

KAPITOLA 1:

Praktická filozofia

„Prestaň rozprávať o tom, čím sa dobrý človek vyznačuje, a proste ním buď.“

– Markus Aurélius, *Myšlienky k sebe* 10:16

Ako môžete v živote prosperovať a byť šťastní? Práve touto otázkou sa zaoberá táto kniha. Nájdete tu sériu duševných cvičení, nastavenia mysle, praktických nástrojov a rád na to, ako do sveta môžete vniesť vždy a v každej situácii to najlepšie, čo vo vás je, čím prospejete sebe a všetkým okolo vás. Stoicizmus, filozofia stojaca za týmito praktikami, pomáha čoraz väčšiemu množstvu ľudí prekonať duševné prekážky, nájsť v sebe odvahu postaviť sa životným ťažkostiam čelom a nájsť trvalý pocit uspokojenia. V mojom vlastnom živote mi stoicizmus pomohol v malých i veľkých ťažkostiach – umožnil mi zbaviť sa celoživotnej úzkosti či aj len uchovať si pokojnú myseľ pri každodennom dochádzaní do práce. Bol som svedkom aj toho, ako táto filozofia pomohla mnohým iným zmeniť svoj život k lepšiemu.

Viem, že stoicizmus vám môže pomôcť objaviť spôsoby, ako v tomto svete prevkitať, a som rád, že sa s vami môžem podeliť o jeho princípy.

Čo je stoicizmus?

Stoicizmus je praktická filozofia založená na presvedčení, že každý môže viesť šťastný život. Tvrdí, že dobrý život je vám k dispozícii v každej chvíli bez ohľadu na vonkajšie okolnosti. Musíte však byť ochotní pracovať na

vyformovaní zdravej mysle. Stoicizmus vás naučí sústrediť myšlienky a činy na to, čo môžete ovládať, nad čím máte moc. Vďaka tomu získate zdravé nastavenie mysle. Zistíte, čo chcete a čomu by ste sa naopak radšej vyhli. Naučí vás presmerovať pozornosť k zdravým túžbam, preto si postupne uvedomíte, že sa vo vás objavujú pozitívne emócie častejšie.

Získate emocionálnu vyrovnanosť a odolnosť, ktorá vám pomôže prekonať to, čo vám bráni v šťastí.

Predovšetkým vás stoicizmus naučí nadobudnúť zručnosti v oblasti ume-
nia žitia. Túto schopnosť nazývame *cnosť*. Stoická filozofia nás učí cnosti: pretvára našu morálnu osobnosť na takú, ktorá je spokojná, veselá, odolná a schopná podnikáť také činy, ktoré zlepšujú svet.

MÝTY A MYLNÉ PREDSTAVY

Ak ste nikdy nepočuli o stoicizme ako o filozofickom smere, pravdepodobne ste sa s ním stretli v bežnom živote. V súčasnosti sa slovom *stoik* opisuje človek, ktorý zostáva aj tvárou v tvár ťažkostiam vyrovnaný. Hoci je taký postoj často obdivuhodný, môže sa stať nezdravým. Ak len potláčate emócie, zadržiate v sebe vnútorný zmätok, ale nikdy tie vnútorné problémy skutočne neriešite, môže to dopadnúť veľmi zle. To nie je pravý stoicizmus. Dokonca aj starovekí stoici sa stretávali s nepochopením svojej filozofie: kritici ju považovali za chladnú. Stoici však stále tvrdili, že nikto by sa nemal chcieť stať necitlivou sochou.

Vytvorenie cnostného života vedie skôr k bohatému emocionálnemu životu, kde s týmito emóciami viete vhodne zaobchádzať – kultivovať pozitívne a rýchlo prekonávať tie negatívne.

Ďalšou mylnou predstavou o stoicizme je pasivita. Stoicizmus hlása, že človek môže prosperovať v každej situácii; učí prijatie života takého, aký je. Je pravda, že sa to môže mylne interpretovať ako apatia. „Načo sa má človek meniť,“ vravia kritici, „ak môže byť šťastný aj v najhorších životných búrkach?“

Môže to vyznieť paradoxne, no stoicizmus vám v skutočnosti poskytne silu prekonať takéto ťažkosti. Pasivita pramení skôr zo strachu než z prijatia. Keď vás hrubý človek zaplaví agresívnymi požiadavkami, často sa poddáte zo strachu, že by ste situáciu len zhoršili, keby ste sa mu vzopreli.

