

УДК: 17.031.11:[616.98:578.834

СТОИКОТ ВО ВРЕМЕ НА COVID-19

Јасмина Поповска

Abstract

Stoic philosophy was revitalized in the 21st century through the development of several intellectual and popular movements ("Modern Stoicism", "Daily Stoic", etc.), which aim to adapt ancient Stoicism to the language and conceptual framework of the present, as well as to try to answer the questions that torment the modern man. Due in part to this popularization, Stoic theory and practice have emerged as an effective philosophical and psychological antidote to our COVID-19 times. The philosophy that emphasizes logic and self-control as life guidelines proves to be an excellent guide to self-help in conditions of self-isolation and practicing social distance. In addition to the theoretical background, some additional relevance of Stoicism to the pandemics is given by the fact that the Stoic life recommendations have been practically tested in a similar, and an even more severe, pandemic. Namely, Marcus Aurelius' book *Meditations* can easily be recognized as a guide for developing spiritual skills for dealing with a pandemic because it was written in the midst of one ("Antonine Plague").

This text will actualize some of the Stoic ideas in the context of the coronavirus crisis by returning to some of their philosophical concepts: the dichotomy of control, praemeditatio malorum, memento mori, amor fati and οἰκείωσις.

Стоичката филозофија доживува ревитализација во XXI век преку развојот на разни интелектуални и популарни движења (како, на пример, движењата „Современ стоицизам“ – Modern Stoicism, „Секојдневно стоик“ – Daily Stoic, итн.) кои си поставуваат цел да

го приспособат античкиот стоицизам на јазикот и концептуалната рамка на сегашноста, како и да се обидат да одговорат на прашањата кои неа ја „мачат“. Во современ контекст, стоичката филозофија не само што се ревитализира во популарните интелектуални струења, туку, како инспирација, стои и во основите на одредени особено функционални и популарни современи психотерапевтски техники, како оние на когнитивната бихевиорална терапија (CBT – Cognitive behavioral therapy), особено рационално-емотивната бихевиорална терапија (REBT – Rational emotive behavioral therapy) воспоставена од Алберт Елис (Albert Ellis). Должејќи се делумно на оваа реактуализација, стоичката теорија и практика се наметнува како ефективен филозофски и психолошки одговор на разните современи проблеми, а особено како противотров на COVID-19 времињата.

Во овој текст ќе се осврнеме на методите и препораките коишто ги дава стоичката филозофија во контекст на COVID-19. Штом стоицизмот веќе успешно комуницира со современиот човек во секојдневен контекст, се смета дека тој би се покажал како особено добар филозофско-психолошки одговор токму во ваква криза. Прво, стоичката филозофија, која ги потенцира логиката и самоконтролата како животни ориентири, се покажува како одличен практичен водич за самопомош во услови на самоизолација и практикување социјална дистанција. Второ, како што може да се забележи, COVID-19 кризата не носи квалитативна новост во однос на нашата самоафирмација и саморефлексија, туку само ги потенцира и интензивира проблемите кои веќе постојат во заднината. Така, штом стоицизмот успешно бил прифатен во претковид-светот, исто толку успешно би функционираше и во ковид-контекстот.

Во текстот ќе бидат потенцирани дел од филозофските ставови на стоицизмот, кои доколку се усвојат можат да помогнат за полесно справување не само со оваа, туку и со каков било вид криза, глобална или интимна. Сепак, треба да се нагласи дека целта на овој текст не е да се понудат стоичките препораки како универзален лек за оваа ситуација, бидејќи лековите треба да се прескрибираат секому според неговата лична „анамнеза“. Целта на овој текст е да се покаже безвременската димензија и релевантност на нивните идеи и на кој начин еден антички филозофски начин на живот може да се реконтекстуализира и да послужи како модел за денешниот.

Како што покажуваат историските сведоштва, функционалноста на стоичките препораки се покажала како успешна многупати во животите на античките стоици. Тие проживеале војни, егзил, губење на блиски личности, а овие препораки се покажале како успешни и за една слична пандемија која била дури и потешка од нашата. Петнаесет години од владеењето на Марк Аврелиј (121–180), чумата на Гален или попозната како Антониновата чума, именувана според семејното име на Аврелиј (Антонин), косела низ Римската Империја. Според некои сведоштва животот го изгубиле повеќе од 5 милиони луѓе, меѓу кои се претпоставува дека бил и Аврелиј. Некои населени места изгубиле дури третина од својата популација, а според Дион Касијски, римски историчар, во екот на заразата имало по 2000 жртви на ден, имено, умираше една четвртина од заразените. Во вториот бран, дури и по 5000. Стоичките практични препораки Аврелиј ги следел и во императорската улога во време на пандемија. На пример, со цел да надополни дел од државната каса испразнета од пандемијата, Аврелиј продал дел од своето богатство (семеен накит, покуќнина, уметнички дела, облека и секаков друг вид скапоцен посед), а ги поттикнувал и богатите Римјани да го сторат истото.

