

A large, solid black silhouette of a human head in profile, facing left. It serves as a background for the title and author information.

Sztuka życia według stoików



Piotr Stankiewicz

*Jak nauczyć czytelnika,
aby żyć szczęśliwie.*

Piotr Stankiewicz

SZTUKA ŻYCIA WEDŁUG STOIKÓW



Wstęp

Poprzednicy nasi wynaleźli już lekarstwa na niedomagania duchowe.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXIV.8)

Nawet jeżeli nie dajesz wiary moim słowom, spróbuj przynajmniej.

(Epiktet, Diatryby, IV.1)

Książka, którą trzymasz w ręku, stawia sobie prosty i ambitny cel: nauczyć Cię, jak żyć szczęśliwie. Recepta w niej przedstawiona nie jest moim własnym pomysłem – jest to recepta stoicka, a mój wkład ogranicza się do jej systematycznego i dokładnego opisania.

Co to właściwie jest stoicyzm? Jest to pewien sposób życia, wymyślony dwa tysiące trzysta lat temu w Grecji. Jest on – po pierwsze – dostępny dla każdego: każdy może zostać stoikiem i każdy może stać się dzięki temu szczęśliwy. Nie ma tu żadnych ograniczeń, nieważny jest wiek, płeć, orientacja, rasa, narodowość, inteligencja, wykształcenie, światopogląd czy poczucie humoru. Po drugie, stoicki sposób życia sprawi, że będziemy szczęśliwi w każdej sytuacji i w każdych możliwych okolicznościach. Jest to recepta uniwersalna: sprawdzi się zawsze i pomoże na wszystko. Po trzecie, jest to recepta prosta: łatwo jest się nauczyć stoicyzmu, łatwo jest żyć po stoicku i łatwo jest być dzięki niemu szczęśliwym.

Niniejsza książka jest prezentacją tego stoickiego sposobu życia. Jest jego praktycznym i pozytywnym podręcznikiem. Nie ma tu żadnych ogólnikowych wywodów ani nieuchwytnych abstrakcji – bo stoicyzm jest praktyką i konkretnym działaniem. Nie ma tu fachowego słownictwa i nieprzystępnych pojęć – bo stoicyzm jest prosty i zrozumiały, nie ma on nic wspólnego ze słownym hokus-pokus i terminologiczną plątaniną.

Układ książki jest następujący: w 28 kolejnych rozdziałach przedstawiam 28 technik, ćwiczeń, tudzież metod stoickich. Stanowią one narzędzia, dzięki którym możemy sięgnąć po szczęście, a w razie potrzeby rozgonić nasze kłopoty. Każda z nich jest możliwie jasno i precyzyjnie zdefiniowana, każda jest też zilustrowana zaczerpniętymi z życia przykładami. Każdy rozdział rozpoczyna „pigulka”, która

przedstawia w skrócie jego treść, a po niej przywołuję kilka lub kilkanaście fragmentów z dzieł starożytnych stoików i każdy z nich opatruję szczegółowym komentarzem.

Struktura ta obmyślona jest tak, by spełnić kilka celów. Po pierwsze, daje ona szeroki wybór stoickich metod. Każdemu co innego może przypaść do gustu i każdy ma szansę wybrać dla siebie coś, co będzie mu odpowiadało. Nie przedstawiam tu jednej i jedynie słusznej drogi do stoicyzmu: dróg jest wiele i można wśród nich wybierać wedle woli. Po drugie, jak pisał Seneka: „jeśli ktoś sądzi, że każdy z tych leków z osobna jest nie dość skuteczny [...] to jednak kiedy je [...] razem ze sobą połączy, przyzna, że zawierają bardzo wielką skuteczność działania”¹. Po trzecie, można tę książkę czytać na kilka sposobów. Można ją czytać po kolei i traktować jako całościowy, spójny wykład stoicyzmu albo też korzystać z niej wyrywkowo i w potrzebie: stąd wyróżnione miejsce cytatów z tekstów klasycznych, stąd pigułki. Są to jakby koła ratunkowe, po które można sięgnąć, by w dowolnej chwili odświeżyć sobie założenia stoicyzmu. Można też czytać rozdziały w takiej kolejności, jaka komu pasuje, można również pozwolić sobie na pewną dowolność wewnątrz każdego rozdziału (choć każdy z nich jest logiczną całością). Można zacząć od spojrzenia na same pigułki, można też stworzyć własną metodę czytania. Stoicyzm jest propozycją dla Ciebie, Czytelniku, i niczego Ci nie narzuca siłą.

Na koniec kilka uwag osobistych. Napisałem tę książkę w duchu zasady, że uczyć innych to najlepsza droga, by nauczyć samego siebie. Z ręką na sercu mogę zaświadczyć, że właśnie dzięki niej stałem się odrobinę lepszym stoikiem. Jeżeli Tobie, Czytelniku, przysłuży się ona w ten sam sposób – będę tylko szczęśliwszy. Jeśli cokolwiek wyda Ci się niejasne bądź niezrozumiałe – jest to jedynie moja wina, nie stoików. A jeśli popadniesz w wątplenie – pamiętaj, że nie Ty pierwszy. Stoicyzm nie jest przeznaczony dla tych, którzy nie upadli na duchu, ale dla tych, którzy chcą się podnieść. Ta książka nie jest dla tych, którzy nie mają sobie i swojemu życiu nic do zarzucenia, ale dla tych, którzy chcą siebie i swoje życie poprawić. A więc w drogę! Zapraszam.

Część pierwsza
Sprawy wstępne
czyli jak patrzeć na świat

Rozdział pierwszy

Żyjemy wyobrażeniami

Wyobrażenie [...] jest tą przyczyną, która nas dręczy, i każde zło przybiera tak wielkie rozmiary, na jak wiele je oceniamy.

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, XIX.1)

W PIGUŁCE: Świat, w którym żyjemy i którego doświadczamy, nie jest światem rzeczy i zdarzeń, ale światem naszych wyobrażeń o nich. By być szczęśliwym, trzeba zrozumieć, że o naszym życiu i szczęściu decydują wyobrażenia, a nie rzeczy, których te wyobrażenia dotyczą.

* * *

Treścią naszego życia nie są rzeczy i zdarzenia, ale nasze wyobrażenia o nich ([fragment I](#)). Wyobrażenia pośredniczą w postrzeganiu świata, izolują nas od rzeczy i zdarzeń ([II](#)). Co najważniejsze, to właśnie wyobrażenia decydują o tym, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie ([III](#)). Wyobrażenia odzwierciedlają się w naszym języku i vice versa: używając takich, a nie innych słów, tworzymy określone wyobrażenia ([IV](#)). Przyczyn naszego szczęścia i nieszczęścia nie należy nigdy szukać w świecie zewnętrznym, ale w naszych wyobrażeniach o nim ([V](#)). Wiemy to stąd, że w przeciwnym wypadku wszyscy musielibyśmy jednakowo reagować na te same fakty, a tak ewidentnie nie jest ([VI](#)), a także stąd, że bardzo często cieszymy się z rozmaitych rzeczy lub się ich lękamy, zanim staną się one faktem ([VII](#)). Odpowiedzialni za powstanie wyobrażeń jesteśmy my sami ([VIII](#)), nie możemy więc sobie w tej materii pozwolić ani na niedbałość, ani na szukanie przyczyn gdziekolwiek indziej niż w nas ([IX](#)). Stoicy nie chcą bynajmniej nikogo przekonać, że nie istnieje ból fizyczny, a tylko wyobrażenie o nim ([X](#)). Twierdzą jednak, że owszem, istnieją kosztowne przedmioty, ale źródłem oraz przyczyną zawiści i pożądania są wyłącznie nasze o nich wyobrażenia ([XI](#)).

FRAGMENT I

Od tego, co sobie [...] wyobrażasz, zawisł twój sposób myślenia.

Dusza bowiem barwi się wyobrażeniami.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, V.16)

KOMENTARZ: Oto fundamentalna zasada, od której zaczyna się nie tylko nasz pierwszy rozdział, ale też cały stoicyzm: nasz sposób myślenia, funkcjonowanie w świecie i podejmowanie w nim działań, zależą w pierwszym rzędzie od tego, jak ten świat widzimy, zależą od wyobrażeń, które na jego temat sobie tworzymy. Ściślej i bardziej podręcznikowo można to ująć tak: każde nasze odniesienie się do świata (na przykład jakieś działanie lub decyzja) poprzedzone jest pewnym aktem myślowym, zachodzącym w sposób mniej lub bardziej uświadomiony. Innymi słowy, wszystko zaczyna się od pomyślenia o sprawach w pewien określony sposób i wydania o nich pewnej opinii – robimy to nawet wtedy, gdy nie zdajemy sobie z tego sprawy. Wydanie sądów i opinii jest równoznaczne z wytworzeniem sobie pewnych wyobrażeń, które to wyobrażenia stanowią treść naszego doświadczenia. To właśnie jest podstawowa zasada, od której zaczyna się stoicyzm: żyjemy w świecie wyobrażeń, nie rzeczy.

Stoicy nie twierdzą bynajmniej, że nie istnieją te dobrze znane nam rzeczy, takie jak drzewa i gwiazdy, fale na morzu, plotki i pochwały, sława i niesława, pamięć ludzka i zapomnienie. One istnieją niepodważalnie, ale w pewnym oddaleniu od nas. Nie oddziałują na nas bezpośrednio. Jesteśmy od nich odizolowani miękkim kokonem wyobrażeń, który otacza nas i pośredniczy w doświadczeniu świata. Tylko z wyobrażeniami mamy bezpośredni, realny kontakt.

Brzmi to trochę jak paradoks. Bo wyobraźmy sobie, że w piękny letni dzień opalamy się na plaży: czujemy nagrzaną piasek, ciepło promieni słonecznych, orzeźwiający chłód wiatru. Nieopodal szumi morze. W jakim sensie mielibyśmy być od tego odizolowani? Gdzie miałyby znajdować się te wyobrażenia, które nas ponoć otulają i we wszystkim pośredniczą? Stoicy odpowiedzą następująco: owszem, słońce nas grzeje, a wiatr chłodzi. Ale to nie one są źródłem naszej radości, nie one są paliwem dla tego, co przeżywamy. A co jest tym źródłem? Nasze wyobrażenia o tych rzeczach. Weźmy inny przykład: ponury grudniowy poranek, kiedy na dworze jest ciemno, a my musimy wyjść z domu na mróz i śnieg. Taka sytuacja wydaje się podsuwać dość nieprzyjemne wyobrażenia, ale jasne jest, że nie

musimy się poddawać ich sugestii. Możemy przecież powiedzieć sobie, że chłód i śnieg nie są wcale złe – i możemy w to uwierzyć. Dzieje się tak właśnie dlatego, że między grudniowym porankiem a nami rozciąga się sfera naszych wyobrażeń.

Spójrzmy na to z jeszcze innej strony: wyobraźmy sobie – powiedzą stoicy – że palimy się żywcem, że zostaliśmy poddani torturom (wszystkie filozofie hellenistyczne² lubowały się w skrajnych przykładach) albo przynajmniej że boli nas ząb. Gdyby nie było różnicy między bólem a wyobrażeniem o nim, jakżeby można było mówić o szczęściu w każdej sytuacji i w każdych możliwych warunkach? Stoicy pokażą nam, że między jednym a drugim jest przestrzeń naszej wolności. Jest ona możliwa właśnie dzięki temu, że rolę bufora między nami a światem pełnią wyobrażenia. Ta myśl jest spoiwem gmachu stoicyzmu, który będziemy omawiać w tej książce.

FRAGMENT II

Zdarzenia stoją poza drzwiami, same w sobie, nic o sobie nie wiedząc, ani się nie wypowiadając.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.15)

KOMENTARZ: Istnieje szczerze nas otulająca sfera wyobrażeń. Na zewnątrz niej rozciąga się ocean rzeczy i zdarzeń, które dzieją się w świecie, a od których jesteśmy bezpiecznie odizolowani. Marek Aureliusz ilustruje to następująco: oto przebywamy w wygodnym i przytulnym domu, w komfortowym towarzystwie naszych wyobrażeń. To, co znajduje się na zewnątrz, jest od nas odgradzone, utrzymywane w bezpiecznej odległości przez ściany, okna i drzwi. Nie dochodzi do nas stamtąd żaden hałas i nic nas nie niepokoi. Rzeczy i zdarzenia są nieme, nie są w stanie mówić we własnym imieniu. Dopóki dobrowolnie nie udzielimy im głosu, milczą.

Komfort i wygoda tego domu biorą się stąd, że nie ma w nim nieproszonych gości. Wszystkie wyobrażenia, w których towarzystwie przebywamy i pędzimy swoje życie, zostały do niego przez nas samych wpuszczone i zaakceptowane. Jesteśmy panami własnego domu i własnego świata, na każdą w nim wizytę wydaliśmy osobistą zgodę. Według jakiego klucza i w jaki sposób należy wydawać tę zgodę, by zapewnić sobie szczęśliwe życie – to właśnie będzie treścią tej książki.

FRAGMENT III

[...] bez żadnych wyraźnych oznak, które by zapowiadały coś złego, umysł sztucznie roi sobie fałszywe obrazy: albo tłumaczy na gorsze jakiś wyraz o niepewnym znaczeniu, albo przedstawia sobie [...] urazę jako większą, niż jest w rzeczywistości.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XIII.12)

KOMENTARZ: Marek Aureliusz mówił o duszy, która barwi się wyobrażeniami, albo o drzwiach, które utrzymują zdarzenia w bezpiecznej odległości. Seneka mówi zaś o umyśle, przedstawiającym sobie pewne fałszywe obrazy, i próbuje opisać, w jaki sposób te obrazy powstają. Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Wiele rzeczy istotnych lubi przez długi czas pozostawać w nierozstrzygnięciu. W zdecydowanej mniejszości jest to, o czym z góry wiemy, jak się potoczy – normą jest mniejsza lub większa doza niepewności. I właśnie w tych rzeczach nierozstrzygniętych z góry, w tych półcieniach i w ciemnych zaułkach, najjaskrawiej widać kluczową rolę wyobrażeń. Wyobraźmy sobie, że idziemy odebrać wyniki badań lekarskich. Póki nie dostaniemy ich do ręki, nie wiemy jeszcze, na co jesteśmy chorzy, ale myśl o tym, że może to być rak albo czarna ospa, potrafi nam skutecznie zepsuć nastrój. Zwróćmy jednak uwagę, że nic się jeszcze nie stało. Stanie się – być może – w przyszłości i wtedy będziemy się musieli z tym zmierzyć. Jak na razie, nie ma żadnego zła, jest tylko wyobrażenie, że zło może przyjść. I właśnie owo wyobrażenie decyduje o tym, czy jesteśmy szczęśliwi i spokojni, czy nie. Koperta z naszymi wynikami ciągle leży w szufladzie u lekarza – jedyne, co mamy, to nasze wyobrażenie o jej zawartości.

Seneka mówi też o „przedstawianiu sobie urazy jako większej, niż jest w rzeczywistości” i można to rozumieć dwojako: albo chodzi o przykrość, którą my komuś sprawiliśmy, albo o przykrość, którą nam wyrządzono. Zacznijmy od tej pierwszej możliwości.

Skrzywdzić drugiego człowieka możemy na nieskończenie wiele sposobów. Niekiedy robimy to świadomie, niekiedy nieświadomie, czasem można by tego uniknąć, czasem nie. Możemy nieumyślnie komuś nadepnąć na odcisk, możemy też dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej i sprzątnąć komuś sprzed nosa świetną posadę.

Wszystkie te przypadki mają wspólny pierwiastek: nigdy nie wiemy, jak odebrała to osoba pokrzywdzona, nigdy nie wiemy, co sobie o tej sytuacji i o nas pomyślała. Mogła się poczuć urażona, ale mogła też w ogóle sprawy nie zauważyć. Nigdy nie mamy pewności, ale nagminnie staramy się odgadywać reakcję innych ludzi na podstawie kruchych poszlak, dwuznacznych gestów i niejasnych półsłówek. I raz po raz nadinterpretujemy: ktoś niewiele się danym zdarzeniem przejął, my jednak tworzymy sobie wyobrażenie, że żywi on do nas śmiertelną urazę. Istotne jest nie to, co dany ktoś czuje, ale nasze wyobrażenie o tym. Powtarza się poprzedni schemat: nie zdarzenia decydują o naszym samopoczuciu, ale nasze wyobrażenia o zdarzeniach.

W sytuacji przeciwnej to my będziemy poszkodowani. Kiedy ktoś nam wyrządza krzywdę, nie ma już żadnej zewnętrznej miary urazy, nie ma odniesienia do czegoś, co skryte jest w umyśle drugiego człowieka i dlatego dla nas niedostępne. My sami jesteśmy zarazem pokrzywdzonymi, jak i tymi, którzy do krzywdy mają się w jakiś sposób odnieść. Wydawać by się mogło, że jest to sytuacja łatwiejsza i że nie powinien powstać żaden rozdźwięk poznawczy. Tak jednak nie jest. Wystarczy bowiem odrobina myślowego lenistwa (czy przeciwnie: nadgorliwości w zastanawianiu się nad tym, co się nam przytrafiło), a nasze wyobrażenia znów zupełnie rozbiegną się z tym, co się faktycznie stało. Możemy swoją krzywdę wyobrażać sobie jako nieproporcjonalnie dotkliwą, możemy też zupełnie mylnie interpretować przebieg zdarzeń. Morał jest w obu wypadkach ten sam: ważniejsze od faktów jest nasze o nich wyobrażenie.

FRAGMENT IV

[...] większość tych spraw, z powodu których gniew nas ogarnia, jest tego rodzaju, że są to bardziej urojone urazy niż rzeczywiste krzywdy.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XXVIII.4)

KOMENTARZ: Nie bez znaczenia jest używany przez nas język. Dobór słów, którymi opisujemy rzeczywistość i swoje doświadczenia, odzwierciedla sposób, w jaki patrzymy na świat. Co to bowiem miałoby znaczyć, że przyczyną gniewu jest krzywda? Oto ktoś nas okradł. Jeżeli rozgniewamy się i rozzłościśmy, najprawdopodobniej

będziemy skłonni opisać tę sytuację następująco: „wpadliśmy w gniew, bo nas okradziono”. Tkwi w tym milczące założenie, że między faktem kradzieży a naszym gniewem zachodzi związek przyczynowo-skutkowy. Ale według stoików jest to założenie błędne. Twierdzą oni, że sam fakt bezprawnej zmiany właściciela przez pewne przedmioty nie ma w sobie wystarczającej mocy, by wprowadzić nas w jakiś stan emocjonalny. Przyczyną gniewu nie jest kradzież, lecz nasze wyobrażenie o niej. Mówiąc inaczej: gniewamy się nie z powodu kradzieży, ale dlatego, że uznaliśmy kradzież za coś, co może prowadzić do gniewu. Tak więc: język zdradza niestoika i czyni niestoikiem.

Przyczyną gniewu nie są żadne fakty (takie jak kradzież), ale to, jak je ocenimy i nazwiemy. Sama kradzież nie jest krzywdą – krzywda pojawia się dopiero wtedy, gdy zaczynamy myśleć o kradzieży w kategoriach krzywdy. A złość i gniew pojawiają się dopiero jako reakcja na te myśli. Można to powiedzieć mocniej: przyczyną gniewu nie może być krzywda, bo krzywda nie istnieje. Istnieją tylko pewne fakty i nasze wyobrażenia o nich, a krzywda nie zalicza się do faktów, tylko do wyobrażeń. Nic spośród tego, co się dzieje w świecie, nie jest krzywdą i nie może nią być, póki my tego tak nie nazwiemy. A jeśli niczego nie nazwiemy krzywdą – nie będziemy mieli żadnych powodów do gniewu.

Jest to „mocna” interpretacja przytoczonych wyżej słów Seneki³. Można je również rozumieć nieco inaczej, unikając tego paradoksalnego stwierdzenia, że nie ma czegoś takiego jak krzywda. Ta „słabsza” interpretacja brzmiałaby mniej więcej tak: nazwać kradzież „krzywdą” i wpaść z tego powodu w gniew to tyle samo, co dobrowolnie odstąpić od zasady współmierności między przyczyną a skutkiem. Podobnie jest z wymierzaniem sprawiedliwości: sprawiedliwej i racjonalnej kary będziemy się spodziewać raczej ze strony wyważonego i doświadczonego sędziego niż rozwścieczonego tłumu. Tłum może zlinczować za drobną kradzież, za którą sędzia wydałby wyrok w zawieszeniu. Nie ma tutaj odpowiedniości między skalą zdarzenia a skalą reakcji na nie.

I tak samo w naszym wypadku. Złe nazwanie tego, co się nam przytrafia, to abdykacja rozumu i rezygnacja z logiki. Stwierdzić, że

gniewamy się i czujemy nieszczęśliwi dlatego, że coś nam ukradziono, to zabrać władzę roztropnemu i sprawiedliwemu sędziemu i oddać ją szaleństwu wyobrażeń. Szaleństwu, które nie posługuje się żadną logiką i które myli się tylko w jedną stronę: na naszą niekorzyść i na nasze nieszczęście.

Jakiego więc języka trzeba używać? Nie wolno mówić, że jesteśmy nieszczęśliwi, bo coś się stało – trzeba mówić, że jesteśmy nieszczęśliwi, bośmy uznali, że to dla nas źle, że tak się stało. Różnica jest olbrzymia: dostrzeżenie jej jest fundamentem stoicyzmu.

FRAGMENT V

[...] jedni takim, drudzy innym hołdują urojeniom. Ten dopatruje się swego nieszczęścia w chorobie. [...] Drugi znowu w ubóstwie, trzeci w tym, że ma zrzędlivego ojca i zrzędlivą matkę, czwarty, że cesarz nie patrzy na niego łaskawym okiem.

(Epiktet, Diatryby, IV.1)

KOMENTARZ: Stwierdziliśmy wyżej, że przyczyną ludzkiego nieszczęścia jest pomieszanie faktów z wyobrażeniami o nich. To właśnie ono burzy naszą wewnętrzną harmonię i duchową równowagę. Jednym wydaje się, że to zły stan zdrowia uniemożliwia im szczęśliwe życie, drugim, że brak pieniędzy, niektórzy obwiniają relacje rodzinne, jeszcze inni winią zbyt niską pozycję społeczną czy polityczną. Stoicy odpowiedzą im prosto i jednoznacznie: to wszystko jest nieprawdą, są to błędnie wskazane przyczyny. Przyczynami zła nie są bowiem ubóstwo ani choroby, ale nasze wyobrażenia o nich.

Powyższe słowa Epikteta można też rozumieć nieco inaczej. Otóż zwraca on uwagę, że złym odruchem, zwyczajem, którego należy się pozbyć, jest już samo szukanie przyczyn nieszczęścia w świecie rzeczy, a nie wśród wyobrażeń. Jest to błędna strategia, skierowanie uwagi w złą stronę. Powinniśmy cały czas pamiętać, że rzeczy i zdarzenia stoją za drzwiami, odseparowane od nas i bez prawa wstępu. Nie należy wychylać się w ich kierunku i zachodzić w głowę, czy aby któreś z nich nie jest winne temu, co dzieje się w naszej duszy. Nie jest. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu czujemy się zaniepokojeni lub nieszczęśliwi, przede wszystkim powinniśmy spojrzeć w głąb siebie, w stronę naszych myśli i wyobrażeń. Spojrzenie na zewnątrz, ku rzeczom, zdarzeniom i innym ludziom,

powinno zawsze przychodzić dopiero w drugiej kolejności.

FRAGMENT VI

Nie same rzeczy bynajmniej, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój. I tak na przykład śmierć nie jest żadnym postrachem – w przeciwnym razie to i Sokrates⁴ miałby o niej takie wyobrażenie – ale mniemanie o śmierci jako czymś strasznym, ono to dopiero postrachem się staje.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 5)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie o pierwszeństwie wyobrażeń przed rzeczami i zdarzeniami, ale nie poświęciliśmy wiele uwagi uzasadnieniu tego. Spróbujmy się nad tym teraz zastanowić, spróbujmy pokazać, dlaczego – zdaniem stoików – tak się właśnie sprawy mają.

Argument, jaki przedstawia Epiktet, jest następujący: gdyby śmierć była straszna „sama z siebie”, wówczas bałby się jej każdy bez wyjątku. Gdyby groza była nieodłączną i nieusuwalną właściwością śmierci, wówczas czułby ją każdy. Doświadczenie uczy jednak, że wcale tak nie jest, że są ludzie (na przykład Sokrates), którzy się śmierci nie bali i nie boją. Źródłem strachu nie jest więc sama śmierć, która jest dla wszystkich taka sama, ale nasze wyobrażenia o niej, tworzone indywidualnie, na własny sposób i na własny rachunek.

Można w tym miejscu zaoponować, twierdząc, że większość ludzi czuje jednak lęk przed śmiercią, a nie boją się jej tylko jednostki wyjątkowo silne. Można twierdzić, że ten lęk jest reakcją odruchową i samoczynną. Przeciwstawienie się jej jest wyjątkiem, a nie regułą.

Co odpowiedzą stoicy? Stwierdzą, że takie zastrzeżenie w żaden sposób nie godzi w stoicyzm. Dla nich bowiem nie liczy się statystyka, nie jest istotne, czy mały, czy duży procent społeczeństwa znajdzie się po tej drugiej stronie, ale że w ogóle można się tam znaleźć. Były jednostki, które się śmierci nie bały – a więc jest to możliwe. I to stoikom wystarcza. Ważne jest dla nich, że nie ma tutaj determinacji absolutnej, że istnieje wolność wyboru i sądu, a wyobrażenia są czymś różnym od rzeczy i zdarzeń. Nie to się liczy, że ludzie na ogół nie kontrolują tego, co myślą, ale że ten, kto chce, ten może kontrolować. Wiemy, że jest to możliwe, skoro byli tacy, którym się udało.

Nasuwa się tu jednak kolejny kontrargument. Można mianowicie

zauważyć, że ten, kto dzielnie stawia czoła śmierci, nie musi wcale czynić tak dlatego, że zrozumiał, iż śmierć nie jest sama w sobie niczym złym, ale raczej pomimo tego, że ją za zło uważa. Taki ktoś nie tyle przestał widzieć w śmierci złó, ile nauczył się je pokonywać. Nie przestał się bać śmierci, ale wie, jak ten strach przewycięzać. Kwestie związane z wyobrażeniami zostałyby na boku, a cała zasługa przypadłaby silnej woli czy też męstwu. Co na to odpowiedzą stoicy?

Odpowiedzą, że męzną postawę wobec śmierci możemy opisać na różne sposoby, ale zawsze jest w niej obecne przekonanie, że śmierć nie jest – a przynajmniej nie musi być – czymś strasznym. To zaś, w jaki sposób dochodzimy do tego przekonania, nie jest (w tym rozdziale przynajmniej) specjalnie istotne. Jednemu się to udaje dlatego, że został stoikiem, innemu dlatego, że był zaprawiony w zmaganiu się z przeciwnościami losu. Nie ma to znaczenia, ważne jest jedynie, że żaden z nich się śmierci nie przestraszył, przez co udowodnili, że nie istnieje konieczny związek logiczny między śmiercią a strachem przed nią.

To rozumowanie, przeprowadzone na przykładzie śmierci, można powtórzyć dla wszystkiego, co może nas spotkać w życiu. Brak pieniędzy nie jest rzeczą samą w sobie złą, bo przecież nie wszyscy go w ten sposób odbierają, są i tacy, których nie przeraża skromny stan portfela czy nawet ubóstwo. Problemy zdrowotne również nie są złe same w sobie, bo przecież są ludzie, których choroba nie przeraża i którzy się jej nie poddają. Obmowa i fałszywe plotki również nie są złe jako takie, bo przecież nie wszyscy się uginamy pod ich ciężarem – są i tacy, którzy potrafią się nimi nie przejmować. Mówiąc krótko: różni ludzie różnie reagują na te same fakty, sytuacje i życiowe okoliczności. Świadczy to o tym, że nie nimi samymi żyjemy, ale wyobrażeniami o nich.

FRAGMENT VII

Otóż takich rzeczy, które nas tylko przestraszają, jest więcej, Lucyliuszu, niżli takich, które istotnie uciskają; i częściej się trapimy urojeniem aniżeli czymś rzeczywistym. [...] Radzę ci [...] byś nie czuł się nieszczęśliwy przedwcześnie. Wszak to, czego przeraziłeś się jako wiszącej nad twą głową groźby, może nie nastąpi nigdy, a przynajmniej nie nastąpiło dotychczas. Niektóre rzeczy przeto

niepokoją nas bardziej, niż powinny, niektóre dręczą wcześniej, niż powinny, niektóre wreszcie nękają, choć wcale nie powinny.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XIII.4–5)

KOMENTARZ: O tym, że ważniejsze od zdarzeń są wyobrażenia o nich, możemy się również przekonać, zastanawiając się nad ich porządkiem w czasie. Wyobraźmy sobie coś, co ma się rozstrzygnąć w niezbyt odległej przyszłości. Weźmy dla przykładu wspomniane już wcześniej badania lekarskie. Zaczęliśmy czuć się źle, poszliśmy do lekarza, zrobiliśmy badania, teraz czekamy na wyniki. Gdyby źródłem niepokoju miała być diagnoza, to skądże nasz niepokój, zanim ją dostaniemy do ręki? Gdyby przyczyną nieszczęścia była choroba, lęk powinien spaść na nas dopiero wtedy, gdy dowiadujemy się, że jesteśmy chorzy. Dzieje się jednak inaczej: powszechną rzeczą jest martwienie się na zapas, nadgorliwe uprzedzanie niepokojem nadchodzących wypadków. Jest to kolejny dowód, że bieg zdarzeń nie oddziałuje na nas bezpośrednio, ale za pośrednictwem naszych wyobrażeń.

Rozważmy z kolei coś, co zdarzy się na pewno, ale dopiero w przyszłości. Wyobraźmy sobie skazańca oczekującego na egzekucję. O świcie ma zostać rozstrzelany, do tego czasu zostało jeszcze kilkanaście godzin. Gdyby decydujące były fakty, a nie wyobrażenia, moglibyśmy oczekiwać, że ów pozostały czas spędzi we względnym spokoju, bo przecież wykonanie wyroku czeka go dopiero jutro. Wiemy jednak, że trudno jest zachować w takich okolicznościach równowagę umysłu. Decydującą rolę odgrywają bowiem wyobrażenia: myślenie o tym, co ma się wydarzyć jutro, zastanawianie się, jak to będzie. Wyobrażenie o jutrzejszym wydarzeniu potrafi nam skutecznie zniszczyć dzisiejszy spokój.

FRAGMENT VIII

Rzeczy [...] same przez się nie mają w sobie siły zdolnej do utworzenia w nas sądu.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VI.52)

KOMENTARZ: Zdarzenia nie tylko nie narzucają nam żadnego określonego wyobrażenia o sobie, ale również nie mają w sobie mocy, by wytworzyć w nas jakiekolwiek wyobrażenie. Lecz skoro tak, trzeba zapytać, co właściwie jest źródłem wyobrażeń? Odpowiedź jest

prosta: odpowiedzialni za ich powstanie jesteśmy my sami.

Jest to kluczowa teza stoicyzmu. Twórcami wszystkich (bez wyjątku) wyobrażeń, którymi żyjemy, jesteśmy my sami. Sprawujemy nad nimi pełną i niepodzielną władzę, żadne wyobrażenie nie powstanie w naszej głowie bez naszej zgody i bez naszego uwierzytelniającego podpisu⁵. Nikt i nic nie jest nas w stanie zmusić, byśmy pomyśleli coś, czego myśleć nie chcemy, lub byśmy spojrzeli na jakąś rzecz inaczej, niż byśmy sobie życzyli. Logika tworzenia wyobrażeń jest niezmienna i niewzruszona, ostateczny głos zawsze należy do nas, niezależnie od czasu, miejsca i okoliczności. To my musimy udzielić zgody na powstanie każdego wyobrażenia.

Pomyślmy o tym jeszcze inaczej: zdarzenia i wyobrażenia zamieszkują dwa różne kontynenty, oddzielone od siebie cieśniną. Ta cieśnina jest pod kontrolą naszej wolnej woli, będącej jedynym środkiem umożliwiającym przedostanie się z jednego kontynentu na drugi. Ma to zasadnicze konsekwencje: każdy potencjalny pasażer musi prosić nas o pośrednictwo, jeżeli chce tę cieśninę przekroczyć, a my każdemu mamy prawo odmówić. Nie ma tu innej drogi, nie ma skrótu, nie ma możliwości podróży na gapę. Każde zdarzenie bez wyjątku musi poprosić nas o to, byśmy zechcieli sobie o nim wyrobić wyobrażenie, żadne nie może się bez nas obejść. Innymi słowy: w każdym wypadku i w każdych okolicznościach mamy autonomiczne i niepodważalne prawo wytworzenia sobie takiego wyobrażenia, jakie zechcemy – nikt nas tego prawa nie może pozbawić.

Co więcej, jako dysponenti jedynego środka przeprawy przez tę cieśninę, jesteśmy odpowiedzialni za wszystko, co się znalazło po drugiej stronie. Nikt nam tu nie podrzuci kontrabandy, wszystko, co się przedostanie, przedostanie się wyłącznie dzięki nam. Każde wyobrażenie, jakie powstało w naszych głowach, zostało stworzone przez nas samych. Nie ma sensu szukanie winnych czy próba zrzucania odpowiedzialności na okoliczności lub innych ludzi. Odpowiedzialni jesteśmy wyłącznie my sami.

FRAGMENT IX

Ileokroć 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, fragm. 5)

KOMENTARZ: Mimo sprawowania przez nas wyłącznej władzy nad wyobrażeniami, notorycznie się jednak zdarza, że przez wspomnianą cieśninę przedostaje się coś, czego byśmy na dobrą sprawę nie chcieli. Nieustannie tworzymy wyobrażenia, z powodu których czujemy się nieszczęśliwi, myślimy sobie rzeczy, które sprawiają nam ból. Jak i dlaczego tak się dzieje?

Przyczyna jest prosta: z naszego prawa do decydowania o wyobrażeniach bardzo często korzystamy niedbale albo w ogóle zrzucamy z siebie odpowiedzialność za decyzje w tej sprawie. Mamy prawo rozporządzać swymi myślami i wyobrażeniami, a często zachowujemy się tak, jakbyśmy go nie mieli. Staramy się wmówić sobie (i innym), że to ktoś inny (lub coś innego) jest odpowiedzialny za to, co myślimy. Każdy i wszystko – tylko nie my. Lubimy twierdzić, że odpowiedzialne są okoliczności, inni ludzie, sytuacja społeczna lub historyczna. Lista możliwych wymówek jest nieskończona. Prawda jednak jest taka, że zawsze zgodę na powstanie takich, a nie innych wyobrażeń podpisuje nasza ręka. Nawet jeśli głowa uchyla się od tego, by tą ręką kierować.

A jeśli głowa się uchyla, to podpisywane decyzje raczej nie będą dla nas korzystne. Dlatego też główną tezą stoicyzmu (i główną tezą tej książki) jest obowiązek i konieczność wzięcia odpowiedzialności za wyobrażenia, które sobie tworzymy. Sztuka życia jest bowiem sztuką właściwego zarządzania wyobrażeniami. I nie będzie szczęśliwy ten, kto ucieka od odpowiedzialności za nie, kto gdzieś na zewnątrz szuka winnego za swój niepokój lub smutek. Winni jesteśmy zawsze my sami, a błąd jest zawsze ten sam: zrzeczenie się odpowiedzialności za własne myśli. Stwórzmy więc pierwszą zasadę: za każdym razem, kiedy jesteśmy nieszczęśliwi, szukajmy przyczyny w naszych wyobrażeniach. Nigdy na zewnątrz, zawsze w sobie. Jesteśmy wściekli, że nas okradziono? Pamiętajmy – przyczyną wściekłości nie jest fakt zmiany właściciela przez pewne przedmioty, tylko to, że uznaliśmy, iż źle się stało, że one właściciela zmieniły. Postarajmy się przyszpilić i nazwać to wyobrażenie, postarajmy się zrozumieć, że wślizgnęło się w naszą duszę coś, na co nieświadomie wydaliśmy zgodę, której nie powinniśmy ani nie musieliśmy wydać.

FRAGMENT X

Ból jest lekki, jeśli opaczne urojenia nic doń nie dodają. I na odwrót – jeśli zaczniesz dodawać sobie otuchy, mówiąc: „Nic to, a w każdym razie coś błahego. Wytrzymajmy, zaraz przestanie” – uczynisz ból lekkim już przez to samo, że tak myślisz. Wszystko zależy od mniemania. [...] do mniemania stosuje się też boleść.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXVIII.13–14)

KOMENTARZ: Oto woda na młyn sceptyków i nieprzekonanych! „Jakże to, drodzy stoicy? Twierdzicie, że wyobrażenia rządzą bólem? Że wystarczy zacząć myśleć w odpowiedni sposób, a fizyczny ból osłabnie albo w ogóle zniknie? A więc albo nic was nigdy naprawdę nie bolało, albo wasza filozofia jest nic niewarta, a najpewniej i jedno, i drugie! Przecież ból zęba nie zniknie od tego, że pomyślę, że go nie ma. Choćbym sobie to powtórzył w myślach i na głos nawet sto razy, choćbym nawet w to uwierzył – ból od tego nie ustanie, bo on naszym myśłom nie podlega”.

Jak na to odpowiedzą stoicy? Problem znoszenia bólu i cierpienia (często kojarzony ze stoicyzmem) będzie się w tej książce nieraz przewijał. Jest on na tyle ważny i trudny, że postaramy się go naświetlić z kilku różnych stron. Jedno z tych możliwych spojrzeń jest następujące. Otóż pochopne zrozumienie powyższych słów Seneki naprowadza na płaską i niewłaściwą, ale często spotykaną interpretację stoicyzmu, którą sceptykowi łatwo jest wykić. Interpretacja ta sprowadza stoickie antidotum na ból do werbalnego zaprzeczania doznawanemu cierpieniu. „Boli mnie, ale mówię sobie, że ból nie jest złem”, albo: „Boli mnie, ale stworzę sobie wyobrażenie, że nie boli”. Niewątpliwie, gdyby to były rady stoików, nie warto byłoby sobie zawracać nimi głowy.

Rzecz w tym, że ich diagnoza jest subtelniejsza. Zdanie „Ból jest lekki, jeśli opaczne urojenia nic doń nie dodają” nie znaczy, że ból to złudzenie. Znaczy, że większość naszych cierpień jest powodowana nie przez czynniki zewnętrzne, tylko przez to, co nasz umysł dodaje do nich od siebie. Innymi słowy, według stoików cierpienie jest zaledwie w drobnej części (powiedzmy w 5 procentach) powodowane przez to, co pochodzi z zewnątrz i czego nie da się usunąć żadnym zabiegiem mentalnym. Ale większość, owe przykładowe 95 procent, to nasze

samoudręczenie, użalanie nad sobą i wyolbrzymianie cierpień. Jednym słowem: najbardziej nas bolą nasze wyobrażenia.

Stoicy nie twierdzą, że ból nie istnieje albo że nas nie dotyczy. Twierdzą jedynie, że ból pochodzący z zewnątrz doprowadzamy na ogół własnymi przyprawami do tego stopnia, że ich smak zagłusza wszystko inne. I rzecz jasna, czynimy to całkowicie niepotrzebnie. „Ból jest lekki” nie w tym sensie, że nie ma na świecie cierpień fizycznych, ale w tym, że są one jedynie drobnym wkładem do bilansu nieszczęścia. Kto z nas zaprzeczy, że nawet niewielka dolegliwość fizyczna potrafi nam skutecznie zdeorganizować życie i uczynić do głębi nieszczęśliwym? Jednak nie dolegliwość jest tu winna, tylko wszystkie wyobrażenia, jakimi ją otaczamy i do niej masochistycznie dodajemy. Jeśli brakuje nam pewności, że jakaś przeciwność zdoła nas pokonać, chętnie posyłamy jej posiłki, które będą walczyć przeciwko nam. Tymi posiłkami są właśnie wyobrażenia, które autodestrukcyjnie – i całkowicie niepotrzebnie – kierujemy przeciwko sobie samym.

FRAGMENT XI

[...] ile lat spędziła Eryfile z Amfiaraosem we wspólnocie życia, i to jako matka dzieci, ba i to ilu dzieci? Ale oto ich pożycie zostaje zburzone przez sznur pereł. Co to takiego jest sznur pereł? Mniemanie, które ona miała o takich rzeczach.