Stoik si uvedomí skutočnosť, že osoba pred ním je agresívna, môže si však vybrať, ako zareaguje. Ak sú požiadavky agresívneho človeka nespravodlivé, stoik sa mu vzoprie. Stoicizmus vám poskytne jasný pohľad, aby ste sa mohli rozhodovať čo najlepšie. Naučíte sa dôverovať svojej schopnosti prekonávať prekážky, vďaka čomu pre vás pasivita a nerozhodnosť prestanú byť prekážkami. Keď nasmerujete pozornosť na to, čo môžete kontrolovať, vaše činy budú efektívne a dobre mierené.

Kým si do hĺbky preberieme nástroje stoicizmu, v krátkosti sa pozrieme na to, odkiaľ tieto myšlienky pochádzajú.

PŮVOD

Stoicizmus má počiatok v antickom Grécku, zrodil sa zhruba okolo roku 300 pred n. l., nasledujúcich päťsto rokov previval a potom sa postupne vytratil. Objavoval sa len tu a tam, až kým nedávno nedošlo k jeho obrodeniu, ktorého ste práve súčasťou. Zakladateľ stoicizmu bol Zénón z Kitia, obchodník, ktorý pre stroskotanie lode prišiel o všetko. Po tomto nešťastí sa snažil prebudovať svoj život prostredníctvom filozofie. Zénón nadobudol presvedčenie, že všetci môžeme mať „dobrý tok života“, ktorý spočíva v osobnom pokoji a vyrovnanosti a zároveň v radostnom harmonickom vzťahu so svojou komunitou.

Zénón vyučoval žiakov na verejných priestranstvách. So študentmi sa stretával na mieste zvanom *stoa*, čo je kryté stĺporadie, ktoré sa v tom čase bežne vyskytovalo. Jeho filozofická škola získala pomenovanie *stoa*, od ktorej sa odvodil názov stoicizmus.

Postupom času sa stoicizmus dostal do Rímskej ríše alebo lepšie povedané Rímska ríša sa dostala do Grécka. Väčšinu času v tejto knihe strávime s rímskymi stoikmi. Dôvodom je, že takmer nijaké práce gréckych stoikov sa nezachovali. Vieme, že napísali tisíce kníh, dodnes sa však zachovalo len zo pár strán. Spomedzi rímskych stoikov sa k nám dostali relatívne nedotknuté práce predovšetkým troch mužov, čím sa múdrosť ich filozofie uchránila pred zánikom. Boli nimi:

- **Epiktétos (50 – 135 n. l.), stoický učiteľ, ktorý bol v mladosti otrokom a podáva nám najkompletnejší príklad stoického učenia;**

- Seneca (4 pred n. l. – 65 n. l.), rímsky senátor, ktorého myšlienky nám poskytujú skvelé doplňujúce informácie;
- Markus Aurélius (121 – 180 n. l.), rímsky filozof a cisár, nás bude na tejto ceste sprevádzať najčastejšie. Máme prístup k jeho osobnému filozofickému denníku, ktorý nám otvára dvere k najvulnerablejším myšlienkam praktizujúceho stoika.

MODERNÝ STOICIZMUS

„Neviažem sa k žiadnemu konkrétnemu stoickému učiteľovi. Aj ja mám právo utvoriť si vlastný názor.“

– Seneca, *O šťastnom živote*

Moderný stoicizmus sa zameriava predovšetkým na etiku. Starovekí stoici rozdeľovali svoje učenie na tri oblasti: fyziku, logiku a etiku. Hoci čítanie názorov stoikov na fyziku a logiku má vlastnú intelektuálnu hodnotu, väčšina stoikov sa chce dostať k oblasti, ktorá im pomôže viesť šťastný život. Našu civilizáciu najviac zaujal stoický prístup k životu. Stoickými spismi bola ovplyvnená napríklad aj moderná liečebná metóda zvaná kognitívna behaviorálna terapia (CBT). Mnohé z jej praktík a prístupov k emocionálnemu životu sa zhodujú so stoicizmom. CBT pomáha ľuďom rozmýšľať zdravším spôsobom, neposkytuje však návod na šťastný život. Stoická filozofia využíva podobné duševné praktiky, zároveň ich však kombinuje s hodnotami, ktoré vám pomôžu odhaliť svoje najlepšie ja. Práve toto spojenie duševnej čistoty s pocitom zmysluplnosti pritiahlo toľko ľudí k stoicizmu.

