

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:

Jonas Salzgeber

THE LITTLE BOOK OF STOICISM:

Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness

Copyright © 2019 Jonas Salzgeber. First paperback published 2019.

Illustrations © 2019 Jonas Salzgeber. All rights reserved.

Serbian (Worldwide) edition published by arrangement with

Montse Cortazar Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

Translation Copyright © 2022 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04484-3



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

JONAS SALCGBER

# Mala knjiga STOICIZMA

Drevna mudrost koja će vam pomoći da steknete  
otpornost, samopouzdanje i smirenost



Prevela Zvezdana Šelmić

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2022.



## MOĆ FILOZOFIJE

*Filozofija ima neverovatnu moć da ublaži udarce sudbine. Nikakav hitac ne ostaje na njenom telu; ona je dobro zaštićena i neprobojna. Filozofija smanjuje silinu udaraca i upija ih širokim naborima svoga ogrtača, tako da više nemaju moć da nanesu zlo; druge pak odbija u stranu i vraća ih nazad takvom silinom da se obruše na pošiljaoca. Toliko.*

SENEKA



# UVOD

UVOD .....	9
PRVI DEO: ŠTA JE STOICIZAM? .....	17
PRVO POGLAVLJE: Obećanja stoičke filozofije .....	19
DRUGO POGLAVLJE: Kratka lekcija iz istorije .....	33
TREĆE POGLAVLJE: Stoički trougao sreće .....	43
ČETVRTO POGLAVLJE: Zlikovac: negativne emocije koje nam staju na put .....	91
DRUGI DEO: 55 STOIČKIH VEŽBI .....	103
PETO POGLAVLJE: Kako se vežba stoicizam? .....	105
ŠESTO POGLAVLJE: Pripremne vežbe .....	113

SEDMO POGLAVLJE: Situacione vežbe

Kako da izađete na kraj sa sobom kada život postane težak? ..... 173

OSMO POGLAVLJE: Situacione vežbe

Kako da postupate kada vam drugi ljudi prave probleme? ..... 221

Zahvalnice ..... 267

Izabrana bibliografija ..... 269

Želite li još? ..... 271





## UVOD

Možda ste imali prilike da naiđete na zgodan citat nekog antičkog filozofa stoika, ili ste pročitali članak u kome se govori o stoičkim idejama. Možda ste slušali o toj korisnoj i veličanstvenoj staroj filozofiji od prijatelja, ili ste već pročitali neku knjigu o stoicizmu. A možda, mada je šansa za to veoma mala, nikada niste čuli za stoicizam.

U svakom slučaju, lako je sresti se sa stoicizmom u nekom obliku. Razumeti ga i tačno objasniti o čemu je tu reč – to je već malo teže. A najteže je prepoznati i jasno videti po čemu je on i danas važan i kako nam može pomoći. Potpuno razumevanje i primena su veoma ambiciozan cilj – i veoma koristan.

Ono o čemu su stoici govorili i čega su se pridržavali u doba kad su se gladijatori borili na život i smrt, a Rimljani se družili u vrelim kupatilima, i dalje je veoma primenljivo u doba *Igre prestola* i Fejsbuka. Mudrost ove drevne filozofije je večna, a njena vrednost u potrazi za srećnim i ispunjenim životom ostaje neporeciva.

Kada ste uzeli u ruke ovu knjigu, dobili ste u njoj mapu koja vodi ka skrivenom blagu. Upoznaćete vas s vodećim filozofima. Pružiće vam lako razumljiv pregled filozofije. Naučiće vas osnovnim principima. Ponudiće

vam 55 stoičkih postupaka i korisne savete za njihovu primenu u svakodnevnom životu. A najvažnije od svega, pokazaće vam kako da to sa stranica knjige prenesete u stvarni život.

