

KONTROLĖ IR PASIRINKIMAS

Štai svarbiausia gyvenimo užduotis: atpažinti ir atskirti dalykus, kad galėčiau sau aiškiai pasakyti, kurie iš jų yra išorinės aplinkybės, nepriklausančios nuo mano valios, o kurie susiję su pasirinkimais, kuriuos aš iš tikrųjų kontroliuoju. Kur man ieškoti gėrio ir blogio? Tik savyje, tarp nuo manęs priklausančių dalykų...

EPIKTETAS, POKALBIAI, 2.5.4–5

Pati svarbiausia stojiškosios filosofijos mintis yra gebėti atskirti tai, ką pakeisti galime, nuo to, kas nuo mūsų nepriklauso. Kas pasiduoda mūsų valiai ir kas – ne. Dėl prastų oro sąlygų nukeltas skrydis? Kad ir kiek rėksite ant oro uosto darbuotojų, audros tai nesustabdys. Kad ir kaip norėsite, netapsite nei aukštesni, nei žemesni ir negimsite kitoje šalyje. Kad ir kaip stengsitės, negalite *priversti* kito žmogaus jus pamėgti. Negana to, veltui švaistysite laiką, kurį galėtumėte skirti tam, ką pakeisti *galite*.

Su priklausomybėmis kovojančių žmonių bendruomenėse dažnai galima išgirsti žodžius, vadinamus Ramybės malda: „Dieve, suteik man ramybės susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti, drąsos keisti, ką galiu pakeisti, ir išminties tą skirtumą suprasti.“ Priklausomi žmonės negali pakeisti to, kad vaikystėje patyrė smurtą. Jie negali ištrinti savo praeities veiksmų ir skausmo, kurį tais veiksmais sukėlė kitiems. Bet jie *gali* pakeisti ateitį naudodamiesi galia, kurią savo rankose turi šiandien. Kaip rašo Epiktetas, dabar priimami sprendimai priklauso tik nuo jų.

Tą patį galima pasakyti ir apie mus. Suvokę, kurias kasdienio gyvenimo akimirkas galime kontroliuoti, o kurios yra ne mūsų valioje, būsimė ne tik laimingesni, bet ir tapsimė pranašesni už tuos, kurie dar nesuprato, kad kovos baigtis jau nulemta.

BŪKITE NEGAILESTINGI TAM, KAS NESVARBU

Kiek kartų žmonės kaišiojo tau pagalius į ratus, o pats nesuvokei, ką prarandi, kiek iššvaistei be reikalo gedėdamas, tuščiai besidžiaugdamas, godžiai trokšdamas ir dykai plepėdamas – kiek nedaug tikrojo tavęs tau liko. Netruksi suvokti, kad miršti nespėjęs pagyventi!

SENEKA, APIE GYVENIMO TRUMPUMĄ, 3.3b

Vienas sunkiausių dalykų gyvenime yra mokėti pasakyti „ne“. Atsisakyti kvietimų, prašymų, reikalavimų – to, ką daro visi kiti. Dar sunkiau yra pasakyti „ne“ kai kurioms laikui imlioms emocijoms: pykčiui, jauduliui, išsiblaškymui, obsesijoms, geismui. Pavieniui nė vienas šių impulsų neatrodo pražūtingas, bet netramdomi jie gali virsti priklausomybėmis.

Jei prarasite budrumą, būtent šie polinkiai jus praris ir užvaldys jūsų gyvenimą. Ar kada susimąstote, kaip galėtumėte susigrąžinti bent dalį laiko ir vėl tapti jo šeimininku? Pirmiausia išmokite pasakyti „ne“. Tai yra „Ačiū, bet ne“, „Ne, nenuoriu į tai veltis“ arba „Ne, šiuo metu negaliu“. Galbūt ką nors nuliūdinsite. Gal žmonės priims tai asmeniškai. Ne visada bus lengva. Bet kuo dažniau pasakysite „ne“ tam, kas nesvarbu, tuo daugiau laiko turėsite pasakyti „taip“ ištis vertingoms patirtims. Galėsite gyventi ir mėgautis savo gyvenimu – tokiu, kokio norite *jūs*.

