer onaj koji više od svega na svijetu cijeni svoj um; demona u svojim grudima i svetu službu njegovoj vrlini, neće postati tragičan junak, neće uzdisati, neće mu biti potrebna ni samoća, ni skup mnogih ljudi."¹⁵³

Epiktet je početnike u gradnji karaktera nagovarao da osjete bol ili sram zbog njihovog trenutnog karaktera te da se onda vesele postignutom napretku kada počiste mrlje koje su zatekli. Ali posebno treba paziti na pogreške. Ključ napretka jest nezadovoljstvo samima sobom. Uvidimo li svoje mane, ponavljajuće greške i mrljave vrline moći ćemo napredovati. Tek nakon zadiranja u sebe, solipsizma i otkrivanja svega što nam nije drago i što nam je bolno možemo ići ka poboljšanju. Treba posegnuti za pravodobnim odabirom (*eklogē*), odabrati stav da se nešto dobro uzme kao dobro, za razliku od emocije koja je nešto indiferentno te koja se ne može uzeti kao dobro. Promotriti stvar, situaciju, potencijalni problem objektivno i nepristrano te mu mane okarakterizirati kao poticaj na promjenu, u njima prepoznati težinu moći, nositi se s istima te prevagnuti ukoliko će nam onemogućiti dobiti koje stvar nosi. Znati se koncentrirati na ono što je suštinski najvažnije; spoznati bit dobra i zla kao i mjerilo naših želja i izbjegavanja. Poznavajući svoje sklonosti i odbojnosti skrojiti svoj život.¹⁵⁴ Kada se nađemo u naizgled nam bezizlaznoj situaciji potrebno je smiriti se i okrenuti se sebi. Kada se umirimo i odbacimo negativne utiske i strahove, dolazimo u mogućnost istražiti kakvu moć nosimo u sebi. Dobro promotriti što prethodi svakom pojedinom činu i tek onda prionuti na nj. U početku ostvarivanja svog potencijala normalno je da smo nesigurni i često obeshrabreni, ali ako težimo napretku, ne treba nam smetati ako izgledamo bedasto.¹⁵⁵ Mala je to cijena za

¹⁵¹ Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, str. 97.

¹⁵² M. Aurelije, *Samomu sebi*, 5.16.

¹⁵³ Isto, 3.7.

¹⁵⁴ Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, str. 54.

¹⁵⁵ Epiktet, *Priručnik*, str.49., 12.

vlastiti napredak i duševni mir, naročito što nas se ne bi trebalo ticati mišljenje drugih jer ono je njihovo i subjektivno. U procesu napretka možemo primijetiti neke znakove koji nam ukazuju na progres. Čovjek koji napreduje nikoga ne kudi, ne hvali i veliča se, ne proziva. On ne krivi druge za neku svoju nemogućnost već sebe.¹⁵⁶ Ne treba ni tražiti izlike jer za mudrog čovjeka svako mjesto je njegova zemlja. Ukoliko je osobna potištenost razlog odgađanja i izlika za napredak utoliko je bolje pokoriti tugu nego se praviti da ona nije tu jer nije isto tugovati i patiti. Tugovanje je prirodan životni proces kroz koji treba proći.¹⁵⁷

3.7. Teorija ograde

Teorija ograde je tehnika su upotrebljavali Epiktet¹⁵⁸, Seneka (*praemeditatio malorum*), a kasnije nastavio Marko Aurelije u Meditacijama (*hupexhairesis*).¹⁵⁹ Ono predstavlja promišljanje s udaljenosti, točnije od vlastitih očekivanja ako očekujemo nešto dobro i spremnost na neuspjeh. Svaka radnja treba proći uz smireno prihvaćanje, kontrolu. Promišljanje svih mogućih scenarija dok nam ne postane ugodno u neugodi i dok ne budemo spremni na neuspjeh. Saznanje da ne znamo kako je osmišljen kozmički plan i koliko se našim odlukama uklapamo u isti pomaže nam da budemo smireniji kada nam se planovi izmijene.¹⁶⁰ Prevelika nada i ufanje u vlastita očekivanja često mogu dovesti do razočarenja, a time i do pada morala i tjeskobe stoga se trebamo ograditi od istih kako bismo sačuvali svoj mir. Arbitrano željeti da se nešto dogodi jer nam se to čini kao najbolji mogući scenarij nije dobro, već sramotno.¹⁶¹ Marko Aurelije kaže da budućnost treba povjeriti providnosti te zamišljati da živimo posljednji sat, dan. Tako ćemo se opustiti u sadašnjem trenutku, iskoristiti ga umno koliko god možemo, prepuštajući sudbini, tj. providnosti da nas zadesi onako kako je odlučila. Smirenošću i

¹⁵⁶ Isto, str.45, 2.

¹⁵⁷ Seneka, *O kratkotrajnosti ljudskog života*; Utjeha Helviji, 9-13

¹⁵⁸ Epiktet, *Priručnik*, str.45,2.

