

BRIGID DELANEY

„Autorka nás s nadhľadom
a geniálnou ľahkosťou
presvedča, že táto starobylá
filozofia je stále aktuálna
a potrebná.“

CHRISTOS TSIOLKAS
- austrálsky spisovateľ



IKAR

Prečo sa netreba báť

Stoicizmus pre vyrovnaný život

Prečo sa
netreba báť

BRIGID DELANEY



Prečo sa netreba báť

IKAR

Copyright © 2022 by Brigid Delaney
First published in Australia as REASONS NOT TO WORRY
by Allen & Unwin, 2022.

Translation © 2024 by Stanka Skladanová
Cover illustrations © 2024 by Josh Durham
Design © 2024 by ITEM spol. s r.o., Bratislava
Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.
All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-9479-0

„Vidieť svet v celej jeho skazenej kráse, a napriek tomu ho milovať, si vyžaduje veľkú odvahu.“

– **Oscar Wilde**

„Prijmite veci, ku ktorým vás osud pripútal, a milujte ľudí, s ktorými vás osud spojil, ale robte to celým svojím srdcom.“

– **Marcus Aurelius**

„Toto sú časy, v ktorých by chcel žiť aj génius. Nie je to stály pokoj života ani pokoj na tichomorskej stanici, čo vytvára veľké osobnosti. Zvyky silnej mysle sa formujú v boji s ťažkosťami. Veľké potreby si vyžadujú veľké cnosti.“

– **Abigail Adams, list Johnovi Quincymu Adamsovi,
19. január 1780**

Obsah

Úvod	9
Kto boli stoici?	24
<i>1. časť: ZÁKLADY</i>	
Ako... byť smrteľný	37
Ako... zistiť, na čom záleží	64
Ako... zvládnuť katastrofu	100
Ako... byť uvoľnený	132
Ako... byť dobrý	149
Ako... byť bezstarostný	167
<i>2. časť: ŽIVOT A JEHO ABSURDITY</i>	
Ako... byť pokojný	208
Ako... byť umiernený	235
Ako... byť na sociálnych sieťach	256
Ako... sa uspokojiť s tým, čo máte	272
Ako... prekonať FOMO a porovnania	293
Ako... poraziť úzkosť	307
<i>3. časť: KRITICKÝ OKAMIH</i>	
Ako... smútiť	333
Ako... umrieť	351
Epilóg	359
Poďakovanie	364
Ďalšie čítanie	366
O autorke	367

Úvod

V akom čase to žijeme! To som si vravela každý deň, hrbiac sa pred notebookom, s očami unavenými z obrazovky a znepokojená zo správ, ktoré sa na mňa valili zo všetkých kútov sveta. Zdalo sa mi – zdá sa mi –, akoby sme sa nachádzali v permanentnom krízovom stave, v ktorom jedna seizmická globálna udalosť strieda druhú, bez prestávky na to, aby sa mohol ktokoľvek z nás preorientovať na neustále sa meniacu, čoraz zúfalejšiu realitu.

Navonok dokážeme chaos dosť dobre katalogizovať – klimatická kríza, pandémia, pokračujúci rasizmus, rastúca nerovnosť a prudký nárast životných nákladov, nárast problémov s duševným zdravím, vojny – a potom je tu vyhorenie, nárast závislostí a užívania návykových látok, zotročenie našimi mobilmi, oslabený zmysel pre spoločnú reč, zneužívanie a nenávisť na sociálnych sieťach, útek do našich domovov, k obrazovkám, do bublín,

k platformám a „echo komorám“, existenciálna malátnosť vyvolaná nedostatkom rituálov, spoločnosti alebo spoločného zmyslu našich životov.

Byť dnes človekom znamená cítiť sa, akoby nás odstrelila vysokotlaková hadica – je to len pocit a sila; príliš veľká na to, aby sme otvorili oči.

A predsa... boli to aj roky úžasu. V prvých dňoch pandémie sme mali takmer maniakálny pocit, že sa *niečo deje*. Zakrátko opadli hranice medzi ľuďmi – priateľmi a cudzincami – a nastala zvláštna, takmer závratná družnosť. V tých zvláštnych dňoch na jeseň v roku 2020 sa objavil záblesk iného spôsobu bytia – keby sme ho len dokázali vpustiť dovnútra.



