

Ward Farnsworth



JAK  
PRAKTYKOWAĆ  
STOICYZM



Tytuł oryginału: The Practicing Stoic: A Philosophical User's Manual

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-283-7775-2

Copyright © 2018 by Ward Farnsworth

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission from the publisher, except in the case of brief excerpts embodied in critical articles and reviews.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jakprs>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

*Wstęp* 5

*Wprowadzenie* 19

ROZDZIAŁ 1. Osąd 24

ROZDZIAŁ 2. Rzeczy zewnętrzne 38

ROZDZIAŁ 3. Perspektywa 50

ROZDZIAŁ 4. Śmierć 60

ROZDZIAŁ 5. Pragnienie 75

ROZDZIAŁ 6. Bogactwo i przyjemność 90

ROZDZIAŁ 7. Co myślą inni 105

ROZDZIAŁ 8. Wartość 120

ROZDZIAŁ 9. Emocje 134

ROZDZIAŁ 10. Przeciwności 153

ROZDZIAŁ 11. Cnota 166

ROZDZIAŁ 12. Edukacja 177

ROZDZIAŁ 13. Stoicyzm i jego krytycy 191

Pierwsza zasada praktycznego stoicyzmu brzmi: nie reagujemy na zdarzenia; reagujemy na własny osąd, który ich dotyczy, a osąd zależy od nas. Z kolejnych stron dowiemy się, jak stoicy rozwinęli tę ideę, ale właśnie takie jej sformułowanie jest typowe:

Marek  
Aureliusz,  
*Rozmyślania*,  
8.47

Jeżeli cię trapi coś zewnętrznego, to nie to ci dolega, ale twój własny sąd o tym. A ten zmienić — już jest w twojej mocy.

Innymi słowy, stoicy twierdzą, że odczuwanie przez nas radości, smutku, pragnienia i lęku odbywa się nie w dwóch, lecz raczej w trzech etapach: chodzi nie tylko o zdarzenia i reakcje, ale o zdarzenia, nasze osądy lub opinie na ich temat, a *na końcu* o reakcje (na te osądy lub opinie). Naszym zadaniem jest dostrzeżenie elementu pośredniego, zrozumienie, że często ma on charakter irracjonalny, i kontrolowanie go poprzez cierpliwe posługiwanie się rozumem. W tym rozdziale zajmiemy się dostrzeganiem. W kolejnych omówimy irracjonalność i porady dotyczące działań związanych z jej kontrolowaniem. Zaczynamy od tego miejsca, bo kwestia zdawania sobie sprawy z istnienia własnych osądów ma fundamentalne znaczenie. Większość dalszych rozważań stoików opiera się właśnie na tym założeniu. Wkrótce usłyszymy o tak zwanych rzeczach zewnętrznych, o pragnieniach, cnotach i wielu innych sprawach. Początkiem wszystkiego jest jednak koncepcja, zgodnie z którą sposób, w jaki doświadczamy świata, konstruujemy, opierając się na własnych przekonaniach, opiniach i sposobach myślenia o nim — czyli w skrócie na osądach, które zależą wyłącznie od nas.

Wielu adeptom filozofii stoickiej ta pierwsza zasada wydaje się początkowo sprzeczna z intuicją, ale stopniowo zaczynają się do niej przekonywać i ostatecznie uznają, że odpowiada prawdzie — i ten cykl się powtarza, bo umysł nieustannie daje nam do zrozumienia, że jest odwrotnie, robiąc to w pozornie przekonujący sposób. Zwykle mamy wrażenie, że nasze reakcje na wszelkiego rodzaju zdarzenia są bezpośrednio i spontaniczne. Wydaje nam się, że albo w ogóle nie posługujemy się osądem, albo, jeśli tak się dzieje, zawsze jest on taki sam. Stoicy uważają natomiast, że to tylko iluzja i że konieczne są działania zmierzające do wyzwolenia się z tego stanu. Działania te są skomplikowane, bo nasz umysł to narrator, na którym nie możemy polegać. Dlaczego? Ponieważ stale otrzymujemy od niego błędne informacje o tym, skąd biorą się nasze reakcje. Według niego reagujemy na czynniki zewnętrzne — na obiekty znajdujące się poza nami, a nie na *jego* działania. W związku z tym musimy nauczyć się w bardziej precyzyjny sposób określać jego rolę. W stoicyzmie chodzi o to, abyśmy byli w stanie efektywniej myśleć o tym, *jak* myślimy,

aby nasz umysł mógł lepiej rozumieć sam siebie, aby „ryba” stała się bardziej świadoma istnienia „wody”.

Prawdziwość tez stoików najłatwiej dostrzec, gdy reagujemy na coś negatywnego, co bezpośrednio rejestruje nasz umysł. Załóżmy, że ktoś nas obraża. Zniewaga jako taka jest bez znaczenia, chodzi wyłącznie o to, jak na nią reagujemy. Jeśli czujemy się dotknięci, musi się to wiązać z tym, że przypisujemy jej określoną wymowę, czyli z naszym osądem. Zamiast tego moglibyśmy jednak zdecydować, że nic nas ona nie obchodzi, i w ten sposób zamknąć całą sprawę. Można tak interpretować wszystko, co mogłoby wzbudzać naszą irytację, na przykład głośnych sąsiadów, złą pogodę czy korki uliczne. Jeśli drażnią nas tego rodzaju kwestie, to nie chodzi o nie same, ale o nasz osąd na ich temat: że są złe, że są istotne, że należy się nimi przejmować. Do myślenia w ten sposób nie zmuszają nas zdarzenia zewnętrzne, robimy to sami. Dotyczy to naturalnie także poważniejszych problemów, pragnień, lęków i całej reszty tego, co dzieje się w naszej głowie. Zawsze mamy wrażenie, że reagujemy na świat zewnętrzny, ale tak naprawdę chodzi o to, co jest w nas. To dobra wiadomość, bo w końcu łatwiej, efektywniej i rozsądniej jest próbować zmieniać siebie niż świat.

Gdy odczuwamy fizyczny ból lub przyjemność, dostrzeżenie roli umysłu w kształtowaniu naszych reakcji jest trudniejsze. Ból i przyjemność wydają się niewzruszonymi faktami, które w żaden sposób nie zależą od tego, co myślimy. Stoicy upierają się jednak, że nawet w takich przypadkach sposób, w jaki doświadczamy tego rodzaju uczuć, zależy od naszych osądów. Owszem, ból to ból — uczucie, które istnieje bez względu na to, co o nim myślimy — ale problemy, jakie uznajemy, że nam sprawia, to, ile poświęcamy mu uwagi, czy to, co dla nas oznacza — to osądy, które zależą wyłącznie od nas. Ból i przyjemność tracą na intensywności lub jej nabierają w zależności od tego, jak brzmi w odniesieniu do nich nasz monolog wewnętrzny, czy też w zależności od osądów, które są zbyt złożone, abyśmy potrafili je wyrazić, ale także są *nasze*. Nie doceniamy ich siły, bo prawie ich nie zauważamy. A stoicy owszem. (Więcej informacji na temat bólu znajdziesz w punkcie 11 w rozdziale 10.).