¹⁵⁹ D. Robertson, *Kako razmišlja car filozof*, str.42.

¹⁶⁰ Epiktet, *Priručnik*, str.17.

¹⁶¹ Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, str.36.

staloženošću sve moguće loše ishode možemo procijeniti i zamisliti te spremni prihvatiti što god nas zadesi.

„Vještina življenja je kao vještina borbe, u situacijama koje ne možemo predvidjeti moramo se postaviti borbeno i postojano.”¹⁶²

Seneka je to nazivao *fortunae neglegentia* što znači ravnodušnost prema sudbini, točnije pokoravanje i mirovanje nasuprot svemu.¹⁶³ Ne treba tražiti da se stvari događaju kako želimo, već jednostavno onako kako se događaju, a ono što želimo, treba poželjeti blago, s ogradom.¹⁶⁴

3.8. Odnosom s drugima do razumijevanja sebe

Epiktet je u *Priručniku* naveo jasne upute kako bismo živjeli lagodan i hvalevrijedan život. Tjelesne potrepeštine treba svesti na najosnovniju potrebu, a ono što služi ugledu ili raskoši treba isključiti. Previše brinući o svoj tijelu i imetku postajemo robovi samih sebe. Kada smo u društvu govorimo isključivo ono što je nužno te u kratkim crtama. Ne treba govoriti o sveprisutnim stvarima, o ljudima što je manje moguće. Ne govorimo sugovornicima kako nešto treba biti, već sami primijenimo. Naročito ne pokazujmo običnim ljudima svoja načela. Ukoliko se nađemo među strancima najbolje je šutjeti. Izbjegavajmo prisege, javne i priproste svečanosti kako ne bi posrnuli u priprostost. Ako su oni kojima smo okruženi već zapali u priprostosti, velika je mogućnost da ćemo i mi. U društvu se nije dobro hvaliti jer drugima nije tako drago slušati kao nama govoriti o svojim uspjesima. Nije baš ni najsigurnije u društvu izbijati šale. Humor je često subjektivna stvar, stoga treba znati granicu i kудiti onog koji ju ne vidi.¹⁶⁵

„Trudimo se da živimo tako da nam život bude bolji i bolji od života obične gomile, a nikako suprotno, jer ćemo inače otjerati upravo sve one koje bismo htjeli da načinimo boljim i u potpunosti ih odvratiti od sebe.”¹⁶⁶

¹⁶² M. Aurelije, *Samomu sebi*, str.133, 7.61.

¹⁶³ B. Bošnjak, *Od Aristotela do renesanse*, str.30.

¹⁶⁴ Epiktet, *Priručnik*, str.45-47.

¹⁶⁵ Isto, str.69.-70.

¹⁶⁶ Seneka, *Pisma prijatelju*, knjiga 1, 5.1.

4. Istraživanje

4.1. Što je dubinski intervju

Kako bi prikupila podatke o poimanju stoicizma u aktualnom razdoblju, odlučila sam se za dubinski intervju. S obzirom na to da stoička filozofija ima terapeutsku ulogu i zalazi u osobni prostor svakog sudionika, tijekom istraživanja bilo je potrebno odvojiti dosta vremena za razgovor kako bi sugovornik mogao nesputano iznijeti svoje misli i opažanja. Dubinski intervju kao kvalitativna metoda jedan je od najučinkovitijih modela ankete zbog svoje agilnosti i mogućnosti ulaženja u srž problematike. Sastoji se od analitički složenih pitanja koje obuhvaćaju sve aspekte teme. Njime otkrivamo idejna razmišljanja ispitanika, doživljena iskustva, promišljanja i stavove. Unaprijed osmišljenim pitanjima određujemo okosnicu razgovora, tj. obuhvaćamo sve što nam je potrebno za cjelokupnu sliku izabrane tematike. Radi se o otvorenoj konverzaciji pa se pruža prilika za postavljanje dodatnih pitanja uz ona prethodno osmišljena. Ispitaniku je potrebno dati vremena i tišine nakon postavljenog pitanja, ne biti napadan već ga pustiti da u miru kvalitetno izrazi svoj odgovor.¹⁶⁷ Isto tako ne treba inzistirati na odgovoru ako se ispitanik ne osjeća ugodno. Treba se maksimalno prilagoditi situaciji i datim odgovorima pritom ne reagirajući na njih, ne bivajući njima ponesen. Također je bitan govor

¹⁶⁷ Aleksandar Halmi, *Kvalitativna metodologija u društvenim znanostima*, A.G.Matoš d.d., Samobor, 1996., str.87.

tijela, treba održavati kontakt očima i učiniti sve kako bi se ispitanik osjećao ugodno ali i zainteresirano. Pazimo li na jednostavan izričaj i spontanost možemo opustiti možebitno suzdržanog pojedinca. Pitanja trebaju biti otvorenog tipa kako bismo dobili što opsežniji i slobodniji odgovor. Optimalna dužina intervjua traje od 30 minuta do 2 sata. Uz bilješke koje vodimo tijekom, razgovor je poželjno snimati kako nam ne bi promakli detalji.