Vytváranie zmyslu bolo vždy mojou cestou. Zmysel sa stával mapou – a mapa vás môže dostať von. Myslela som si, že ak z týchto rokov chaosu a úžasu dokážem vyťažiť zmysel a prísť na to, ako tieto časy čo najlepšie prekonať, potom sa môžem pripraviť na to, čo ma čaká v budúcnosti. Pretože to, čo bolo predo mnou, malo byť divoké. Možno divokejšie ako to, čo sa stalo predtým.

Jediný problém je v tom, že naša kultúra nám nedala – a stále nedáva – zmysel alebo mapu, podľa ktorej by sme sa mohli orientovať v posledných rokoch. V našej sekulárnej spoločnosti

neexistuje náboženstvo a neexistujú ani všeobecne dohodnuté spoločenské a morálne nástroje, ktoré by nám pomohli čeliť čoraz zložitejším životným výzvam. Namiesto toho sme odkázaní na to, aby sme si ich vymýšľali sami. Ako však nájsť stály zmysel v čase neustálych zmien? A ako stáť nohami na zemi a nenechať sa unášať úzkosťou, že sa spoločnosť rozpadá? Ako sa tvárou v tvár chaosu cítiť optimisticky a konať cieľavedome? A čo znamená byť dobrým človekom a konať eticky? V našej súčasnej kultúre som nevidela nič, čo by bolo dostatočne silné na to, aby nám poskytlo záťaž.

Potrebovala som poriadne veľa múdrosti, aby som prekonala tento strastiplný čas. Ale kde ju nájsť?

Vo svojich predchádzajúcich knihách, v ktorých som sa zaoberala internetom a globalizáciou (*This Restless Life*) a wellness priemyslom (*Wellmania*), som tiež hľadala odpovede. Aj pri tejto knihe som niečo hľadala, ale nie *tam vonku*. Hľadala som to *vo svojom vnútri*.

Hľadala som nástroje na rozvoj vnútorného života – vnútornej pevnosti, ktorá by mi slúžila až do konca. Táto múdrosť by viedla moju intuíciu, to, ako sa správam k ľuďom, ako sa pohybujem vo svete a ako sa so všetkým vyrovnávam: so sklamaním a stratou, radosťou a hojnosťou. Ale pôsobila by aj dovnútra – vytvárala by zmysel a mapu, orientovala by morálny kompas a vytvárala by schopnosť byť pokojný a od-

vážny v časoch globálneho chaosu a v chaotickom osobnom živote.

Náhodou (o tom neskôr) som našla múdrosť, ktorú som hľadala, hlboko v minulosti, v starovekej grécko-rímskej filozofii stoicizmu.

Stoici, vždy užitoční, sa mi v marci 2020 zdali ešte potrebnější.

Z minulosti šepkali: „Tu sme, tu sme... vždy sme tu boli.“

A tak som sa vydala do minulosti. Našla som obdobie takmer podobné tomu nášmu – plné chaosu, vojen, epidémií, moru, zrady, korupcie, úzkosti, nestriednosti a strachu z klimatickej apokalypsy. V tých časoch žili ľudia, ktorí hľadali odpovede, po ktorých túžime dnes. V starovekom stoicizme som našla ľudí, ktorí, rovnako ako my, túžili nájsť zmysel a spojenie, ktorí sa chceli cítiť celistvo a pokojne, ktorí chceli milovať a byť milovaní, mať harmonický rodinný život, naplňujúcu a zmysluplnú prácu, dôverné a vyživujúce priateľstvá, pocit prínosu pre svoju komunitu, ktorí chceli patriť k niečomu väčšiemu než boli oni sami, mať údiv nad prírodným svetom, záblesky hlbokéj úcty, hlavu plnú otázok o tom, ako to všetko vzniklo, a napokon zmieriť sa s tým, že to všetko nechajú ísť – v určitom bode, ktorý si sami nevyberiete.