(Epiktet, Diatryby, II.22)

KOMENTARZ: Jest to pierwsza ze starożytnych i mitologicznych opowieści, jakie pojawią się na kartach tej książki. Amfiaraos był według greckiej mitologii jednym z władców Argos. Nie chciał on brać udziału w wyprawie wojennej przeciwko Tebom, bo dzięki swemu darowi jasnowidzenia wiedział, że zakończy się ona klęską, a on sam zginie. Zwolennicy wojny przekupili jednak jego żonę Eryfile, by spróbowała nakłonić go do zmiany decyzji. Udało jej się to i Amfiaraos ruszył na Teby. Wyprawa faktycznie okazała się klęską, większość uczestników zginęła, a Amfiaraosa ocalił w ostatniej chwili sam Zeus, który zabrał go żywego do krainy umarłych. Wszystko to było możliwe dzięki kosztownemu prezentowi, jaki otrzymała Eryfile – pięknemu naszyjnikowi wykonanemu przez Hefajstosa.

Wyobrażenia, że złoto i drogie kamienie są czymś samym przez się

wartościowym, tak samo wtedy, jak i dziś, rujnują relacje między ludźmi, stają się przyczynami konfliktów i zdrad. Wyobrażenia, że materialny dostatek jest celem samym w sobie, nadal stawiają na głowie nasze życie. Wyobrażenia, że uznanie i opinia innych ludzi są święte i niepodważalne, wciąż są przyczyną wielu niepotrzebnych cierpień. Stoicy przeciwstawiają się temu, chcą przywrócić nam władzę nad naszymi wyobrażeniami i życiem. W jaki sposób chcą to zrobić, o tym przekonamy się w następnych rozdziałach.

Rozdział drugi

Strzeż się wyobrażeń fałszywych

Ten jest zapaśnikiem rzeczywiście wytrawnym, kto się ćwiczy w walce ze [...] złudnymi wyobrażeniami.

(Epiktet, Diatryby, II.18)

W PIGUŁCE: Nie wszystkie wyobrażenia są przydatne: niektóre bardzo nam przeszkadzają żyć radośnie i szczęśliwie. Albo milcząco nie pozwalają nam cieszyć się życiem, albo otwarcie niosą smutek, niepokój i cierpienie. Dlatego musimy nauczyć się je identyfikować, unikać ich i usuwać je ze swych myśli. Są to bowiem wyobrażenia fałszywe.

* * *

Kto żyje fałszywymi wyobrażeniami, ten nie ucieknie przed nimi choćby za morza, a kto nie zechce się od nich uwolnić, ten nigdy nie będzie szczęśliwy ([fragment I](#)). Fałszywe wyobrażenia biorą się stąd, że nie zastanawiamy się nad tym, co się nam przydarza ([II](#)), a stworzyć sobie fałszywe wyobrażenie to stworzyć sobie nieszczęście ([III](#)). Trzeba porzucić ten sposób myślenia i nauczyć się myśleć tak, jak sugerują stoicy ([IV](#)). Proponują oni pięć sposobów na walkę z fałszywymi wyobrażeniami. Po pierwsze, nie dawać się zwieść pozorom i widzieć wszystkie problemy we właściwej im złożoności ([V](#)), po drugie, ufać raczej przemyślanym i przeanalizowanym wyobrażeniom niż tym, które nam pierwsze przyszły do głowy ([VI](#)), po trzecie, dawać im odpór odpowiednio wcześniej ([VII](#)), po czwarte, jeśli już stworzyliśmy sobie fałszywe wyobrażenie, musimy je odizolować i ograniczyć jego wpływ ([VIII](#)), po piąte, jedne wyobrażenia możemy zwalczać drugimi ([IX](#)). Mała historia z życia Epikteta ([X](#)) przypomina na koniec, by nie spocząć na laurach i po odniesieniu zwycięstwa, nie dopuścić do nawrotu fałszywych wyobrażeń.

FRAGMENT I

Cóż [...] pomoże oddalanie się na ubocze? Jak gdyby przyczyny trosk nie szły za nami choćby i za morza! Gdzież jest taka kryjówka,

do której nie wtargnąłby strach przed śmiercią? Gdzież można znaleźć tak obwarowany czy tak głęboko zatajony spokój życia, iżby go nie zakłócała obawa bólu?

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, LXXXII.4)

KOMENTARZ: Nasze wyobrażenia zawsze nosimy ze sobą. Nie możemy się ich pozbyć, nie możemy ich odłożyć na półkę. Są jak warstwa ubrania, której nigdy nie zdejmujemy. Zabieramy je ze sobą, gdziekolwiek się udamy – zawsze tam gdzie jesteśmy my, są i one.

Jeśli więc nam doskwierają lub przeszkadzają, nie pomoże na to żadna zmiana miejsca pobytu. Na zbyt obcisłe lub uwierające ubranie nie poradzi przecież żadna podróż – pomóc może tylko zmiana tego ubrania. Jeśli więc jest nam źle z naszymi wyobrażeniami, jeżeli sprawiają nam przykrość albo ból, jedyną drogą jest je zmienić. Na nic się tu zda ucieczka, nic nie da próba dokonania jakiejś zmiany w świecie zewnętrznym. Nie unikniemy w ten sposób losu złego cesarza z bajki, który nie mógł zagłuszyć swych wyrzutów sumienia, mimo że kazał orkiestrze grać fortissimo dzień i noc. Kontynuujmy przykład podany przez Senekę: na myśl o śmierci ogarnia nas strach. Co możemy począć? Jasne, że nie ma sensu żadna ucieczka: nie możemy przecież ukryć się przed śmiercią. W jakiegokolwiek kryjówce byśmy się zaszyli, znajdzie nas ona wszędzie⁶. Co więc musimy zrobić? Oczywiście, musimy zmienić swoje myślenie o śmierci, musimy zmienić nasze o niej wyobrażenia. Ściślej: musimy pozbyć się tego fałszywego wyobrażenia, które podszeptuje nam, że śmierć jest czymś strasznym. I to jest właśnie strategia stoików, to klucz do wszystkiego, czego będziemy się chcieli od nich nauczyć.

Droga do szczęścia nie wiedzie przez zmiany w świecie zewnętrznym, ale przez zmianę naszych wyobrażeń. Nie będziemy naginać świata i losu do naszych skrzywionych myśli, lecz wyprostujemy te myśli. Zyskamy w ten sposób moc, której nie da nam żadna żonglerka okolicznościami i żadne zapasy ze światem zewnętrznym. Łatwiej jest bowiem – uczyć stoicy – zapanować nad sobą samym niż nad światem. Łatwiej jest usunąć fałszywe wyobrażenia o faktach, niż zmienić same fakty.

FRAGMENT II

Jak bowiem maski wydają się dzieciom, na skutek ich własnej

nieświadomości, groźne i przeraźliwe, podobne wrażenie i my odnosimy w obliczu pewnych spraw, z tej samej mianowicie przyczyny, z jakiej strach dzieci ogarnia na widok masek.

(Epiktet, Diatryby, II.1)

KOMENTARZ: Fałszywe wyobrażenia wyrastają z rzeczy i zdarzeń na tej samej zasadzie, na jakiej dzieci boją się tego, co dorosłym nie wydaje się groźne. Dzieci są jeszcze mało obeznane z życiem i nie zdążyły się nauczyć, że choć pewne rzeczy na pierwszy rzut oka robią straszne wrażenie, to nie warto i nie trzeba się ich bać. Brak im wiedzy i doświadczenia, by odróżnić rzeczy groźne od rzeczy groźnych pozornie. I wobec tego, niejako na wszelki wypadek, zaczynają się hurtem bać wszystkiego bez wyjątku.

Niepokojąco i niepotrzebnie często postępujemy dokładnie tak samo jak one – choć dawno już wyrosliśmy z pieluch. Boimy się wielu rzeczy i nie zadajemy sobie trudu, by ustalić, czy istotnie tkwi w nich coś strasznego, czy też jest to tylko nasze złudzenie⁷. Zastanówmy się dla przykładu nad plotką, którą ktoś o nas rozpuszcza za naszymi plecami. Czy jest coś złego w niej samej? Czy jest ona zła sama przez się? Nie, nie jest. Jeśli bowiem jest prawdziwa, nie jest to żadna plotka, a co najwyżej niedyskrecja. A jeśli jest fałszywa – wówczas tym bardziej nie mamy się czego obawiać, bo przecież nikomu nie zdradza żadnej prawdy o nas. Jest ona tylko pewnym fałszem, i to fałszem, który nas nie dotyczy. A czy przejmowanie się czymś takim nie jest absurdem? Plotka nie będzie dla nas przyczyną żadnego smutku czy niepokoju, dopóki nie stworzymy sobie fałszywego wyobrażenia, że jest ona czymś złym.

Nic nie jest dobrem ani złem samo z siebie: dopiero nasze wyobrażenie czyni je jednym lub drugim. A wyobrażenie nie bierze się znikąd: u jego źródeł leży pewien akt myśli (świadomy lub nie), pewien wysiłek umysłowy, który podejmujemy, lub od którego się uchylamy.⁸ I w tym właśnie rzecz, by się od niego nie uchylać. To jest fundamentalna zasada stoików: nie wolno nam powiedzieć „pas”. Musimy podjąć ten wysiłek i stworzyć sobie takie wyobrażenie, jakie nam odpowiada. Co to znaczy w tym konkretnym wypadku? Znaczy to, że powinniśmy patrzeć na plotkę jak na głupią zabawę ludzi nadmiernie ciekawskich i zawistnych, powinniśmy na nią patrzeć jak

na dowód, że mają oni jakieś problemy ze sobą. Nigdy natomiast nie powinniśmy widzieć w niej żadnej krzywdy, która jest nam wyrządzana.

To samo rozumowanie odnosi się do wszystkich innych sytuacji i wszystkich emocji i uczuć, które ogarniają nas nie wtedy, kiedy byśmy chcieli. Dzieci mogą uważać maski za rzecz przerażającą, ale mogą również uznać kolorową zabawkę za najcenniejszą rzecz na świecie, a konieczność pójścia spać po dobranocce za torturę. Tak samo i my: bez większych skrupułów pozwalamy, by rodziły się w nas najróżniejsze wyobrażenia, wartościowania, pożądania i odrazy, przy czym niespecjalnie dbamy o to, czy są one słuszne, czy fałszywe, ani też o to, czy będziemy mieć z nich pożytek, czy nie. Nie troszczymy się o żadną rzetelność, zgadzamy się na wyobrażenia bez chwili namysłu – a przecież tworzą one świat, którym i w którym żyjemy. Kończy się to oczywiście tak, jak się skończyć musi: lękiem przed tym, czego nie ma sensu się bać, wstydem z tego, czego nie trzeba się wstydzić, albo miłością do czegoś, czego kochać nie warto. Stoicy chcą, byśmy przestali się tak dziecinnie zachowywać, a drogą i środkiem do tego celu jest walka z fałszywymi wyobrażeniami.

FRAGMENT III

[...] każde zło przybiera tak wielkie rozmiary, na jak wiele je oceniamy.

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, XIX.1)

KOMENTARZ: Wyobraźmy sobie przykład następujący: skaleczyliśmy się nożem. Boli, cieknie krew, a Seneka twierdzi, że każde zło jest tak wielkie, jak je oceniamy. Jak to rozumieć? Otóż trzeba się zastanowić, co możemy zrobić z tą naszą raną. Możemy ją zdezynfekować i opatrzyć, a potem zapomnieć o całym zdarzeniu i zająć się sprawami ważniejszymi. Ale możemy też usiąść i zasmucić się przelaną krwią. Możemy zacząć narzekać, że bardzo nas boli, że rana nie pozwala nam pracować ani skupić się na czymkolwiek. Możemy zacząć myśleć, że skaleczenie wcale nie jest takie niegroźne, bo przecież czytaliśmy, że da się od tego dostać zakażenia krwi. Możemy sobie powiedzieć, że zawsze nas takie rzeczy spotykają i że spotykają tylko nas. Bo czy ktoś inny tak często i w tak niesprzyjającym momencie kaleczy się nożem? To wszystko dlatego,

że rodzice dali nam zbyt mocnego klapsa, kiedy na wycieczce do wesołego miasteczka podstawiliśmy nogę młodszej siostrze. To wszystko dlatego, że świat jest wredny i sprzysiągł się przeciwko nam.

Każde, nawet najdrobniejsze zdarzenie można rozdmuchać do rozmiaru kosmicznego zła. Tym, co sprawia, że rośnie ono w siłę i znaczenie, są fałszywe wyobrażenia. To one są wodą na młyn i wiatrem w żagle naszych nieszczęść i przeciwności. Nazwijmy je teraz po imieniu: fałszywym wyobrażeniem o skaleczeniu jest myśl, że dowodzi ono, że świat jest nam wrogi, myśl, że grozi ono gangreną i śmiercią, a także myśl, że może nam ono cokolwiek uniemożliwić. Mówiąc najprościej, fałszywym wyobrażeniem jest każda myśl o tym, że skaleczenie w palec jest czymkolwiek innym niż skaleczeniem w palec.

Stoicy mówią, że w chwili, w której się skaleczyliśmy, nie stało się nic złego. Miał po prostu miejsce pewien fakt i od nas – i tylko od nas – zależy, jak go zinterpretujemy. Możemy, ale nie musimy, nazwać go złem. Możemy, ale nie musimy, zacząć myśleć o nim jako o czymś złym – i tym samym sprawić, że stanie się on złem. I tego właśnie powinniśmy unikać: tworzenia zła ponad konieczność. To w fałszywych wyobrażeniach, a nie w faktach, tkwi zło, co więcej, możemy powiedzieć, że fałszywe wyobrażenia po prostu tworzą nieszczęścia. Nie ma nieszczęść i nie ma zła – dopóki o nich nie pomyślimy. Skaleczenie nie jest niczym strasznym, straszne jest dopiero fałszywe wyobrażenie o tym skaleczeniu. Póki się ono nie pojawi, nie ma jeszcze nieszczęścia, jest tylko skaleczony palec. Oczywiście, sprawia on nam ból (jak każdy skaleczony palec), ale ów fizyczny ból jest – zdaniem stoików – naszym najmniejszym zmartwieniem.

FRAGMENT IV

– Okręt [...] zatonął. – I co się właściwie stało? Zatonął okręt. – Tamtego wsadzono do więzienia. – I co się stało? Wsadzono tamtego do więzienia. Gdybyś ponadto powiedział, że go nieszczęście spotkało, byłby to już twój własny dodatek.

(Epiktet, *Diatryby*, III.8)

KOMENTARZ: W taki właśnie sposób na wszystkie zdarzenia patrzy ten, kto nauczył się unikać fałszywych wyobrażeń. Widzi gołe

zdarzenia i gołe fakty, i nie dopisuje do nich żadnych pochopnych interpretacji. Jego oczy widzą, jak okręt idzie pod wodę, ale nie widzą czegoś tak abstrakcyjnego jak nieszczęście. Nieszczęście jest czymś, co musiałby dodać od siebie – ale przecież dodawać nie musi. Więc go nie dodaje.

Zatonięcie okrętu to tyle co zatonięcie okrętu – ta pozorna tautologia jest dla stoików bardzo ważna. Musimy się nauczyć dostrzegać w rzeczach i zdarzeniach te właśnie rzeczy i zdarzenia – i nic więcej. Może się nam oczywiście wydawać, że niektóre z nich domagają się przypisania im pewnych określonych wyobrażeń. Zatonięcie okrętu wygodnie byłoby nam uznać za nieszczęście. Stoicy podkreślają jednak, że to iluzja i błąd, i że bardzo ważne jest, by nie dać się zwieść. Fakty nie domagają się złowieszczych interpretacji. Mamy pełną dowolność w postrzeganiu świata, każde zdarzenie możemy sobie opowiedzieć w taki sposób, w jaki zechcemy. Żadne doświadczenie nie ma takiej siły sprawczej, która mogłaby nas zmusić, by widzieć w nim nieszczęście.

Za każdym razem, gdy ulegamy fałszywym wyobrażeniom – ulegamy im z własnej woli i z własnego lenistwa. Z własnej woli, bo tworzenie wyobrażeń jest aktem woli, ale też z lenistwa, bo przełamanie błędnych nawyków myślowych wiąże się zawsze z pewnym wysiłkiem. W dalszej części tego rozdziału zajmiemy się tym, w jaki sposób korzystać z tej wolnej woli, a owo lenistwo przełamywać. Tak więc, po omówieniu, czym są fałszywe wyobrażenia, postaramy się teraz nauczyć, jak można się ich pozbyć.

FRAGMENT V

[...] należy zdjąć maski [...] rzeczom.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XXIV.13)

KOMENTARZ: Pierwsza zasada walki z fałszywymi wyobrażeniami jest następująca: nie wolno nam ufać pozorom i nie wolno dać się zwieść. Rzeczy i zdarzenia noszą pewne maski, pod których przykryciem starają się wnikać w nasze dusze, niepostrzeżenie omijając nasze władze intelektualne. Naszym zadaniem jest oczywiście ów manewr obejścia udaremnić. Musimy nauczyć się sztuki krytycznej analizy wyobrażeń, musimy stosować wobec nich zasadę ograniczonego zaufania.

Rozważmy to na klasycznym przykładzie: wyobraźmy sobie, że żyjemy w wieloletnim, udanym związku. Wszystko się toczy wesoło i szczęśliwie, jesteśmy w zasadzie bardzo zadowoleni ze swego życia. Pewnego dnia spotykamy jednak kogoś nowego, przypadamy sobie do gustu, nawiązujemy znajomość i – od słowa do słowa – stajemy w obliczu zawiązania się czegoś więcej. Pozwalamy się ponieść pokusie, zaczynamy myśleć, że potencjalny nowy partner ma nam wiele do zaoferowania i... w tym punkcie zatrzymajmy się na chwilę. Spróbujmy się przyjrzeć temu, co nazwaliśmy pokusą. Według stoików składa się ona z niczego innego, jak tylko z fałszywych wyobrażeń. Ich fałsz polega na tym, że wszystkie cechy tej nowo poznanej osoby postrzegamy do bólu jednostronnie. Patrzymy na nią wyłącznie pod kątem jej atrakcyjności, widzimy w niej pociągającą nowość i przygodę, jaką moglibyśmy wspólnie przeżyć. Stajemy się tym samym nieuczciwi nie tylko wobec tej osoby, ale również wobec samych siebie. Tworząc sobie bowiem fałszywy (bo stronnicy) obraz tego potencjalnego nowego partnera, zaczynamy myśleć o nim jako o kimś obdarzonym cechami wyłącznie pozytywnymi. Nie chcemy widzieć defektów charakteru, nie chcemy słyszeć, że chrapie, ani też nie myślimy, że rozpoczęcie romansu wiąże się z emocjonalnym zaangażowaniem, nie mówiąc już o tym, co ono oznacza dla naszego poprzedniego związku. Nie widzieć wad nowego partnera, odsuwać od siebie myśl, że w nowym związku dopadną nas te same problemy, które trapiły nas w starym – oto doskonały przykład fałszywego wyobrażenia.

Co więc w tym wypadku znaczy „zdjąć maskę”? Znaczy to unikać naiwnego i jednostronnego rozumienia przygody miłosnej jako czegoś wyłącznie i niepodważalnie pozytywnego. Znaczy to zobaczyć tę kwestię w całej jej złożoności. Pamiętać, że romans to nie tylko szybsze bicie serca i spotkania w hotelach, lecz również uczuciowy chaos, łzy, złamane serca, a czasem i złamane życia. Unikać fałszywych wyobrażeń to pamiętać, że nic nie jest płaskie, jednowymiarowe i jednoznaczne. Nigdy nie zapominać o drugiej stronie medalu. Pamiętać, że nic nie jest ani tak dobre, ani tak złe, jak się na pierwszy rzut oka wydaje⁹.

FRAGMENT VI

[...] między duchem mędrca i głupca ta zachodzi różnica, że głupiec uważa, iż rzeczy są naprawdę takie straszne i niesamowite, jak one się jemu za pierwszym poruszeniem ducha wydały.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 9)

KOMENTARZ: Druga zasada walki z fałszywymi wyobrażeniami każe nam zwracać baczną uwagę na kolejność, na porządek czasowy, w jakim wyobrażenia powstają. Można to ująć tak: weźmy dwa różne wyobrażenia dotyczące tej samej rzeczy. Pierwsze z nich jest wyobrażeniem powstałym wcześniej, a zarazem takim, które bylibyśmy skłonni przyjąć, gdybyśmy nie mieli czasu do namysłu. Z kolei drugie wyobrażenie powstało z opóźnieniem, za to po pewnym zastanowieniu i w wyniku krytycznej analizy. W takiej sytuacji (podkreślimy raz jeszcze, że są to dwa różne wyobrażenia) o wiele bardziej prawdopodobne jest, że fałszywe będzie wyobrażenie pierwsze. Chwila oddechu, uspokojenie myśli, próba spojrzenia z dystansu – wszystko to raczej pomaga, niż przeszkadza w odsiewaniu fałszywych wyobrażeń. Namysł na ogół pomoże, a nigdy nie zaszkodzi. Nigdy nie będzie jednak tak, że przyjdzie on za darmo. Trzeba pamiętać, że analiza i selekcja wyobrażeń są pewną pracą intelektualną i – jak każda praca – wymagają czasu i energii.

Zasada druga brzmi więc tak: lepiej dwa razy pomyśleć nad powstającym wyobrażeniem, niż nie pomyśleć ani razu. Myślenie jest jednak pracą i odpowiednio do tego trzeba je traktować. Fałszywych wyobrażeń nie da się unikać inaczej niż w pocie czoła.

FRAGMENT VII

[...] nie należy dawać dostępu do siebie żadnemu wyobrażeniu bez uprzedniego poddania go gruntownej próbie, ale musimy mówić do niego jak warta nocna: „Stój! Zaczekaj! Daj się wpierw obejrzeć, ktoś jest i skąd przychodzisz!”.

(Epiktet Diatryby, III.12)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie, że obrona przed fałszywymi wyobrażeniami nigdy nie dokona się sama z siebie, że nigdy nie obejdzie się bez naszego wysiłku. Trzecia zasada walki z nimi dotyczy tego, kiedy tego wysiłku powinniśmy dokonać. Mówi ona jednoznacznie, że przed fałszywymi wyobrażeniami najlepiej jest bronić się, zanim one powstaną. Najlepiej je ubiec, nie dopuścić, by

zaistniały i zaczęły wywierać na nas niekorzystny wpływ. Jak mawiali Rzymianie, *principiis obsta* – opór najlepiej jest stawić zawczasu.

Musimy więc wystawić wartę, która będzie nas bronić przed tym, co niepożądane i przypadkowe. Każde wyobrażenie, które się pojawia u bram, każde wyobrażenie, które chciałoby, byśmy je uznali za swoje, musimy poddać uważnej i skrupulatnej kontroli. Jak ją przeprowadzić? Sięgnijmy do schematu Epikteta i wykorzystajmy jego słowa jako protokół przesłuchania. Pytania, jakie musimy zadać kandydatom na wyobrażenia, są takie: jaka jest dokładnie ich treść, jakie jest ich źródło i co nam dobrego przyjdzie z tego, że im ulegniemy?

Idźmy po kolei. Precyzyjne nazwanie treści każdego wyobrażenia to rzecz fundamentalna. Na wiele fałszywych wyobrażeń łapiemy się bowiem nieświadomie, jak ryba, która nie wie, że pod smakowitą przynętą skrywa się ostry haczyk. Albo inaczej, jedno wyobrażenie, dorzeczne i sensowne, może potajemnie przemycać drugie, które jest już fałszywe i którego byśmy wcale nie chcieli. To, że jakiś obraz jest piękny i że otwiera nową epokę w malarstwie, nie znaczy przecież, że musimy chcieć go mieć i że będziemy nieszczęśliwi, jeśli go sobie nie kupimy. To, że nowo poznana osoba jest inteligentna i atrakcyjna, nie znaczy przecież, że musimy stracić dla niej głowę. Przeciwnie takim myśłom pomóc może tylko jedno: trzeba dokładnie obejrzeć nowe wyobrażenie od stóp do głów, obrócić je na nice, sprawdzić, czy nic nie przenosi za pazuchą. Ważne jest, by każde powstające wyobrażenie precyzyjnie nazwać – nie półsłówkami, ale pełnym zdaniem, najlepiej głośno. To czyni cuda.

Następnie należy zlokalizować źródło tego wyobrażenia, a więc określić, skąd się ono wzięło. W jaki sposób? Weźmy przykład pewnego fałszywego wyobrażenia: „Mecz, który właśnie zaczyna się w telewizji, jest dużo ciekawszy niż praca, którą mam na jutro przygotować!”. Konstrukcja owego zdania zdaje się sugerować, że wyobrażenie tego typu oparte jest na jakiejś analizie: oto jest waga i wartość pracy, którą mamy wykonać, oto jest atrakcyjność meczu, teraz dokonujemy ważenia i proszę, wychodzi, że korzystniej i lepiej będzie spędzić wieczór przed telewizorem. Jest to jednak ułuda i samooszukiwanie się. Wystarczy chwilę się nad tym zastanowić,

a odkryjemy, że to wyobrażenie opiera się na niczym innym, jak tylko na naszym lenistwie. Cały problem w tym, że jest to prawda niełatwa i mało kto będzie się chciał z nią zgodzić. Dla stoików jest to jednak bardzo ważne: zaciśnijmy zęby i sforsujmy ten gorzki próg. Później będzie już tylko łatwiej. Z chwilą, gdy przyznamy przed sobą, że tylko z lenistwa chcemy usiąść przed telewizorem, że chcemy sobie kupić piękny obraz, jedynie by zaimponować innym, że tylko po to chcemy nawiązać romans, by sobie samym coś udowodnić – zakwestionowanie fałszywych wyobrażeń stanie się dużo prostsze. Dużo łatwiej będzie nam je obalić, kiedy przekonamy się, że stoją na glinianych nogach.

Kolejna rzecz, którą powinniśmy zrobić, to zadać sobie pytanie, jaki będziemy mieć pożytek z tego, że dane wyobrażenie zaakceptujemy. Czy będziemy szczęśliwsi, jeśli skaleczony palec uznamy nie za skaleczony palec, ale za przejaw naszego nieudacznictwa i dowód, że wszystko sprzyściło się przeciw nam? Czy sprawi nam to radość, jeśli uznamy zbyt drogi obraz za niezbędny? Pamiętajmy, że wyobrażenia mają nam życie ułatwiać, a nie utrudniać. Zanim więc któreś z nich zaakceptujemy, zastanówmy się dwa razy nad jego konsekwencjami.

Tak więc trzecia zasada walki z fałszywymi wyobrażeniami brzmi: kontroluj zawczasu! Łatwiej jest zapobiegać, niż leczyć, i łatwiej jest dać odpór, zanim fałszywe wyobrażenia rozgoszczą się i zakorzenią w naszych głowach. Odpór ten możemy dawać trojako: dociekając treści, źródeł i potencjalnego pożytku z każdego wyobrażenia.

FRAGMENT VIII

[...] kiedy jakieś wyobrażenie zacznie tobą owładać [...] za pomocą rozumu wszczynaj na nowo z nim walkę, odnoś nad nim zwycięstwo, nie dozwał, żeby się owo wyobrażenie wzmagało na siłach, żeby cię ono porywało za sobą do jakichkolwiek zdrożności, wyczarowując przed tobą omamy i zjawy, jakie mu się podoba i jak mu się podoba.

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: Czwartą zasadę walki z fałszywymi wyobrażeniami można opisać następująco: nikt nie jest doskonały, a w szczególności – nikt nie jest doskonałym stoikiem. Choćbyśmy się starali ze wszystkich sił, zawsze się może zdarzyć, że jakieś fałszywe wyobrażenie uśpi naszą czujność i przedrze się przez warty. Co

w takiej sytuacji? Nic straconego! Fałszywe wyobrażenie, raz stworzone, nie musi nam wcale towarzyszyć dożywotnio. Można – i trzeba! – się go pozbyć.

W jaki sposób? Przede wszystkim nie wolno dopuścić do eskalacji. Nie wolno pozwolić, by jedno fałszywe wyobrażenie zainicjowało całą serię następnych. A tak to się niestety często dzieje, one lubią chodzić w parach lub grupami. Jedno fałszywe wyobrażenie, raz stworzone i później nieusunięte, potrafi wabić i generować następne. Musimy więc zacząć od izolowania go, od ograniczania i tamowania jego wpływu. Jeśli już uwierzyliśmy, że posiadanie ferrari enzo jest konieczne do szczęścia, to – na początek – przynajmniej do tej myśli się ograniczmy. Nie dajmy sobie wmówić, że nie da się żyć szczęśliwie bez prywatnego odrzutowca i willi na Costa Brava. Jeśli już ulegliśmy wyobrażeniu, że lepiej jest pić piwo, zamiast wykonać pracę, którą nam powierzono, ograniczmy się do jednego piwa, nie ośmiu. Jeśli na skutek gnuśności i lenistwa straciliśmy godzinę, nie traćmy od razu trzech. Kapitulacja przed pojedynczym wyobrażeniem nie musi od razu oznaczać porażki na całej linii.

Wszystko to jest jednak tylko półśrodek, bowiem naszym ostatecznym celem musi być całkowita eliminacja fałszywego wyobrażenia. Jak się do tego zabrać? Możemy zacząć od próby likwidacji wpływu, jaki ma na nas dane wyobrażenie. Dobrze, uznaliśmy już wieczór przy piwie za najprzyjemniejszą rzecz pod słońcem, ale mimo to postaramy się przemóc i nie pozwólmy sobie skrócić do piwiarni. Zmusimy się, by pójść do domu i sięść do pracy, którą mamy skończyć na jutro. Zaczniemy postępować wbrew fałszywym wyobrażeniom, zaczniemy postępować tak, jakby ich nie było, tak, jakbyśmy mieli takie wyobrażenia, jakie chcielibyśmy mieć. Jeśli będziemy w tym konsekwentni, wszystko szybko okaże się łatwiejsze, niż to się nam wcześniej wydawało.

Fałszywe wyobrażenie będzie na początku stawiało wyraźny opór, ale gdy tylko przypuścimy na nie atak – natychmiast zacznie się cofać. Gdy tylko miniemy piwiarnię, każdy kolejny krok będzie już dla nas łatwiejszy. I jeśli postavimy na swoim i będziemy nieustępliwi, zobaczymy, że fałszywe wyobrażenie zniknie zaskakująco szybko i łatwo. Postępując wbrew niemu, postępując, jakby go nie było,

sprawimy, że faktycznie go nie będzie. I prędko się zorientujemy, że nie tylko działamy według takich wyobrażeń, jakie chcielibyśmy mieć, ale faktycznie je mamy. Wpływ jest bowiem obustronny: nie tylko wyobrażenia wpływają na nasze postępowanie, ale też odwrotnie, odpowiednim postępowaniem możemy zmienić wyobrażenia.

FRAGMENT IX

[...] nie dopuść, by się ten omam zbliżył do ciebie i malował w żywych kolorach złudne widziadła. [...] Staraj się raczej wywoływać w sobie wyobrażenie przeciwne.

(Epiktet, Diatryby, II.18)

KOMENTARZ: Piąta zasada walki z fałszywymi wyobrażeniami jest pewnym doprecyzowaniem zasady czwartej. Walka z fałszywym wyobrażeniem, które zadomowiło się w naszej głowie, nie musi bowiem polegać wyłącznie na stanowczym i uporczywym jego negowaniu. Można również spróbować obrócić siłę przeciwnika na naszą korzyść. Potęgę wpływu, jaki mają na nas wyobrażenia, możemy zastosować do naszych celów. W jaki sposób? Po prostu: jedno wyobrażenia zwalczając innymi wyobrażeniami.

Weźmy przykład. Jeden z naszych przyjaciół przechwala się, że kupił ostatnio piękny obraz i dzięki temu stał się szczęśliwy. Robi to tak sugestywnie, że zaczyna się w nas budzić żądza posiadania. „Jak to? Cemu on ma, a ja nie?”. I już kiełkuje w naszej głowie fałszywe wyobrażenie: „Taki obraz to w końcu piękna rzecz! Te kolory! Właściwie byłoby mnie na niego stać...”. W jaki sposób użyć tutaj wyobrażeń przeciwnych? Choćby następująco: „Dobrze, ale przecież ten obraz to jest wielki wydatek, szczerze mówiąc, zbyt wielki. W gruncie rzeczy ekspresjoniści nigdy mi się specjalnie nie podobali... Zresztą, czy obraz da mi spokój ducha? Zwłaszcza taki obraz... Moje finanse zrobią wielki krok wstecz, a poczucie sensowności życia nie zrobi ani kroku naprzód. A więc czy gra jest warta świeczki?”.

Podobnie będzie w przypadku pokusy nawiązania romansu. Oczywiście, pewne wyobrażenia atakują tu z całą mocą, podsuwając słodkie wizje spotkań, pocałunków i spacerów przy księżycu. Ale nie muszą one być naszym ostatnim słowem. Jeśli tylko zechcemy, możemy przeciwstawić im wyobrażenia z drugiej strony medalu. Któż nam w końcu broni zastanowić się zawczasu, czy podczas pierwszej

wspólnej nocy nie okaże się, że nasz nowy partner chrapie, na piątej randce, że właściwie nie mamy o czym ze sobą rozmawiać, a w piątym tygodniu, że jest on w gruncie rzeczy egoistycznym neurotykiem? Mówiąc krótko: na każde wyobrażenie o zmysłowej nocy możemy – jeśli tylko zechcemy – odpowiedzieć wyobrażeniem banalnego poranka, który po niej przychodzi.

Myśląc w ten sposób, sprawimy, że nasze fałszywe wyobrażenia zbledną i staną się mniej przekonujące. I o to właśnie chodzi! Nie znikną może od razu, ale umieszczone na odpowiednim tle stracą swoją kuszącą jaskrawość, przestaną być tak upiornie wyraziste. Sprawy nabiorą z powrotem subtelności i złożoności. Oczywiście, można postawić zarzut, że to próba przekonania się do pewnych z góry założonych racji, że jest to wręcz próba indoktrynowania samych siebie. Trudno jednak nazwać indoktrynacją proces, w którym na stojący przed nami problem zaczynamy patrzeć nie z jednej, tylko z wielu stron i pod wieloma różnymi kątami. Co więcej, stoicy nie chcą nas wcale nastawiać przeciwko kupowaniu obrazów ani przeciwko romansom. Mówią jedynie, że mamy możliwość i prawo do kierowania swoimi myślami tak, jak chcemy, i że zderzając jedne ich nurty z innymi, możemy zmusić je do tego, by popłynęły w pożądanym przez nas kierunku.

Tak więc: przed fałszywymi wyobrażeniami brońmy się innymi wyobrażeniami. Atak jest w końcu najlepszą obroną, atakujmy więc jedne wyobrażenia, wystawiając przeciw nim inne. Możemy w ten sposób osiągnąć nasz cel ostateczny, a więc sprawić, że fałszywe wyobrażenie całkowicie zniknie, choć cenny może też być sukces częściowy, czyli zniwelowanie siły jego oddziaływania i podważenie jego wiarygodności. Zauważmy jeszcze, że ta taktyka przeciwstawiania jednych wyobrażeń drugim jest dość oczywistą konsekwencją twierdzenia, że żyjemy wyobrażeniami. Jeśli bowiem jesteśmy w wyobrażeniach zamknięci i nie doświadczamy niczego innego niż one, logiczne jest, że wyobrażenia będą na siebie wpływać, że będą raz po raz konkurować jedne z drugimi. Jedyne, co musimy zrobić, to przejąć kontrolę nad ich wzajemnymi konfliktami – powinny one nam służyć, a nie przeszkadzać. Tym, czego musimy się nauczyć, jest sztuka odpowiedniego zarządzania wyobrażeniami, sztuka

właściwego się nimi posługiwania, a zarazem sztuka rozgrywania ich przeciwko sobie. To jest właśnie droga do stoickiego szczęścia. Pamiętajmy: musimy rządzić naszymi wyobrażeniami, a nie być rządzonymi. To one mają służyć naszym celom, nie odwrotnie.

FRAGMENT X

Dzisiaj to ja ujrzałem [...] piękną dziewczynę, a jednak nie powiedziałem w swej duszy: „Oj! – jakże bym ja sobie z nią pospał! Hm!” [...] I nie snuję w swej wyobraźni dalszego wątku miraży, jak to owa urocza dziewczyna stoi przede mną, jak to ona zdejmuje z siebie swe szatki, no i, przy moim, oh! boku na łożu się kładzie! Głaskam ja tedy swą łysą głowę, no i mówię ja sobie: Brawo! Epiktecie! A tożęś dopiero rozwiązał misterny sofizmat, daleko jeszcze misterniejszy od twierdzenia królewskiego![10](#)

(Epiktet, Diatryby, II.18)

KOMENTARZ: Ta urocza historia o drapiącym się w łysą głowę Epiktecie będzie dobrym podsumowaniem naszych rozważań o fałszywych wyobrażeniach. Przypomina ona zarazem, że stoicy byli praktykami, ceniącymi konkretne zastosowania wyżej niż puste abstrakcje. Świadoma i skuteczna walka z fałszywymi wyobrażeniami była dla nich stukrotnie ważniejsza niż rozwiązanie najtrudniejszej choćby zagadki logicznej.

Podkreślmy jednak słowo „świadoma”. Cała rzecz w tym, by dostosować wyobrażenia do celów i wartości, które nam przyświecają. Powyższa opowieść nie jest więc potępieniem seksu, ale pochwałą suwerenności wyboru i konsekwencji w działaniu. Ani w tej, ani w żadnej innej dziedzinie życia stoicy nie dają nam żadnej ogólnej porady w rodzaju „Nie romansuj na boku!” czy „Nie kupuj obrazów ekspresjonistów!”. O tym, czy chcemy romansować i wydawać pieniądze na dzieła sztuki, musimy zdecydować sami. Stoicy podpowiedzą nam tylko (czy raczej aż), w jaki sposób przeprowadzić skutecznie i do końca to, na co się zdecydowaliśmy. A którąkolwiek z dróg wybierzemy, kluczem do niej będzie unikanie fałszywych wyobrażeń. Kluczem będzie sztuka takiego panowania nad wyobraźnią, by nie podsuwała nam obrazów i myśli mogących nas z tej drogi zawrócić. Musimy zaprząć wyobraźnię do tego, by ciągnęła nas w pożądanym przez nas kierunku, zamiast pozwalać, by wiodła

nas tam, gdzie się jej podoba.

Podkreślmy jeszcze na koniec, że kiedy już uda nam się postąpić tak, jak chcieliśmy, nie należy dawać fałszywym wyobrażeniom wolnej ręki i pełnego do nas dostępu. Nie chcemy przecież, by zaraz wróciły i dręczyły nas wizjami, że trzeba było jednak postąpić inaczej. Pamiętajmy: najbardziej fałszywe ze wszystkich jest to wyobrażenie, które przedstawia nam coś, czego nie ma i czego doświadczyć nie możemy, jako lepsze niż to, co jest.

Rozdział trzeci

Rzeczy niezależne i zależne

Pamiętaj [...] o tej linii podziału, która odgranicza rzeczy twoje od nie twoich.
(Epiktet, Diatryby, II.6)

W PIGUŁCE: Wszystko, co istnieje, i wszystko, co się dzieje na świecie, możemy podzielić na dwie grupy: to, co od nas nie zależy, i to, co zależy. Niezależne od nas jest to, co jest zewnętrzne wobec nas i naszej woli, a więc pogoda, polityka międzynarodowa, myśli innych ludzi, nasz status społeczny, a także nasze zdrowie i życie. Zależy od nas natomiast to, co bierze początek z naszej woli, czyli wszystkie nasze stany ducha i usposobienie, wyobrażenia i postawa wobec świata, wszystkie aprobaty i dezaprobaty, wszystkie pragnienia i odrazy, które żywimy. A nade wszystko: zależą od nas wartości, które wyznajemy, i cele, które sobie stawiamy.

* * *

Nie zależą od nas ani zaszczyty i sława ([fragment I](#)), ani pieniądze i zdrowie – bo tylko to od nas naprawdę zależy, co od nas zależy całkowicie ([II](#)). Między rzeczami niezależnymi a zależnymi istnieje fundamentalna różnica ([III](#)). Zależą od nas nasze wyobrażenia, sądy i pragnienia ([IV](#)), a więc rzeczy, które nie są zależne od okoliczności zewnętrznych ([V](#)). Można to przeanalizować na przykładzie muzyka grającego koncert ([VI](#)). Zależne są od nas wszystkie nasze stany duchowe, w tym szczęście i nieszczęście ([VII](#)), jak również wszystkie cechy naszego charakteru ([VIII](#)). Podział na rzeczy niezależne i zależne ma pewne charakterystyczne własności, a między obydwooma zbiorami zachodzi pewna ciekawa relacja ([IX](#)).