Postoje tri tipa dubinskog intervjua. U prvom tipu intervjua pitanja nisu unaprijed određena, nego nastaju spontano kroz konverzaciju na temelju ponuđenih odgovora. Ovakav tip intervjua izrazito je fleksibilan i opušten ukoliko je ispitivač snalažljiv i otvoren, međutim nerijetko se iz ovakvog tipa teško mogu donijeti odgovarajući zaključci. S obzirom na način izvedbe, naziva se nestrukturiranim. Drugi tip intervjua, polu-strukturirani, ima unaprijed određena osnovana pitanja ali nema određen redoslijed niti potpitanja pa rezultati mogu biti raznoliki bez obzira na istu pripremu. Fleksibilan redoslijed može uvelike izmijeniti ishode iako ne dopušta sintezu novih pitanja već se drži zadane tematike. Posljednji tip intervjua je strukturiran. Sastoji se od unaprijed određenih pitanja s predviđenim redoslijedom što omogućuje jednostavnu poveznicu među ispitivačima, ali i nemogućnost integracije teme ili činjenica koje nisu predviđene, ali bi mogle pridonijeti kvaliteti obrade teme.¹⁶⁸

Tematika diplomskog rada zadirala je u intimu ispitanika, stoga sam se odlučila za polu-strukturirani tip intervjua. Terapeutska uloga koju sam ispitivala zahtijevala je opuštenost i fleksibilnost kako bi mogla steći povjerenje ispitanika. Većina je posezala za stoicima u tmurnim ili tjeskobnim trenucima stoga je iznošenje određenih situacija koje su ih "dovele" do filozofije zahtijevalo gašenje snimača i empatično bodrenje kada riječi nisu mogle prijeći preko usta. Intervjue sam provodila tri mjeseca, svaki je imao svoju minutažu ali su aproksimativno trajali oko dva sata. Svi sudionici ankete, šestero ispitanika, različitih su životnih dobi i zanimanja. Ispitanik A (45 godina) je zrakoplovni inženjer te vlasnik restorana, dok je ispitanik B (27 godina) kontrolor leta. Ispitanik C (25 godina) trenutno radi u ugostiteljstvu, ali mu to nije primarna struka. Ispitanica D (23 godine) je studentica. Ispitanik E (37 godina) gostujući je predavač filozofije na Sveučilištu u Cambridgeu, a ispitanik F (31 godina) kondicijski je trener djece i odraslih.

¹⁶⁸ Ana Tkalac Verčić; Dubravka Sinčić Ćorić; Nina Pološki Vokić, *Priručnik za metodologiju istraživačkog rada*, M.E.P., Zagreb, 2010., str. 53-84.

4.2. Stoicizam u svakodnevnom životu filozofskog laika

Svi osim jednog ispitanika (E) filozofski su laici koji su se s filozofijom kao takvom jako malo susretali kroz život. Samo dvoje ispitanika (D i E) susrelo se s filozofijom u srednjoj školi. Ispitanica D se neposredno nakon mature, u konverzaciji s kolegama, počela interesirati za stoicizam. Na pitanje kako se počela upoznavati s postavkama stoicizma, odgovara:

„U početku preko Interneta, kada sam počela malo istraživati o stoicima, zadovoljili su me citati, no onda sam nabavila i literaturu. Danas ako mi treba prisjećanje ili želim obnoviti znanje, slušam podcaste koji se bave tematikom filozofije.”

Ispitanik C prvi put se susreće sa stoicima upravo preko podcasta na koji je naišao na YouTubeu. Podcast je govorio o Marku Aureliju i njegovoj vokaciji cara i filozofa, što ga je zainteresiralo i navelo da napravi malo istraživanje putem Interneta te posudi prvu stoičku knjigu. Ispitanik B prvi susret imao je putem društvenih mreža, najvjerojatnije Facebooka nakon čega je, kao i ispitanik C, istražio u bespućima interneta Seneku i Marka Aurelija. Ispitanici A i F prvi put su za stoike čuli putem preporuke prijatelja koji su njihovim otkrićem bili oduševljeni. Preporuke su dobili jer obojica vole raditi na sebi, svjesni su sebe, stoga su im prijatelji savjetovali stoike za što bolji razvoj.