„Tu sme, tu sme... vždy sme tu boli.“ A tak som sa vydala k stoikom a prepadla sa o dve tisícročia k nim – aby som zistila, či nám staré spôsoby môžu pomôcť aj teraz.

Ako som sa dostala k napísaniu tejto knihy a prečo

S filozofiou stoicizmu som sa prvýkrát stretla v roku 2018, začala som ju skúmať a písať o nej túto knihu v roku 2019 a projekt som dokončila v polovici roka 2022.

Obdobie medzi začatím a dokončením tejto knihy bolo zvláštne, neusporiadané, chaotické, bezprecedentné, a tak zúfalo si vyžadovalo to, o čom som písala, že projekt sa zdal byť až desivo predurčený. V čase vrcholu pandémie sa poznanie stoicizmu stalo darom. Bolo to ako ocitnúť sa v sci-fi románe, v ktorom je hrdinka poháňaná do budúcnosti so superschopnosťou, ktorá, ak ju správne využije, ju môže oslobodiť.

Ale to, ako som sa ponorila do týchto starovekých učení, ktoré dnes existujú (až na niekoľko významných výnimiek) zväčša vo fragmentoch a v zápiskoch ich žiakov, bolo spočiatku vecou náhody.

V septembri 2018 mi redaktorka denníka *The Guardian* – moja kolegyňa a dobrá priateľka Bonnie Malkin – preposlala lákavú tlačovú správu. Predmet správy znel: „Chcete byť šťastní? Žite týždeň ako stoik“. Bol to online experiment vedcov z Exeterskej univerzity v Spojenom kráľovstve, v rámci ktorého sa približne sedemtisíc ľudí pokúšalo žiť týždeň ako staroveký stoik, pričom denne čítali a diskutovali. Na začiatku a na konci týždňa sa testovala úroveň ich šťastia

a univerzita sa snažila zistiť, či stoický spôsob života spôsobil merateľný posun v šťastí. Možno by si o tom mohla napísať zábavný stĺpček, navrhla Bonnie.

Podľa tlačovej správy stoického týždňa existovalo päť zásad, ako žiť ako stoik počas jedného týždňa. Teraz, po rokoch, sa na tieto zásady stále pravidelne odvolávam.

1. Priznajte si, že väčšinu vecí, ktoré sa vo vašom živote dejú, nemôžete ovplyvniť.
2. Uvedomte si, že vaše emócie sú výsledkom toho, ako premýšľate o svete.
3. Prijmite, že sa vám z času na čas stane niečo zlé, rovnako ako sa to stáva všetkým ostatným.
4. Vnímajte sa ako súčasť väčšieho celku, nie ako izolovaný jedinec; ako súčasť ľudskej rasy, súčasť prírody.
5. Myslite na to, že všetko, čo máte, nie je vaše, je to len požičané a jedného dňa to budete musieť vrátiť.

Jeden týždeň nestačil na to, aby som sa naučila stoicizmu. Bola to veľká úloha. Mnohé princípy boli zložité, obsahovali klauzuly a výnimky, zvláštne pravidlá a neznáme teórie. Štýl písania bol občas zložitý, syntax bola zamotaná v čase a prekladoch, a vetu ste si museli prečítať niekoľkokrát nahlas, aby ste rozlúštili jej význam.

Stĺpček, ktorý som napísala pre *The Guardian* o svojom stoickom týždni, bol úvodom o tom, aké náročné, ale aj stoické, bolo absolvovať stoický týždeň s opicou.

Skrátka som nepochopila zmysel.

Ale niečo z tejto skúsenosti vo mne pretrvávalo. V nasledujúcom roku som sa k tomu vrátila, rozhodnutá brať stoický týždeň trochu vážnejšie. Dala som dokopy skupinu priateľov, ktorí ho absolvovali so mnou, a stretávali sme sa osobne v Sydney a virtuálne cez WhatsApp, aby sme diskutovali o dennom čítaní a uplatňovaní rôznych princípov. V tejto rôznorodej skupine ľudí vo veku od 30 do 45 rokov (vrátane realitného agenta z Byron Bay, obchodného novinára z *The Australian*, aktivistu z politickej organizácie GetUp!, študenta práva a kňazského seminaristu) sa prejavil hlad po pravidlách, prísnosti a logike, ktoré stoicizmus sľuboval. Stoici mali záľubu v pozeraní sa životu do očí, videli ho taký, aký je, no aj tak ho milovali (napriek všetkému... pre všetko), a nakoniec ho nechali odísť.

