

JOSEPH PIERCY

MALÁ KNIHA

**STOICKEJ
MÚDROSTI**

Naučte sa umeniu
dobre žiť s klasickou
filozofiou



ULTIMO PRESS

Obsah

Úvod	Prečo stoicizmus?	IX
PRVÁ ČASŤ	<i>MÚDROSŤ STAROVEKÝCH</i>	1
Prvá kapitola	Život pod maľovaným prístreškom	3
Druhá kapitola	Vzostup Rimanov	9
DRUHÁ ČASŤ	<i>UMENIE DOBRE ŽIŤ</i>	23
Tretia kapitola	Piliere stoicizmu	25
Štvrtá kapitola	Umenie úsudku	47
Piata kapitola	Umenie ovládať emócie	65
Šiesta kapitola	Pochopenie prírody	87
Siedma kapitola	Život so sebou a s druhými	107
TRETIA ČASŤ	<i>BEŽNÝ DEŇ V ŽIVOTE PRAKTIZUJÚCEHO STOIKA</i>	125
	<i>Ďalšie čítanie</i>	157
	<i>Vybraná bibliografia</i>	159
	<i>Podakovanie</i>	160

DRUHÁ ČASŤ

UMENIE DOBRE ŽIŤ



Praktický stoicizmus
pre každodenný život

TRETIA KAPITOLA

Piliere stoicizmu



Ty si ten, kto pozná sám seba... ty vieš, akú máš hodnotu podľa vlastného odhadu, a preto vieš, za akú cenu sa predávaš.*

Rozpravy – Epiktétos, Kniha I, kapitola 2

* Epictetus, *Discourses*, s. 9

Citát na predchádzajúcej strane pochádza z kapitoly *Rozpráv*, v ktorej Epiktétos diskutuje o tom, ako si človek môže zachovať dobrý charakter v každej situácii. V mnohých pasážach *Rozpráv* Epiktétos používa imaginárne rozhovory na vybudovanie svojich argumentov a v tomto prípade si predstavuje dvoch ľudí, ktorí diskutujú o tom, či je neprípustné byť *latrinatius* teda obsluhou na verejnej toalete. Niekoľko môže túto úlohu prijať zo strachu pred sankciou alebo trestom, a tak sa tej osobe bude práca zdať znesiteľná, pretože ju oslobodzuje od utrpenia. Alebo môže táto osoba prijať úlohu, pretože potrebuje peniaze na jedlo a prístrešie, aby prežila, a v takom prípade ju bude považovať za znesiteľnú z nevyhnutnosti. Na druhej strane niekto iný môže úlohu odmietnuť, pretože si myslí, že je pod jeho dôstojnosť vykonávať takúto ponižujúcu činnosť. Epiktétos tento posledný úsudok odmieta, pretože podľa neho pridáva k otázke ďalší faktor, a to akú hodnotu má dôstojnosť alebo pocit sebahodnoty? Namiesto toho, aby si s tým stoik robil starosti, prijal by, že situácia je znesiteľná, pretože je to jediná situácia, ktorej v danom okamihu čelí. Svoj skutočný charakter by si zachoval pomocou odolnosti a rozumu:

„Človek, racionálny tvor, sa dokáže zmieriť so všetkým okrem toho, čo sa mu zdá byť iracionálne; všetko, čo je racionálne, je znesiteľné.“

Stoici kládli veľký dôraz na charakter. Charakterom sa tu nemyslia osobnostné črty jednotlivca, ako napríklad jeho zmysel pre humor alebo to, či je introvert alebo extrovert, priateľský alebo odmeraný, ale morálne a etické pravidlá, podľa ktorých žije svoj život. V tejto kapitole budeme skúmať podstatu stoického pojmu charakter a štyri piliere, na ktorých je stoicizmus postavený.