Pitanje “Je li Vam bio potreban netko stručan da Vam pojasni filozofsku školu ili njene određene segmente?” po mojoj koncepciji trebalo je uslijediti na kraju intervjua, međutim s većinom ispitanika uslijedilo je odmah pri početku kada sam zamijetila da s nesigurnošću izgovaraju imena autora i njihova djela. Iako su se, kako kažu, unaprijed pripremili. Manji broj ispitanika (2) imao je filozofiju u srednjoj školi ili kao izborni predmet na fakultetu stoga im je bilo problematično shvatiti određene segmente. Osim na taj problem, ispitanik C ističe da mu je velik problem bio izričaj, tj. stil pisanja. Jako se dugo zadržavao na istim rečenicama kako bi pokušao shvatiti o čemu autor govori. S time se složio i ispitanik B. Budući da se u svojoj naobrazbi nisu susretali s arhaičnim stilom, misao im je bila još teža za shvatiti. Tako se ispitanik B konkretno referirao na *Meditacije* koje su mu bila druga stoička literatura koju je čitao. Aurelijeve *Meditacije* čitao je nakon neuspješnog pokušaja s *Malom knjigom stoicizma* iz 2020. godine autora Jonas Salzgebera.

„Možda tada nisam bio u dobrom raspoloženju i razdoblju pa mi se toliko ideja činilo puno, ali sam se svakako nastavio interesirati za stoicizam.”

Iz navedenih razloga, ispitanik B, kontrolor leta, uopće nije dovršio knjigu. Istu knjigu čitao je i ispitanik A kojega je ona zainteresirala za dodatnu stoičku literaturu stoga se odlučio za Seneku i *O kratkotrajnosti života* kao i *Meditacije*. *Meditacije* su po statistici ovog istraživanja jedina knjiga s kojom su se svi susreli. To je knjiga kojom je ispitanica D, tada maturantica Klasične gimnazije, a sada apsolventica Arhitektonskog fakulteta u Zagrebu, započela svoje stoičko istraživanje. Ispitanik E, inače gostujući predavač filozofije na prestižnom sveučilištu u Cambridgeu, ističe da mu većina studenata prilazi s pitanjima vezanima uz Marka Aurelija i *Meditacije* iz istog razloga kojeg je naveo ispitanik C. S obzirom na navedeno možemo primijetiti da su *Meditacije* najpopularnije stoičko štivo u Zagrebu, Dubrovniku i Londonu, gdje obitavaju ispitanici. Bez obzira na godine i stručnu spremu čitatelja, *Meditacije* ipak stvaraju problem zbog arhaičnog stila. Ispitanik E smatra da bi stoike također trebalo sagledati u njihovom socijalnom i političkom okruženju. U obliku nekog predgovora ili uvoda ako već nemamo mogućnost da nam netko izravno objasni koncept i kontekst stoičke i filozofije općenito, kao znanosti. Kao profesor filozofije predlaže Krizipa i Zenonove paradokse. Smatra da je to zabavan način upoznavanja i možebitno početak ljubavi prema filozofiji.

„I also think the Meditations of Marcus Aurelius are a nice starting point for a deep dive into how Stoics try to understand the "self". „Također smatram da su *Meditacije* Marka Aurelija dobar uvod u stoičko shvaćanje sebstva”

Dvojica ispitanika, A i C, među kojima je razlika od dvadeset godina, rade kao ugostitelji na različitim lokacijama u Dubrovniku. Ispitanik A vlasnik je restorana, dok je ispitanik C poslužitelj. Svakodnevna komunikacija s velikom količinom ljudi iznimno ih umara, naročito ljeti za trajanja turističkih sezona. Predani su svom poslu bez iznimke te se drže ugostiteljske maksime ‘gost je uvijek u pravu’ što im često ruši unutarnji mir zbog raznoraznih prohtjeva i situacija s kojima se moraju nositi. Ispitanik C koji je u većem kontaktu s nepoznatim ljudima par puta tjedno jutrom primjenjuje savjete iz *Meditacija*.

„Ujutro se često znam podsjetiti da ću taj dan sresti ljude koji su manje razumni i neugodni, naročito ako sam se prošli dan s takvima morao nadmudrivati..’

Ispitanik A osim što ima kontakta s posjetiteljima, mora održavati red i disciplinu sa znatnom količinom zaposlenika i dobavljača. Međuljudski odnosi popraćeni stresom od obujma posla oduzimaju mu veliku količinu energije i nerijetko mu ruše unutarnji mir.

„Ono što je posebno inspirirajuće kod stoicizma je da ukoliko ne možete promijeniti situaciju, morate promijeniti sebe. Taj savjet mi je pomogao u dosta situacija kada sam zaposlenima u više navrata morao

objašnjavati istu stvar. Navečer kada bi došao doma, kada bi se smirio od cjelokupnog dana, razmišljao bi o načinu kako da im objasnim bit određene stvari na drugačiji način, kroz druge 'oči' kojima dosad na to nisam gledao.'

Također dodaje da općenite stoičke savjete ne primjenjuje svakodnevno, ali u trenucima ovakvih ili sličnih slabosti poseže za stoičkim citatima koje je prikupljao putem društvenih mreža, točnije Facebooka i Instagrama.

