

Unutarnja tvrđava i um po strani: Filozofije samodostatnosti kao strategije za smanjenje kognitivne disonance

Autor: Davor Moravek

Uvod: Logika, hipokrizija i kognitivna nelagoda

Pojedince koje odlikuje kognitivni stil usmjeren na visoku potrebu za logičkom dosljednošću i pravdom često doživljavaju intenzivnu mentalnu nelagodu kada se suoče s implicitnim pravilima, podtekstom i hipokrizijom društvenoga „skrivenog kurikuluma“. Ovaj sukob između unutarnjeg uvjerenja o tome kakav bi svijet trebao biti (logičan, dosljedan) i vanjske spoznaje (svijet to nije) rezultira dubokom kognitivnom disonancom.

Prema temeljnoj teoriji (Festinger, 1957), kognitivna disonanca je stanje psihološke nelagode koja motivira pojedinca da traži rješenja kako bi smanjio taj unutarnji sukob.

Ovaj esej tvrdit će da antičke filozofije samodostatnosti (primarno stoicizam, kinizam i epikurejstvo), promatrano kroz objektiv suvremene psihologije, *funkcionalno* djeluju kao sofisticirane strategije za reduciranje upravo te kognitivne disonance, neovisno o originalnoj namjeri njihovih autora.

Da bismo precizno istražili ovu vezu, uvodimo operacionalnu definiciju ključnog pojma: u kontekstu ovog eseja, „**um po strani**“ definira se kao kognitivni stil koji karakterizira (1) visoka potreba za logičkom dosljednošću, (2) intenzivan osjećaj za pravednost i (3) fundamentalne poteškoće u prihvaćanju i procesuiranju neizgovorenih društvenih normi i kontradikcija.

Metodološka napomena: Anakronizam i analitička rezonancija

Primjena suvremene psihološke teorije, poput Festingerove (1957), na filozofske škole koje su postojale dva milenija ranije, zahtijeva metodološko pojašnjenje. Ovaj esej ne tvrdi postojanje povijesne ili kauzalne veze; ne sugerira se da su antički filozofi „predvidjeli“ Festingera.

Umjesto toga, pristup koji se koristi jest pristup „**analitičke rezonancije**“. Teorija kognitivne disonance koristi se kao suvremeni hermeneutički alat – interpretativni objektiv – kako bi se osvijetlila jedna specifična *funkcija* koju su ove filozofske prakse mogle imati za svoje sljedbenike. Analiziramo kako, neovisno o svojim metafizičkim ciljevima, ove filozofije nude praktičke psihološke mehanizme koji iznenađujuće precizno odgovaraju suvremenim opisima smanjenja disonance.

Arhitekture sebstva – Filozofski alati

Prije analize rezonancije s kognitivnom disonancom, ključno je definirati temeljne alate koje su te filozofije ponudile. Svaka od njih nudi specifičnu strategiju za izgradnju unutarnje neovisnosti.

Stoicizam: Dihotomija kontrole

Temelj stoičke etike, kako ga iznosi Epiktet u svome *Priručniku (Enchiridion)*, jest načelo dihotomije kontrole: „Neke stvari su pod našom kontrolom, a druge nisu“ (Epiktet, 2003, 1.1). Pod

našom su kontrolom isključivo naši sudovi, porivi i djelovanje (naš unutarnji svijet). Sve ostalo – ugled, mišljenje drugih, vanjski događaji – izvan je naše kontrole i stoga se smatra „indiferentnim“ (*adiaphora*) (Hadot, 1998). Ovo je logička vježba u razgraničavanju sebstva od vanjskoga kaosa.

Empirijska rezonancija (KBT): Veza između stoicizma i suvremene psihoterapije nije samo spekulativna, već je i povijesno priznata.

2. val KBT-a: Tvorci kognitivno-bihevioralne terapije (KBT), poput Alberta Ellisa (REBT) i Aarona Becka (Kognitivna terapija), izravno su navodili Epikteta kao inspiraciju (Robertson, 2010). Središnja premisa 2. vala KBT-a – da nas ne uznemiruju događaji, već naši *sudovi* (eng. *appraisals*) o njima – gotovo je izravan citat stoicizma.

