

Naslov originala:
HOW TO THINK LIKE A ROMAN EMPEROR
Donald Robertson

Copyright © 2019 Donald Robertson
Copyright © 2020 ovog izdanja KONTRAST izdavaštvo

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Urednica:
Jelena Nidžović

Prevod:
Nikola Matić
Jasna Dimitrijević

Lektura i korektura:
Kontrast izdavaštvo

Dizajn korica:
Sanja Polovina

Prelom:
Anica Lapčević

Štampa:
F.U.K. d.o.o.

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast, Beograd
Klaonička 2, Zemun
e-mail: jakkontrast@gmail.com
kontrastizdavastvo.com
facebook.com/KontrastIzdavastvo

DONALD ROBERTSON

MARKO AURELIJE

FILOZOFIJA STOICIZMA ILI
KAKO DA RAZMIŠLJATE KAO RIMSKI IMPERATOR



KONTRAST
Beograd, 2021.

Za Popi, malenu i mudru

Uvod

Otac mi je umro kada sam imao trinaest godina. Bio je u pedesetim kada mu je na plućima otkriven rak, koji ga je držao vezanog za krevet godinu dana pre nego što će ga dokrajčiti. Bio je to skroman i pošten čovek koji me je ohrabrivao da promišljam život na dubljem nivou.

Njegova smrt me je zatekla potpuno nepripremljenog – baš sam se teško nosio s tim. Bio sam ljut i depresivan. Po čitave noći provodio sam na ulici, igrajući se žmurke s lokalnim policajcima; obijao sam zgrade i čekao ih da bih im potom umakao kroz bašte i živice, preskačući ograde. Stalno sam bio u nekoj nevolji; bežao sam iz škole, ulazio u rasprave sa profesorima i započinjao tuče sa školskim drugovima. Bio sam napunio skoro šesnaest godina kada su me sproveli do direktorove kancelarije i ponudili mi dve mogućnosti: ili da napustim školu svojevolljno, ili da budem izbačen. Napustio sam školu i ubrzo su me smestili u poseban program za problematičnu decu. Osećao sam kako moj život ubrzano izmiče kontroli. Škola i socijalna služba označile su me kao „izgubljeni slučaj”. Nisam imao ni jedan jedini motiv da pokušam da ih uverim u suprotno.

Moj otac, vozač bagera na gradilištima, svake večeri dolazio bi kući prljavih i zamašćenih ruku, i preumoran se stropoštavao u fotelju. Posao nije bio bogzna koliko plaćen i jedva je spajao kraj s krajem, ali nikad se nije žalio. Kad je bio mlad, preminuo mu je najbolji prijatelj i, na opšte iznenađenje, zaveštao mu farmu

testamentom. Otac je odbio nasljedstvo, vrativši zemlju mladićevoj porodici. „Sreća se ne može kupiti”, govorio je, i zaista vero- vao u to. Pokazao mi je da u životu ima važnijih stvari i da bogat- stvo leži u osećaju zadovoljstva onim što već imaš, a ne u potrebi za sve većim sticanjem.

Kad smo se vratili kući sa očeve sahrane, majka je na kuhinj- ski sto spustila njegov stari kožni novčanik i rekla da ga uzmem. Polako sam ga otvorio; mislim da su mi se ruke tresle, ali nisam siguran zbog čega. Unutra sam našao samo jedno parče iskrza- nog papira. Bio je to odlomak istrgnut iz biblijske Knjige Izlaska: *A Gospod reče Mojsiju: Ja sam Onaj što jeste. I reče: Tako ćeš kazati sinovima Izrailjevim: Koji jeste, On me posla k vama.*¹ Izgario sam od želje da saznam kakvo je, zaboga, za njega taj odlomak imao značenje. Moje filozofsko putovanje započelo je upravo u tom trenutku, dok sam u ruci zbunjeno držao taj papir.

