

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Massimo Pigliucci
A FIELD GUIDE TO A HAPPY LIFE

Copyright © 2020 by Massimo Pigliucci

All rights reserved.

Translation Copyright © 2025 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05831-4



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.

Masimo Piljuči

PRAKTIČNI VODIČ ZA SREĆAN ŽIVOT

53 kratke lekcije o životu

Preveo Milan Đurić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2025.

*Mojoj supruzi Dženifer, čija ljubav i podrška
čine lakim življenje srećnim životom.*

SADRŽAJ

DEO I

KLADENJE NA FILOZOFA-ROBA

I.1.	Epiktet i ja	11
I.2.	Kako koristiti ovu knjigu	17
I.3.	Stoicizam 101.....	19
I.4.	Epiktetovska filozofija 101	23

DEO II

PRAKTIČNI VODIČ

II.1.	Da budemo načisto: U kojem ćete naučiti najvažniju i najpraktičniju lekciju svih vremena	35
II.2.	Uvežbavanje želja i averzija: U kojem počinjete da preusmeravate svoje verovatno pogrešno usmerene želje i averzije	41
II.3.	Vežbe delanja u svetu: U kojem se pripremate da se pravedno ponašate prema drugima	75
II.4.	Utrenirajte se da bolje razmišljate: U kojem se pripremate da poboljšate svoje procene.....	93
II.5.	Vežbe za dobar život: U kojem se pripremate da praktikujete umetnost življenja.	99
II.6.	Četiri Epiktetova saveta: U kojem slušamo učitelja	111

DEO III
STOICIZAM 2.0

III.1. Ažuriranje stoicizma.	117
III.2. Ovo nije prvi put, a neće biti ni poslednji.	135
Prilog I. Konceptualna mapa razlika između <i>Priručnika</i> <i>Epiktetovog</i> i <i>Praktičnog vodiča</i>	139
Prilog II. Obrazložena bibliografija o Epiktetu i drevnom i savremenom stoicizmu.	145
<i>Zahvalnice</i>	151
<i>Napomene</i>	153
<i>O autoru</i>	159

DEO I

KLADENJE NA FILOZOFA-ROBA



EPIKTET I JA

Život mi se u trenu promenio, i to nabolje, u jesen 2014.¹ Ili je bar jedna važna, uticajna i pozitivna promena počela tada, a nastavlja se i sad. Okidač je bilo moje prvo čitanje filozofa za kog nikad nisam ni čuo, uprkos činjenici da je opštepoznat već osamnaest vekova ili otprilike toliko – Epikteta. Tekst o kojem je reč glasi:

Moram da umrem. Ako je to sada, pa onda ću umreti sada; ako je kasnije, onda treba da večeram, jer je vreme za večeru stiglo – a umiranjem ću se pozabaviti kasnije.²

To me je načisto sludelo. Ko je, dođavola, taj lik iz I veka, koji je u dve rečenice pokazao i šarmantnu duhovitost i krajnje ozbiljan stav prema životu i smrti? O njemu zapravo ne znamo mnogo. Čak ni njegovo pravo ime. Epiktet (Επίκτετος) na grčkom prosto znači *kupljen*, pošto je bio rob, rođen oko 55. godine u Hijerapolisu (današnji Pamukale u zapadnoj Turskoj). Kupio ga je Epafrodit, bogati emancipovani rob i sekretar imperatora Nerona.

Nešto posle selidbe u Rim, Epiktet je počeo da proučava stoičku filozofiju s najprestižnijim tadašnjim učiteljem Musonijem Rufom. To mu je možda pomoglo u epizodi koja je odredila njegov životni put, kada je postao bogalj. Origen nam govori kako se Epiktet izborio sa tim:

Zar ne možete, onda, uzeti Epikteta, koji je, dok mu je gospodar uvrtao nogu, rekao, smešeći se i staložen: „Polomićete mi nogu“; a kada je pukla, dodao je; „Zar vam nisam rekao da ćete je polomiti?“³

U nekom času je Epiktet stekao slobodu i počeo da predaje filozofiju u Rimu. U početku nije išlo dobro. Govoreći o jednoj epizodi koja mu se desila dok je tumačio filozofiju na ulicama glavnog grada imperije, ispričao je jednom svom učeniku:

Izlažete se riziku da [neko] kaže: „A kakve to veze ima sa vama, gospodine? Šta ste mi vi?“ Dosađujte mu i dalje pa rastu šanse da će vas tresnuti po nosu. I ja sam nekada bio sklon takvim razgovorima, dok nisam naišao na takvu reakciju.⁴

Očigledno je da nije iritirao samo ljude na ulici. Kao i mnogi drugi stoici pre i posle njega, imao je opasnu težnju da govori istinu moćnicima, tako da ga je imperator Domicijan poslao u izgnanstvo 93. godine. Nepokoleban, preselio se u Nikopolis u severozapadnoj Grčkoj i tamo uspostavio školu. To je postalo najčuvenije mesto za učenje filozofije u celom Sredozemlju, a

kasniji imperator Hadrijan zastao je da ga poseti i ukaže poštovanje čuvenom učitelju.