Ispitanik C također navodi kako su stoičke misli neposredno utjecale na njegove odluke, a time i na promjenu profesije. Sve više shvaćajući kozmički zakon došao je i do šire slike načina poslovanja tadašnjeg zaposlenja.

„Sve što sam bio primjećivao tri godine odlučio sam napokon reći. Bio sam puno sigurniji u sebe i osjećao sam da to mora izaći iz mene. Odnos smo tim razgovorom završili, na miran i prijateljski način, što mi je omogućilo da shvatim koji su mi zapravo ciljevi i koliko će mi trebati za njihovu realizaciju.”

Navedene promjene koje je ispitanik usvojio uslijedile su nekoliko mjeseci nakon prvog susreta sa stoicima. Danas, godinu dana poslije, usvojio je i zapis svojih pogrešaka i postignuća kada osjeti da je potrebno sebe evaluirati. Zanimljivo je da od svih ispitanika jedino ispitanici ugostitelji, A i C, provode evaluaciju i zapisuju svoje misli: na čemu su zahvalni bili taj dan, tjedan ili cijeli mjesec, a ispitanik C svakih nekoliko dana upiše i tri korisne stvari koje je naučio, zamijetio ili napravio.

Ispitanik F također se svakodnevno susreće s velikim brojem ljudi. Po zanimanju je kondicijski trener i trener boksa te radi s djecom i odraslima. Pri početku karijere često je gubio strpljenje i volju, naročito s djecom. Upoznavši se sa stoičkim učenjem o utiscima i reakcijama kaže da je znatno promijenio sebe, a time i kolege s kojima je surađivao. Svojim primjerom utjecao je na ostale.

„Jednom prilikom sam se izderao na jednog malog koji je uporno radio suprotno od onog što sam mu govorio. Ali baš izderao. Nakon par minuta prišao sam mu i ispričao mu se. Prava reakcija na utisak je očito zakasnila, ali i ovo je bio korak naprijed, je li tako?”

Ovu situaciju zamijetio je njegov kolega koji se zgrozio njegovim postupkom isprike. Ispitanik F mu je na to mirno objasnio da ne smiju dopuštati sebi izljeve bijesa i ljutnje te da djecu treba koriti, ali ne i pokazivati im svojim postupcima da je primjereno prepuštati se burnoj reakciji. Osim što je utjecao na kolege na radnom mjestu, kaže da je i nakon dugo godina nesuglasica s

‘problematičnim’ susjedom uspio ostvariti normalnu konverzaciju shvaćajući da se njihove percepcije razlikuju te da to treba prihvatiti.

‘‘Kada sam mu jedan dan uslijed njegove standardne dernjave prišao mirnim tonom, za razliku od inače kada istom mjerom uzvraćam, zbunio se. Ubrzo se smirio se i on i bilo mu je drago.’’

Samokontrola i samodisciplina zahtjevi su stoika zbog kojih ih im se najčešće i okrećemo. Pokušava svaki utisak odvojiti deset sekundi od reakcije na njega. Ispitanik F također je istaknuo da je vremenom počeo sve više paziti da se ne uzvisiva pred bilo kim, naročito pred djecom. Prakticirajući i podučavajući boks susreo se s mnogima koji, kako kaže ‘nosom paraju oblake’ te je gledajući druge spoznao da se i on zna slično podnijeti u nekim situacijama. Osim što se ne uzvisuje, pazi da ne bude ponizan pred bilo kime.

‘‘Primijetio sam da te neki ljudi prestanu cijeniti ako si previše ponizan prema njima..’’

Tako se ispitanik F i dalje uči balansiranju između korektnosti i poniznosti. Kaže kako mu je to često problematično jer ljudi nisu iskreni i ne pokazuju svoje pravo lice. S vremenom, nažalost, shvati da je bio suviše ponizan pred onima koji su to iskoristili. U početku mu je to teško padalo, ali s vremenom je naučio prihvaćati oko sebe sve kako jest i ne brinuti.

‘‘Odsada uvijek nastojim ostvariti win-win situaciju.’’

Troje ispitanika požalilo se da su se često osjećali nesigurni u većini stvari koje rade te da ih je to uvelike sputavalo u fakultetskim, radnim ali i međuljudskim odnosima, a time je utjecalo i na izvedbu zadataka i ciljeva koje su si zadali.

„ Dode li do trenutka nedoumice, mogu reći kako koristim rečenice koje mogu lako uvjeriti mozak na prestanak razvlačenja misli i opcija. Rečenice kakve sam pročitala od stoika upravo naprave zid takvim mislima nedoumice i dovode do lakšeg ishoda. Primjećujem i njenu utješnu stranu kod nesigurnosti za sebe, jer nam govori o nedvojbenoj vrijednosti koju individualno imamo.‘‘

Ispitanica D je tako primijetila da je postala puno učinkovitija u fakultetskim obavezama. Također se nije sputavala u prijateljskim odnosima reći što je muči kao i izraziti svoje mišljenje. Dok je bila nesigurna u sebi, sve se ispoljavalo na vanjsko djelovanje, pa kada bi izražavala negodovanje ne bi je se previše ozbiljno shvaćalo. Kada je ‘očvrsnula’ i hrabro iznosila mišljenje primijetila je da je ljudi više cijene te da se jedino takvim stavom može izboriti za svoje ciljeve. Isto je istaknuo i ispitanik B koji se početkom prvog radnog odnosa uvelike ponižavao pred kolegama misleći kako će njegovo neiskustvo utjecati na izvedbu zadataka.