Kada sam, mnogo godina kasnije, otkrio da je i Marko Aure- lije u detinjstvu ostao bez oca, pitao sam se nije li se i on obreo u potrazi na sličan način na koji sam i sâm tražio smisao puta. Kad mi je otac umro, bilo je mnogih filozofskih i religijskih pitanja koja su me mnogo namučila. Sećam se da sam se plašio smrti. Noćima sam ležao budan u krevetu, pokušavao da rešim zago- netku postojanja i nađem sebi utehu. Kao da sam osetio svrab na zabačenom delu mozga koji nisam mogao da dosegnem i po- češem. U to vreme, nisam znao da je takva vrsta egzistencijalne anksioznosti ono što čini da se ljudi okrenu izučavanju filozofije. Primera radi, Spinoza je napisao:

Prihativši da se nalazim u velikoj opasnosti, primorao sam sebe da svim snagama potražim lek, ma koliko to bilo neizvesno; kao što je bolesnik, koji se bori sa smrt- nom bolešću kada shvati da će ga smrt ščepati ukoli- ko se ne pronađe lek, svestan da svom svojom snagom mora krenuti u potragu za lekom, utoliko više što u tome leži sva njegova nada.²

Fraza „ja sam koji jesam” odnosila se na čistu svest o postojanju kao takvom, što mi se na početku činilo duboko mističkim i metafizičkim uvidom: „Ja sam svest o sopstvenom postojanju.” To me je podsetilo na čuveni natpis iz proročišta u Delfima: *Spoznaj sebe samog*. To je postala jedna od mojih maksima. Postao sam potpuno opsednut potragom za samospoznajom kroz meditaciju i sve druge forme kontemplativnih vežbi.

Kasnije sam otkrio da je odlomak koji je moj otac nosio sa sobom svih ovih godina igrao važnu ulogu u obredima masonskog reda po imenu Kraljevski luk. Tokom obreda inicijacije pitali bi kandidata: „Da li si ti mason Kraljevskog luka?”, na šta bi on odgovorio: „JA SAM KOJI JESAM.” Slobodna masonerija ima najmanje četiri veka dugu istoriju u Škotskoj, i njeni koreni sežu duboko u mom rodnom gradu Eru. Moj otac i mnogi njegovi prijatelji bili su članovi lokalne lože. Većina masona su hrišćani, ali se služe jezikom koji je izvan religija, govoreći o Bogu kao „Vrhovnom arhitekti univerzuma”. Prema legendi koja se može naći u nekim njihovim spisima, skup spiritualnih učenja koja se pripisuju graditeljima Hrama cara Solomona na zapad je preneo Pitagora, a kasnije su ih proširili Platon i Euklid. Ova drevna mudrost navodno je prenošena kroz vekove zahvaljujući srednjovekovnim masonskim ložama. Izvodili su ezoterijske rituale i koristili simbole poput kvadrata i kompasa da bi saopštavali svoje duhovne doktrine. Slobodna masonerija takođe slavi četiri ključne vrline starogrčke filozofije, koje simbolički upućuju na četiri ugla lože: razboritost, pravdoljubivost, nepokolebljivost i uzdržljivost. (Mudrost, pravednost, hrabrost i umerenost, ako su vam draži savremeni termini.) Moj otac se ovih etičkih učenja držao sasvim ozbiljno i ona su tako oblikovala njegov karakter da je to na mene ostavilo dalekosežan utisak. Slobodna masonerija, barem za iskrene poklonike poput mog oca, ne predstavlja knjišku filozofiju kakva se izučava u univerzitetkim kulama od slonovače, već potiče iz mnogo starijeg koncepta zapadne filozofije kao duhovnog *načina života*.

Ispostavilo se da nisam bio dovoljno odrastao da pristupim slobodnim masonima. Zbog moje reputacije u gradu, ne bi me ni pozvali. Tako sam, uz zanemarljivo formalno obrazovanje koje sam do tada stekao, počeo da čitam sve iz oblasti filozofije i religije što bi mi dopalo šaka. Nisam siguran da bih umeo jasno da artikuliram za čim sam u to doba tragaio, samo znam da je trebalo da objedini moja interesovanja za filozofiju, meditaciju i psihoterapiju. Bio mi je potreban racionalniji, više filozofski vodič kroz život, ali izgleda da ništa nije bilo odgovarajuće. A onda sam imao sreće da otkrijem Sokrata.