Bola to tvrdá, nespochybniteľná múdrosť stoikov, ich odhodlanie čeliť nepríjemným veciam – *realite* –, čo ma prinútilo obdivovať stoicizmus, aj keď som ho niekedy ťažko *chápala*.

Na to, aby som ho pochopila, by som potrebovala viac ako týždeň. Môj druhý ročník stoického týždňa sa skončil. Moja skupina na WhatsAppe sa rozpadla. Zostal mi len príslub nového spôsobu videnia sveta, nového spôsobu bytia,

ktorý bol v skutočnosti veľmi starý spôsob bytia. Potrebovala som však niekoho, od koho by som sa mohla učiť, s kým by som mohla diskutovať a testovať myšlienky v reálnom čase – stoického priateľa a mentora.

Dúfam, že v tejto knihe budem pre vás takýmto človekom ja. Najprv sa však vráťme na začiatok a zoznámme sa s tým, kto ním bol pre mňa.



V júli 2019 som šla na obed so starým priateľom Andrewom. Andrew pracoval v korporátnom svete, ale náhodné stretnutie na krste knihy viedlo k priateľstvu založenému na láske k diskusii a debatách o myšlienkach – často z opačných uhlov pohľadu. Pri obede som mu vysvetlila, že som absolvovala stoický týždeň. Učenie bolo komplikované, hutné a podľa mňa – zjemnené rýchlym občerstvením v podobe twitterových výlevov a kultúrnych vojen – v sebe nieslo strohosť a prísnosť, ktoré neboli ľahko stráviteľné pre modernú, roztržitú a diskurzívnu myseľ.

Ale niečo na stoicizme Andrewa oslovilo a za pár týždňov, kým sme sa opäť stretli, si ho preštudoval a rozhodol sa, že namiesto náboženstva a napriek hlboko zakorenenému morálnemu relativizmu našej doby je stoicizmus presne pre neho. Pri drinku v bare v Surry Hills bol plný nadšenia z toho, ako mu pomohol pri výchove detí, v podnikaní a pri rokovaní s kolegami. Bol

metodickejší a organizovanejší než ja – a oveľa menej náchylný sledovať najnovšie wellness šírenstvo.

Povedal mi, čo ho na stoicizme priťahuje: „Páči sa mi, že je to rámec pre život, ktorý je intelektuálny, racionálny – a páči sa mi, že je celkom praktický. Ideály, ktoré stanovuje, sú dosiahnuteľné ideály, ktoré uznávajú naše silné a slabé stránky ako ľudí – namiesto toho, aby sme sa držali ideálu, s ktorým by sme zápasili a ktorý by definoval úspech ako niečo, pre väčšinu ľudí, nedosiahnuteľné.“

Ale či bol stoicizmus pre mňa? Mala som úplne iný temperament. Bola som nerozvážnejšia a fungovala som na základe energie chaosu. Mohol by stoicizmus fungovať pre nás oboch? Alebo vyhovoval len určitým typom osobností? Bola polovica roka 2019 a ja som sa nachádzala medzi zadaniami na články o cestovaní a knižnými projektmi, takže som si pomyslela: Čo by som mohla stratiť? Moje racionálne ja mi povedalo, že by som to mohla skúsiť. Moja intuícia mi navrávala, že by som to možno skutočne potrebovala.

Nasledovali dva roky diskusií, sporov, čítania a uplatňovania stoickej filozofie v každodennom živote – vrátane práce, lásky, vzťahov, rodičovstva, zdravia, pohody, kondície, smrteľnosti, politiky, túžby, zodpovednosti, domácich zvierat, sociálnych médií, duševného zdravia, peňazí a ambícií.