Moderný stoicizmus hľadá na náš vzťah k vesmíru odlišne. Mnohí antickí stoici boli zbožní panteisti, ktorí stotožňovali vesmír s benevolentným bohom Diom. Moderný stoicizmus má sekulárnejší svetonázor.

Ak nie ste nábožensky založení, stoicizmus pre vás nestratí nič zo svojej užitočnosti. Ak ste veriaci a rozhodnete sa prijať stoicizmus, bude lepšie, ak zanedbáte jeho teologickú stránku.

O PANTEISTOCH

O starovekých stoikoch sa často hovorí ako o panteistoch. Je to trochu anachronizmus, pretože panteizmus je moderná predstava – samotný názov vznikol až v roku 1497.

Stoická teológia však zapadá do panteistickej definície, ktorou je buď viera, že boh je vesmír, alebo vesmír je prejavom boha.

Väčšina prvotných stoikov verila, že celý vesmír je prepojený ako jediná bytosť, jeden organizmus, ktorý nazývali Zeus, a ten je synonymom pre prírodu a rozum. Rímsky historik Diogenes Laertios nám vraví:

„Stoici tvrdia, že Boh je zviera, je nesmrteľný, racionálny, dokonalý v šťastí, imúnny voči všetkému zlu, prezieravo sa stará o svet a o všetko, čo na svete je, nemá však ľudskú formu. Je tvorcom vesmíru a teda otcom všetkých vecí. Jeho časť preniká všetkým a nazýva sa rôznymi menami podľa toho, akú má moc...“

V moderných časoch je stoicizmus osobnejší ako v minulosti. Je nepravdepodobné, že budete bývať v stoickej škole tak, ako to bolo v prípade Epiktétových študentov. To však neznamená, že musíte byť osamelí! Existujú stoické komunity prekypujúce životom a rastúce množstvo skupín z celého sveta, ktoré sa osobne stretávajú a diskutujú o filozofii. Organizujú sa dokonca aj konferencie praktického stoicizmu. Na internetovej stránke *modernstoicism.com* sa dočítate o Stoicone, každoročne organizovanom stretnutí oduševnených stoikov aj ľudí, ktorých len zaujíma filozofia. Stoicon sa odohráva počas „stoického týždňa“, kedy sa prostredníctvom stoickej filozofie hlása ľudské šťastie a prosperita. Mojmým zámerom je poskytnúť vám pevný základ, aby ste mohli nájsť šťastie sami, ale nič vám nebráni, aby ste sa tiež zapojili do rozrastajúceho sa množstva stoických skupín.

Stoicizmus je tu pre každého: hlása, že všetky ľudské bytosti patria do rodiny a každý z nás je hodný lásky a úcty. Stoicizmus tvrdí, že všetci môžeme žiť múdro. Dokonca aj v staroveku bola filozofia dostupná pre širokú škálu ľudí. Ako ste sa už dočítali, stoický učiteľ Epiktétos bol pôvodne otrokom, zatiaľ čo stoik Markus Aurélius bol cisárom. Stoicizmus je teda prístupný každému už od svojich počiatkov. Hoci sa rozvinul vo veľmi patriarchálnych

spoločnostiach, stoicizmus jasne hlása, že ženy sú morálne rovnocenné s mužmi a zaslúžia si učiť sa o filozofii.

Napriek tomu medzi starými stoikmi zvyčajne nachádzame mužov – často bohatých –, ktorí sú obmedzení myslením svojej doby. Našťastie sa nemusíme držať gréckych a rímskych zvykov. Naša moderná spoločnosť napĺňa najvyššie stoické požiadavky a zahŕňa rozmanitú, rastúcu populáciu plnú života.