Proučavao sam zbornik starogrčkih tekstova otkrivenih u biblioteci Nag Hamadi u Egiptu, nastalih pod uticajem starogrčke filozofije. To me je dovelo do platonskih dijaloga u kojima Sokrat, koji predstavlja samo jezgro starogrčke filozofije, propituje svoje prijatelje i ostale sagovornike o njihovim najdubljim vrednostima. Sokrat se usredsređuje na suštinske vrline starogrčke filozofije, koju su kasnije usvojili i slobodni masoni. Sam Sokrat nije ništa napisao o filozofiji – njegov rad poznajemo samo kroz dela drugih filozofa, uglavnom dijaloge njegovih najpoznatijih učenika, Platona i Ksenofonta. Legenda kaže da je Sokrat prvi primenio filozofske metode u razmatranju *etičkih* pitanja. Naročito se posvetio tome da drugima pomogne da žive mudrije, u skladu sa razumom. Filozofija za Sokrata nije bila samo moralni vodič, već i neka vrsta *filozofske terapije*. Govorio je da nam bavljenje filozofijom može pomoći da prevaziđemo strah od smrti, popriavimo svoj karakter, pa čak i otkrijemo istinski osećaj ispunjenosti.

Sokratski dijalozi često su bez čvrstog zaključka. Sokratovo insistiranje na tome da zna da ništa ne zna, poznato kao sokratska ironija, inspirisalo je tradiciju starogrčkog skepticizma. Ipak, ispostavilo se da je svojim učenicima prenosio *pozitivna* učenja o najboljem načinu života. Kamen temeljac ovog učenja može se naći u čuvenom odlomku iz Platonove *Odbrane Sokratove*. Sokrat se suočio sa fingiranim optužbama za blasfemiju i kvarenje omladine, koje su dovele i do njegovog pogubljenja. Umesto da

se pokaje ili moli za milost, izvodeći pred sudije svoju uplakanu ženu i decu, kao što su drugi činili, on je mirno nastavio da izlaže svoju filozofiju, propitujući optužitelje i držeći sudijama lekciju o etici. U jednom trenutku je jednostavnim jezikom objasnio i šta za njega znači biti *filozof*:

Celog svog života ništa drugo nisam radio, samo sam pokušavao da ubedim mlade i stare među vama da ne marite za telo i bogatstvo, već za najbolje moguće stanje vaše duše. Kažem vam: 'Bogatstvo ne donosi vrlinu, ali vrlina može učiniti da bogatstvo, i sve drugo na svetu, služi na dobro čoveku, pojedincu i zajednici.'³

Živeo je po tim načelima, a njegovi učenici su se trudili da slede njegov primer. Trebalo bi da mudrosti i vrlini damo na značaju više nego bilo čemu drugom. „Filozof” je, u Sokratovom viđenju, osoba koja živi prema ovim principima: neko ko doslovno *ljubi mudrost*, kao što sama reč kaže.

Kad se toga setim, shvatam da sam se Sokratu i drugim antičkim filozofima okrenuo da bih pronašao *filozofiju života*, koju je moj otac našao u masoneriji. Bilo kako bilo, kao što sam već pomenio, dijalozi koji su ostali sačuvani prikazuju tipičan Sokratov metod postavljanja pitanja umesto pružanja detaljnog *praktičnog* uvida u sokratsku veštinu mudrog života.

Iako me antički filozofi nisu opskrbili konkretnim odgovorima za kojima sam u to vreme tragao, inspirisali su me za dalja čitanja. Novootkriveni osećaj smisla takođe mi je pomogao da se vratim u kolosek: prestao sam da upadam u nevolje i upisao se na studije filozofije na Univerzitetu u Aberdinu. Ipak nisam mogao da se otmem utisku da nešto nije kako treba – teme smo obrađivali preterano *akademski* i *teoretski*. Što sam više vremena provodio nad knjigama u podrumu biblioteke, činilo mi se da se sve više udaljavam od Sokratovog originalnog koncepta filozofije kao načina života, nečega što ima moć da ispravi naš karakter i

pomogne nam da se razvijemo. Ako su antički filozofi bili istinski *ratnici* uma, njihove moderne kolege pre nalikuju *bibliotekarima* uma, i više su zainteresovani za sakupljanje i organizovanje ideja nego za upotrebu filozofije kao psihološke prakse na dnevnom nivou.