Koncepcja mówiąca o tym, że nasze reakcje zależą od osądów, może wydawać się szczególnie kuriozalna, gdy wyobrażamy sobie, iż „osądy” mają charakter świadomy i racjonalny. Prawda jest jednak taka, że mogą one przyjmować różne postaci. Można na przykład uznawać, że pająki nie są niebezpieczne, a mimo to nadal się ich bać. Czy oznacza to, że lęk jest czymś odrębnym od naszych opinii na temat pająków? Nie, oznacza po prostu, że nasze osądy są sprzeczne — że pająki nie są niebezpieczne i że takie są. I potrzeba czasu, aby pozbyć się tego drugiego osądu, nawet gdy już wiemy, że jest niewłaściwy. Innymi słowy, niektóre osądy to po prostu coś, co sobie wmawiamy — to te łatwiejsze do usunięcia. Inne są w nas natomiast głęboko zakorzenione i niewerbalne. Stoicy czasami uznają za „osądy” wszystko, co wnosimy do świata, gdy się z nim stykamy — apetyt, który mamy lub nie, więc talerz z jedzeniem wygląda lepiej lub gorzej, albo uwarunkowywanie przez całe życie, które wywołuje taki sam efekt. Coś takiego niełatwo zmienić i między innymi dlatego

właśnie stoicyzm jest skomplikowany i właściwie nikt nie osiąga w jego praktykowaniu doskonałości. Niektóre nasze reakcje mogą zależeć od nas, ale nie do końca. Albo zależeć od nas w teorii, ale nie w praktyce, bo nie dysponujemy w ujęciu psychologicznym odpowiednią mocą, aby je zmienić.

Mówiąc bardziej ogólnie, w przeciwieństwie do nas stoicy nie rozróżniali wszystkich postaci, jakie mogą przyjmować nasze osądy — nie zawracali sobie głowy dzieleńiem ich na świadome opinie, podświadome postawy, uwarunkowane reakcje, predyspozycje chemiczne, skłonności genetyczne i tak dalej, ani tym, że niektóre z nich można zmieniać łatwiej niż inne. Tego rodzaju uwag jest w ich dziełach niewiele, stwierdzają jednak, że niektóre reakcje mają podłoże fizyczne, w związku z czym nie możemy ich kontrolować (zob. rozdział 9., punkt 1). Seneka przyznaje nawet, że urodziliśmy się z pewnymi wynikającymi z własnego temperamentu cechami, których nie da się zmienić (zob. punkt 10 w rozdziale 10.). Nasze zwyczajowe reakcje na różne zdarzenia — reakcje w stanie spoczynku — są jednak przez stoików uznawane za takie, które uczymy się kontrolować, w miarę jak nabieramy praktyki. Każdy z nas może się przekonać, jak trudno byłoby to w pełni zrealizować — wystarczy, że pomyślimy o tym, co najbardziej lubimy, i o tym, czego najbardziej nie lubimy, oraz o tym, jak trudno byłoby zamienić nasze sympatie i antypatie miejscami, niezależnie od tego, ile mentalnego wysiłku byśmy w to włożyli. Na szczęście jednak — i jest to istotna kwestia — stoicy nie dbają o nasze gusta i w kontekście naszych awersji i pragnień nie nawołują do ich całkowitej zmiany. Wzywają natomiast do tego, abyśmy praktykowali coś, co psychologowie nazywają oderwaniem. To także nie jest proste, ale znacznie częściej bywa wykonalne.

Cel stoików możemy zatem w takim układzie określać jako uświadamianie sobie własnych osądów i przejmowanie nad nimi kontroli tak dalece, jak to tylko możliwe. To, co może nas pod tym względem ograniczać, rozumiemy obecnie lepiej niż nasi starożytni przodkowie; pacjentowi choremu psychicznie nie pomoże lektura Epikteta, jeśli nie bierze przy tym leków i nie pozostaje w kontakcie z lekarzem i psychologiem. Nawet jednak, gdy zdajemy sobie sprawę z istnienia tego rodzaju ograniczeń, stoicy twierdzą, że posiadane przez nas predyspozycje do zmiany naszego doświadczenia poprzez zmianę sposobu myślenia o nim są znacznie bardziej rozwinięte, niż zwykle przypuszczamy. Wiele osądów, które stoicy chcą, abyśmy zauważali i przeformułowali, nie jest w nas głęboko zakorzenionych. To tylko nawyki i ich konwencje.

Stoicy nie oczekują, że tezy, o których tutaj mowa, przyjmiemy na wiarę. Wspierają je argumentami. Czasami posługują się prostymi przykładami, takimi jak ten z sytuacją, w której ktoś nas obraża — to, co dostrzegają wszyscy, staje się istotne wyłącznie wtedy, gdy uznamy, że takie jest. Natomiast w przypadku reakcji, które wydają się bezwarunkowe, stoicy, aby zaprezentować swój punkt widzenia, często używają porównań. Dostrzegają, że różne osoby inaczej reagują na identyczne zdarzenia w różnych okolicznościach, w różnych miejscach i w różnych sytuacjach. Coś, czego niektórzy z nas się boją (i nie wyobrażają sobie, że mogliby być w stanie się tego *nie bać*), na innych nie robi żadnego wrażenia. Coś, za co jedni z nas

byliby gotowi umrzeć, dla innych jest warte tyle, co nic. Ból czy zgryzotę, które nam wydają się niezaprzeczalnym faktem, ludzie należący do innych kultur czy inaczej uwarunkowani odczuwają zupełnie inaczej. Nasze reakcje wcale nie są wobec tego bezwarunkowe. Muszą w jakiś sposób zależeć od nas i opierać się na naszych osądach, a zatem możemy być w stanie je zmieniać.

1. **Zasada ogólna.** Fundamentem stoicyzmu jest koncepcja, że sposób, w jaki doświadczamy świata — nasze reakcje, lęki, pragnienia i wszystko inne — nie jest wytworem świata, tylko tego, co stoicy nazywają naszymi osądami lub opiniami.

Wszystko zależy od mniemania. W zawisłości od niego zostaje nie tylko próżność, chęć użycia i chciwość: do mniemania stosuje się też boleść. Każdy jest nieszczęśliwy w takim stopniu, w jakim siebie za nieszczęśliwego uważa.

Seneka,  
*Listy moralne do Lucylusza*,  
78.13

A oto ta teza stoików w ujęciu Cycerona:

Zmartwienie zatem — to świeże wyobrażenie terażniejszego zła, wobec którego zdaje się rzeczą słuszną upaść na duchu i skurczyć się; radość — to żywe wyobrażenie terażniejszego dobra, którym się radować uchodzi za rzecz słuszną; obawa — to wyobrażenie zagrażającego nam zła, które zdaje się nie do zniesienia; żądza — to wyobrażenie przyszłego dobra, które, gdy już nadejdzie, przyniesie pożytek.