3. val KBT-a: Poveznica s trećim valom KBT-a još je dublja. Terapija prihvaćanjem i predanošću (ACT) temelji se na principima koji su duboko stoički: (1) *Prihvatanje* onoga što je izvan naše kontrole (umjesto borbe s mislima i osjećajima) i (2) *Predanost* djelovanju usklađenom s vlastitim vrijednostima (paralela stoičkoj „vrlini“). Slično tome, prakse svjesnosti (*mindfulness*) odražavaju stoički ideal *prosochē* (stalne pažnje na vlastite prosudbe) (Hayes, 2019).

Kinizam (Cinici): Odbacivanje konvencija

Dok je stoicizam bio unutarnja disciplina, kinizam je predstavljao vanjsku izvedbu. Diogen iz Sinope, kao paradigmatički predstavnik, prakticirao je *anaideia* (besramnost), odbacujući društvene konvencije (*nomos*) koje je smatrao lažnim, u korist življenja u skladu s prirodom (*physis*). Njegova se filozofska dosljednost, a ne društveni uspjeh, sastojala u apsolutnoj iskrenosti i slobodi od tuđeg mišljenja (Diogen Laertije, 1987, VI; Sloterdijk, 1987).

Empirijska rezonancija (Autentičnost): Iako nije izravna terapijska škola, kinizam rezonira sa suvremenim psihološkim istraživanjem autentičnosti. Studije pokazuju da „površinsko glumatanje“ ili „društveno maskiranje“ (eng. *surface acting*) – suprotno od Diogenove *anaideia* – rezultira emocionalnom iscrpljenošću i povišenom kognitivnom disonancijom (npr. u istraživanjima o *burnoutu*) (Hochschild, 1983). Kinistički performans stoga se može tumačiti kao radikalna bihevioralna strategija za postizanje nulte točke disonance između unutarnjeg uvjerenja i vanjskog djelovanja.

Epikurejstvo: Strateško povlačenje

Epikur je zagovarao potragu za *ataraksijom* (spokojem) kroz temeljnu maksimu *Lathe Biōsas* (grč. „živi skriveno“). Savjetovao je povlačenje iz kaotičnog javnog i političkog života u „vrt“ (*kepos*) – malu, samoodrživu zajednicu istinskih prijatelja. Ne radi se o bijegu, već o svjesnoj kuraciji okruženja niske razine stresa (Epikur, u Long & Sedley, 1987).

Empirijska rezonancija (Selektivna izloženost): Epikurov „vrt“ arhetip je jedne od temeljnih strategija smanjenja disonance: **selektivne izloženosti** (eng. *selective exposure*). Suvremena istraživanja kognitivne disonance potvrđuju kako ljudi aktivno izbjegavaju informacije i situacije koje bi mogle biti u sukobu s njihovim uvjerenjima (Frey, 1986; Festinger & Carlsmith, 1959). *Kepos* nije samo fizičko povlačenje, već i kognitivna strategija kuriranja informacijskog okruženja kako bi se disonanca minimizirala.

Transcendentalizam: Radikalna autentičnost

Znatno kasnije, Henry David Thoreau primijenio je srodna načela. Njegov boravak na ribnjaku Walden bio je eksperiment u „oslanjanju na sebe“ (*Self-Reliance*). Odbacivši materijalizam, tražio je istinu u prirodi i vlastitoj intuiciji, pozicionirajući unutarnji glas iznad svih društvenih zahtjeva (Thoreau, 2004).

Rezonancije – Filozofske strategije za smanjenje disonance

Ono što slijedi jest analiza kako filozofski alati iz Dijela I. izravno rezoniraju s četiri ključne strategije za smanjenje kognitivne disonance koje je identificirala suvremena psihologija. „Um po strani“, sa svojom potrebom za dosljednošću, kontinuirano se suočava s disonancom između uvjerenja (B) i spoznaje (C).