Štyri piliere možno použiť ako vizualizačné cvičenie. Skúste si predstaviť štyri vysoké, elegantné, mramorové dórske stĺpy, ktoré

* Tamže, s. 8

podopierali strechu *Stoa Poikile*, „maľovaného prístrešku“ v antickej Agore v Aténach, kde boli postavené základy stoického myslenia a praxe.

1. ŽIVOT S ARETĚ: BUĎTE SVOJÍM NAJLEPŠÍM JA



Umenie žiť sa viac podobá zápaseniu ako tancu v tom, že je potrebné pripraviť sa na to, čo príde, a netreba sa nechať rozhodíť nepredvídateľnými udalosťami.*

Myšlienky k sebe – Markus Aurélius, Kniha VII



V starovekom Grécku sa výraz *aretē* pôvodne používal vo význame „dokonalosť“ a voľne sa vzťahoval na všetko, čo malo vynikajúcu kvalitu alebo hodnotu. Mohol sa použiť na označenie hocičoho, od atléta na olympijských hrách po vynikajúce víno, pričom význam sa menil podľa kontextu. Toto slovo je úzko späté s inými slovami, ako napríklad „aristokracia“, ktorej členovia boli podľa kastovného

* Marcus Aurelius, *Meditations*, s. 67

systemu považovaní za nadradených a vynikajúcich. Aretē bola tiež gréckou bohyňou poznania a cnosti a práve tieto ideály sú blízkou odozvou filozofického pojmu *aretē*, ktorý navrhol Aristoteles a prijali stoici.



Podľa Aristotela *aretē* znamená cnosť a pestovanie dokonalosti v ľudskom živote. Stoici prevzali tento koncept *aretē* a rozvinuli ho tak, aby znamenal snahu byť najlepšou verziou seba samého prostredníctvom dodržiavania súboru základných hodnôt a zásad. Je to vznešená ambícia a nie niečo, čo sa dá náhle dosiahnuť alebo získať. Naopak, je to celoživotný projekt, proces, ktorý treba praktizovať, a nie konečný produkt sám osebe. Aby sme sa mohli vydať na cestu života s *aretē*, musíme sa rozhodnúť byť sami sebou tu a teraz a nenechať sa rozptyľovať alebo zaťažovať tým, čo stoici nazývali „vonkajšími javmi“ – faktormi a aspektmi nášho života, ktoré sú mimo našej kontroly.

Vedeli ste, že...?

Rimania vyvinuli veľmi dômyselný systém odvádzania odpadových vôd a kanalizácie, ktorý zahŕňal verejné toalety zvyčajne umiestnené v blízkosti verejných kúpeľov, trhovísk alebo námestí. Prirodzene, v kultúre, ktorá bola posadnutá zdravím a čistotou, si každá verejná toaleta vyžadovala obsluhu známou ako *latrinarius*. *Latrinarius* nebol len upratovačom alebo čističom, ale aj kvalifikovaným pracovníkom, ktorý musel dôkladne poznať fungovanie kanalizačného systému, aby mohol vykonávať potrebnú údržbu – podobne ako dnešný inštalatér. Túto prácu však zvyčajne vykonávali otroci alebo ľudia s nízkym postavením v rímskej spoločnosti.

Ak je život s *aretē* o pestovaní cnosti s cieľom žiť vynikajúci život, čo je potom cnosť? Stoici vytvorili veľmi užitočnú taxonómiu cnosti tým, že ju rozdelili na štyri hlavné vetvy: múdrosť, odvaha, spravodlivosť a miernosť. Každá z týchto základných cností má svoj prirodzený protiklad, hriech, ktorý vedie k životu s *kakia** – nerestou a morálnym bankrotom.

* *Kakia* bolo aj meno gréckej bohyne hriechu a neresti. Často ju zobrazovali ako obéznu ženu, ktorá sa oddáva obžerstvu a sexuálnej neviazanosti – bola protikladom bohyne *Aretē*.