Cyceron,  
*Rozmowy tuskulańskie*,  
4.7

Epiktet ujmuje tę kwestię następująco:

Czym bowiem jest płacz i narzekanie? Zapatrywaniem. Czym jest nieszczęśliwy wypadek? Zapatrywaniem. Czym jest rozruch, czym zwada, czym potwarz, czym oskarżenie, czym bezbożność, czym złorzeczenie? To wszystko są tylko zapatrywania i nic więcej...

Epiktet,  
*Diatryby*,  
3.3.18 – 19

Nie rzeczy bynajmniej, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój. I tak śmierć nie jest żadnym postrachem — w przeciwnym razie to i Sokrates miałby o niej takie wyobrażenie — ale mniemanie o śmierci jako czymś strasznym, ono to dopiero postrachem się staje. Ilekroć tedy borykamy się z trudnościami albo wpadamy w niepokój lub smutek, nikogo nigdy nie obwiniamy o to, lecz siebie samych, to znaczy — nasze własne mniemania.

Epiktet,  
*Encheiridion*,  
5

Pierwszy wers tego ostatniego fragmentu z Epikteta upodobał sobie Montaigne, który kazał nawet zapisać go (po grecku) na jednej z belek sufitu swojego gabinetu.

Starożytna sentencja grecka powiada, iż ludzi dręczy mniemanie, jakie mają o rzeczach, a nie rzeczy same. Byłoby to wielką zdobyczą dla ulżenia nędznej ludzkiej kondycji, gdyby kto mógł ustalić i rozpowszechnić prawdę tego twierdzenia. Jeśli zło ma przystęp jedynie drogą naszego sądu, zdaje się, że jest w naszej mocy gardzić nim albo przekształcić na dobre.

Montaigne,  
*Iż poczucie dobrego i złego zależy w znacznej mierze od naszego o tym mniemania* (1590)

Montaigne,  
*O Demokrycie  
i Heraklicie*  
(1580)

Być może, iż poza nami rzeczy mają swoją wagę, wymiary i własności; ale wewnątrz, w nas, dusza nasza przykrawa je, jak się jej podoba. Śmierć straszna jest Cyceronowi, Katonowi upragniona, obojętna dla Sokrata. Zdrowie, świadomość, wiedza, władza, bogactwo, piękność i ich przeciwieństwa, zrzucają szaty przy wejściu i otrzymują od duszy naszej nowe odzienie tej barwy, jak jej się podoba... Dlatego nie troszczy się o właściwości rzeczy poza nami: trzeba nam sobie zdawać sprawę jedynie z siebie samych. Nasza dola i niedola zależy od nas. Dlatego nie szukajmy usprawiedliwienia w zewnętrznych właściwościach rzeczy; to, co z nich zrobimy, zależy od nas. Nasze dobro lub zło zależy tylko od nas samych.

Montaigne,  
*Iż poczucie  
dobrego i złego  
zależy w znacznej  
mierze od naszego  
o tym mniemania*  
(1590)

Dostatek przeto i niedostatek zależą od mniemania każdego. Bogactwo, zarówno jak sława i zdrowie, tyle tylko mają powabu i rozkoszy, ile mu użyczy ten, kto je posiada. Wszystko jest dobre i złe wedle naszego odczuwania. Nie ten, o kim ludzie to mniemają, ale ten, który sam to mniema, jest zadowolony; w tym jednym wiara sama sobie daje istotę i prawdę.

W innym miejscu tego samego eseju Montaigne ujmuje to w nieco inny sposób: „Cena kupna określa wartość diamentu; uciążliwość — cnoty; ból — nabożeństwa; gorycz — lekarstwa”. Porównajmy te słowa z treścią kolejnego cytatu:

Szekspir,  
*Hamlet,*

Hamlet: (...) W rzeczy samej, nic nie jest złem ani dobrem samo przez się, tylko myśl nasza czyni to i owo takim.

Schopenhauer,  
*Aforyzmy  
o mądrości życia*  
(1851)

Szczęśliwymi lub nieszczęśliwymi czyni nas nie to, czym są rzeczy obiektywne i same w sobie, ale to, czym są dla nas, i sposób, w jaki na nie patrzymy.

2. **Praktyka stoicyzmu.** Jak już wspomnieliśmy, ta pierwsza teza mogłaby zostać uznana za emanację sposobu pojmowania zasad funkcjonowania naszego umysłu oraz ustalania, skąd biorą się nasze reakcje. I jest to prawda. Stoicyzm różni się jednak od wielu innych tradycji filozoficznych, bo kładzie nacisk na działanie, a nie wyłączenie na teoretyzowanie. Gdy spojrzymy w taki sposób na temat przewodni tego rozdziału, okaże się, że mamy do czynienia z instrukcją, która zaleca nam branie większej niż zwykle odpowiedzialności za to, jak myślimy — uznawanie sposobu, w jaki prowadzimy monolog wewnętrzny, za nasz wybór. Jeśli cierpienie powodują nie zdarzenia jako takie, lecz to, w jaki sposób o nich myślimy, powinniśmy odrzucić dotychczasowy sposób myślenia i zastąpić go nowym.

To stwierdzenie brzmi zapewne jak coś tak elementarnego (lub takiego, o czym łatwiej mówić, niż to robić), że wydaje się, iż niekoniecznie warto je wypowiadać. Jest to jednak niezbędne, bo traktowanie myśli i osądów jako kwestii wyboru ma kluczowe znaczenie dla praktyki stoicyzmu, chociaż wielu z nas nie robi tego wcale, a inni rzadko. Zdecydowanie bardziej rozpowszechnione jest przyjmowanie za pewnik wszelkich koncepcji i opinii, które przychodzą nam do głowy, i urzeczywistnianie ich bez jakiegokolwiek analizy, równie bezwiednie, jak oddychamy. Stoicy



starają się odseparowywać od tych mentalnych zdarzeń na tyle, aby móc je kontrolować — dostrzegając kierującą naszym monologiem wewnętrznym irracjonalność, i zastępując ją czymś bardziej rozsądnym. Czasem rzeczywiście łatwiej o tym mówić, niż to robić, kiedy indziej przeprowadzanie tego rodzaju działań bywa wręcz niemożliwe. Zdarzają się jednak sytuacje, w których jest wręcz przeciwnie, i jest to łatwiejsze, niż mogłoby się wydawać. Należy po prostu przestać mówić do siebie o jednym, a zacząć o czymś innym, i tyle. Potem trzeba rozpocząć prace nad osądami mniej werbalnymi pod względem formy. Tłumienie niezdrowych i konwencjonalnych myśli to dla stoików źródło satysfakcji i umiejętności, którą można pogłębiać dzięki praktyce.

Oto kilka przykładów ilustrujących sposób ujmowania tej pierwszej tezy przez Marka Aureliusza, który uznaje ją nie tylko za interesujący eksperyment myślowy, ale także za praktykę, którą warto wypróbować.