Uvjerenje (B): „Svijet bi trebao biti logičan i pravedan.“

Spoznaja (C): „Svijet je često nelogičan i nepravedan.“

Da bi smanjio nelagodu (disonancu) koja proizlazi iz ovog sukoba, pojedinac mora nešto promijeniti.

Strategija: Promjena stava (Stoicizam)

Najčešća je strategija **promjena stava ili uvjerenja** (mijenjanje B). Ako ne možete promijeniti vanjsku spoznaju (C), mijenjate unutarnje uvjerenje (B) dok se ne uskladi s C.

Međutim, stoicizam nudi sofisticiraniji pristup. On ne mijenja temeljno uvjerenje o vrlini; umjesto toga, on *mijenja sud* o vanjskoj spoznaji (C) tako što je **rekategorizira**.

Stoički mehanizam: Dihotomija kontrole uči pojedinca da vanjsku spoznaju („Svijet je nepravedan“) premjesti u kategoriju „indiferentnih“ (*adiaphora*).

Smanjenje disonance: Stvari koje su „indiferentne“ logički ne mogu biti u sukobu s temeljnim uvjerenjima o vrlini. Mijenjajući svoj *sud* o važnosti vanjskog događaja, stoik devalvira važnost sukobljene kognicije (C) i time eliminira njezin potencijal za stvaranje unutarnjeg sukoba. To je algoritam za promjenu stava *par excellence*.

Dijalog 1: Pragmatik – Stoik:

Pragmatik: „Ovo je pasivno. Samo sjedite i odlučujete da vas se vanjski svijet ne tiče?

Morate djelovati da promijenite nepravdu, a ne samo svoj 'sud' o njoj.“

Stoik: „Ne miješate li ono što možemo i što ne možemo kontrolirati? Moje djelovanje jest pod mojom kontrolom i djelovat ću u skladu s vrlinom. Ali ishod tog djelovanja, kao i mišljenje drugih o njemu, nije. Prihvaćanjem toga, čuvam svoj unutarnji mir i sposobnost da djelujem pravedno, umjesto da izgorim u frustraciji.“

Strategija: Promjena ponašanja (Kinizam)

Druga je strategija **promjena ponašanja** (mijenjanje P) kako bi se uskladilo s uvjerenjem (B). Ako pojedinac vjeruje (B) „Društvene konvencije su lažne“, ali se ponaša (P) kao da nisu (npr. kroz društveno maskiranje), nastaje disonanca.

Kinički mehanizam: Diogenovo rješenje je radikalno. On mijenja svoje ponašanje (P) do

ekstrema kako bi ga savršeno uskladio sa svojim uvjerenjem (B). Njegov performans *anaideia* (besramnosti) odbijanje je bilo kakvog ponašanja koje nije u skladu s uvjerenjem „živim u skladu s prirodom“.

Smanjenje disonance: Ovo je socijalno najskuplje, ali i kognitivno najdosljednije rješenje. Ne mijenja se uvjerenje, već se ponašanje prisilno usklađuje s njim. Diogenova filozofska dosljednost leži upravo u postizanju nulte disonance između onoga što vjeruje i onoga što čini.

Dijalog 2: Građanin – Kinik:

Građanin: „Ovo je divljaštvo. Odbacujete sve što nas čini civiliziranima – pristojnost, ugled, dom. Vaše ponašanje je sramotno i asocijalno.“

Kinik: „Vi brkate 'civilizirano' s 'autentičnim'. Ja sam odbacio vaše konvencije (nomos), koje su lažne i pune licemjerja, kako bih živio u skladu s prirodom (physis). Vaša 'sramota' samo je strah od onoga što drugi misle. Moja 'besramnost' je sloboda.“

Strategija: Trivijalizacija i selektivna izloženost (Epikurejstvo)

Treća i četvrta strategija ne mijenjaju ni uvjerenje (B) ni ponašanje (P), već rade na *kontekstu* disonantnog sukoba.