Книгата на Марк Аврелиј *За самиот себеси*, лесно можеме да ја препознаеме како водич за развивање на духовни вештини за справување со пандемија затоа што била напишана среде едно такво пандемиско невреме. Внатрешниот дијалог на императорот–цар преточен во текст ги претставува најзначајните практични упатства кои, доколку длабоко се повнатрешнат, подоцна може да послужат како филозофско средство во случај на неволја. Експозицијата е ненаметлива, разбирлива, блиска за читателот, искрена, интимна и ни случајно лицемерна – пишувана е среде пандемија и војна. Осврнувајќи се на делото на Аврелиј, Адо вели: „Во светот на литературата можат да се сретнат многу проповедници, предавачи и цензори, кои морализираат со чувство на самозадоволност, иронија, цинизам или горчливост, но е исклучително тешко да се најде личност која се вежба себеси да живее и да мисли како човечко суштество... Несомнено, добиваме навистина посебно чувство“, вели Адо, кога просведочуваме како Аврелиј, како што впрочем и сите ние, се обидува „да живее во целосна свесност и луцидност; да ги живее сите мигови во полн интензитет“;

и да му даде смисла на нашиот живот во целина... Марк се обраќа на самиот себеси, но имаме впечаток дека ни зборува на сите нас“ (Hadot, 1998, 312–313). Токму поради ова, *За самиот себеси* треба да се најде на врвот на топ-листата на карантинските „лектири“.

Доколку ја следиме стоичката поделба на филозофијата на физика, логика и етика како дисциплини кои ја опфаќаат севкупната филозофска реалност, соодветно би можеле да ги групираме прашањата кои во пандемијската ситуација треба да се одговорат. Така, во физички контекст, прво, треба да се утврди каква е фактичката состојба на светот, имено, кои се фактите за вирусот; во логичко-аргументативен контекст треба да се увиди како можеме да дадеме рационално објаснување на светските настани поврзани со пандемијата; и најпосле во етички контекст, да се одреди како треба да се однесуваме за да живееме добар живот во услови на пандемија? Прво, потребна е објективна и навремена информираност, но притоа критички да се оценуваат и вреднуваат фактите кои доаѓаат до нас затоа што се во изобилие и често се заемно контрадикторни. Штом ќе бидат избрани соодветните факти, треба да се избере нашата рационална реакција кон нив. И покрај инстантната реакција на стрес и паника, стоиците веднаш би препорачале самоконтрола на ваквите импулси. Ваквото нерационално однесување само би ја зголемило опасноста во ваквата ситуација. Потребна е внимателност и преземање на потребните мерки препорачани од знајците. Овие мерки, покрај тоа што служат да нè заштитат како индивидуи, исто така, ги заштитуваат и сите околу нас, што е важна одлика на стоичката етика, имено грижата за останатите како дел од еден ист свет кој заеднички го споделуваме. Имајќи ги предвид грижата и сочувството кон другиот, почитувањето на овие мерки, според стоиците, би се оценило како храбро и доблесно. Стоиците во секоја ситуација, па и во оваа би препорачале живот во согласност со разумот, а тоа подразбира живот во согласност со доблестите. Тоа е живот исполнет со умереност и самоконтрола водени од знаење и одржување рамнотежа; со праведност; со храброст за стрпливо поднесување на она што немаме моќ да го смениме и да го спроведеме она што имаме моќ да го смениме, како и со разборитост да ја препознаеме разликата меѓу двете за правилно и соодветно да одбереме како ќе дејствуваме.

Стоицизмот се смета дека е филозофија на хероизмот и издржливоста, и навистина, според стоиците, вистинскиот човек се открива во тешки времиња. Епиктет (ок. 50 – ок. 135) препорачува дека кога ќе дојде неволја треба да се замислиме себеси како борац, кого Бог, како тренер, го спротивставил со силен и јак противник со цел да станеме натпреварувач со олимписки ков (Ep. Disc. I, 24. 1–2). Колку е поголема тешкотијата, велат тие, толку е поголема славата. Во тешките времиња најмногу се откриваат доблестите кои сме ги негувале и кои најмногу ќе помогнат во справувањето со кризата. Стоицизмот нè вежба да бидеме подготвени, а не да бидеме изненадени. Така, тешкотиите стануваат предизвици кои поттикнуваат. Како што вели Аврелиј, она што нè попречува на патот, станува самиот пат. Тој вели:

Мојата волја и разум не знаат за пречки, бидејќи можам да ги отстранам со мислите, а можам и да ги пренасочам. Сè она што ѝ пречи на душата го менува и го врти и приспобува на подобро, и на тој начин она што го попречувало нејзиното делување, станува поттикнувачко, а она што ѝ го затворало патот сега го отвора (M. Aug. Med. 5. 20).

Во оваа насока, стоиците би ја гледале оваа конкретна пандемска криза како шанса и поттик не само за да преживееме, не само да бидеме подобри, туку да станеме духовни и морални олимпијци.

Покрај принципиелното стоичко позиционирање на индивидуата во ковид-светот, тие би препорачале и прифаќање на неколку конкретни ставови кои би ни помогнале во справувањето со ситуацијата во форма на „полурецепти“¹. Како што укажуваат нивните текстови, и во нивно време тие ги подучувале своите ученици како да се справат со неволјите и несреќите, навредите, тагата, загубите,

¹ Во 94 и 95 писмо на *Epistulae Morales* на Сенека (ок 1 пр.н.е. – 65 од н.е.) се резимира стоичката дебата околу прашањето дали во процесот на достигнување на целта на етичкиот живот треба да се знаат и праецепта – моралните упатства, инструкции, поуки, одредби или „рецепти“ кои се однесуваат на индивидуалните и специфични животни случаи, или само decreta – апстрактните и најопшти принципи на стоичкото учење. Сенека полемизира со претставниците на двете струи кои го прифаќаат или само едниот или само другиот концепт и смета дека и праецепта и decreta се корисни и нужни за достигнување на стоичките етички цели (Sen. Ep. 94, 95).