Usuń wyobrażenie, a usunie się i poczucie krzywdy, usunie się i krzywda.

Marek Aureliusz,  
*Rozmyślania*,  
4.7

Jakże łatwo odtrącić od siebie i odepchnąć wszelkie wyobrażenie niepokojące i obce i natychmiast uzyskać pogodę ducha.

Marek Aureliusz,  
*Rozmyślania*,  
5.2

Możesz o tym żadnego nie wydawać sądu i nie niepokoić się w duszy. Rzeczy bowiem same przez się nie mają w sobie siły zdolnej do utworzenia w nas sądu.

Marek Aureliusz,  
*Rozmyślania*,  
6.52

A oto przykład przemyśleń Seneki:

Co jest istotne? Wynoszenie własnego życia ponad przypadkowe zdarzenia i pamiętanie o tym, że to życie człowieka. Dlaczego? Dlatego, że jeśli los będzie nam sprzyjał, zdamy sobie sprawę, iż to wszystko nie potrwa długo — a jeśli nie będzie, zrozumiemy, że nie żyjemy, jeśli sobie tego nie uświadamiamy.

Seneka,  
*Zagadnienia przyrodnicze*,  
3, Wst. 15

Istnieje pewne ryzyko, że analizowanie tych fragmentów oddzielnie mogłoby prowadzić do wniosku, iż stoicy zachęcają nas do pewnego rodzaju bezmyślności. Ich celem nie jest jednak opróżnianie umysłu, tylko oczyszczanie go z głupoty i błędnych osądów. Tym, jak należy uczyć się rozpoznawania głupoty i błędnych osądów, zajmiemy się w kolejnych rozdziałach, a tymczasem możemy sobie przypomnieć, że ani pierwszemu, ani drugiemu z cytowanych przed chwilą autorów nie zależało na spokojnej egzystencji ani na tym, aby mieć umysł wolny od złożoności. Obaj byli przecież w swoich czasach jednymi z najbardziej wpływowych ludzi na świecie.

**3. Porównania.** Stoicy twierdzą, że nasze reakcje na wszelkiego rodzaju zdarzenia powstają za sprawą myśli lub subtelnych osądów, jakie mamy na ich temat. Starają się to udowodnić, zalecając, abyśmy dokładniej się sobie przyglądali. Niektóre z naszych reakcji, gdy obserwujemy je beznamietnie, wydają się w oczywisty sposób efektem wrażliwości.

Seneka,  
*O gniewie*,  
2.25.3

Kiedy rozkosze zmysłowe wyniszczą już duszę i ciało, wtedy żadna rzecz nie wydaje się możliwa do zniesienia, nie dlatego że twarda, ale dlatego że się z nią styka ktoś miękki. Z jakiej innej przyczyny czyjs kaszel albo czyjeś kichanie, albo mucha odpędzona nie dość starannie, albo pies, który zacho- dzi nam drogę, albo klucz, który niedbałemu słudze wypadł z ręki, miałyby nas pobudzać do gniewu?

Czasami jednak wnioski bywają mniej oczywiste. W takich przypadkach ulubio- nym sposobem, w jaki stoicy dowodzą prawdziwości tez, którymi zajmujemy się w tym rozdziale, są porównania. Jeśli reakcja, która wydaje się naturalna, nie pojawia się gdzie indziej, to być może nie jest aż tak bardzo naturalna; być może zależy od nas. Stoicy zaczynają od porównywania *naszych własnych* reakcji na podobne zda- rzenia w różnych okolicznościach, pokazując w ten sposób, że nawet one nie są czymś bezsprzecznym. Szczególnie lubią badać silne, ale niespójne reakcje na wszystko to, co nas denerwuje. Niespójność tych reakcji dowodzi, że bardziej odbi- jają się one na nas niż na zdarzeniach lub obiektach, które wprawiają nas w roz- drażnienie.

Seneka,  
*O gniewie*,  
3.35.5

Otóż te same oczy, które mogą ścierpieć tylko wielobarwne, świeżo wyczysz- czone i mieniące się blaskiem marmury i znajdują upodobanie tylko w sto- łach barwnie usianych gęstymi żyłami, które chcą w domu pełzać spojrze- niem tylko po przedmiotach drogocenniejszych od złota, poza domem ze spokojem i z przyjemnością patrzą na wyboiste i bajorami błyszczące drogi, na spotykanych ludzi, uznojonych i ubranych po większej części w brudne łachmany, na zniszczone, nadgniłe i pochylone ściany w domach biedoty miejskiej. Jaka jest zatem przyczyna, że co na miejscu publicznym nie razi, to drażni je w domu? Taka, że na zewnątrz są w swym spojrzeniu spokojne, w ocenie umiarkowane, w domu zaś grymaśne i z byle powodu niezado- wolone.

Podobne pod względem ogólnym podejście do opisu punktu widzenia stoików zastosował Cynceron, porównując różnorodność reakcji konkretnych osób na iden- tyczne kwestie w sytuacjach, gdy towarzyszą im różne osądy.

Cynceron,  
*O najwyższym  
dobru i złu*,  
3.13

Sam fakt, że człowiek łatwiej znosi taki sam ból, gdy robi to dobrowolnie, poświęcając się dla państwa, niż wtedy, gdy chodzi o jakąś mniejszą przy- czynę, dowodzi, że intensywność bólu zależy od stanu umysłu tego, kto go odczuwa, a nie od wewnętrznej natury bólu.

Albo, jak precyzyjniej ujął to Montaigne:

Montaigne,  
*Iż poczucie  
dobrego i złego  
zależy w znacznej  
mierze od naszego  
o tym mniemania*  
(1580)

Więcej czujemy jedno cięcie lancetu niż dziesięć pchnięć szpadą w zapale walki.

W dalszej kolejności stoicy sugerują, że myśląc o innych, którzy silniej niż my reagują na jakieś zdarzenia czy prowokacje, z jednej strony ich uznajemy za nadwrażliwych, a z drugiej uważamy, że sami tacy nie jesteśmy, bo poziom własnej wrażliwości uznajemy za coś oczywistego. Gdy słabość odnosi się do wszystkich, przestaje wydawać się słabością. To stan naturalny.

Podobnie i to, do czego wszyscy czujemy się nazbyt słabi, mamy za przykre i nieznośne, zapominając, dla ilu to ludzi udręką jest brak wina lub konieczność wstawania o świcie. Nie są to rzeczy trudne ze swojej natury, tylko my jesteśmy słabi i bezsilni.

Seneka,  
*Listy moralne do Lucylusza*,  
71.23

Ludziom chorym na żółtaczkę miód wydaje się gorzki. A woda straszna — dotkniętym wścieklizną. A chłopcom — piłka piękna. Czegóż się więc unoszę? Czy sądzisz, że złudzenie ma u ciebie siłę mniejszą niż żółć u chorego na żółtaczkę, a jad u człowieka dotkniętego wścieklizną?