“Čitajući citate koje sam susretao po društvenim mrežama uspio sam podići sebi moral i zauzeti stav u situacijama u kojim bi prije prepustio odluku kolegama.”

Obzirom o kakvoj se profesiji radi, nije začudo da se osjećao nesigurno. Ispitanik B je, naime, zrakoplovni inženjer koji snosi visoku odgovornost spram putnika na svakom drugom letu koji polazi iz zračne luke. Tako je kroz prve mjesece zaposlenja čitao *Meditacije* i citate ostalih stoika što mu je pomoglo u nošenju sa stresnim situacijama i težini posla.

“Pomogla mi je u životu jer se s nekim stvarima lakše nosim, kad god se neki problem pojavi sjetim se da sve treba prihvaćati i da će sve proći.”

Naučio se s vremenom prihvatiti kozmički zakon te je u intervjuu posebno naglašavao *Amor fati* – ljubav prema sudbini. I ispitanik F radi na tome da što više prihvaća svijet oko sebe te teži lagodnom, mirnom ali i ispunjenom životu. Često sebi ponavlja maksimu *Sjeti se da si smrtan*. Osim što ga to smiruje kada se uznemiri, podsjeća ga da su i njegovi bližnji smrtni te da ih svakim danom gleda blagonaklono i s poštovanjem. Volio bi, kaže, da je za vrijeme karantene bio više svjestan spomenutih stvari, smatra da bi mu takvo stanje uma osiguralo mirniji boravak s ukućanima. Ispitanica D također se po potrebi zna pripremati na interakciju s ljudima. Zadovoljno je potkrijepila citatom:

“Često si ponavljam citat „Tvoj um preuzet će narav tvojih najčešćih misli - duše su obojene mislima.“ Misli nam ipak kreiraju i emocije koje onda kreiraju ponašanje te utječu na fiziologiju. Misli možda suptilne, uvelike utječu na tijek života. U komunikaciji s drugim ljudima često se prisjetim kako bi trebalo surađivati i pripremiti se na svakakve interakcije, ne biti iznenađen njima no i ne dopustiti da utječu na tvoje ishode, već gledati ljude s dozom empatije.”

Ispitanik A također je istaknuo Aurelijevu misao da nam misli boju dušu. Sebi je zna ponavljati kada je iznimno uzrujan ili kada se osjeća mirno. Kada osjeća unutarnji mir pokušava biti visoko svjestan tog stanja i pokušava u njemu ostati što duže bojujući dušu mirnim pastelnim bojama. Kada je uzrujan, sebi ponavlja navedenu misao kako bi ga smirila. Često, kaže, uspije. Svjestan je da mora poraditi na samodisciplini i samokontroli. Sve više osvješćuje važnost reakcije na utiske i pokušava ih racionalno razaznati. Često se sjeti duboko udahnuti između utiska i reakcije, ovisno o težini situacije.

Ispitanici A, C i F također se aktivno bave sportom. Kao što sam navela, ispitanik F je kondicijski trener i trener boksa, ispitanik A bavi se triatlonom, a ispitanik C yogom. Tri različite kategorije, a svaku bodri stoicizam. Ono što povezuje misao ove trojice ispitanika je stoička misao o ustrajanju, progresu i ostvarenju cilja. Čitajući su izdefiniirali svoj tjedni,

mjesečni ili godišnji cilj te ga pratili i gradili samoevaluacijom i radom na sebi. Vremenom su izgradili veće samopouzdanje, hrabrost, a time i razboritost. Vježbanjem strpljenja, samodiscipline povećali su učinkovitost treninga.

A: „Uvijek sam odrađivao trening uspoređujući se sa životinjom; jako i nagoni. Kada sam počeo raditi na sebi uvidio sam da mi promišljeniji tempo i pause u treningu ili od treninga donose veće rezultate pa tako i s 46 godina bez premca odradim triatlon utrku kao i ljudi duplo mlađi od mene.”

Ispitanik C, kao budući yoga master itekako je morao preispitati sve svoje nelagode i strahove te potpuno umiriti reakcije i um s obzirom na to da će svojim postupcima direktno utjecati na polaznike njegova sata. Prije nego je krenuo u realizaciju, utjecao je na neke prijatelje načinom razmišljanja te kada je vidio pozitivnu reakciju osjetio je poseban ponos i radost zbog širenja kvalitetnog utjecaja.