FRAGMENT I

Z wszystkich rzeczy jedno są od nas zależne, drugie zaś niezależne. [...] Niezależne [...] są od nas: ciało, mienie, sława, godności.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 1)

KOMENTARZ: Podział na rzeczy niezależne i zależne jest sednem

stoicyzmu. Gdyby tylko jedno miało z niego ocaleć, a reszta miałaby ulec zapomnieniu, trzeba by ocalić właśnie to, czym się teraz będziemy zajmować. Podział na rzeczy niezależne i zależne plus nauka o wyobrażeniach – oto fundamenty filozofii stoików.

Zacznijmy przewrotnie od ostatniej z wymienionych przez Epikteta rzeczy, czyli od godności. Godności – a więc wszystkie zaszczyty, które mogą nas w życiu spotkać, urzędy, które możemy piastować, nagrody, które możemy otrzymać. Są one rzeczami od nas niezależnymi, nasza wola nie ma na nie wpływu. Dlaczego? Dlatego że to nie my decydujemy o ich rozdawaniu i przyznawaniu. To nie my decydujemy o tym, czy zostaniemy premierem albo radnym – decydują o tym wyborcy. Również nie my decydujemy, czy zostaniemy ministrami lub ambasadorami – o tym decydują nasi zwierzchnicy. Tak samo z wszelkimi nagrodami, począwszy od gminnego konkursu recytatorskiego, a na Nagrodzie Nobla kończąc: nie my sami je sobie przyznajemy, ale są nam one przyznawane przez pewne niezależne od nas grono.

Nie inaczej będzie w przypadku sławy. Sława jest to zbiorowe uznanie, którym jesteśmy obdarzani za nasze osiągnięcia (lub mimo ich braku). Jasne jest, że szafarzem sławy, podmiotem, który jej udziela lub nie, są inni ludzie. A więc znowu, to nie my sami decydujemy o tym, że staniemy się sławni. Można powiedzieć, że już z samej definicji sławy wynika, że jest od nas niezależna – udzielają jej bowiem inni. Przykłady można przytoczyć w liczbie dowolnej: trudno wręcz policzyć tych, którzy sławy chcieli lub na nią zasługiwali, a mimo to nie stała się ona ich udziałem.¹¹

FRAGMENT II

Nie zależą [...] od nas: ciało [...] mienie, rodzice, bracia, dzieci, [...] i w ogóle cała społeczność.

(Epiktet, Diatryby, I.22)

KOMENTARZ: Kolejną rzeczą, nad którą musimy się pochylić, jest nasz majątek, a więc zarobki, stan posiadania i wszelkie związane z tym sprawy. Wszystko to są zdaniem stoików rzeczy od nas niezależne. Dlaczego? Bo to, co posiadamy, może nam zostać w każdej chwili zabrane. Samochód może paść łupem złodziei albo możemy go sami rozbić któregoś pięknego dnia. Mieszkanie może

spłonąć, może zostać zniszczone przez huragan lub inny kataklizm. Możemy zostać zwolnieni z pracy lub może zostać przeciw nam wydany niesprawiedliwy wyrok sądowy, który ogołoci nasze konto. W każdej chwili i na nieskończenie wiele sposobów może się okazać, że kontrola, jaką sprawujemy nad naszym majątkiem i naszymi finansami, jest o wiele bardziej iluzoryczna, niż nam się to wydaje. Mówiąc po stoicku: nie jest to żadna kontrola, bowiem wszelkie dobra materialne są rzeczami niezależnymi od nas.

Podobnie jest z naszym ciałem i zdrowiem. Nie powinno już być dla nas zaskoczeniem, że według stoików są to rzeczy od nas niezależne i nie powinna też zaskakiwać argumentacja. Tak więc nasze zdrowie nie zależy od nas, bo w każdej chwili mogą je dowolnie zmienić pewne czynniki zewnętrzne, na które nie mamy wpływu. Możemy zachorować, możemy czymś się zatruć, możemy poślizgnąć się i złamać nogę. Jakże by miało nasze zdrowie zależeć od nas, skoro jest ono na łasce wirusa grypy i oblodzonych chodników? Co więcej, zdrowie będzie się nam prawdopodobnie pogarszać z wiekiem, a proces starzenia jest również poza naszą kontrolą. Mówiąc krótko: mimo wszelkich starań możemy zachorować na najbanalniejszą grypę, której nie przemogą żadne deklaracje woli. Byle wirus ma nad nami władzę, której nie potrafimy się przeciwstawić.

Jasne, że takie ujęcie sprawy może budzić wątpliwości. Jest ono bowiem sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem i potocznym doświadczeniem: wydaje się przecież, że mamy pewien wpływ na nasz stan zdrowia. „Jak to? – powie ktoś – mogę zdrowo się odżywiać i mogę uprawiać sport!”. Podobnie w przypadku majątku i finansów: stoicy twierdzą, że nasze zarobki i stan posiadania nie zależą od nas, co brzmi dość nedorzecznie. Co więcej, dość absurdalna wydaje się teza, że dlatego nasz stan konta od nas nie zależy, bo złodzieje mogą je nam opróżnić. To są mimo wszystko przypadki dość rzadkie, a rzeczą niepodważalną jest, że możemy – i powinniśmy – aktywnie dbać o swoje przychody, a także w sposób rozsądny i świadomy zarządzać tym, co już mamy. Jasne jest, że jeśli będziemy przykładając się do pracy, jeśli będziemy dobrzy w tym, czym się zajmujemy, prawdopodobieństwo finansowej satysfakcji i zrobienia kroku wzwyż na drabinie społecznej będzie większe niż wtedy, gdy powierzoną nam

pracę będziemy wykonywać byle jak, a pensję przepijać. Czy stoicy chcą nas więc wpuścić w maliny?

Bynajmniej. Oni celowo mówią tak kontrowersyjnie, chcą bowiem podkreślić, że ich rozumienie wyrażenia „niezależny” dość wyraźnie odbiega od rozumienia potocznego. Pod jakim względem? Otóż według stoików tylko to od nas zależy, co od nas zależy całkowicie. Tylko absolutne panowanie nad czymś daje nam prawo mówić, że dana rzecz od nas zależy. I to jest ta różnica: język potoczny jest pod tym względem bardziej dwuznaczny, bardziej miękki. Kiedy mówimy, że nasze zdrowie zależy od trybu życia i sposobu odżywiania lub że nasz status materialny zależy od tego, jak się przykładamy do pracy, milcząco abstrahujemy od tych wszystkich przypadków (epidemii, bankructw, recesji i wojen), na które nie mamy wpływu. Akceptujemy margines ryzyka, ale zakładamy, że nie będzie on nas dotyczył. Stoicy inaczej: nie abstrahują i nie akceptują. Nie uznają stopniowania, którego często się dopuszczamy, mówiąc, że pewne sprawy od nas zależą „w pewnym stopniu” – mniejszym lub większym. Stoicy widzą to tak: każda rzecz jest od nas albo zależna w całości, albo od nas w ogóle nie zależy. Za chwilę omówimy to bardziej szczegółowo.

FRAGMENT III

[...] które to są te rzeczy cudze? Te, których ani posiadanie, ani nieposiadanie, których posiadanie ani co do ilości, ani co do jakości nie leży zupełnie w naszej mocy.

(Epiktet, Diatryby, IV.1)

KOMENTARZ: Według stoików tylko o tym możemy powiedzieć, że od nas zależy, co od nas zależy całkowicie. O kontroli nad czymś możemy zasadnie mówić tylko wtedy, gdy jest to kontrola pełna i absolutna. Nie ma tu miejsca na półcienie i półtony: rzecz, która w 99 procentach zależy od nas, a w 1 procencie od czynników zewnętrznych, jest tak samo od nas niezależna jak pogoda czy ruchy planet. Wystarczy ten jeden jedyny procent, najmniejsza szpara w drzwiach, w którą los mógłby wsunąć stopę – i już dany przypadek bezpowrotnie wpada w otchłań rzeczy niezależnych. Stoików interesuje jedynie pełne, stuprocentowe bezpieczeństwo, ufają tylko i wyłącznie drzwiom dokładnie i szczelnie zatrzaśniętym.

Starożytni Rzymianie używali pięknego wyrażenia ultimam manum

imponere, które w dosłownym tłumaczeniu znaczyło „przyłożyć ostatnią rękę”. Odnosiło się ono do nadawania ostatecznego kształtu utworom literackim. „Przyłożyć rękę po raz ostatni” znaczyło wprowadzić ostatnie poprawki, nadać dziełu ostateczny kształt przed wypuszczeniem go w świat. Wyrażenie to może być pomocne w naszej dyskusji. Wyobraźmy sobie, że zastanawiamy się, czy jakaś rzecz jest od nas zależna, czy nie. Trzymając się poprzednich przykładów, weźmy pod lupę przykład zdrowia. Jeśli jesteśmy młodzi, nie cierpimy na żadne poważne choroby, jesteśmy pełni życia i energii, to aż się chce powiedzieć, że nasze zdrowie i samopoczucie od nas zależą. Zależą od higieny naszego trybu życia, od tego, co jemy, od aktywności fizycznej i tak dalej. To wszystko się jednak dla stoików kompletnie nie liczy. Dla nich (w tym i w każdym innym przypadku) ważne jest tylko jedno: do kogo należy ostatnie słowo w tej sprawie? Kto ma prawo ostatniego przyłożenia ręki? My czy jakieś siły i okoliczności zewnętrzne? Jeżeli my – dana rzecz będzie rzeczą od nas zależną. Jeśli coś zewnętrznego – będzie to rzecz niezależna. Nie ma znaczenia, co się dzieje wcześniej, nie ma znaczenia, jak to jest w większości wypadków czy na ogół. Liczy się wyłącznie ta ostateczna instancja. Ona rozstrzyga o wszystkim. Tak więc, żeby ustalić, czy dana rzecz zależy od nas, czy nie, wystarczy spojrzeć na to, kto jako ostatni przykładu do niej rękę: my czy los? To rozstrzyga o wszystkim.

Jak to w końcu będzie z tym zdrowiem? Wierzmy na ogół, że pewne nasze zachowania mają na nie wpływ. Zdrowe jedzenie, regularny sen, umiarkowanie w alkoholu i tym podobne rzeczy – wszystko to jest ponoć dla zdrowia korzystne. Stoicy każą nam jednak spojrzeć na sprawę w sposób następujący: czy wymienione rzeczy wystarczą, byśmy byli zdrowi? Czy gwarantują nam, że zdrowie będzie nam sprzyjać? Odpowiedź brzmi oczywiście: nie. Co więcej – pytają dalej stoicy – czy mamy wpływ na wszystko, co decyduje o naszym zdrowiu? Oczywiście, nie mamy. By być zdrowym, nie wystarczy nie palić i pływać codziennie po pięć kilometrów. Potrzebna jest jeszcze pewna łaskawość losu, pewna przychylność czynników zewnętrznych. Muszą nas szczęśliwie ominąć nieprzewidywalne wirusy i nieuleczalne choroby genetyczne. Słowem: nie wystarczy, że dobrze zrobimy to, co

od nas zależy – musi nam jeszcze sprzyjać to, na co wpływu nie mamy. I od tej właśnie łaski stoicy nie chcą nas uzależniać – nie chcą ustawiać nas w roli petentów i poddanych. Dlatego tak właśnie definiują zależność: zależy od nas tylko to, co zależy od nas całkowicie. Tylko to, co nie potrzebuje żadnej łaskawości czynników zewnętrznych ani też aprobaty kogoś trzeciego. Tylko to, co do czego nie musimy pytać świata o zdanie.

Zdrowie – w myśl powyższego – jest rzeczą od nas niezależną. Powstaje oczywiście pytanie, czy przy takiej definicji znajdzie się w ogóle cokolwiek, co będzie od nas zależało. A jeśli tak, to co to będzie? Zajmiemy się tym poniżej.

FRAGMENT IV

A zatem czy nie masz ty zgoła niczego, nad czym ty sam byłbyś nieograniczonym panem i co by pozostawało wyłącznie w twojej mocy, czy też masz coś takiego? [...] Przypatrz się tej sprawie i rozważ ją w sposób następujący: Czy ktoś może cię zmusić do tego, żebyś przytaknął zdanie fałszywe? – Nikt w świecie. [...] A czy pogarda dla śmierci jest aktem zależnym od ciebie, czy niezależnym? – Zależnym. [...] A dalej, czy może cię ktoś przymusić, byś pragnął czegoś, czego mieć nie chcesz? – Nikt w świecie. [...] Tak, ale ktoś mi może przeszkodzić, żeby moje pragnienie nie dosięgło celu, którego ja pragnę. – Wszelako jeżeli pragnąć będziesz którychś z tych rzeczy, które od ciebie samego zależą [...] to w jakiż sposób zdoła udaremnić twoje pragnienie? – W żaden sposób.

(Epiktet, Diatryby, IV.1)

KOMENTARZ: Oto przykłady rzeczy od nas zależnych. Od nas zależy, czy uznamy coś za prawdę lub fałsz, czy będziemy do czegoś dążyli, czy tego unikali, od nas zależy też, jakie wartości zdecydujemy się realizować i jakie cele sobie postavimy. Ta lista nie jest wyczerpująca, ale jasno pokazuje, jaki jest tutaj wspólny mianownik: wszystkie rzeczy zależne biorą początek z naszej woli i wszystkie one mieszczą się w naszym umyśle i duszy. Rzeczy zależne od nas nie są związane z niczym zewnętrznym, z niczym, co rozgrywa się poza nami. Zależy od nas to, co się dzieje w naszych głowach: myśli, które snujemy, sądy i decyzje, które podejmujemy, cele i wartości, za którymi podążamy.

Od nas zależy podjęcie decyzji, by czegoś chcieć, ale nie zależy od nas, czy temu chceniu stanie się zadość, czy nie. Możemy chcieć usiąść do stołu i pisać – to zależy od nas. Ale już sama czynność siedzenia i pisanie od nas nie zależy: bo ktoś może nas fizycznie powstrzymać. Podobnie z pragnieniami: zależy od nas, czy będziemy chcieli zostać sławnymi piłkarzami lub pisarzami, ale nie zależy, czy faktycznie nimi zostaniemy (bo może się zdarzyć, że kontuzja przerwie naszą karierę albo że nikt nie będzie chciał czytać naszych książek). Podobnie z odrazą i chęcią uniknięcia czegoś. Możemy chcieć uniknąć spotkania z oślizgłym ślimakiem bez skorupy i możemy chcieć uniknąć zachorowania na raka mózgu – to zależy od nas. Ale nie zależy od nas, czy faktycznie się to uda, bo może się okazać, że nasz ogród jest ziemią obiecaną ślimaków, nie mówiąc już o tym, co może się stać w drugim wypadku. Jednym słowem, wszystkie rzeczy zewnętrzne są od nas niezależne. Ale nasz stosunek do rzeczy zewnętrznych i niezależnych już od nas zależy.

FRAGMENT V

– A zatem czy nie od ciebie zależy podjąć również decyzję dążenia do czegoś lub jej nie podjąć? – To również ode mnie zależy. – A żeby unikać czegoś? To przecież również od ciebie zależy. – Jakże to tak? Jeżeli zabieram się wyjść na przechadzkę, a ktoś inny mi tego zabroni? – A czego to on ci zabronić może z rzeczy pozostających w twojej mocy? Czy może on ci zabronić uznawać rzecz jakąś za prawdę i dobro? – Co to, to nie, ale może on zatrzymać me ciało. – Oczywiście tak, jak zatrzymuje się kamień. – No dobrze, niech będzie jak kamień, ale na przechadzkę to już nie wyjdę. – A kto ci powiedział, że przechadzka jest czynem zależnym wyłącznie od ciebie? [...] Ja ci przecież powiedziałem to tylko, że jedynie podjęcie decyzji dążenia do czegoś nie podlega żadnym przeszkodom.

(Epiktet, Diatryby, IV.1)

KOMENTARZ: Przeanalizujmy dokładnie ten przykład z przechadzką. To, czy chcemy wyjść na spacer, czy nie, jest rzeczą od nas zależną. Nikt nam nie może tego zabronić lub zakazać. Ale podkreślmy: nikt nam nie może zakazać samego chcenia – i tylko tego. Chęć spaceru zależy od nas, ale sam spacer jest już czymś, w czym wielki udział mają rzeczy od nas niezależne: nasze ciało i jego

poruszenia, otoczenie, przemieszczanie się w określonym kierunku po ulicy czy lesie. I jak najbardziej jest możliwe, by te niezależne od nas zewnętrzne okoliczności stanęły nam na przeszkodzie. Może się to stać na wiele sposobów: możemy zachorować, możemy zostać zatrzymani w areszcie domowym, policja może zamknąć teren, po którym chcemy spacerować. Od nas zależy więc, czy chcemy iść na przechadzkę, czy nie, ale nie zależy od nas, czy na nią wyjdziemy.

Fizyczne zatrzymanie jest oczywiście najbardziej naoczną i brutalną wizualizacją granicy między rzeczami zależnymi a niezależnymi. Byle porywacz lub policjant ma władzę nad tym, gdzie znajduje się nasze ciało, jest on bowiem w mocy siłą zabrać nas w to lub inne miejsce¹². Jednak, mówiąc najkrócej, nikt nie ma władzy nad tym, co myślimy – wszystkie nasze myśli są zależne wyłącznie od nas. Nikt nie jest w stanie wejść nam do głowy i zmusić, byśmy myśleli inaczej lub coś innego, niż chcieliśmy myśleć. Wszystko to, co się dzieje poza naszym umysłem, duszą i wolą (a więc również to, co się dzieje z naszym ciałem), jest poza naszą kontrolą – rządzi tym rzeczy od nas niezależne. Ich władza nigdy jednak nie sięgnie naszych myśli, żadna zewnętrzna siła nie ma wpływu na treść naszej duszy, na nasze poglądy i nastawienie do świata – są to rzeczy zależne tylko i wyłącznie od nas.

Siła nie ma wpływu, ale perswazja lub szantaż? Jasne jest, że nasze myśli nie poddają się przymusowi fizycznemu, ale co z subtelniejszymi środkami? Co wtedy, gdy dostaniemy zakaz wychodzenia z domu pod karą grzywny? Czy nie będzie to miało pewnego wpływu na nasze chcenie?

Stoicy widzą tę sytuację następująco: chęć wyjścia na spacer nadal jest od nas całkowicie zależna, ale zmieniły się nieco warunki zewnętrzne. Podejmując decyzję o tym, czy chcemy wyjść, czy nie, musimy być świadomi, że spacer w naszej sytuacji nierozzerwalnie łączy się ze stratą finansową. Nie wolno nam od tego abstrahować, nie wolno chować przed okolicznościami głowy w piasek. Co więcej, jesteśmy zobowiązani te okoliczności dobrze znać. Naszą decyzję o chceniu lub niechceniu podjąć musimy na podstawie jak najrzetelniejszych informacji.

Rozważmy bardziej skrajny przykład. Powiedzieliśmy sobie, że

według stoików tylko i wyłącznie od nas zależy, czy uznamy coś za prawdę, czy fałsz. Wyobraźmy sobie jednak, że ktoś przystawia nam pistolet do głowy i pyta, czy zgadzamy się, że dwa plus dwa daje pięć. Co w takim wypadku? Epiktet mówi: „Czy ktoś może cię zmusić do tego, żebyś przytaknął zdanie fałszywe? – Nikt w świecie”. Co jednak powiedziałaby, gdyby zagrozić mu bronią?

Zacznijmy od tego, że przyznać coś na głos to nie to samo, co przyznać to naprawdę. Słowa nie muszą być równe myślom – możemy głośno powiedzieć jedno, a cały czas myśleć drugie. Na głos się zgodzimy, ale w głębi duszy pozostajemy przy swoim. I nikt nas nie może zmusić, byśmy pomyśleli coś, czego nie chcemy pomyśleć.

Ale czy tylko o to tu chodzi? Bynajmniej. Stoicy zwracają uwagę, że tak samo jak do pomyślenia, tak samo do powiedzenia nikt nas nie może zmusić. Mówienie to ruch języka i strun głosowych – a te są zależne wyłącznie od nas. Każde słowo, które wypowiadamy, jest naszą suwerenną decyzją. Nawet ten, kto przystawia nam pistolet do głowy, nie chwyta nas przecież za gardło i nie wytrząsa z niego słów. Nikt nas nie może zmusić do powiedzenia niczego, w takim sensie, w jakim porywacz może nas zmusić do udania się tam, gdzie byśmy się udać nie chcieli. Jeżeli ktoś wypycha nas przemocą do bagażnika samochodu i wywozi w nieznanym kierunku, to owszem, nasze ciało jest faktycznie poruszane wbrew naszej woli przez osoby trzecie. Ale jeśli ktoś przystawi nam pistolet do głowy i zażąda, byśmy wypowiedzieli określone słowa, wówczas wciąż mamy wybór. Nikt za nas nie poruszy naszej krtani i ustami – musimy to zrobić sami. Rzeczony terrorysta do niczego nas nie zmusza, on jedynie próbuje pośrednimi sposobami wpłynąć na nasze chcenie (sposoby bezpośrednie są mu niedostępne). Zmienia on warunki zewnętrzne, tak by наша suwerenna decyzja o chceniu lub niechceniu musiała być podjęta już w innych, nowych okolicznościach. A okoliczności te wyglądają następująco: albo uprzemy się, że dwa plus dwa równa się cztery, i poniesiemy śmierć, albo zgodzimy się, że dwa i dwa daje pięć. Decyzja nadal należy do nas. Zmieniły się tylko zewnętrzne okoliczności, zmieniły się przewidywane konsekwencje naszego wyboru. Ale prawo wyboru i decyzji nadal leży w naszych rękach.

Streszczając: świat zewnętrzny nie będzie chciał łatwo

zrezygnować ze szturmu na to, co od nas zależy. Nie mogąc wnikać w nasze głowy i bezpośrednio zmienić naszych myśli i decyzji, będzie się on starał wpłynąć na nasze chcenia w sposób pośredni. Stoicy są jednak niewzruszeni: nie uda mu się to, o ile mu w tym sami nie pomożemy. Kiedy idzie o nasze cele, wartości, wybory i myśli, zawsze my i tylko my mamy prawo „ostatniego przyłożenia ręki”, to do nas należy ostatnie słowo. Pod każdą naszą myślą i decyzją ostatecznie podpisujemy się my i tylko my – żadna zewnętrzna siła nie zmusi naszej ręki do złożenia tego podpisu wbrew naszej woli. I w tym właśnie sensie na morzu niezależnych od nas okoliczności, rzeczy i zdarzeń niewzruszenie tkwi wyspa rzeczy od nas zależnych. Składają się na nią nasze myśli i sądy, a także nasze wybory wartości i celów.

FRAGMENT VI

Kiedy lutnista [...] ma wystąpić na scenie, lęk go przejmuje, czy [...] melodyjnie będzie śpiewać oraz czy [...] pięknie będzie na cytrze brząkać. Chce on bowiem nie tylko śpiewki ładnie wyciągnąć, lecz nadto zasłużyć sobie przez to na rzęsiste oklaski. Te jednak już nie zależą od niego.

(Epiktet, Diatryby, II.13)

KOMENTARZ: Podział na rzeczy niezależne i zależne jest w stoicyzmie tak ważny, że nie zaszkodzi wyjaśnić go na jeszcze jednym przykładzie. Wyobraźmy więc sobie, że przywołany tu lutnista nie wie nic o stoicyzmie, albo nawet więcej: że jest mu niechętny. I przypuśćmy, że spotyka on stoika i wdaje się z nim w rozmowę o tym, co w jego fachu jest odeń niezależne, a co jest zależne. Jak taka rozmowa mogłaby wyglądać?

Nasz muzyk mógłby stwierdzić na początek, że chciałby zdobyć sławę i uznanie. Jego celem jest sprawić, by wszyscy się zachwycali jego grą i śpiewem. Chciałby być uważany za wielkiego muzyka. Ale czy to zależy od niego? Oczywiście, nie. Nasz lutnista nie jest przecież w stanie zmusić ludzi, by cenili jego nazwisko, nie jest w stanie wtłoczyć im go do głów, tak by stało się znane i rozpoznawalne. Niezależnie od tego, jak jest utalentowany i jak bardzo się będzie starał, może dla niego zabraknąć miejsca na artystycznym świeczniku. Może nie przypaść publiczności do gustu, może mieć kiepskiego menedżera, być źle promowany, mieć złą prasę w mediach lub nie

mieć szczęścia. Powody są niezliczone, ale wniosek jeden: „to, czy zostanie sławnym artystą, jest niezależne od niego”.

Nasz lutnista może jednak wykonać krok w tył i zarysować plan odrobinę mniej ambitny: „Dobrze, skoro sława jest rzeczą niezależną, w takim razie skupię się na bieżącej pracy. Nie zależy ode mnie, czy polubią mnie miliony, więc skoncentruję się na tym, by spodobać się tym, którzy przyjdą na dzisiejszy koncert. To w końcu jest budulec sukcesu. Postaram się sprawić, by się mną zachwycali, by mnie oklaskiwali”. Co odpowie stoik? Odpowie: „Idziesz w dobrą stronę, drogi artysto, ale niestety, to również nie zależy od ciebie”. Dlaczego nie zależy? Bo lutnista nie jest w stanie podejść do każdego widza, chwycić go za rękę i sprawić, by klaskał. Nie jest w stanie zmusić ludzi do aplauzu. To jest ich własna, niezawisła decyzja. Mogą mieć ochotę bić brawo, ale mogą też tej ochoty nie mieć. Tak więc nie tylko szeroka sława nie zależy od naszego artysty, ale również to, czy na dzisiejszym koncercie będzie oklaskiwany, czy nie.

Może on jednak zrobić kolejny krok wstecz i postawić sprawę następująco: nie zależy od niego, czy publiczności spodoba się dzisiejszy koncert, ale zależy, czy ten koncert będzie dobry, czy nie. Jego rzeczą jest dać dobry koncert, a rzeczą publiczności – klaskać lub gwizdać. Brzmi to na pozór logicznie, ale stoicy znów muszą zaprotestować. By udany koncert stał się faktem, musi zostać spełnionych mnóstwo warunków, z których wiele jest niezależnych od występującego. Nie trzeba być fachowcem, żeby wiedzieć, jak ważne jest przygotowanie i obsługa sali, nie mówiąc już o pracy akustyka. Złe nagłośnienie może położyć każdy występ, niezależnie od starań wykonawcy. Trudno też uznać koncert za udany, jeśli – dla przykładu – w połowie zgaśnie światło lub zawali się sufit. Tak więc, choć może to brzmieć paradoksalnie, również i to, czy koncert się uda, czy nie, jest rzeczą niezależną od naszego lutnisty.

Ale skoro tak, to czy nie może on uznać samego „pięknego brząkania na cytrze” i „melodyjnego wyciągania głosek” za rzeczy zależne? Wszystko może się nie udać i zawalić, ale czystość tonu wydobywającego się z gardła śpiewaka, wirtuozeria gry na instrumencie – są to rzeczy od niego zależne. Czyż nie? Niestety, stoicy zgłoszą sprzeciw i tutaj. Nie zależy od artysty to, czy ładnie uda

mu się zaśpiewać, bo między chęcią a jej realizacją zdarzyć się może jeszcze tysiąc rzeczy, na które nie ma on wpływu. Może zawieść go gardło i mimo doskonałego słuchu i rzetelnego przygotowania wyda z siebie niemiłosierny fałsz. Może zerwać się struna, artysta może też dostać apopleksji lub zawału serca, jeśli przed wyjściem na scenę zażył zbyt dużo (lub zbyt mało) środków wspomagających odwagę. Może się wreszcie spotkać ze złą wolą konkurencji, która zechce mu popsuć lub uniemożliwić występ. Kto mu zaręczy, że w połowie występu nie zostanie zastrzelony? Nie takie rzeczy się zdarzają w tej branży i na tym świecie.¹³

Cóż w takim razie? Nasz lutnista mógłby stwierdzić, że dowodzimy tym samym, że tak naprawdę nic od niego nie zależy, że wszystko jest we władaniu wrogich sił, które mogą każde jego przedsięwzięcie udaremnić. To już jest jednak nieprawda. Po dokonaniu tych wszystkich redukcji i odrzuceniu kolejnych kandydatur nie zostajemy bynajmniej w próżni. Jest coś, o czym tu jeszcze nie mówiliśmy i czego ta krytyka się nie ima. Otóż rzeczą zależną od woli śpiewaka jest chcieć i starać się dobrze zaśpiewać i dobrze wypaść przed publicznością. Sama wola, samo staranie się – to są rzeczy od nas zależne. Rzeczami niezależnymi są dopiero ich skutki. Rzeczą zależną jest również sama decyzja, by zajmować się śpiewaniem, by być tym, kto wychodzi na scenę i śpiewa, a nie, powiedzmy, tym, kto liczy pieniądze w banku lub pisze dzieła filozoficzne w leśnej pustelni. Decyzja o tym, by chcieć tego, a nie tamtego, jest rzeczą zależną od nas. I oczywiście, na koniec: samo pragnienie, by być sławnym, by usłyszeć oklaski, by udał się koncert i by śpiewać czysto – to również, rzecz jasna, jest zależne od naszego artysty. Nie zależy od niego to, czy uda mu się to osiągnąć, ale zależy – czy tego chce.

FRAGMENT VII

[...] ode mnie to teraz zależy, aby w tej oto duszy nie przebywała złość ani żądza.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.29)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie, że wszystkie rzeczy, które od nas zależą, mieszczą się w naszej psychice – nic, co od nas zależy, nie jest wobec nas zewnętrzne. Ta relacja zachodzi także w drugą stronę: według stoików wszystkie nasze stany duchowe i psychiczne są

rzeczami zależnymi od nas. Od nas zależą wszystkie nasze uczucia i wszystkie nastroje duszy, od nas zależy, czy czegoś chcemy, czy nie, od nas zależy, jakie cele sobie stawiamy i jakie wartości wyznajemy. Wszystko, co się dzieje w naszych głowach, wymaga naszego potwierdzenia i zgody.

Co szczególnie ważne, zależy od nas wszelka złość, smutek i wszelkie nieszczęście. To od nas zależy, czy są one w nas obecne, i w naszej mocy jest je usunąć. Innymi słowy: jeżeli czujemy się nieszczęśliwi lub smutni, czujemy się tak wyłącznie z własnej winy. Przyczyny wszelkiego nieszczęścia leżą tylko i wyłącznie w nas – to kluczowa teza stoików. Jest pozorem i niebezpieczną ułudą, jakoby źródła cierpień i smutków były od nas zewnętrzne: to nie drugi człowiek, brzydka pogoda czy choroba są odpowiedzialne za nasze złe samopoczucie – to my sami postanowiliśmy czuć się źle. I sami w sobie musimy szukać remedium.

Płynie stąd jasny morał: skoro stan naszej duszy od nas zależy, to możemy go kształtować wedle naszego uznania, upodobania i potrzeby. W naszych myślach i uczuciach jesteśmy całkowicie nieskrępowani tym, co wobec nas zewnętrzne. Również nasz cel nadrzędny, czyli nasze szczęście, jest rzeczą od nas zależną. Innymi słowy: sami jesteśmy w stanie uczynić się szczęśliwymi, nie potrzebujemy do tego pomocy ani rzeczy niezależnych, ani żadnych nadprzyrodzonych interwencji. I to jest rdzeń stoicyzmu, to jest źródło wielkiej siły i wolności. Tylko od nas, nie od okoliczności zewnętrznych, zależy, czy będziemy szczęśliwi, czy nie. Tak więc: możemy osiągnąć szczęście i możemy żyć dobrze. Cała reszta tej książki poświęcona jest temu, jak to zrobić.

FRAGMENT VIII

Tylko to, co pewne i trwałe, jest twoją własnością: dobra wola, szlachetność i prawość. Kto więc zdoła tych dóbr cię pozbawić?

(Epiktet, Diatryby, I.25)

KOMENTARZ: Zależą od nas nie tylko chwilowe emocje i myśli – zależą od nas również wszystkie trwałe cechy naszego charakteru. Zależy od nas to, jacy jesteśmy. A więc nie tylko podjęcie decyzji, by spróbować uratować dziecko z płonącego domu, nie tylko jednorazowy akt odwagi, ale też stała dyspozycja i gotowość, by się

nią wykazać. Jednym słowem: zależy od nas, czy jesteśmy odważni, czy nie.

Stoicy sprzeciwiają się tym, którzy chcieliby twierdzić, że pewne nasze cechy charakteru są dane z góry i raz na zawsze ustalone (przez geny, wychowanie lub cokolwiek innego), a w związku z tym niemożliwe do zmiany. Taki pogląd może być niebezpiecznie wygodny, pozwala się bowiem chować za parawanem pozornej niemożności („Nic na to nie poradzę, ja po prostu tak mam”), ale jest – według stoików – z gruntu fałszywy. Nie zależy od nas nasz kod genetyczny ani to, jak zostaliśmy wychowani, ale zależy, czy będziemy starali się kształtować swój charakter. To my decydujemy o tym, czy chcemy być odważni, czy tchórzliwi, szlachetni czy podli, uczciwi czy nieuczciwi. Nasze cnoty i przywary są rzeczami od nas zależnymi – możemy starać się stać tacy, jacy być zechcemy, nawet jeśli początkowo mamy sobie wiele do zarzucenia.

Spójrzmy na to w ten sposób: zależy od nas podjęcie decyzji „Spróbuję uratować dziecko z pożaru!”, ale nie zależy od nas ani powodzenie tej próby, ani nawet to, czy się w ogóle przedostaniemy do płonącego budynku. To pierwsze jest bowiem aktem myśli, a reszta odbywa się w świecie zewnętrznym. Z naszym charakterem jest inaczej: decyzja „chcę stać się odważny” nie dotyczy niczego zewnętrznego. Przemiana w człowieka odważnego jest czymś, co zachodzi całkowicie wewnątrz nas: czynniki zewnętrzne i rzeczy niezależne w żaden sposób nie mogą nas powstrzymać. Stąd też, jest to rzecz od nas zależna.

Warto w tym miejscu przytoczyć pewną anegdotę. Otóż zdarzyło się kiedyś, że do starożytnych Aten przybył człowiek słynący z tego, że umiał rozpoznawać osobowość na podstawie rysów twarzy. Uczniowie Sokratesa postanowili więc przeprowadzić eksperyment. Przyprawdzili owego fizjonomistę do swego mistrza i poprosili, by na podstawie wyglądu zewnętrznego ustalił cechy jego charakteru. Wynik badania był zaskakujący. Według diagnozy Sokrates miał być człowiekiem leniwym, a także skłonny do pijaństwa i rozpusty. Uczniowie zareagowali śmiechem i stwierdzili, że ów „znawca” skompromitował siebie i swoje umiejętności, dając opis tak odległy od prawdy. Wtedy jednak odezwał się sam zainteresowany, który

oznajmił, że ocena była najzupełniej słuszna: bo owszem, miał wszystkie te negatywne cechy i skłonności, jednak dzięki usilnej pracy nad sobą pokonał je i wyplenił. I choć Sokrates do stoików nie należał (żył przeszło sto lat przed założeniem szkoły stoickiej), tego przykładu nie powstydziliby się żaden z nich¹⁴.

Pamiętajmy więc, że nie ma rzeczy niemożliwych, jeśli chodzi o poprawę naszego charakteru. Nie ma tu żadnej niedającej się pokonać bariery. Charakter to zbiór określonych cech i sposobów reagowania na świat zewnętrzny. A jak już sobie powiedzieliśmy i co rozwiniemy w następnym komentarzu, nasza postawa wobec tego, co od nas nie zależy – jest rzeczą od nas zależną.

FRAGMENT IX

– Oto ktoś ściągnął na się niełaszkę cesarza. Hm? – Rzecz ta nie była zależna od jego woli. [...] – On jednak popadł w czarną rozpacz z tego powodu. Hm? – A to już zależało od jego woli. [...] – On się dzielnie pogodził z losem. Hm? – To też zależało od wolnej woli. [...] Jeżeli wyrobimy w sobie nawyki takiego myślenia, będziemy czynić postępy.

(Epiktet, Diatryby, III.8)

KOMENTARZ: Podział na rzeczy niezależne i zależne ma kilka interesujących własności. Jakich? Po pierwsze, jest to podział ostry i jednoznaczny. Każda rzecz albo od nas zależy, albo nie. Nie ma możliwości, by coś było zarówno niezależne, jak i zależne, jak też nie ma żadnej szarej strefy – rzeczy, które zależą od nas trochę. Nie ma stopniowania, granica jest ostra.

Po drugie, jest to podział zupełny. Każda rzecz jest albo zależna, albo niezależna. Do każdej z rzeczy pasuje któreś z tych określeń – nie ma nic takiego, co by się nie dało w tych kategoriach opisać. Nie sposób podać przykładu, który wpędziłby stoików w konfuzję, nie sposób podać przykładu, którego nie umieliby rozstrzygnąć.

Po trzecie, przebieg granicy między rzeczami niezależnymi a zależnymi może wydać się zaskakujący. Proporcje są nieintuicyjne: zaskakująco wiele rzeczy ląduje po stronie rzeczy niezależnych. Jak powiedzieliśmy, jest to konsekwencja specyficznej, bardzo mocnej interpretacji pojęcia zależności.

Po czwarte, zwróćmy uwagę na pewną ciekawą zależność. Mamy

te dwa zbiory, wyraźnie od siebie oddzielone: zbiór rzeczy od nas niezależnych i zbiór rzeczy zależnych. Przeprowadźmy teraz zabieg następujący: weźmy dowolną rzecz niezależną, dajmy na to: bogactwo. Samo w sobie jest rzeczą od nas niezależną. Dokonajmy jednak pewnej drobnej zamiany: zmieńmy „bogactwo” na „nasze wyobrażenie o bogactwie” – i voilà – mamy już rzecz od nas zależną! Oczywiście nie musi to być „wyobrażenie”, równie dobrze możemy wziąć „nasz stosunek do bogactwa”, „chęć zdobycia bogactwa” czy „obojętność na bogactwo”. Wszystko to są rzeczy od nas zależne. Innymi słowy: zależy od nas nasze wyobrażenie o rzeczach niezależnych, a także nasza postawa wobec nich.¹⁵ W szczególności, zależy od nas również ocena danej rzeczy: od nas zależy, czy uznamy bogactwo za dobro lub zło, za coś godnego lub niegodnego pożądania.

Rozdział czwarty

Nie dbaj o rzeczy niezależne

...strzec rzeczy własnych, do cudzych nie rościć sobie pretensji.
(Epiktet, Diatryby, II. 16)

W PIGUŁCE: Jeśli chcemy żyć dobrze i szczęśliwie – musimy skoncentrować się na tym, co od nas zależy. Wszystkie nasze myśli, całą energię i całe działanie musimy zogniskować na rzeczach od nas zależnych. Wobec rzeczy niezależnych powinniśmy być obojętni, nie przejmować się nimi i nie troszczyć się o nie – powinniśmy je uważać za nieistotne.

* * *

Powinniśmy nie dbać o rzeczy niezależne ([fragment I](#)), przede wszystkim dlatego, że skupienie na nich naszych pragnień to najpewniejsza droga do nieszczęścia i niespełnienia ([II](#)). Należy jednak dobrze przemyśleć, co to właściwie znaczy „nie dbać o rzeczy niezależne” ([III](#)). Odpowiedzialności za to, co się z nami i wokół nas dzieje, szukać musimy zawsze w sobie, a nie gdzieś na zewnątrz ([IV](#)). Wszystko, co się dzieje, należy tłumaczyć sobie na kategorie i język rzeczy od nas zależnych ([V](#)), należy chwytać rzeczy za ten uchwyt, za który da się je unieść ([VI](#)). Jak się tego nauczyć? Należy uważać na iluzje i pozorne potrzeby ([VII](#)), a także pamiętać, że jednorazowa wpadka nie musi oznaczać porażki na całej linii ([VIII](#)). Dlaczego trzeba być obojętnym na rzeczy niezależne, by być szczęśliwym? Po pierwsze, dlatego że cenić rzeczy niezależne to oddawać się im w niewolę ([IX](#)), po drugie, dlatego że nie da się być wobec nich konsekwentnym i spójnym ([X](#)), a po trzecie, dlatego że obojętność na rzeczy niezależne nie tylko usuwa źródła nieszczęść i smutku, ale zmienia je w źródła radosnej wolności ([XI](#)). Nie należy jednak rozumieć tej obojętności fałszywie i ascetycznie ([XII](#)).

FRAGMENT I

[...] na każde wydarzenie, które jest niezależne od mojej woli, patrzeć jako na rzecz nie mającą dla mnie żadnego znaczenia.

(Epiktet, Diatryby, I.29)

KOMENTARZ: To jedno zdanie streszcza cały ten rozdział: musimy być obojętni na rzeczy od nas niezależne. Wszystko, czym się będziemy teraz zajmować, stanowi ni mniej, ni więcej, jak tylko wyjaśnianie, uzasadnianie i dyskusję tego jednego zalecenia. Tylko po to, by móc jasno sformułować tę zasadę, stoicy wprowadzają cały ów podział na rzeczy niezależne i zależne, który tak szczegółowo omawialiśmy w poprzednim rozdziale. Będziemy teraz korzystać z tego rozróżnienia, by na jego fundamencie wznieść tę podstawową zasadę: zasadę obojętności na rzeczy od nas niezależne.