MÚDROŠŤ

Stoici definovali múdrosť ako dôkladne premyslené reakcie a konanie vzhľadom na situácie. Múdrosť je použitie rozumu, ale zahŕňa aj sediacky rozum, zdravý úsudok, rozvahu a tvorivosť pri rozhodovaní. Opakom múdrosti je bezohľadnosť, iracionalita a sebeckosť.

ODVAHA

Podľa stoikov je odvaha spôsob, akým reagujeme na nepriazeň osudu a čelíme svojmu strachu. Odvaha zahŕňa vlastnosti, ako sú vytrvalosť, statočnosť, odolnosť a sebadôvera. Opakom odvahy je zbabelosť a slabosť ducha.

SPRAVODLIVOSŤ

Spravodlivosť je definovaná ako spôsob, akým sa správame k druhým, a rozhodnutia, ktoré robíme vo vzťahoch s druhými. Spravodlivosť je o férovosti a veľkorysosti, láskavosti a čestnom konaní. Opakom spravodlivosti je, samozrejme, nespravodlivosť spolu s nerovnosťou, predsudkami a diskrimináciou.

ZDRŽANLIVOSŤ

Stoici definovali zdržanlivosť ako schopnosť ovládať sa, hlavne pokiaľ ide o naše emócie a túžby, najmä negatívne, ako je hnev a žiadostivosť. Zdržanlivosť si vyžaduje, aby naše reakcie boli disciplinované a pokojné, a zahŕňa aspekty, ako je skromnosť a odpustenie. Jej opakom je nedostatok sebakontroly.

3. PREVEZMITE ZODPOVEDNOSŤ A KLAĎTE SPRÁVNE OTÁZKY



Nepredstavujte si, že ak je niečo ťažké pre vás,
je to nemožné pre každého, ale považujte
všetko, čo je ľudsky možné a vhodné, za
dosiahnuteľné aj pre vás.*

Myšlienky k sebe – Markus Aurélius, Kniha VI



Keď stoici hovoria o zodpovednosti, majú na mysli špecifickú ideu morálky, ktorá hovorí, že sme zodpovední za svoje vlastné činy a našou povinnosťou je konať podľa cnosti – snažiť sa byť a konať dobro.

* Marcus Aurelius, *Meditations*, s. 50

Ako sme už hovorili, to, za čo sme zodpovední, je to, čo „závisí od nás“, teda veci, ktoré môžeme ovplyvniť.

Ak sa vrátíme k Epiktétovej myšlienke „dojmov“ ako niečoho vonkajšieho, čo poskytuje stimuly, to, ako na tieto stimuly reagujeme, závisí od našich úsudkov, ktoré si môžeme slobodne vytvoriť. Po dojme (stimuloch) existuje krátky časový úsek, počas ktorého môžeme sformulovať svoju reakciu (úsudok), ale naše reakcie sú často inštinktívne, podfarbené nevedomými a možno negatívnymi predpokladmi. Stoická prax spočíva v tom, že obývame tento priestor, ktorý existuje medzi prvotným podnetom a reakciou, ustúpime a pýtame sa, či je naša reakcia rozumná a primeraná, alebo či je iracionálna a impulzívna.

Markus Aurélius píše o tom, ako sa oslobodiť od vrodených domnienok a reakcií: „Dnes som utiekol od všetkých obťažujúcich okolností – alebo som ich skôr zahodil. Neboli vonkajšie, ale vo mne, len moje vlastné úsudky.“

Keď nesúhlasíme s tým, ako pôvodne alebo inštinktívne reagujeme na situáciu alebo okolnosti, unikáme hrozbe neuvážaných a prudkých reakcií, ktoré poškodzujú našu emocionálnu a duševnú pohodu. „Zbavte sa svojich úsudkov, kedykoľvek chcete, a vtedy nastane pokoj – ako námorník, ktorý obopláva mys, nájde pokojnú vodu a privíta ho zátoka bez vln,“[†] hovorí Markus Aurélius, pričom používa elegantnú metaforu mysle ako lode, ktorá hľadá pokojnú vodu na plavbu.