болестите, староста и смртноста. Понатаму во овој текст ќе бидат накратко разработени пет од препораките кои најмногу се обраќаат на ковид-ситуацијата: дихотомија на контролата, *praemeditatio malorum*, *memento mori*, *amor fati* и *οἰκείωσις* (*oikeiōsis*), и покрај тоа што можат да се издвојат многу повеќе.

Дихотомија на контролата

Особено важно за нашиот однос кон случувањата е она што во современата литература која се осврнува на стоичката филозофија се нарекува дихотомија на контролата, имено, точното разлучување меѓу она што е во наша и она што не е во наша моќ. Според Епиктет, еден од најважните животни избори е дали треба да се грижиме за нештата што се надвор од нас или во нас. Многумина сметаат дека изворот како на опасностите, така и на повољните нешта, доаѓа однадвор, но според Епиктет стоикот треба да тргне од спротивното мислење, имено, да смета дека таквиот извор лежи во нас. Дури тој би требало да ги отфрли сите признанија и заслуги кои доаѓаат од надворешниот свет со цел да се постигне смиреност, ослободување и спокој. Најпосле, подобра и полесна е онаа промена која доаѓа однатре, отколку процесот на менување на надворешниот свет. Примарниот порив на стоикот мора да биде поривот да се спречи чувството на неуспех при обидот за остварувањето на желби кои не можат да се исполнат.

Епиктет вели:

Научи се на секоја своја жестока помисла да ѝ речеш: „ти не си ништо вистинско, туку само моја вообразба“. Потоа истражувај и преиспитувај според правилата што ги имаш на располагање, а најмногу според првото кое гласи: „Дали тоа нешто е во наша моќ или не е во наша моќ?“ Доколку тоа нешто не е во наша моќ, биди подготвен да си речеш: „Тоа не ме засера“ (Art. *Ench.* 1.5).

Со нештата кои не се во наша моќ, како што се земјотресите, цунамито, стареењето, пандемиите, треба да се справиме со храброст, додека оние нешта кои се во наша моќ – она што го правиме, мислиме, избираме, посакуваме и стравуваме, треба да вежбаваме да го контролираме. Стоиците потенцираат дека настаните, како што е пандемијата, не можат да се контролираат. Бесплезно е да се вложува

време и енергија во менување на состојбата на нештата врз кои немаме контрола. Сепак, според стоиците, тоа што не можеме да ги контролираме овие настани, не значи дека не можеме да ги контролираме нашите реакции на тие настани. Токму стоицизмот се јавува во време кога контролата врз настаните станува невозможна. Хеленистичкото време е период на тектонски промени во политичкиот и социјалниот живот кога никој нема контрола врз ништо. „Не самите нешта, туку мислењето што луѓето го имаат за тие нешта предизвикува немир кај нив. На пример – вели Епиктет – смртта не е нешто страшно... самиот наш став спрема смртта предизвикува страв и затоа смртта ни е страшна. Кога нешто ни пречи или сме вознемирени, не треба причината да ја бараме во нешто друго, туку во самите нас, во нашите сопствени ставови спрема тоа нешто“ (Арт. *Ench.* 5).

Несоодветното справување со пандемиските феномени главно се заснова врз фрустрациите кои се јавуваат од чувството на немоќ врз целокупната состојба. Според стоиците, во вакви услови, нештата треба да се земат од поинаков аспект. Тие би рекле дека вирусот не е она што нè плаши, туку нашиот однос кон него. Не нè разгневува несоодветниот однос на другите кон ситуацијата и непочитувањето на мерките, туку нашите мненија за нив. Потребата за контрола во време на КОВИД и справувањето со неа е клучно за добро справување со живеењето во пандемија. Доколку јасно не бидат разлачени ситуациите врз кои не можеме да влијаеме, како на пример времетраењето на пандемијата, лесно може да се изгуби контролата врз себе. Колку повеќе ги вреднуваме нештата кои се надвор од нашата моќ, толку помалку моќ имаме врз себе; овие нешта треба храбро да ги поднесеме. Доколку, пак, јасно ги разлачиме ситуациите во кои можеме да влијаеме, како на пример гневот предизвикан од колективната неодговорност, ние имаме должност нив да ги надминеме.

Сепак, секојдневниот живот воопшто, вклучително и пандемискиот, не се состои од ситуации кои можат чисто да се разлечат дали се или не се во наша моќ. Според Ирвин, стоичката дихотомија на контролата е лажна дихотомија, всушност, таа е трихотомија. Според него, постојат нешта врз кои имаме целосна контрола, нешта врз кои немаме контрола и нешта врз кои имаме делумна контрола. Во ваква ситуација, стоикот треба да биде внимателен за целите кои си

ги поставува. Целите, според него, треба да се поставуваат во нас самите, да бидат такви што врз нив ќе имаме контрола, а не да бидат надвор од нас, врз кои ќе немаме контрола. Така, тој ќе се обиде да ги вложи сите свои потенцијали во дадената ситуација за да ја постигне целта. Доколку не ја постигне, неговата цел нема да биде промашена затоа што дејствувал најдобро според своите капацитети. Така, со интернализирањето на своите цели во секојдневниот живот, стоикот ќе го задржи своето спокојство додека се справува со нешта врз кои има парцијална контрола (Irvin, 2009, 89, 95, 96).