Po završetku studija počeo sam da izučavam i praktikujem psihoterapiju zato što mi je učenje zarad mogućnosti da pomognem drugima pokazalo put do samopoboljšanja koji sam mogao da povežem sa studijama filozofije. Bilo je to doba promena na polju terapije: frejdovski i jungovski pristupi su postepeno uzimali pred kognitivno-bihevioralnom terapijom (KBT), koja postaje dominantna forma psihoterapijske prakse, zasnovana na dokazima. KBT je, uz to, bila bliža filozofskoj praksi za kojom sam tragao, jer nas podstiče da razumom delujemo na emocije. Bilo kako bilo, ona je nešto čime se uglavnom bavimo nekoliko meseci, a potom je ostavimo po strani. Sasvim sigurno ne pretenduje na to da nam otkrije celokupan način života.

Moderna terapija je svakako manjeg dometa od antičkog sokratskog umeća življenja – većina nas u ovo vreme traga za brzim rešenjima za naše mentalno zdravlje. Međutim, kada sam počeo da držim psihoterapije, postalo mi je jasno da je većina mojih klijenata koji pate od anksioznosti i depresije imala koristi kada su shvatili da su njihove tegobe uzrokovane njihovim osnovnim *vrednostima*. Svi smo bili u prilici da po pravilu postajemo zabrinuti kada smo čvrsto uvereni da će se nešto loše desiti. Uz to, kada verujemo da je nešto vrlo dobro i poželjno, postajemo anksiozni kada je ono ugroženo ili tužni kad je već izgubljeno. Primera radi, da biste osetili socijalnu anksioznost, pre svega morate verovati da je negativno mišljenje drugih ljudi o vama *vredno* briga, da je to što im se ne dopadate loša stvar, i da je veoma važno da zadobijete njihovo odobravanje. Čak i ljudi koji pate od teškog poremećaja socijalne anksioznosti (socijalne fobije) mogu da se osećaju „normalno” kada razgovaraju sa decom ili bliskim prijateljima o banalnim stvarima, uz neke izuzetke. Međutim, oni osećaju *jaku*

anksioznost kada razgovaraju o važnim temama sa ljudima za koje smatraju da su veoma značajni. I obrnuto, ako je naš svetonazor takav da mislimo da smo u očima drugog od *zanemarljivog* značaja, onda nas to drži podalje od socijalne anksioznosti.

Shvatio sam da bi svako ko usvoji zdraviji i racionalniji korpus suštinskih vrednosti i ostane ravnodušnošniji na ono što sve nas u životu brine mogao da stekne veću emocionalnu otpornost. Ali nisam mogao da pronađem kombinaciju Sokratove filozofije i terapijskih alata KBT. U to vreme, dok sam još obavljao psihoterapeutsku praksu, sve se promenilo kada sam iznenada otkrio *stoičku filozofiju*.

Potencijalne vrednosti stoičke filozofije zaokupile su me čim sam se susreo sa knjigama francuskog naučnika Pjera Adoa *Šta je antička filozofija?* (1998) i *Filozofija kao način življenja* (2004). Sledstveno naslovu druge knjige, Ado je opširno istražio ideju da su drevni filozofi zapadne tradicije zapravo pristupili filozofiji kao načinu življenja. Otvorila su mi se vrata prave riznice *duhovnih praksi* pohranjenih u starogrčkoj i rimskoj filozofskoj literaturi, koje su nesumnjivo bile osmišljene da pomognu ljudima u prevazilaženju emocionalne patnje i razvijanju snage karaktera. Ado otkriva da su kontemplativne prakse bile uobičajene u filozofskim školama helenističkog perioda nekoliko generacija posle Sokratove smrti. Stoicima je naročito bila u fokusu praktična strana sokratske filozofije – ne samo kroz razvoj vrlina, poput samodiscipline i hrabrosti (što bismo mogli nazvati emocionalnom otpornošću ili rezilijentnošću), već i kroz proširenu primenu psiholoških vežbi.

