

**JOHN SELLARS:****Lessons in Stoicism: What Ancient Philosophers Teach Us about How to Live**

London: Penguin Books 2020, 96 s.

John Sellars, autor knihy *Lessons in Stoicism*, je prominentný predstaviteľ skúmania antického myslenia a v súčasnosti pôsobí ako lektor na Londýnskej univerzite Royal Holloway. Taktiež je aj spoluzakladateľom inštitútu London Centre for Ancient Philosophy, ktorý vytvára priestor na spoluprácu expertov v danom odbore. V spomenutej knihe sa Sellars venuje svojmu hlavnému zameraniu, teda stoicizmu, a preto v nej prezentuje myšlienky troch najznámejších rímskych stoikov: Lucia Annaea Senecu, Marca Aurelia a Epikteta. Hlavné témy, ktoré sa objavujú v dielach týchto autorov, sa dajú zhrnúť do nasledujúcich slov: „ako porozumieť svojmu miestu vo svete, ako čeliť nešťastiu, ako pracovať so svojimi emóciami a ako sa správať k druhým“ (s. 3).

Rímska podoba stoicizmu sa odlišuje od svojho gréckeho predchodcu práve svojím zameraním na praktickosť. Ako autor poznamenáva, tento charakter filozofie rímskych stoikov má za následok, že „ich popularita sa dodnes nestratila“ (s. 4), pričom s ich myslením sa môžeme stretnúť v sfére populárno-náučnej, psychologickéj, ale aj filozofickej. V recenzovanej knihe Sellars apeluje práve na terapeutický potenciál stoickej filozofie, ako prostriedku na zvládanie nežiadúcich emócií. Kniha je z hľadiska formálnej stránky rozčlenená do siedmich kapitol, pričom v každej z nich sa rieši špecifický aspekt stoického myslenia.

Prvá kapitola prináša náhľad do praktického chápania filozofie. Autor sa tu odvoláva na dielo *Rozpravy*, v ktorom Epiktetos charakterizuje poslanie filozofa a filozofie nasledujúcimi slovami: „Filozof [...] je lekár a filozofova škola je nemocnica – nemocnica pre dušu“ (s. 6). Takéto terapeutické chápanie filozofie bolo v antike pomerne rozšírené a práve tento aspekt stoicizmu bol v centre záujmu aj rímskych mysliteľov. Dušu, o ktorú sa máme starať, autor charakterizuje ako „myseľ, myšlienky a presvedčenia“ (s. 6), čo znamená, že stoický filozof by sa mal zamerať predovšetkým na starostlivosť práve o tieto aspekty našej existencie, pričom ostatné veci sú, vzhľadom k nášmu šťastiu, vždy iba indiferentné. Avšak existujú aj „indiferentné veci, ktorým dávame prednosť“, a tie nám, tak ako to vyjadril Zenón,

„pomáhajú prežiť“ (s. 9). Týmto spôsobom je stoicizmus predstavený ako filozofický smer zameraný na kultiváciu duše, ktorá sa úplne nevyhýba ani rovine bežných rozhodnutí.

V druhej kapitole sa autor zameriava na Epiktetovu *Rukoväť* a upresňuje, čo je primárnym zameraním stoickej praxe. Podľa Sellarsa nejde jednoducho o to, že „vieme kontrolovať našu myseľ, avšak nie svet okolo nás“, alebo, že „vieme kontrolovať naše myšlienky, ale nie materiálne veci“ (s. 14). Jediné mentálne procesy, ktoré sú skutočne pod našou kontrolou, sú až naše úsudky o veciach, z ktorých potom vyplýva štruktúra našich rozhodnutí, túžob a aj činov.

Na túto diskusiu nadväzuje tretia kapitola, ktorej jadrom je analýza emócií v Senecovom spise *O hneve*. Sellars tu predstavuje autorovu kognitívne založenú psychológiu emócií. Začiatkom každej emócie je nekontrolovateľný pocit, ako reakcia na určitú situáciu, ktorý Seneca nazýva prvotným pohybom. Týmto názorom chce autor narušiť konvenčnú predstavu stoika ako sochy bez emócií. Stoik naopak cíti, ľaká sa, je otrávený, ale zložitejšia emócia ako napríklad hnev alebo strach „je produktom až úsudku“ (s. 24). Z toho potom vyplýva, že ak je úsudok vecou pod našou kontrolou, tak máme možnosť sa jeho zmenou vyhnúť nepriaznivým emóciám a pestovať naopak tie pozitívne.