* Tamže, s. 87

† Tamže, s. 119

TRETIA ČASŤ

BEŽNÝ DEŇ V ŽIVOTE
PRAKTIZUJÚCEHO
STOIKA



Desať stoických cvičení,
ktoré môžete praktizovať každý deň

Dostávame sa síce k záverečnému dejstvu nášho prehľadu stoickej filozofie, ale toto ešte ani zďaleka nie je koniec. Stoicizmus je praktická filozofia, nie čisto teoretická. Pokúsil som sa, kde to bolo možné, ponúknuť niekoľko rád, cvičení a príkladov z každodenného života v súvislosti so stoickými princípmi a myšlienkami, ale tým som ešte len načrtol to, čo je možné.

Pre praktické účely uvádzam desať jednoduchých stoických cvičení, ktoré možno praktizovať každý deň. Niektoré z nich sú stoickými adaptáciami mentálnych cvičení podobných tým, ktoré sa používajú v niektorých formách poradenstva a kognitívno-behaviorálnej terapie, a pretože sú jednoduché a priamočiare, nevyžadujú si žiadne odborné znalosti ani vybavenie okrem otvorenej a skúmajúcej mysle. Poďme si obliecť stoický plášť, pretože ako napísal Markus Aurélius: „Už stačilo obsiahlych diskusií o tom, čo robí človeka dobrým. Staňte sa ním!“^{*}



^{*} Marcus Aurelius, *Meditations*, s. 99

1.

PREDSTAVTE SI DEŇ, KTORÝ JE PRED VAMI



Ráno po prebudení, skôr než začnete robiť čokoľvek iné, si nájdite čas na rozjímanie o dni, ktorý vás čaká. Môžete to urobiť ešte v posteli alebo počas cesty do kúpeľne, v sprche alebo pri šálke čaju či kávy za kuchynským stolom – dôležité je nájsť si priestor a čas na toto cvičenie na premýšľanie a premietanie *predtým*, ako sa pustíte do každodenných činností. Urobte to skôr, ako si prečítate správy na telefóne, zapnete notebook, či pustíte televíziu – musíte byť úplne oslobodení od akýchkoľvek vonkajších podnetov alebo rozptýlenia.

Teraz sa zamyslite nad dňom, ktorý vás čaká. Čo budete robiť? Je váš život pomerne rutinný? Ak áno, premyslite si svoj deň krok za krokom. S akými prekážkami alebo problémami sa určite stretnete alebo môžete stretnúť? Ak sa takéto problémy vyskytnú alebo nastanú tieto situácie, ako ich budete riešiť? Sú to situácie alebo problémy, ktoré môžete ovplyvniť?

Keď si predstavujete svoj deň krok za krokom, zväzťte: Je všetko, čo sa chystáte v tento deň urobiť, nevyhnutné? Čo keby bol dnešok posledným dňom vášho života? Ako by ste ho potom strávili? Čo by ste urobili inak? Seneca v jednom zo svojich listov priateľovi Luciliovi navrhuje túto myšlienkovú reflexiu: „Každý

deň by mal byť vnímaný tak, akoby uzatváral rad a završoval život.“ Ak teda tento deň „završuje“ náš život, ako sa môžeme riadiť našimi cnosťami? Určte si jednu alebo dve stoické cnosti, napríklad spravodlivosť, múdrosť, miernosť alebo odvahu, a ako cvičenie premýšľajte o situácii, v ktorej by ste ich mohli uplatniť. Zastavte sa a oslovte bezdomovca, ktorého vidíte pred železničnou stanicou, a ponúknite mu napríklad teplý nápoj. Zložte kolegovi v práci kompliment alebo pomôžte urovnať spor, sľúbte si, že sa nebudete rozčuľovať alebo rozrušovať, ak váš autobus mešká alebo vás niekto predbehne v rade. Tým, že predvídame problémy, určíme, aké by mali byť naše reakcie, a sľúbime si, že budeme konať v súlade so svojimi cnosťami a zásadami, sme pripravení na deň, ktorý berieme tak, akoby bol náš posledný:

Takýto je dokonalý charakter: žite každý deň tak, akoby ďalší už nemal prísť, bez šialenstva, bez apatie, bez pretvácky.*



* Tamže, s. 69

2.