Epiktet, kao i njegov uzor Sokrat, nije ništa zapisivao, umesto toga se usredsređivao na podučavanje i razgovore sa mnogobrojnim učenicima. Na sreću, jedan od njih je bio Arijan iz Nikomedije, koji je kasnije postao državni službenik, vojni komandant i istoričar, pa je i sâm postao filozof. Jedine dve zbirke predavanja koje su nam ostale od Epikteta su Arijanove beleške sakupljene u četiri knjige *Razgovora* (od čega je, nažalost, polovina izgubljena) i kratak *Priručnik Epiktetov*, poznat i kao *Enhiridion*.

Epiktet je živio jednostavnim životom, neoženjen i kao vlasnik svega nekoliko stvari. U starosti je usvojio dete nekog prijatelja, koje bi inače bilo *izloženo* smrti, i odgajio ga uz pomoć neke žene. Umro je oko 135. godine naše ere, negde oko svoje osamdesete godine – impresivan životni vek u to doba, zapravo, u bilo koje doba.⁵

Da se vratimo mom otkriću Epikteta. Bio sam neosporno za bezeknut. Zašto nikada ranije nisam naišao na njegove zapise? Ili bar na njegovo ime (takvo kakvo je)? Prilično dobro sam bio upoznat s ostalim najvažnijim stoicima, naročito Senekom i Markom Aurelijem, ali se Epiktet nije pojavio ni tokom mojih postdiplomskih studija filozofije! Njegova zvezda je možda doživela pomračenje među savremenim profesionalnim filozofima, koji se prečesto bave baš onom vrstom cepidlačenja koje je starac iz Hijerapolisa prezirao.⁶ Ali njegov uticaj bio je konstantan tokom vekova, i nastavlja da raste.

Ne samo što su Epiktetova pisanija i učenja, a naročito njegov priručnik, uticali na poslednjeg rimskog stoika, imperatora

Marka Aurelija, već su hrišćani prevodili i ažurirali *Priručnik Epiktetov* ceo srednji vek i koristili ga kao uputstvo za duhovne vežbe monasima u manastirima. Prvo štampano izdanje, prevedeno na latinski, objavio je Anđelo Policijano 1479. i posvetio ga Medičijima iz Firence. Knjiga je verovatno dosegla vrh popularnosti u periodu 1550–1750, između renesanse i prosvetiteljstva. Prvi engleski prevod (zasnovan na francuskom originalu) objavio je Džejms Sendford 1567. Jezuitski misionar Mateo Riči preveo ga je na kineski početkom XVII veka. Džon Harvard zaveštao je primerak svom novoosnovanom koledžu 1638. godine, a Adam Smit, Bendžamin Frenklin i Tomas Džeferson imali su tu knjigu u ličnim bibliotekama.

Ali Epiktetov priručnik pojavljivao se na neočekivanim mestima kroz celu istoriju. Šekspirov Hamlet recituje: „Jer ništa nije ni dobro ni zlo, već ga takvim čini naše uverenje“*, što je slabašno parafraziranje Odeljka 5 *Priručnika Epiktetovog*. Epiktet se pominje i u *Pantagruelu* Fransoe Rablea; u *Tristramu Šendiju* Lorenza Sterna; u *Portretu umetnika u mladosti* Džejmsa Džojlsa; a parafrazira ga i Džon Milton.

Skorije, Dejvid Mamet i Vilijam H. Mejsi, koji su uveli metod glume poznat i kao *praktična estetika*, navode Epikteta među svojim izvorima. A to čini i Albert Elis, osnivač racionalne emocionalne biheviorističke terapije, preteče kognitivne biheviorističke terapije, najuspešnije savremene psihoterapije zasnovane na dokazima.