Wszystkie rzeczy tego świata dzielą się na te, które od nas nie zależą, i na te, które od nas zależą. Na te pierwsze powinniśmy być obojętni, powinniśmy nie dbać o nie, powinniśmy nie poświęcać im uwagi. Co to właściwie znaczy? Zacznijmy od sformułowania „poświęcać uwagę”. A więc: nie dbać o rzeczy niezależne to podjąć świadomą decyzję o skierowaniu naszej energii, pragnień, woli i działania na to, co od nas zależy. Jest to decyzja strategiczna, od niej się wszystko zaczyna. Musimy zdecydować, na czym skupimy nasze siły – i stoicy jednoznacznie radzą, by skierować je na rzeczy, które od nas zależą.

Nie powinniśmy zbyt wiele myśleć o tym, czy jesteśmy, czy nie jesteśmy bogaci, sławni i zdrowi. Powinniśmy raczej skupić się na tym, czy jesteśmy, czy nie jesteśmy odważni i samoświadomi, czy żyjemy w sposób harmonijny i autonomiczny, czy jesteśmy rozsądni i przewidujący. Są to rzeczy od nas zależne i to one domagają się od nas uwagi i energii. Można powiedzieć, że mają prawo pierwszeństwa – im właśnie, a nie jakimś rzeczom niezależnym, jesteśmy zobowiązani poświęcić nasze myśli i wysiłki. Jeśli zaś chodzi o bogactwo, sławę i zdrowie, powinniśmy skupiać się nie na nich samych, ale na naszym stosunku do nich. Nie zależy bowiem od nas, czy będziemy zdrowi i bogaci, ale od nas zależy, czy uznajemy te rzeczy za cenne i godne pożądania. W szczególności od nas i tylko od nas zależy, czy będą nam one niezbędne do szczęścia, czy nie.

FRAGMENT II

Jeżeli bowiem pragnąć będziesz rzeczy, które nie są od nas zależne, z konieczności musisz się czuć nieszczęśliwy.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 2)

KOMENTARZ: Dlaczego właściwie powinniśmy być obojętni na rzeczy niezależne? Odpowiedź jest prosta: bo inaczej będziemy nieszczęśliwi. Chcąc zdobyć coś lub uniknąć czegoś, co od nas nie zależy, narażamy się na ryzyko niepowodzenia i związanego z nim nieszczęścia. Nasze zamiary wobec rzeczy niezależnych mogą po prostu spełznąć na niczym, sprawy mogą potoczyć się inaczej, niż byśmy sobie życzyli. Recepta stoików jest prosta: starajmy się przeformułować nasze potrzeby i wartości tak, by dotyczyły tego, co od nas zależy.

Weźmy przykład: wyobraźmy sobie, że odkrywamy palącą potrzebę znalezienia się na wysokim szczeblu drabiny społecznej – pragniemy zostać piosenkarzami, pisarzami, prawnikami, dyrektorami czy sławnymi filozofami. Ta potrzeba może nas popchnąć do rozmaitych działań: idziemy na określone studia, zatrudniamy się w odpowiednich korporacjach, piszemy książki, które – w naszym mniemaniu – zapewnią nam uznanie. Jasne jest jednak (omawialiśmy to na przykładzie lutnisty), że nie zależy od nas, czy uda się nam te plany zrealizować. Chcemy czegoś, co jest od nas niezależne. Możemy tego nie zdobyć, a wówczas czeka nas rozczarowanie, smutek i ból. Wylądujemy na podrzędnym i kiepsko płatnym stanowisku z poczuciem, że przecież należą się nam godności profesorskie i ministerialne tytuły. I jest to wielkie źródło cierpienia, nieszczęśliwości i smutku – szlaban, który sami sobie stawiamy na drodze do szczęścia i pokoju ducha.

Przykłady można mnożyć, ale ów schemat będzie się zawsze powtarzał: chcąc czegoś, co nie zależy od nas, kładziemy głowę pod topór. I zawsze będzie wracać to samo stoickie remedium: cały sekret w tym, by przestać chcieć tych zaszczytów, godności i tytułów. Nie od nas zależy, czy je zdobędziemy, ale zależy od nas, czy będziemy ich pożąдали. A jeśli przestaniemy pożądać – cierpienia miną jak ręką odjął, a nasze życie w okamgnieniu stanie się stukrotnie szczęśliwsze, bardziej harmonijne i pełne.

Ten argument stosuje się tak samo do tego, czego chcielibyśmy uniknąć. Jak długo będziemy uważać ubóstwo czy raka za rzecz straszną, tak długo będziemy się dawali jednemu i drugiemu

unieszczęśliwiać i żyć w strachu przed nimi. Przestańmy jednak traktować je jak coś, czego trzeba się bać, porzućmy wyobrażenia utwierdzające nas w lęku przed jednym czy drugim – a dyskomfort i cierpienie natychmiast znikną. Nie jesteśmy w stanie uniknąć bankructwa czy choroby, ale jest w naszej mocy nie bać się ich i nie uważać ich za coś groźnego.

FRAGMENT III

Uznasz za dobro bogactwa: będzie cię dręczyło ubóstwo, co gorzej – ubóstwo fałszywe. Choćbyś bowiem miał wiele, jednakże – ponieważ ktoś inny ma więcej – będzie ci w twym mniemaniu brakowało tyle, o ile tamten cię przewyższa. Uznasz za dobro zaszczyty: dotknie cię, że ów został konsulem, że kogoś wybrano na konsula ponownie.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, CIV.9)

KOMENTARZ: Bogactwa są rzeczą niezależną od nas i jako takie powinny być traktowane. Powinniśmy i możemy być równie szczęśliwi niezależnie od tego, czy będziemy biedni, czy bogaci: nasze szczęście nie zależy od bogactw, mieszka bowiem w zupełnie innym rejestrze, w innym wymiarze rzeczywistości. Są to zmienne w żaden sposób ze sobą niezwiązane. Oczywiście, może nam się wydawać inaczej, a co więcej, całkiem często faktycznie się nam tak – niestety! – wydaje. To jednak właśnie zadanie, jakie stawiają przed sobą stoicy: otworzyć nam oczy na fakt, że szczęście nie jest związane ani ze stanem naszego konta, ani z żadną inną rzeczą od nas niezależną. Naszą rolą jest przyswoić to sobie jako życiową regułę i traktować ją jak kierunkowskaz.

Zdaniem stoików tylko granica między rzeczami niezależnymi a zależnymi jest na tyle realna, jednoznaczna i dobrze ugruntowana, byśmy się mogli na niej bez obaw oprzeć. Tylko ona jest na tyle wyraźna i pewna, byśmy mogli uczynić z niej kryterium podejmowania decyzji. Innymi słowy, jedyną sensowną postawą wobec pieniędzy jest uważać je za rzecz obojętną, natomiast nasz stosunek do nich – za rzecz istotną i ważną. Nie powinniśmy myśleć: „Szczęście zaczyna się od pięciu tysięcy miesięcznie”, tylko: „Szczęście jest niezależne od zarobków”. Dlaczego? Bo pięć tysięcy, tak samo jak pięćset czy pięćdziesiąt tysięcy złotych będą to cyfry i rozgraniczenia całkowicie

arbitralne i niemożliwe do uzasadnienia. Jeśli założymy, że szczęście jest możliwe powyżej pewnej określonej sumy, szybko pobłądzimy: nie będziemy bowiem w stanie ustalić, ile ona wynosi. Jedyna spójna i konsekwentna droga to przyjąć, że suma ta wynosi zero złotych miesięcznie – innymi słowy, że szczęście i dobre życie jest możliwe przy każdych zarobkach. Jest możliwe przy każdych zarobkach, bo po prostu od nich nie zależy.

FRAGMENT IV

Pierwsza i zasadnicza różnica pomiędzy filozofem a prostakiem polega na tym, że prostak powiada: Ojjoj! To przez mego syna, ojjoj! to przez mego brata, ojjoj! to przez ojca, ojjoj! Filozof, przeciwnie, jeżeli w ogóle może zostać zmuszony, żeby powiedzieć: Ojjoj!, zastanowiwszy się, zaraz dodaje: To z mojej własnej winy!

(Epiktet, Diatryby, III.19)

KOMENTARZ: Wyłącznie od nas zależy, czy tok zdarzeń w naszym życiu będziemy postrzegać jako skutek działania pewnych sił zewnętrznych i rzeczy od nas niezależnych, czy też będziemy je rozumieć jako pasmo własnych wyborów. Obie te interpretacje są w pewnym sensie równie dopuszczalne i jednakowo możliwe. Nie ma żadnych praw przyrody czy logiki, które by którąś z nich wykluczały. To my wybieramy, jak będziemy widzieć siebie i świat. Stoicy, rzecz jasna, namawiają nas do przyjęcia perspektywy rzeczy zależnych. Twierdzą też, że tylko ta perspektywa daje nam władzę nad sobą i odpowiedzialność za samych siebie.

Obojętność na rzeczy niezależne oznacza niejako ruch myśli ku środkowi, odruch szukania odpowiedzialności w sobie, a nie w rzeczach i okolicznościach zewnętrznych. Niezależnie od tego, co się z nami i wokół nas dzieje, my sami jesteśmy za siebie odpowiedzialni i my sami mamy nad sobą władzę. Wyobraźmy sobie, że zdarzyło się coś dla nas niekorzystnego, na przykład okradziono nam mieszkanie. Zasada obojętności na rzeczy niezależne skieruje od razu naszą uwagę ku kwestiom następującym: czy niczego nie zaniedbaliśmy?, czy na pewno zamknęliśmy wszystkie drzwi i okna?, czy nie zostawiliśmy na widoku jakichś wartościowych przedmiotów, które mogły skusić złodziei? Obojętność na rzeczy niezależne każe nam pomyśleć o tym, cośmy zrobili w przeszłości, co mogło mieć wpływ na zaistnienie faktu

kradzieży, a także o tym, co możemy zrobić w przyszłości, by się on nie powtórzył. To jest kierunek, w którym popłyną nasze myśli. A w którą stronę nie popłyną? W stronę złorzeczeń i refleksji typu: „Ja to mam pecha...” albo: „Olaboga! Przecież to się nie powinno było zdarzyć!”. Nie będziemy ani kląć na czym świat stoi, ani dziwić się panującym w nim regułom. Mówiąc krótko: we wszelkich zdarzeniach trzeba dostrzegać przede wszystkim to, co jest od nas zależne. Rzeczy niezależne powinny zawsze pozostawać na dalszym planie.

Weźmy jeszcze jeden przykład: wyobraźmy sobie, że zdarzył się nam wypadek samochodowy. Szczęśliwie wychodzimy zeń bez szwanku i możemy się zastanowić, dlaczego do niego doszło. Gdybyśmy nie chcieli być stoikami, moglibyśmy sobie pomyśleć tak: „Było zbyt ślisko. Nie mogłem nic zrobić” albo: „Ten palant wyjechał z podporządkowanej. Jego wina!”, albo: „Co ja mogę poradzić, że padły hamulce?”, albo: „Mnie to się zawsze zdarza!”, albo: „To się musiało w końcu stać!”, albo: „Mamy piątek trzynastego. Przypadek? Nie sądzę!”, albo: „To wszystko wina polityków! Gdyby budowali lepsze drogi, to by nie było wypadków!”. Oto doskonałe tłumaczenia, typowe dla tych, którym stoicyzm jest obcy. A jakie myśli byłyby godne stoika? Dla przykładu: „Tak się kończy zbyt szybka jazda w deszczu” lub: „Kiedy prowadzę, muszę brać pod uwagę, że z dróg korzystają także wariaci i pijani. Muszę pamiętać o zasadzie ograniczonego zaufania”, czy też: „Kiedy ostatni raz byłem na przeglądzie technicznym?”. Aż trudno uwierzyć, że te myśli dotyczyć mogą tego samego zdarzenia. Ale mogą – i właśnie według tego drugiego schematu powinny one biec.

Podkreślmy jeszcze, że takie ukierunkowanie naszego myślenia nie znaczy bynajmniej, że jesteśmy ślepi na przyczyny zewnętrzne. Nie zamykamy na nie oczu i nie przekreślamy ich istnienia. Owszem, do wypadku może się przyczynić śliska nawierzchnia, pijaństwo bliźnich czy zły stan dróg. Stoikom nie chodzi o to, by tym rzeczom zaprzeczać. Oni chcą przypomnieć, że nie mamy na nie żadnego wpływu, że są one od nas niezależne, a w związku z tym nie powinniśmy na nich skupiać uwagi. Ze wszystkich możliwych przyczyn i czynników, które złożyły się na nasz wypadek, najważniejsze dla nas powinno być to, co w tym splocie zdarzeń zależało od nas. I tak

powinno być ze wszystkim, co nas w życiu spotyka. Zawsze i w każdej sytuacji musimy szukać odpowiedzialności w sobie, a nie w świecie zewnętrznym.

FRAGMENT V

Ilekoć usilnie zabiegałeś o rzeczy nieswoje, straciłeś swoje.

(Epiktet, Diatryby, I.25)

KOMENTARZ: Istnieje problem następujący: dlaczego właściwie mamy powściągać swoje zaangażowanie tam, gdzie dysponujemy pewnym (choć nie całkowitym) wpływem na bieg zdarzeń? Łatwo możemy się zgodzić, że sensowniej jest starać się kształtować odpowiednie wyobrażenia o świecie (bo są one od nas w pełni zależne), niż próbować zmienić termin zaćmienia słońca (rzecz niezależna). Ale dlaczego mielibyśmy nie dbać o taką rzecz niezależną, jaką jest na przykład wynik meczu tenisowego, który właśnie rozgrywamy? Czy stoicy chcą nam powiedzieć, że należy zejść z kortu bez walki?

W przytoczonym wyżej fragmencie Epiktet zwraca uwagę, że każda inwestycja (uwagi, energii i myśli) w to, co od nas nie zależy, odbywa się zawsze kosztem rzeczy zależnych. Rzucając swe siły do beznadziejnej walki na froncie rzeczy niezależnych, nieuchronnie osłabiamy swą kontrolę nad tym, co od nas zależy. Co więcej, zachodzi to również w drugą stronę: najlepszym sposobem, by wywrzeć wpływ na rzeczy niezależne, jest skupić się na tym, co od nas zależy. Nasza wola może wpływać na to, co od niej niezależne, tylko za pośrednictwem tego, co od niej zależy. Innymi słowy, na rzeczy niezależne wpływamy poprzez rzeczy zależne, ale wpływ odwrotny nie zachodzi: skupiając swą uwagę na rzeczach niezależnych, stracimy kontrolę nad zależnymi i ostatecznie poniesiemy porażkę na obu frontach.

Ten abstrakcyjny wywód wymaga dobrej ilustracji. Weźmy więc ten wspomniany już mecz: wyobraźmy sobie, że rozgrywamy partię tenisa¹⁶. Celem gry jest oczywiście odniesienie zwycięstwa (choć nie jest to cel jedyny, pozostałe to: rozrywka, utrzymanie kondycji fizycznej itp.). Odpowiedzmy sobie jednak na pytanie: czy zwycięstwo jest rzeczą od nas niezależną, czy zależną? Oczywiście, jest niezależne. Żaden nasz akt myśli ani woli nie sprawi w cudowny

sposób, że przeciwnik przestanie odbierać piłki, a na tablicy wyników wyświetli się nasze nazwisko. Nie znaczy to jednak, że powinniśmy się z góry poddać. Bo choć wynik meczu jest niezależny od nas i powinien być nam obojętny, to zależy od nas, czy będziemy się starali zagrać dobrze, czy nie. Innymi słowy: nie powinniśmy się starać wygrać, ale powinniśmy się starać zagrać najlepiej, jak potrafimy.

Różnica jest fundamentalna. Wynik jest rzeczą od nas niezależną, a nasze staranie i przykładanie się do gry – zależną. Jedno i to samo zjawisko (mecz tenisa) można ująć z dwóch całkowicie różnych perspektyw, a naszym zadaniem jest zawsze i w każdej sytuacji przyjmować perspektywę rzeczy od nas zależnych. I zwróćmy teraz uwagę, że starając się dobrze zagrać (rzecz zależna), zwiększymy prawdopodobieństwo uzyskania korzystnego dla nas wyniku (rzecz niezależna). Co więcej, na dobrą sprawę łatwiej będzie nam wygrać, jeśli będziemy się starali zagrać najlepiej, jak umiemy (rzecz zależna), niż wtedy, gdy będziemy się starali wygrać (rzecz niezależna). Powody są oczywiste. Powiedzmy, że mecz zbliża się do końca, a my jesteśmy o kilka punktów do tyłu. Jeśli naszym celem będzie po prostu zwycięstwo, zaczniemy się w takiej sytuacji denerwować lub tracić motywację, a co za tym idzie: grać gorzej. Jeśli jednak przestaniemy się skupiać na wyniku, a skoncentrujemy na tym, by jak najlepiej grać, aktualny stan meczu przestanie tak bardzo wpływać na naszą grę. W końcu każda chwila jest równie dobra, by zagrać najlepiej, jak się umie – wynik nie ma tu nic do rzeczy. I nie trzeba dodawać, że taka postawa zwiększa ostatecznie nasze szanse na zwycięstwo: łatwiej unikniemy zdenerwowania i utraty wiary w sens gry, a co za tym idzie błędów mogących jeszcze pogorszyć naszą sytuację. Jeśli nie będziemy się troszczyć o to, co od nas nie zależy – zagramy lepiej.

Ten przykład z tenisem powinniśmy traktować jako uniwersalną przypowieść odnoszącą się do każdego możliwego działania i każdego fragmentu rzeczywistości. Ilustruje on pewną generalną zasadę, którą można by sformułować następująco: definiując cele w kategoriach rzeczy zależnych (grać jak najlepiej, robić swoje) nie tylko sprawiamy, że ich realizacja staje się bardziej prawdopodobna, lecz również że ich ewentualne niespełnienie przestaje nam być straszne (nie boimy się przegrania meczu, bo nie dążymy do żadnego konkretnego wyniku).

Zysk jest więc podwójny. I zgarniemy go za każdym razem, gdy będziemy po stoicku tłumaczyć sobie wszystko na język rzeczy od nas zależnych. Nie mówmy więc: „Chciałbym wygrać mecz!”, tylko: „Chciałbym zagrać najlepiej, jak potrafię!”, nie: „Chciałbym być sławnym muzykiem!”, tylko: „Chciałbym jak najlepiej przygotować się do dzisiejszego koncertu!”, nie: „Chciałbym nie chorować!”, tylko: „Chciałbym dbać o moje zdrowie!”. Wszelkie nasze doświadczenia i zamierzenia powinniśmy sobie przekładać na ten język i na te kategorie. Stoicy zapewniają nas, że zawsze można dokonać takiego przekładu i że zawsze będzie on z korzyścią dla nas.

Zwróćmy jeszcze uwagę, że oddaliśmy tu od razu jeden z zarzutów, jakie można postawić stoicyzmowi, mianowicie zarzut, że promuje on bierność wobec rzeczywistości i życia. Opaczne bowiem i powierzchowne rozumienie nauki o rzeczach niezależnych może prowadzić do takiego mniej więcej wniosku: „Skoro wynik meczu nie zależy ode mnie, to dlaczego i po co mam w ogóle grać? Usiądę lepiej na korcie i załamie rękę albo położę się do łóżka i w ogóle nic nie będę robił. W końcu tyle rzeczy ode mnie nie zależy...”. Po tym, cośmy sobie już powiedzieli, widać chyba jasno, gdzie tutaj tkwi błąd. Rzeczy zależne nie muszą być wyłącznie celem samym w sobie, mogą one również być narzędziem wywierania wpływu na to, co od nas nie zależy. Można więc powiedzieć, że stoicyzm jest sztuką zarządzania tym, co od nas niezależne, za pośrednictwem tego, co od nas zależy. A zalecenie obojętności wobec rzeczy niezależnych można ująć następująco: uczynimy się z konieczności nieszczęśliwymi, jeżeli będziemy usiłowali bezpośrednio oddziaływać na to, co od nas nie zależy. Jedyne sposoby, by wywrzeć wpływ na rzeczy od nas niezależne, wiedzie poprzez to, co od nas zależy.

FRAGMENT VI

Rzecz każda ma dwa uchwyty – za jeden z nich da się udźwignąć, za drugi jednakże udźwignąć się nie da.

(Epiktet, *Encheiridion*, fragm. 43)

KOMENTARZ: „Nie dbaj o rzeczy niezależne” może więc znaczyć „tłumaczmy sobie wszystko na język rzeczy od nas zależnych”, czy też „wszystko, co robimy, róbmy za pośrednictwem tego, co od nas zależy”. Możemy tę myśl rozwinąć, idąc powyższym tropem podanym

przez Epikteta: w każdej rzeczy, w każdym zdarzeniu i w każdym celu, który chcemy osiągnąć, powinniśmy widzieć dwie strony – zależną i niezależną od nas. Zalecenie „nie dbaj o rzeczy niezależne” brzmi w tym wypadku tak: „do czegokolwiek się bierzemy, bierzmy się od tej strony, która od nas zależy”. Radząc sobie ze zdarzeniami, postrzegajmy je według tego, co od nas zależy, a nie tego, co nie zależy. Podobnie z wartościami, które chcemy urzeczywistniać, i z celami, które chcemy realizować. Każdy z nich jest niczym szczyt górski, do którego wiodą różne ścieżki. Jedne z nich są od nas zależne, inne nie są – a my powinniśmy iść tymi pierwszymi.

Kilka przykładów: za mało jest w naszym kraju autostrad. Co tu od nas nie zależy? Ten właśnie stan faktyczny – że jest ich za mało. A co od nas zależy? Od nas zależy, czy planując podróż, będziemy brali na to poprawkę i wyjedziemy odpowiednio wcześniej, od nas zależy, czy zagłosujemy na partię, która postuluje rozbudowę infrastruktury, od nas zależy też, czy zainicjujemy ruch społeczny domagający się tej rozbudowy. Może się też zdarzyć, że zachorujemy. Co tu od nas nie zależy? Sam fakt choroby, to, że cierpimy i jesteśmy wyczerpani. A co od nas zależy? To, czy będziemy cierpliwie znosić tę sytuację, czy też będziemy złorzeczyć sobie i całemu światu. Istnieje też nadmiar biurokracji. Co tu od nas nie zależy? Znow, to, że on jest i że nie da się go zlikwidować aktem myśli lub woli. Jeśli chcemy coś załatwić w urzędzie – musimy się do niego udać. A co od nas zależy? Zależy od nas, czy zgromadzimy wszystkie niezbędne dokumenty i czy dowiemy się zawczasu, do którego okienka powinniśmy podejść.

Patrząc na to w ten sposób, ponownie unikamy pewnych zasadniczych problemów. Jakich? Otóż interpretowaliśmy poprzednio naukę stoików następująco: weźmy cały świat, wszystkie rzeczy i zdarzenia, jakie w nim są, wszystko, co istnieje, istniało i będzie istnieć, i podzielmy to na dwie części – z jednej strony to, co od nas nie zależy, z drugiej to, co zależy. Następnie odwróćmy się plecami do rzeczy niezależnych i zajmijmy się tymi, które od nas zależą. Mocnym punktem takiego postawienia sprawy jest to, że otrzymujemy w ten sposób względnie jasne wskazówki co do tego, czym powinniśmy się zająć. Ale jest i słaby punkt: otóż konsekwentnie analizując, co od nas zależy, a co nie, dojdziemy do niepokojącego wniosku, że nie zależy

od nas przytłaczająca większość rzeczy. Możemy uznać, że jedyne, co jest od nas zależne, to chcieć tego lub tamtego i że wyłącznie do sfery chcenia powinniśmy ograniczyć naszą aktywność. Wszelkie faktycznie działanie wypadnie tutaj poza nawias rzeczy od nas zależnych, co zwiąże nam ręce. I pojawi się problem: czy nie prowadzi to do bierności? Czy tak rozumiany stoicyzm nie oznacza rezygnacji z wszelkiej aktywności i wszelkiego działania?

Nie, nie oznacza. Odpowiedzią jest właśnie zasada, że „każda rzecz ma dwa uchwyt”. Jak to będzie wyglądać? Otóż nie patrzmy na świat jak na całość i nie zaczynamy od dzielenia go na rzeczy niezależne i zależne. Zamiast tego najpierw zdecydujemy się, co nas właściwie interesuje i co chcemy robić, a potem zastanówmy się, co w danej dziedzinie od nas zależy, a co nie zależy. I stosownie do tego planujemy swoje działanie. Nie zaczynamy od dokonywania podziału na rzeczy niezależne i zależne, ale od zdefiniowania naszych wartości i celów. I dopiero potem zastanówmy się, co tu od nas zależy, a co nie, i stosownie do tego działamy.

Spójrzmy raz jeszcze na przykład z autostradami. Irytuje nas ich brak, nie podoba nam się konieczność przedzierania się z miasta do miasta powiatowymi drózkami. Co wobec tego? Istnienie bądź nieistnienie autostrad jest od nas niezależne. Ale czy znaczy to, że ma to nam być całkowicie obojętne? Gdyby ten wniosek był słuszny, wówczas stoicyzm faktycznie byłby filozofią poddańczej akceptacji biegu wydarzeń, nie mówiąc już o tym, że gdyby wszyscy taką postawę przyjęli, nikt by tych autostrad nigdy nie zbudował. Słowa Epikteta o dwóch uchwytach wskazują wyjście: najpierw należy określić swój obszar zainteresowań, zdecydować, jakie są nasze wartości i cele. Czy chcemy wieść życie prywatne, skupić się na najbliższym otoczeniu i na sprawach nam najbliższych? Czy też odwrotnie, chcemy objąć stanowisko publiczne i zajmować się sprawami państwa? Według stoików żadna z tych postaw nie jest sama przez się lepsza ani gorsza: one po prostu są i musimy dokonać wyboru między nimi. A potem odpowiednio do tej decyzji postępować. Jeśli wybraliśmy życie astronoma, poety, muzyka, nauczyciela lub sportowca – wówczas o problemie autostrad powinniśmy myśleć jak najmniej, nie dotyczy on nas bowiem w niczym, co byłoby od nas

zależne. Ale jeśli wybraliśmy drogę polityka, urzędnika lub społecznika – wówczas autostrady staną się jedną ze spraw, którymi musimy się zająć. I wtedy – dopiero wtedy – powinniśmy się zastanowić, co tu jest od nas niezależne, a co zależne. Nie zależą od nas geografia naszego kraju, ceny podsypki żwirowej i asfaltu ani też stan sieci autostrad w dniu, w którym obejmowaliśmy urząd. Zależą od nas: plany i harmonogram dalszej budowy, sposób jej finansowania, klarowność przepisów i ich egzekwowanie. I na tym właśnie powinniśmy się skupić.

Spojrzenie na rzeczy niezależne i zależne według zasady „wszystkie rzeczy mają dwa uchwyt” pozwala rozwiązać jeszcze jeden problem. Wróćmy na chwilę do przykładu z fizycznym cierpieniem: wyobraźmy sobie, że czujemy dotkliwy ból zęba. Czy to, że nas boli, jest od nas zależne, czy nie? Oczywiście, jest niezależne. Rzecz w tym, że zasada „nie dbaj o rzeczy niezależne” zastosowana w literalnym brzmieniu będzie po prostu brzmieć: „bądźmy obojętni na to, że nas boli”. Brzmi to nieźle, ale jest to zalecenie całkowicie puste: nie ma tu ani słowa o tym, jak się nauczyć obojętności na ból. Jeśli zaś spojrzymy na to przez pryzmat naszych dwóch uchwytów, wówczas sprawa się rozjaśni: owszem, samo doznanie bólu od nas nie zależy, ale jak najbardziej od nas zależy, czy sięgniemy po jakiś lek albo po telefon, by umówić się na wizytę u dentysty. I na tym trzeba się skupić: zaczniemy działać, a ból od razu odsunie się na plan trochę dalszy.

FRAGMENT VII

Nie wmawiaj tylko w siebie, że są one [rzeczy niezależne] niezbędnie konieczne dla ciebie, a nie będą takimi.

(Epiktet, Diatryby, IV.1)

KOMENTARZ: W żadnym wypadku nie wolno nam wmawiać sobie, że pewne rzeczy niezależne są nam niezbędne, ważne, czy w jakimkolwiek sensie istotne ponad konieczność. Musimy pamiętać, że nie ma żadnych twardych, uniwersalnych praw ani prawd, które mówiłyby nam, co jest w naszym życiu ważne, a co nie. To zależy tylko i wyłącznie od nas – jedynym ośrodkiem decyzyjnym są nasze własne głowy. Nie ma żadnej obiektywnej i odgórnie danej hierarchii ważności rzeczy i spraw. To my ją ustanawiamy – i mamy prawo autonomicznie decydować, co jest dla nas ważne, a co nie.

Jeśli chcemy żyć po stoicku, musimy zrobić z tego prawa użytek. Co więcej, w pewnym sensie szczęście, które oferują nam stoicy, nie polega na niczym innym jak właśnie na korzystaniu z tego prawa. W szczególności, na korzystaniu zeń wtedy, kiedy różne czynniki zewnętrzne chcą nam w jakiś sposób narzucić swą własną hierarchię wartości. W jaki sposób to się dzieje? Źródłem i przyczyną mogą tutaj być inni ludzie, jak wtedy, gdy słyszymy, że naszym moralnym obowiązkiem jest głosowanie na jedynie słuszną partię polityczną, czyli tą, którą akurat popiera nasz rozmówca. Taką narzucającą się instancją może być też tradycja: jak choćby przy świątecznym stole, gdy wszyscy wiedzą, że nie ma sensu pochłaniać w jeden wieczór tyle jedzenia, ile zwykle w miesiąc, ale i tak ostatecznie się to robi, żeby podtrzymać obyczaj. Może się wreszcie zdarzyć i tak, że nie ma jednoznacznego i konkretnego źródła zewnętrznego, a jedynie pewne określone „się” sugeruje, że coś powinniśmy zrobić tak, a nie inaczej. Tutaj przykładem jest moda: mimo że nikt jej oficjalnie nie formułuje i nie dyktuje, możemy przecież jednoznacznie wyczuć, że tej wiosny nosi się takie, a nie inne kapelusze. Dobrze będzie tutaj też wspomnieć o zjawisku reklamy, której racją i sensem istnienia jest właśnie przekształcanie naszych potrzeb wedle interesu reklamodawcy: po to w końcu jest reklama, byśmy odnieśli wrażenie, że określony samochód czy szampon jest nam niezbędny.

We wszystkich tego typu przypadkach musimy mieć się na baczności. Należy cały czas pamiętać, że żaden wpływ zewnętrzny nie odbierze nam władzy nad wyobrażeniami. Ale jak zawsze: największe zagrożenie tkwi w nas samych. Bo zdarza się nierzadko, że sami sobie wmawiamy całkowicie zbędne wartości i potrzeby, często też ulegamy autosugestii i przekonujemy samych siebie, że pragniemy czegoś, co od nas nie zależy. Dzieje się tak na najróżniejsze sposoby, ale w roli głównej najczęściej występuje pewne lenistwo umysłowe: w głębi duszy wiemy, że sława nie jest nam potrzebna do szczęścia, ale dajemy się sobie samym przekonać, że życie bez zabiegania o nią będzie ubogie i bezsensowne. Wiemy, że musimy dzisiejszego wieczoru pracować, ale wmawiamy sobie, że kolejna impreza jest absolutnie konieczna dla naszego zdrowia psychicznego. Wiemy, że stoicy mają rację, mówiąc, że rzeczy niezależne powinny być nam

obojętne, ale sami siebie przekonujemy, że jest inaczej. I tego właśnie musimy się wystrzegać!

FRAGMENT VIII

Gdyby cię okoliczności [związane z rzeczami niezależnymi] zmusiły do uniesienia w duszy, natychmiast wejdź w siebie [wróć do rzeczy zależnych] i nie wychodź ponad konieczność.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VI.11)

KOMENTARZ: Choćbyśmy starali się najściślej przestrzegać powyższych wskazówek, zawsze może się zdarzyć, że ulegniemy i rzeczy od nas niezależne wpędzą nas w konfuzję, smutek lub nieszczęście. Nie ma w tym nic dziwnego: nikt w końcu nie rodzi się stoikiem, każdy dopiero się nim staje. Każdy prędzej czy później dozna owego nieprzyjemnego uczucia unurzania się w rzeczach, w których nurzać się nie miał wcale ochoty. Co wtedy począć?

W tym wypadku przykazanie jest jedno: trzeba pamiętać, że jeśli zbrukamy się rzeczami niezależnymi, jeśli wpadniemy w ich pułapkę i utoniemy w nich, nic nie stoi na przeszkodzie, by się z nich otrząsnąć i oczyścić. Stoicyzm jest w równym stopniu otwarty i dostępny dla wszystkich: dla tych, którzy całe dotychczasowe życie jęczeli w niewoli rzeczy niezależnych, i dla tych, którzy byli przykładnymi stoikami, ale przydarzyła im się jednorazowa wpadka. Uznać rzeczy niezależne za obojętne możemy w dowolnej chwili, w tej branży nie jest potrzebny żaden staż przygotowawczy. Żadne zwycięstwo, które odniosą nad nami rzeczy niezależne, nie będzie ich zwycięstwem ostatecznym – jeśli tylko przedwcześnie nie złożymy broni. Dopóki będziemy chcieli walczyć dalej, żadna przegrana bitwa nie będzie oznaczała przegranej wojny.

Z każdej opresji, z każdej trudnej sytuacji i z każdego nieszczęścia możemy łatwo wycofać się w głąb siebie, w świat rzeczy od nas zależnych. Nikt i nic nam nie zamknie tej możliwości, żadne okoliczności nie sprawią, że rzeczy zależne staną się niedostępne. W każdej sytuacji będą one pod ręką, zapewniając bezpieczną ostoję, która niczemu nie ulegnie i niczemu się nie podda. Pamiętajmy o tym i korzystajmy z tego śmiało. Sama świadomość, że zawsze jest gdzie uciec, doda nam sił i pewności siebie.

FRAGMENT IX

Zaprzestańcież raz wreszcie, na bogów, podziwiać rzeczy zewnętrzne! Zaprzestańcież zaprzedać siebie w niewolę, najpierw – dobrom zewnętrznym, a przez nie z kolei ludziom, którzy te dobra mogą wam dać, ale mogą i zabrać.

(Epiktet, Diatryby, III.20)

KOMENTARZ: Zastanówmy się teraz, dlaczego właściwie stoicy zalecają nam nie dbać o rzeczy niezależne, a także uprzedzają, co nam grozi, jeśli się do tej reguły nie dostosujemy. Powiedzieliśmy na początku, że podstawowym uzasadnieniem jest uchylenie nieszczęścia niespełnienia: ten, kto pragnie, pożąda lub potrzebuje czegoś, co nie zależy od niego, ten automatycznie naraża się na pewne cierpienie, podpisuje na siebie wyrok, który może zostać odroczony, ale kiedyś z całą pewnością zostanie wykonany. Chce on bowiem czegoś, co od niego nie zależy – a więc może nie być mu dane lub może zostać mu odebrane. W nieunikniony sposób prowadzi to do rozczarowania, które spotka nas raczej prędzej niż później.

Powyższe uzasadnienie nie jest jednak jedyne, a być może nie jest nawet najważniejsze. Opiera się ono bowiem na założeniu, że lepiej z góry z pewnych dążeń zrezygnować, niż podejmować ryzyko ich niespełnienia i związanego z nim rozczarowania. Niektórym z nas to założenie wyda się rozsądne, ale innym nie musi: można przecież przedkładać ambicję zaprawioną smakiem ryzyka nad wycofane i zadowolone z siebie poczucie bezpieczeństwa. Stąd też, stoicy powołują się również na inne sposoby uzasadnienia doktryny „nie dbaj o rzeczy niezależne”.

Najważniejszy z nich przedstawia Epiktet w przytoczonym wyżej fragmencie. Otóż przywiązując się do rzeczy niezależnych, uzależniamy się od nich, a przez to tracimy wolność i możliwość decydowania o sobie. Jak długo będziemy rzeczy niezależne traktować jako obojętne, tak długo będziemy kontrolować zarówno siebie, jak i wszystko, co się dzieje w naszym życiu. Wszystko, co istotne, będzie leżało wewnątrz nas: sposób, w jaki samych siebie postrzegamy, wszystkie źródła naszych sił życiowych, wszystkie nasze wartościowania – będzie to zależne tylko od nas. Ten szczęśliwy stan rzeczy skończy się jednak automatycznie w chwili, w której za cenne i ważne uznamy coś, co leży poza nami. Przestaniemy być niezależni

i samowystarczalni, uzależnimy się od łaski kogoś lub czegoś, dobrowolnie oddamy się pod obcą władzę.

Przykłady można mnożyć. Rozważmy nałogowego erotomana, który chce zaciągnąć do łóżka nowo poznaną dziewczynę. Jest on zniewolony niejako podwójnie: po pierwsze, niezdrowy stosunek do przyjemności seksualnej sprawia, że jest jej więźniem. Po drugie, jest on oczywiście zniewolony przez tę dziewczynę, która może mu jego ukochanej przyjemności udzielić lub odmówić. I w oczywisty sposób zyskuje ona nad nim władzę, może dyktować (wprost lub nie wprost) rozmaite życzenia i zachcianki. Zostawiając zaś na boku rozterki miłosne: dokładnie ten sam mechanizm działa wtedy, gdy ktoś nas zaszantażuje, grożąc czemuś, na czym nam zależy. Weźmy kogoś, kto jest rozkochany w swej sławie i reputacji. W pierwszym rzędzie będzie on zniewolony przez samo to, do czego jest tak przywiązany: jest to bowiem rzecz od niego niezależna. Będzie on drżał, by nie okryć się niesławą, unikał wszystkiego, co może narazić na szwank jego dobre imię. Po drugie, będzie w niewoli każdego, kto zechce go szantażować. Nic w końcu łatwiejszego niż zagrozić takiej osobie ujawnieniem kompromitujących ją informacji (prawdziwych lub nie) i ubezwłasnowolnić ją w ten sposób.

FRAGMENT X

Przypatrzyć się wokół wszystkim śmiertelnym. Wszędzie znajdziesz obfite i nieustanne powody do smutku. Jednego do codziennej pracy wzywa dokuczliwe ubóstwo, drugiemu nie daje spokoju nigdy nie zadowolona żądza zaszczytów, inny lęka się o bogactwo, którego pragnął, tak że nawet to, czego pragnął, jest dla niego udręką, innego męczy samotność, innego praca, jeszcze innego tłum ludzi, zawsze obsiadających przedsionki. Ten martwi się, że ma dzieci, tamten, że je utracił. I wcześniej zabraknie nam łez niż przyczyn do zgryzot.

(Seneka, O pocieszeniu do Polibiusza, IV.2)

KOMENTARZ: Następne uzasadnienie doktryny obojętności na rzeczy niezależne skonstruowane jest nieco inaczej, może więc wydać się przekonujące tym spośród nas, którym nie przypadły do gustu poprzednie argumenty. Nie będziemy już mówili o tym, że nieobojętność na rzeczy niezależne nieuchronnie poprowadzi do złego (do niespełnienia albo do podległości wobec ludzi i rzeczy), ale o tym,

że po prostu nie da się w sposób spójny i konsekwentny trzymać rzeczy niezależnych w polu naszego zainteresowania. Kto będzie się starał to robić, ten w sposób nieunikniony popadnie w przypadkowość, arbitralność i chaos. Innymi słowy: kto chce żyć w sposób spójny, przemyślany i rozumny, kto chce zawsze pozostawać sobą, ten musi ustosunkować się obojętnie do rzeczy niezależnych. Nie da się bowiem jednego z drugim połączyć.

Dlaczego? Dlatego że rzeczy niezależnych jest po prostu zbyt wiele, a każda z nich może ciągnąć nas w najróżniejsze strony i budzić najrozmaitsze reakcje, często sprzeczne jedna z drugą. Nie da się ich wszystkich ogarnąć umysłem, nie da się wypracować przemyślanego, jednolitego i spójnego stosunku do rzeczy niezależnych, innego niż uznanie ich hurtem i bez wyjątku za obojętne. Albo założymy, że żadna z nich nie jest dla nas ważna, albo prędzej czy później popadniemy w sprzeczności, niekonsekwencje i konfuzję.