Praemeditatio malorum

Praemeditatio malorum би била уште една препорака од стоиците за пандемиското живеење. Тие препорачуваат подготвеност за најлошото во секој момент, негативна визуелизација, претставување и вежбање на најлошите исходи од секоја ситуација. За да се намалат грижата и стравот, според нив, мора да се претпостави дека она од што се плашиме дека ќе ни се случи, е извесно дека ќе се случи. Тоа ќе придонесе за поголема духовна издржливост, како и емоционална, рефлексна и тактичка подготвеност за соочување со нив. Соочувањето со стравот е покатарзично од негирањето на постоењето на стравот. Според Сенека,

кога сме неподготвени за катастрофа, нејзиниот удар е поразурнувачки... Поради ова, треба да внимаваме никогаш ништо да не не изненади... Мора да ги насочуваме нашите мисли пред нас на секој чекор и да го имаме на ум секој исход, а не само вообичаениот тек на настаните... Вежбајте ги во вашиот ум: егзилот, мачењето, војната, бродоломот. Секој период од нашата човечка судбина треба да ни биде пред очите (Sen. *Ep.* 91. 3, 7, 8).

Епиктет продолжува, „смртта, прогонството и сите други страшни нешта нека ти се секој ден пред очи. А најмногу од сè смртта. И никогаш ништо долно не ќе ти падне на ум ниту пак ќе посакаш нешто преку мера“ (Agt. *Ench.* 21).

Според Ирвин, на прв поглед, токму ваквата препорака ги квалификува стоиците како песимисти, но всушност секојдневното практикување на негативната визуелизација ги трансформира во

полнокрвни оптимисти (Irvin, 2009, 73). Прво, треба да се истакне дека ваквото соочување претставува интелектуална, а не емотивна вежба, што значи дека негативната визуелизација не подразбира постојано духовно возбудување со поттикнување чувство на загриженост. Потребно е да се достигне состојба на размислување за најлошото, без притоа да се возбудат страстите. Второ, ваквата мисловна вежба ги приспособува нашите очекувања, често во насока на нивно намалување. Оваа перспектива овозможува да ги пречекаме и убавите и неубавите настани многу поподготвени и посреќни. Според Епиктет, за да можеме да се соочиме со тешкотиите мора да бидеме во позиција да им кажеме: Вие сте точно она за коешто се подготвував! (Ep. Disc. 3.10.7–8) Така, *praemeditatio malorum* наеднаш станува мотиватор затоа што потсетува што би се случило доколку не се преземат некои дејства.

Како би се одвивала оваа вежба во пандемиски контекст? Постојано пред очи треба да го имаме најстрашното сценарио од пандемијата: нов карантин и ограничување на движењето, пролонгирање на овој начин на живеење уште неколку години, губење на работното место, банкрот, заразување, смрт. На пример, многу компании се принудени да реконструираат вакви мисловни игри и постојано да се подготвуваат за целосна катастрофа со цел да се одржат во живот. Со вежбање на своите рефлексии и антиципирањето на потребните средства за амортизирање на катастрофата, стануваат пофлексибилни и поподготвени за секој иден удар на реалноста. Исто така, негативната визуелизација може да се вежба доколку се мисли на непосакувани нешта кои наместо нам, им се случиле на други луѓе. Бројни се пандемиските аналогии кои ги чуваат историските анализи; само да се потсетиме на катастрофалните последици на шпанскиот грип од пред еден век кои, барем во споредба со резултатите од првите фази на ширењето на заразата на грипот, сега би предизвикале чувство на олеснување.

Со *praemeditatio* на нашата смрт се поврзува уште една стоичка препорака – *memento mori*.

Memento mori

Memento mori е препорака која често се поврзува со средновековието и религискиот контекст, но препораката постојано да се сеќаваме на смртта ја даваат уште стоиците. Таа укажува дека постојано треба

да се присегуваме и соочуваме со ризикот од сопствената смрт. Според нив, соочувањето со сопствената смртност може драстично да ја смени перспективата за нашиот живот. Затоа *memento mori* не е уште една од морбидните препораки на стоиците, туку таа треба да се сфати како потсетник за денешните должности кои треба да ги исполнуваме со радост.

