

William B. Irvine

GERAS GYVENIMAS

{pagal senovės stoikus}



William B. Irvine

GERAS GYVENIMAS

{pagal senovės stoikus}

Iš anglų kalbos vertė Vilma Kačerauskienė



VILNIUS 2022

Versta iš:

A GUIDE TO THE GOOD LIFE:

THE ANCIENT ART OF STOIC JOY

by William B. Irvine

© William B. Irvine, 2009

© Vertimas į lietuvių kalbą, Vilma Kačerauskienė, 2022

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2022

© Leidykla VAGA, 2022

ISBN 978-5-415-02639-5

Skiriu Charlie'ui Doyle'ui,
išmokiusiam neprarasti galvos
sunkiausiomis akimirkomis.

Turinys

Padėka | 11

Ižanga. Gyvenimo planas | 13

I dalis

STOICIZMO IŠTAKOS

- 1 Filosofija – neatskiriama nuo gyvenimo | 27
- 2 Pirmieji stoikai | 38
- 3 Romėnų stoicizmas | 51

II dalis

PSICHOLOGINĖS STOICIZMO PRIEMONĖS

- 4 Įsivaizdavimas bloga | 69
Kas blogo gali nutikti?
- 5 Ką galime ir ko negalime kontroliuoti | 86
Kaip tapti neįveikiamais
- 6 Fatalizmas | 99
Kaip paleisti praeitį ir negalvoti apie ateitį

- 7 Atsisakymas | 106
Tamsioji malonumo pusė
- 8 Apmąstymai | 113
Stebėkime, kaip mes praktikuojame stoicizmą

III dalis

STOIKŲ PATARIMAI

- 9 Pareiga | 121
Meilė žmogui
- 10 Socialiniai ryšiai | 127
Sąveika su kitais žmonėmis
- 11 Įžeidimai | 134
Kaip išverti pažeminimus
- 12 Sielvartas | 143
Kaip sveiku protu įveikti liūdesį
- 13 Pyktis | 148
Kaip įveikti didžiausią džiaugsmo priešą
- 14 Asmeninės vertybės | 154
Apie siekimą šlovės
- 15 Asmeninės vertybės | 160
Apie turtą
- 16 Tremtis | 169
Kaip išgyventi vietos pakeitimą

17 Senatvė | 173

Tremtis į institucinius namus

18 Mirtis | 181

Apie gero gyvenimo gerą pabaigą

19 Kaip tapti stoiku | 186

Pradėkite dabar ir pasiruoškite mokytis

IV dalis

STOICIZMAS ŠIUOLAIKINIAME GYVENIME

20 Populiarumo nuosmūkis | 193

21 Stoicizmo nauda | 208

22 Stoicizmo praktika | 228

Stoiko skaitiniai | 252

Naudota literatūra | 255

Pastabos | 261

Padėka

Knygai išleisti reikia ne vien autoriaus. Tad leiskite padėkoti visiems prisidėjusiems prie šio darbo.

Pirmiausia ačiū Wrighto valstybiniam universitetui, išleidusiam mane į kvalifikacijos kėlimo atostogas, per kurias ir buvo parašyta didžioji dalis knygos. Taip pat dėkoju savo katedrai už suteiktą galimybę 2005 m. rudens semestre dėstyti helenistinės filosofijos kursą, kai galėjau pasitikrinti knygos idėją ir pirminę versiją.

Ačiū visiems, kurie, dažnai netyčia, reikšmingai dalyvavo mano „savanoriško diskomforto programoje“, įskaitant Jimą McCutcheoną iš „McCutcheon Music“, Debbie Stirsman iš „Inner Dance Yoga Center“, mano bičiulius iš Deitono regiono irklavimo asociacijos; ypač dėkoju tiems, kurie nepabūgo irkluoti sėdėdami šalia manęs, tai Judy Dryer, Chrisas Luhnass, Michaelas McCartys. Dar dėkoju Michaelui, padėjusiam patirti darbo keliamą diskomfortą ir davusiam vertingų pasiūlymų dėl 7-ojo skyriaus terminologijos.