V ďalšej kapitole sa Sellars venuje téme zvládania nešťastia, opisuje Senecov búrlivý život a prichádza k jeho dielu *O prozreteľnosti*. Podľa Sellarsovej interpretácie Seneca chápe nepríjemnosti samé osebe ako indiferentné, a preto ich „máme prijať ako veci, ktoré nás môžu obohatiť“ (s. 31). Zároveň sa môžeme vďaka nim trénovať, tak ako sa trénujú wrestleri. Napríklad vedomé rozmyšľanie o možných a nevyhnutných nešťastiach „dokáže pomôcť zmierniť úder, ak, alebo keď, nás zasiahne“ (s. 36). Sellars tu predstavuje dve dôležité techniky Senecovho stoicizmu: jednak používanie príkladov (lat. *exempla*), ako aj stoickú techniku premýšľania o budúcich nešťastiach (lat. *premeditatio malorum*).

Piata kapitola sa venuje tematike, ktorá tvorí pozadie celého stoického systému, a to ponímaniu prírody. Prostredníctvom Marca Aurelia a jeho *Hovorov k sebe samému* nám Sellars približuje stoický obraz prírody ako „jednotný živý organizmus, ktorý zahŕňa všetky veci“ (s. 43) a je zároveň riadený racionálnym princípom. Podľa Sellarsa však stoicizmus neznamená určitý druh fatalizmu. Marcus Aurelius sa domnieva, že aj keď sa príroda riadi nevyhnutnosťou osudu, ľudia sú príčinami v širokom spektre deterministicky usporiadaných vzťahov. Preto aj keď veci môžu byť vždy iba také, aké sú, na našich rozhodnutiach a činoch záleží.

Šiesta kapitola sa opäť vracia k Senecovi, so zameraním na tematiku času a smrti. Smrť totiž treba vnímať ako súčasť života, ktorá nás môže hocikedy zasiahnuť a aj „hrubý fakt toho, že sme nažive, je vec indiferentná, [...] teda nie pod našou kontrolou“ (s. 54). Čo však môžeme urobiť, je kontrolovať náš čas a pokúsiť sa venovať

dôležitým veciam. Seneca nám radí, že máme vnímať „filozofiu ako najlepšiu a najhodnotnejšiu aktivitu“ (s. 52). V živote si teda máme nájsť časť na čítanie, učenie, reflektovanie a rozmyšľanie o vlastnom živote a nie iba hnať sa za úspechom alebo ziskom. Podľa Sellarsa sa tu stretávame s koncepciou spravovania času, vychádzajúcou zo stoických hodnôt, ktorá je relevantná aj v dnešnej dobe.

V siedmej a poslednej časti tejto knihy sa Sellars venuje stoickému postoju k téme spolunažívania v komunite. Autor tu píše: „od prírody sme súčasťou celku viacerých komunit, tak lokálnych, ako aj globálnych“ (s. 63). V stoicizme je participácia v komunite dôležitá, pretože je to prirodzená vec. Človek vždy koná ako člen celku, pričom angažovanosť v komunite a dodržiavanie svojej sociálnej role tvorí súčasť cnostného konania. U stoikov pritom nemá táto komunita limity, ako hovorí autor knihy: „moderná idea kozmopolitizmu [...] začína so stoikmi“ (s. 58). V tejto časti je predstavený jednak stoický pohľad na politickú a sociálnu angažovanosť a takisto stoický koncept človeka ako jednej časti celého vesmíru.

John Sellars nám v recenzovanej knihe ponúka stručný, ale vecný prehľad základných princípov filozofie rímskeho stoicizmu a jeho hlavných predstaviteľov. Kniha výstižne spracúva aspekty tohto myslenia, ktoré sú zamerané na každodenné problémy a prezentuje, prečo je myslenie stoikov relevantné aj pre dnešného človeka.

Autorovo spracovanie sa vyznačuje dobrou čitateľnosťou jednak pre laika, keďže sa vyhýba prílišnému používaniu technickej terminológie a jasne rozčleňuje špecifické témy. Na strane druhej táto kniha prezentuje veľkú mieru filozofickej koherentnosti a systematicky vytvára základný obraz filozofického pozadia stoickej praxe. Autor týmto spôsobom vytvoril dielo, ktoré je vhodné pre záujemcov o stoické myslenie v zmysle návodu na zlepšovanie života v čisto praktickej rovine, ako aj pre čitateľov zameraných na teoretickejšie filozofické skúmanie rímskeho stoicizmu.

*Dominik Novosád*

---

Recenzia je súčasťou riešenia grantu VEGA č. 1/0020/21: *Vývoj pojmu hanby v antickej a súčasnej morálnej filozofii s dôrazom na jej etické funkcie.*

---

Dominik Novosád  
Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave  
Filozofická fakulta  
Katedra filozofie a aplikovanej filozofie  
Nám. J. Herdu 2  
917 01 Trnava  
Slovenská republika  
e-mail: novosad2@ucm.sk  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3754-2316>