Мислата за смртта отпрвин стаписува, вкочанува, скаменува, фрапира, но всушност нејзината функција е да нè стави во хипотетичка гранична ситуација и да нè отрезни и освести. Свесноста за смртта треба да нè потсети подобро да живееме денес, да бидеме морално извонредни. Таа има цел да поттикне, да влее сила и моќ, да инспирира и мотивира, да разјаснува приоритети, да концентрира на целта која ни е дадена пред нас. Според Сенека, ние треба „да ги подготвиме нашите умови како да сме дошле до крајот на нашиот живот. Да не одложуваме ништо... За оној кој ги повлекува завршните потези на својот живот секој ден никогаш не му недостасува време“ (*Sen. Ep.* 101. 7–8). Аврелиј потенцира: „Нека секое твое дело, секој збор и секоја мисла бидат такви, што секој момент да можеш да заминеш од овој живот“ (*M. Aug. Med.* 2.11). Доколку се извршува секое дејство како да е „последно“, тогаш секој сегашен момент ќе биде исполнет со таков интензитет и љубов што, според Адо, може да се каже дека целиот живот е содржан и завршен во нив (*Nadot, 1998, 135*).

Според стоиците, свесноста за нашата смртност не води кон морален песимизам, ниту пак кон прибегнување кон хедонизам, туку напротив тоа претставува почетна точка за морален раст и развој. Оваа свесност не треба да го менува текот на нашето дејствување, туку треба да ја смени нашата перспектива со цел тие активности да ги спроведуваме со поголем квалитет. Истото важи и за контемплирањето на смртта на нашите најблиски. Ваквата свесност, според нив, неизбежно ќе придонесе за унапредување на нашите односи со нив.

Пандемијата на многу начини ја приближи оваа свесност за многу луѓе, како за сопствената, така и за смртта на своите блиски. Но, за многумина, смртта е сè уште тема која се избегнува. Стравот од рефлексијата за оваа тема ги води кон нејзино игнорирање и банализирање на целата ситуација, дури и доаѓање до заклучокот за непостоењето на пандемијата и вирусот. Стоиците би заклучиле дека

толку потиснувањето на рефлексивната за смртта за многумина во пандемијата резултира со омлитавување на волјата, демотивација и, најпосле, морална стагнација.

Amor fati

Една од најзначајните духовни вежби според стоиците е вежбањето на „умешноста на прифаќањето“ на нештата такви какви што се, вежба која резултира со наше помирување со нив. Според стоиците, ние треба да го прифатиме природниот тек на настаните и да ја промениме нашата желба тој да не се случел, наместо постојано да му се противиме. Според Епиктет, ние сме актери во светското драмско дејство врз кое немаме влијание.

Замисли си дека ти имаш улога во една драма којашто ја режира зналец. Сеедно дали драмата е куса, а твојата улога мала или драмата е долга, а твојата улога голема. Ако тој од тебе бара да ја играш улогата на питач, одиграј го тоа како што треба. Истото важи и за улогата на куц човек, владетел или обичен граѓанин. Твое е само да го одиграш добро ликот што ти е даден. Изборот на улогите го прави друг (Arr. Ench. 19).

Стоиците одат и подалеку во воспоставувањето на нашиот однос кон оваа животна драма; не само што треба да ја прифатиме судбината, туку и треба да ја посакуваме (amor fati²). Епиктет вели: „Не барај работите да се одвиваат онака како што ти сакаш, туку задоволи се со тоа да се одвиваат онака како што се одвиваат и тогаш сè ќе биде добро“ (Arr. Ench. 8). Доколку посакуваме да се случи она што се случило може да се избегне разочарувањето затоа што на тој начин ништо нема да биде спротивно на нашите желби. Доколку го поминеме времето посакувајќи да се случило она што не се случило, времето ќе ни поминува во постојана состојба на незадоволство. Според Аврелиј, извесно е дека времето ќе ни биде исполнето со тага, гнев или страв и затоа човекот треба „од срце да поздравува сè што се случува и сè што нему му се случува“ (M. Aur. Med. 3.4).

² Фразата *amor fati* се поврзува со стоиците, но експлицитно се јавува многу подоцна, кај Ниче во делото *Ecce Homo* (Nietzsche, II. 10).

Стоиците често се обвинувани дека се залагаат за пасивно прифаќање на случувањата³. Сепак, ниту со своите препораки, ниту низ нивниот животен пример, не пропагираат дефетизам, напротив препорачуваат богат социјален живот, а многу од нив исполниле таков живот. Од една страна, според стоиците слободата во дејствувањето не се состои само во содржината на дејствувањето, туку и во начинот на кој едно дејство се одвива. Имено, прифаќањето на судбината не значи само механичко и слепо „одигрување“ на улогата која ни е дадена, туку, како што погоре вели Епиктет, тоа треба да го сториме според сите драмски правила – активно дејствувајќи, следејќи ги мудроста и доблеста. Од друга страна, пак, контрадикторноста која се јавува при истовременото прифаќање на фатализмот и на слободната волја, може да се надмине доколку се направи разликата меѓу прифаќањето на фатализам во однос на минатото и фатализам во однос на иднината. Според Ирвин, стоиците прифаќаат ограничена форма на фатализам, имено, оној во однос на минатото, сметајќи оти треба да прифатиме дека минатото не може да се промени. Со ваквото прифаќање ќе се одбегнат сите можни препреки кои можат да влијаат на нашите идни дејствувања врз кои можеме да влијаеме. Тој додава дека стоиците не само што прифаќаат фатализам во однос на минатото, туку и фатализам во однос на сегашноста (Irvin, 2009, 106). Сегашноста е сè што имаме, или ќе ја потрошиме посакувајќи да биде поинаква или ќе ја прифатиме.