U romanu *A Man in Full* (*Čovek u celosti*) Toma Vulfa iz 1998. glavnom liku se život (u zatvoru) menja iz osnova kad

* Šekspir, *Hamlet*, prev. Živojin Simić i Sima Pandurović, II čin, 2. scena. (Prim. lekt.)

pročita *Priručnik Epiktetov*. Džejms Bond Stokdejl, pilot lovačkog aviona koji je služio u Vijetnamu i tamo bio zarobljen, pa dobio Medalju časti i kasnije bio kandidat za potpredsednika Sjedinjenih Država 1992, poručuje u svojim memoarima da mu je Epiktet spasio život tokom godina zarobljeništva, torture i samice u ozloglašenom Hanojskom Hiltonu.

A da li ste čuli za *Molitvu za spokoj*? Napisao ju je početkom XX veka američki teolog Rajnhold Nibur i masovno je primenjuju organizacije za rehabilitaciju zavisnika, kao što su Anonimni alkoholičari. Glasi ovako:

*Bože, podari mi spokoj da prihvatim ono što ne mogu da promenim,
Hrabrost da promenim ono što mogu,
I mudrost da razaznam razliku.*

Ista ideja sreće se i kod Solomona ibn Gabirola, jevrejskog filozofa iz XI veka, kao i kod Šantideve, budističkog naučnika iz VIII veka. Najstarija poznata verzija je na samom početku *Priručnika Epiktetovog*, kao što ćemo ubrzo videti.

Arijan, Epiktetov učenik, kome možemo da zahvalimo i za *Priručnik* i za *Razgovore*, pisao je svom prijatelju Luciju Geliju:

Kada je [Epiktet] govorio, očito nije imao drugi cilj nego da misli onih koji ga slušaju pokrene prema onom najboljem... Kada je sam Epiktet govorio, slušalac je bio prinuđen da oseti upravo ono što je Epiktet želeo da on oseti.⁷

Svet je bolje mesto jer je Arijan sačuvao Epiktetova predavanja. Bezbroj ljudi je imalo koristi od njegovog uvida u to kako kosmos funkcioniše i kako se treba ponašati prema drugima. Šire gledano, istrajnost stoicizma kroz milenijume je dokaz bazičnog pragmatizma njegovih doktrina i toga koliko je korisno da nam usvajanje stoičke filozofije posluži kao kompas da bismo živeli eudemonским životom – životom vrednim življenja.

Siguran sam da je Arijan težio da sačuva Epiktetove reči delom iz poštovanja, čak i ljubavi, prema svom učitelju. Devetnaest vekova kasnije, isto to poštovanje i (indirektna) ljubav pokreću me da predložim ovaj *Praktični vodič*, pokušaj da osavremenim *Priručnik*, a sa njim i ceo stoički sistem. Iskreno se nadam da će još bezbroj ljudi imati koristi od sposobnosti ove filozofije da menja život nabolje.

Neki se s razlogom neće složiti s mojim predloženim ažuriranjima, baš kao što se drevni stoici nisu među sobom slagali šta sledi, a šta ne sledi iz njihove filozofije. Naravno, čak i ova sadašnja verzija će nekada postati zastarela i biće potrebne dalje izmene usled stalnog uvećanja ljudskog razumevanja. A to je ono što su i sami stoici predvideli i priželjkivali.

Međutim, nešto se nije mnogo promenilo, a to je sama ljudska priroda, i zato reči koje su napisali ljudi pre dva milenijuma za ljude koji su tada živeli i dalje zvuče tako jasno i nama danas. Ti ljudi nisu imali pametne telefone i društvene mreže, avione i atomsko oružje. Ali su voleli, nadali se, strahovali, živeli i umirali prilično slično kao i mi danas. I dok god te osnovne činjenice o čovečanstvu ostanu tačne, stoicizam će nastaviti da bude jedna od najmoćnijih alatki za podnošenje neizbežnih životnih smetnji i dublje uživanje u mnogobrojnim životnim darovima – ako koristimo poniznost i mudrost kao vodiče.

KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

Ovaj *Praktični vodič za srećan život* je *vademecum*; to znači da spada u dugu tradiciju prenosivih knjiga, koje su ljudi želeli da *nose sa sobom* (bukvalni prevod latinskog *vade* = idi; *mecum* = sa mnom). Odabrao sam naslov *Praktični vodič* jer se život dešava u praksi, da tako kažemo, a ne u mirnoj atmosferi biblioteka ili nečije dnevne sobe.

Prvi odeljak ove knjige, onaj koji čitate sada, zamišljen je kao uvod u stoicizam uopšte, a naročito za Epikteta. Upotrebite ga kad god vam zatreba brzo podsećanje na osnovne ideje.