TIESA APIE PINIGUS

Dabar aptarkime išties turtingus – juk taip dažnai jie priversti gyventi skurdžiai! Leisdami į kelionę jie tiek nedaug tegali pasiimti, o kur nors skubėdami išlekia be gausios palydos. Ką jau kalbėti apie karius – kaip retai jie gali pasidžiaugti iškovotais turtais <...>.

SENEKA, PAGUODOS ŽODIS MOTINAI HELVIJAI, 12.1b–2

Francis Scottas Fitzgeraldas, dažnai romantizavęs turtingųjų ir garsiųjų gyvenimo būdą, pavyzdžiui, knygoje „Didysis Getsbis“ (*The Great Gatsby*), vieną savo apsakymų pradėjo šiandien jau klasika tapusiomis eilutėmis: „Leiskite papasakoti apie labai turtingus. Jie visai kitokie nei jūs ir aš.“ Praėjus keleriems metams po šio apsakymo pasirodymo Fitzgeraldo bičiulis Ernestas Hemingway’us pašmaikštavo: „Taip, jie turi daugiau pinigų.“

Štai ką mums primena Seneka. Pats buvęs vienu turtingiausių vyrų Romoje jis puikiai suprato, kad pinigai pakeičia tik nedaug mūsų kompleksiško gyvenimo aspektų. Iš tikrųjų jie neišsprendžia tų problemų, kurias įveikti būtent pinigais tikisi jų neturintieji. Išoriniai dalykai vidinių nesprendžia.

Nuolat tai paminėję – dėl to jaučiamės sumišę ir kenčiame. Vėliau Hemingway’us apie Fitzgeraldą rašė: „Jis įsivaizdavo, kad [turtingieji] yra kažkokia ypatinga aukštesnioji rasė, o kai suprato, kad taip nėra, tai jį sužlugdė ne mažiau nei bet kuris kitas jį palaužęs dalykas.“ Jei nepradėsime mąstyti kitaip, mūsų laukia toks pat likimas.

NESIIMKITE VISKO VIENU METU

Jei nori tobulėti, susitaisyk su tuo, kad atrodysi nenuovokus ar net kvailas antraeiliuose dalykuose – ir nenorėk čia pasirodyti išminčiumi. O jei kas laiko tave svarbiu, pats savęs tuo neįtikinėk.

EPIKTETAS, VADOVĖLIS, 13a

Vienas galingiausių dalykų, kuriuos galite padaryti kaip žmogus, gyvenantis nenutrūkstamos informacijos pasaulyje, yra pasakyti: „Nežinau.“ Ar net: „Man nerūpi.“ Dauguma, regis, kaip įsakymą priėmė idėją, kad turime žinoti viską apie kiekvieną aktualų įvykį, peržiūrėti visas kiekvieno kritikų įvertinto serialo serijas, uoliai sekti naujienas ir būtinai sudaryti išsilavinusio, viskuo besidominčio žmogaus įvaizdį.

Tačiau kas įrodys, kad tai būtina? Ar čia tvarką įvedinės teisėsauga? O gal tiesiog bijote apsijuokti draugų susibūrimė? Be abejonės, esate įsipareigoję turėti supratimą apie įvykius, kurie gali tiesiogiai paveikti jūsų šeimos ar valstybės gerovę, ir tai viskas.

Tik pagalvokite, kiek laiko, energijos ir net protinių galių turėtumėte, jei mažiau domėtumėtės menkaverčiais dalykais! Ar nesijaustumėte labiau pailsėję ir dėmesingi tam, kas vyksta čia ir dabar, jeigu jūsų nebejaudintų ir nepiktintų kiekvienas skandalas, sensacinga naujiena ar galima krizė (juk daugelis jų vis tiek niekada neįvyksta)?

NERIMO ŠALTINIS

Matydamas nerimaujantį žmogų paklausiu savęs, ko jis nori.

Juk jeigu jis nenorėtų to, kas nuo jo valios nepriklauso, nerimas jo nekamuotų.

EPIKTETAS, POKALBIAI, 2.13.1

Dėl vaikų sunerimęs tėvas – ko jis nori? Saugaus pasaulio. Sudirgusi keliautoja – ko nori ji? Kad oras nesubjurtų, o eismas išsiskirstytų, antraip ji pavėluos į lėktuvą. O dvejojantis investuotojas? Kad rinka atsitiestų ir jo investicija atsipirktų.