Marek Aureliusz,  
*Rozmyślenia*,  
6.57

Jak dla leniwca cierpieniem jest nauka, tak znowuż dla pijaka wstrzemięźliwość od wina; umiarkowanie jest udręką dla żarłoka; ćwiczenia ciała torturą dla gnuśnego i niewieściucha; i tak z innymi rzeczami. Rzeczy nie są tak dotkliwe ani trudne same z siebie; nasza słabość i tchórzostwo uczyniły je takimi.

Montaigne,  
*Iż poczucie dobrego i złego zależy w znacznej mierze od naszego o tym mniemania*  
(1580)

W taki sposób można myśleć nie tylko o tym, jak inni reagują na cierpienie i irytację, ale także o tym, jak reagują na zachowania (zwłaszcza skrajne), do których skłaniają ich przekonania — takie, które nam mogą wydawać się dziwne, ale według nich zapewne nie mniej dziwne mogłyby wydawać się nasze.

Wszelkie mniemanie dość ma siły, aby się mogło człowiekowi stać droższe niż życie. Pierwszym artykułem owej wielkodusznej przysięgi, którą Grecja złożyła (i dotrzymała jej) w wojnie medyjskiej, było: iż każdy zmieni raczej życie na śmierć niż własne prawa na perskie. W wojnach między Turcją a Grecją iluż godzi się chętniej na bardzo dotkliwą śmierć, niżby się mieli wyrzec obrzezania, a dać się ochrzcić?

Montaigne,  
*Iż poczucie dobrego i złego zależy w znacznej mierze od naszego o tym mniemania*  
(1580)

Można także pomyśleć o osobach, które reagują na określone zdarzenia mniej intensywnie niż my. Gdy widzimy, że na nich nie robi wrażenia coś, co my uznajemy za istotne, nasze reakcje zaczynają w wyraźniejszy sposób wydawać się nam właśnie czymś, co pochodzi od nas. Oto w jaki sposób Seneka umniejsza własny ból, myśląc o ludziach, którzy znoszą podobny lub gorszy los bez słowa skargi:

Zaiste, jest to ten sam ból, którym gardzi ów chory na podagrę, ból, który ów niedomagający na żołądek znosi nawet w chwilach rozkoszy, ból, który niewiasta wytrzymuje podczas połogu.

Seneka,  
*Listy moralne do Lucylusza*,  
24.14

W tym i innych fragmentach swoich dzieł stoicy często mówią o pogardzie dla bólu i innych rzeczy zewnętrznych lub o ich lekceważeniu. W języku polskim wyrazów „pogarda” i „lekceważenie” często używa się do nazywania różnych poziomów niechęci, ale w ujęciu tej książki ich zabarwienie niekoniecznie należy uważać za

identyczne. Chodzi raczej o to, że sugerują uznawanie określonych zdarzeń lub zjawisk za mało istotne, takie, które nie zasługują na nasze zainteresowanie, nie mówiąc nawet o niechęci.

Cyceron,  
*Rozmowy  
tuskulańskie,*  
2.20

Czy będziesz krzyczał jak kobieta i nie zniesiesz statecznie oraz spokojnie, jeśli dotknie cię przypadkiem jakiś ból, skoro widziałeś, jak chłopcy w Sparcie, młodzieńcy w Olimpii, barbarzyńcy na arenie przyjmują najcięższe ciosy i w milczeniu je znoszą? „Tego nie można znieść: natura nie pozwala na to”. No dobrze. Chłopcy to znoszą znęcani sławą, inni ze wstydu, wielu z obawy, a jednak lękamy się, że natura nie pozwala na to, co znosi tak wielu i w tylu miejscach?

Montaigne,  
*Iż poczucie  
dobrego i złego  
zależy w znacznej  
mierze od naszego  
o tym mniemania*  
(1580)

Boleści rodzenia, które lekarze i sam Bóg oceniają jako znaczne i które przebywamy z tyłoma wydwarzaniami, u całych narodów liczy się za tyle, co nic. Nie mówię o niewiastach lacedemońskich; ale u Szwajcerek, żon naszych piechurów, jakiejż dopatrzycie się odmiany? Żadnej, chyba tyle, iż widzicie, jak drepcąc za mężami, dziś mają na rękę dziecko, które wczoraj jeszcze nosiły w żywocie.

Z powyższych przykładów wynika, że stoicy zajmują się antropologią raczej pobieżnie, a czasami na poziomie wręcz dyletanckim. Ich rozważań o porodzie żaden współczesny czytelnik nie uznałby raczej za głębokie czy wyrafinowane. Istotny jest jednak duch tych dociekań. Konwencje i przyzwyczajenia mają bardzo silny wpływ na nasze osądy. To, co z przyzwyczajenia dostrzegamy zarówno w uczuciach i działaniach innych, jak i w naszych, może wydawać się nam normalne, dziwne lub nieuniknione, mamy w tej kwestii wybór. Siły, które działają w tle, wykonują jednak swą pracę w sposób niewidoczny. Gdy przyjmujemy jakieś poglądy lub zwyczaje, osądy, które temu towarzyszą, wydają nam się czymś zależnym wyłącznie od nas — nie traktujemy ich jak coś, co zostało nam wszczepione i mogłoby być czymś innym. Klątwę swojskości należy przełamać, a naszym na to sposobem powinno być przyglądanie się szerokiemu spektrum własnych reakcji na identyczne zjawiska, które w określonych okolicznościach wydają się nam naturalne.

4. **Pożywienie.** Aby znaleźć odpowiednią tematykę dla przedstawionych właśnie typów porównań, nie musimy odwoływać się do walk na miecze czy cofać aż do czasów Sparty. Za studium przypadku może nam posłużyć sposób, w jaki tematyka tego rozdziału mogłaby odnosić się do pożywienia, które często bywa dla stoików przedmiotem refleksji. Może się nam wydawać, że nasze reakcje na to, co spożywamy, nie mogłyby być inne, bo są nasze i wygląda na to, że wywołuje je raczej właśnie to, co jemy, niż coś co miałoby tkwić w nas. Często jednak te reakcje w równym stopniu jak od tego, co mamy na talerzu, zależą właśnie od nas. Stoicy są uważnymi obserwatorami łaknienia, które wywołuje nasze reakcje nie tylko na pożywienie, ale i na wszystko inne.

Seneka,  
*Listy moralne  
do Lucylusza,*  
123. 2 – 3

Piekarz mój nie ma chleba; lecz ma mój rządca, ma odźwierny, ma dzierżawca roli. „Mają oni lichy chleb” — rzeczesz. Poczekaj, stanie się dobry. Głód

sprawi, że i ten chleb także wyda ci się świeży i pszenny. Dlatego też nie trzeba jeść wcześniej, aż każe głód. Zaczekam więc i nie będę jadł póty, póki albo będę miał dobry chleb, albo przestanę czuć odrazę do złego.