Nešto me je ipak zbunilo. Ado poredi ove filozofske prakse sa ranohrišćanskim duhovnim vežbama. Kao psihoterapeut, smesta sam uočio da se većina *filozofskih* ili *duhovnih* vežbi koje je otkrio može porediti sa *psihološkim* vežbama u modernoj psihoterapiji. Uskoro mi je postalo jasno da je stoička filozofija, zapravo, škola drevne zapadne filozofije sa najeksplicitnijom terapijskom orijentacijom i najvećim izborom oruđa, ili alata – psiholoških

tehnika. Posle više od deset godina gutanja filozofske literature, uvideo sam da sam tražio *svuda*, osim na tom jednom pravom mestu. „Kamen koji odbaciše zidari on posta glava od ugla.” (Psalam 118)

Dok sam gutao literaturu o stoičkoj filozofiji, primetio sam da je model moderne psihoterapije najbliži stoicizmu – racionalno-emotivna bihevioralna terapija (REBT), preteča kognitivno-bihevioralne terapije, koju je tokom pedesetih godina XX veka razvio Albert Elis. Elis i Aron T. Bek, još jedan od pionira KBT, navode stoičku filozofiju kao inspiraciju za svoje pristupe. Primera radi, Bek je sa svojim kolegama u knjizi *Kognitivna terapija depresije* zabeležio: „Filozofski koreni kognitivne terapije sežu sve do stoika.”⁴ KBT i stoičkoj filozofiji zajedničke su neke fundamentalne psihološke pretpostavke, naročito „saznajna teorija emocija”, koja kaže da su naše emocije najčešće određene našim uverenjima. Prema Beku, anksioznost se uglavnom sastoji od uverenja, na primer – „da će se nešto strašno desiti”. Štaviše, stoička filozofija i KBT od zajedničkih premisa dolaze do sličnih zaključaka o tome kakve psihološke tehnike mogu biti od pomoći ljudima koji proživljavaju anksioznost, bes, depresiju i druge probleme.

Moju pažnju privukla je jedna stoička tehnika. Iako je već oprobano u antičkim izvorima, u modernoj psihoterapiji i literaturi za samopomoć nema puno reči o – kako je to Ado nazvao – „posmatranju odozgo”. Ono podrazumeva pogled na stvari sa neke više instance, nalik perspektivi, na primer, bogova sa Olimpa. Širenje perspektive često izaziva osećaj emocionalne jednakosti. Primetio sam, primenjujući ovaj postupak, isto što i Ado – da on spaja niz centralnih tema antičke filozofije u jednu viziju. Takođe sam otkrio da je u tim prilikama lako proklizati u vođenu meditaciju. Kada podučavam psihoterapeute i govorim na konferencijama, u prilici sam da čitave dvorane iskusnih psihoterapeuta i polaznika kursa, po stotinu istovremeno, vodim kroz svoju verziju vežbe. Bio sam prijatno iznenađen kada sam otkrio da je

oni bez poteškoća usvajaju i da je ta vežba jedna od omiljenih. Počeo sam da objavljujem svoje izvore na blogu.

U Americi je Rajan Holidej, marketinški stručnjak i preduzetnik, u knjigama *The Obstacle Is the Way* (2014) i *The Daily Stoic* (2016), u koautorstvu sa Stivenom Hanselmanom prihvatio stoičku ideju. U Velikoj Britaniji je Deren Braun, iluzionista i televizijska zvezda, potom objavio knjigu *Happy* (2017), inspirisanu stoičkom filozofijom. Ovi autori su osvojili potpuno novu publiku, onu izvan akademskih krugova, i upoznali je sa stoicizmom kao oblikom samopomoći i filozofijom življenja. Naučni skeptik i profesor filozofije Masimo Piljuči objavio je 2017. godine knjigu *Kako biti stoik*. Iste godine je republikanski političar Pet Makgihan objavio *Stoicism and the Statehouse (Stoicizam i skupština)*. Stoicizam je u vojsci primenjivao pukovnik Tomas Džeret u sklopu vežbi ratničke izdržljivosti. Primenjivao ga je i direktor NFL-a i bivši trener tima Nju ingland Pejtriots, pa je stoička filozofija počela da stiže sve više pristalica u svetu sporta. Stoicizam je očito ponovo popularan, a to je samo vrh ledenog brega. Niču onlajn zajednice stoika, koje privlače milione članova širom interneta.