*Super! Ali kako tamo neko sa dvadeset i nešto godina može umeti da napravi stoičku mapu ka skrivenom blagu i dobrom životu? Priznajem, i ja bih se pitao isto to. Posle mnogo godina u školi i na univerzitetu, dodajilo mi je čitanje udžbenika i naučnih radova i učenje o nečemu od čega nemam nikakvu korist u stvarnom životu. I zato sam, odmah posle predaje diplomskog rada, otputovao iz zemlje i počeo lutanje po svetu dugo sedam meseci. Želeo sam da se udaljim od svega, da vidim druga mesta i druge kulture, ali najviše sam želeo da upoznam sebe kako bih znao šta želim da radim u životu kada se vratim. Taj poslednji deo mi nije uspeo; međutim, shvatio sam nešto drugo: „Mora da sam nekako propustio predavanja o tome kako se živi!“*

Za petnaest i po godina školovanja, učio sam matematiku, fiziku, hemiju, biologiju i mnoge druge predmete, a ništa o tome kako se snaći u problematičnim situacijama! Kako se suočiti sa strahovima i mukama? Šta činiti s depresijom? Kako da se izađe na kraj sa smrću prijatelja? Šta činiti s besom? Kako biti samouvereniji? Da, izgleda da sam sva ta predavanja propustio. A inače, u antici su se time bavile filozofske škole: učile su vas kako da živite. I mada te škole više ne postoje, vama, meni i većini ljudi i dalje je potrebna neka filozofija koja bi nas učila kako da živimo.

Da skratim priču, odlučio sam da uložim u sebe i da naučim kako da živim. Od svih mudrosti koje sam upio tokom narednih godina, najviše mi je pomogla stoička filozofija, iako u početku nije izgledalo tako. Pre nego što sam dovoljno (išta) naučio o filozofiji, mislio sam da je to

najdosadnija disciplina na svetu. Uostalom, zove se stoicizam, a ne supermenizam ili tako nekako, što bi ukazalo na to da je vredno proučiti.

Ipak sam odlučio da probam, upecao sam se i od tada sam nezasićen u proučavanju i primeni stoičke filozofije. I mada sam pročitao bezbroj knjiga, mnoge i više puta, uvek mi je nedostajao neki izvor koji bi dao jednostavan pregled i objasnio šta je tačno stoicizam. Zato sam napisao podugačak članak s namerom da učinim upravo to: da pružim pregled ove filozofije i objasnim o čemu je tačno reč. Srećom, članak se dopao mnogim ljudima i bio im je od velike pomoći – do te mere da je neko prosto ukrao celokupan članak i izdao ga kao svoju knjigu. To je stavilo na probu moj stoički način razmišljanja, ali su mi i sjajne recenzije te knjige rekly da ljudi zaista žele da saznaju više o ovoj filozofiji.

I eto me sada, oduševljeno pišem o nečemu što mi je moglo uštedeti bezbroj sedmica istraživanja i pružiti mi željenu mudrost, koja mi je svakako bila potrebna. Siguran sam će ova knjiga doprineti savremenoj stoičkoj literaturi, a što je još važnije, da će vama pomoći na putu ka dobrom životu. Jer to je zapravo ono u čemu nam stoicizam pomaže: da vodimo bolji život.

Bez obzira na to kroz šta trenutno prolazite, postoji stoički savet koji vam može pomoći. Ova filozofija jeste veoma stara, ali njena mudrost često deluje neobično savremeno i sveže. Može vam pomoći da steknete izdržljivost i snagu za probleme s kojima se suočavate. Može vam pomoći da postanete emotivno otporni, tako da vas spoljašnji događaji ne potresaju previše, i da drugi ljudi ne manipulišu vama. Može vas naučiti kako da vladate sobom i da ostanete mirni i usred uragana. Može

vam pomoći da donosite odluke, i time će vam značajno pojednostaviti svakodnevni život.

„Onaj ko uči od filozofa“, kaže Seneka, „treba svakog dana da ponese od njega po jednu dobru pouku: treba da se uvek vraća kući kao mudriji čovek, ili na putu da postane mudriji.“ Primena stoicizma pomaže vam da postanete bolja osoba; uči vas da svesno živite u skladu sa željenim vrlinama, kao što su hrabrost, strpljenje, samodisciplina, spokoj, istrajnost, praštanje, ljubaznost i skromnost. Mnogi stoički tekstovi nude bezbednost i savete i povećaće vaše pouzdanje u sebe.