PREMEDITATIO MALORUM: NEGATÍVNA VIZUALIZÁCIA



Jedným z aspektov rannej meditácie, ktorú sme si spomínali, je proces nazývaný negatívna vizualizácia. Pri nej predvídame problémy a prekážky alebo veci, ktoré by sa počas dňa mohli pokaziť. Seneca používal termín *premeditatio malorum*, ktorý sa z latinčiny zhruba prekladá ako „predvídanie zla“, a spomína ho v liste Luciliovi. V tomto liste Seneca opisuje, ako jeho priateľa Liberalisa úplne zničil požiar v jeho rodnom meste Lyon v Ríme okupovanej Galii. Seneca uvádza, že požiar úplne zrovnal mesto so zemou a že ani zemetrasenia nespôsobujú takú úplnú škazu.

Seneca ďalej uvažuje o tom, že dopad na človeka nemá ani tak to, že požiare vznikajú (v predchádzajúcom roku 64 n. l. za Nerónovej vlády vypukol veľký požiar v Ríme), ale to, že sú také nepredvídateľné a zúrivé: „To, čo je celkom nepredvídateľné, je vo svojom účinku zdrvivúcejšie a neočakávanosť zvyšuje váhu katastrofy.“⁶ Na zmiernenie dopadu Seneca navrhuje: „Mali by sme si pri každom kroku premietnuť svoje myšlienky dopredu

⁶ Seneca, *Letters from a Stoic*, s. 178

a mať na mysli všetky možné eventuality, a nie iba obvyklý priebeh udalostí.“

V rámci rannej meditácie môže negatívna vizualizácia zahŕňať také veci, ako je nevydarená prezentácia v práci, pracovný pohovor, ktorý neprebíha podľa plánu, zdržanie, nehoda alebo strata peňaženky či kľúčov od dverí. Pri rannom *premeditatio malorum* si premietame, ako sa pokojne vysporiadame s tým, čo máme pod kontrolou, a predvídame svoje reakcie na problémy. Tento proces ale možno rozšíriť aj na väčšie životné rozhodnutia a udalosti. Môže ísť aj o finančné problémy, obavy o zdravie, stratu milovanej osoby alebo problémy v našich osobných vzťahoch.

Ilustrujme si predvídanie možných konfliktov v osobnom vzťahu.

- A. *Najprv si nájdite pokojné miesto, kde nebude nič rozptyľovať vašu myseľ. Zhlboka sa nadýchnite a zavrite oči.*
- B. *Premýšľajte o svojom vzťahu a o tom, čo vyvoláva hádky a nezhody. Sú rozdiely neprekonateľné?*
- C. *Teraz sa pokúste „vžiť do ich kože“. Pozrite sa na konflikt ich očami. Premýšľajte o tom, ako reagujete. Mohli by ste reagovať pozitívnejšie, prejaviť viac empatie a ohľaduplnosti?*
- D. *Nakoniec sa zamyslite nad opatreniami, ktoré môžete prijať, aby ste predišli vzniku konfliktov.*

* Tamže, s. 178

V tejto súvislosti je potrebné upozorniť na to, že zmyslom *premeditatio malorum* je podpora odolnosti a pripravenosti na možné prekážky. Nejde o to, aby sme sa zbytočne znepokojovali alebo deprimovali. Dôležité je aj to, aby sme sa negatívnymi výsledkami nezaoberali dlho. Pamätajte, že pre stoikov nie sú veci zlé samey osebe, ako zlé ich len vnímame: väčšina situácií je neutrálna, kým na ne nezareagujeme a nevytvoríme si o nich úsudok. Ak sa budeme stále dokola zaoberať tými istými negatívnymi výsledkami, riskujeme, že sa v našej mysli ešte posilnia. Keď teda prejdete procesom negatívnej vizualizácie, odmeňte sa myšlienkou, že tieto zlé veci sa ešte nestali a ste na ne pripravení, ak by predsa len prišli.