KAKO ISPRIČATI PRIČU O STOIČKOJ FILOZOFIJI

Pre nekog vremena, kada je moja kćerka Popi imala četiri godine, stalno je tražila da joj pričam priče. Nisam znao nijednu priču za decu, pa sam joj pričao sve što bi mi palo na pamet: grčke mitove, priče o herojima i filozofima. Najviše je volela priču o starogrčkom generalu Ksenofontu. Bio je još mladić kada je, jedne noći, prolazio uličicom između dve građevine u blizini atinskog trga. Iznenada mu je preprečio put stao tajanstveni stranac sa drvenim štapom. Glas iz tame ga je upitao: „Gde ovde može da se kupi *dobra roba?*” Ksenofont je odgovorio da se upravo nalaze u blizini *agore*, najbolje tržnice na svetu. Tamo se može kupiti

šta god ti srce želi: nakit, hrana, odeća itd. Stranac je učutao na trenutak pre nego što je postavio sledeće pitanje: „A gde, onda, može da se nauči kako biti *dobar čovek*?” Ksenofont je ostao zatečen. Nije znao kako da odgovori na to pitanje. Tajanstveni čovek je spustio štap, iskoračio iz senke i predstavio se kao Sokrat. Rekao je kako bi obojica trebalo da otkriju kako se postaje dobra osoba, zato što je to svakako mnogo važnije od kupovine dobre robe. Tako je Ksenofont krenuo sa Sokratom i postao jedan od njegovih najbližih prijatelja i sledbenika.

Rekao sam Popi da *većina* ljudi veruje kako u životu ima mnogo dobrih stvari – fine hrane, odeće, kuća, novca – i puno loših, ali da Sokrat kaže kako oni verovatno greše. Mislio je kako je na svetu samo jedna stvar dobra, i da se ona nalazi u nama. Nešto nalik mudrosti ili hrabrosti. Popi se zamislila i potom, na moje iznenađenje, odmahнула glavom, govoreći: „Tata, to nije istina!”, što mi je izmamilo osmeh. A onda je dodala: „*Ispričaj mi priču još jednom*”, jer je želela nastaviti da razmišlja o tome. Pitala je kako je Sokrat postao tako mudar i ja sam joj otkrio tajnu njegove mudrosti: stalno je postavljao pitanja o najvažnijim životnim stvarima i pažljivo slušao odgovore. Tako sam ja nastavio da joj pričam priče, a ona je nastavila da zapitkuje. Shvatio sam da je ta mala anegdota o Sokratovom životu doprinela mnogo više nego puko podučavanje. Podstakla ju je da zapita *samu sebe* šta podrazumeva mudrost življenja.

Popi me je jednog dana zamolila da zapišem priče koje sam joj pričao i ja sam to i učinio. Doterao sam ih i dopisao neke detalje, a onda joj ponovo čitao. Neke sam objavio i na svom blogu. Pričanje priča i razgovori o njima sa Popi naveli su me da shvatim da je ovo, na mnogo načina, najbolji način podučavanja filozofije kao načina življenja. On nam omogućava da razmotrimo gledišta slavni filozofa, bili oni dobar uzor ili ne. Rodila se ideja o knjizi koja bi predstavila stoičke principe kroz primere iz života ljudi koji su ih sledili. Možda bi ona bila od koristi ne samo mojoj devojčici, već i svim ljudima.

Zatim sam se zapitao ko bi mogao biti najbolji kandidat za uzorni model stoika, o kojem bih mogao da ispričam priče koje bi oživele filozofiju i dodale mesa na njen kostur. Odgovor je – razume se – glasio: Marko Aurelije. Ne znamo puno o životima drevnih filozofa, ali Marko je bio rimski car, te je ostalo dosta svedočanstava o njegovom životu i karakteru. Jedan od retkih stoičkih tekstova sačuvanih do danas predstavlja njegove zapise samom sebi o kontemplaciji, danas poznate kao *Samom sebi*. Marko započinje *Samom sebi* u potpuno drugačijem stilu od onog u kome je napisan ostatak teksta: katalogom vrlina, osobina koje ceni kod članova svoje porodice i učitelja. Navodi njih šesnaestoro. Izgleda da je i sam verovao da je najbolji način za proučavanje stoičke filozofije okretanje vrlim primerima iz stvarnog života. Mislim da ima smisla uzeti Marka kao primer stoika, na isti način na koji je sam Marko gledao na živote svojih učitelja.