Któż bowiem tego nie wie, że wszystkim rzeczom dodaje smaku to, iż są upragnione? Kiedy Dariusz w czasie ucieczki napił się mętnej i zanieczyszczonej przez trupy wody, powiedział, że nigdy nie pił z większą przyjemnością; widocznie nigdy nie pił, mając pragnienie. Porównaj [z tymi, których cechuje umiar] ludzi, którzy się najedli jak tuczne woły, którzy pocą się i wymiotują; a wtedy zauważysz, że ci, którzy najbardziej uganiają się za przyjemnością, osiągają ją w najmniejszym stopniu, i że przyjemność jedzenia ma swoje źródło w apetycie, a nie w sytości.

Cycon,  
*Rozmowy  
tuskulańskie,*  
5.97, 99 – 100

W tym rozdziale zajmujemy się rolą, jaką nasze osądy i opinie odgrywają w kreowaniu będących naszym udziałem doświadczeń. Za przykład osądu rozumianego jako opinia, która zawiera w sobie wszystko, co kształtuje naszą reakcję na to, z czym spotykamy się w świecie, można uznać łaknienie czy też apetyt. Z pewnego punktu widzenia jest to oczywiste. Z jednej strony mamy do dyspozycji pożywienie — czynnik zewnętrzny; z drugiej istotne jest to, jak bardzo nam na tym pożywieniu zależy — nasz osąd. To, że opisujemy apetyt jako „osąd”, może się w ujęciu stoickim wydawać zaskakujące, bo odczuwamy go jako istniejący fizycznie fakt. Głód czy pragnienie manifestują się jako doznania cielesne, a nie jako coś funkcjonującego w umyśle, co moglibyśmy zmieniać, zmieniając sposób myślenia. Stoicy by się z tym jednak nie zgodzili.

Po pierwsze, nasze łaknienia faktycznie często zależą od nas — niejako z wyprzedzeniem. Bywa tak, że nie tylko miewamy problemy z ich zmianą, gdy już istnieją, ale przede wszystkim że możemy sporo powiedzieć na temat tego, czy i jak powstają. Stoicy są bardziej świadomi nie tylko tego, jak łaknienia wpływają na nasze doświadczenia, ale także tego, w jaki sposób wpływają na nasze wybory. Pozwalamy sobie na odczuwanie głodu lub nie; kusimy siebie porównaniami i innymi myślami, które pobudzają pragnienia, lub nie. Zarządzanie łaknieniami — tym, kiedy i w jaki sposób powinniśmy im ulegać, a kiedy nie — to element praktyki stoickiej. (Ulegać należy w takich przypadkach, jak opisany powyżej przez Senekę, czyli na przykład wtedy, gdy uczymy się czerpać satysfakcję z prostych i naturalnych przyjemności). Za wspólny mianownik tych rozważań można uznać to, że stoicy, mówiąc ogólnie, zalecają dokonywanie przewartościowań: wydatkowanie mniej energii na to, aby coś zdobywać lub czegoś unikać, a więcej na zdobywanie wiedzy w kwestii tego, dlaczego nam na tym czymś zależy (lub nie) i jak może na to wpływać sposób, w jaki myślimy. Do tych zagadnień wrócimy w kolejnych rozdziałach.

Po drugie, żaden stoik nie przyznałby bez namysłu, że łaknienia, nawet gdy już istnieją, są faktami zewnętrznymi, pozostającymi całkowicie poza zasięgiem naszego umysłu. Oczywiście fizyczny głód można uznać za tego rodzaju fakt, podobnie jak ból i inne podobne doznania, ale zarówno w tym układzie, jak i w innych, nie trudno zapomnieć o tym, w jak znaczącym stopniu umysł wpływa na nasze odczucia

dotyczące zdarzeń i obiektów zewnętrznych. Bywa, że pożywienie, które wygląda wspaniale, staje się niemożliwe do przelknięcia i zaczyna wywoływać w nas fizyczną odrazę, gdy dowiadujemy się czegoś obrzydliwego na temat tego, jak zostało przygotowane. (Można powiedzieć, że tracimy wtedy apetyt). I jest niewiele lepiej — a może nawet gorzej — gdy dokonujemy takiego odkrycia po fakcie.

Plutarch,  
*O cności  
moralnej*,  
4(442f)

Często bywa bez wątpienia, że człowiek skosztuje z przyjemnością pokarmów czy smakołyków, ale kiedy dowie się albo uświadomi sobie, że zjadł coś nieczystego lub czego się jeść nie godzi — w ślad za rozmysłem pojawia się nie tylko przykrość i zgryzota, ale także ciało, idąc za świadomością, odwraca się od tego, pełne wstrętu, i podlega mdłościom i wymiotom.

Montaigne zobrazował to nawet bardziej dobitnie.

Montaigne,  
*O potędze  
wyobraźni*  
(1580)

Wiem o szlachcicu, który ugościwszy u siebie znaną kompanię, chełpił się w kilka dni później, ot, dla błazeństwa (nie było w tym bowiem nic prawdy), że dał im zjeść kota w pasztecie: z czego panna jedna z owej kompanii popadła w takie obrzydzenie, iż dostała srogiego wzdęcia żołądka i febry i niepodobna było jej odratować.

Jedzenie interesuje stoików także z innego powodu — stanowi źródło użytecznych analogii, bo uważają oni, że sposób działania żołądka jest podobny do sposobu, w jaki funkcjonuje umysł.

Seneka,  
*O dobrodziej-  
stwach*,  
5.12.6

Podobnie jak żołądek, gdy osłabiony przez chorobę gromadzi żółć i trawiąc otrzymywane pożywienie, zamienia każdy jego rodzaj w źródło bólu, wynaturzony umysł, cokolwiek mu się powierza, traktuje jak brzemień oraz źródło nieszczęścia i niedoli.

Takie porównania powtarza także Plutarch. Jego poglądy na zasadnicze kwestie różniły się wprawdzie od poglądów stoików, ale w sprawach bardziej przyziemnych się z nimi zgadzał.

Plutarch,  
*O pogodzie  
ducha*,  
8 (468f – 469a)

Kiedy w gorączce skosztujemy tego lub owego, wszystko wydaje się nam gorzkie i niesmaczne; dopiero gdy zobaczymy, że inni spożywają to samo bez przykrości, nie oskarżamy już potrawy czy napoju, a tylko samych siebie i chorobę. Tak samo przestańmy narzekać i użalać się na wydarzenia, widząc, że inni przyjmują taki sam los pogodnie i wesoło.

Plutarch,  
*O cności  
i nieprawości*,  
4 (101c – d)

Czyż nie widzisz chorujących, jak czują wstręt do najbardziej wyszukanych i najdroższych dań, wypływają, odmawiają przynoszącym je i wmuszającym; potem, jak się zmienia ich usposobienie, oddech staje się spokojny, a krew słodka i temperatura normalna, wstawszy, cieszą się zwykłym chlebem z serem i rzeżuchą, jedząc go z prawdziwą rozkoszą? Tak rozum wpływa na nastawienie duszy.

Samuel Johnson podziela ten pogląd, chociaż odwraca ilustrowane fakty.

Johnson,  
*The Adventurer*,  
119 (1753)

To, czego uważamy, że chcemy, dręczy nas nie w sposób proporcjonalny do swojej rzeczywistej wartości, ale zgodny z oceną, jaką wystawiliśmy temu

czemuś we własnym umyśle; w przebiegu niektórych chorób obserwuje się u pacjentów łaknienie pożywienia, do którego przełknięcia w normalnych okolicznościach nie zmusiłby ich nawet największy głód; i to łaknienie jest dla ich rozregulowanych organów nie do odparcia, póki nie zostanie zaspokojone. Taką samą naturę mają nietypowe łaknienia umysłu; często podniętą do nich bywają drobiazgi, ale równie powszechne są rzeczywiste potrzeby: Rzymianin, który płakał nad śmiercią minoga, odczuwał taki sam smutek, jaki sprawia, że innym łzy cisną się do oczu w bardziej uzasadniających to okolicznościach.

Johnson odnosi się do anegdoty opowiadanej przez Plutarcha. Krassus i Domicjusz byli rzymskimi dowódcami wojskowymi. Domicjusz drwił z Krassusa, który opłakiwał śmierć swojej podobnej do węgorza ryby; Krassus odpowiedział, że i tak wylał więcej łez niż Domicjusz po śmierci wszystkich trzech swoich żon.

Pożywienie jest tutaj przykładem tego, w jaki sposób stoicy potrafili myśleć o czymś powszednim. Identycznej analizie można poddawać wiele elementów codziennego życia. Aby Czytelnik nie pomyślał, że Plutarcha zaprzętało wyłącznie jedzenie, oto inna dziedzina, do której można odnieść wiele kwestii przedstawionych powyżej:

Nawet części płciowe wycofują się niejako i trzymają z dala, zachowując całkowity spokój i nieruchomość wobec pięknych dziewcząt czy chłopców, jeśli rozum i prawo nie pozwalają ich tknąć. Taka rzecz zdarza się zwłaszcza zakochanym, którzy dowiadują się, że nie wiedząc o tym, zakochali się w siostrze lub córce. Jak tylko bowiem pod działaniem rozumu ulęknie się żądza, także i ciało poddaje równocześnie swoje członki pod uśmierający wpływ postanowienia.

Plutarch,  
*O cnocie moralnej*,  
4 (442e)

5. **Metafory i analogie.** Stoicy proponują pewną wizję umysłu i roli, jaką odgrywa on w przekształcaniu przedmiotów i zdarzeń w odczuwane przez naszą jaźń doświadczenia. Tej roli nie jesteśmy jednak w stanie precyzyjnie opisać, bo nie dysponujemy ani wystarczająco bogatym aparatem pojęciowym, ani wystarczająco precyzyjnym językiem. Mechanizmy sterujące umysłem są zatem dla nas w tym kontekście po prostu niewidoczne, a co za tym idzie — niemożliwe do wnikliwego zbadania. Dlatego właśnie, o czym się przed chwilą przekonaliśmy, stoicy od czasu do czasu uciekają się do przenośni i analogii, które ułatwiają zrozumienie ich koncepcji. Oto kilka kolejnych przykładów:

Dusza nasza ma podobieństwo do czary napełnionej wodą, a nasze wyobrażenia — do promieni słonecznych, które na tę wodę padają. Gdy się woda poruszy, wydaje nam się, że się zarazem ruszają promienie słoneczne, chociaż w rzeczywistości się nie ruszają.

Epiktet,  
*Diatryby*,  
3.3.20

By wydawać sądy o rzeczach wielkich, konieczne trzeba wielkoduszności; w przeciwnym razie będzie się zdawało, że właśnie ich wadą jest to, co stanowi naszą przywarę. Tym sposobem pewne rzeczy całkiem proste, gdy

Seneka,  
*Listy moralne do Lucylusza*,  
71.24

zanurzy się je do wody, przedstawiają się patrzącym jako krzywe czy załamane. Chodzi nie tylko o to, co widzisz, lecz w jaki sposób je oglądasz: umysł nasz nie jest zdolny do wyraźnego widzenia prawdy.

Plutarch widzi to tak:

Plutarch,  
*O cnocie  
i nieprawości,*  
1 (100b – 100c)

Ubrania wydają się ogrzewać człowieka, ale oczywiście nie same grzeją i wydzielają ciepło (samo z siebie każde z nich jest zimne, dlatego w skwarze i gorąccze ludzie się przebierają), lecz strój przylegając do ciała, skupia i okrywa to ciepło, które człowiek z siebie oddaje, i zatrzymanemu w ciele nie pozwala znów się rozproszyć. Tak samo właśnie rzecz się ma ze sprawami życiowymi, przez co większość ludzi myli się w ich ocenie: sądzą, że jeśli zbudują sobie wielkie domy i zgromadzą mnóstwo niewolników i dóbr, będą przyjemnie żyć. Jednakże życie przyjemne i radosne nie bierze się z zewnątrz, wręcz przeciwnie, człowiek czerpiąc ze swego charakteru jak ze źródła, nadaje otaczającym go sprawom przyjemność i wdzięk.

6. **Implikacje.** W tym rozdziale zaprezentowana została najbardziej podstawowa w praktyce stoicyzmu koncepcja. Chodzi o to, że po pierwsze sposób, w jaki reagujemy na wszystko wokół nas, jest naszym wytworem, nawet jeśli uważamy, że jest inaczej, a po drugie że nie doceniamy własnych możliwości w kwestii rezygnowania z reakcji, które niezbyt dobrze nam służą. Warto chyba zakończyć nasze rozważania kilkoma refleksjami na temat fundamentalnego znaczenia tej tezy. Epiktet ujmuje ją następująco:

Epiktet,  
*Diatryby,*  
2.11.13

Oto jest początek filozofii: dostrzeganie wzajemnych konfliktów pomiędzy ludźmi, dochodzenie ich przyczyn, uznanie samego tylko mniemania za niemiarodajne i niewiarygodne, zaś z drugiej strony — badanie w miarę możliwości mniemania, podobnie jak na oznaczenie ciężarów odkryliśmy wagę, na określenie zaś, które rzeczy są proste, a które krzywe — sznur ciesielski.

Opis Epikteta w znaczeniu ogólnym rzeczywiście może być z jednej strony postrzegany jako prezentacja sposobu, w jaki filozofia stoicka wkroczyła na arenę dziejów, a z drugiej jako wskazówka, od czego mógłby zacząć ktoś, kto chciałby stać się jej adeptem. Z konfliktem, do którego odnosi się Epiktet, mamy do czynienia na przykład wtedy, gdy dostrzegamy, że inni mówią, myślą lub zachowują się inaczej niż my albo wręcz w sposób, który my uważamy za niedopuszczalny. W takich sytuacjach przestajemy przyjmować nasze „nietypowe” myśli i zwyczaje za pewnik, a zaczynamy je postrzegać raczej jako zależne od naszego wyboru oraz okoliczności w większym, niż przypuszczaliśmy, stopniu (chodzi o odrzucanie opinii jako takich i stawanie się wobec nich nieufnymi). To z kolei skłania nas do dokładniejszego przyjrzenia się własnemu sposobowi myślenia i rozpoczęcia poszukiwań fundamentu, który będzie dla niego bardziej realny i rzetelny — czyli do pozyskania wagi i sznura ciesielskiego. Skutek może być taki, że odrzucimy naszą dotychczasową opinię, że odrzucimy tę alternatywną, która nas zaskoczyła, albo zyskamy



perspektywę, za pomocą której nie tylko sprecyzujemy je obie, ale także w pewien sposób wszystko lepiej zrozumiemy. Po przeprowadzeniu tego cyklu kilka tysięcy razy reguła będąca przedmiotem naszych rozważań w tym rozdziale zapewne stanie się jasna.

Przyjrzelśmy się kilku konkretnym przykładom funkcjonowania tego cyklu, ale znaczenie omawianej przez nas tezy jest znacznie szersze niż odnoszenie jej do zestawu konkretnych przykładów. Nie chodzi o to, że reakcje na to czy tamto są wytworami naszego umysłu. Rzecz w tym, że doświadczamy w taki sposób *wszystkiego* i że zależy to od nas w większym stopniu, niż zwykle sobie uświadamiamy. Działanie filozofii polega na skłanianiu nas do brania odpowiedzialności za to, jak myślimy, a tym samym na uwalnianiu nas od sentymentów i błędnych osądów, które, gdy się ich trzymamy, dyktują nam, jak powinniśmy doświadczać świata i rzeczywistości.

A oto jeszcze dwa cytaty podsumowujące rozważania z tego rozdziału:

Zwracaj tedy baczną uwagę na wyobrażenia, czuwaj nad nimi. Niebłahą bowiem bynajmniej jest rzecz, której strzeżesz, ale jest nią poczucie wstydu i wierność, jest nią równowaga i pokój niezmacony ducha, jest nią wyzwolenie od namiętności, smutku i strachu, słowem — jest nią wolność.

Epiktet,  
*Diatryby*,  
4.3.7

Moim zdaniem w całym tym rozważaniu o niepokojach duszy istotą zagadnienia jest to, że wszystkie one zależą od nas, że wszystkie przyjmujemy rozmyślnie, że wszystkie są dobrowolne. Trzeba zatem ten błąd wykorzenić, usunąć to wyobrażenie i podobnie jak należy sprawić, żeby urojone rzeczy złe stały się do zniesienia, tak też trzeba dokazać, żeby te rzeczy dobre, które uchodzą za wielkie i przyjemne, były przyjmowane bardziej spokojnie.

Cycon,  
*Rozmowy tuskulańskie*,  
4.31

Trafną uwagę zamykającą te dywagacje możemy znaleźć w wypowiedzi Cyconera, kończącej jego rozważania.

Poznawszy wreszcie przyczynę niepokojów, które bez wyjątku wywodzą się z przeświadczeń opartych na wyobrażeniach i zgodzie naszej woli, zakończmy już tę rozmowę. Powinniśmy zaś wiedzieć, że poznawszy granice dobra i zła, na ile tylko człowiek poznać je może, nie możemy żądać, by filozofia dała nam coś bardziej doniosłego i pożytecznego ponad to, o czym mówiliśmy w tych czterech dniach. Gdy bowiem wzgardziliśmy śmiercią i uczyniliśmy złejszym do zniesienia ból, dodaliśmy również uśmierzenie zmartwienia, nad które nie ma dla człowieka większego zła... Jeden jest wszelako sposób leczenia zarówno zmartwienia, jak i pozostałych chorób duszy: należy wskazać, że podstawą ich wszystkich jest wyobrażenie i własna wola oraz że się im poddajemy, ponieważ się nam wydaje, iż tak jest słusznie. Ten błąd, niczym korzeń wszelkiego zła, filozofia obiecuje wyrwać doszczętnie. Pozwólmy więc, by nas udoskonaliała i uleczyła; dopóki bowiem będzie w nas tkwiło to zło, nie tylko nie możemy być szczęśliwi, ale nawet zdrowi.

Cycon,  
*Rozmowy tuskulańskie*,  
4.38



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

Kiedy w pogoni za niespełnialnymi wymaganiami współczesnego świata dostajesz zadyszki, a kolejne cele mimo ogromnego wysiłku pozostają nieosiągnięte, łatwo możesz dojść do wniosku, że dzisiejsze czasy są pełne absurdu. Być może nawet pomyślisz, że kiedyś było łatwiej i spokojniej. Jednak to nieprawda. Historie ludzi i ich problemy się nie zmieniają, tylko pojawiają się w coraz to nowszych formach. Dzisiejsze nieszczęścia i dylematy są bardzo podobne do tych, które stoicy badali setki lat temu. Byli wybitnymi myślicielami, proponowali rozwiązania i radzili, jak przewycięzać własną irracjonalność, posługując się argumentami, które są nadal aktualne i pomocne.

Ta książka jest inspirującym zbiorem dwunastu esejów, w których wyjaśniono najbardziej użyteczne dziś nauki najwybitniejszych myślicieli: Seneki Młodszego, Epikteta, Cyserona, Montaigne'a i wielu innych. Idee te zostały uporządkowane w logiczny sposób: najpierw prezentacja podstawowych zasad, później ich zastosowań, wreszcie przejście do bardziej złożonych i subtelnych przemyśleń. Stoicyzm został ujęty jako połączenie filozofii i psychologii, ze szczególnym wyjaśnieniem spostrzeżeń dotyczących ludzkiej natury, etyki i pokonywania życiowych problemów. Mimo upływu lat tezy i wnioski wybitnych stoików wciąż są zrozumiałe dla współczesnych czytelników. Dzięki nim możesz się doskonalić i praktykować stoicyzm: podążać ścieżką logiki, refleksji i wiedzy.

#### W książce między innymi:

- czym jest osąd i jak się wiąże z rzeczami zewnętrznymi
- bogactwo, przyjemność a prawdziwa wartość
  - stoicyzm a osądy innych ludzi
- emocje, przeciwności i praktyka cnoty
- krytycy stoicyzmu i ich przemyślenia

**Dr Ward Farnsworth** jest dziekanem Wydziału Prawa Uniwersytetu Tekszańskiego i kierownikiem Katedry Prawa im. Johna Jeffersa. Przez wiele lat pracował jako praktykujący prawnik, jednak lepiej jest znany ze swoich książek dotyczących prawa, filozofii i retoryki. Jest też autorem publikacji naukowych z zakresu ekonomicznej analizy prawa, orzecznictwa i psychologii poznawczej.

**STOICYZM: PRAKTYKUJ SPOKÓJ, ODNAJDZIESZ SZCZĘŚCIE!**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-7775-2



cena 39,90 zł