Аврелиј во однос на прифаќањето на сегашноста го нуди методот на редуцирање на секојдневните предизвици на збирови од поединечни мигови. Со тоа, според него, се редуцира привидната големина на

³ Уште од античко време, прифаќањето на стоичкиот став за фатализмот е поврзуван со прифаќањето на ставот за дефетизам. Така, критичарите на фатализмот го формулираат т.н. „аргумент на мрзливоста“ (ἀργὸς λόγος, lazy argument), имено, дека кое било дејствување станува бесмислено гледајќи го под видот на судбината. Стоиците го сметале овој аргумент за логичка грешка, а Хризип се обидел да го побие воведувајќи го концептот за косудбински настани. На славниот пример, кој го наоѓаме кај Ориген и Кикерон, дека ако ни е судбински предодредено да оздравиме (или не) не е потребно да се посоветуваме со лекар, Хризип вели дека советувањето со лекарот е исто толку предодредено колку и оздравувањето (или неоздравувањето). Двата настани се косудбински поврзани и едниот не би можел да се случи без другиот.

настаните; со тоа истовремено се трансформира нашата перспектива во насока на нивно намалено вреднување, особено од перспектива на времето и нашата конечност.

Не дозволувај да те вознемири сликата на твојот живот како целина. Не оптоварувај го умот со тоа колку тешкотии имаш и колку уште ти претстојат, но за сè поединечно, запрашај се себеси: „Што во оваа работа всушност е толку неподносливо и толку тешко“. Ке се срамиш да признаеш. Потсети се тогаш дека ниту иднината, ниту минатото се тешки, туку секогаш само сегашноста. А таа [сегашноста] е сведена на безначајност, обиди се да ја охрабриш сопствената душа, која нема моќ да се спротивстави дури ниту на нешто ситно (M. Aug. *Med.* 8.36).

Штом предизвиците се амортизирани, лесно е да се прифатат сегашните настани и да се проживеат во целиот нивен интензитет, како во тој момент да се концентрира целокупното време. Ваквата поента многу потсетува на онаа на Витгенштајн: „Ако под вечност се подразбира безвременост, а не бесконечно траење на времето, тогаш вечно живее оној што живее во сегашноста“ (Витгенштајн, 6.4311).

Навистина е тешка задача да ја засакаме пандемијата, но не и да ја прифатиме и да се помириме со неа. Таа секако ќе тече, Сенека би рекол, само разликата е дали ќе дозволиме таа да нè води или да нè влече, имено, ќе дозволиме да се оддадеме на текот или постојано ќе му се опираме. Можеме да се опираме на онлајн предавањата, носењето маски, социјалното дистанцирање, сите нешта кои на никој не му се по желба, но според стоиците тоа ќе ни носи само немир. Тие би рекле: *sustine et abstine* – поднеси и воздржи се!, затоа што единствено пандемиската состојба во моментов е реална и полесно можеме да ја издржиме само ако ја прифатиме. Најпосле, според Аврелиј, ако ја „раситниме“ пандемијата на делови, ќе увидиме дека таа се сведува на баналности кои сме кадарни смело да ги поднесеме.

Οἰκείωσις

Претходните стоички ставови, препораки или вежби претставуваат повеќе психолошки техники. Стоичкото сфаќање за οἰκείωσις не припаѓа во групата психолошки техники, но е значајна

теориска препорака, која ја издвојуваме како важна за пандемискиот контекст.

Една од порадикалните идеи на стоицизмот е идејата за должност врз основа на ставот за универзалната симпатија. Концептот за οἰκεῖωσις или „вдомување“ значи да се гледа нешто како свое, како да ни припаѓа нам. Тоа е став дека постои заемна поврзаност на сè во универзумот. Стоиците космосот го споредувале со град или држава што ја делат луѓето и боговите и врз основа на ова гледиште тие ја оправдувале самопожртвуваноста на поединецот за доброто на заедницата. Аврелиј препорачува: „Труди се длабоко да размислуваш за внатрешното единство на космосот и за испреплетеноста на сите работи во него, бидејќи во извесна смисла сите нешта меѓусебно се поврзани и сродни едни на други“ (M. Aug. *Med.* 6.38). Врз основа на нашата разумна природа и законот кој го споделуваме, сите ние учествуваме во едно космичко–државно уредување кое почива на идентични принципи. Тоа уредување претпоставува и исполнување на должностите и целите кои природно ни се одредени, а тоа е грижата за другите луѓе и за заедницата. Исполнувањето на нашата должност кон нашите сограѓани е исполнување на нашата природна тенденција, а тоа е единствениот пат кон достигнување среќен живот.

Според Хиерокле, секој од нас стои во центарот на низа концентрични кругови. Првиот, најблизок, круг што го опкружува мојот индивидуален ум ги содржи моето тело и неговите потреби. Вториот го содржи моето потесно семејство (родители, браќа и/или сестри, жена и деца), а третиот и четвртиот ги содржат проширувањата на моето семејство. Потоа следува кругот во кој припаѓаат локалните жители, потоа кругот на соплемениците, итн. сè до последниот круг во кој припаѓаат сите останати луѓе на светот. Ако сум доблестен, ќе се обидувам да ги доближувам овие кругови колку што е можно повеќе, однесувајќи се кон братучедите како да ми се браќа, постојано преместувајќи ги луѓето од надворешните кругови кон внатрешните (LS 57G). Тоа претставува вдомување на други луѓе во нас, нивно внесување во нашиот домашен круг. Со тоа што Хиерокле укажува дека секој човек треба да го гледа секој друг човек како своја грижа и должност, тој ја искажува радикалната форма на космополитизмот, имено, дека секој човек е дел од една иста заедница.