ZRNKO MÚDROSTI

Ak sa rozhodnete niečo vykonať, zamyslite sa nad tým, akú povahu má daný čin. Ak sa idete von okúpať, predstavte si, čo všetko by sa mohlo stať vo verejných kúpeľoch – môžu vás ostrieľať vodou, niekto môže do vás strčiť, nájdú sa aj takí, čo vás budú ohovárať a niekto sa vás môže snažiť okradnúť. Bezpečnejšie pre vás bude, ak si predtým poviete: „Chcem sa okúpať a zároveň vnútorne zostať v harmónii s prírodou.“

Povedzte si to pred každou činnosťou. Pretože ak vám pri kúpaní bude čokoľvek prekážať, budete môcť povedať: „Nuž, nechcel som len okúpať sa; chcel som aj uchovať svoje vnútorné nastavenie a morálku v harmónii s prírodou, a to sa mi nepodarí, ak ma bude momentálne dianie rozčuľovať.“

– Epiktétos, *Enchiridion* 4

Vytrvalé praktizovanie stoicizmu pretvára vašu morálnu osobnosť. Stoicizmus sa vo svojom základe zameriava na túto osobnosť, na vaše najlepšie ja, pretože to máte naplno pod kontrolou. Pred tým, ako na budúce niečo urobíte, povedzte si: „Chcem vykonať túto vec, zároveň si však chcem uchovať svoju vnútornú harmóniu.“

Položte si otázku:

- Akým výzvam by som mohol/mohla čeliť pri úlohe, ktorá stojí pred mnou?
- Ako by som si pri konfrontácii s tými výzvami mohol/mohla uchovať svoje najlepšie ja a zotrvať v harmónii so životom?

PREČO STOICIZMUS?

To, či prežijete šťastný život, máte vo svojich rukách. Stoický cieľ je *eudaimonia*, šťastný život. Sústredenými cvičeniami si môžete utvoriť pokojný, radostný život plný nadšenia aj tvárou v tvár veľkým výzvam. Keďže vďaka stoickému postojú sa vo vás nebudú zakoreňovať negatívne emócie, postupom času budete menej nahnevaní, nervózni a osamelí.

Pracujem ako inštruktor zdravia a bezpečnosti. Každé ráno cestujem autom do niektorej z oregonských spoločností a školím skupinu ľudí, ktorých som nikdy predtým nestretol. Každý deň teda cestujem pätnásť minút až tri hodiny. Skupiny, s ktorými sa stretávam, môžu byť pozorné a zvedavé, inokedy však študenti vrhajú kradmé pohľady na svoj telefón alebo sú očividne frustrovaní z toho, že sa musia zúčastniť na mojom školení. Navyše môžem mať vlastné problémy v osobnom živote, ktoré mi môžu brániť v podaní najlepšieho možného výkonu.

Začínam svoj deň stoickou meditáciou, ktorá mi pripomína, že som schopný čeliť akýmkoľvek prekážkam. Používam mentálne nástroje ako napríklad *dichotómia kontroly*, a tie mi pomáhajú sústrediť sa na to, čo môžem zmeniť. Stoicizmus mi umožnil osvojiť si *oslavné vnútorné nastavenie*, vďaka ktorému sa z kontaktu s každou skupinou stáva večierok a pomáha mi užívať si aj to, čo môžu ostatní považovať za frustrujúce. Pred spaním si robievam *večerný posudok*, vďaka ktorému sa môžem otvorene zhodnotiť a tým pádom sa deň po dni zlepšovať. Čoskoro aj vy získate tieto a ďalšie nástroje. Praxou dosiahnete bohatý život, ktorý sľubuje stoicizmus.

Kým pôjdeme ďalej, zamyslime sa nad tým, ako som opísal stoický život. Je:

- ♦ **bohatý**
- ♦ **prirodzený**
- ♦ **v harmónii s prírodou**

Čo pre vás tieto frázy momentálne znamenajú? Keby ste chceli dosiahnuť bohatý život v harmónii s prírodou, ako by vyzeral? Aké kroky by sme dnes mohli podniknúť, ktoré by vás k tomuto cieľu priblížili?