3.

POZRITE SA NA TO ZO ŠIRŠEJ PERSPEKTÍVY



V šiestej kapitole sme sa venovali stoickej praxi, ktorá spočíva v snahe pozeráť sa na svet zo širšej perspektívy. Markus Aurélius, muž, ktorý prežil nespočetné krízy osobne aj ako cisár Ríma, často praktizoval túto meditáciu:

Pozrite sa na to zo širšej perspektívy – na tisíce ľudských obradov, na všetky druhy ciest v búrke alebo v pokoji, na celý rad stvorení, kombinácií a zánikov.*

Ak chcete nasledovať Markov príklad, postupujte takto:

- A. *Nájdite si miesto na meditáciu – hoci toto cvičenie môžete praktizovať aj vonku v prírode, v parku alebo na pláži, najlepšie na prázdnej pláži alebo v parku v čase, keď je okolo vás málo ľudí.*

- B. *Zavrite oči a zhlboka dýchajte, kým nepocítite, že sa vaša myseľ očisťuje od myšlienok.*

* Marcus Aurelius, *Meditations*, s. 89

- C. *Aj keď sa myšlienky objavujú, nezaoberajte sa nimi, ale snažte sa od nich oddeliť, akoby ste boli mimo svojej mysle – predstavte si, že sa do nej pozeráte cez okno.*
- D. *Teraz by ste mali začať odpútať svoju myseľ od tela. Pokúste sa predstaviť si svojho ducha, ako sa vznáša nad fyzickým telom.*
- E. *Nechajte sa postupne unášať vyššie a vyššie, akoby ste sa postupne pozerali na svoje telo, park alebo pláž, mesto, krajinu, kontinent, zemeguľu... Predstavte si to ako pomalé oddiaľovanie sa na mapách Google.*
- F. *Keď sa pozeráte na Zem tak, ako astronauti na medzinárodnej vesmírnej stanici, riadte sa radou Marka Aurélie: „Uvažujte o celom rade stvorení, kombinácií a zánikov“. Premýšľajte o miliónoch rokov života na Zemi, nielen o ľudskom živote, ale aj o živote rastlín, zvierat, organizmov v oceánoch, riekach, džungliach a močiaroch. V tomto ohľade je naša úloha v časovej osi existencie nepatrná a bezvýznamná, rovnako ako naše starosti a problémy.*
- G. *Keď budete mať pocit, že ste oslobodení od obáv, ktoré vás zvierali, začnite pomaly zostupovať späť na zem, na svoj kontinent, do svojej krajiny, do svojho mesta, na lavičku v parku alebo na pláž a do svojho smrteľného tela, ktoré čaká na opätovné spojenie s vami.*

Dúfam, že meditáciou si dokážete osvojiť iný pohľad na vlastný život, na to, čo je pre vás dôležité a čo vo vás vyvoláva bolesť a úzkosť. Naše miesto vo vesmíre je súčasťou schémy, ktorá všetko zahŕňa a spája, a Markus Aurélius si uvedomoval silu tejto kontemplácie, keď napísal:

Pozorujte pohyb hviezd, akoby ste bežali spolu s nimi, a nechajte svoju myseľ, aby sa neustále zaoberala vzájomnými premenami prvkov. Takéto predstavy odplavujú špinu zo života na zemi.*

Myšlienky k sebe – Markus Aurélius, Kniha VII

* Tamže, s. 65