I stvarno možete sve to postići. Stoička filozofija je dobar život pretvorila u dosežan cilj za sve ljude, bez obzira na društvenu klasu – svejedno je da li ste bogati ili siromašni, zdravi ili bolesni, obrazovani ili ne, to ne utiče na vašu sposobnost da vodite dobar život. Stoici su živi dokaz da je moguće biti progan na pusto ostrvo i opet biti srećniji nego neko ko živi u palati. Oni su shvatili da postoji samo labava povezanost između spoljašnjih okolnosti i naše sreće.

U stoicizmu je najvažnije ono što *činite* u datim okolnostima. Stoici su shvatali da dobar život zavisi od izgradnje sopstvenog karaktera, od naših odluka i postupaka, a ne od onoga što se dešava u svetu oko nas, što je nemoguće kontrolisati. To je, dragi kolega učenice stoicizma, temelj žestokog, a u isto vreme veoma privlačnog aspekta stoicizma – mi smo jedini odgovorni i nemamo izgovora da ne živimo najboljim mogućim životom.

Vi i ja smo odgovorni za svoj napredak. Od nas zavisi da ne dopustimo da naša sreća zavisi od spoljašnjih okolnosti – ne smemo pustiti da kiša, neprijatni neznanci ili curenje iz veš-mašine odlučuju o našem dobrostanju. Tako bismo postali bespomoćne žrtve životnih okolnosti. Kao učenik stoicizma, naučićete da samo vi možete uništiti svoj život i

samo vi možete odbiti da dopustite da vaše unutrašnje biće ostane pobeđeno bilo kojim teškoćama koje vam život uvali.

Dakle, stoicizam nas uči da živimo u skladu s vrednostima koje doprinose emotivnoj otpornosti, smirenom samopouzdanju i jasnom pravcu u životu. Baš kao stari dobri štap za hodanje, to je vodič kroz život zasnovan na razumu umesto na veri, vodič koji nas podržava u potrazi za ovladavanjem sobom, istrajnošću i mudrošću. Stoicizam nas čini boljim ljudskim bićima i uči nas kako da vodimo dobar život.

Njegove moćne psihološke tehnike skoro su istovetne s onim za koje su istraživanja u novoj naučnoj grani, pozitivnoj psihologiji, dokazala efikasnost. Ne optužujem naučnike za krađu, ali vežbe o kojima se govori u pozitivnoj psihologiji izgledaju sumnjivo slične vežbama koje su stoici koristili pre više od dve hiljade godina. Činjenica da savremena istraživanja često idu podruku s onim što su stoici odavno znali, čini tu filozofiju još zanimljivijom. Povrh svega, stoicizam nije krut, već otvoren i traga za istinom. Postoji latinska izreka koja kaže: „Zenon [osnivač stoicizma] je naš prijatelj, ali istina nam je mnogo veći prijatelj.“

Ako se osvrnemo, videćemo bezbroj ljudi koji sanjaju snove o zlatnoj vili, o poršeu 911, o poslu sa šestocifrenom platom, pa ipak nisu ništa srećniji nego ranije, u stanu punom buđi, u starom zardalom autu, na slabo plaćenom poslu. Oni žive prema formuli koja izgleda otprilike ovako: ako vredno radite, postaćete uspešni, a kada postanete uspešni, *tada* ćete biti srećni. Ili ako završite/dobijete/postignete ovo ili ono, *onda* ćete biti srećni. A u čemu je problem? Ta formula ne funkcioniše. Pošto se pridržavaju te formule godinama, ljudi počinju da se pitaju: *Da li je ovo zaista sve što život može da pruži?*

Ne, nije. Stvar je u tome što mnogi ljudi ne postaju ništa srećniji dok postaju sve stariji, ništa se za njih ne poboljšava. Oni koračaju kroz život nepromišljeno, bez jasnog pravca, ponavljaju uvek iste greške i neće biti ništa bliži srećnom i ispunjenom životu ni kad im bude osamdeset godina.