STOICIZMUS PRE KAŽDÉHO

Je len na vás, ako definujete „prirodzené plynutie či tok života“. Výzvy, ktorým čelíte vo svojom živote, sa pravdepodobne nesmierne líšia od tých mojich. Našťastie však každý z nás môže aplikovať stoicizmus na vlastné konkrétne ciele. Bol som napríklad svedkom toho, ako moja manželka využívala filozofiu stoicizmu počas náročného tehotenstva. Lekári nás po celý čas upozorňovali, že naša dcéra nemusí prežiť a že môže byť ohrozený aj život Christy. Napriek neistej budúcnosti sa Christy sústredila na prítomnosť, vďaka čomu nachádzala radosť v prítomnej chvíli. Sústredila sa na vlastné myšlienky a názory, teda na to, čo vedela kontrolovať, preto nebola zdrvená životnými ťažkosťami. Stoický postoj jej poskytol pokoj uprostred neistoty a útrap. Stoici využívajú túto filozofiu na to, aby sa dokázali naplno prejavíť vo vzťahoch, aby našli naplnenie v práci (často *napriek* danej pracovnej náplni) a zvládli každodenné ťažkosti. Stretol som sa aj so stoikmi, ktorí vďaka stoicizmu prekonali závislosti, chronickú bolesť, alebo – ako aj ja – emocionálne problémy. Nech zažívate akékoľvek výzvy, stoicizmus vám ukáže, ako im môžete čeliť a zároveň žiť šťastný život.

Ak chcete získať všetky tieto prostriedky, musíte sa na seba vedieť pozrieť nezaujato, byť otvorení unikátnym perspektívam stoicizmu a byť ochotní vytrvalo ho praktizovať. Musonius Rufus, rímsky stoický učiteľ, povedal: „Po naučení sa každej lekcii musíme jej podstatu uviesť do praxe, inak nemá zmysel učiť sa ju.“ Prijmeme túto pravdu a pozrime sa na množstvo nástrojov, ktoré máme k dispozícii.

V PRÍTOMNOM OKAMIHU

Spomeňte si na situáciu, v ktorej ste cítili spokojnosť alebo radosť.

- Ktoré aspekty tej chvíle podľa vás najviac prispeli k vášmu šťastiu?
- Vďaka akému duševnému postojovi ste mohli tie pozitívne emócie prežívať?
- Ako by ste mohli ten postoj zaujať aj v akejkolvek situácii, nielen v danom momente?

Nástroje

Zo všetkých stoických nástrojov, ktoré sa naučíte, je dichotómia kontroly najdôležitejšia. Spočíva v tom, že niektoré veci máte pod kontrolou, iné sú mimo vašej kontroly.

Stoici podľa tohto pravidla rozdeľujú všetky situácie a sústredia sa iba na tie, ktoré pod kontrolou máme. Tento jednoduchý postoj je základom, podľa ktorého sa stoici orientujú vo svete. Pomôže vám rozhodnúť, na čo sa máte sústrediť, aby boli vaše činy efektívne. Každé cvičenie, rozjímanie a čin sa začína zameraním pozornosti na to, čo môžete ovládať.

Stoický výcvik sa sústreďí na tri disciplíny a štyri cnosti.

- **Disciplíny vás naučia, ako nadobudnúť stoický postoj.**
- **Cnosti definujú najvyššie ciele, vďaka čomu získate predstavu, k čomu sa chcete dopracovať.**

Tri disciplíny pravdepodobne vymyslel Epiktétos, aby nimi opísal stoické učenie a zároveň zaviedol štruktúru, podľa ktorej sa vyučovala jeho forma stoicizmu. Vieme, že bola dostatočne významná na to, aby ovplyvnila Marka Aurélia, ktorý sa vo svojej knihe k tejto trojakej perspektíve neustále obracia.

Stoici zdedili štyri cnosti po filozofoch staršej tradície, ktorá siaha pri najmenšom k Platónovi a Sokratovi, hoci je veľmi pravdepodobné, že jej štruktúra je ešte staršia.

DISCIPLÍNY

Nasleduje opis troch stoických disciplín (oblastí, v ktorých je stoik vždy disciplinovaný, zdržanlivý a má ich pod kontrolou). Viac sa o nich dozviete v tretej kapitole.