Przeanalizujmy to podane przez Senekę wyliczenie. Jakie mogą być przyczyny smutku i cierpienia ludzi, którzy nauki stoików nie uznali za swoją? Nieskończenie liczne! Mogą oni być nieszczęśliwi z powodu biedy lub przeciwnie, może nie dawać im spać lęk przed utratą majątku. Mogą cierpieć z braku zajęcia, z powodu nudy lub bezrobocia, i przeciwnie, źródłem cierpienia może być dla nich praca, którą zmuszeni są wykonywać. Źródłem bólu może być samotność, ale też nadmiar towarzystwa. Wreszcie, przyczyną nieszczęścia mogą być relacje z bliskimi osobami, a także przeciwnie: zerwanie tych relacji. Lista ta jest oczywiście ułamkowa i można by ją ciągnąć dalej. Ale sens jest jasny: rzeczy niezależnych jest zbyt wiele i zbyt wiele jest możliwych reakcji na nie, by można się było nimi konsekwentnie przejmować.

Jedynym rozsądnym i jedynym możliwym rozwiązaniem jest uznać wszystkie rzeczy niezależne za całkowicie obojętne. Każda inna decyzja, każda próba zawarcia z nimi jakiegoś kompromisu będzie sztuczna, arbitralna i wątpliwa. Jedyną możliwością jest pociągnąć grubą kreskę, odgraniczyć się całkowicie. Twardo przyznać, że żadna rzecz niezależna nie warunkuje tego, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie. To jedyna droga, która może nas uratować.

FRAGMENT XI

[jeżeli nie nauczę się obojętności wobec rzeczy niezależnych] drżeć będę ze strachu przed każdą nowiną, a mój spokój wewnętrzny uzależniony będzie od listów, które od innych otrzymam. Goniec zjawił się z Rzymu! – „O boże, żeby tylko nic złego!” – A jakież ci zło się przygodzić może tam, gdzie cię nie ma? – Goniec przydyszał z Hellady. – „O boże, żeby tylko nic złego!” – W ten oto sposób, każdy kraj, każde miasto stać się mogą dla ciebie przyczyną nieszczęścia.

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: Jeśli nie przestaniemy się przejmować tym, na co nie mamy wpływu, źródłem naszego nieszczęścia może stać się wszystko, co się dzieje w świecie. Jest więc nawet gorzej, niż to sobie powiedzieliśmy w komentarzu do fragmentu IX: sprzedajemy się w niewolę nie tylko innym ludziom i przedmiotom, ale literalnie wszystkiemu, co każdego dnia zdarza się na całym świecie. Szerokim gestem rozdajemy sznurki, do których uwiązane jest nasze szczęście. I nie łudźmy się, że świat nie będzie skłonny za nie pociągać. Będzie – jeśli mu się nie przeciwstawimy.

Przeciwstawić się można tylko w jeden sposób: uznając rzeczy od nas niezależne za obojętne i nieistotne. I zwróćmy jeszcze uwagę, że ten manewr pozwala nam nie tylko wyjść z ciemnej matni podległości wobec wszystkich i wszystkiego, ale też obrócić ją na swoją korzyść. Wszystko to, co dotąd mogło być źródłem nieszczęścia, cierpienia i rozczarowania, staje się teraz, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, źródłem pozytywnej radości – radości z wolności i autonomii. Inni ludzie, ich sprawy i opinie o nas, sława, pieniądze, zdrowie, wreszcie wszystko to, co dzieje się na świecie, w miastach i państwach rozsianych po kontynentach – nic z tego się nam już nie narzuca i nie wmawia nam, że jest istotniejsze, niż jest faktycznie. Możemy przywołać sobie na myśl każdą z tych rzeczy, możemy obrócić ją w wyobraźni na nice, obejrzeć pod światło – a zobaczymy, że nie ma już w niej tej fałszywej władzy, tej pozornej mocy, którą rozporządzała. Jesteśmy wolni – i możemy się odtąd śmiać ze wszystkiego, co wcześniej trzymało nas w garści. Potencjalne powody nieszczęścia stają się teraz powodami radości – radości z tego, że tak wiele zostawiliśmy poza sobą.

FRAGMENT XII

[...] rzeczy [...] pochodzące z zewnątrz [...] [powinny mieć] dla nas [...] tę wartość, jaką mają w czasie wojny oddziały posiłkowe i lekko uzbrojone: służyć muszą nam, nie rozkazywać, bo w tym tylko wypadku są pożyteczne dla duszy.

(Seneka, O życiu szczęśliwym, VIII.2)

KOMENTARZ: Na koniec musimy sobie naświetlić pewien wątek, który jest zarazem konieczną puentą dyskusji o rzeczach niezależnych, jak i pewnym memento obowiązującym dla stoicyzmu jako całości. A więc: musimy pamiętać, że obojętność wobec rzeczy niezależnych nie oznacza nakazu ich całkowitego porzucenia. Stoicy nie każą nam żyć ascetycznie i w celibacie, nie każą rozdawać majątku i żyć o chlebie i prozie. Stoik nie musi żyć jak mnich, nie musi odrzucać wszystkiego, co zmysłowe i uciekać na pustynię. Nie tędy wiedzie droga do stoickiego szczęścia.¹⁷

Skąd ta przestroga? Pamiętajmy, że olbrzymia większość rzeczy, wśród których obracamy się na co dzień, to rzeczy od nas niezależne. Usiłując je w sensie ścisłym odrzucić, stalibyśmy się przeraźliwie samotni: nie mielibyśmy wokół siebie nikogo ani niczego, czym moglibyśmy się zająć. Byłoby to życie martwe i puste, z założenia odwracające się od wszystkiego, co mogłoby nadać mu jakąkolwiek treść. To skrajność, której należy się wystrzegać.

Powyższa uwaga nie jest bynajmniej podważeniem ani też zaprzeczeniem doktryny obojętności na rzeczy niezależne. Przeciwnie, jest jej koniecznym domknięciem i uzupełnieniem, wskazaniem granicy, a zarazem zabezpieczeniem przed fałszywymi i upraszczającymi radykalnymi wnioskami. Obojętność wobec tego, co niezależne, nie polega bowiem na tym, by to lekką ręką odrzucać („Pieniądze są rzeczą niezależną, więc wszystko sprzedam i przehulam”, czy też „Zdrowie nie zależy od mnie, więc nie będę o sobie dbał”), ale na tym, by zarządzać nimi w sposób rozsądny. To my mamy je kontrolować, a nie one nas. Musimy robić z nich użytek dla swoich celów, a jednocześnie nie dać się im zwieść na manowce.

W komentarzu do fragmentu V powiedzieliśmy, że trzeba wyrobić sobie odruch tłumaczenia świata na język rzeczy od nas zależnych. To samo stosuje się do nas samych: nie możemy patrzeć na siebie kategoriami rzeczy niezależnych. Nie możemy się za ich sprawą

definiować, na pytanie „kim jesteśmy?” nie możemy sobie odpowiadać ich językiem. Naszej autonarracji, naszej opowieści o samych sobie nie możemy budować z tego, co od nas nie zależy. Wszystko, co dla nas ważne, wszystko, co istotne, opierać się musi na rzeczach od nas zależnych. Cała reszta powinna być obojętnym materiałem, z którego będziemy wykuwać to, co uznamy za stosowne. Nie możemy unikać z nim kontaktu, ale musimy też być wobec niego obojętni: tak jak architekt czy murarz obojętny jest wobec cegieł, które wysiłkiem jego głowy i rąk zmieniają się w dom. Miejmy w pamięci to rozumienie obojętności, kiedy będziemy wędrować przez dalsze części tej książki.

Część druga

Tu i teraz albo zasady postępowania
czyli jak sprawnie myśleć i skutecznie działać

Rozdział piąty

Działaj z rozwagą

Najpierw [...] mamy przyjrzeć się sobie, następnie sprawom, do których się zabieramy, wreszcie ludziom, dla których, albo z którymi będziemy pracować.
(Seneka, O pokoju ducha, VI.1)

W PIGUŁCE: Nie ma stoicyzmu bez racjonalnego myślenia i bez logiki w działaniu: muszą nam one towarzyszyć na każdym etapie każdego życiowego przedsięwzięcia. Począwszy od wyboru działania, przez planowanie, aż po wykonanie planu – musimy stale pamiętać o celu, sensie i konsekwencjach tego, co robimy. Nie powinniśmy tracić czasu i energii na działania bezproduktywne i nieprzemyślane ani na takie, które nie służą naszym wartościom i celom. Wszystko, co robimy, róbmy celowo i z uwagą. Niczego nie róbmy bez sensu i na oślep.

* * *

Na początek musimy się zastanowić, czy umiemy robić to, co zamierzamy zacząć robić, i czy jesteśmy w tym kierunku predysponowani ([fragment I](#)). Następnie musimy zdefiniować sobie konkretny kierunek i cel działania ([II](#)), zastanowić się, jakie środki mamy do dyspozycji ([III](#)) i przemyśleć konsekwencje ([IV](#)). Działając, nie możemy nigdy tracić z oczu całości naszego planu ([V](#)) i zawsze powinniśmy być świadomi, do jakiego celu dążymy ([VI](#)). Na to, co robimy, powinniśmy patrzeć z perspektywy długofalowej i z różnych punktów widzenia ([VII](#)). Namysł przed podjęciem działania do pewnego stopnia zabezpieczy nas przed zmieniającymi się okolicznościami ([VIII](#)), ale nigdy nie zabezpieczy nas do końca – i jeśli okoliczności istotnie się zmieniają, będziemy musieli przemyśleć swoje postępowanie na nowo ([IX](#)).

FRAGMENT I

Musisz się zastanowić, do czego bardziej nadaje się twoja natura: do działalności publicznej na forum czy do pracy naukowej i do teoretycznych rozważań w zaciszu domowym, i do czego winienes

dążyć, do czego cię wiedzie wrodzona siła uzdolnień. Isokrates¹⁸ siłą wyprowadził z sądu Efora¹⁹, ponieważ doszedł do wniosku, że więcej on przyniesie pożytku, pisząc dzieła historyczne.

(Seneka, O pokoju ducha, VII.2)

KOMENTARZ: Przed przystąpieniem do działania, przed podjęciem decyzji o zaangażowaniu się w coś, musimy się zastanowić, w jakim stopniu jest to zgodne z naszymi umiejętnościami, uzdolnieniami i hierarchią wartości. O tyle, o ile mamy wybór, powinniśmy starać się unikać działania, które szłoby im wbrew i pod prąd, powinniśmy angażować swój czas i energię w to, w czym czujemy się dobrze i pewnie. Pamiętajmy, że każdy jest odrębną i niepowtarzalną jednostką, która ma swoje preferencje i paletę umiejętności. Decydując się na jakieś działanie, wpasowując się w obowiązki, jakie nakłada na nas świat i życie w społeczeństwie, musimy pamiętać o owej unikalności, i o tyle, o ile mamy wybór, dostosować zamiary do swoich umiejętności, upodobań i pragnień.

Każdy może opanować podstawy gry na gitarze. Możemy nauczyć się odbębniwania kilku piosenek, nawet jeśli w ogóle nie mamy słuchu i poczucia rytmu. Będzie to jednak kosztowało wiele czasu i wysiłku, a efekt będzie mizerny. Po miesiącach ćwiczeń osiągniemy ten sam poziom, do którego ktoś muzykalny dojdzie po godzinie. A założmy jeszcze, że jesteśmy wybitnie uzdolnieni na jakimś innym polu, na przykład w malarstwie lub matematyce. Jeżeli to nimi się zajmujemy, wówczas to my będziemy robić postępy stukrotnie szybsze niż ci, którym brak iskry bożej. Po co w takim razie kłaść głowę pod topór i ćwiczyć się w muzyce, skoro każdą poświęconą jej chwilę moglibyśmy przeznaczyć na malowanie lub matematykę i odnieść korzyść sto razy większą?

Działanie z rozważą zaczynamy więc od uczciwej rozmowy ze sobą, od wniknięcia w siebie i ustalenia, na jakim polu działać nam będzie najkorzystniej i w jaki sposób przysporzymy sobie i światu najwięcej pożytku. Patrzymy prawdzie prosto w oczy, nie ukrywajmy niczego. Nie chowajmy się za parawanami pozoru, skupmy się na tym, jak jest, a nie na tym, co mogłoby być, albo na tym, co byśmy chcieli, żeby było.

FRAGMENT II

Nie należy przystępować do dzieła, od którego nie ma wolnego odwrotu, a przeciwnie – do tego trzeba przykładąć rękę, co albo możesz doprowadzić do skutku, albo przynajmniej mieć nadzieję, że doprowadzisz. Musisz zaniechać takich przedsięwzięć, które w toku wykonywania przybierają coraz szerszy zasięg i nie kończą się na tym, na czym postanowiłeś.

(Seneka, O pokoju ducha, VI.3)

KOMENTARZ: Gdy już postanowimy, co chcemy robić, musimy się zdecydować, jak zamierzamy działać i co właściwie zamierzamy przez nasze działanie osiągnąć. Powinniśmy się kierować podziałem na rzeczy niezależne i zależne: im większy mamy wpływ na rozwój sytuacji i w im większym stopniu sfinalizowanie sprawy zależy od nas, tym lepszy to jest wybór. I odwrotnie: im bardziej iluzoryczny jest nasz wpływ na coś, im mniejsze mamy szanse, że doprowadzimy rzecz do końca, tym mniej powinniśmy być skłonni poświęcać jej swój czas i energię. W szczególności, powinniśmy uważać na rzeczy, które lubią wymykać się spod kontroli, prowadzić do czegoś innego, niż to było zamierzone, wiążąc nas jednocześnie i nie pozwalając się wycofać. Stoik lubi trzymać rękę na sterze i kierować zwinny okręt ku wyznaczonemu i przemyślanemu celowi, unika zaś rejsów, które kończą się tym, że leży związany pod pokładem, a nieznane siły wiozą go ku niewiadomemu przeznaczeniu.

Oczywiście, nie zawsze jest tak, że możemy powstrzymać się od udziału w przedsięwzięciach, które nas przerastają i nad którymi nie mamy kontroli. Nie wszystko, w czym uczestniczymy – można argumentować – jest rzeczą naszego wolnego wyboru. Zgoda. Uściślijmy więc nasze zalecenia następująco: na sprawy, na które nie mamy decydującego wpływu, których nie możemy lub nie zamierzamy kontrolować, poświęcajmy tyle tylko czasu i uwagi, ile to jest absolutnie konieczne. Nie angażujmy się w nie ponad miarę. Weźmy przykład. Stoik, rzecz jasna, płaci podatki i poświęca pewną ilość czasu na wypełnianie PIT-ów. Może to być uciążliwe i czasochłonne, stara się on jednak nie skupiać na tym dłużej, niż to jest niezbędne. Jeśli uzna, że procedury podatkowe są tak skomplikowane, że dezorganizują i uniemożliwiają wartościowe życie, wówczas chętnie przemyśli, czy nie opłaca mu się wynająć księgowej. Czy jednak

zgodziłby się z tego powodu stanąć na czele partii rewolucyjnej, której jedynym celem i programem byłoby powszechne zniesienie instytucji podatku? Nie. To bowiem nosiłoby wszelkie znamiona sprawy, która „przybiera coraz szerszy zasięg” i nigdy nie kończy się tym, na czym się skończyć obiecuje.

FRAGMENT III

Przede wszystkim trzeba właściwie ocenić swe siły, ponieważ bardzo często myślimy, że potrafimy więcej, niż możemy wykonać. Jeden doznał porażki wskutek zbyt wielkiej ufności w swoją wymowę, drugi liczył na dochody z majątku większe, niż mógł je otrzymać, trzeci zbyt wytężoną pracą doprowadził wątłe ciało do ostatecznej ruiny.

(Seneka, O pokoju ducha, VI.2)

KOMENTARZ: Następnym krokiem jest rozpatrzenie, jakimi siłami i środkami dysponujemy. Kontynuując przykłady podane przez Senekę: jeżeli chcemy przemawiać, musimy wiedzieć, czy jesteśmy dobrymi mówcami. Jeżeli boimy się występować przed ludźmi, może lepiej zlecić to komuś innemu? Ale co, jeśli nie jest to nasz wybór i koniecznie musimy przemawiać osobiście? W takim wypadku nie wolno nam zapomnieć, że jest to nasza pięta achillesowa i musimy stosownie do tego się przygotować. Nie zdawać się na improwizację, a napisać mowę zawczasu. Przećwiczyć przed lustrem. Poczytać o sposobach pokonywania tremy. Mówiąc krótko: nie wolno abstrahować od tego, jakimi umiejętnościami dysponujemy i jakich nam brakuje.

Podobne zasady obowiązują w zarządzaniu finansami, a także własnymi siłami i zdrowiem: przegramy, jeżeli zaliczujemy więcej, niż nas stać. Pójdziemy z torbami, jeśli zobowiązemy się zapłacić więcej, niż możemy. Przetrenowanie jest takim samym błędem jak niedomiar treningu. Okresy odpoczynku, pracy na zmniejszonych obrotach są niezbędne dla rozsądnego korzystania z zasobów, jakimi dysponuje nasz organizm. Niezależnie od tego, czy nasza praca polega na stukaniu w klawiaturę, czy waleniu cepem w klepisko, naszym obowiązkiem jest wiedzieć, jakie mamy siły i na ile jeszcze nas stać. I stosownie do tego planować działania, tak aby nie „doprowadzać wątłego ciała do ruiny”.

Brzmi to jak elementarz. Warto jednak postawić w tym miejscu pytanie, które banalne już nie jest: czy stoicy odradzają podejmowanie wyzwań i zadań bardzo trudnych, takich, które na pierwszy rzut oka wydają się przerastać nasze siły? Czy wyznają zasadę „mierz zamiar podług sił”? Z jednej strony zalecenie rzetelnego rachunku sił i możliwości wydaje się wykluczać podejmowanie działań z pozoru niemożliwych. Z drugiej jednak, trudno tu o jednoznaczność, bowiem stoicy dają wskazówki, jak należy działać, stronią jednak od zaleceń, co należy robić.

Czy stoik poszedłby walczyć z szablą przeciwko czołgom? Nie ma na to jednej odpowiedzi. Nie jest ani tak, że stoik straceńczo rzuci się w wir walki z góry przegranej, przekonany, że zwycięstwo moralne jest ważniejsze od faktycznego, ani też tak, że z założenia od takiej walki odstąpi – wierząc, że nie ma sensu porywać się z motyką na słońce. Nie można zapominać, że kalkulacja zysków i strat jest na ogół bardziej skomplikowana, niż to się z pozoru wydaje, że przebiega ona na kilku poziomach i że ważne są w niej zmienne na pierwszy rzut oka niewidoczne. Stoik nie zdecydowałby się na skazany na porażkę atak po to, żeby zwyciężyć (wie bowiem, że to jest niemożliwe). Ale dlaczego nie miałby go podjąć, gdyby wiedział, że związanie sił przeciwnika odciąży inny, strategicznie kluczowy odcinek frontu? Prowadząc rachunek sił i zamiarów, pamiętajmy, że trzeba liczyć w kilku wymiarach naraz.

FRAGMENT IV

Przy każdym uczynku rozważ dokładnie, co go poprzedza, jak również co z niego wynika, i dopiero wtedy przystępuj do dzieła. W przeciwnym bowiem razie z początku z zapałem brać się będziesz do dzieła, ponieważ nie rozważyłeś w duchu żadnego z następstw, wszelako później, kiedy niektóre z nich zaczną wychodzić na jaw, z hańbą odstąpisz od niego. [...] W przeciwnym razie pamiętaj, że postępujesz jak małe dzieci, które raz odgrywają atletów, raz gladiatorów, raz grają na trąbkach i piszczałkach, to znowu przedstawiają sceny tragiczne, i tak one to odtwarzają, co tylko ich oczy widziały i podziwiały.

(Epiktet, Diatryby, III.15)

KOMENTARZ: Kolejna zasada jest następująca: przed

przystąpieniem do działania należy przemyśleć jego konsekwencje. Przymierzając się do podjęcia się czegoś, musimy myśleć o tym, jakie to przyniesie skutki – zarówno dla nas, jak i dla świata. Należy oceniać nasz cel możliwie obiektywnie i trzeźwo, nie popadając ani w hurraoptymizm, ani w czarnowidztwo. Co będzie, jeśli się okaże, że spotka nas to i to? Jak postąpimy, jeśli stanie się A? Jeśli natomiast B? Skutki naszego działania trzeba rozważyć zawczasu, należy pomyśleć o nich racjonalnie oraz na tyle uczciwie i dogłębnie, by przewidzieć skutki ukryte i nieoczywiste. Często bowiem decydującą wagę ma to, co z początku było trudno dostrzegalne albo wydawało się nieistotne. Zasada brzmi więc następująco: najpierw przemyślimy konsekwencje, potem zastanówmy się, czy o jakichś nie zapomnieliśmy, a dopiero później działamy.

Zasada ta chroni nas nie tylko przed postępowaniem nierozważnym, niepotrzebnym lub złym, ale również przed koniecznością podejmowania decyzji w trakcie działania. Pomyślimy, w jakich warunkach zapadają decyzje podejmowane na bieżąco: rzadko kiedy są to warunki komfortowe, najczęściej jesteśmy wtedy pod presją stresu, czasu i okoliczności. Możemy spokojnie założyć, że namysł przed rozpoczęciem działania będzie zawsze łatwiejszy niż w jego trakcie – bo możemy pomyśleć spokojnie i z chłodną głową. W tym więc sensie stoicy wierzą w racjonalność i twierdzą, że zawsze lepsze i skuteczniejsze będzie to działanie, które przemyślimy i zaplanujemy zawczasu. Analiza konsekwencji ma sens wtedy, gdy jeszcze mamy na nie wpływ.

FRAGMENT V

Popełniamy błędy dlatego, że wszyscy zwracamy uwagę na części życia, nikt zaś nie myśli o jego całości. Ten, kto pragnie wypuścić strzałę, winien wiedzieć, do czego celuje, i wtedy dopiero ustawić odpowiednio i nakierować broń. Nasze rady chybiają, gdyż nie mają czym się kierować. Dla żeglarza, który nie wie, do jakiego portu podąża, niepomyślny jest każdy wiatr.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXI.2–3)

KOMENTARZ: Życie i działanie zmusza nas na ogół do koncentracji uwagi na pewnym wąskim odcinku. To, co w danej chwili robimy, lubi żądać od nas absolutnego i wyłącznego poświęcenia

uwagi. Nie należy się temu przeciwstawiać (patrz rozdział „Skoncentruj się na teraźniejszym działaniu”), trzeba jednak pamiętać, by koncentrując się na szczególe, nie tracić z oczu całości obrazu. Nie ma konkretnego bez kontekstu, sens każdej poszczególnych czynności i pracy jest widoczny dopiero w odniesieniu do szerokiego planu.

Każde nasze działanie powinno mieć strukturę celową, powinno być po coś, powinno czemuś służyć. Seneka ilustruje to obrazem łucznika. Strzelanie z łuku jest zawsze strzelaniem do jakiegoś celu. Strzała zawsze biegnie dokądś, a naszym zadaniem jest nie zapominać, że mamy władzę decydować, gdzie to „dokądś” będzie. Mamy prawo wyboru celu i obowiązek pamiętania o nim. Niezależnie od tego, czy akurat kładziemy strzałę na cięciwie, czy napinamy łuk, musimy stale pamiętać, po co to robimy. Nie wolno nam uznać, że przygotowanie strzały albo naciągnięcie łuku są celami samymi w sobie. Zawsze musimy pamiętać, że poszczególne czynności służą temu, byśmy mogli trafić w nasz cel.

Słowem, nie wolno nam zapominać, jakie jest miejsce każdej czynności w ogólnym planie naszego działania. Nie możemy pozwolić, by realizacja jakiegoś drobnego szczegółu, pojedynczego podpunktu czy podprzypadku pochłonięła nas tak, jakby była celem właściwym. Każda konkretna czynność, jaką wykonujemy, jest narzędziem do osiągnięcia określonego celu i tak właśnie – ni mniej, ni więcej – powinniśmy ją postrzegać.

FRAGMENT VI

[...] zadanie polega na tym, byśmy nie zużywali siły ani na rzeczy bezużyteczne, ani bezużytecznie [...]. Trzeba zaprzestać daremnej bieżaniny, jaką uprawia większość ludzi, którzy błakają się bez ustanku po domach, po teatrach i miejscach publicznych. [...] czynią [oni] złudzenie, jakby rzeczywiście byli zajęci wciąż jakąś pracą. Jeśli jednak któregoś z nich spytasz, kiedy wychodzi z domu: „Dokąd? Co myślisz robić?” – odpowie: „Prawdę mówiąc, sam nie wiem”. [...] Każdy trud niech zmierza do jakiegoś określonego celu i niech służy do wykonania jakiegoś określonego planu.

(Seneka, O pokoju ducha, XII.1–5)

KOMENTARZ: Powinniśmy postępować tak, byśmy z każdej chwili mogli się wytłumaczyć, byśmy o każdej chwili mogli jasno powiedzieć,

jakiemu celowi ją poświęcamy. Wyobraźmy sobie, że ktoś do nas podchodzi i pyta: „Co właściwie teraz robisz? Po co? Jaki jest tego cel?”. Zawsze musimy umieć odpowiedzieć na to pytanie. Jeżeli nie potrafimy, znaczy to, że żyjemy bez planu i działamy bez rozważań, że dajemy się nieść okolicznościom i rzeczom zewnętrznym, nie dbając o własne wartości i cele. Za każdym razem, kiedy coś robimy lub planujemy robić, powinniśmy mieć przed oczami hierarchię naszych wartości oraz listę celów do zrealizowania. O każdej chwili musimy móc jasno powiedzieć, na który z celów ją poświęciliśmy, w którą z wartości ją zainwestowaliśmy. Nikt z nas nie lubi, kiedy nagle okazuje się, że portfel świeci pustką, a my nie wiemy, na co wydaliśmy pieniądze. Tak samo nieprzyjemnie i tak samo zawstyżeni powinniśmy się czuć wtedy, gdy sami siebie przyłapiemy na tym, że nie wiemy, na co poświęciliśmy swój czas.

Powyższe zalecenia mogą brzmieć jak credo ortodoksyjnego pracoholika, dlatego też konieczne są jeszcze dwie uwagi tytułem wyjaśnienia. Po pierwsze, stoicy nie mówią nam, jakie wartości i cele mamy realizować. Nie mówią, czy mamy poświęcić się zarabianiu pieniędzy, życiu rodzinnemu, walce o władzę, pomaganiu dzieciom w Afryce, pisaniu wierszy czy słodkiemu nicnierobieniu. Ten wybór należy tylko i wyłącznie do nas. Po drugie, nie chodzi o to, by wszystkie swoje aktywności życiowe zogniskować wokół jednego celu czy jednej wartości. Pluralizm celów i wartości, wielowymiarowość i wieloaspektowość życia są absolutnie niezbędne. Stoicy nie podpowiadają ani ile tych celów wybrać, ani też jakie one mają być. Mówią jedynie, że powinno ich być więcej niż jeden, że powinny być dobrze przemyślane, a z każdej minuty musimy się umieć przed sobą rozliczyć. Ważne jest, by zawsze wiedzieć, na co nasz czas poświęcamy, by kontrolować co, kiedy i po co robimy. To my decydujemy o treści każdej chwili.

FRAGMENT VII

Chcesz może, żebym ja przed owym wielmożą bił czołem? Albo żebym warował pod jego drzwiami? – Jeżeli tego wymaga rozum dla dobra ojczyzny, dla dobra krewnych, dla dobra ludzi, to czemuż byś przed nim nie miał uderzyć w pokorę? Bo przecież nie krępujesz się pójść ni do szewca, ilekroć potrzeba ci butów, ani do ogrodnika,

ilekroć zechce ci się sałaty, a dlaczego miałbyś napotkać opory, ilekroć zajdzie jakaś tego rodzaju potrzeba udania się do bogaczy? [...] Przychodzisz jak po sałatę. Pęczek sałaty wart jest jednego obola, nie zaś jednego talenta. Podobnie tutaj: sprawa warta jest tego, by pokoczować pod drzwiami wielmoży. – No dobrze, pójdę ja do tego wielmoży. Sprawa warta jest tego, by o niej z wielmożą pomówić. No dobrze, pomówię.

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: Działać z rozważą to nie tylko unikać działania bez namysłu – to również namyślać się odpowiednio. Odpowiednio, czyli z uwzględnieniem perspektywy długoterminowej, a także biorąc pod uwagę wieloznaczność i wielowymiarowość spraw, którymi się zajmujemy.

Ten pierwszy aspekt jest dość oczywisty: analiza skutków działania musi być rachunkiem długofalowym, ograniczenie się do konsekwencji bliskich i bezpośrednich jest krótkowzrocznością i pewną drogą na manowce. Wyobraźmy sobie, że naszym zadaniem jest zbudowanie autostrady. Możemy albo oszczędzać na wykonaniu i materiałach, budując ją tanio i nie dbając o jakość, albo budować drożej, z lepszego i bardziej wytrzymałego budulca. W krótkiej perspektywie pierwsza metoda wydaje się lepsza, bo jest tańsza. Jednak kalkulacja długoterminowa wymusza zmianę oceny: owszem, wydamy mniej na budowę, ale szybko będziemy musieli ponosić duże wydatki na poprawki i remonty. Jeżeli myślimy w szerokiej perspektywie czasowej, jasne jest, że lepiej – i taniej – będzie zbudować raz a dobrze. A więc uważajmy: bo kto skupia się wyłącznie na konsekwencjach bliskich i bezpośrednich, ten dochodzi do mylnych wniosków.

Rozważmy teraz drugi aspekt sprawy. Chodzi w nim – ogólnie rzecz ujmując – o to, byśmy naszych działań nie rozpatrywali zbyt jednowymiarowo. Spójrzmy na przykład podany przez Epikteta: komuś, kto uważa, że honor jest rzeczą bezcenną i bezdyskusyjną, może się wydawać, że pójść z prośbą do wielmoży jest rzeczą karygodną i co do zasady niedopuszczalną. Może on rozumować następująco: „Honor waży więcej niż pieniądze, a jeśli poproszę bogacza o pożyczkę lub wsparcie, to go stracę. Rachunek wypada

niekorzystnie, a więc nie powinienem tego robić”. Jest to jednak analiza boleśnie jednowymiarowa: bierze ona pod uwagę tylko jedną zmienną – cenę honoru przeliczoną na złotówki. A mogą tu przecież grać rolę również inne, zupełnie nieprzeliczone wartości. Pieniądze mogą być potrzebne na pomoc dla kogoś bliskiego, kto wymaga kosztownego leczenia. Jednowymiarowość postrzegania honoru może być w takiej sytuacji zabójcza. Tak więc: pamiętajmy nie tylko o tym, że nasze działania mają konsekwencje długoterminowe, ale też że mają konsekwencje wielowymiarowe, które może być trudno pojąć, jeśli się patrzy z uparcie pojedynczej perspektywy.

Obraz Epikteta warującego pod drzwiami wielmoży przypomina też, że (wbrew temu, co sądzą niektórzy) stoicyzm nie jest tożsamy ani z bohaterszczyzną, ani z tanim heroizmem, które każą ponad wszystko cenić swoją godność i unosić się honorem bez względu na okoliczności. Honor jest oczywiście ważny, lecz ma swoją cenę – wysoką, ale wymierną. Wiele jest na świecie wartości i to my musimy spomiędzy nich wybierać – my musimy zdecydować, które z nich uznamy za nasze. Stoicy nie mówią nam, którą wartość należy poświęcić dla której, nie wykluczają sytuacji niejednoznacznych i płynnych zmian zachodzących w rytmie kapryśnych okoliczności. Jedyne, czego kategorycznie tu zakazują, to działania bez namysłu. Zależnie od okoliczności stoik może albo uznać, że zwrócenie się z prośbą do moźnych tego świata jest wskazane i korzystne, albo że jest to zbędne samoponiżenie. Nie ma mowy o jakiejś pojedynczej i absolutnej wartości, której ochrona i realizacja gwarantowałaby szczęśliwe życie. Gdyby taka istniała, życie byłoby prostsze, a filozofia na niewiele potrzebna.

FRAGMENT VIII

[...] mądry nigdy nie zmienia raz powziętej decyzji, o ile wszystkie okoliczności pozostają nadal te same, jak w chwili, kiedy podejmował decyzję; nigdy potem nie żałuje, ponieważ nic lepszego nie mógł uczynić w tym czasie niż to, co uczynił, i nic lepszego postanowić, niż postanowił.

(Seneka, O dobrodziejstwach, ks. IV, XXXIV.4)

KOMENTARZ: Zwróćmy teraz uwagę, że odpowiedni namysł przed podjęciem decyzji sprawi nie tylko, że będziemy działać

rozumnie i z większymi szansami powodzenia, ale zabezpieczy nas również przed żalem z powodu takiej, a nie innej decyzji.

Brzmi to kontrowersyjnie. W końcu raz po raz zdarza nam się żałować, że zdecydowaliśmy tak, a nie inaczej. Skąd jednak bierze się ów żal? Albo stąd, żeśmy coś przeoczyli, podejmując decyzję zbyt pochopnie, albo stąd, że zmieniły się okoliczności, albo stąd, że wyszło na jaw coś, czego nie wiedzieliśmy w chwili decyzji. Pierwszy przypadek omawialiśmy już poprzednio i recepta stoików jest w tej sprawie jasna: unikajmy takiej sytuacji, dajmy sobie czas na namysł. Zanim otworzymy konto, zastanówmy się dobrze nad wyborem banku. Cóż jednak począć w sytuacji, w której złożyliśmy pieniądze w banku A, bo oferował lepsze warunki niż bank B, ale po miesiącu ów bank A ni stąd, ni zowąd zbankrutował?

Jest to właśnie przypadek zmieniających się okoliczności, a także wychodzenia na jaw rzeczy, o których wcześniej nie mogliśmy wiedzieć (po bankructwie banku A może się okazać, że już od dłuższego czasu stał on nad przepaścią, ale było to skrzętnie ukrywane przed klientami). Stoicy uczą jednak, że nawet w takiej sytuacji nie musimy żałować swojego wyboru. Dlaczego? Bo każdą decyzję podejmujemy w określonych okolicznościach i na podstawie określonej wiedzy. Jeżeli nie zaniedbamy zdobycia informacji i namysłu, wówczas podjęta decyzja będzie najlepszą z możliwych – biorąc pod uwagę dany stan wiedzy. Jedyne, co się później może zmienić, to okoliczności, a te są niezależne od nas. Nie mamy więc czego żałować: to, co do nas należało i było w naszej mocy, zrobiliśmy poprawnie.

Trwanie przy raz podjętej decyzji nie jest dla stoika rzeczą upor, honoru czy bezwładności. Jest ono konsekwencją zastanowienia, które decyzję poprzedziło: bo przecież byłoby nieroztropnością pochopnie zmieniać decyzję, w którą zainwestowaliśmy sporo namysłu. Innymi słowy: trwałość postanowienia nie jest dla stoika wartością samą w sobie. Postanowienie jest trwałe o tyle, o ile zostało podjęte po dokładnej rozwadze. To ona jest jego rękojmią.

FRAGMENT IX

Powinniśmy także nabrać pewnej giętkości w postępowaniu, abyśmy zbyt uporczywie nie obstawali przy raz powziętych

postanowieniach, ale się stosowali do wymagań okoliczności, w jakich los nas postawi, i nie obawiali się przy tym ani odmieniać swych planów, ani obranego kierunku.

(Seneka, O pokoju ducha, XIV.1)

KOMENTARZ: Jak powiedzieliśmy wyżej, rozważa w działaniu nie oznacza, że niezmiennosc postanowienia jest wartością samą w sobie. Jeśli okoliczności nie ulegają zmianie, stoik będzie trzymał się swojej oceny sprawy – ale jest to konsekwencja wcześniejszego namysłu, a nie dogmat. Jeżeli okoliczności zmieniają się w istotny sposób – zmienić się może również postanowienie stoika i jego stosunek do danego zagadnienia.

Po dokonaniu wyboru nie powinniśmy bynajmniej zapominać o całym procesie decyzyjnym i argumentach, jakie braliśmy pod uwagę. Musimy mieć je cały czas niejako w pogotowiu, tak by móc je w każdej chwili na nowo rozpatrzyć, jeśli zmieniają się jakieś istotne okoliczności. Lepiej bowiem zmienić decyzję i w porę się z czegoś wycofać, niż trwać ślepo przy swym postanowieniu, nie uwzględniając nowych danych. Podobnie jest w biznesie: raz zrobiona kalkulacja i raz podjęta inwestycja nie zwalniają nas z obowiązku stałego analizowania ich racjonalności. Nawet jeśli dużo w coś zainwestowaliśmy, może zdarzyć się tak, że wycofanie się w danym momencie będzie korzystniejsze niż dalsze trwanie w przynoszącym straty interesie.

Mówiąc krótko: trzeba pamiętać, że świat jest w ruchu, że okoliczności się zmieniają i że tylko o tyle powinniśmy trwać przy raz podjętej decyzji, o ile jest ona decyzją rozsądną. Naszą ocenę sytuacji i analizę możliwych wariantów jej rozwoju należy na bieżąco aktualizować. Pamiętajmy, że warunki oraz sytuacja na polu bitwy się zmieniają, i nie bądźmy jak generałowie, którzy zawsze planują poprzednią wojnę.

Rozdział szósty

Żyj dniem dzisiejszym

...żyj chwilą bieżącą!
(Seneka, O krótkości życia, IX.1)

W PIGUŁCE: Żyjmy dniem dzisiejszym – nie dręczmy się przeszłością i nie martwmy przyszłością. Przeszłość odeszła, nie ma już znaczenia. Jest ona rzeczą od nas niezależną, nie możemy jej zmienić. Jedyne, co jest w naszej mocy, to wykorzystać wczorajsze doświadczenie do tego, by lepiej żyć i działać dzisiaj. Podobnie jest z przyszłością: ona jeszcze do nas nie przyszła, nie należy się więc martwić na zapas. Jedyne, co jest w naszej mocy, to dobrze się do niej zawczasu przygotować, a to możemy zrobić tylko przez koncentrowanie się na bieżącej chwili. Żyjmy dniem dzisiejszym, a zniknie z naszych myśli niepotrzebny smutek związany z wczoraj i zarazem poprawią się perspektywy na jutro. Życie jest pasmem wiecznego dziś – i tak trzeba na nie patrzeć.

* * *

Powinniśmy żyć dniem obecnym, bo jest już za późno, by żyć przeszłością, i za wcześnie, by żyć przyszłością ([fragment I](#)). Tylko dzisiaj możemy mądrze wykorzystać czas – bo tylko dzisiaj jest nam dane do dyspozycji ([II](#)). Każde dzisiaj powinniśmy traktować jak osobną całość ([III](#)). Skupiając się na bieżącym dniu, będziemy też mogli przygotować się na jutrzejszy, a nawet do pewnego stopnia uniezależnić się od niego ([IV](#)). Nie należy więc bez wyraźniej potrzeby odkładać niczego na jutro ([V](#)). Bowiem jutro, tak jak i wczoraj, są rzeczami od nas niezależnymi, zależy od nas tylko dzisiaj ([VI](#)). Żaden dzień nie zostawia nas na lodzie – każdy daje nam możliwość zrobienia czegoś wartościowego ([VII](#)). Nie ma też lepszego momentu na próbę poprawy naszego życia niż każdorazowe dzisiaj ([VIII](#)).

FRAGMENT I

[...] człowiek żyje jedynie teraźniejszością i tę tylko traci.
(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XII.26)

KOMENTARZ: Jedyne, co mamy, to teraźniejszość, w której żyjemy. Przeszłość, jakakolwiek by ona była (nieszczęśliwa czy przeciwnie, dająca miłe wspomnienia), jest czymś, do czego nie możemy wrócić i na co już w żaden sposób nie możemy wpłynąć. Już jej nie ma. Przyszłości zaś jeszcze nie ma: jeszcze nie nadeszła, jeszcze się nie spełniła, rozstrzygnięcia jeszcze nie zapadły. Nasz wpływ na przyszłość jest również nieporównanie mniejszy niż wpływ, jaki mamy na chwilę obecną: to, co ma się wydarzyć, zależy nie tylko od naszej woli i poczynań, ale też od innych czynników – których możemy jeszcze w ogóle nie znać.

Tak więc jedynie teraźniejszość, jedynie dziś jest tym, za co jesteśmy odpowiedzialni. Wyłącznie obecny dzień możemy zaprzepaścić lub mądrze spożytkować. Żadne lenistwo nie sprawi, że stracimy przeszłość, ta bowiem i tak jest już stracona, ani też, że stracimy przyszłość – ta bowiem jeszcze nie nadeszła. Wykorzystać lub zmarnować możemy tylko dzień obecny. Z całej osi czasu tylko on do nas należy.