Epikurejski mehanizam (Trivijalizacija): Umjesto da se bori s disonancom koju stvara težnja za moći ili slavom, Epikur **umanjuje važnost** (trivijalizira) tih društvenih ciljeva. Proglašavajući ih nepotrebnima za *ataraksiju*, on smanjuje važnost cijelog polja u kojem disonanca nastaje. Ako slava nije važna, onda spoznaja „Nisam slavan“ ne može stvoriti disonancu s uvjerenjem „Trebao bih biti uspješan“.

Epikurejski mehanizam (Selektivna izloženost): Kao što je spomenuto (I. dio), *kepos* (vrt) fizički je model za **aktivno izbjegavanje** disonantnih informacija. Povlačenjem iz politike, Epikur i njegovi učenici fizički su se uklonili iz izvora sukobljenih kognicija, što je potvrđena strategija smanjenja disonance (Festinger & Carlsmith, 1959).

Dijalog 3: Državnik – Epikurejac:

Državnik: „Povlačenje u „vrt“ kukavičluk je. To je bijeg od građanske dužnosti. Dok se mi borimo u Senatu i na agori za budućnost polisa, vi se skrivate i jedete smokve.“

Epikurejac: „Vi tražite moć i slavu, a nalazite samo stres i neprijatelje. Mi tražimo ataraksiju – spokoj. Proglasili smo vaše ciljeve (moć, slava) 'trivijalnim' za sreću. Naš vrt nije bijeg, već svjesni odabir mirnog života u zajednici prijatelja, umjesto kaotičnog života u gomili.“

Strategija: Pomak perspektive (Misticizam)

Najteži oblik disonance za „um po strani“ jest sukob između unutarnje percepcije dublje stvarnosti i vanjske, konvencionalne stvarnosti koja se čini nestvarnom ili „svijetom sjena“.

Mistični mehanizam: Valja naglasiti kako se ovaj mehanizam ne smije brkati s psihološkim poricanjem (*denial*). Ovo nije promjena *jednog* uvjerenja, već **potpuni ontološki pomak perspektive**. Proglašavajući društveni svijet fundamentalno iluzornim (*Māyā*), mistik ne poriče postojanje vanjske spoznaje (C: „Svijet je kaotičan“), već je premješta u kategoriju „relativno stvarnog“ ili „iluzornog“ (Stace, 1960).

Smanjenje disonance: Disonanca može postojati samo između dviju kognicija koje su percipirane kao jednako stvarne. Ako vanjski svijet, izvor sukobljenih kognicija, nije ultimativno

stvaran, on gubi sposobnost stvaranja psihološkog sukoba s unutarnjom potragom za Apsolutom. Unutarnja tvrđava time postaje jedina relevantna stvarnost.

Mogući prigovori: Dijalog

Naposlijetku, ovaj interdisciplinarni pristup mora adresirati nekoliko fundamentalnih prigovora. Predstavljamo ih u obliku sažetog dijaloga između **Filozofskog Purista** i **Interpretatora** eseja.

Filozofski Purist: „Krenimo od najočitijeg problema: metodološki anakronizam. Vi primjenjujete psihološku teoriju iz 1957. na filozofske škole stare preko dvije tisuće godina. Zar to nije fundamentalna pogreška?“

Interpretator: „To je ključan prigovor. Kao što je naglašeno u metodološkoj napomeni, esej ne tvrdi postojanje povijesnog utjecaja. Ne mislim da su stoici 'bili Festingerijanci'. Ovdje se koristi pristup *analitičke rezonancije*. Argument je da se psihološki mehanizmi koje su te filozofije opisale mogu precizno mapirati na suvremene teorijske okvire, što nam nudi novi alat za razumijevanje njihove *praktične funkcije*.“

Filozofski Purist: „U redu, prihvaćam da je to funkcionalna, a ne povijesna analiza. Ali tu dolazimo do drugog problema: reduciranja filozofije na psihologiju. Vi uzimate bogate, cjelovite etičke sustave i svodite ih na puke psihološke mehanizme za smanjenje nelagode.“