Visi šie atvejai turi bendrą vardiklį. Epikteto žodžiais tariant, jie nori to, kas nepriklauso nuo jų valios. Įtampa, jaudulys, nervingas vaikštinėjimas pirmyn atgal – šios sunkios, varginančios ir nerimo kupinos akimirkos atskleidžia mūsų silpnumą ir vergiškumą. Žvilgčiojame į laikrodį, į biržos kursų lentą, į trumpesnę eilę prie kasos, į dangų – atrodytų, visi priklausome kažkokiai religinei sektai, kurios sekėjai šventai tiki, kad dievai bus maloningi, jei paaukosime savo ramybę.

Šiandien pajutę nerimą paklauskite savęs: *Iš kur tas gumulasis pilve? Ar situaciją kontroliuoju aš ar mano nerimas?* Ir svarbiausia: *Ar tas nerimas man padeda ar kenkia?*

LAIMĖS PRIEŠAS

Tas, kas geidžia to, ko neturi, nebus laimingas.

Laimė yra pilnatvė, jai netinka nei troškulys, nei alkis.

EPIKTETAS, POKALBIAI, 3.24.17

Būsiu laimingas, kai baigsiu studijas, – vis sakome sau. – Būsiu laimingas, kai mane paaukštins, kai dieta pagaliau atsipirks, kai turėsiu tiek pinigų, kiek niekada neturėjo mano tėvai. Tokį mąstymą psichologai vadina sąlygine laime. Tai tarsi horizontas – galite nueiti mylių mylias, bet vis tiek jo nepasieksite. Nė nepriartėsite prie jo.

Tokios svajos kaip tikėtis ir laukti menamo dalyko ateityje, įsivaizduoti savo troškimų objektą ir viltis, kad įvykiai susiklostys palankiai, skamba patraukliai, tačiau jos tik mažina jūsų šansus pasijusti laimingiems čia ir dabar. Atpažinkite *daugiau, geriau, kada nors* troškimą ir nuplėškite jam kaukę: tai yra jūsų laimės priešas. Pasirinkite jį arba savo laimę. Kaip pasakytų Epiktetas, jie nesuderinami tarpusavyje.

NE VISADA GALITE GAUTI TAI, KO NORITE

Vaikas ima verkti, kai įkišęs ranką į siaurą skanėstų indą nebegali jos ištraukti. Kelis skanėstus paleisk ir ištrauksi! Suvaldyk savo troškimus – nesiek per daug ir gausi tai, ko reikia.

EPIKTETAS, POKALBIAI, 3.9.22

„Negali turėti visko“ – štai mūsų dienų mantra. Dabas, šeima, pareiga, sėkmė, laisvalaikis – norime visko ir vienu metu (geriausia tuojau pat).

Graikijoje lektoriumas (*scholēion*) buvo poilsio vieta, kur mokiniai gilinosi į aukštesnius dalykus (gerumą, tiesą ir grožį) norėdami nugyventi geresnį gyvenimą. Buvo svarbu kvestionuoti išorinio pasaulio prioritetus, taip pat nustatyti savuosius. Šiandien dažnas esame kaip tas vaikas – per daug užsiėmę kaišiodami rankas į indus su gėrybėmis, kad spėtume kelti klausimus, rūpėjusius senovės graikams.

„Nesiek per daug“, – sako Epiktetas. Susitelkite. Sudėliokite prioritetus. Pratinkite savo protą klausti: *Ar man to reikia? Kas atsitiks, jei to negausiu? Ar galiu be to apsieiti?*

Atsakymai į šiuos klausimus padės atsipalaiduoti ir atsikratyti visų nereikalingų dalykų, kurie ryja jūsų laiką ir trukdo būti laimingiems bei išlaikyti pusiausvyrą.

TURTAI IR LAISVĖ – NEMOKAMI

<...> laisvė pasiekama ne išpildžius troškimus, o juos įveikus.

EPIKTETAS, *POKALBIAI*, 4.1.175

Yra du būdai praturtėti – gauti viską, ko geidžiate, arba geisti visko, ką turite. Kas lengviau čia ir dabar? Tą patį galima pasakyti ir apie laisvę. Jei kamuositės, kovosite ir sieksite kuo daugiau, niekada nebūsime laisvi. O jei susitelksite į laisvės saleles, kurias jau turite? Tuomet būsite laisvi čia ir dabar.