FRAGMENT II

[...] należy przyzwyczaić się do tego, by tak tylko myśleć, iżbyś, gdyby cię ktoś nagle zapytał: „O czym teraz myślisz?” – mógł natychmiast swobodnie odpowiedzieć: „O tym i o tym”.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, III.4)

KOMENTARZ: Dzień dzisiejszy jest jedynym, który znajduje się w naszej mocy, i jedynym, za który jesteśmy odpowiedzialni. Płynie stąd jasny wniosek: naszym obowiązkiem jest strzec go jak żrenicy oka. Dana nam jest tylko teraźniejszość, i o nią musimy dbać, by nie uciekła. Naszym obowiązkiem jest po prostu nie tracić czasu.

Oczywiście, zalecenia tego nie należy rozumieć fanatycznie. Weźmy sobie jakiś przykładowy cel: powiedzmy, że postanowiliśmy napisać książkę o stoicyzmie. Nie postąpimy mądrze, jeżeli zalecenie chwytania uciekającego czasu zrealizujemy w ten sposób, że będziemy nad nią pracować po osiemnaście godzin na dobę, bez świąt i wolnych sobót. Stoicy nie domagają się od nas, byśmy zamykali oczy na ograniczenia, jakie nakłada na nas fakt, że jesteśmy ludźmi. Wiedzą przecież, że człowiek ma ograniczone zasoby energii, a nasze możliwości nie są nieskończone. Stoicy nie domagają się od nas pracy

ponad siły ani rzeczy niewykonalnych. Napisanie książki wymaga odpowiedniego reżimu: nie tylko intensywnego myślenia i pisania, ale również przerw, odpoczynku i dni wolnych. Rozsądna praca nad nią i umiejętne korzystanie z czasu nie będzie tu bynajmniej polegało na zapracowywaniu się na śmierć, co skończy się depresją lub rozstrojem zdrowia. Należy z góry rezerwować czas na przerwy i odpoczynek – choć oczywiście we właściwych proporcjach. Wtedy będziemy dbać o to, by nie tracić bezsensownie czasu, jeśli każdej chwili będziemy przystawiać stempel: ta jest poświęcona na pracę, ta na odpoczynek i regenerację sił. Żadna chwila nie ma prawa nam uciec bez tego stempla, żadna nie ma prawa stać się ni to pracą, ni to odpoczynkiem, ale czymś pomiędzy, co nie jest ani jednym, ani drugim, a w istocie jest – stratą czasu.

FRAGMENT III

[...] pospieszaj, mój Lucyliuszu, z życiem i każdy dzień miej za osobny żywot. Kto się tak właśnie przygotował, dla kogo każdy dzień stanowił całe życie, ten nie zaznaje żadnych obaw.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, CI.10)

KOMENTARZ: Aby ułatwić sobie pełne korzystanie z każdego dnia, możemy zastosować sztuczkę, którą Seneka zaleca tutaj Lucyliuszowi: każde dziś postarajmy się traktować tak, jakby stanowiło ono osobne, zamknięte w swej całości życie. Sztuczka ta rozjaśnia za jednym zamachem dwie sprawy.

Po pierwsze, często mamy tendencję, żeby na całość naszego życia patrzeć jak na coś odległego czy abstrakcyjnego. Nasze życie rozgrywa się w skali czasowej kilku dziesięcioleci, więc wydaje nam się, że w perspektywie jednego dnia nie jest nam ono dostępne jako całość. To błąd. Nasze życie nigdy nie będzie nam dostępne inaczej niż poprzez dzień obecny. Jest on jedynym wizjerem, przez który możemy na nie spojrzeć i jedyną drogą, którą możemy na nie wpłynąć. Nigdy nie nadejdzie taka chwila, która byłaby czymś więcej niż dzisiaj, życie nigdy nie otworzy się przed nami szerzej niż w dniu obecnym. Nasze życie jest nam dane wyłącznie w dzisiaj – i nigdy nie będzie dane inaczej.

Po drugie, Seneka przypomina, że każde kolejne dziś trzeba traktować jako osobną całość. Wczoraj i dziś są od siebie oddzielone,

nic ich nie łączy. Dziś jest nam bezpośrednio dostępne i od nas zależne, jest w naszej mocy i władzy, zaś wczoraj przepadło już w otchłani tego, co od nas nie zależy. Każdy dzień jest nowym światem i cokolwiek robimy, każdego dnia możemy się tego podjąć na nowo. Nic nie będzie równie nierozsądne, jak dzisiaj zaniedbywać coś dlatego, że zaniedbywaliśmy to wczoraj. A to przecież zachowanie powszechne! Jakże często dzieje się tak, że jeśli wczoraj coś nam szło opornie i źle, to dzisiaj czujemy się zdeprymowani, mamy na to jeszcze mniej ochoty i siły. Wydaje nam się, że jeśli coś się nie udawało wczoraj, to dzisiaj ma jeszcze mniejsze szanse powodzenia, a strata dnia wczorajszego jest równoznaczna z zaprzepaszczeniem sprawy. Ale przecież nic bardziej błędnego! Wczoraj już nie istnieje, nie ma go. To, co wczoraj robiliśmy, dziś jest już od nas niezależne. Zależy od nas tylko to, co robimy dzisiaj – i wyłącznie o to powinniśmy dbać i z tego się rozliczać.

Podobnie jest z jutrem. Na dzień bieżący nie ma wpływu to, co stało się wczoraj, ani też – tym bardziej! – to, co stanie się jutro. Dzień jutrzejszy jest ciągle przed nami, jeszcze nie nadszedł, jeszcze nic się nie rozstrzygnęło. Co do wczoraj mieliśmy przynajmniej pewność, co się wydarzyło – o jutrze nawet tego nie wiemy. Jakż jest więc sens w zaniedbywaniu dzisiaj w imię dnia jutrzejszego, o którym nawet jeszcze nie wiemy, w którą stronę się potoczy?

Do powyższego trzeba dodać dwie uwagi. Otóż, po pierwsze, słów „każdy dzień miej za osobny żywot” i zasady „żyj dniem dzisiejszym” nie należy bynajmniej rozumieć jako „żyj i działaj tak, jakby ten dzień był ostatni w twoim życiu”. To ślepa uliczka: taka zasada prędko wprowadziłaby w nasze życie totalny chaos. Gdyby chcieć stosować ją konsekwentnie, nie moglibyśmy przecież planować niczego w horyzoncie szerszym niż dwadzieścia cztery godziny, nie moglibyśmy brać się do niczego, co nie mieściłoby się w jednym dniu. To zaś byłby absurd. Nie chodzi więc o to, by każdego dnia żyć tak, jakby się świat miał jutro zawalić, ale tak, jakby od tego, co dziś robimy, zależało dalsze jego trwanie. Żyjmy tak, jakby od bieżącego dnia zależało całe nasze życie – jeśli dzisiaj się poddamy i zrezygnujemy, cała jego reszta na niewiele się nam już przyda. Wszystko, co sobie w życiu zaplanowaliśmy, wszystko, co jest dla nas

ważne – zależy od tego, jak sobie poradzimy dzisiaj. Pamiętajmy o tym, cokolwiek robimy.

Po drugie, maksymy „każdy dzień miej za osobny żywot” nie należy też – rzecz jasna! – rozumieć jako wezwania do rozpaczliwego hedonizmu. Stoicy nie namawiają nas, by straceńczo rzucić się w wir zabawy i szukać w niej zapomnienia o świecie. Taka interpretacja byłaby zupełnym wykoślawieniem i zwulgaryzowaniem ich nauki. Trzeba bowiem żyć tak, jakby jutra nie było, co nie znaczy to, że mamy z tego powodu uciekać od odpowiedzialności. Przeciwnie: właśnie dlatego, że jutra może nie być, musimy być maksymalnie odpowiedzialni za dzisiaj.

FRAGMENT IV

[...] jeśli położysz rękę na dniu dzisiejszym, mniej będziesz zależeł od jutrzejszego.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, I.2)

KOMENTARZ: Zalecenie stoików jest więc jasne: nie powinniśmy poświęcać nadmiernej uwagi dniowi wczorajszemu ani jutrzejszemu, ale dbać o dzisiaj. Przeszłość i przyszłość są minione albo niepewne, nadmiernie się o nie martwić – byłoby rzeczą nieroztropną.

W przytoczonym wyżej fragmencie Seneka zwraca uwagę na jeszcze jeden argument za tą postawą, argument w pewnym sensie najsilniejszy. Otóż rozsądne i owocne korzystanie z dzisiaj nie tylko spowoduje, że nie będziemy myśleć o sprawach jutra, ale również realnie zmniejszy powody, dla których mielibyśmy się tego jutra obawiać. Wyobraźmy sobie, że mamy jutro ważne spotkanie. Trzeba się oczywiście dobrze i zawczasu przygotować, ale niestety wczoraj to zaniedbaliśmy, wciągnęły nas bowiem inne sprawy. To jednak już odeszło, tego już nie ma. A dzisiaj lepiej nadrobić to, czego nie zrobiliśmy wczoraj, niż dumać nad tym, że wczoraj byliśmy nierozsądni. Nie pora już myśleć o wczorajszych błędach, ale też jeszcze nie pora martwić się jutrem. Jedyne, czemu powinniśmy się poświęcić, to bieżący dzień. Musimy odłożyć wszystkie sprawy na bok, nie dać się rozproszyć drobnostkom (także tym, które właśnie teraz chcą nas zdekoncentrować) i rzetelnie przygotować się do tego spotkania. Kiedy się przygotowujemy, kiedy korzystamy z dzisiaj, nie tracimy czasu na myślenie ani o wczoraj, ani o jutrze, ale również – co

oczywiste – zwiększamy szanse, że jutro dobrze nam pójdzie i że również jutro mniej będziemy musieli się martwić.

Innymi słowy: kto dzisiaj martwi się jutrem, temu i dzisiaj, i jutro wypadną na minusie. Ale jeśli dziś odsuniemy myśli o jutrze i będziemy sprawnie robić to, co należy do dzisiaj – to nie stracimy dnia dzisiejszego, a jednocześnie poprawimy naszą jutrzejszą sytuację. Oba dni wypadną na plusie – różnica bilansów będzie ewidentna.

FRAGMENT V

Posłyszysz, jak mówi większość: „Z ukończeniem pięćdziesiątego roku wycofam się na spoczynek, a rok sześćdziesiąty uwolni mnie z wszelkich w ogóle powinności publicznych”. Ale kto, koniec końców, da ci gwarancję tego dłuższego życia? Kto sprawi, by wszystko ułożyło się według twych planów? Nie wstydzisz się, by same już resztki życia zachowywać dla siebie i dla dobra duszy przeznaczać te tylko lata, kiedy już do niczego nie będziesz zdatny? O wiele za późno wtedy dopiero zaczynać życie, kiedy je trzeba już kończyć!

(Seneka, O krótkości życia, III.5)

KOMENTARZ: Zdarza się często, że odłożenie czegoś na jutro (czy też na następny tydzień lub rok) nie jest skutkiem opieszałości czy lenistwa, ale świadomym i zaplanowanym działaniem. Jak w podanym przez Senekę przykładzie: wydaje nam się logiczne, że do sześćdziesiątego roku życia musimy robić jedno, a potem dopiero możemy robić drugie. Uznajemy takie postępowanie nie tylko za korzystne, ale też w jakiś sposób obiektywnie czy zewnętrze uzasadnione. Uważamy, że dziś nie ma do czegoś warunków czy okoliczności, które – być może – będą korzystniejsze jutro. Co na to powiedzą stoicy?

Jest to według nich jeszcze gorsza sytuacja niż wtedy, kiedy traciliśmy czas z lenistwa. Tam mieliśmy zaniedbanie, tutaj celową złą wolę. Tam przegrywaliśmy walkę, tutaj w ogóle nie wychodzimy na boisko. Stoicy każą nam pamiętać, że za wszystko, co dzieje się w naszym życiu, odpowiedzialni jesteśmy wyłącznie my sami. Nigdy nie zdarza się, by okoliczności zyskały nagle prawo głosu i podjęły za nas jakieś decyzje: decyzję zawsze podejmujemy my. Nikt i nic nam nigdy nie zabroni, by żyć już dzisiaj. Życie odłożone na później nie jest

bowiem żadnym życiem – jest zaledwie trwaniem.

Argument, który przedstawia Seneka, jest w zasadzie bardzo prosty: należy żyć dniem dzisiejszym i nie odkładać (bez wyraźnej potrzeby) planów na jutro, bo nie wiadomo, czy to jutro będzie nam dane, czy nie. Odsuwać sprawy ważne i istotne na lata emerytury, na końcówkę życia, to tak jak planować rzucenie palenia od jutra. Myśleć w ten sposób to wydawać wyrok na własne życie, to kłaść głowę pod topór. Nie wiemy przecież, ile lat dane nam będzie przeżyć, nie wiemy, czy doczekamy spokojnej, zdrowej starości, którą będziemy mogli poświęcić na to, na co zechcemy. A nawet jeśli za te dwadzieścia lat czy za dwadzieścia cztery godziny będziemy nadal przy życiu i zdrowiu, może się przecież okazać, że warunki, by zająć się tym, cośmy chcieli zrobić, będą znacznie mniej sprzyjające. Możemy stracić siły, możliwości lub ochotę na robienie tego, co jest dla nas ważne. Mogą wreszcie wyniknąć nowe, dziś jeszcze nieznane okoliczności, które radykalnie zmienią naszą sytuację. Teraźniejszość i dzisiaj możemy wykorzystać tak, jak chcemy, a przyszłość i jutro możemy stracić na nieskończenie wiele sposobów. Odkładać coś na przyszłość to zawierać bardzo niekorzystną umowę: za zdobycie niepewności, czy coś się uda zrobić jutro, płacić pewnością, że nie zrobi się tego dzisiaj. Słowem: nie należy odsuwać spraw ważnych na jutro – może to się bowiem okazać rzucaniem ich w próżnię.

FRAGMENT VI

[...] jeżeli oddalisz [...] od woli twej to, co z nią jest złączone na podstawie wpływów zewnętrznych, i przyszłość, i przeszłość, [...] a starać się będziesz jedynie o to życie, którym żyjesz, to jest o teraźniejszość – będziesz mógł przeżyć resztę życia aż do śmierci bez niepokoju, w zgodzie i z miłością.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XII.3)

KOMENTARZ: Marek Aureliusz twierdzi tu jasno: warunkiem dobrego i szczęśliwego życia w spokoju ducha i zgodzie z samym sobą jest koncentracja na chwili teraźniejszej i na dzisiaj. Uzasadnienie, które podaje, odwołuje się wprost do stoickiej nauki o rzeczach niezależnych i zależnych.

Jak pamiętamy, stoicy dzielą świat na to, co od nas nie zależy, i na to, co zależy, i polecają skupić uwagę wyłącznie na tym drugim.

Podział ten możemy zastosować również wobec czasu. Jak on wypadnie? Z całą pewnością przeszłość od nas nie zależy. W pewnym sensie jest ona nawet bardziej niezależna niż przykłady wymieniane w rozdziale trzecim, bowiem chwała naszej ojczyzny lub nasze zdrowie w tym sensie nie są w naszej mocy, że władzę nad nimi mają również inni ludzie, przeszłość jest natomiast czymś, nad czym nie ma władzy już nikt. Przeszłość minęła, jest zamknięta i nieodwołalnie niedostępna. Martwić się nią jest dla stoika rzeczą jeszcze bardziej nierozsądną niż kłopotanie się plamami na Słońcu.

Tracić czas i duchową energię na próżne roztrząsanie tego, co minęło, zamiast twórczo je zainwestować w bieżący dzień, to dla stoika głupota i skończone marnotrawstwo. Nie znaczy to oczywiście, że o przeszłości nie powinniśmy myśleć w ogóle, że nie powinniśmy wspominać i myśleć o tym, co było, i że nie powinniśmy analizować naszych błędów. Rzecz jasna, nie o to tu chodzi. Po prostu nie należy traktować przeszłości jako czarnej dziury, w której topimy to, co moglibyśmy poświęcić teraźniejszości. O tyle, o ile może stać się ona częścią teraźniejszości lub nauczka dla niej, o tyle oczywiście powinniśmy się jej poświęcić. Konstruktywna i pouczająca analiza minionych zdarzeń, rozważanie przyczyn własnych błędów – to wszystko może stać się materiałem, z którego zbudujemy lepsze dziś. Tego rodzaju myśleniu o przeszłości stoicy się oczywiście nie przeciwstawiają. Sprzeciwiają się tylko używaniu jej jako wymówki, by nie żyć dniem dzisiejszym.

Zwróćmy teraz uwagę, że rzeczą niezależną od nas jest również nasza przyszłość, czyli dzień jutrzejszy. Ma to nieco inny sens, bowiem przyszłość nie jest zamknięta, nie jest rozstrzygnięta – przeciwnie, jest jeszcze nieokreślona i pełna możliwości. Możemy starać się ją kształtować wedle swoich potrzeb i woli. Ale – zwrócą uwagę stoicy – podobnie jak na nasze zdrowie i kondycję finansową wpływ na naszą przyszłość ma również tysiąc innych, zewnętrznych od nas czynników. Nasza władza nad dniem jutrzejszym nie jest wyłączna, nie mamy wobec niego pełnej mocy sprawczej. „Zostanę prokuratorem, jeżeli nic nie stanie mi na przeszkodzie” – tych przeszkód może być oczywiście mnóstwo, więc myślom o naszej świetlanej prokuratorskiej przyszłości powinniśmy poświęcać zdecydowanie mniej czasu niż realnej

i konkretnej pracy bieżącej. Zwłaszcza jeśli jej częścią jest przygotowanie się do egzaminów, które trzeba zdać, by tym prokuratorem zostać.

FRAGMENT VII

Zawsze bowiem w bezpośredniej teraźniejszości szukam tworzywa do uprawiania [...] sztuki ludzkiej albo boskiej.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.68)

KOMENTARZ: Stoicy twierdzą, że nigdy nie zdarza się tak, by teraźniejszość nie dawała nam materiału, którym możemy się zająć. Nigdy nie jest tak, że „dzisiaj” konfrontuje nas z pustką, że nie mamy możliwości zrobienia czegoś, co by było twórcze i korzystne dla nas i naszych celów. Nie jest tak nawet w najbardziej niesprzyjających i niekorzystnych okolicznościach.

Oczywiście, często będzie się zdarzać, że nie będziemy mogli w danym dniu robić tego, co sobie zaplanowaliśmy, czy tego, co wymarzyliśmy. Chcemy pracować na komputerze – a psuje się internet. Chcemy grać w piłkę – a tu odzywa się stara kontuzja. Rzeczywistość ma swoje twarde prawa, o których nie możemy zapominać. Stoicy nie karmią nas iluzją, nie nakazują abstrahować od warunków, w jakich przyszło nam żyć. Nie każdą wartość można realizować codziennie, to oczywiste. Pewnym rzeczom możemy poświęcać się tylko raz na jakiś czas (jak na przykład odwiedzinom u przyjaciół mieszkających w innej części kraju), o niektórych zaś trudno z góry przewidzieć, kiedy i w jakich okolicznościach będziemy się nimi mogli zająć. Możemy na przykład chcieć wykazać się odwagą, ale trudno zaplanować, kiedy będziemy mogli stanąć w obronie napadniętej staruszki. Trzeba jednak pamiętać, że życie nie jest jednowymiarowe, że zawsze daje nam pewną różnorodność celów i zadań, którym warto się poświęcić. Może akurat dziś nie mamy okazji porozmawiać z przyjaciółmi czy stanąć w czyjejs obronie, ale nigdy nie zdarzy się tak, by to „dzisiaj” było puste, by odbierało nam wszelką możliwość zrobienia czegoś pożytecznego i służącego naszym celom.

Musimy pamiętać, że nasze życie nie może być nakierowane wyłącznie na jeden cel czy jedną wartość. Powinniśmy robić częsty rachunek sumienia i stale badać naszą hierarchię wartości i celów: co właściwie chcemy osiągnąć w życiu? Jakie wartości chcemy

realizować? Jeżeli tego nie zaniedbamy i jeżeli uczciwie popatrzymy na dany nam dzień, to na ogół zobaczymy, że wcale nie odbiera on nam możliwości realizowania którejś z naszych wartości. Owszem, możliwe, że na skutek okoliczności nie możemy dziś poświęcić się temu, co jest dla nas najważniejsze. Ale dlaczego w takim razie nie przeznaczyć tego dnia na to, co jest drugie lub trzecie na liście? Musimy być elastyczni, musimy pamiętać, co i dlaczego chcemy robić, musimy nauczyć się sprawnie przeglądać w głowie listę naszych celów i wartości. Jeśli będziemy stosować się do tych zaleceń, zobaczymy, że rzadko zdarzają się takie okoliczności, które całkowicie uniemożliwiają nam zajęcie się tym, co jest dla nas ważne.

Rzadko, ale oczywiście nie nigdy. Możemy przecież obłożnie zachorować, możemy się znaleźć w więzieniu. Co wtedy? Wtedy będziemy musieli poważnie zrewidować listę tego, co uważamy za zajęcia wartościowe, i dodać do niej to, co wymuszają na nas okoliczności. Może to się wydawać daleko idącym ustępstwem czy wręcz porzuceniem postulowanej przez stoików koncepcji. Jednak jest tak tylko pozornie. Nasze cele i wartości zawsze przecież wyznaczamy i definiujemy na podstawie kontekstu i sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Dlaczego więc nie mielibyśmy brać pod uwagę tych nowych okoliczności, na przykład wspomnianej choroby czy uwięzienia? Lista naszych wartości i celów nie musi być przecież niezmienna. Byłoby to wręcz nierozsądne i niebezpieczne.

Stoicy nie twierdzą, że rzeczywistość nigdy nie zmusi nas do weryfikacji listy wartości i celów, jakie sobie wyznaczyliśmy. Utrzymują jedynie, że zdarza się to dużo rzadziej, niż się nam wydaje, przede wszystkim zaś uczą, że żadnego dnia nie musimy stracić, a jeśli tracimy – to wyłącznie z własnej woli. Żadne okoliczności nie zmuszą nas do odstąpienia od zasady „żyj dniem dzisiejszym”, a teraźniejszość nigdy nie zmusi nas do niepotrzebnego oglądania się na przeszłość ani też do zbędnego lękania się o przyszłość. Mówiąc krótko: zawsze, w każdych okolicznościach i każdego dnia, będzie przed nami coś wartościowego do zrobienia.

FRAGMENT VIII

Jakże to jasno uderza, że żadne inne położenie życiowe nie jest tak odpowiednie do filozofowania, jak to właśnie, w którym się teraz

znajdujesz.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XI.7)

KOMENTARZ: Jest jedna rzecz, której szczególnie nie wolno odkładać do jutra ani też unikać jej dlatego, że nie zajęliśmy się nią wczoraj. Chodzi o pracę nad samym sobą, o próbę lepszego zrozumienia i przyswojenia sobie stoicyzmu. Mówiąc o filozofowaniu, Marek Aureliusz nie ma tutaj na myśli czczego i bezproduktywnego zajmowania się oderwanymi od życia zagadnieniami. Przeciwnie, chodzi mu o rzecz najkonkretniejszą: o zajęcie się sobą i swoim stosunkiem do życia. Żadna inna chwila twojego życia, tylko właśnie ta, w której czytasz te słowa, jest najlepsza do tego, by zacząć żyć lepiej i by zacząć żyć szczęśliwie.

Takie postawienie sprawy może budzić pewne wątpliwości. Przede wszystkim, gdy znajdujemy się w danej sytuacji, możemy pomyśleć, że musimy (czy też powinniśmy) najpierw zająć się tym czy tamtym, a dopiero później pomyśleć o filozofii. „Najpierw muszę pomóc przyjacielowi, najpierw muszę zarobić pieniądze, a potem dopiero mogę zastanowić się, czego właściwie chcą ode mnie stoicy”. Bardzo niedobre jest to podejście. Dlaczego? Z dwóch powodów.

Po pierwsze, dlatego że postępując w ten sposób, popełniamy zasadniczy błąd logiczny: najpierw chcemy zajmować się tym, co od nas jest niezależne, a potem dopiero tym, co od nas zależy. Nie jest to – jak mogłoby się komuś wydawać – prosty egoizm, stoicy bowiem nigdzie nie twierdzą, że o swoje osobiste szczęście powinniśmy dbać przede wszystkim. Utrzymują jedynie, że najpierw należy zająć się tym, co od nas zależy i na co mamy realny wpływ. I na tym właśnie polega urok stoicyzmu, że jeśli w odpowiedni sposób będziemy kształtować swój stosunek do rzeczy zależnych i niezależnych, wówczas staniemy się – niejako mimochodem i na mocy efektu ubocznego – szczęśliwi.

Po drugie, odpowiednio pomóc przyjacielowi, jak też sprawnie zarabiać pieniądze będziemy mogli tylko wtedy, gdy zawczasu zadbamy o porządek w naszych wyobrażeniach. Oczywiście, możemy tę kolejność odwrócić, ale nie będzie to wówczas ani pełnowartościowa przyjaźń, ani wydajna praca. Stoicy twierdzą, że najpierw powinniśmy sobie przyswoić ich zalecenia i nauczyć się żyć

we właściwy sposób, a dopiero potem możemy wziąć się do innych rzeczy, takich jak relacje z innymi ludźmi, kariera zawodowa czy inne sprawy od nas niezależne. Zadbanie o stan swego umysłu i ducha nie jest kwiatkiem do kożucha, nieistotnym dodatkiem i fanaberią, tylko warunkiem właściwego robienia wszystkiego innego. Nie będziemy ani dobrym przyjacielem, ani dobrym pracownikiem, jeżeli nie panujemy nad swoim życiem i jeśli naszą duszą będą miotać sprzeczne wyobrażenia.

Słowa Marka Aureliusza, że właśnie teraz jest najlepsza chwila, by spróbować żyć po stoicku, można próbować podważyć w jeszcze inny sposób. Możemy mianowicie pomyśleć tak: nie tyle nie powinniśmy, co – z tego lub innego powodu – nie możemy teraz żyć jak stoicy. Problem nie leży w tym, że coś nas od tego odwodzi, ale w tym, że coś to uniemożliwia. Jak na to odpowiedzą stoicy?

Każą nam zastanowić się, o jakie okoliczności może tu chodzić. Ten, kto twierdzi, że czasem nie da się starać być stoikiem, ma przypuszczalnie na myśli różnego rodzaju nieszczęścia czy też sytuacje, które wymagają natychmiastowego działania, bez chwili namysłu. A więc: „Nie mogę teraz myśleć po stoicku, bo właśnie straciłem majątek”, „Dajcie mi spokój z tą filozofią, ja teraz choruję”, albo: „Dom się pali, trzeba gasić, ratować! Nie czas teraz na filozofię!”, lub: „Larum grają! Ojczyzna w potrzebie! Czas siadać na koń, a nie myśleć o filozofii!”.

W pierwszym wypadku odpowiedź stoików będzie prosta: strata dorobku życia czy zdrowia nie jest sytuacją, która nam uniemożliwia życie na sposób stoicki. Przeciwnie, jest to okoliczność, w której stoicyzm staje się szczególnie potrzebny. Stoicy uczą przecież, jak być szczęśliwym pomimo przeciwności losu, tak więc chwila, kiedy spada na nas nieszczęście, jest właśnie tą, w której powinniśmy chwytać się ich nauk, a nie je odrzucać. Absurdem jest przecież rezygnować z lekarstwa wówczas, kiedy jest ono najbardziej potrzebne. Niemądrze wzdragać się przed lekarstwem na gripę właśnie wtedy, kiedy zdarzy się nam na gripę zachorować. A już absurdem jest tłumaczyć sobie, że nie możemy wziąć lekarstwa na gripę, ponieważ właśnie na gripę chorujemy.

Co natomiast powiedzą stoicy w drugim wypadku, a więc co

odpowiedzą tym z nas, którzy twierdzą, że w danej chwili nie mogą żyć po stoicku, bo muszą ratować dobytek z ognia tudzież ojczyznę przed najazdem? Powiedzą, że jeśli ktoś uważa, że wybuch pożaru czy wojny nakłada na niego obowiązek takiego, a nie innego postępowania, i jeżeli bez zbędnego namysłu rzuca wszystko, żeby ten obowiązek realizować, ten myśli i działa po stoicku, nawet jeśli o tym nie wie. Kiedy sytuacja wymaga sprawnego działania bez zbędnej zwłoki, to ten, kto sprawnie i bez zwłoki działa, ten działa w myśl zasad stoików. Z taką osobą nie powinniśmy się spierać – powinniśmy ją naśladować. Musimy bowiem pamiętać, że stoicyzm jest sztuką życia i że nie chodzi w nim o to, żeby o stoickich zasadach tylko myśleć i w kółko je analizować, ale by w razie potrzeby umieć je sprawnie zastosować.

Podsumowując: stoicyzm nie jest filozofią minionego wczoraj i nie jest myśleniem o niepewnym jutrze. Stoicy każą nam się zająć dniem dzisiejszym, jedynym, który jest nam dostępny. Dzień wczorajszy nie jest dobrą porą, by zająć się stoicyzmem – dlatego po prostu, że już minął. Również dzień jutrzejszy nie jest ku temu odpowiedni, bowiem nie wiadomo jeszcze, co przyniesie. Najlepszą – a zarazem jedyną możliwą – chwilą na zajęcie się stoicką sztuką życia jest bieżący dzień, a dokładnie ta jego chwila, kiedy skończysz, Czytelniku, czytać niniejsze zdanie.

Rozdział siódmy

Skoncentruj się na teraźniejszym działaniu

Niech cię myśl o całości życia nie trapi!
(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.36)

W PIGUŁCE: Życie to wieczne dzisiaj, a nawet więcej, życie to wieczne teraz. Życie to teraźniejsze chwile, płynące jedna po drugiej. Nigdy nie są one nam dane łącznie, zawsze pojedynczo. A więc cokolwiek robimy, skupmy się na tym całkowicie, nie rozpraszajmy się myśleniem o czymkolwiek innym. Niech w każdej chwili w polu naszej świadomości istnieje tylko jedna rzecz. Poświęćmy się jej w stu procentach. Dzięki temu będziemy mogli funkcjonować sprawnie, efektywnie i satysfakcjonująco.

* * *

Życie jest ciągiem teraźniejszych chwil ([fragment I](#)), w czasie których nie powinniśmy się skupiać na więcej niż jednej rzeczy ([II](#)). Cokolwiek robimy, nie powinniśmy wątpić w sens tego działania ([III](#) i [IV](#)) – zasada ta obowiązuje zawsze ([V](#)). Trzeba się skupiać na rzeczach konkretnych, i to tym bardziej, im trudniejsze są okoliczności zewnętrzne ([VI](#)). Zasady tej nic nie podważa ([VII](#)). W każdej teraźniejszości jest coś pożytecznego do zrobienia ([VIII](#)), a gdy skupimy się na chwili teraźniejszej, będziemy mogli utrzymać kontrolę nad naszym życiem ([IX](#)).

FRAGMENT I

Powinieneś układać życie z poszczególnych czynności.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.32)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie w poprzednim rozdziale, że nasze życie jest pasmem „dni dzisiejszych”, że nigdy nie jest nam ono dane inaczej i nigdy nie jest inaczej dostępne niż poprzez dziś. Tę zasadę powtórzymy tutaj niejako w mniejszej skali: całość życia jest nam dostępna wyłącznie w pojedynczych, upływających chwilach, które musimy spożytkować. Wszystko, co możemy w życiu osiągnąć, możemy osiągnąć wyłącznie poprzez działanie w chwili teraźniejszej –

tylko działając tu i teraz. Jedynie chwila terażniejsza jest polem do działania, tylko w niej możemy realizować nasze plany i zamierzenia. Nigdy nie przyjdzie dzień, w którym na nasze życie będziemy mogli spojrzeć z jakiejś wyższej perspektywy, innej niż chwila terażniejsza. Zawsze doświadczamy tylko teraz, które właśnie teraz upływa.

Życie, o którym często lubimy myśleć w kategoriach ogólnych i całościowych, jest nam dane wyłącznie jako pasmo konkretnych chwil i konkretnych zadań. W tej oto chwili robimy to, w następnej to kontynuujemy, w jeszcze następnej robimy już coś innego. Nigdy nie przyjdzie moment, w którym nasz czas będziemy mogli pożytkować inaczej niż w terażniejszym działaniu, moment, w którym odczuwamy życie jako coś więcej niż pasmo konkretnych działań, strumień następujących po sobie celów i wykonywanych czynności. Stąd też: powinniśmy układać życie z poszczególnych czynności, kolejne działania i zamierzenia nawlekać na życie jak korale na nić, najpierw jedno, potem drugie, potem trzecie i tak dalej. Musi panować określony porządek, nie może być chaosu czy tłoku, a ponadto – co najważniejsze – poszczególne czynności nie powinny nachodzić jedna na drugą.

FRAGMENT II

Nigdy temu, kto się rozprasza na wiele zajęć, nie mija dzień tak szczęśliwie, aby go nie spotkała jakaś przykrość. [...] Podobnie jak ten, kto z pośpiechem przechodzi przez gęsto uczęszczane dzielnice miasta, siłą rzeczy musi się zderzyć z wieloma ludźmi i z konieczności w jednym miejscu się potknie, w drugim zatrzyma, w innym zabłądzi, tak samo i w tego rodzaju załatanym i niespokojnym trybie życia wiele nadarza się przeszkód, wiele powodów do żalu.

(Seneka, O gniewie, ks. III, VI.3–4)

KOMENTARZ: Oto zasadnicza treść tego rozdziału: koncentrować się na terażniejszym działaniu oznacza, po pierwsze, nie robić wielu, ale tylko jedną rzecz w danej chwili, po drugie, robiąc ją, myśleć tylko o niej, utrzymywać w polu świadomości wyłącznie to, co jest bezpośrednio związane z naszym działaniem – nie uciekać myślą na boki.

W poprzednim komentarzu mówiliśmy o czynnościach nawlekanych na nić życia jak korale w naszyjniku. I w tym tkwi cała tajemnica:

nawleczone na nić korale zawsze są ułożone jeden po drugim, w pewnej konkretnej kolejności, która określa całość. Podobnie tutaj: poszczególne czynności, zadania, które realizujemy, i cele, które sobie stawiamy, powinny iść w naszym życiu nie naraz, ale jedno po drugim. Tylko w ten sposób unikniemy chaosu i sprzecznych zamierzeń, i tylko w ten sposób na nasze życie będziemy mogli spojrzeć jak na ten naszyjnik: jako na spójną i zamkniętą całość. Jeśli natomiast będziemy próbowali robić po kilka rzeczy naraz, będzie to zabójcze nie tylko dla spójności naszego życia i działania, ale też – a może przede wszystkim – dla efektywności tego, co robimy. Działanie będzie zawsze skuteczniejsze, szybsze i lepsze, jeżeli w danej chwili poświęcimy się tylko jemu.

To jednak nie wszystko. Nie wystarczy robić w danej chwili wyłącznie jedną rzecz, trzeba jeszcze myśleć tylko o niej. To jest sedno całej sprawy. Stoicy twierdzą, że czymkolwiek się zajmujemy, powinniśmy skupiać się wyłącznie na tym – cała reszta świata powinna dla nas w tym momencie zniknąć. Powinniśmy oczyścić się ze wszystkich innych myśli, zawiesić zastanawianie się nad innymi sprawami. Powinniśmy działać jak procesor komputera: nie wielotorowo i na kilku frontach naraz, ale liniowo i jednowymiarowo. Teraz robimy to i nic innego. Nasza myśl nie ucieka, nie szwenda się na boki, nie szuka, na czym z rzeczy pobocznych można by się zaczepić, w co się wciągnąć i w jaki sposób rozproszyć uwagę. Zdaniem stoików ludzka zdolność do myślenia o kilku rzeczach naraz, do robienia jednego, a myślenia o drugim i trzecim, jest w pewnym sensie przekleństwem. Wydawać się może, że powinniśmy być z niej dumni, że powinna nam ona z pożytkiem służyć i zwiększać nasze możliwości – ale niestety na ogół dzieje się odwrotnie. Wykorzystujemy ją bowiem nie po to, by twórczo i sprawnie robić kilka rzeczy jednocześnie, ale żeby udawać, że robimy jedną, a myśleć o innych. Najlepiej byłoby więc w ogóle z tej możliwości nie korzystać: należy sztucznie zawęzić sobie pole uwagi i działać w taki sposób, jakbyśmy byli niezdolni zająć się więcej niż jedną rzeczą naraz. Paradoksalnie, wyjdziemy na tym lepiej.

Trzeba w tym miejscu podkreślić jeszcze jedną rzecz, kto wie, czy nie najważniejszą. Otóż jeśli dostosujemy się do powyższych zaleceń,

jeżeli zajmując się daną rzeczą, będziemy myśleli wyłącznie o niej, wzrośnie nie tylko efektywność i wartość naszych działań, ale również – niejako ubocznie – nasze ogólne poczucie zadowolenia i radości z życia. Wzrośnie nie tylko dlatego, że praca, którą będziemy wykonywać w skupieniu, pójdzie nam lepiej i sprawniej. Najważniejsze będzie to, że pełna koncentracja na wykonywanym zadaniu uporządkuje nasze myśli. Fałszywe wyobrażenia i niepotrzebne niepokoje lubią się pojawiać wtedy, gdy nasza myśl i energia duchowa są niedostatecznie skupione na wyznaczonym celu. Mówiąc krótko: przez koncentrację na teraźniejszym działaniu zwiększamy nie tylko sprawność i efektywność tego działania, ale czynimy też coś ważniejszego – bezpośrednio zwiększamy swoje szczęście i zadowolenie z życia.

FRAGMENT III

Nie błąkaj się tu i tam, lecz przy każdym postanowieniu myśl o tym, co jest sprawiedliwe, a w każdym spostrzeżeniu zachowaj zdolność pojmowania.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.22)

KOMENTARZ: Jeśli nie zaprzęgniemy naszych sił i energii do pracy na naszą korzyść, to nie tylko z nich nie skorzystamy i stracimy potencjalne zyski, ale też pozwolimy, by obróciły się przeciwko nam, tworząc niepotrzebne wyobrażenia, obawy i wątpliwości. Mogą one działać na naszą szkodę na różne sposoby, z których najbardziej przebiegłe i zdradzieckie jest podważanie sensowności tego, co w danej chwili robimy. Oto przygotowujemy się do egzaminu. Nie dbamy jednak o należyte skupienie, nie wymagamy od całości uwagi i umysłu, by koncentrowały się na tym, co wyznaczyliśmy sobie za cel. Jednym okiem czytamy książkę, drugim zerkamy w okno. I co się w takiej sytuacji dzieje? Pojawia się mnóstwo rozmaitych i niepotrzebnych myśli, bynajmniej książki i egzaminu nie dotyczących. Nagle przypominamy sobie o tysiącu spraw, z których jedna jest pilniejsza od drugiej, a wszystkie wydają się ważniejsze od egzaminu. Co gorsze, może pojawić się wątpliwość, czy w ogóle jest sens się do niego przygotowywać. Do czego nam się to właściwie przyda w życiu? Może tylko tracimy czas? Może lepiej zajmiemy się czymś innym, bardziej pożytecznym?

Taki bieg myśli jest zabójczy. Zabójczy dla jakości naszej pracy, dla jej spodziewanych wyników, a także dla naszej harmonii wewnętrznej i prób życia po stoicku. Zwróćmy uwagę (tak jak mówiliśmy w rozdziale „Działaj z rozwagą”), że wątpliwości, stałe zastanawianie się nad sensownością działania, analizowanie go z różnych stron – wszystko to dobrze świadczy zarówno o naszym rozsądku, jak i wewnętrznej dojrzałości. Ale – kluczowa uwaga! – wyłącznie wtedy, kiedy robimy to na etapie planowania, podsumowywania lub podejmowania decyzji. Na etapie samego działania, realizacji planu, te same wątpliwości będą fatalne w skutkach. W końcu trudno jest działać, jeśli nie wierzy się w sens tego, co się robi, i trudno działać według planu, jeśli cały czas się ten plan kwestionuje.

Żeby dobrze wykorzystać tę asymetrię, trzeba wyraźnie oddzielać etap planowania i podejmowania decyzji od etapu działania. Na pierwszym etapie wszelkie wątpliwości są dobre, cenny jest każdy dodatkowy punkt widzenia. Im więcej wątpliwości, im więcej namysłu, tym lepiej. Ale z chwilą przejścia do drugiego etapu zmienia się to jak nożem uciął. Kiedy podejmiemy ostateczną decyzję, wszelkie wątpliwości, wszelkie planistyczno-strategiczne rozważania kończą się i nie mają już dalej wstępu. Dalej rozciąga się sfera działania, realizacji tego, co postanowiliśmy. Nie ma w niej już miejsca na wątpliwości, na zastanawianie się po co, ani na podważanie sensowności tego, co robimy.

Wdrożenie takiej procedury wydaje się niełatwe, istnieje jednak pewna zgrabna sztuczka, która może nam to ułatwić. Jeśli dokonanie podziału czasowego, według zasady „do tego a tego momentu ustalamy plan i podejmujemy decyzję, a później już tylko je realizujemy” jest dla nas problemem, spróbujmy inaczej. Spróbujmy podzielić się w wyobraźni na dwie osoby, z których jedna rozmyśla, analizuje i decyduje, a druga bez szemrania podporządkowuje się zarządzeniom pierwszej. Oddzielmy w sobie rozkazodawcę i wykonawcę rozkazu. Niech jedno „ja” przemyśli sensowność danego działania, niech zastanowi się, czy jest ono potrzebne i korzystne z punktu widzenia przyjętych przez nas celów, a potem niech wyda decyzję, co i w jaki sposób należy zrobić. I wówczas niech pałeczkę przejmie to drugie „ja”, ów cichy, sumienny i niezadający zbędnych

pytań wykonawca. I niech już wtedy nie będzie wątpliwości i rozterek – decyzja została podjęta, klamka zapadła. Pozostaje działanie.

FRAGMENT IV

[...] nic nie niszczy zdrowia tak bardzo, jak częsta zmiana środków leczniczych; nie zabliźnia się rana, na której wypróbowuje się różne leki; nie wzmacnia się roślina, którą się wielokroć przesadza.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, II.3)

KOMENTARZ: Kiedy raz daną rzecz rozważymy i dokonamy przemyślanego wyboru, nie powinniśmy się dręczyć dalszymi wątpliwościami, czy był to wybór słuszny, czy nie. Szczególnie powinniśmy odsunąć od siebie wątpliwości dotyczące sposobu, w jaki realizujemy to, cośmy sobie postanowili. Przystępując do działania, powinniśmy mieć to już definitywnie przemyślane i postanowione – i trzymać się raz powziętego planu. Oczywiście, jeżeli zajdą nowe okoliczności, jeśli wydarzy się coś istotnego albo sytuacja się znacząco zmieni, wówczas musimy wrócić do punktu wyjścia i rozważyć wszystko na nowo. Jeśli jednak tak się nie dzieje, powinniśmy trzymać się tego, cośmy postanowili. Zmiana planu w trakcie jego realizacji, bez istotnych przyczyn i tylko dlatego, że coś nowego nam wpadło do głowy, jest zdaniem stoików fatalnym błędem. Wyobraźmy sobie, że umówiliśmy się ze znajomymi w kawiarni, żeby przedyskutować z nimi pewne problemy stoicyzmu. Jednak po drodze natknęliśmy się na dawną przyjaciółkę. Ona wciągnęła nas w rozmowę, przez co spóźniliśmy się pół godziny na nasze spotkanie. Kiedy już dotarliśmy na miejsce, przyszło nam nagle do głowy, żeby zrealizować nasze niespełnione marzenia aktorskie i przedstawić filozofię stoicką nie w rozmowie, ale w postaci monodramu. Przyjaciele są źli, spóźniliśmy się, zamiast zacząć rozmawiać, robimy jakiś cyrk – nie tak miało być!

Powinniśmy takiego postępowania unikać, bowiem znacząco obniża ono efektywność działania. Poza tym wprowadza do naszego życia pewne zło, z którym na dłuższą metę trudno będzie nam dojść do ładu. Jakie to zło? Niejednorodność i nieuporządkowanie. Powinniśmy być jak żeglarze, którzy określają kierunek wiatru, odpowiednio ustawiają żagle i płyną do swego celu. Jeżeli wiatr się zmieni, zmieniają ustawienie żagli, ale nie kurs. Tak trzeba postępować. Nie wolno być chorągiewką, zależną tylko od kierunku wiatru i szarpaną

raz w jedną, raz w drugą stronę. Chcemy w końcu mieć kontrolę nad własnym życiem i wyborem celów, do których będziemy zdążać. Nie oddawajmy się więc we władanie wiatrów!

FRAGMENT V

„Dzisiaj chcę się zabawić”. – Dobrze, ale co ci przeszkadza, żebyś to czynił z uwagą? – „Dzisiaj chcę śpiewać”. – Dobrze, ale co ci przeszkadza, żebyś śpiewał z uwagą? Czyż jest może jakiś ułamek życia wyjęty spod konieczności zwracania na niego uwagi? A bo to jakąś rzecz wykonasz gorzej, natężając przy tym uwagę, a lepiej – uwagi nie natężając? A czy to w ogóle jest chociaż jedno zadanie w życiu, które wypełniają lepiej ludzie z roztrzepaną uwagą?

(Epiktet, Diatryby, IV.12)

KOMENTARZ: Jak dotąd cały czas używaliśmy przykładów, takich jak praca, dążenie do celów czy realizacja zadań. Nie należy jednak przez to rozumieć, że zasada koncentracji na teraźniejszym działaniu dotyczy wyłącznie tego, co poważne i robione na serio. Jest w życiu czas i miejsce na powagę i na obowiązki, jest też na inne rzeczy. Zalecenie działania uważnego i skupionego rozciąga się na wszystko, nie tylko na to, co stanowi główną czy podstawową treść naszego życia. Jak celnie zwraca uwagę Epiktet: każda rzecz, którą robimy, przyniesie nam więcej satysfakcji i pożytku, jeżeli zajmiemy się nią z uwagą oraz skupieniem. Lub też ujmując dobitniej: trudno podać przykład czegokolwiek, co zostanie zrobione lepiej, jeżeli będzie robione nieuważnie czy połowicznie.

Rzecz jasna, koncentracja na pracy a koncentracja na przyjemności, to są dwie różne rzeczy. W pierwszym bowiem wypadku koncentrujemy się po to, żeby sprawniej i efektywniej pracować, a takie kategorie, jak sprawność i efektywność trudno oczywiście stosować do tego, co robimy dla wypoczynku czy rozrywki. Poniekąd po to właśnie odpoczywamy, żeby oderwać się od powagi i od dyskursu, w którym główną rolę grają pojęcia takie jak skuteczność czy produktywność. Chcemy niejako rozluźnić władze umysłowe, zapomnieć o obowiązku stałego nasilania uwagi. To oczywiście prawda. Jednak stoicką koncentrację na teraźniejszym działaniu należy rozumieć nieco szerzej. Nie koliduje ona z intuicyjnym rozumieniem odpoczynku, przeciwnie, jest właśnie zaleceniem, by –

kiedy już odpoczywamy – w pełni się temu odpoczywaniu poświęcić. Jeżeli śpiewamy dla przyjemności czy też miło spędzamy czas z przyjaciółmi – należy poświęcić się temu bez reszty, nie myśleć o niczym innym, nie uciekać myślą tam, gdzie ona akurat biec nie powinna. Nie bierzmy więc laptopa na wakacje. Tak jak praca powinna być pracą i tylko pracą, tak odpoczynek powinien być odpoczynkiem i tylko odpoczynkiem. Tylko wtedy sprawi nam on pełną satysfakcję i odpowiednio pokrzepi nasze siły.

FRAGMENT VI

Gdyby ci ktoś zadał pytanie, jak się pisze imię: „Antonin”, to czy każdej z głosek nie wymienisz z przyciskiem? A jeżeli narazisz się z tego powodu na gniew, czy i ty również będziesz się gniewał? Czy nie wymienisz spokojnie po kolei każdej z liter? Tak więc i tu pamiętaj o tym, że każdy obowiązek składa się z pewnych jakby części. O te dbać należy, a spokojnie i bez gniewu wobec niezadowolonych z ciebie, wypełniać po prostu zadanie, które masz przed sobą.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VI.26)

KOMENTARZ: Problem w tym, że w każdych okolicznościach lepiej jest działać z koncentracją i uwagą, ale nie każde okoliczności tej koncentracji i uwadze sprzyjają. Czasami jesteśmy w stanie zapewnić sobie korzystne warunki do działania i myślenia, ale nader często są one nam niedostępne. Generałowi z całą pewnością wygodniej i łatwiej jest planować wojnę, gdy siedzi w klimatyzowanym gabinecie, ale może się przecież zdarzyć i tak, że będzie musiał to robić w dusznym polowym namiocie, narażając się na nieprzyjacielski ostrzał. Czy w takiej sytuacji będzie lepszym dowódcą, jeśli nie skupi się na swej pracy i połowę uwagi poświęci pociskom fruwającym nad głową? Oczywiście, nie. Trudne warunki nie znoszą zasady „skoncentruj się na teraźniejszym działaniu”, przeciwnie, nadają jej jeszcze większą wagę. Bo gdy warunki zewnętrzne nie sprzyjają, niezbędna jest dodatkowa uwaga i dodatkowa koncentracja na tym, co robimy.

Marek Aureliusz wyjaśnia to na następującym przykładzie: jeżeli mamy rozwiązać jakiś problem gramatyczny czy ortograficzny (na przykład przeliterować imię Antonin), wówczas powinniśmy to zrobić uważnie i rzetelnie, niezależnie od tego, czy okoliczności temu

sprzyjają, czy nie. Jeżeli ktoś stoi nam nad głową i nas popędza, albo jeśli zaczyna się na nas gniewać, że podajemy odpowiedź nie taką, jaką on by chciał – czy wówczas powinniśmy machnąć ręką na staranność naszego literowania? Przeciwnie, właśnie wtedy musimy skoncentrować się w dwójnasób, żeby ustrzec się błędów.

Przykład z literowaniem nie jest oczywiście przypadkowy. Zwróćmy bowiem uwagę, że zasadę koncentracji na teraźniejszym działaniu możemy stosować niejako w różnych skalach. Mowa dzieli się na zdania, zdania na słowa, a słowa na litery. I podobnie tutaj: najpierw – myśląc w kontekście całości naszego życia – musimy zdefiniować wartości, jakie chcemy realizować, i cele, które chcemy osiągnąć. Następnie musimy przełożyć je na język konkretnych działań: rozbić na konkretne zadania i obowiązki, które będą do nich prowadzić. I znów: każde pojedyncze zadanie, z którym się mierzymy, możemy podzielić na drobniejsze czynności. Zabieg ten da się powtarzać dowolną ilość razy: napisanie książki o stoicyzmie polega na napisaniu wszystkich jej rozdziałów, napisanie każdego rozdziału polega na napisaniu wszystkich kolejnych komentarzy, napisanie każdego komentarza to nic więcej, jak napisanie wszystkich składających się nań zdań. Dlaczego tak na to patrzeć? Bo taka atomizacja działań ułatwia koncentrację. Na konkretnie łatwiej jest się skupić, co więcej, tylko konkretnie możemy realizować. I dlatego do tej konkretności powinniśmy dążyć. Każde zadanie, choćby najbardziej abstrakcyjne, i każdy cel, choćby najbardziej wzniosły, musimy tłumaczyć sobie na język konkretnego.

Definiujemy więc nasze zamiary jako konkretne zadania i czynności – i na nich się koncentrujemy. Im jaśniej zostaną one określone, tym trudniej będzie naszym myślom uciekać na boki. Im konkretniejsze zadanie, tym łatwiej będzie nam się skupić, tym lepsze będą efekty i tym trudniej będzie nam przeszkodzić.

FRAGMENT VII

Muszę umrzeć. Jeżeli już teraz, już teraz umieram. A jeśli za chwilę, tymczasem spożywam obiad, ponieważ nadeszła godzina obiadowania, a dopiero po spożyciu obiadu gotów jestem umierać.

(Epiktet, Diatryby, I.1)

KOMENTARZ: Koncentrację na teraźniejszym działaniu możemy

opisać na przykład następująco: mamy przygotować się do egzaminu. A więc dobrze, przygotowujemy się do niego, nie myśląc ani o tym, że mamy mało czasu, bo wczoraj nie chciało nam się przygotować, ani o tym, jak przyjemnie będziemy świętować zdanie tego egzaminu. Aktualny odcinek naszego życia pochłania nas bez reszty: ani nie oglądamy się na inne odcinki, ani nie dajemy się zwieść wrażeniu, że chwile przeszłe lub przyszłe determinują moment teraźniejszy. Jest dokładnie odwrotnie: chwila teraźniejsza decyduje o wszystkim.

Przeciwko takiemu rozumowaniu można oczywiście zaproponować, na przykład następująco: „Dobrze, drodzy stoicy, niech będzie, jak mówicie. Zwróćcie jednak uwagę, że choćbym swoje życie najdokładniej podzielił na części i każdej z nich się najpilniej poświęcał, zawsze może się zdarzyć, że tę moją koncentrację na teraźniejszym działaniu nie tyle utrudni, ile wręcz uniemożliwi coś, co jest ode mnie niezależne. Choćbym nie wiem jak pilnie literował imię Antonin, może się przecież zdarzyć, że właśnie w tej chwili nastąpi katastrofa budowlana i sufit spadnie mi na głowę. Albo inaczej: policja może pomylić drzwi i wpaść do mojego mieszkania, zamiast do gangstera, który mieszka po sąsiedzku. I jedno, i drugie skutecznie odciągnie mnie od mojej ortografii. Co na to powiecie?”.

Stoicy odpowiedzą, że to w niczym nie umniejsza prawomocności i pożyteczności naszej zasady. Oczywiście, w każdej chwili może się zdarzyć coś, co wywróci nie tylko chwilę teraźniejszą, ale też cały porządek naszego życia. Jednak koncentracja dotyczy wyłącznie działania teraźniejszego: a jak na razie, teraz się jeszcze nic nie zdarzyło i ciągle możemy robić swoje. Skoro czytasz to zdanie, Czytelniku, to znaczy, że sufit jeszcze się nie zawalił. Cokolwiek się ma zdarzyć – jest to pieśń przyszłości, co do której nie możemy być pewni, czy się ziści, czy nie. Jeśli się nie ziści, to nie ma powodu, by się odrywać od tego, co robimy, a jeśli się ziści, to również nie – bo teraz jeszcze się nie ziściło. Nic, co może się zdarzyć w przyszłości, nie należy do chwili teraźniejszej, nie należy do tego odcinka życia, który właśnie mamy przed oczami i w rękach. Co się zdarzy, to się zdarzy. A cokolwiek się zdarzy – teraz musimy się skoncentrować na teraźniejszym działaniu.

FRAGMENT VIII

Podobnie jak przechadzka, jak podróż po morzu, jak podróż po lądzie, tak samo i gorączka jest częścią życia. Czy może czytasz w czasie przechadzki? – Nie czytam. – Tak samo nie czytasz i w czasie gorączki. Ale kiedy się przyzwyczaję przechadzasz, zachowujesz się tak, jak w czasie przechadzki zachowywać się należy. A jeśli się dzielnie sprawujesz w czasie gorączki, wtedy twoje zachowanie się jest takie, jakie być winno u człowieka w czasie gorączki. A co to znaczy dzielnie się sprawiać w czasie gorączki? Ano nie skarżyć się na boga ani na ludzi, nie załamywać się na duchu z powodu cierpienia [...] a kiedy lekarz przyjdzie z wizytą – nie lękać się o to, co on tam powie.

(Epiktet, Diatryby, III.10)

KOMENTARZ: Koncentracja na teraźniejszym działaniu może wydawać się logiczna, rozsądna i zrozumiała wtedy, kiedy to, co robimy, robimy z własnego wyboru. Łatwo jest przykładać się do tego, o czym sami stwierdziliśmy, że będzie to dla nas wskazane i korzystne. Co jednak z sytuacjami, w których to lub tamto robimy pod wpływem okoliczności lub innych ludzi? Co wtedy, gdy jesteśmy zmuszeni robić coś, czegoś byśmy – gdybyśmy mieli wybór – w ogóle robić nie chcieli? W jakim sensie mamy się koncentrować na teraźniejszym działaniu, jeśli ciężko zachorowaliśmy albo wsadzono nas do więzienia i wszystkie nasze plany diabli wzięli?

Stoicy mogą odpowiedzieć na dwa sposoby. Otóż, po pierwsze, stoikowi nic nigdy nie pokrzyżuje planów i nigdy nie będzie on musiał podjąć żadnej decyzji wbrew swojej woli. Dlaczego? Dlatego że stoik nigdy nie abstrahuje od realiów świata, w którym przyszło mu żyć. Stale pamięta o tym, że może zachorować, a policja może się pomylić, w wyniku czego znajdzie się w szpitalu albo więzieniu. Jego plany zawsze to uwzględniają. Mówiąc ściśle: plany stoika zawsze uwzględniają to, że sprawy mogą pójść nie po jego myśli. Dlatego los niczego mu nie krzyżuje: co najwyżej zmusza do wybrania tego, a nie innego z zaplanowanych wariantów. A wola stoika zawsze uwzględnia i akceptuje te czynniki zewnętrzne, na które nie ma on wpływu: dlatego też wszystko, co robi, robi zgodnie ze swoją wolą.

Po drugie, okoliczności mogą wymóc na nas zmianę zajęcia, ale nie są w stanie nas zmusić, byśmy przestali się całkowicie oddawać chwili teraźniejszej. Bowiem w każdej chwili, w której będziemy przy życiu,

i w każdych możliwych okolicznościach będzie do zrobienia coś, co będziemy mogli starać się robić jak należy²⁰. Przedmiot naszego działania może się zmienić, ale zasada zawsze będzie taka sama: cokolwiek robimy, powinniśmy się na tym jak najpilniej skoncentrować. Tak samo, jak skupialiśmy się na pracy, którą przerwała choroba, tak samo musimy poświęcać uwagę naszym powinnościom w chorobie. Musimy się więc skupić na tym, by dzielnie znosić niedogodności, nie martwić się swoim stanem ponad potrzebę i nie roić sobie niepotrzebnych i błędnych wyobrażeń. W szczególności, musimy dokładnie i pilnie robić to, co pomoże nam wrócić do zdrowia. A więc zażywać zapisane lekarstwa, przyjmować zastrzyki, stosować się do diety. Co więcej, zobowiązani jesteśmy trzymać myśli na wodzy i nie dręczyć się myśleniem o tym, z czego musieliśmy zrezygnować z powodu choroby. Tak jak pracując, nie powinniśmy myśleć o wypoczynku, a wypoczywając – o pracy, tak chorując, nie powinniśmy się martwić tym, co choroba nam odebrała. Naszym teraźniejszym obowiązkiem jest zmagać się z dolegliwościami i nic więcej. Nie zawsze możemy sami wybrać, co robimy, ale zawsze jest w naszej mocy, by robić to pilnie, z uwagą i dobrze. Teraz musimy się skupić na wyzdrowieniu: powrót do rzeczy, które nam choroba przerwała, będzie dopiero następnym koralikiem na nici naszego życia. Wszystko po kolei, wszystko ma swoją porę.

Zasada koncentracji na teraźniejszości obowiązuje nas nie tylko dlatego, że dzięki niej będziemy lepiej i efektywniej działać. Przyda się również w przypadku nieszczęścia, przyda się, gdy świat będzie się nam walił na głowę. Nieraz się przecież zdarza, że przytłaczają nas nadmiar i splątana złożoność spraw i problemów. I w tym właśnie wypadku jest niezwykle ważne, by nazwać poszczególne składniki nieszczęścia, odseparować je od siebie i próbować się z nimi uporać jedno po drugim, nie naraz. To nigdy nie zaszkodzi, a bardzo często wiele pomoże. Żadne nieszczęście nie stanie się w końcu gorsze przez to, że przeanalizujemy je punkt po punkcie.

FRAGMENT IX

Teraźniejszość poświęć samemu sobie.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.44)

KOMENTARZ: Trudno byłoby znaleźć kogoś, kto chętnie i bez

zastanowienia rozdawałby pieniądze albo majątek przypadkowym osobom. Lubimy starać się dbać o finanse, za to dużo mniej roztropnie gospodarujemy tym, co jest od nich stokroć cenniejsze – mianowicie naszym czasem i energią. Nagminnie inwestujemy je w sprawy, które nie są ich warte, poświęcamy całe godziny i dni rzeczom, które nie są warte minut. I oczywiście, to źle, że tak się dzieje. Jak jednak można się temu przeciwstawić?

Drogą do tego jest właśnie koncentracja na teraźniejszym działaniu. Cokolwiek robimy, powinniśmy robić to z uwagą i pełnym zaangażowaniem, skupiając sto procent naszych sił umysłowych na tym właśnie zadaniu, które jest w danej chwili przed nami. Dlaczego? Bo teraźniejszość to jedyna chwila, której możemy być pewni, że jeśli poświęcimy ją samym sobie, to faktycznie przypadnie nam ona w udziale. Przeszłość – przypomnijmy – jest już od nas niezależna, a przyszłość nie zależy tylko od nas. Jedyną chwilą, jaką możemy zagospodarować według własnego uznania, jest chwila teraźniejsza. I poprzez nią wiedzie jedyna droga do roztropnego zarządzania całością naszego życia: bo przecież życie to nic innego, jak tylko zbiór kolejnych chwil teraźniejszych.

Podsumowując: rozpraszenie uwagi, myślenie o niebieskich migdałach wtedy, kiedy niezbędna jest koncentracja, przynosi negatywny skutek niejako na trzy sposoby. Po pierwsze, powoduje, że działamy mniej efektywnie i z mniejszą satysfakcją. Po drugie, nie tylko radość z działania w danej chwili jest mniejsza, ale kurczy się też ogólna szczęśliwość życiowa – pojawiają się bowiem niepotrzebne wyobrażenia, myśli zaczynają płynąć w złym kierunku i obracać się przeciwko nam. Po trzecie wreszcie, nie koncentrować się teraz, to tyle co nie koncentrować się nigdy. Teraźniejszość jest jedyną dostępną nam chwilą, tylko przez nią możemy odcisnąć nasze piętno na rzeczywistości i kontrolować swoje życie. Porzucać czy zaniedbywać „teraz” to tyle, co bezpowrotnie tracić czas i energię, marnotrawić to, czego nikt i nic nam już nie wróci. Tak więc, cokolwiek teraz robimy, róbmy to po trzykroć z uwagą.

Rozdział ósmy

Wystarczy ci życia

Długie jest życie, jeżeli ktoś umie czynić z niego użytek.
(Seneka, O krótkości życia, II.1)

W PIGUŁCE: Życie jest wystarczająco długie – trzeba nim tylko odpowiednio dysponować. Nieprawda, że życie jest krótkie, ale prawdą jest, że sami je sobie skracamy. Skracamy je, marnując dany nam czas na rzeczy błahe i zbędne. Każde życie będzie wystarczająco długie, jeżeli wykorzystamy je rozsądnie, twórczo i wartościowo, a każde będzie zbyt krótkie, jeżeli pozwolimy mu przeciekać między palcami. Nie dlatego brakuje nam niekiedy czasu, że go mamy za mało, ale dlatego, że za wiele trwonimy. Szanujmy czas, a na pewno nam go wystarczy.

* * *

Nasze życie nie jest wcale krótkie – to my sami je sobie skracamy ([fragment I](#)). Skracamy je, trwoniąc czas na rzeczy, które nie są nam wcale potrzebne ([II](#)). Można żyć dobrze niezależnie od tego, jak długie jest nasze życie ([III](#)). Pomóc nam w tym może skrupulatne liczenie naszych wydatków czasowych, podobne do liczenia finansów ([IV](#)). Żeby móc rozsądnie gospodarować swoim czasem, musimy wiedzieć, czego chcemy od życia i do czego w nim dążymy ([V](#)), a także nie robić zbyt wielu rzeczy naraz i nie myśleć przesadnie o przeszłości ([VI](#)). Z całą pewnością zawsze wystarczy nam czasu na naukę sztuki życia ([VII](#)), ale ona też jest tylko narzędziem – nie może służyć za kolejny pretekst do marnowania życia ([VIII](#)).

FRAGMENT I

Nie za mało mamy czasu, ale za wiele tracimy. Dość długie jest życie i w obfitej ilości nam dane [...] jeżeli z całego uczynimy należyty użytek, ale jeżeli upływa w zbytkach i gnuśności, a nie zużywa się na żadne szlachetne dzieło, wtedy dopiero w obliczu ostatniej konieczności zauważymy, że życie, którego upływania nie spostrzegaliśmy, już upłynęło. Rzecz ma się następująco: nie

otrzymaliśmy życia krótkiego, lecz czynimy je krótkim, pod względem zaś jego posiadania nie jesteśmy nędzarzami, ale marnotrawcami. I podobnie jak ogromne i królewskie bogactwa, gdy tylko przejdą w posiadanie złego właściciela, natychmiast się rozpraszają, a przeciwnie – nawet skromne majątności, jeżeli są powierzone dobremu gospodarzowi, powiększają się przez należyty użytek, tak samo wiek życia naszego rozciąga się daleko, jeżeli ktoś dobrze nim rozporządza.

(Seneka, O krótkości życia, I.3–4)

KOMENTARZ: Narzekamy często, że nasze życie jest krótkie, że szybko upływa i jeszcze szybciej się kończy. Narzekamy, że mamy za mało czasu, że trudno nam zdążyć ze zrobieniem tego, co byśmy chcieli. Ledwie się obejrzymy, a tu przychodzi starość i nieodłączna od niej śmierć lub też jakieś nieszczęśliwe zdarzenie jeszcze wcześniej wychodzi nam naprzeciw. Czasu – tak często myślimy – mamy zawsze za mało. Stoicy odwracają jednak ten punkt widzenia. Czas naszego życia nie jest krótki sam z siebie – to my czynimy go krótkim. W jaki sposób? Pozwalając mu upływać bezproduktywnie albo trwoniąc go na zbytki i gnuśności.

Pod względem czasu, który mamy do dyspozycji, nie jesteśmy – pisze Seneka – biedakami, tylko marnotrawcami. Co to znaczy? Nie jesteśmy ani biedakami, ani bogaczami, ani nie jesteśmy średniozamożni – żadne z tych określeń nie pasuje do długości danego nam życia, bo nie ma żadnego kryterium pozwalającego stwierdzić, że czterdzieści lat życia to mało, a osiemdziesiąt wystarczająco wiele. Nie mamy możliwości dowiedzieć się, ile nam czasu przyznano, nie wiemy nigdy z góry, kiedy nasze życie się skończy. Jedyne, co wiemy i nad czym mamy kontrolę, to sposób, w jaki z niego korzystamy. Woda porusza koło młyńskie i turbinę elektrowni: a my nie wiemy, jak długo będzie płynąć, ani czy rzeka jest długa, czy krótka, ale możemy decydować, co zrobimy z energią, którą ona wyzwala. Nie wiemy, czy patrząc wstecz na nasze życie, będziemy mogli powiedzieć, że trwało ono wiele czy też niewiele lat, ale wiemy, że możemy kontrolować bieżące wydatki, czyli to, na co zużywamy czas, który w tej chwili, dziś i teraz, upływa. A pod tym względem częściej jesteśmy – niestety! – rozrzutnikami i synami

marnotrawnymi niż rozsądnymi zarządcami powierzonego nam dobra. I z tej właśnie przypadłości chcą nas wyleczyć stoicy.

FRAGMENT II

Wyberzmy któregoś z gromady starców: „Widzimy, że dożyłeś do najdalszej granicy ludzkiego wieku. Już setny albo i wyżej niż setny rok ciąży na twych barkach. Dalej więc! Zdaj rachunek ze swego życia! Policz, jak wiele z ogólnej sumy czasu zabrał wierzyciel, jak wiele kochanka, jak wiele król, jak wiele klient, jak wiele kłótnia z żoną, jak wiele chłostanie niewolników, jak wiele bieganina po mieście dla załatwienia różnych potrzeb. Dodaj do tego choroby, których sam się nabawiłeś, dodaj i te również okresy, które upłynęły bezużytecznie, a zobaczysz, że masz daleko mniej lat, niż sobie liczysz. Przypomnij sobie, ile to razy byłeś zdecydowany, co masz czynić, ile to dni spędziłeś tak, jak je zaplanowałeś, ile razy rozporządzałeś własną osobą, ile razy zachowałeś tę samą pogodę na twarzy, ile razy duch twój nie przejął się trwogą, jakiego w tak długim wieku dokonałeś dzieła, jak wielu ludzi rabowało ci twe życie, kiedy ty nawet nie doceniałeś, co tracisz; jak wiele ci zabrał jałowy smutek, głupia uciecha, chciwa żądza, pochlebna rozmowa, jak mało pozostało ci z ciebie, a wtedy zrozumiesz, że umrzesz – dziecięciem.

(Seneka, O krótkości życia, III.2–3)

KOMENTARZ: Na co tracimy nasz czas? Jediną drogą, by się tego dowiedzieć, jest dokonanie swoistego rachunku sumienia, uczciwe przyznanie przed samym sobą, na co i ile czasu poświęciliśmy. Weźmy tego staruszka, który spogląda wstecz na swoje życie, a na którego miejscu możemy w wyobraźni postawić siebie. Któż bowiem nie poświęca (czy nie poświęcał) wiele czasu na flirty i romanse lub kto nie trwonił go na bezużyteczne politykierstwo? Kto z nas może przyznać, że załatwianie spraw administracyjnych czy logistycznych nie zajęło mu nigdy więcej czasu, niż to było niezbędne? Kto z nas nie marnował czasu na niepotrzebne i bezowocne kłótnie? Kto wreszcie nigdy nie chorował i nie był zmuszony nad wszelkie zadania i plany przedłożyć leżenia w ciepłej pościeli i łykania tabletek? Nawet jeśli pominiemy chłostanie niewolników, podobieństwo z opisanym przez Senekę stulakiem będzie niepokojące.

Taki uczciwy rachunek sumienia jest trudny, ale też budujący.

Przyznanie przed sobą, że owszem, tracimy czas, plus wiedza o tym, na co go marnujemy, to pierwszy krok do tego, by coś w swoim postępowaniu zmienić. Będziemy o tym szerzej mówić w komentarzu do fragmentu V, a teraz zastanówmy się nad pewnymi wątpliwościami, które mogą tu powstać.

Można tu bowiem zaprotestować na dwa sposoby. Brzmieć by to mogło mniej więcej tak: „Pięknie, drogi Seneko. Niewątpliwie i staruszek większość swojego życia zmarnotrawił i ja sam jestem na najlepszej do tego drodze. Cóż jednak począć? Po pierwsze, część rzeczy, którym muszę poświęcać czas, są to z konieczności rzeczy niezależne ode mnie. Nic nie poradzę na to, że choruję, że muszę pracować, że muszę wypełniać tę rolę, jaką mi życie przypisało. Po drugie, co proponujesz w zamian? Gdybym odarł moje życie ze wszystkiego, z czego każesz mi się rozliczać, nie pozostałoby już nic. Owszem, poświęcam czas bieganiu po mieście, jak i moim kochankom. Ale czemu miałbym tego nie robić? Czy nie jest tak, że każdą czynność, jakiej się poświęcam, każesz mi zaksięgować jako stratę czasu?”.

Rozpatrzmy najpierw pierwszy argument. Oczywiście, jest niewątpliwie prawdą, że wiele z tego, co w życiu robimy, robimy pod wpływem takich, a nie innych okoliczności. Mamy pewne obowiązki i pewnym rzeczom po prostu musimy poświęcać czas. Rada stoików jest następująca: starajmy się możliwie jasno i precyzyjnie określać, które z podjętych działań służą naszym celom i wartościom, a które są skutkiem przymusu zewnętrznego. Granica ta nigdy nie będzie jednoznaczna ani nie będzie się sama narzucać, przeciwnie, zawsze będzie płynna i rozmyta. Trzeba pewnego wysiłku, żeby ją wydobyć na światło. Ale należy to zrobić, bo im bardziej zamazana jest ta granica, tym więcej czasu bezproduktywnie tracimy.

Do wielu rzeczy jesteśmy bowiem przymuszani czy skłaniany tylko pozornie. Wydaje się nam, że to i owo musimy czy powinniśmy, a tak naprawdę brakuje nam tylko siły i odwagi, by przeciwstawić się sugestiom i okolicznościom. Bądźmy uczciwi i śmiało spójrzmy w głąb siebie. Zastanówmy się, na co zużywamy nasze życie. Na pomaganie innym? Owszem, powinniśmy być życzliwi wobec drugiego człowieka, ale nie należy nigdy tracić rozeznania, w czym i komu możemy być

naprawdę pomocni. Niektórzy faktycznie naszej pomocy potrzebują, ale inni wręcz przeciwnie: tylko czekają, żeby móc przerzucić na nas część swoich obowiązków. Podobnie jeśli wybieramy się do miasta dla „załatwienia różnych potrzeb”. Część z nich będą to potrzeby autentycznie nasze, sprawy istotne, których załatwienie faktycznie leży w naszym interesie, ale część... Musimy uważać, by nie przekraczać granicy, za którą czyha robienie dla straty czasu i dla samego robienia. Musimy mieć odwagę to przerwać, zawołać: „Ja tego robił nie będę! Nie muszę, to jest strata czasu! Zajmę się czymś innym, pożyteczniejszym!”. A nic nie doda nam więcej odwagi niż uczciwe przyjrzenie się księdze rozchodów naszego czasu. Łatwiej będzie nam wymówić posłuszeństwo sprawom pozornie koniecznym, kiedy zobaczymy, jak wiele czasu nas kosztują.

Zastanówmy się teraz nad drugim argumentem, który można tutaj wytoczyć przeciw stoikom. Przypomnijmy, o co chodzi: jeśli Seneka każe czas spędzony na miłości, rozrywce, interesach, czas poświęcony rodzinie czy dbaniu o zdrowie liczyć jako czas stracony, to kategoria ta nie ma sensu, bo krótko mówiąc, każde wykorzystanie czasu jest liczone jako jego strata. Jak na to odpowiadają stoicy? Twierdzą oni, że poświęcenie czasu rozrywkom, przyjaciołom czy kochankom może być przecież celem jak najbardziej naszym – ale stanie się takim tylko i wyłącznie z naszego wyboru. Czas naszego życia jest najcenniejszym kapitałem, jakim dysponujemy. Na cokolwiek go poświęcimy, powinniśmy robić to świadomie i wiedząc, że jest to wyłącznie nasza decyzja. Nie wolno nam niczego ukrywać pod płaszczykiem pozornych konieczności. Obowiązuje tu ta sama zasada, co w zarządzaniu finansami: ponieść duży wydatek, ale ze świadomością celu, to zupełnie co innego, niż potajemnie wyprowadzać pieniądze z konta i defraudować je na jakieś mgliste przedsięwzięcia.

FRAGMENT III

Jak w małego wzrostu ciele może być doskonały człowiek, tak też w mniejszym przeciągu czasu może zmieścić się doskonałe życie. Wiek należy do rzeczy zewnętrznych. Dopokąd mam istnieć – nie moja to rzecz. Moją sprawą jest, jak będę żył.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XCIII.7)

KOMENTARZ: Długość naszego życia jest rzeczą od nas

niezależną – to prawda trudna do podważenia. Oczywiście, można unikać alkoholu i skoków spadochronowych (a w szczególności łączenia jednego z drugim), ale tak czy siak, ostatnie słowo w sprawie daty naszej śmierci nie należy do nas. Nie od nas zależy, jak długo będziemy żyli, ale jak dobrze będziemy żyli – już tak.

Stoicy uczą, że każde życie, niezależnie od tego, czy trwa lat sto czy dwadzieścia, może zostać przeżyte w sposób piękny i wartościowy. Wartość i sens możemy mu nadać na rozmaite sposoby, ale jakiegokolwiek by one były, zawsze będą niezależne od długości tego życia. Bowiem nie ilość, tylko jakość przeżytych dni jest tym, na czym nam powinno zależeć i z czego powinniśmy chcieć być dumni.

Oczywiście, są różne okoliczności i różne sytuacje życiowe. Inaczej będzie myślał o pięknym życiu krzepki młodzieniec, a inaczej schorowany staruszek. Inaczej powinniśmy planować swoje cele, jeśli liczymy na jeszcze kilkanaście lub kilkadziesiąt lat życia, a inaczej, gdy znajdujemy się pod ostrzałem artyleryjskim i nasza przyszłość liczy się w minutach. Stoicy zapewniają nas jednak, że dla każdego życia, długiego czy krótkiego, znajdzie się taka wartość, którą będzie można z pożytkiem realizować. Nie wskażą nam jej oczywiście palcem, nie powiedzą „rób to i to”. Nie chcą bowiem zdjąć z nas odpowiedzialności za jej wybór, ale pragną dodać otuchy zapewnieniem, że zawsze można ją znaleźć.

FRAGMENT IV

Nie mogę powiedzieć, bym nic zgoła nie tracił, lecz jestem w stanie wskazać przyczynę mojego niedostatku.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, I.4)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie w komentarzu do fragmentu II, że pierwszym krokiem do rozsądnego gospodarowania czasem jest zdać sobie sprawę z niegospodarności. W tym celu musimy sporządzić bilans naszego czasu. Idźmy dalej tropem tego buchalteryjnego myślenia i weźmy sobie księgowych za wzór: prowadźmy spis wydatków naszego czasu, tak jak prowadzi się spis wydatków pieniężnych²¹. Zapisujmy – tak, dosłownie! – na co ile przeznaczamy dni, godzin i minut. To, co rzucimy na papier czy też w plik komputerowy, obiektywizuje się i staje się wobec nas zewnętrzne. I łatwiej nam potem spojrzeć na to uczciwie i z chłodnym dystansem.

Nie ma człowieka, który nie byłby przerażony, kiedy pierwszy raz spróbuje prowadzić takie zapiski. Skala, na jaką marnujemy nasze siły i czas, jest nieprawdopodobna i trudno nie być wstrząśniętym, kiedy się pierwszy raz spojrzy w oczy temu problemowi. Nie zapominajmy jednak, że robimy to nie po to, żeby się pognębić, ale po to, by się poprawić. A kiedy ujrzymy czarno na białym, że tyle a tyle godzin przeznaczyliśmy dzisiaj na głupią rozrywkę, że tyle a tyle czasu straciliśmy, pozorując niepotrzebną pracę, że tyle a tyle wieczorów pochłoneły nam spotkania z ludźmi, których właściwie nie lubimy – otrzeźwiejemy. Uświadomienie sobie, jak niemądrze dysponujemy naszym czasem, jest pigułką bardzo gorzką, ale warto ją przełknąć. Bo po przełknięciu, łatwo już wykonać krok drugi: zacząć świadomie i rozsądnie planować swoje wydatki czasowe.

Przyglądanie się bilansowi naszego czasu ułatwi nam też zrozumienie, że nie ma żadnego magicznego mechanizmu, żadnego przełącznika, który mógłby sprawić, że nasze życie samo z siebie i raz na zawsze zacznie płynąć lepiej i mądrzej. Roztropne gospodarowanie czasem jest czymś, co dzieje się wyłącznie w tej chwili – można do niego dojść tylko i wyłącznie poprzez mądre wykorzystanie tej oto minuty, tej godziny i tego dnia. Nie ma w tym ani żadnej tajemnicy, ani drogi na skróty.

Co więcej, takie podejście do sprawy pozwoli nam uzmysłwić sobie jeszcze jedną rzecz. Otóż w odróżnieniu od ksiąg i plików, w których liczy się pieniądze, w gospodarce naszym czasem dysponujemy tylko jedną rubryką – wydatkami. Rubryka przychodów jest zawsze pusta, bo nigdy nie dostaniemy żadnego czasu ponad ten, który mamy. Czasu nikt nam nie doda, ani – raz straconego – nie wróci.²²

FRAGMENT V

Tak właśnie postępuj, mój Lucyliuszu: wyzwaj siebie dla siebie, a czas, który – jak dotąd – był ci albo rabowany, albo kradziony, albo sam uchodził niepostrzeżenie, gromadź i szcędź. [...] pewne chwile są nam odbierane jawnie, inne odejmowane po kryjomu, a jeszcze inne wymykają się nam same. Najgorsza jest wszelako strata wynikająca z naszego niedbalstwa.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, I.1)

KOMENTARZ: Uczciwe kontrolowanie wydatków czasowych będzie niekiedy łatwiejsze, innym razem trudniejsze. Bywa, że na pierwszy rzut oka widzimy, dlaczego się nam czas rozpląnął. Złamaliśmy nadgarstek: a więc musieliśmy poświęcić tyle a tyle czasu na wizytę w szpitalu, prześwietlenie, założenie gipsu. Jasne jest, co i dlaczego musimy tutaj zrobić – o ile chcemy znowu się cieszyć zdrową ręką. Ale na ogół nie będzie tak łatwo i czas będzie nam mijał niepostrzeżenie, będziemy go tracić nie wiadomo jak i nie wiadomo na co, i trudno będzie nam później ustalić, na co go poświęciliśmy (czytaj: zmarnowaliśmy). Może się okazać, że utopiliśmy w czymś półtorej godziny, myśląc, że robimy to z własnej woli, podczas gdy najzwyczajniej w świecie daliśmy się zwieść jakiejś osobie lub sytuacji. Złodziejem czasu mogą być sprzedawcy dywanów albo świadkowie Jehowy, ale też ktoś lub coś dalece mniej oczywistego. Jedno jest pewne: musimy wiedzieć, czego właściwie chcemy i do czego dążymy, i z tej perspektywy rozpatrywać wszystkie nasze czasowe wydatki. Uchyłać się od tego, to dać ludziom i okolicznościom manipulować sobą, to dać wmówić sobie, że słuszne i pożyteczne będzie dla nas coś, co wcale takie nie jest. Nie wiedzieć, czego się chce, to otwierać w naszej księdze porachunków z czasem rubrykę najgorszą: rubrykę czasu straconego przez niedbalstwo.