Сепак, и стоиците сметале дека исклучително тешко прашање е како да се справиме со различните типови луѓе со кои во одредени ситуации мора да бидеме во контакт, истовремено да ја исполниме нашата должност кон заедницата и да работиме за заедничките цели, но и да го задржиме нашето спокојство; таа задача е посебно предизвикувачка во пандемиски контекст. Во случај кога можеме да одбираме, стоиците се согласни дека треба да се отргнуваме од недоблесни луѓе, луѓе кои постојано се жалат, генерално луѓе со кои не споделуваме исти вредности, но и внимателно да одбираме општествени позиции и настани на кои присуствуваме. Марк Аврелиј дава неколку препораки околу ова прашање. Прво, кога ќе дојдеме во ситуација кога ни пречи одредена мана кај некого, треба да подзастанеме и да размислиме за нашите мани. Доколку некого го сметаме за недоблестен, сигурно постојат многумина кои сметаат дека можеби ние поседуваме некои слични (не)квалитети. Така, ќе станеме потолерантни кон овие луѓе. Второ, треба да се прифати, како што го нарекува Ирвин, т.н. социјален фатализам (Irvine, 2009, 138). Имено, во нашиот контакт со луѓето мора да имаме на ум дека тие се предодредени да дејствуваат на начинот на кој дејствуваат. Според него, би било наша вина доколку го очекуваме спротивното. Така би спречиле одредена фрустрација која би се појавила кај нас од однесувањето на другите. Доколку и тоа не помогне, Аврелиј препорачува: „Имај на ум дека и ти и тој човек за кратко време ќе умрете, па дури ни вашите имиња нема да постојат“ (M. Aug. Med. 4.6). Епиктет смета дека ние треба да се подготвиме за нашите контакти со другите пред да влеземе во однос со нив. Така, тој препорачува: „Изгради си еден начин на однесување или образец кон кој ќе се придржуваш и кога си сам и кога си меѓу луѓе“ (Arr. Ench. 33). Во таа смисла, во нашите интеракции со другите, ние мораме да останеме конзистентни на нашите веќе засновани внатрешни принципи.

Кинеската компанија за електроника Шаоми при донацијата на заштитни маски на италијанските граѓани во текот на најтешкиот период на соочување со COVID-19 во Италија, на примачите на пакетите им порача: „Ние сме бранови од истото море, лисја од истото дрво, цвеќиња од истата градина“ (Fearnow, 2020). И покрај погрешно припишаниот цитат на Сенека, со овој гест соодветно сакаше да се укаже на стоичкиот концепт за должноста основана врз принципите

на вдомувањето. И покрај ваквите гестови кои можевме да ги посведочиме од почетокот на пандемијата до денес насекаде во светот, сепак овој концепт се покажа како да е туѓ на пандемијата која многумина ја нарекуваат пандемија на хипокризијата. Во текот на дискусијата за колективната одговорност наспроти индивидуалните човекови права како да се изземаат од вид Хиероклевитите кругови кои се протегаат подалеку од круговите во кои припаѓаат нашите најблиски. Како никогаш претходно, барем во нашиот животен век, не се покажува толку евидентно единството, испреплетеноста и сродноста на нашите судбини и, според тоа, колкави последици може да има индивидуалната неодговорност. Токму во овој аспект, пандемијата е тест по емпатија кој човештвото треба да го полага. Оценката нема да зависи од тоа како ќе се однесуваме кон најспособните, туку како ќе се однесуваме кон најслабите.

* * *

Листата на стоички духовни упатства е долга и во контекст на дискусијата за пандемијата таа може да се проширува и дополнува. Во современите стоички практики, покрај веќе анализираниите, често се споменуваат и се истакнуваат следниве: водење дневник, избор на духовен ментор/модел на однесување, рефлексивна на дневните настани на крајот на денот, гледање на нештата од птичја перспектива, секојдневно помагање на другите, повлекување во себе, практикување доброволна физичка неудобност, итн. Она што е важно да се истакне е тоа дека нивното практикување никогаш не се случува како посебна практика, туку најчесто се практикуваат заедно. Смеслата на секоја од нив се испреплетува имајќи предвид дека својата основа ја влечат од генерално унифицираната стоичка филозофска позиција, како што може да се забележи од веќе анализираниите упатства. На пример, дихотомијата на контролата е важна за вежбањето на умешноста на прифаќањето како и за надминување на стравот од смртта, *memento mori* е подвид на *praemeditatio malorum*, итн.