CARPE DIEM

Tad sukaupkime visas jėgas ir palikę visa, kas blaško, siekime vieno dalyko: suprasti nenumaldomą laiko bėgimą. Kiekvieną dieną sutikime kaip pačią gražiausią, tegu ji priklauso tik mums. Reikia spėti sugriebti, kas bėga tolyn.

SENEKA, LAIŠKAI LUCILIJUI, 108.27b–28a

Šią dieną nugyvensite tik kartą. Viskam, ką norite šiandien nuveikti, turite tik 24 valandas. Tada ji prašvilps ir jau niekada ne-sugrįš. Ar tinkamai išnaudosite visą dieną? Ar sušuksite „Man pavyks!“ ir dėsime visas pastangas būti geriausia savo versija?

Ką nulipdysite prieš laiko smiltims nubyrant tarp pirštų, prieš dabarčiai tampant praeitimi? Kai rytoj kas nors paklaus, ką vakar veikėte, ar tikrai pasitenkinsite atsakymu „nieko“?

NIEKO NETROKŠTI = VISKĄ TURĖTI

Niekas negali turėti visko, ko tik įsigeidžia, bet kiekvienas gali nenorėti to, ko neturi, ir deramai išnaudoti tai, ką turi.

SENEKA, LAIŠKAI LUCILIJUI, 123.3

Ar pasaulyje yra žmogus, kuris galėtų gauti *viską*, ko tik įsigeidžia? Žinoma, ne. Net patys turtingiausieji kartais nesėkmingai bando papirkti rinkėjus, įgyti pagarbos, aukštesnę socialinę padėtį, nusipirkti meilę ar begalę kitų neparduodamų dalykų.

Jei net begėdiški turtai negali užtikrinti, kad turėsite viską, ko norite, ar tai jau pabaiga? O gal yra ir kitas sprendimas? Stoikai žino atsakymą: turite pakeisti tai, ko trokštate. Pakeitę mąstymą pagaliau gausite tai, ko norite. Johnas D. Rockefelleris, su kuriuo turtais retas galėjo lygintis, tikėjo, kad „žmogaus turtas turi būti vertinamas pagal jo troškimų bei išlaidų ir pajamų santykį. Jei kišenėje jis turi dešimt dolerių, tačiau jam nieko netrūksta, vadinasi, jis tikras turčius.“

Šiandien galite bandyti gausinti savo turtą arba trumpinti kelią ir tiesiog *norėti mažiau*.

KUO PASIGIRSITE PO NUGYVENTŲ METŲ?

*Nukriošęs senis dažnai neturi kito ilgo gyvenimo įrodymo,
tik amžių.*

SENEKA, APIE SIELOS RAMYBĘ, 3.8b

Kiek jau nugyvenote? Savo amžių padauginkite iš 365, o tada iš 24. Kiek valandų gavote? Ar jos nugyventos prasmingai?

Dauguma žmonių atsakytų, kad nepakankamai. Turėjome tiek daug valandų, kad visai jų nevertinome. Viskas, ką galime papasakoti apie savo laiką Žemėje, yra kiek golfo turnyrų sužaidėme, kiek metų pratūnojome biure, kiek vidutiniškų filmų peržiūrėjome, kiek beprasmių knygų, kurių nė neprisimename, perskaitėme, ir galbūt dar galėtume parodyti ratuotų žaisliukų prigrūstą garažą. Esame tarsi Raymondo Chandlerio romano „Ilgas atsisveikinimas“ (*The Long Goodbye*) veikėjas, sakęs: „Dažniausiai tiesiog žudau laiką, o jį užmušti nelengva.“

Ateis diena, kai mūsų valandos ims sekti. Tąkart norėtusi pasakyti: „Tikrai padariau viską.“ Ir kalbu ne apie pasiekimus, pinigų ar padėtį visuomenėje – juk žinote, ką apie tai galvoja stoikai, – o apie išmintį, išvalgumą ir tikrą pažangą kovoje su tuo, ką įveikti stengiasi kiekvienas žmogus.

Kas, jei galėtumėte pasakyti, kad jums skirtą laiką išnaudojote iki paskutinės sekundės? Kas, jei galėtumėte įrodyti, jog tuos [įrašyti skaičių] metus tikrai gyvenote? Ir ne tik gyvenote, bet visiškai juos *išnaudojote*?