Stvarno ne treba velika mudrost da bismo usvojili životnu filozofiju koja nudi savete, uputstva i veći smisao života. Bez takvog uputstva postoji rizik da ćemo, uprkos svojim dobrim namerama, stalno da se vrtimo u krug, jurimo za bezvrednim stvarima i na kraju vodimo neispunjen život, pun emotivne patnje, kajanja i frustracije. A pošto nije potrebno mnogo truda da isprobate stoicizam kao svoju osnovnu životnu filozofiju, zaista nemate šta da izgubite, a možete mnogo dobiti.

Ova knjiga vam obećava ono što obećava stoička filozofija: uči vas kako da vodite izuzetno srećan život, koji glatko teče, i kako to da sačuvate čak i kada nastupe teškoće. Priprema vas da budete spremni na sve, kao oličenje snage – nesalomivi, s dubokim temeljima, emotivno otporni i neobično smireni i prisebni čak i usred haosa.

Stoicizam može da poboljša vaš život u dobrim vremenima, ali njegova efikasnost je najjasnija kada nastupe loša vremena. Tada može da bude svetlo koje vam pokazuje pravi put kroz mračne i depresivne trenutke. Držaće vas za ruku kada vam je potrebna sigurnost, kako bi umanjio emotivnu patnju i pomogao vam da ukrotite zlikovce kao što su gnev, strah i tuga. Može vam biti šamlica za penjanje, kako biste dosegli potrebnu smirenost kad ste do kolena u nekom sranju. Može vam poslužiti kao kičma kada vam je potrebno da se hrabro držite, iako se zapravo tresete kao list na vetru. Može biti klovn koji će vas probuditi i vratiti vam osmeh na lice kada vam je to najpotrebnije.

Ukratko, ne samo što vam stoicizam pokazuje put već vam nudi i ključeve dobrog života. Dovoljno je samo da krenete tim putem, okrenete ključ i uđete. I zato stoički učitelj Epiktet pita: „Koliko dugo ćeš još čekati?“

„Koliko dugo ćeš još čekati pre nego što zatražiš najbolje od sebe?“ Više niste dete, odrasla ste osoba, a opet otežete, podseća Epiktet. „Nećeš primetiti da ne napreduješ, već ćeš živeti i umreti kao potpuno obična osoba.“ Odsad pa nadalje, upozorava on i sebe i sve nas, živećete kao odraslo ljudsko biće i nikada nećete ostaviti po strani ono što mislite da je najbolje da se učini. I kad god nađete na nešto teško, setite se da je ovo takmičenje, ovo je vaša olimpijada, ne možete više da čekate.

Nemamo taj luksuz da odlažemo obuku, jer za razliku od olimpijskih igara, takmičenje u kome učestvujemo svakog dana – život – već je počelo. Život je upravo sada, vreme je da počnete s obukom.

Obuka u stoicizmu pomalo je nalik na jahanje na talasima – malo teorije i mnogo prakse. U ovom trenutku jedva čekate da počnete i već zamišljate sebe kako stojite na surferskoj dasci i letite s talasa na talas, provodeći se kao nikad u životu... *čekajte malo*, tu moram da vas zaustavim. Pošto vam je ovo prvi čas jahanja na talasima, morate naučiti neke teorijske aspekte tog sporta. Na kopnu ćete vežbati kako da veslate rukama, kako da se ispravite i kako da stojite na dasci. Drugim rečima, prvi deo može delovati kao gnjavaža – vi hoćete da surfujete, a ne da slušate dosadno predavanje na suvom.

Iznenadićete se koliko brzo ćete proći kroz teorijski deo i dobiti dozvolu da uđete u vodu, da isperete pesak iz usta i počnete s vežbom. U vodi ćete brzo shvatiti da ništa nije tako lako kao što izgleda, i da je onaj

teorijski deo zaista bio neophodan. Isto je tako i sa stoicizmom. Dobićete dozvolu da jurnete u talase, ali da biste to učinili uspešno i da ne biste odustali posle prvih nekoliko (od mnoštva) padova, prvo morate naučiti osnove teorije jahanja na talasima... ovaj, htjedoh reći stoicizma.