„Posudio sam mu *Malu knjigu stoicizma* jer sam u njegovim postupcima vidio svoje stare obrasce ponašanja. Vidio sam da se muči sa samodisciplinom i kolotečinom u koju zapada radi *comfort zone*.”

4.3. Osobni dojam

Boravkom u karanteni imala sam više slobodnog vremena tijekom kojeg sam više obitavala na društvenim mrežama koje su mi bile izlaz u svijet. Tako sam i primijetila da određeni broj mojih virtualnih prijatelja poznaje i prati stoičku filozofiju što mi je bilo interesantno jer mi je samoj već značila. Tako se stvorila ideja o pisanju rada na tu temu i razgovoru s prijateljima o istoj. Dubinski intervju bio je za mene posebno iskustvo jer sam imala priliku razgovarati o grani filozofije, koja je i na mene znatno utjecala, s ljudima koji o filozofiji znaju jako malo, a prema njoj gaje interes upravo radi stoicizma. Kroz razgovore sam uvidjela koliko je stoička misao jednostavna i lako primjenjiva uz jednostavan faktor volje. Bilo mi je iznimno drago nestručnim ispitanicima približiti određene filozofske doktrine i koncepte koristeći se jednostavnim, svakodnevnim izrazima, kao i dijeliti mišljenje i naučiti nešto novo sa stručnim ispitanikom, profesorom filozofije. Tijekom određenih intervju trebao je biti mudar i znati osluhnuti kako osoba diše, kakav način komunikacije joj odgovara i kojim rječnikom se izraziti kako bi uspjela dobiti što bolji dojam i povratnu informaciju. Svaki razgovor na kraju je bio izrazito ugodan bez obzira na razgovoru o neugodnim doživljajima i teškim trenutcima. Nekima se nije bilo jednostavno otvoriti i govoriti o tome nepoznatoj osobi, ali ideja polu-strukturiranog intervju dala je mogućnost nesmetane promjene pitanja. Budući da je većina ispitanika čitala

isključivo ili uz još pokoju knjigu *Meditacije*, bilo mi je drago upoznati ih i s drugim djelima koja su im bila manje privlačna zbog slabe rasprostranjenosti i popularnosti. Na mene je velik utjecaj ostavio Epiktetov *Priručnik*, stoga sam ga, vođena osobnom preferencijom, nerijetko predlagala vidjevši da su misli ispitanika bile usmjerene prema njegovim idejama. Također sam im dočarala neke situacije u kojima su stoici meni pomogli te sam se ugodno iznenadila kada sam od ispitanika doživjela iste maksime na koje se oslanjaju u trenutcima komešanja. Osim što sam imala priliku utjecati na sugovornike pomoću ovog dubinskog intervjua, posljednje dvije godine pokušavam suptilno utjecati na određene osobe iz svoje okoline za koje smatram da bi im koja stranica mudrosti kao i samorefleksija dobro došle. Pokušavam im pokazati svojim primjerom koliko god to mogu, pritom se ne uzvisujući i previše objašnjavajući, kako ne bi izgubili interes. Osim djelovanjem, savjet za izlaz iz određene situacije nastojim oplemeniti vlastitim iskustvom ili blisko zamijećenim iskustvom. Primijetila sam da ga tako puno lakše prihvaćaju i usvajaju jer kada je riječ o težim životnim odlukama i stanjima volimo imati određenu dozu sigurnosti.

Učenje putem intervjua bilo je obostrano i zanimljivo iskustvo. Veseli me što se stoička filozofija širi među populacijom, a posebno mladima kojima bi ova filozofija mogla pomoći pri izgradnji karaktera.

5. Zaključak

U ovom diplomskom radu prikazala sam koje su to mudrosti terapijske moći koje usprkos zubu vremena ne jenjavaju te mali prikaz odražavanja istih u praksi. Savjeti za vođenje kvalitetnijeg i lagodnijeg života provlače se kroz cijeli rad. Započela sam s prihvatanjem prirodnih zakona jer je to prvi korak k ostvarivanju napretka. Prihvatanje okoline i shvaćanje prirodnih zakona zahtijevaju razumijevanje i pomirenje s istima. Jedan od načina je usvajanje teorije ograde pomoću koje stvari na koje ne utječemo promatramo s odmakom, što od vlastitih očekivanja što od predodžbi. Uspješnom primjenom teorije već je ostvaren veliki dio puta ka najvišem ostvarenju – vrlini. Smisao cijelog rada i cijele stoičke filozofije uopće jest ostvarenje nje same. Tako je bilo potrebno objasniti kojim joj se još metodama i načinima možemo približiti. Spoznavanje sebe i samosvjesnost polazi od predodžbi utisaka vanjskih utjecaja. Svjesnost i kontrola utisaka jedini je put ka istinskoj slobodi, slobodi od požuda i poroka jer uz njihovo prisustvo nema ni vrline. Nakon racionalizacije predodžbe slijedi razlučivanje bitnog i nebitnog, odnosno diferentnih i indiferentnih stvari. Za postizanje unutarnjeg mira krucijalno je odrediti na što se koncentrirati, a što otpustiti te prihvatiti stvari na koje ne možemo utjecati. Odnos s okolinom daje veliku mogućnost primjene savjeta i priliku osobnog razvoja kroz izazove koje nameće. Gledajući druge, bili oni uzorni ili ne, možemo razlučivati njihove postupke i ono što nas pritom tišti. Pomoć pri izgrađivanju vlastitog suda donosi pronalazak vlastitog uzora, ideala. To može biti čovjek bilo kakva zanimanja, važno je da je razborit i častan. Osim uzora, treba znati odabrati osobe koje će nam biti bliske. Važnost prijatelja je

velika jer tek kroz evaluaciju sebe kroz nekog nam bliskog možemo doći do saznanja o vlastitom karakteru. Prema sebi treba biti blagonaklon i strpljiv u napretku, dok u održavanju samodiscipline oštar i ustrajan. Cijelu navedenu ideju koju su prikazali Zenon, Krizip, Kleant, Posejdonije, Muzonije Ruf, Epiktet, Seneka i Marko Aurelije dan danas primjenjuju osobe koje nisu nužno upoznate s filozofijom kao znanošću i njenim postavkama. U tome i jest njena bit od početka; jednostavnom, a izrazito promišljenom misli omogućiti svakom da maksimalno ostvari svoj potencijal.

6. Literatura

Aurelije, Marko, *Samomu sebi*, CID, Zagreb, 1996.

Bošnjak Branko, *Od Aristotela do renesanse; Grčki stoicizam*, Nakladni zavod Matice Hrvatske, Zagreb, 1978.

De Crescenzo, Luciano, *Povijest grčke filozofije*, Znanje, Zagreb, 2013.

Epiktet i Marko Aurelije, *Obrasci volje i sreće : stoički trebnik / Epiktet i Marko Aurelije ; odabrao D. Frtunič*, Napredak, Beograd, 1922.

Epiktet, *Knjižica o moralu – Razgovori*, CID-NOVA, Zagreb, 2002.

Epiktet, *Priručnik*, KruZak, Zagreb, 2006.

Epiktet, *O ljudskoj slobodi*, Zagreb, Planetopija, 2020.

Gregorić, Pavel, *Helenistička filozofija: epikurovci, stoici, skeptici*, Kruzak, Zagreb, 2005.

Haidt, Jonathan, *Hipoteza o sreći*, Medicinska naklada, Zagreb, 2014.

Halmi, Aleksandar, *Kvalitativna metodologija u društvenim znanostima*, A.G.Matoš d.d., Samobor, 1996.

Laertije, Diogen, *Životi i misli istaknutih filozofa*, prijevod Albin Vilhar, Beogradski izdavačko-grafički zavod, Beograd, 1973.

Robertson, Donald, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, Karnac, London, 2010.

Robertson, Donald, *Kako razmišlja car filozof*, Planetopija, 2020.

Seneka, Lucije Anej, *De Vita Beata*, Edition of L. Annaeus Seneca, Minor Dialogs Together with the Dialog "On Clemency", George Bell and Sons, London, 1900.

Seneka, Lucije Anej, *Rasprava o gnevu*, prev. Nada Todorović, Rad, Beograd, 1983

Seneka, Lucije Anej, *Pisma prijatelju*, Matica srpska, Novi Sad, 1987.

Seneka, Lucije Anej, *Dijalozi*, Zagreb, Nova Akropola, 2007.

Seneka, Lucije Anej, *Filozofski spisi I*, prev. T. Milunović, O smirenosti uma, Demetra, Zagreb, 2018.

Seneka, Lucije Anej, *O kratkotrajnosti ljudskog života*, Planetopija, Zagreb, 2021.

Sorabji, Richard, *Emocije i duševni mir*, Mizantrop, Zagreb, 2016.

Tkalac Verčić, Ana; Sinčić Ćorić, Dubravka; Pološki Vokić, *Priručnik za metodologiju istraživačkog rada*, M.E.P., Zagreb, 2010.

Jason Lewis Saunders, The Editors of Encyclopaedia Britannica, Stoicism, <https://www.britannica.com/topic/apathy> (pristup: 13.9.2022.)

Marion Durand, Simon Shogry, Dirk Baltzly, Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive, Stoicism, <https://plato.stanford.edu/archives/spr2019/entries/stoicism/> (pristup: 13.9.2022.)

Massimo Pigliucci, Prosochē or not prosochē? On Stoic mindfulness, <https://medium.com/swlh/prosoch%C4%93-or-not-prosoch%C4%93-on-stoic-mindfulness-70e9837fe54f> (pristup: 27.1.2023.)