- **Disciplína túžby predstavuje radikálne pretvorenie systému vašich hodnôt, aby ste moli túžiť iba po tom, čo môžete dokonale ovládať. Vďaka takému presmerovaniu pozornosti sa oslobodíte od baženia po tom, čo neprispieva k vášmu šťastiu.**

- **Disciplína činu sa vzťahuje k vašim interakciám s inými ľuďmi. Cieľom je nadobudnúť zdravý, pozitívny vzťah s každým, koho stretnete, pričom si uvedomujete, že ostatní nemusia mať rovnaký postoj voči vám.**
- **Disciplína prijatia sa týka vašich myšlienok ohľadom života. Naučíte sa odlišiť svoje prvotné reakcie na svet od konečných reakcií na svet. Odmietnete nechať sa unášať duševnými pochodmi vedúcimi k negatívnosti a namiesto toho nastavíte svoje myslenie tak, aby viedlo k múdrosti.**

V rámci každej disciplíny objavíte niekoľko techník, ktoré vám pomôžu vytvoriť si zdravý duševný život.

Zamyslite sa: Aké by to bolo, keby ste mali neustále pozitívny postoj k svetu?

CNOSTI

Cnosť je umenie žitia v harmónii so svetom. Stoicizmus tvrdí, že človek je rovnakou súčasťou prírody ako všetko ostatné. Okrem toho hľása, že sa môžete naučiť interagovať so svetom tak, aby ste čo najlepšie vyjadrili svoju prirodzenú ľudskosť a jedinečné ja. Z tohto pohľadu je zmyslom stoicizmu rozvinúť vaše najlepšie ja. Starovekí stoici využívali štyri primárne cnosti, ktorými sa majú riadiť naše myšlienky a činy. Nazývam ich:

- **múdrost'**
- **odvaha**
- **spravodlivosť**
- **striednosť**

Stoici však spomínajú viacero cností. Napríklad spravodlivosť rozdeľujú na podkategórie láskavosť a čestnosť.

Môžeme si to predstaviť takto: ak zasvietite na prizmu bielym svetlom, rozdelí sa na všetky farby spektra – lenže vychádzajú z rovnakého zdroja.

Podobne je naša cnosť jednotná, ale môžeme ju vnímať konkrétnejšie cez stránku života, ktorú práve prežívame. Napríklad múdrosť je cnosťou myšlienkových procesov. Odvaha je cnosťou emocionálneho života. Spravodlivosť je cnosťou vzťahujúcou sa k iným ľuďom. Striedmosť je cnosťou našich rozhodnutí. Každá situácia je príležitosťou na praktizovanie určitej cnosti. Ak si všimnem niekoho v autobuse, kto by sa potreboval posadiť, postavím sa? Ak dostanem možnosť úprimne prediskutovať nejaký problém so spolupracovníkom, využijem ju?

Ak sa rozhodnete žiť cnostne, nájdete šťastie a budete žiť harmonicky.

Základným presvedčením, ktoré odlišuje stoicizmus od väčšiny ostatných starovekých a moderných filozofií, je, že cnosť je *jediným* dobrom. Stoici tvrdia, že iba cnosť je dobrá za každých okolností. Spravodlivosť je vždy dobrá. Múdrosť nikdy nie je zlá.

To, čo mnohí považujú za „dobré“ – peniaze, sláva, dokonca aj zdravie –, vám môže určite dobre poslúžiť, ale môže vám aj uškodiť. Stoicizmus nás nabáda sústrediť sa na cnosti, pretože ak nájdeme svoje najlepšie ja a žijeme podľa neho, využijeme všetko v živote najlepšie, ako vieme.

Zamyslite sa: Čo je podľa vás najväčším dobrom v živote?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pamätajte si: vaša myseľ je iba vaša. Ak sa sústredíte na zdravé myšlienky a získate rozumné názory na svoju situáciu, usadia sa vo vás pozitívne emócie a trvalé nadšenie pre prežitie najlepšieho života, aký môžete prežiť. Uvedomíte si, čo je pravá podstata negatívnosti: mrhanie energie. Naučíte sa zabrániť tomu, aby vo vás rástol hnev, strach a úzkosť. Zistíte, že ťažkosti nielenže zvládáte, ale často si ich aj užívate. Nakoniec v objavovaní vlastného ja nájdete radosť. Jednoducho potrebujete správne nástroje a vôľu používať ich.

Podme na to.



PREHLAD STOICKÝCH MYSLITEĽOV V ČASOVEJ LÍNII