Poglavlja ove knjige nastala su pažljivim čitanjem istoriografije. Iako sam se oslanjao na širok spektar izvora, o Markovom životu i karakteru uglavnom saznajemo iz rimske historiografske literature koju su pisali Kasije Dion i Herodot, iz *Carske povesti*, kao i iz Markovih ličnih zapisa, iz *Samom sebi*. Ponekad bih dopisivao neznatne detalje ili delove dijaloga kako bih popunio priču, onako kako sam, na osnovu dostupnih svedočanstava, zamišljao doživljaje iz Markovog života.

Poslednje poglavlje napisano je u drugačijem maniru, tako da liči na vođenu meditaciju. Ono je jasno zasnovano na idejama predstavljenim u *Samom sebi* Marka Aurelija, iako sam njegove reči parafrazirao u dužim segmentima koji bi trebalo da iniciraju mentalnu imaginaciju i prodube kontemplativno iskustvo. Uključio sam i nekoliko izreka i ideja nekih drugih stoika. Dao sam im oblik unutrašnjeg monologa ili fantazije, jer smatram da je to dobro za predstavljanje stoičkog razmišljanja o smrti i „posmatranje odozgo”.

Čitava knjiga je osmišljena kako bi olakšala praćenje Marka Aurelija kroz sticanje stoičke snage uma i dublji osećaj

ispunjenosti. Videćete da sam na mnogim mestima stoicizam kombinovao sa KBT, što mi je došlo sasvim prirodno, s obzirom na to da je stoička filozofija inspirisala KBT i da dele ključne ideje. Primetićete reference na pojmove moderne terapije, kao što je „kognitivna distanca”, koja predstavlja sposobnost da odvojimo svoje misli od spoljašnje realnosti, i „funkcionalna analiza”, koja vrednuje posledice različitih pravaca delanja. KBT je kratkoročna terapija, *dopunski* tretman narušenog mentalnog zdravlja, poput stanja anksioznosti i depresije. Svi znamo da je prevencija bolja od leka. Tehnike i koncepti koji se koriste u KBT primenjuju se zarad izgradnje rezilijentnosti kako bi smanjili rizik od razvoja emocionalnih problema u budućnosti. Međutim, uveren sam da je za mnoge ljude kombinacija stoičkog učenja i KBT primerenija u slučaju dugoročne *preventivne* primene. Ako je prihvatimo kao filozofiju življenja u svakodnevnoj praksi, možemo steći veću emocionalnu rezilijentnost, snagu karaktera i moralni integritet. O tome govori ova knjiga.

Od stoika možemo naučiti kako da steknemo osećaj svhovitosti u životu, kako da se suočimo sa različitošću, kako da pobedimo unutrašnji bes, upravljamo svojim željama, doživimo zdrave izvore radosti, kako da strpljivo i dostojanstveno podnosimo bol i bolest, hrabro se suprotstavimo svojim anksioznostima, nosimo sa gubitkom, a možda se čak i suprotstavimo sopstvenoj smrtnosti mirno kao Sokrat. Marko Aurelije suočio se sa velikim izazovima tokom svoje vladavine Rimom. *Samom sebi* je prozor u njegovu dušu, i pruža uvid u to kako se Marko Aurelije držao u mnogim okolnostima. Pozvao bih vas da, kao čitaoci, uložite napor u čitanje ove knjige na poseban način, da probate da uđete u kožu Marka Aurelija i pogledate život njegovim očima, kroz filozofsku prizmu. Hajde da vidimo možemo li mu se pridružiti na putu koji je prešao u ličnoj promeni, dan po dan, do punopravnog stoika. Uz malo sreće, sve će više ljudi uspeti da primeni mudrost stoičke filozofije u stvarnim izazovima i svakodnevnim problemima savremenog života. Međutim, promena neće sama

doći sa stranica knjige. Ona dolazi jedino kada čvrsto odlučimo, sada i ovde, da počnemo da primenjujemo ovakve ideje. Kako je Marko napisao:

Ne raspravljaj o tome kakav treba da bude dobar čovek, nego ti sam budi takav.⁵