Najvažniji odeljak je središnji, pravi praktični vodič koji možete da čitate i bez ikakve upućenosti u stoicizam, Epikteta ili čak filozofiju. Sadrži pedeset tri jedinice, gde svaka prati sličnu jedinicu originalnog priručnika. U većem broju slučajeva, suština moje verzije nije drugačija od Epiktetove verzije, pa u tom slučaju prosto dobijate Epikteta dočaranog savremenim jezikom i uz upotrebu prikladnijih primera.

Ali tu je i dvadeset sedam jedinica, što će reći približno polovina, u kojima moje mišljenje manje-više oštro odstupa od

Epiktetovog. To su ključni delovi gde postepeno sprovodim svoj projekat osavremenjivanja stoicizma za XXI vek, i takođe, za ono što ambiciozno nazivam stoicismom 2.0. Teme obrađene u tim jedinicama gde dolazi do razmimoilaženja i dalje su one kojima se bavio Epiktet, ali je moj pristup drugačiji.

Kako drugačiji? To ću razmatrati u Trećem i poslednjem odeljku *Vodiča*. Smatrajte taj odeljak zgodnim rezimeom onoga po čemu moderni stoicizam – ili bar moja verzija – odstupa od originala, a sve vreme treba da imamo na umu da se stoicizam stalno menjao i ažurirao kroz vekove i milenijume.

STOICIZAM 101

Priča o stoicizmu počinje pred kraj IV veka pre nove ere, kada je feničanski trgovac Zenon iz Kitijuma izgubio sve u brodolomu i stigao u Atinu. Diogen Laertije priča nam šta se desilo potom:

[Zenon] je doživeo brodolom na putu od Fenikije do Pireja sa tovarom purpurne boje. Otišao je do Atine i seo u knjižaru, tada čovek od trideset godina. Dok je odmicao sa čitanjem druge knjige Ksenofontovih *Uspomena o Sokratu*, to mu se toliko dopalo da se raspitao gde da nađe ljude poput Sokrata. Ubrzo je naišao Kratet, pa je knjižar pokazao na njega i rekao: „Prati tog čoveka.“ Od tog dana je postao Kratetov učenik.¹

Ksenofontove *Uspomene o Sokratu* (Ἀπομνημονεύματα) govore o Sokratovom životu, a Kratet Tebanski bio je istaknuti cinički filozof. Ta reč *cinik* tad nije značila ono što znači danas (nije ni *stoik* ako ćemo pravo), već je više ukazivala na filozofiju posvećenu minimalističkom načinu života i gajenju čestitosti,

ili izvanrednosti nečijeg moralnog karaktera. Zenon je učio od Krateta i nekoliko drugih filozofa, pa konačno oko 300. godine pre naše ere rešio da i sâm postane učitelj. Namerno je odabrao da podučava na otvorenom prostoru oivičenom stubovima, baš pored Agore, glavnog atinskog trga. Taj prostor bio je poznat kao Stoa pekile – Oslikani trem. Tako je nastao termin koji je u upotrebi i danas: *stoicizam*.

Zenonova nova filozofija podučavala je da treba da živimo „u skladu s prirodom“, što ne znači da treba da otrčimo goli u šumu da bismo grlili drveće (mada u tome nema ničeg pogrešnog), već da treba ozbiljno da shvatimo ljudsku prirodu. Prema stoicima, najvažnije odlike koje ljudsku vrstu razlikuju od svih drugih organizama na svetu jesu te što smo sposobni da rasuđujemo (što ne znači da uvek, pa čak ni često, postupamo razumno) i da smo veoma društveni. Iz tih zapažanja izveli su fundamentalni aksiom svoje filozofije: dobar ljudski život, ono što su tadašnji ljudi nazvali eudemonским životom, jeste onaj koji se živi kada se razum primenjuje zarad poboljšanja društva.

Posledično, stoici su bili kosmopoliti, smatrali su celu ljudsku rasu jednim velikim bratstvom i sestrinstvom. Za razliku od većine ostalih filozofskih škola u to vreme, stoici su verovali da su intelektualne sposobnosti žena jednake muškim. Razvili su vrlo praktičnu filozofiju života, pristup koji se ponekad naziva umetnošću življenja.

Jedan od načina da počnete da mislite i ponašate se kao stoik jeste da koristite takozvane najvažnije vrline kao kompas za sve što činite. Postoje četiri ključne vrline: praktična mudrost, hrabrost, pravičnost i umerenost. Definisane su na sledeći način: