Seneka napisał dzieło znane nam pod tytułem „O stałości mędrca”, czyli po łacinie „De constantia sapientis”. Ciekawostką związaną z tytułem jest to, że w utworze ani razu nie pada słowo „constantia”. Seneka nie miał więc nic wspólnego z takim a nie innym nazwaniem swojego utworu (swoją drogą, jego dzieła były listami, a listom nie nadaje się tytułów. Przynajmniej zazwyczaj). Prawdopodobnie zatem nazwę wymyślił jakiś kopista, który, trzeba dodać, niespecjalnie zrozumiał treść przepisywanego przez siebie utworu. Stałość w twórczości Seneki oznacza cechę, która pozwala dzień po dniu posiadać te same pragnienia, skupiać się na wytrwałej realizacji tych samych celów. Człowiek stały nie zmienia swoich dążeń i chęci tylko dlatego, że raz zaimponuje mu jedna osoba, a zaraz potem inna. Człowiek stały nie chce raz być elitarnym sportowcem, by zaraz potem pragnąć zostać bogatym przedsiębiorcą. Człowiek stały pragnie dzisiaj tego samego, czego pragnął wczoraj. I dzięki takiemu nastawieniu może osiągnąć sukces w tym za co się weźmie. Może w związku z tym doświadczać radości płynącej z robienia postępów. Z kolei ciągle zmieniające się pragnienia człowieka niestałego nie pozwalają mu na zrealizowanie żadnego z nich. Jednak dzieło „O stałości mędrca” w ogóle nie opowiada o tak rozumianej stałości.

Adresatem listu jest Serenus, krewny filozofa, który nie jest przekonany do stoicyzmu. Uważa, że stoicy jedynie zmieniają nazwy rzeczy i np., kiedy głoszą, że mędrca nie można zranić, mają na myśli jedynie to, że cierpliwie znosi on krzywdy. Seneka stawia sobie za cel przekonanie swojego bliskiego, że się myli. Że stoicy mają na myśli dokładnie to, o czym mówią. Kiedy więc mówią, że mędrca nie można zranić, to mają na myśli to, że żadne ataki nie wyrządzą mu krzywdy. Dzieło „O stałości mędrca” opowiada o tym, co to znaczy, że mędrca nie można skrzywdzić i zawiera kilka rad dotyczących tego, jak osiągnąć stan takiej niewrażliwości. Niewrażliwości na ataki ze strony ludzi takie jak zniewagi, pobicia, czy kradzieże, jak i na ataki ze strony losu, takie jak katastrofy naturalne w wyniku których możemy np. stracić dom. Stoicki mędrzec może tego wszystkiego doświadczyć, ale nie odczuje z tego powodu krzywdy.

Dzielność etyczna, która pozwala uodpornić się na wspomniane ciosy nosi nazwę „cierpliwość” (*patientia*). Nawet w samym wyrazie cierpliwość słychać, że dotyczy cierpienia. Dopiero później cierpliwość połączono z czasem i traktowano jako między innymi zdolność do długiego oczekiwania na coś. Dzisiaj osoba niecierpliwa nie potrafi spokojnie czekać, a wyjściowo nie potrafiła znosić bólu fizycznego, czy też psychicznego. Zmiana uwidacznia się nawet w słowie pacjent, które etymologicznie odnosi się właśnie do łacińskiej cierpliwości (*patientia*), która na początku oznaczała zdolność znoszenia bólu, a później długiego czasu oczekiwania. Jednak u Seneki cierpliwość dotyczy cierpienia.

Natomiast u doskonałego mędrca cierpliwość jest tak wysoka, że zasługuje na nową nazwę *wielkoduszności* (*magnanimitas*). Bo nie jest tak, że mędrzec potrafi odpowiednio krzywdy znosić, jego po prostu nie da się skrzywdzić. Ataki nie działają. Seneka ma tu na myśli to, że stan psychiczny mędrca jest przez cały czas na podobnie wysokim poziomie. Mędrzec jest, cytując, *ciągle uniesiony radością* (*continuo gaudio elatus*). Nie jest to zatem typ człowieka apatycznego, który jest całkowicie wyzbyty emocji. Stoicka apatia nie wyklucza radości, ona ją umożliwia. Jednak to spokój umysłu i nieustająca radość jest celem, który Seneka proponuje, żeby sobie przyjąć. Ażeby taki cel się ziścił należy przede wszystkim przygotować się na ataki, które mogłyby naruszyć radość i spokój albo nawet całkowicie je zniszczyć.

Jedne z takich ataków to zniewagi. Seneka ocenia, że choć są to najłagodniejsze z ciosów, jakie mogą na nas spaść, to jednak niektórzy wolą nawet zostać pobitymi od bycia znieważonymi, wolą śmierć od złej opinii. A jednak, jak nas stoik informuje, obraza jest czymś mniejszym od otrzymania fizycznej rany, przez co prawo rzymskie nie uważa jej za coś godnego kary. To, że ktoś poczuł się zraniony obrazą słowną, może zdaniem Seneki wynikać z kilku powodów.

Po pierwsze, taką osobę może cechować prosty brak roztropności (niekiedy wystarczy rozpoznać, że ktoś powiedział fałsz i wtedy dochodzi do nas, że nie ma powodu, aby się tym przejmować – bo jeżeli znieważające nas słowa były prawdziwe, to nie stanowiłyby zniewagi, ale prawdziwą ocenę; wtedy przejmowalibyśmy się *de facto* naszą wadą, o której być może nawet wiemy, ale nie przyznajemy tego przed sobą. Ktoś po prostu dotknął czułego punktu).

Po drugie, ktoś może się poczuć znieważonym również z racji braku zaufania do samego siebie, przez co bardziej ceni zdanie innych niż swoje własne. W takim przypadku należałoby popracować nad zaufaniem do samego siebie.

Czy w końcu, po trzecie, można odczuć zniewagę *z racji niedostatku prawdziwych krzywd* (*inopia verae iniuriae*). Czyli kiedy ktoś doświadczył w życiu prawdziwych tragedii, to nie będzie się już przejmował takimi błahostkami jak to, że ktoś go lub ją obraża. Wystarczy zatem poczekać na poważne życiowe doświadczenia, żeby siła zniewag spadła. Seneka podał jeszcze jeden sposób na radzenie sobie ze zniewagami, którym jest żartowanie z samego siebie – wyprzedzając szyderców, odbieramy im broń.

Według Seneki mędrzec w ogóle nie odczuje zniewagi. Stoicki filozof tłumaczy to analizując sam termin „zniewaga”, który jest tłumaczeniem łacińskiego słowa „contumelia”, pochodzącego od słowa *contemptus*, czyli *pogardzony*. Myśliciel uważa, że można czuć się pogardzonym jedynie przez kogoś, kogo uznajemy za lepszego od nas. Porównuje to do sytuacji, w której niewolnicy obrażają swoich panów; zniewagi niewolników uznawane są za zabawne i jako takie nie są określane jako *contumelia* (*zniewagi*), ale jako *arguitiae* (*zarzuciki*). Obraza zostaje jak gdyby zdrobniona i wyśmiana, przez co jeszcze bardziej traci swoją moc oddziaływania. Innymi słowy, według Seneki musisz uznawać czyjąś wartość za wyższą niż twoja własna, żeby słowa takiej osoby sprawiły ci ból. W związku z tym, że mędrzec jest perfekcyjny, czyli z definicji perfekcyjności nie może być już lepszy, czego jako mędrzec jest oczywiście świadomy, to nie ma możliwości, aby jakkolwiek odczuł pogardę. Nikt nie jest lepszy od tego, kto jest doskonały.

Opinia Seneki dotycząca zniewag wydaje się jednak dość dziwna, kiedy zwrócimy uwagę, że był politykiem. Kiedy jest się osobą publiczną, to pomówienia czy troska o własne dobre imię wydają się ważne. Seneka prawdopodobnie dotkliwie odczuwał kierowane ku niemu zniewagi, bo w swoich czasach był naprawdę mocno krytykowany przez różne osoby i odnosił się do tej krytyki. Rodzi to przypuszczenie, że Seneka nie tylko swoich czytelników, ale również samego siebie próbował przekonać, że opinia publiczna wcale nie jest taka ważna. To, że dla Seneki sprawa zniewagi nie była tak bezproblemowa, jak twierdzi w tekście, może świadczyć fakt, że podkreślał negatywne konsekwencje, które spotykają osoby drwiące z innych. Za znieważanie innych zasztyletowano Gajusza Juliusza Cezara, a Sokrates z tego samego powodu musiał wypić truciznę. Oczywiście Sokratesa Seneka doceniał, powiadając, że nie został on skrzywdzony poniesionym wyrokiem, bo śmierć nie jest czymś złym. Krzywda wiąże się ze złem, ale o tym dalej. Krzywdę w każdym razie ponieśli co najwyżej ci, którzy filozofa skazali. Bo postąpili niesprawiedliwie, a niesprawiedliwość to zło. Sytuacja nie zmieniłaby się nawet wówczas, gdyby trucizna nie podziałała, a Sokrates by przeżył. Bo winę warunkuje, zdaniem Seneki, nie efekt, ale intencja.

Kolejnymi ciosami, które mogą spaść na człowieka, są ataki fizyczne. Seneka twierdzi, że pod tym względem stoicy różnią się od epikurejczyków. Epikur przekonywał bowiem, że mędrzec może tolerować zranienia, a stoicy przekonywali, że jest na nie niewrażliwy. Różnica uwidacznia się w tym, że epikurejski gladiator walczyłby zaciskając rany, podczas gdy stoik kompletnie by je ignorował. Warto dodać, że Seneka był przeciwny walkom gladiatorów.

Ostatni rodzaj ataków jest wymierzany przez sam los, czyli wchodzą tutaj w grę różne ciężkie doświadczenia takie jak kataklizmy. Tego rodzaju ciosy, jeżeli są skumulowane, mogą poruszyć nawet mędrca. Ale go nie załamią i stosunkowo szybko wróci do równowagi psychicznej. Oczywiście zaakceptuje to, co go spotkało i nadal nie będzie tego uważał za krzywdę.

Osiągnięcie stoickiego ideału, który pozwala między innymi na odpowiednie znoszenie ataków fizycznych czy pochodzących od losu, jest bardzo trudne. Seneka przyrównuje ją do stromej ścieżki prowadzącej na szczyt. Kiedy go już osiągniemy, to pozostawanie tam będzie łatwe. Osiągniemy spokój umysłu, płynąca stąd radość, która nie jest zaburzana obawami, że coś się stanie nie tak, bo i tak jesteśmy gotowi na wszystko, jest celem stoickich dążeń. Do osiągnięcia tego celu potrzebne są trudne doświadczenia, które wystawiają nas na próbę, i pozwalają wyrobić cnotę. Mędrcu natomiast dają możliwość sprawdzenia, czy nadal posiada dzielność etyczną.

Postrzeganie trudnych doświadczeń jako swoistego testu i treningu już nas przygotowuje i ułatwia ich odpowiednie zniesienie. Oczekiwanie trudności sprawia, że te są lżejsze, kiedy już nastąpią. Tak bojowe nastawienie Seneka przeciwstawia zwykłym obawom przed cierpieniem, które – jak zauważa filozof – już same powodują, że cierpimy. Innymi słowy, nie tylko faktyczny ból sprawia, że cierpimy, ale sama myśl, że będziemy cierpieć, sprawia, że cierpimy. O ile oczywiście taka myśl, że będziemy cierpieć stanowi jedynie wyraz strachu, któremu nie towarzyszy chęć przygotowania się na trudy.

Efekt poczucia krzywdy zostaje dodatkowo zwiększony, kiedy postrzegamy ból jako coś złego. Kiedy nie klasyfikujemy doświadczanego bólu jako zła, to krzywda nam się nie dzieje. Bo to krzywdy są złe. Kiedy widzimy, że ból nie jest ani dobry, ani zły (zamiast tego widzimy, że może stać się dobrą okazją do moralnego rozwoju), to nawet samo jego odczuwanie staje się jakby słabsze i pod pewnym względem nawet przyjemne. Zdaniem Seneki, można czerpać pewną satysfakcję z dzielnego znoszenia bólu.

Seneka proponuje również, żeby tylko dzielność etyczną postrzegać jako swoją realną własność, a całą resztę używać tak jakby było to tylko coś pożyczonego. Zwraca uwagę, że w miejscu, gdzie mieszkamy, ktoś mieszkał kiedyś, ktoś inny będzie mieszkał w przyszłości. Mieszkanie nie jest więc realnie nasze. Przywiązywanie się do miejsca może co najwyżej budzić niepokój i powodować większe cierpienie w sytuacji, kiedy musielibyśmy je porzucić. To samo z innymi przedmiotami, które postrzegamy jako swoje, a które ktoś może nam ukraść. Dzielności etycznej ukraść nie można. Dzielności etycznej nie można również stracić przez przypadek. Jest ona w pełni zależna od osoby, która ją posiada. Takie nastawienie powoduje, że strata dóbr materialnych powoduje mniejszą przykrość (i tak nie były realnie nasze). Z drugiej strony nabywanie dóbr materialnych, które i tak nie są wówczas naszą własnością, powoduje mniejszą przyjemność. Brak przywiązania pozwala jednak z takich dóbr swobodniej korzystać, a korzystanie z nich nie jest obarczone nieprzyjemnym myśleniem, że możemy je stracić. Radość jest więc co prawda mniejsza, ale czystsza, bo pozbawiona obaw. Radość z lata nie jest okraszona smutkiem, że się kończy. Bilans przyjemności i nieprzyjemności wychodzi ostatecznie na plus. Seneka obrazuje nastawienie kompletnego nieprzywiązywania się do tego, co zewnętrzne, radykalnym przykładem, który zniechęca niektóre osoby do stoicyzmu. Mówi mianowicie o Stilponie, którego ojczyzna, Megara, została zajęta przez Demetriusza, którego pojmano, a on zapytany o to, co stracił, odpowiedział, że nic, bo wszystko, co ma, zawarł w sobie. O Stilponie Seneka mówi, że jest doskonały i równy bogom.

Stoicyzmowi zarzucano także, że stoicki ideał mędrca nigdy nie został zrealizowany w pełni i że jest to niemożliwe. Serenus, adresat dzieła Seneki, sądzi, że stoicy jeszcze nigdy nie odkryli mędrca. Seneka jednak powiada, że wzór nie może być oparty na fałszu, obraz doskonałości musi mieć swój rzeczywisty odpowiednik. Uświadomienie sobie istnienia mędrców jest kolejnym elementem, który ułatwia osiągnięcie stoickiego spokoju. Gdybyśmy bowiem uznali, że jakiś cel jest nieosiągalny, to szanse na jego realizacje spadłyby pewnie do zera. Z drugiej strony, przypominanie sobie o osobach, które osiągnęły to do czego zmierzamy, zwiększa szansę, że i nam się powiedzie.

Seneka podaje przykłady stoickich mędrców, do których zalicza nie tylko Stilpona, ale również Katona Młodszego, którego wychwala chyba najbardziej ze wszystkich osób w swoich wszystkich pismach. W dziele „O stałości mędrca” Seneka docenia Katona za to, że ten walczył z ambicją, która została określona jako wielokształtne zło. Wielokształtność ambicji – którą Seneka definiuje specyficznie i bardzo szeroko – wynika stąd, że jej źródłem jest troska o opinię publiczną, a o tą można dbać na wiele sposobów. Dbanie o reputację uzależnia nasze dobre samopoczucie od innych ludzi, przez co jest ono mniej stabilne niż to, które wynika z troski o dzielność etyczną, dla której poklask jest obojętny. Z powodu ambicji można nawet sygnalizować cnotę, czyli udawać przed publiką, że jest się moralnie dobrym. O Katonie, który ambitny nie był, Seneka powiada, że wszystko w nim było boskie oprócz śmiertelności.

Ambicja jest podobna do nadziei. W jednym i drugim przypadku oczekujemy, że coś się wydarzy i od tego uzależniamy nasze szczęście. Osoba ambitna różni się od osoby, która jedynie posiada nadzieję, tym, że aktywnie dąży do realizacji swoich oczekiwać. W jednym i drugim przypadku istnieje jednak ryzyko niezależnego od nas niepowodzenia (osoba ambitna uzależniona jest w końcu od publiki, która może różnie reagować). Z ryzykiem niezależnego od nas niepowodzenia łączy się niepewność i strach. Jako że stoickim celem jest osiągnięcie spokoju umysłu, a więc uwolnienie się od każdego strachu i niepokoju, to stoik musi pozbyć się ambicji i nadziei. Kiedy odetniemy nadzieję i ambicję, strach odpadnie sam. Można oczywiście powiedzieć, że Seneka dążył do zdobycia dzielności etycznej, więc jak gdyby posiadał ambicję i nadzieję jej zdobycia. Jednak dzielność etyczna nie jest uzależniona od losu czy opinii publicznej i zauważając to, Seneka odseparowuje dążenie do wyrobienia w sobie cnoty od ambicji i nadziei.

Stan psychiczny mędrca jest możliwie mocno nie przejmuje się tym, na co nie ma wpływu, a więc między innymi opinią publiczną i losem. Nie dba o dobra materialne, których nigdy nie traktuje jako realnie swoje. I takiego podejścia naucza innych. Mędrzec jest jak gdyby nauczycielem ludzkości. Uczy innych, że w zasadzie nie ma różnicy pomiędzy dziećmi, które gromadzą zabawki i bawią się w gry, a dorosłymi, którzy gromadzą pieniądze i bawią się w politykę. Jest przy tym jak surowy lekarz, który jednak nie leczy ciała, ale umysł. Jest swego rodzaju psychologiem. Postrzega ludzi dbających o zaszczyty jako ludzi chorych, a kiedy ci go obrażają, to nie wpada w gniew podobnie jak psychiatra, kiedy jest obrażany przez pacjenta. Obraza jest symptomem chorobowym, nie ma co się złościć. Wszystkich ludzi, którzy nie są mędrcami, mędrzec traktuje jako równowartościowych, ponieważ ilość posiadanych pieniędzy, status społeczny, wygląd fizyczny itd. są moralnie obojętne. Jedynie dzielność etyczna jest wartościowa. Takie podejście sprawia, że, po pierwsze, każdy oprócz mędrca jest uznawany za pozbawionego wartości, czyli praktycznie wszyscy (bo według Seneki dzielność etyczną albo się posiada w całości, albo wcale; albo jest się mędrcem albo nie), a po drugie stoicyzm może być praktykowany przez każdego, niezależnie od warunków. Jest to filozofia w pełni egalitarna.

Jest pewien problem z kwestią osiągalności stoickiej perfekcji, kiedy nawet popatrzymy na samą treść „De constantia sapientis”. Seneka mówił co prawda, że jest ona osiągalna, że mamy przypominać sobie o osobach, które osiągnęły już taki ideał. Przypominać sobie o wzorcowych postaciach, których obraz w naszym umyśle miałby nas pilnować, abyśmy trwali na dobrej drodze do stoickiego ideału itd. Seneka mówi jednak również, że to bogowie dali ludzkości Katona, Odyseusza i Heraklesa jako przykłady. Nie wnikając już w fikcyjność postaci Odyseusza i pół-boga Heraklesa, która pewnie dodatkowo komplikowałaby sprawę, zauważmy boskie pochodzenie mędrców kłóci się nieco z samodzielnym osiągnięciem doskonałości. Kwestia osiągnięcia stoickiej doskonałości jest w pismach Seneki w każdym razie niejasna. Może chciał on jedynie swoich czytelników i zapewne samego siebie zachęcać, żeby do takiej perfekcji dążyć, nie zniechęcając się tym, że nigdy jej nie osiągniemy? Jest to całkiem prawdopodobne.