Pri tomto neformálnom štúdiu som urobila niekoľko pozoruhodných zistení. Že táto predkresťanská filozofia sa zdá byť oveľa modernejšia ako kresťanská – a oveľa viac rovnostárska, zahŕňajúca aj ženy a bez hierarchie (mohli ste sa snažiť dosiahnuť stoickú obdobu svätosti – čo znamená byť stoickým mudrcom, ale zatiaľ nepoznám nikoho, kto by sa o to uchádzal). Namiesto obmedzenej, sebadisciplinovanej predstavy stoika ako samostatného ostrova sa stoici v skutočnosti hlboko zaoberali myšlienkou spoločnosti a života v spoločenstve. A že ich pohľad na prírodu a vesmír bol vzrušujúci, komplexný a hlboký – s divokými čriepkami pohanstva, ktoré sú stále zakotvené v ich písme.

Stoici tiež formulovali náladu, o ktorú by sme sa mali usilovať ako o naše štandardné nastavenie – *ataraxiu* (doslova „bez rušivých podnetov“) – starostlivo kalibrovaný stav pokoja, ktorý nie je šťastím, radosťou ani žiadnym z extatických stavov, ktoré sa vyskytujú v náboženskej alebo mystickej praxi, ani v modernejších vzrušujúcich stavoch, ako je zamilovanosť či užívanie kokaínu. Naopak, *ataraxia* je stav spokojnosti alebo pokoja, keď sa vám môže rúcať celý svet, ale vaša rovnováha nie je narušená.

Najviac zo všetkého som obdivovala stoicismus vďaka jeho jasnému pohľadu na ľudstvo – vždy realistický, nikdy nie cynický. Neexistoval žiadny Boh na nebi, ktorý by zostúpil a zachránil vás, ani posmrtný život. Máme len samých

seba a jeden druhého – a to stačí, aj keď sme všetci nedokonalí. Ale pretože máme len seba navzájom a seba samých, filozofia si vyžadovala postaviť sa tejto výzve – vyžadovala, aby ste sa snažili robiť všetko, čo je vo vašich silách, boli rozumní, usilovali sa byť cnostní (viac o tom, čo to znamená, neskôr), žili v súlade so svojou prirodzenosťou a správali sa k ostatným rovnako dobre, ako by ste sa správali k svojim bratom a sestrám. To je všetko, čo môžete urobiť a čo sa dá urobiť.

Stoici boli realistickí, pokiaľ ide o naše limity. Upozorňovali, že hoci sa môžete pokúsiť presvedčiť druhých, aby robili to, čo chcete, alebo aby sa správali tak, ako chcete, v konečnom dôsledku to nemôžete ovplyvniť. Nemrhajte preto energiou na to, aby ste sa snažili ľudí zmeniť.

Stoici mali jasno aj v otázke smrti. Mysleli na ňu každý deň, pretože vedeli, že každý deň zomierajú. Stoici vedeli, že je dôležité uctiť si mŕtvych, ale tiež nevyužiť príliš veľa zo svojho života a svojej energie na smútok. Keď mojich priateľov zrazí smútok na kolená a chcú mať nejakého sprievodcu neznámym podsvetím skúseností, ukazujem im práve diela stoikov spred približne dvetisíc rokov.



Počas písania tejto knihy sa mi stoicizmus dostal pod kožu. Nie naraz, ale pomaly. Začala som túto filozofiu používať v zložitých situáciách a zistila

som, že poskytuje rámec nielen pre moje konanie, ale aj ako spôsob, ako pochopiť svet ako celok. Stoicizmus som začala vnímať ako filozofiu od kolísky po hrob, ktorú by som mohla používať celý život. Dokonca by som ju mohla používať aj po smrti.