Ačiū Cynthiai King, perskaičiusiai ir pakomentavusiai mano rankraštį. Taip pat Billui Kingui, kuris, nors ir nenorėdamas pripažinti paisąs stoicizmo tiesų, buvo tikras įkvėpimas.

Ačiū daugybei anoniminių skaitytojų, padėjusių man rasti pačius geriausius argumentus. Taip pat Cybelei Tom iš „Oxford University Press“ už kantrybę ir visokeriopą leidybinę pagalbą.

Vis dėlto labiausiai norėčiau padėkoti savo žmonai Jamie už tai, kad suteikė man laiko, o svarbiausia – erdvės, šiai knygai rašyti.

Ižanga

Gyvenimo planas

Ko trokštate iš gyvenimo? Sakysite, atidaus sutuoktinio, gero darbo, gražaus namo, bet tai yra tai, ko trokštate gyvenime, o aš klausiau, ko trokštate *iš* gyvenimo, tai yra ko jūs norite platesne prasme. Ne kokius sau keliate tikslus kasdienėse veiklose, o koks pagrindinis jūsų gyvenimo tikslas. Kitaip tariant, kas jums svarbiausia iš to, ko siekiate apskritai?

Daugeliui žmonių būtų sunku atsakyti į šį klausimą. Jie žino, ko nori kiekvieną minutę ar dešimt metų į priekį, bet niekada nėra pagalvoję, koks svarbiausias jų gyvenimo tikslas. Gal tai ir visai suprantama. Mūsų kultūra neskatina žmonių apie tai mąstyti; priešingai – aplink tiek pagundų, kad kitoms mintims net nelieta vietos. Tačiau svarbiausias gyvenimo tikslas yra pagrindinė gyvenimo filosofijos dalis. Neturėdami svarbiausio gyvenimo tikslo, neturėsite ir tvarios gyvenimo filosofijos.

Kodėl tokią filosofiją turėti svarbu? Be jos kyla pavojus netinkamai nugyventi gyvenimą – nepaisant įvairių veiklų ir malonių pokyčių, galimai džiuginsiančių mus gyvenimo eigoje, galų gale vis tiek galime nebūti laimingi. Gulėsime mirties patale ir pažvelgę atgal suvoksime, kad gyvenome veltui – niekais paleidome vienintelę mums duotą galimybę. Užuoť siekę kažko vertingo, leidomės suviliojami pigiais ir įvairiais blizgučiais.

Pavojus nugyventi netinkamai egzistuoja net ir gebant įvardyti svarbiausią gyvenimo tikslą bei paaiškinti, kodėl verta jo siekti, jei neturėsime veiksmingos strategijos. Taigi, antroji sudėtinė gyvenimo filosofijos dalis – strategija, kaip mes sieksime svarbiausio savo gyvenimo tikslo. Ką turime padaryti kasdienėje veikloje, kad turėtume daugiau galimybių gauti iš gyvenimo tai, kas mums svarbiausia.

Norėdami imtis priemonių, kurios padėtų nešvaistyti uždirbto turto, nesunkiai rastume reikalingų specialistų. Vien telefonų knygoje aptiktume ne vieną finansų planuotoją, galintį padėti mums nusistatyti savo finansinius tikslus: pavyzdžiui, kiek mums taupyti pensijai, o nusistatę tikslus, gautume patarimų, kaip juos pasiekti.

Dabar įsivaizduokime, kad norime nešvaistyti savo gyvenimo. Bandomė ieškoti specialisto – gyvenimo filosofo, kuris padėtų apmąstyti gyvenimo tikslus ir nuspręsti, kurių siekti verta, kuris primintų, kad tikslai gali prieštarauti vieni kitiems, todėl turime apgalvoti, kam teikti pirmumą iškilus konfliktui, tai yra nusistatyti tikslų hierarchiją, kurios pačioje viršūnėje ir būtų mūsų svarbiausias gyvenimo tikslas, kurio jokių būdu nenorėtume paaukoti siekdami kitų tikslų. Padėjęs

nusistatyti svarbiausią tikslą, gyvenimo filosofas padėtų pasirinkti ir strategiją, kad galėtume ją pasiekti.

Akivaizdu, kad gyvenimo filosofo pirmiausia reikėtų ieškoti artimiausio universiteto filosofijos katedroje. Ten rastume įvairios specializacijos filosofų: metafizikos, logikos, politikos, mokslo, religijos, etikos. Gal net rastume sporto, feminizmo ar pačios filosofijos filosofų, bet gyvenimo filosofų mano įvardytąją prasme ne, nebent tai būtų labai netradicinis universitetas.

Taip buvo ne visada. Daugelis senovės graikų ir romėnų filosofų ne tik manė, kad gyvenimo filosofija yra apmąstymų verta tema, bet net neabejojo, kad vystyti ir plėtoti šiuos apmąstymus yra pati filosofijos esmė. Be abejo, jie domėjosi ir kitomis filosofinėmis temomis, pavyzdžiui, logika, bet tik todėl, kad manė, jog šios temos gali jiems padėti prisikasti prie gyvenimo filosofijos.

Senovės filosofai nesilaikydavo savo atradimų tik sau ir neapsiribodavo nedidele grupe kitų filosofų. Buvo steigiamos mokyklos, kurias galėjo lankyti visi norintys turėti savo gyvenimo filosofiją. Skirtingos mokyklos turėjo skirtingą nuomonę apie tai, ką turi padaryti žmogus, kad nugyventų gerą gyvenimą. Sokrato mokinys Antistenas įkūrė kinikų (vėliau iš šio žodžio susiformavo žodis „cinikas“) mokyklą, propagavusią asketišką gyvenimo būdą. Kitas Sokrato mokinys Aristipas įkūrė Kirenės mokyklą, kurioje buvo teigiama, kad geriausias – hedonistinis gyvenimo būdas. Tarp šių dviejų kraštutinių, be daugelio kitų mokyklų, rastume ir Epikūro, ir skeptikų, ir mus labiausiai dominančią stoikų mokyklą, kurios pradininku laikomas Zenonas Kitijietis.

Su šiomis mokyklomis siejami filosofai net nebandė neigti savo domėjimosi gyvenimo filosofija. Anot Epikūro: „Filosofas, negalintis palengvinti žmogaus kančių, yra nieko vertas, kaip nieko vertas vaistas, negalintis pagydyti žmogaus kūno, kaip nieko ir verta filosofija, negalinti pagydyti žmogaus dvasios.“^{*1} O anot stoicizmo filosofo Senekos, apie kurį šioje knygoje dar daug kalbėsime: „Tegul tas, kas vaikšto pas filosofą, kasdien išsineša su savim ką nors gero: tegul grįžta namo arba sveikesnės dvasios, arba lengviau pagydomas.“^{*2}

Ši knyga skirta ieškantiems savo gyvenimo filosofijos. Tolesniuose jos puslapiuose daugiausia dėmesio skirsiu filosofijai, kuri man pasirodė naudinga, ir manau, kad bus naudinga daugeliui skaitytojų. Stoikų gyvenimo filosofija gal ir sena, bet ji nusipelnė šiuolaikinio žmogaus, norinčio gyventi prasmingą ir visavertį, tai yra gerą, gyvenimą, dėmesio.

Kitaip tariant, šioje knygoje rasite patarimų, kaip derėtų gyventi žmonėms. Tiksliau, aš pasistengiu perteikti patarimus, kuriuos stoicizmo filosofai duodavo žmonėms prieš du tūkstančius metų. Mano kolegos filosofai nėra linkę to daryti, bet nepamirškime, kad jų domėjimasis filosofija grynai akademinis: jų tyrimai ir išvados neperžengia teorinių ar istorinių tyrinėjimų ribų. Aš gi domiuosi stoicizmu išskirtinai iš praktinės pusės; mano tikslas – pritaikyti šią filosofiją savo gyvenime ir paskatinti tai daryti kitus. Manau, jog senovės stoikai būtų patenkinti tiek viena, tiek kita veikla, tačiau jie tikrai neprieštarautų, kad geriausia priežastis tyrinėti stoicizmą – siekis šią filosofiją įgyvendinti praktiškai.

* Šią ir tolesnes citatas, kurių vertėjai nenurodyti, iš anglų kalbos vertė Vilma Kačerauskienė. (Vert. past.)

Kitas svarbus momentas yra tas, kad stoicizmas, nors ir filosofija, turi psichologijos elementų. Stoikai suprato, kad gyvenimas, kurį temdo neigiamos emocijos – pyktis, nerimas, baimė, sielvartas, pavydas, – nebus geras. Todėl jie itin domėjosi, kaip veikia žmogaus protas, ir tapo kone išvalgiausiais senovės psichologais, o vėliau pasiūlė ir priemonių, kaip išvengti neigiamų emocijų arba kaip jas neutralizuoti, jei jau išvengti nepavyko. Šiomis priemonėmis derėtų pasidomėti net ir tiems skaitytojams, kurie paprastai vengia psichologinių spekuliacijų. Šiaip ar taip, kas iš mūsų nenorėtų patirti mažiau neigiamų emocijų savo kasdieniame gyvenime?

Filosofiją studijavau visą savo kaip suaugusio žmogaus gyvenimą, tačiau stoicizmu susidomėjau palyginti neseniai. Dėstytojai niekada man neliepdavo skaityti stoikų darbų, o aš, nors esu užkietėjęs skaitytojas, nemačiau reikalo juos skaityti savarankiškai, nes nesupratau, kodėl yra svarbu galvoti apie gyvenimo filosofiją. Man buvo gerai taip, kaip daugumai, – leisti dienas siekiant man priimtino materialinių vertybių, socialinio statuso ir malonumų rinkinio. Tokią gyvenimo filosofiją švelniai galima vadinti rafinuotu hedonizmu.

Man įžengus į penktą gyvenimo dešimtmetį, aplinkybės susiklostė taip, kad susipažinau su stoicizmu. Pirmoji pažintis įvyko skaitant 1998 m. pasirodžiusį Tomo Wolfe'o romaną „Visavertis žmogus“ (*A Man in Full*). Romano veikėjas atsitiktinai atranda stoicizmo filosofą Epiktetą ir ima skelbti jo filosofiją. Mane tai ir suintrigavo, ir privertė sutrikti.

Po dvejų metų rinkau medžiagą knygai apie žmogaus troškimus. Tyrinėjau, kaip buvo patariama valdyti savo troškimus prieš tūkstantį metų. Pradėjau nuo to, ką apie troškimus sakė

religijos: krikščionybė, induizmas, daoizmas, sufizmas, budizmas (tiksliau, dzenbudizmas). Vėliau perėjau prie filosofų patarimų, bet radau jų tik saujelę. Tarp jų išsiskyrė helenizmo filosofai: Epikūro, skeptikų ir stoikų mokyklų sekėjai.

Tyrinėdamas troškimus, turėjau slaptą motyvą. Jau seniai domėjausi dzenbudizmu ir įsivaizdavau, kad turėdamas galimybę atidžiau susipažinti su šia religija galėsiu visiškai į ją atsiversti. Didelei savo nuostabai, aptikau, kad stoicizmas ir dzenbudizmas turi daug bendro. Pavyzdžiui, tiek stoicizmo filosofijoje, tiek dzenbudizmo religijoje pabrėžiamas mus supančio pasaulio laikinumas ir būtinybė kiek įmanoma valdyti savo troškimus. Taip pat abiejuose mokymuose siūloma ieškoti ramybės ir patariama, kaip jos pasiekti ir išsaugoti. Taip pat supratau, kad stoicizmas labiau priimtinas mano analitinei prigimčiai nei budizmas ir, didžiai savo nuostabai, pastebėjau, kad mintis praktikuoti stoicizmą man patinka labiau nei pamąstymai apie dzenbudizmą.

Prieš pradėdamas tyrinėti troškimus, net nemaniau, kad į stoicizmą galima žvelgti kaip į gyvenimo filosofiją. Skaitydamas stoikus supratau, kad beveik viskas, ką apie juos žinau, yra netiesa. Pavyzdžiui, žodyne stoikas apibrėžiamas kaip „asmuo, kuris atrodo abejingas ar nepaveikus džiaugsmui, sielvartui, malonumams, skausmui“.³ Todėl tikėjausi, kad tikrieji stoikai yra emocijas slopinantys žmonės. Tačiau sužinojau, kad stoikų tikslas – ne nepasiduoti emocijoms, o nesileisti užvaldomiems *neigiamų* emocijų. Skaitydamas stoikų darbus, galima sakyti, sutikau žmonių, kurie į gyvenimą žvelgia džiaugsmingai ir optimistiškai (net jei pataria skirti laiko apmąstymams apie blogą), geba mėgautis gyvenimo malonumais (nors ir stengia-

si netapti malonumo vergais). Taip pat, savo didelei nuostabai, sutikau žmonių, kurie ištis vertina džiaugsmą; ir tikrai, anot Senekos, tikrasis stoikų siekis – suprasti, „kaip siela gali eiti visados lygiu ir sėkmingu žingsniu, būti sau maloninga, linksmai žvelgti į savo reikalus ir to džiaugsmo nepertraukti“.⁴ Be to, Seneka pabrėžė, kad pagal stoicizmo principus gyvenantis žmogus „noromis nenoromis visą laiką jaus nuolatinį linksmumą ir gilų, iš širdies gelmių plaukiantį džiaugsmą, bus patenkintas savo vidumi ir nenorės nieko didesnio už jo turinį“.³ Jam pritaria ir stoicizmo filosofas Musonijus Rufas, kuris teigia, kad gyvenant pagal stoicizmo principus mus savaime lydės „gera nuotaika ir ramus džiaugsmas“.⁶

Užuot buvę pasyviais piliečiais ir nuolankiai priėmę gyvenimo skriaudas bei neteisybę, stoikai aktyviai dalyvavo visuomeniniame gyvenime ir kovojo už geresnį pasaulį. Kad ir, pavyzdžiui, Katonas jaunesnysis (nors prie stoicizmo literatūros jis neprisidėjo, bet stoicizmą praktikavo, ir Seneka jį apibūdina kaip pavyzdinę stoiką).⁷ Jo meilė stoicizmui nesutrukdė narsiai kovoti už Romos respublikos atkūrimą. Be to, ir pats Seneka lygiai taip pat aktyviai dalyvavo visuomenės gyvenime – buvo ne tik filosofas, dar ir rašė pjeses, patarinėjo imperatoriui, taip pat tapo pirmuoju savo laiko investicijų bankininku. Markas Aurelijus, be filosofijos, pats buvo imperatorius ir ištis pagrįstai laikomas vienu iš iškiliausių Romos imperatorių. Skaitydamas apie stoikus negalėjau nepastebėti vis augančio mano susižavėjimo jų drąsa, temperamentu, šaltu protu, savidisciplina, – norėčiau turėti tokių savybių ir aš. Be to, jie manė, kad mums taip pat svarbu vykdyti savo įsipareigojimus ir padėti kitiems, – aš mėstau lygiai taip pat.

Tyrinėdamas žmogaus troškimus pastebėjau, jog pasaulio mąstytojai beveik vienbalsiai sutinka, kad neišmanoma turėti gero ir prasmingo gyvenimo nepažabojus savo apetito įvairiems gyvenimo malonumams. Be to, visi jie pritaria, kad vienas iš puikiausių būdų mums nuolat nenorėti kažko daugiau – yra įtikinti save norėti to, ką jau turime. Tai svarbus pastebėjimas, bet kaip mes galime to pasiekti? Stoikai turi atsakymą į šį klausimą. Jie siūlo labai paprastą metodą, kurį praktikuodami galėsime, kad ir trumpai, patikti sau tokie, kokie esame, ir džiaugtis gyvenimu tokiu, kokį turime, nepriklausomai nuo to, koks jis yra.

Kuo daugiau studijavau stoicizmo filosofiją, tuo labiau ji man patiko, o kai pabandžiau savo entuziazmu pasidalyti su kitais, supratau, kad šią filosofiją anksčiau neteisingai supratau ne aš vienas. Mano draugai, giminės ir net universiteto kolegos taip pat manė, kad stoikų tikslas – slopinti emocijas ir dėl to jie gyveno pasyviai ir niūriai. Tuomet supratau, kad stoicizmas yra nepelnytai užmirštas ir nuvertintas, juk ir aš pats dar visai neseniai maniau kaip kiti.

Vien šio motyvo man būtų pakakę imtis rašyti knygą apie stoikus, kurioje aiškiai išdėstyčiau, kas ir kaip. Tačiau taip jau nutiko, kad be šio, įgijau ir dar vieną motyvą, kuris pasirodė netgi stipresnis nei pirmas. Sužinojęs apie tikrąją stoicizmo esmę, pabandžiau žingsnis po žingsnio, kaip eksperimentą, taikyti šią filosofiją savo gyvenime. Rezultatai buvo tokie geri, kad pamaniau, jog turiu apie tai papasakoti kitiems – kitiems taip pat gali būti naudinga pastudijuoti stoicizmą ir pamėginti prisitaikyti stoikų gyvenimo filosofiją sau.

Skaitytojams, ko gero, smalsu, kas gi sudaro stoicizmo praktiką? Senovės Graikijoje ir Romoje norintys praktikuoti stoicizmą buvo kviečiami į stoikų mokyklas. Deja, šiais laikais jų nebėra. Dabar vienintelė alternatyva besidomintiems stoicizmu – studijuoti stoikų darbus, bet pasirodo, kad jų išlikę labai nedaug, ypač graikų stoikų. Be to, išlikusiuose stoikų darbuose, nors ir analizuojamas stoicizmas apskritai, naujokams neteikiama jokių pamokų ar patarimų, kaip kad būdavo anksčiau. Tai ir buvo man didžiausias iššūkis rašant knygą – kaip iš stoikų darbuose išlikusių užuominų sudaryti pamokų ir patarimų sąvadą norintiems praktikuoti stoicizmą.

Knygoje apie viską pakalbėsime labai išsamiai, bet dabar trumpai iš anksto aptarsiu, ką gi bendrais bruožais reikia daryti, norint taikyti stoicizmo filosofiją savo gyvenime.

Pirmiausia svarbu apgalvoti savo gyvenimo tikslą. Anot stoikų, daugelis mūsų trokštamų dalykų, ypač pinigai ir garbė, nėra to verti. Pakalbėsime apie ramybę ir dorybę. Stoikų dorybės supratimas iš esmės skiriasi nuo to, kokia prasmė šiam žodžiui priskiriama šiandien. Stoikų siūloma siekti ramybės – ne ta, kurią patiriame išgėrę raminamųjų, t. y. ne visiško emocinio nejautrumo būseną. Tai būseną, kai nejaučiame pykčio, sielvarto, nerimo, baimės, o mūsų viduje vyrauja teigiamos emocijos, ypač džiaugsmas.

Aptarsime įvairias stoikų sumanytas psichologines priemones, padedančias pasiekti ir išsaugoti ramybę, ir kasdien jas taikysime. Pavyzdžiui, mėginsime atskirti, ką mes galime kontroliuoti ir ko negalime, kad daugiau nebesijaudintume dėl to, kas nėra mūsų valioje, ir sutelktume dėmesį į tai, ką

galime pakeisti. Atkreipsime dėmesį į tai, kaip lengva kitiems žmonėms mūsų ramybę sutrikdyti, todėl turime imtis stojiškų priemonių, kad užkirstume jiems kelią.

Galų gale atidžiau stebėsime savo gyvenimą, kaip mes elgiamės savo kasdienėje veikloje, o vėliau reflektuosime, ką pamatėme, ir mėginsime atskleisti, kas mums sukelia kančią, bei pagalvoti, kaip tos kančios išvengti.

Norint praktikuoti stoicizmą, neabejotinai reikia įdėti pastangų, bet taip yra su bet kuria gyvenimo filosofija. Net rafinuotas hedonizmas reikalauja pastangų. Rafinuoto hedonisto pagrindinis tikslas – per gyvenimą patirti kuo daugiau malonumų. Taip gyvenant tenka skirti laiko malonumų šaltiniams nustatyti, išanalizuoti ir suskirstyti pagal prioritetus, taip pat išsiaiškinti, kurie jų gali turėti nepageidaujamą poveikį. Vėliau galvoti, kaip iš to patirti kuo didesnę malonumą (primityvusis hedonizmas, kai nesąmoningai siekiama trumpalaikio pasitenkinimo, mano nuomone, nėra jokia gyvenimo filosofija apskritai).

Stoicizmui praktikuoti, ko gero, reikia daugiau pastangų nei gyvenant pagal rafinuoto hedonizmo taisykles, bet mažiau nei išpažįstant dzenbudizmą. Dzenbudistai turi medituoti, o tai ne tik laiko reikalaujanti praktika – kai kurios jos formos gali būti sudėtingos tiek fiziškai, tiek protišcai. Norint praktikuoti stoicizmą, nereikia skirti specialaus laiko, kada mes tuo užsiimsime. Pakanka periodiškai apgalvoti savo gyvenimą, o tai galime daryti bet kuriuo metu, pavyzdžiui, kai stovime „kamštyje“ spūstyje arba, kaip siūlo Seneka, atsigulame į lovą ir laukiame, kol užmigsime.

Kalbant apie tai, kokią kainą tenka mokėti praktikuojant stoicizmą ar kokią kitą gyvenimo filosofiją, svarbu suprasti, kad kainą tenka mokėti ne turint gyvenimo filosofiją, o jos *neturint*. Vieną iš galimų kainų jau paminėjau anksčiau, tai rizika leisti dienas siekiant Beverčių dalykų ir taip iššvaistyti gyvenimą.

Skaitytojams gali kilti klausimas, ar stoicizmo filosofija suderinama su jų religinėmis pažiūromis? Manau, kad ji suderinama su daugeliu religijų, ypač krikščionybe. Stoikai, kaip ir krikščionys, siekia ramybės. Taip pat krikščionybei artima Marko Aurelijaus propaguojama meilė žmogui⁸. O perskaite Epikteto pastebėjimus, kad ne viskas nuo mūsų priklauso, ko gero, prisimintume amerikiečių teologo Reinholdo Niebuhro sukurtą Ramybės maldą.

Galima, aišku, ir netikėti jokio dievo, bet praktikuoti stoicizmą.

Knygą sudaro keturios dalys. Pirmoje dalyje aptarsiu stoicizmo filosofijos atsiradimą. Nors šiuolaikiniai filosofai daugiausia laiko praleidžia diskutuodami mažai kam suprantamomis temomis, senovės filosofų pagrindinis tikslas buvo padėti paprastiems žmonėms gyventi geriau. Kaip netrukus įsitikinsime, stoicizmas buvo viena populiariausių ir sėkmingiausių senovės filosofijos mokyklų.

Antroje ir trečioje dalyse aiškinsimės, ką gi reikia daryti norint praktikuoti stoicizmą. Pradėsime nuo psichologinių priemonių, stoikų sukurtų ramybei pasiekti ir išsaugoti. Po to aptarsime, kaip stoikai pataria tvarkytis su stresu, kurį mes

patiriame savo kasdieniame gyvenime: kaip, pavyzdžiui, turėtume reaguoti, kai mus kas nors įžeidžia. Per pastaruosius du tūkstančius metų daug kas pasikeitė, bet žmogaus psichika išliko beveik nepakitusi. Todėl Senekos patarimai, duoti I a. gyvenusiems romėnams, gali būti naudingi ir XXI a. gyventojams.

Ketvirtojoje knygos dalyje panagrinėsime stoicizmo kritimą ir įvertinsime stoicizmo psichologiją šiuolaikinių mokslo tyrimų kontekste. Baigdamas knygą papasakosiu, ką gi aš patyriau ir sužinojau praktikuodamas stoicizmą.

Ši knyga gali būti įdomi ir mano kolegoms akademikams. Jiems gal būtų smalsu sužinoti, kaip aš interpretuoju įvairius stoikų teiginius? Labiausiai norėčiau, kad knygoje išsakytos mintys pasiektų žmones, susimąstančius apie tai, ar tinkamai jie gyvena. Supratusius, kad jiems stinga aiškos gyvenimo filosofijos, ir besiblaškančius savo kasdienėse veiklose, kai vienos dienos darbais paneigiami kitos dienos pasiekimai. Taip pat ir tuos, kurie turi savo gyvenimo filosofiją, bet neri-
mauja, kad ji nėra gera.

Šią knygą rašiau galvodamas apie tai, ką pasakytų senovės stoikai, jei jiems patiems tektų sudaryti patarimų XXI a. žmogui, kaip tinkamai nugyventi savo gyvenimą, sąvadą, – kokia būtų ta jų patarimų knyga? Į šį klausimą ir stengiausi atsakyti savo knygoje.

I dalis

STOICIZMO
IŠTAKOS

Labiausiai norėčiau, kad knygoje išsakytos mintys pasiektų žmones, susimąstančius apie tai, ar tinkamai jie gyvena. Supratusius, kad jiems stinga aišrios gyvenimo filosofijos, ir besiblaškančius savo kasdienėse veiklose, kai vienos dienos darbais paneigiami kitos dienos pasiekimai. [...] Rašiau galvodamas apie tai, ką pasakytų senovės stoikai, jei jiems patiems tektų sudaryti patarimų XXI a. žmogui, kaip tinkamai nugyventi savo gyvenimą, sąvadą, – kokia būtų ta jų patarimų knyga?

Williamo B. Irvine'o knygoje „Geras gyvenimas pagal senovės stoikus“, pasitelkus senovės stoikų įžvalgas ir psichologijos mokslo žinias, brėžiamos gairės visiems, kas nori išvengti nuolatinio nepasitenkinimo jausmo, pasiekti taip trokštamą ramybę ir sumažinti nerimą. Autorius pataria nesigręžioti į praeitį, o verčiau tapti dėmesingais savo pačių gyvenimo stebėtojais ir, žinoma, veikėjais. Aprašo, kaip reaguoti į nemalonias patirtis, identifikuoti nesėkmių ištakas, išgyventi sielvartą, susitaikyti su neišvengiama senatve, kaip atsispirti garbės ir kuo didesnio turto pagundoms.

Williamas B. Irvine'as – filosofijos profesorius, dėsto valstybiniame Wrighto universitete Ohajaus valstijoje, JAV. Septynių knygų autorius, taip pat rengiantis straipsnius tokioms žiniasklaidos gigantėms kaip *Time*, *BBC*, *Huffington Post*.