Trudio sam se da organizujem ovu knjigu i predstavim drevnu mudrost na pristupačan, lako shvatljiv i što funkcionalniji način. U prvom delu ćete se upoznati s osnovama ove filozofije, njenom istorijom, glavnim filozofima i o osnovnim principima predstavljenim i vidu takozvanog stoičkog trougla sreće. Proučavajte taj trougao i bićete u stanju da objasnite filozofiju i petogodišnjem detetu. Drugi deo je onaj skok u talase: pun je praktičnih saveta i vežbi za svakodnevni život.

Moj krajnji cilj kod ovako direktnog i jednostavnog pristupa stoicizmu jeste da vam pomognem da vodite bolji život. Verujem da svi možemo postati malo mudriji i malo srećniji ako primenjujemo ovu čudesnu filozofiju.

A sad je vreme da zaplivamo.



PRVI DEO

# ŠTA JE STOICIZAM?

*Ako nije ispravno, ne radi to; ako nije istinito, ne govori to.*

MARKO AURELIJE



## PRVO POGLAVLJE

# OBEĆANJA STOIČKE FILOZOFIJE

Drvo ne može postati snažno i pustiti dubok koren ako nema jakih vetrova koji duvaju oko njega. Upravo zbog pritiska i drmusanja, drvo se čvršće drži za tlo i pruža koren sve dublje; u sunčanoj dolini drveće je obično krhko i osjetljivo. „Pa zašto se onda čudiš“, pita Seneka, „što dobri ljudi moraju biti uzdrmani kako bi postali snažni?“ Baš kao i kod drveća, jaka kiša i snažni vetrovi rade u korist valjanih ljudi, tako postaju smireni, disciplinovani, skromni i snažni.

Isto kao što drvo mora čvršće da se drži kako ne bi palo od svakog povetarca, i mi moramo da učvrstimo svoj položaj ako ne želimo da nas svaka sitnica obori na kolena. Zato imamo stoičku filozofiju – ona će vas učiniti snažnijim, tako da će vam ista ta kiša i vetar delovati blaže, i držaće vas na nogama u svakom trenutku. Drugim rečima, pripremiće vas da efikasnije izlazite na kraj sa svakom životnom olujom koja vas zadesi.

Od filozofa rvača pa do unutrašnjih vukova, ovo prvo poglavlje govoriće o svemu što treba da znate kada je reč o mogućnostima stoičke filozofije, to jest zašto treba da se upoznate sa stoicizmom.

**Upozorenje:** U knjizi ima strašnih reči kao što su *eudemonija*, *areta* i *vrlina*. Pošto vam deluju nepoznato, poželećete da preskočite tu stranicu, ali pripremite se i budite snažni. Uprkos otporu koji osećate, isplatice vam se da izdržite, a možda ćete ih na kraju čak i dodati u svoj svakodnevni rečnik. I znate šta, kakva bi to antička filozofija bila da nema bar nekoliko čudnih reči?

## VEŽBAJTE VEŠTINE ŽIVLJENJA: POSTANITE RATNIK FILOZOF

*Prvo reci sebi šta ćeš biti;  
onda učini sve što moraš činiti.*

EPIKTET

Kako živeti dobar život? Ovo klasično filozofsko pitanje stoji u korenu glavnog motiva stoičke filozofije: kako živeti svoj život, ili veština življenja. Stoički učitelj Epiktet uporedio je filozofiju sa zanatima. Ono što je drvo tesaru i bronza vajararu, tako su naši životi materijal veštine življenja. Filozofija nije rezervisana samo za mudre starce, to je neophodna veština za svakoga ko želi da nauči kako da živi (i umre) valjano. Svaka životna situacija predstavlja prazno platno ili komad mermera, koji možemo da vajamo i da vežbamo na njemu, i tako tokom života možemo da usavršimo veštinu. Stoicizam u osnovi upravo to i čini, uči nas kako da uspemo u životu, priprema nas da se smireno suočavamo s teškoćama, pomaže nam da vajamo i da uživamo u dobrom životu.