V polovici tohto procesu sa objavila pandémia – vec, ktorá dodala výskumu, ktorý sme s Andrewom robili (so svojimi nákazami, zhubnosťou a prípravou na smrť), strašidelnú rezonanciu. Bola som v Kambodži, keď sa koronavírus rozmohol: obrovské parkovisko v Angkór Vat bolo opustené, až na niekoľko znepokojených, málo zamestnaných vodičov rikší; starobylé ruiny horeli dozlatista v žiari úsvitu; osamelá buddhistická mníška prosila o almužnu; medzi ruinami hniezdili havrany; bolo to miesto bez turistov. Odletela som späť do Sydney a o týždeň neskôr sa uzavreli hranice. Na chvíľu – v prvých dňoch pandémie, keď všetci tápali a boli zmätení, keď ľudia prichádzali o prácu a báli sa kľučiek na dverách či umývali potraviny – ma priatelia vyhľadávali ako akéhosi hovorca prastarých. Pýtali sa ma: Čo by robil stoik? Povedal by: Vstreknite mi tento stoicizmus priamo do žíl.

Istý čas som toto usmerňovanie brala vážne – založila som si účet na Instagrame, ktorý poskytoval stoické rady vo forme ľahko stráviteľných zenových kóanov. Ale za takmer svojpomocnými riadkami od Marca Aurélia, Epiktéta či Senecu

sa skrývala hutná a dôležitá teória, mapa, ako žiť v nepokojných časoch.

Nakoniec som zistila, že stoicizmus je neuveriteľne užitočný a prekvapivo praktický. Nielenže mi pomohol zachovať pokoj počas pandémie, ale dal mi dôvod prežiť dni aj mimo pečenia. Ba čo viac, ukázalo sa, že stoicizmus ma zmenil. Bolo to také, ako sľuboval francúzsky filozof Jean-Paul Sartre: „filozofia zameraná na úplnú existenciálnu premenu jednotlivca; filozofia, ktorá by ho mohla naučiť žiť“. Inak povedané, stoicizmus môže zmeniť váš život – rovnako ako zmenil môj.

Tomuto učeniu som veľmi zviazaná. A cítim sa byť blízka svojim učiteľom, hoci sú už dávno mŕtvi.

Stoickej filozofii, s ktorými sa stretnete na týchto stranách – Epiktétos, Seneca a Marcus Aurelius –, žili pred stovkami rokov, ale v mnohom sú nám podobní, ich starosti a obavy sú také moderné, že mám pocit, akoby boli vzdialení len na jeden dych. Otočím sa a vidím ich.



Nie som úplne zaslepená. Niektoré stoické učenia mi prekážali – a pri stretnutiach s Andrewom sa občas vynorili nezhody. Bolo možné byť šťastný, alebo sme mohli maximálne dúfať v spokojnosť? A čo emócie? A túžba? Ako sa dajú tieto veci ovládať? Nebola to len myseľ nad hmotou – boli tu veci, ktoré sa nazývali hormóny! A čo nervové dráhy? Nevedomie?

Obaja sme sa zhodli v tom, že stoicizmus kladie dôraz na zodpovednosť za vlastný charakter a uznáva, že naše sféry vplyvu sú v konečnom dôsledku malé, čo znamená, že sociálna spravodlivosť a agitácia za spoločenské zmeny nemajú pre praktizujúceho stoika miesto.

S Andrewom sme sa prechádzali, rozprávali, hádali, čítali – a snažili sme sa to všetko vyriešiť. V druhej polovici roka 2020 sa z nás stali susedia na malom sydneyjskom plážovom predmestí Tamarama a pravidelne sme sa prechádzali po útesoch Bondi a Bronte. Po výmene niekoľkých zdvorilostných slov sme sa pustili do filozofie. Čo to znamená mať dobrú povahu? Čo je to odvaha? Kam pôjdeme, keď zomrieme? Ako sa ovláda hnev? Ako sa cítite, keď dávate bez toho, aby ste za to niečo dostali? Až po niekoľkých mesiacoch týchto prechádzok som si uvedomila, o čo sa snažím: snažila som sa zistiť, ako najlepšie žiť.

Veľká časť tejto knihy je výsledkom týchto diskusií.

Ako na mňa pôsobil stoicizmus

Nie som filozofka ani akademička. Som novinárka, ktorá už dve desaťročia pracuje vo všeobecnom spravodajstve, čo často zahŕňa preberanie zložitých pojmov a snahu rozobrať ich pre čitateľov.