Interpretator: „I taj je prigovor valjan, ali samo ako bi esej tvrdio da *iscrpno* objašnjava te filozofije. Mi to ne tvrdimo. Priznajemo da su stoicizam, kinizam i epikurejstvo cjeloviti sustavi s vlastitom metafizikom, logikom i etikom (Long & Sedley, 1987). Ovaj esej nudi samo jednu *funkcionalnu interpretaciju* – analizu *jednog aspekta* ovih filozofija, specifično njihove uloge kao alata za psihološku stabilizaciju.“

Filozofski Purist: „Ali čak i ako prihvatimo taj jedan aspekt, ciljevi se razlikuju. Antički cilj bio je *eudaimonia* – moralni procvat – a ne suvremena psihološka prilagodba ili smanjenje nelagode.“

Interpretator: „Točno, krajnji ciljevi se razlikuju. Međutim, mehanizmi za njihovo postizanje pokazuju nevjerojatnu sličnost. Argument ovog eseja jest da je smanjenje kognitivne disonance (psihološka prilagodba) možda bio nužan *preduvjet* ili *nusprodukt* na putu prema *eudaimoniji*. Da bi se postigao moralni procvat, bilo je potrebno prvo postići kognitivnu dosljednost i unutarnji mir (*ataraksiju*), što je u svojoj srži proces upravljanja disonancom.“

Zaključak

Ograničenja ove analize su jasna; ona je interpretativna i hermeneutička. Argumentirano je da antičke filozofije samodostatnosti, promatrane kroz objektiv Festingerove teorije kognitivne disonance, funkcioniraju kao sofisticirani sustavi za upravljanje psihološkom nelagodom.

Pokazano je kako:

Stoicizam rezonira sa strategijom **promjene stava** (kroz rekategorizaciju i KBT).

Kinizam predstavlja radikalnu **promjenu ponašanja** radi postizanja apsolutne dosljednosti.

Epikurejstvo koristi **trivijalizaciju** i **selektivnu izloženost** za kuriranje kognitivnog okruženja.

Misticizam koristi **pomak perspektive** kako bi redefinirao samu stvarnost sukoba.

„Um po strani“, definiran svojom potrebom za logikom, pronalazi u ovim filozofijama provjerene alate ne samo za preživljavanje, već i za postizanje kognitivne dosljednosti u kaotičnom svijetu.

Literatura

- Cooper, J. (2012). *Cognitive Dissonance: Fifty Years of a Classic Theory*. Sage Publications.
- Diogen Laertije. (1987). *Životi i mišljenja istaknutih filozofa* (A. Vilhar, Prev.). BIGZ.
- Epiktet. (2003). *Priručnik* (M. N. Milić, Prev.). KruZak.
- Epicurus. (1987). Letter to Menoeceus. U A. A. Long & D. N. Sedley (Ur. i Prev.), *The Hellenistic Philosophers* (Sv. 1, str. 113–116). Cambridge University Press.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58(2), 203–210.
- Frey, D. (1986). Recent research on selective exposure to information. *Advances in Experimental Social Psychology*, 19, 41–80.
- Gigandet, A. (2001). *Lire Épicure et les épicuriens*. Presses Universitaires de France.
- Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Harvard University Press.
- Hayes, S. C. (2019). *A liberated mind: How to pivot toward what matters*. Avery.
- Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.
- Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987). *The Hellenistic Philosophers* (Sv. 1). Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. C. (1994). *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press.
- Robertson, D. (2010). *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT)*. Karnac Books.
- Robertson, D. (2019). *Stoicism and the Art of Happiness*. John Murray.
- Sloterdijk, P. (1987). *Critique of Cynical Reason*. University of Minnesota Press.
- Stace, W. T. (1960). *The teachings of the mystics*. Mentor Books.
- Thoreau, H. D. (2004). *Walden; or, life in the woods*. Shambhala. (Izvorno djelo objavljeno 1854.)