За стоичките препораки за доблестен живот може многу да се зборува од аспект на нивната издржаност и изводливост. Стоичката етика често звучи ригидно, контроверзно, контраинтуитивно и затоа дури и во античката литература присутни се критиките, а

и исмевањата на нивниот етички идеал, како и коментарите дека е потешко да се најде стоички мудрец отколку феникс (*LS 61N*). Сепак, доколку се амортизираат радикалните примери и барања на стоиците, како што современата реактуализација на стоицизмот тоа успешно го прави и го реинтерпретира, стоицизмот станува успешен филозофско–психолошки сојузник на современото живеење. Најпосле, животниот пример на истакнатите стоици покажува дека ваквите препораки можат да се практикуваат, во разни контексти и животни ситуации, како во мирни, така и во бурни времиња, притоа не повлекувајќи се во удобниот кожурец на филозофската контемплација. Тие биле на првата борбена линија во активното решавање на тешките предизвици на своето време.

Во времиња кои се малку понеизвесни од вообичаените, постојат предизвици кои треба да се земат предвид: да се размисли за она што навистина е вредно, да се размисли за целите кои вреди да се достигнат, за односите кои треба да се задржат и за тоа кои сме и какви треба да бидеме. Во ваквите тешки времиња стоицизмот е навистина полезен. Но, стоицизмот не е, иако многу често се посочува, филозофија само за катастрофи, кризи и црни времиња. Животот на дневна основа носи пречки и кризи, дали од пансветски или индивидуални размери, тие настануваат секогаш кога ни се случуваат неочекувани лоши нешта. Како што вели Аврелиј, „вештината на живеењето е повеќе слична со вештината на борење, отколку со вештината на танцување“ (*M. Aug. Med.* 7.61). Но, стоицизмот е за секој ден, вели Стивенс. Во својата основа, тој им помага на индивидуите да негуваат силен етички карактер и трезвеност, квалитети кои се непроценливи во времиња на криза (Stephens, 2020). Современите интерпретатори на стоицизмот денес, како Грејлинг и Стивенс (Grayling, 2020; Stephens, 2020), се согласуваат дека вистинскиот предизвик ќе биде да се следат овие принципи кога ќе завршат црните времиња и кога луѓето брзо ќе се обидат да ги забораваат и исто толку брзо ќе се вратат на истите лоши навики. Стоицизмот можеби ќе биде понеопходен кога сета оваа пандемска приказна ќе заврши.

Во духот на стоичките медитативни препораки, текстот ќе го завршиме со зборови на Аврелиј кои лесно можат да најдат свој одглас кај пандемискиот човек:

Луѓето бараат места на село, покрај море или на планина за да се повлечат таму. И тебе ти е својствено да имаш такви желби. А секоја ваква желба е многу несериозна, бидејќи ако сакаш, во секое време можеш да се повлечеш во самиот себеси. Нема ниедно место, што на човека може да му пружи таков мир и блаженство како неговата душа, особено ако е таква што кога ќе се повлече во неа, веднаш ќе најде на совршен мир, а [кога велам] совршен мир мислам само на совршен ред. Затоа користи ја оваа скривница и во неа обновувај се/преродувај се. Нека начелата на кои ќе најдеш, ти бидат концизни и едноставни, а сепак доволни да те ослободат од сите неволји и повторно да те испратат таму, каде што треба да се вратиш задоволен (M. Aur. Med. 4.3).

ЛИТЕРАТУРА:

- Агг. Епх. Аријан, Флавиј. (2008). *Прирачничкоѝ на Еѝикѝеѝѝ*. Скопје: Матица македонска.
- M. Aur. Med. Аурелиј, Марко. (2005). *За самиоѝ себе*. Скопје: Три, 2005.
- Ер. Disc. Epictetus. (2014). *Discourses, Fragments, Handbook*. Oxford: Oxford University Press.
- Fearnow, B. (2020). "Chinese Company Donates Tens of Thousands of Masks to Coronavirus-Stricken Italy, Says 'We Are Waves of The Same Sea'". *Newsweek. World*; Accessed on 29.3.2021.
<<https://www.newsweek.com/chinese-company-donates-tens-thousands-masks-coronavirus-stricken-italy-says-we-are-waves-1491233>>.
- Grayling, A. C. (2020). "Enlightenment for a Time of Benightedness." *Penguin*; Accessed on 17.3.2021;
<<https://www.penguin.co.uk/articles/2020/april/a-c-grayling-coronavirus-essay-stoics.html>>.
- Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The 'Meditations' of Marcus Aurelius*. Cambridge, London: Harvard University Press.
- Irvin, W. B. (2009). *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford: Oxford University Press.
- L.S. Long, A. A., D. N. Sedley (eds.). (2011) *The Hellenistic Philosophers*. Vol. 1. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nietzsche, F. (2007). *Ecce Homo: How To Become What You Are*. Oxford: Oxford University Press.

- Sen. Ep. Seneca, Lucius Annaeus. (2015). *Letters on Ethics*. Trans. Margaret Graver, A. A. Long. Chicago: The University of Chicago Press.
- Stephens, W. (2020). “How Stoicism can offer peace of mind during pandemic and beyond.” *News. Creighton University, College of Arts and Sciences*; Accessed on 27.3.2021;
<<https://ccas.creighton.edu/news/how-stoicism-can-offer-peace-mind-during-pandemic-and-beyond?fbclid=IwAR1W06ipaPnhocGgUEEcOrJt11rlCqRlM6LFaKu3jRw97otK6qiuI7fG0js>>.
- Витгенштајн, Л. (2002). *Логичко-филозофски трактат*. Скопје: Магор.