FRAGMENT VI

Nie zajmuj się na raz wielu sprawami, mówią, jeżeli chcesz zachować pogodę ducha. [...] Przy każdej sprawie należy przypomnieć sobie, czy też ona nie jest jedną z tych, które nie są konieczne. A należy nie tylko strzec się czynów niekoniecznych, ale i myśli. W takim bowiem razie i czynów nie będzie, które z drogi prostej odwodzą.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.24)

KOMENTARZ: Mądre korzystanie z czasu nie oznacza, że mamy wpadać w popłoch i w panice starać się robić i nadrobić wszystko naraz. Przeciwnie, musimy unikać łapania zbyt wielu srok za ogon. Powinniśmy zastanowić się nad naszymi wydatkami czasowymi, wykreślić te, które są zbędne, a całą resztę rozplanować możliwie racjonalnie: przypomnieć sobie tabelę naszych celów i wartości, zdecydować, w jakiej kolejności będziemy je realizować, a potem

faktycznie zacząć je w takim właśnie porządku urzeczywistniać. Nie wolno nam tracić głowy. Jeśli nie chcemy tracić czasu – musimy korzystać z niego z rozmysłem, ale nie gorączkowo.

Musimy też pamiętać, że (jak już mówiliśmy) uświadomienie sobie, jak wiele czasu tracimy, może nas z początku wprowadzić w porządne zniechęcenie. Spodziewajmy się z góry rozmaitych niewesołych myśli, w rodzaju: „Ależ to jest bez sensu! Tyle czasu straciłem, tyle mogłem w tym czasie osiągnąć! Teraz nie ma już po co się starać!”. Są to jednak tylko początkowe trudności, które trzeba odchorować, by wyzdrowieć. Stoicy twierdzą, że niezależnie ile czasu dotąd straciliśmy, jedyne sensowne rozwiązanie to zacząć dbać o ten czas, który jest przed nami. Musimy pamiętać, że przeszłość jest już zamknięta, że od nas nie zależy. Dlatego nadmierne myślenie o niej i smucenie się nią ponad konieczność jest właśnie tym, co „z drogi prostej odwodzi”. Nie po to mamy przeglądać dotychczasowy bilans naszego czasu, by się nim deprimować, ale po to, by się mobilizować.

FRAGMENT VII

Wolisz [...] jutro stać się dobrym, niż dzisiaj nim być.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.22)

KOMENTARZ: W komentarzu do fragmentu III powiedzieliśmy sobie, że niezależnie od tego, jak wiele czasu mamy jeszcze przed sobą, zawsze możemy znaleźć pewną wartość, która będzie w naszym zasięgu i której realizacja uczyni nasze życie sensownym. Oczywiście, nie ma gotowych recept ani drogowskazów – trzeba tej wartości aktywnie i na własną rękę szukać. Ale jest jedna rzecz dostępna dla wszystkich bez wyjątku, którą można realizować w każdych okolicznościach i po którą można sięgnąć, kiedy wydaje się, że nic już się nie da zrobić i że wszystkie drogi są dla nas zamknięte. Jaka to wartość? Odpowiadając jednym słowem: stoicyzm. Odpowiadając jednym zdaniem: próba stania się choć odrobinę lepszym człowiekiem, niż się jest w danej chwili.

Sztuka życia według stoików jest tak pomyślana, by można ją było stosować w każdych okolicznościach i w każdej sytuacji. Niezależnie od tego, w jak nieciekawe położenie zagnało nas życie – zawsze możemy spróbować stać się lepszymi stoikami. Bez względu na to, ile czasu mamy do dyspozycji – zawsze możemy spróbować przeżyć go

po stoicku. Żaden splot okoliczności i zdarzeń, choćby był nieskończenie nieszczęśliwy i przykry dla nas, nie odbierze nam tej możliwości. A żadna sytuacja nie będzie tak niepomyślna, by nie wydała się choć trochę lepsza, kiedy spojrzymy na nią po stoicku.

FRAGMENT VIII

[...] jest to oczywista niewdzięczność, jeżeli ktoś nie jest zadowolony z czasu, jaki dane mu było przeżyć. Zawsze suma dni okaże się małą, jeżeli będziesz je liczył.

(Seneka, O dobrodziejstwach, ks. V, XVII.5)

KOMENTARZ: Nie będzie żył dobrze ten, kto życie marnotrawi, i nie będzie szczęśliwy ten, kto będzie liczył dni, starając się dojść, czy dano mu ich tyle, ile mu się należało. Nie ma tutaj żadnego „należy”: nie ma żadnej miary danej z góry. Życia mamy tyle, ile mamy, i powinniśmy się skupić na tym, by go nie trwonić. W szczególności nie powinniśmy go trwonić na biadanie o jego krótkości.

Czas płynie nam najszybciej wtedy, kiedy myślimy nad jego upływem. Jeśli więc czujemy, że biegnie on zbyt szybko i że nie nadążamy z realizacją swoich zamierzeń – absurdem jest się tym martwić i tym samym jeszcze przyspieszać jego bieg. Upływających dni nie należy liczyć – należy je wykorzystywać. Życie zawsze będzie za krótkie, jeżeli będziemy je zużywać na biadolenie – czy to nad jego krótkością, czy nad czymkolwiek innym. Ani wartość naszego życia nie zależy od jego długości, ani ta długość nie zależy od nas. Nie kłopotczmy się więc i całą uwagę poświęćmy temu, co jest od nas zależne: pożytecznemu wykorzystaniu tego, co mamy.

Rozdział dziewiąty

Buduj właściwe alternatywy

...nie czyń niczego z postępowaniem ani z udręką, ani z przekonaniem, że jesteś w nieszczęściu. [...] – Kurno w twojej chacie? Jeżeli możesz wytrzymać, pozostań. Jeżeli dławisz się dymem, wyjdź na dwór!
(Epiktet, Diatryby, I.25)

W PIGUŁCE²³: Wobec każdego problemu powinniśmy stosować następującą alternatywę: albo uznajemy, że musimy go jakoś rozwiązać, i podejmujemy w tym celu określone czynności, albo akceptujemy sytuację taką, jaka ona jest, i przestajemy ją uważać za coś przykrego. Jednego nie wolno nam robić: nie wolno martwić się czymś, nie robiąc jednocześnie nic, żeby to zmienić.

* * *

Na wszystko powinniśmy patrzeć jak na decyzję o wyjściu z nudnego filmu: albo oglądamy do końca i nie narzekamy, albo wychodzimy i nie nudzimy się dłużej ([fragment I](#)). Zanim podejmiemy decyzję, musimy oczywiście rozważyć wszystkie za i przeciw ([II](#)). Zasadę tę możemy stosować wobec przykrości i przeciwności, które nas spotykają ([III](#)), jak też wobec każdej w ogóle sytuacji życiowej ([IV](#)). Możemy z niej skorzystać wtedy, kiedy spotka nas coś niemiłego ze strony drugiego człowieka ([V](#)), jak też wtedy, gdy ktoś zachowa się niewłaściwie, ale żadnej krzywdy nam tym nie wyrządzi ([VI](#)). Zasada ta dotyczy naszego życia jako całości ([VII](#)), jak też każdej części, która się na nie składa ([VIII](#)). Jej ważnym przypadkiem szczególnym jest alternatywa dobry–dobry ([IX](#)).

FRAGMENT I

Nie bądź mniej rozumny niż dzieci, ale jak one, kiedy nie podoba im się widowisko sceniczne, powiadają: Nie chcemy już dłużej patrzeć – podobnie i ty, gdy ci się pewne rzeczy wydadzą nazbyt męczące, mów sobie: Nie chcę już dłużej patrzeć, i odejść. Jeżeli jednak zostaniesz, nie szlochaj!

(Epiktet, Diatryby, I.24)

KOMENTARZ: Sporą część niemiłych zdarzeń, które nas w życiu

spotykają, możemy porównać do oglądania filmu w kinie: w każdej chwili możemy zdecydować, czy chcemy dalej go oglądać, czy nie. Komu z nas nie przytrafiła się sytuacja następująca: film się niemiłosiernie dłuży, nudzi nas, nie ma widoków na jakiś ciekawy zwrot akcji w przyszłości, a mimo to siedzimy w fotelu jak wmurowani i czekamy na finał? To jest właśnie błąd, którego stoicy każą nam unikać. W każdej chwili możemy przecież wstać i wyjść, nikt nas nie zmusza, by siedzieć i cierpieć. Męczymy się z własnej woli – i to jest dla stoików niedorzeczność, której chcą nam pomóc uniknąć.

W jaki sposób? Powinniśmy zbudować sobie następującą alternatywę: albo jest tak, że film jest na tyle nudny i nieznośny, że natychmiast wstajemy i wychodzimy, albo przeciwnie, nie jest jeszcze tak źle i przedwczesne przepychanie się do wyjścia oraz świadomość źle wydanych pieniędzy będą większą niedogodnością niż oglądanie ciągu dalszego. Samo postawienie sobie takiej alternatywy znacząco ułatwia podjęcie właściwej decyzji. Dlaczego? Bo wyklucza najgorszy wybór. Zamyka cierpiętniczą drogę, na której najpierw stwierdzamy, że film jest katastrofą, a potem cierpliwie i bez sensu tę katastrofę tolerujemy, siedząc do końca seansu tylko po to, by się w swojej złości i niezadowoleniu utwierdzić. Budowanie właściwej alternatywy jest bardzo proste: albo coś jest na tyle złe, że podejmujemy odpowiednie działanie, albo nie robimy nic i bez żalu godzimy się z sytuacją.

Co ważne, nie jest to alternatywa jednorazowa. Film to nie punkt w czasie, tylko pewien jego odcinek: i jego atrakcyjność, i nasza jego ocena mogą się zmieniać. Ale w żadnym razie nie jest tak, że raz powzięta decyzja (na przykład po intrygującej pierwszej scenie) zobowiązuje nas, by zostać aż do napisów końcowych. Decyzję o pozostaniu lub wyjściu musimy powtarzać w każdej chwili na nowo.

FRAGMENT II

Rzecz ma się tak samo, jak gdyby komuś wybierającemu się w podróż do Syrakuz ktoś powiedział: „Poznaj wpierw wszystkie niewygody i wszystkie przyjemności swej przyszłej podróży i dopiero wtedy wsiadaj na okręt [...]. Otoś usłyszał i to, co cię może przywabić, i to, co cię może odstraszyć. Masz do wyboru: Chcesz – puszczaj się w podróż przez morze, nie chcesz – zostań na miejscu”. I jeśli po

takim jasnym postawieniu sprawy ktoś by oświadczył, że mimo wszystko chce jechać do Syrakuz, do nikogo innego nie może mieć słusznego żalu tylko do siebie, skoro nie bezwiednie wpadnie w takie nieszczęścia, ale świadomie i z rozmysłem po nie się wybrał. Do nas wszystkich mówi natura: „Nie czynię złudzeń nikomu”.

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, XVII.2–6)

KOMENTARZ: Użyliśmy przykładu kina, teraz skorzystajmy z metafory podróży. Zwróćmy uwagę, że sens jest w tym wypadku nieco szerszy: nie ograniczamy się bowiem do teraźniejszego problemu czy nieprzyjemności. Ten przypadek dotyczy raczej przyszłości, tego, co czeka nas zależnie od decyzji, którą podejmiemy. Chcemy się wybrać w podróż do Syrakuz, założyć firmę, rodzinę albo napisać książkę. Każde z tych przedsięwzięć nęci pewnymi korzyściami, a zarazem każde wiąże się z pewnymi kosztami, kłopotami i ryzykiem. Wszystkie plusy i minusy musimy starać się przewidzieć i rozważyć, i dopiero na ich podstawie podjąć decyzję. A do wyboru mamy jedno z dwojga: albo uznajemy, że korzyści przeważają nad kosztami i decydujemy się ruszać w drogę (rejestrować firmę, kupować pierścionek zaręczynowy), albo stwierdzamy, że gra jest niewarta świeczki, że wobec czekających nas niewygód (potyczek z kontrahentami czy z teściową) błędną wszelkie profity i że odstępujemy od naszego zamiaru. Nie ma trzeciej drogi. Nie wolno nam pomyśleć ani: „Nie decyduję się na wyjazd, ale szkoda, że się nie decyduję”, ani: „No dobrze, jadę, ale to będzie udręka, z którą sobie nie poradzę”. Zbudowanie właściwej alternatywy wyklucza taką postawę – i bardzo dobrze, że ją wyklucza.

Sedno właściwie zbudowanej alternatywy polega na tym, że opcja pośrednia, czyli zrobienie czegoś przy jednoczesnym żałowaniu, że się to robi, z założenia nie jest uznane za pełnoprawny wybór. Musimy nauczyć się nie postrzegać tego jako takiej samej możliwości jak inne. Spójrzmy na to w ten sposób: budować właściwą alternatywę to każdorazowo przyznawać się, że cokolwiek robimy – robimy z własnego wyboru. Zdecydowaliśmy się wyruszyć w podróż lub zostać na miejscu, wziąć ślub lub uciec sprzed ołtarza, założyć przedsiębiorstwo czy właśnie z tego zrezygnować – była to wyłącznie nasza decyzja, podjęta po uświadomieniu sobie, że opcja przeciwna

więzałaby się z większą niedogodnością czy cierpieniem. Czego więc tutaj żałować?

Tak rozumiane budowanie właściwych alternatyw rzuca światło na pewien problem, który powstaje ze zbyt uproszczonego rozumienia nauk stoików. Otóż niektórzy twierdzą, że za całą stoicką sztukę życia wystarczy jedna maksyma, mianowicie „przyjmij z radością bieg wypadków, jakikolwiek by on nie był”. Brzmi to nieźle, ale prędzej czy później prowadzi do konfuzji. Bo z jednej strony powinniśmy przyjmować z ochotą cokolwiek się wydarzy, z drugiej ewidentne jest, że niektóre zdarzenia i wypadki przyjmujemy z większą ochotą niż inne. Co więcej, mamy pewne środki, którymi możemy zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia tego, co nam miłe i zmniejszać prawdopodobieństwo tego, co niemiłe. Innymi słowy, zasada „pogódź się z losem” nie daje żadnej wskazówki, co robić wtedy, gdy mamy na ten los pewien wpływ. Z pomocą przychodzi dopiero właściwie zbudowana alternatywa. Weźmy przykład: czy powinniśmy lecieć samolotem, jeżeli boimy się turbulencji i terrorystów? Odpowiadamy: są dwie możliwości, albo bierze górę lęk, a wówczas nie lecimy i nie musimy się już bać, albo decydujemy się podjąć ryzyko i wsiąść do samolotu. W pierwszym wypadku pogodzenie z losem przyjmuje postać: „Muszę tłuc się dwie doby pociągiem, ale cóż, nic na to nie poradzę – samoloty takie niebezpieczne”, w drugim: „Trzaśnie, to trzaśnie! Będę się cieszyć lotem, a jeśli się rozbijemy... cóż, to już ode mnie nie zależy!”.

Krótko mówiąc, tak, trzeba akceptować bieg wypadków, ale nie oznacza to, że wyzbywamy się prawa do wpływania nań. Najpierw rozstrzygamy to, co od nas zależy (posługując się odpowiednią alternatywą), by potem móc ze spokojem przyjąć to, co od nas zależne nie jest.

FRAGMENT III

Wszelka przygoda albo jest taka, że masz [...] siłę do jej zniesienia, albo taka, że nie masz [...] siły do jej zniesienia. Jeżeli więc spadnie na ciebie cios, który możesz znieść siłą przyrodzoną, nie czuj się zgnębiony, ale swą mocą przyrodzoną znoś go! A gdy taki, że go mocą przyrodzoną znieść nie możesz, także nie czuj się zgnębiony.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, X.3)

KOMENTARZ: Oto jak nasza zasada stosuje się do nieszczęśliwych zdarzeń, które mogą nas spotkać w życiu. Wyobraźmy sobie, że mamy w planach bardzo ciekawy wyjazd. Bilety już kupione, ale w ostatniej chwili zwala nas z nóg choroba. Zamiast na lotnisko najchętniej udalibyśmy się na tydzień do łóżka. Co w takiej sytuacji?

Musimy zbudować sobie alternatywę: albo mamy w sobie na tyle dużo krzepy, by jechać i z tego wyjazdu odpowiednio skorzystać, albo choroba jest jednak zbyt ciężka i musimy odłożyć wyjazd, i zająć się chorowaniem. Decyzję trzeba oczywiście podjąć możliwie rozsądnie, po namyśle i uwzględnieniu możliwie wielu czynników. Przede wszystkim musimy porozmawiać z lekarzem: jak dokładnie wygląda sytuacja z naszym zdrowiem? Musimy też dokładnie się zastanowić, jak ważny i pilny jest ten wyjazd. Czy istnieje możliwość przesunięcia terminu? Co dokładnie oznacza rezygnacja? Trzeba zważyć te wszystkie czynniki i podjąć decyzję – odkładamy wszystko czy jedziemy mimo choroby? Musimy zdecydować absolutnie uczciwie wobec samych siebie, bez niepotrzebnego czarnowidztwa i bez użalania się nad sobą. W szczególności musimy pamiętać, że przeszłość jest już zamknięta i nie ma do niej powrotu: podejmując decyzję dotyczącą przyszłości, jesteśmy zobowiązani nie myśleć o tym, co było. Decyzję o jutrze podejmujemy dziś i wyłącznie na podstawie dziś. Nie wolno nam myśleć kategoriami sprzed choroby, nie wolno próbować działać tak, jakbyśmy byli zdrowi. Musimy decydować na podstawie okoliczności, jakie są teraz, a nie na podstawie tych, które były wczoraj, choćby tamte wczorajsze były sto razy korzystniejsze.

Wyboru trzeba dokonać możliwie racjonalnie i uczciwie wobec siebie. Ciężaru tej decyzji nikt i nic z nas nie zdejmie, a na pewno nie zrobią tego stoicy – ostatnią rzeczą, jaka by im przyszła do głowy, jest podsuwanie nam gotowego rozwiązania.²⁴ Stoicy każą nam jedynie skreślić trzecią drogę, a więc wyjazd pomimo zbyt ciężkiej choroby, jak też rezygnację z niego bez dostatecznego powodu. To zawsze się kończy udręką: wyrzucaniem sobie, żeśmy za łatwo odpuścili, albo przeciwnie, że taki wyjazd nie ma sensu, bo jesteśmy zbyt chorzy, by z niego właściwie skorzystać. A więc albo-albo: albo choroba jest na tyle lekka, że nie zmieniamy planów mimo niedomagań zdrowotnych, albo odkładamy wszystko i z opcji „wyjazd” przełączamy się na opcję

„chorujemy i staramy się wrócić do zdrowia”. Jeśli chcemy być szczęśliwi – musimy wybrać między tymi dwiema możliwościami.

FRAGMENT IV

Gdy tylko dzisiaj nasycicie się jadłem, zaraz siadacie i włosy sobie rwiecie na głowie, skąd jutro jeść zdobędziecie. Mazgaju i niedołęgo! Jeżeliś zadbał, mieć będziesz. Jeżeliś nie zadbał, w świat ruszaj! Drzwi stoją otworem. Po co narzekasz? Co ci te twoje łzy pomogą?

(Epiktet, Diatryby, I.9)

KOMENTARZ: Zasada budowania właściwych alternatyw dotyczy wszystkiego: również – jak pokazują powyższe słowa Epikteta – praktycznej i finansowo-materialnej strony naszego życia. Pomyślmy: mamy do dyspozycji tyle a tyle pieniędzy, nasz miesięczny przychód wynosi tyle a tyle. Często jesteśmy tym nieusatysfakcjonowani, myślimy sobie, że lepiej by nam było, gdybyśmy zarabiali więcej. Musimy więc zadać sobie pytanie następujące: czy braki w budżecie są na tyle dotkliwe, że chcemy wziąć dodatkowy etat, nadgodziny lub szukać nowej pracy, czy przeciwnie, wolimy zadowolić się tym, co mamy, niż się zaharowywać? Następnie musimy sobie na to pytanie – szczerze, sumiennie i samodzielnie – odpowiedzieć, po czym postąpić zgodnie z tym, cośmy zdecydowali. I albo szczęśliwie i dostatnio żyć z tym, co mamy, albo szukać wyższych zarobków.

Zbudowanie właściwej alternatywy wyklucza trzecią drogę, najbardziej dla nas niekorzystną, a przecież tak często wybraną. Zazwyczaj bowiem narzekamy, że mamy za mało pieniędzy i dóbr materialnych, a jednocześnie nie podejmujemy żadnych działań mogących tę sytuację zmienić. Wielu z nas nie dość, że na tę drogę wchodzi, to jeszcze się tym szczyci i narzeka na tych, którzy starają się ją ominąć. Stoicy mówią zdecydowanie: to jest szaleństwo, najpewniejsza ścieżka do nieszczęścia.

FRAGMENT V

Na nikogo nie należy się gniewać. Jeżeli bowiem możesz, to go popraw. A jeżeli tego nie możesz, to popraw jego czyn. A jeżeli i tego nie możesz, cóż ci pomoże zagniewanie się?

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.17)

KOMENTARZ: Szczególnym rodzajem nieszczęść i złych przypadków, które nas mogą spotkać, są te związane z innymi ludźmi

lub zgoła przez nich spowodowane. Również z nimi (z przypadkami, nie z ludźmi) możemy radzić sobie za pomocą właściwie zbudowanej alternatywy. Przypuśćmy, że ktoś nas obraził obelżywym słowem. Co powinniśmy zrobić w takim przypadku?

Miotanie przekleństw jest ewidentnym dowodem, że w duszy naszego bliźniego coś nie funkcjonuje tak, jak funkcjonować powinno. Jeśli dobro drugiego człowieka leży nam na sercu, możemy chcieć mu w jakiś sposób pomóc: jeżeli ktoś klnie, na czym świat stoi, możemy starać się go uspokoić, zapytać, co się stało, dowiedzieć się, jakie fałszywe wyobrażenia skłoniły go do tego, by rzucać bluzgi na wszystkich dookoła. Jeśli jest rozgniewany – możemy starać się go uspokoić, a jeśli rozgoryczony – pocieszyć. Ale nie każdy będzie chciał z nami rozmawiać: niektórzy będą woleli zapiec się w swojej złości i przekleństwach. Jednym słowem: czasem da się pomóc, czasem nie. A jeśli się nie da, lub jeśli z tych czy innych powodów nie chcemy lub nie możemy pomagać, wówczas powinniśmy zawiloci duszy drugiego człowieka potraktować jako rzecz od nas niezależną, a więc obojętną²⁵.

Łądujemy wówczas w drugim punkcie opisanego przez Marka Aureliusza schematu: sprawcę odsuwamy na bok, zostają skutki jego czynu, fakt, że padło pod naszym adresem obraźliwe słowo. Co z nim począć? Zbudujemy właściwą alternatywę: możemy albo zareagować – dać mówiącemu w twarz, żądać przeprosin lub złożyć pozew o zniesławienie, albo jeśli uznamy, że gra jest niewarta świeczki, możemy puścić to słowo i sprawę mimo uszu. Samo gniewanie się na obrażającego nas nic tu nie pomoże: bo i on, i jego wypowiedź, i jej skutki należą już do rzeczy od nas niezależnych.

FRAGMENT VI

Jeżeli możesz, poucz. A jeżeli nie, pamiętaj, że na ten wypadek masz sobie dane pobłażanie.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.11)

KOMENTARZ: I jeszcze jedna wariacja na temat budowania właściwej alternatywy wobec innych ludzi, tym razem już bez żadnej krzywdy nam wyrządzonej i bez rzucania przekleństwami. Zachowanie innych może nas razić również wtedy, gdy nie czynią nam oni żadnej bezpośredniej nieprzyjemności. Dowiadujemy się, że jeden z naszych

znajomych jest nieznosnym plotkarzem i rozpuszcza niewybredne pogłoski za plecami innych (choć o nas akurat nic złego nie mówi). Nie podoba nam się to, uważamy, że tak się robić nie powinno. Co począć?

Trzeba zbudować właściwą alternatywę. Albo decydujemy się porozmawiać z tą osobą i wyjaśnić, dlaczego takie zachowanie jest niewłaściwe, albo musimy sprawę przemilczeć i przejść nad nią do porządku dziennego. Jeśli plotkowanie nam niespecjalnie przeszkadza lub jeśli nie widzimy szans na to, że nasza interwencja cokolwiek pomoże – na tę okoliczność „mamy dane pobłażanie”. Jeśli jednak nie decydujemy się na działanie, musimy przestać o sprawie myśleć, musimy pogodzić się, że ludzie są, jacy są, i że niczego tu nie zmienimy. Musimy ten temat zamknąć jako od nas niezależny – i nie myśleć o nim więcej, by nie narażać na szwank naszego szczęścia i spokoju ducha.

FRAGMENT VII

Jest to jedyna rzecz, ze względu na którą nie możemy uskarżać się na życie: nikogo ono nie zatrzymuje przy sobie. [...] Podoba ci się? – żyj. Nie podoba się? – wolno powrócić tam, skądś przyszedł.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, LXX.15)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie, że właściwą alternatywę możemy zastosować wobec wszystkich przeciwności, które nas w życiu spotykają. Co jednak wtedy, gdy spadnie na nas nieszczęście tak ciężkie, że nie będziemy go w stanie wytrzymać, a jednocześnie nie będziemy mogli mu się przeciwstawić? Dobrym i bardzo współczesnym przykładem jest nieuleczalna, a bardzo bolesna lub uciążliwa choroba. Nie możemy wyzdrowieć, a cierpienie jest nieznosne. Co w takiej sytuacji?

Właściwa alternatywa jest wówczas następująca: albo cierpienie jest tak duże, że łatwiej nam przewyciężyć instynkt życia i popełnić samobójstwo, niż dalej je znosić, albo przeciwnie, z dwojga złego lepiej jednak cierpieć swoje, ale cieszyć się tą resztką życia, która nam została. Na całość naszego życia musimy spojrzeć przez pryzmat właściwej alternatywy. Żadne okoliczności nie zmuszają nas bowiem do dalszego przy nim trwania: w każdej chwili możemy powiedzieć „nie!” i ustąpić. Stąd bierze się rozłączność naszej alternatywy: nie

zdarzają się (na ogół) sytuacje, w których zmuszeni jesteśmy zarówno żyć, jak i znosić cierpienie ponad siły. Albo więc umrzyj – mówią stoicy – albo żyj i ciesz się życiem takim, jakie masz. Narzekać na życie, a jednocześnie nie popełniać samobójstwa – to niedorzeczność.

Brzmi to oczywiście dość brutalnie. Zwróćmy jednak uwagę, że samo pomyślenie alternatywy, w której na jednej z szal jest samobójstwo, nie musi być bynajmniej zachętą czy nawet sugestią, by je popełnić. A samo zdefiniowanie problemu w ten sposób może okazać się nader krzepiące. Wyobraźmy sobie, że znaleźliśmy się w przeraźliwie ciężkiej sytuacji życiowej. Stawiamy więc sobie alternatywę: albo dalej w niej trwamy i się z nią konfrontujemy, albo kończymy ze sobą. Samo uświadomienie sobie, że zawsze istnieje droga ucieczki, że możemy się wyślizgnąć niezależnie od tego, w jaki róg zostaliśmy zagnani, czy do jakiej ściany przyparci – już sama ta świadomość podnosi na duchu i daje siłę do znoszenia nieszczęścia. Ale i to jeszcze nie wszystko. Zbudowanie właściwej alternatywy nie tylko pokazuje, że nie ma pułapki bez wyjścia, ale też przypomina, że jeśli dalej trwamy w nieszczęściu, to trwamy w nim z własnego wyboru. A to jest świadomość, która daje wielką siłę.

FRAGMENT VIII

Ale dekret zakazuje ci mieszkać w Nikipolu²⁶. – Nie mieszkam. – Zakazuje ci również mieszkać w Atenach. [...] Zakazuje ci mieszkać także i w Rzymie. – Jużem wyniósł się z Rzymu. – Masz przebywać na wyspie Gyaros²⁷. – Przebywam. Ale życie na wyspie Gyaros wydaje mi się jak gdyby pobytem w gęstych zwałach dymu. A więc opuszczam tę wyspę i tam się udaję, gdzie mi już nikt zgoła nie zabroni przebywać [...]. Bo na tamto miejsce pobytu droga jest dla każdego otwarta.

(Epiktet, Diatryby, I.25)

KOMENTARZ: Mówi się czasami, że życie jest sztuką wyborów – i jest to myśl stoikom bardzo bliska. Na wszystko, co nas w życiu spotyka, na wszelkie szczęśliwe i nieszczęśliwe wypadki, na wszystkie zewnętrzne okoliczności powinniśmy patrzeć jako na ciąg kolejnych alternatyw, ciąg kolejnych decyzji do podjęcia. Trzymając się Epiktetowego przykładu: oto wydano rozporządzenie, że musimy zmienić miejsce zamieszkania. Taki dekret nie jest rzeczą zależną od nas, nie mamy władzy, by go zmienić. Nierozsądna będzie tu złość na

polityków, którzy go wydali, na nic bowiem się ona nie zda. Musimy postawić się przed alternatywą: albo wygnanie jest dla nas ciężarem tak wielkim, że lżej nam już będzie pozostać w mieście, łamać nowe prawo i narażać się na ryzyko kary, albo przeciwnie, mniejszym złem jest dla nas rozłąka z ojczyzną. Musimy wybrać: trzeciej drogi tu nie ma. Albo wolimy żyć w zgodzie z prawem, ale nie mieszkać już tam, gdzie mieszkaliśmy dotąd, albo wolimy pozostać na miejscu i płacić cenę możliwego prześladowania czy więzienia.

To jest nasz i tylko nasz wybór – z dwóch dostępnych możliwości. Musimy postrzegać życie jako łańcuch takich właśnie alternatyw, bo tylko one nazywają problemy w sposób właściwy. Tylko one nie łudzą nas iluzją trzeciej drogi, pozornie wygodnej, ale w istocie najmniej korzystnej. Bowiem zostać w ojczyźnie, a jednocześnie martwić się, żeśmy nie wyjechali, to tyle co zarazem twierdzić, że lepiej byłoby wyjechać i że lepiej byłoby zostać. I podobnie: wyjechać, a jednocześnie się smucić, to tyle, co w tym samym momencie twierdzić, że lepiej byłoby zostać i że lepiej było jechać. To zaś jest niedorzeczność.²⁸

Jeśli czujemy żal za utraconą ojczyznę, to tęsknimy tak naprawdę do dwóch rzeczy: do pewnego miejsca na mapie oraz do prawa, by swobodnie w nim przebywać. To drugie zostało nam już jednak bezpowrotnie odebrane. Innymi słowy: wydano dekret, który do piękna naszego Nikipolu, Rzymu czy Aten dopisał prawo zakazujące nam tam mieszkać. Te dwie strony medalu są odtąd nierozłączne. Nie możemy już myśleć o uroku tych miejsc, zapominając jednocześnie, że nie wolno nam tam przebywać.

W życiu będziemy raz po raz napotykać takie alternatywy. Epiktet pisze, że możemy zostać wygnani z kolejnych miast, możemy być ciągle zmuszani do zmiany miejsca pobytu. Okoliczności mogą nas wreszcie postawić w sytuacji całkowicie nie do przyjęcia – symbolizuje je wyspa Gyaros. Co wtedy? Wtedy musimy cofnąć się do fragmentu VII: pozostaje nam ostateczny sens naszej alternatywy, a więc postawienie sobie wyboru między życiem takim, do jakiego zostaliśmy zmuszeni, a śmiercią. Tak jak zawsze, podobnie teraz, jest to wyłącznie nasz wybór. Naszym obowiązkiem zaś jest nie żałować raz podjętej decyzji. Jeśli decydujemy się umrzeć, powinniśmy umierać

bez żalu za życiem – w końcu życie, które opuszczamy, nie jest piękne i wspaniałe, jest jedynie życiem na wyspie Gyaros. I jest ono tak nędzne, że wolimy od niego odstąpić. Robimy to z własnej woli i wybieramy mniejsze zło – czego tu więc żałować?

Rozdział dziesiąty

Noś głowę wysoko

...tamte wyższe regiony świata i lepiej uporządkowane, i sąsiadujące z gwiazdami ani nie zbijają się w chmury, ani nie rozpętują burzy, ani nie skręcają się w trąbę powietrzną, ale są wolne od wszelkiego wzburzenia i zamętu [...]. Tak samo się miewa duch wzniosły.

(Seneka, O gniewie, ks. III, VI.1)

W PIGUŁCE: Nośmy głowę wysoko i nie zniżajmy się do tego, co nie jest nas warte. Pamiętajmy o swojej godności i znajmy swoją cenę. Nie dajmy się wepchnąć w objęcia rzeczy zbyt niskich. Zająć się błahostkami, poświęcać im nasz czas, energię i uwagę – to tyle co błędnie ulokować drogocenne zasoby, z których możemy i powinniśmy korzystać lepiej. Traktujmy poważnie tylko to, co jest godne poważnego traktowania i co jest godne nas.

* * *

Nie jesteśmy byle kim: jesteśmy sobą, a to jest powód do dumy ([fragment I](#)). Powinniśmy zawsze patrzeć na siebie z perspektywy, która jest nas godna ([II](#)). Tylko od nas bowiem zależy, czy to, co w życiu robimy, uznamy za ważne i motywujące, czy za powszednie i nudne ([III](#)). Rzetelne wywiązywanie się z naszych zadań jest elementem godnego i właściwego człowiekowi życia ([IV](#)). Żeby należycie wywiązywać się z naszych zadań, powinniśmy patrzeć na świat oczami ludzi dorosłych, nie oczami dzieci ([V](#)), powinniśmy też powstrzymywać nazbyt nieprzemyślane reakcje na rzeczywistość ([VI](#)). Nie powinniśmy czekać, aż wygasną zewnętrzne źródła naszych kłopotów ([VII](#)), dóbr zaś, które wpadną nam w ręce, nie powinniśmy ani odrzucać dla samego odrzucania, ani też się przed nimi płaszczyć ([VIII](#)).

FRAGMENT I

[...] gdybyś tak był posągiem dłuta Fidiasza²⁹, przedstawiającym Atenę albo Zeusa, i gdybyś przy tym zachował świadomość, a uprzytomniłbyś sobie [...] jaki rzeźbiarz cię wykonał, starałbyś się wszelkimi siłami, by nie uczynić niczego, co by niegodne było zarówno twojego twórcy, jak i ciebie samego.

(Epiktet, Diatryby, II.8)

KOMENTARZ: Musimy patrzeć na siebie samych z dumą i szacunkiem, bo nie jesteśmy w końcu byle kim – jesteśmy sobą. Niezależnie od tego, co w życiu robimy i jak układają się nasze losy, mamy pełne prawo czuć się dumni. Możemy być dumni: bo jesteśmy tym, kim jesteśmy.

Duma i szacunek do samego siebie nie są nam jednak dane za darmo. Stanowią one jedną stronę medalu, a na drugiej stronie wypisane są nasze obowiązki: dbania o to, by nasze czyny, słowa i myśli nie urągały standardom, jakie wyznacza nam to, że jesteśmy sobą. Musimy starać się nie robić niczego, co nie przystoi nam – a to nie byle jakie wyzwanie!

Epiktet każe nam wyobrazić sobie, że jesteśmy boskim posągim, wykonanym przez wielkiego i utytułowanego rzeźbiarza. Przyjęcie takiej perspektywy automatycznie narzuca niemałe oczekiwania i wyzwania: nie wypada nam w końcu robić niczego, co uchybiłoby boskiej czci lub też pamięci naszego szanownego twórcy. Pomyślmy więc analogicznie, że nasze istnienie tu na ziemi jest czymś, czemu nie powinniśmy przynieść wstydu i czemu dobrze byłoby sprostać. Jak to zrobić? Zachowując się w sposób godny kogoś, kto został obdarowany czymś tak niezwykłym jak życie. Nasze życie.

Niezależnie od tego, czy stworzył nas dobry Bóg, czy też opiekuńcza lub właśnie bezwzględna natura, nasze życie jest warte tego, by przeżyć je tak, jak przystało na człowieka.³⁰ Jeśli zawdzięczamy je Bogu lub bogom – to coś niecoś jesteśmy im winni. A jeśli uważamy swoje istnienie za wypadkową przypadku i produkt ślepego splotu sił kosmicznych, to nie zapominajmy, że los, który wygraliśmy na tej loterii, jest czymś absolutnie niezwykłym i że zaprzepaszczenie go byłoby głupotą, marnotrawstwem i czarną niewdzięcznością.

Pomyślmy o tych wszystkich ludziach, którym nie dane było to, co nam przypadło w udziale. O tych, którzy żyją w nieporównanie gorszych warunkach materialnych, o tych, którzy nie mogą cieszyć się takim zdrowiem, jakim my się cieszymy, wreszcie – jeśli nieobca jest nam tego rodzaju perspektywa – o tych wszystkich, którzy już umarli bądź też nigdy się nie urodzili. Jeśli popatrzymy na to z tej strony,

jasne się stanie, że dysponujemy czymś zupełnie niezwykłym, czymś, czego nie wypada nie docenić i nie wykorzystać. Byłby to afront wobec tych, którzy takich możliwości nie mieli. Samo to, że żyjemy, że żyjemy w taki sposób i tutaj, samo to, że jesteśmy tym, kim jesteśmy – świadczy o tym, że otrzymaliśmy wyjątkowy dar. Postarajmy się zrobić z niego użytek.

FRAGMENT II

[...] To jedno mi sprawi zadowolenie, jeżeli kiedyś będzie w mej mocy prowadzić żywot bez smutku i w pełni swobody, jeżeli w przeciwnościach chodzić będę z wyprostowanym grzbietem, jak przystało na człowieka wolnego, jeżeli będę podnosił oczy w górę, ku niebu, jak przystało na przyjaciela boga, i to przyjaciela takiego, któremu zupełnie nie jest znane uczucie strachu przed czymś, co przygodzić się może.

(Epiktet, Diatryby, II.17)

KOMENTARZ: Poprzedni komentarz napisany był w tonie dumnym i pewnym siebie. Pytanie brzmi oczywiście: czy nie był on zbyt dumny i buńczuczny? Czy nie jest przesadą mienić się wybrańcami losu tylko dlatego, że w ogóle żyjemy? Dlaczego powinniśmy porównywać się raczej z tymi naszymi współbraćmi i siostrami, którzy są w gorszym położeniu niż my, a nie z tymi, którzy mają lepiej? I wreszcie: cóż to w końcu za zaszczyt być sobą, a przede wszystkim, dlaczego miałoby to stawiać nam jakieś wymagania, którym powinniśmy sprostać?

Sedno sprawy tkwi w tym, że nie istnieją żadne obiektywne i odgórne kategorie czy kryteria, według których możemy opisać swoje miejsce w świecie i społeczeństwie. Wszystko zależy od tego, jak my sami zdecydujemy się na siebie patrzeć: jest to wyłącznie nasz wybór. Mamy pełną dowolność, więc nic nie stoi na przeszkodzie, byśmy popatrzyli na siebie właśnie tak, jak to zaleca Epiktet. Bo skoro wszystkie punkty widzenia są równoprawne, to dlaczego nie mielibyśmy postrzegać się jako ludzi wolnych, pewnych siebie i śmiało wznoszących oczy ku niebu?

Wyrażenie „przyjaciele bogów” bierzemy oczywiście w cudzysłów, ale będzie to cudzysłów pisany bardzo cienkim ołówkiem. Według stoików możemy stawiać się na równi z kimkolwiek zechcemy – o ile

tylko będziemy starali się żyć w sposób właściwy. Nasz potencjał jest wielki, możliwości niezmierzone i zaprzepaszczenie ich byłoby fatalnym błędem. Kto jest człowiekiem, a nie chce z tego korzystać – ten jest synem marnotrawnym. Nie bójmy się więc spojrzeć na siebie jak na kogoś, przed kim otwiera się wielka szansa, jak na kogoś, kto może – jeśli tylko zechce – dokonywać rzeczy wielkich i dawać sobie radę z wszelkimi przeciwnościami. Miejmy odwagę o tym pamiętać. Nieśmy ze sobą tę myśl, dokądkolwiek się wybieramy, a za każdym razem, gdy będzie nas kusić lenistwo czy małość – poczujemy jej dotknięcie jak ukłucie czarodziejskiej szpilki, która powie nam: „Hejże, nie poddawaj się tak łatwo! Stać cię przecież na więcej!”.

FRAGMENT III

Postawionyś jest na placówce w stolicy, która ściąga na się uwagę świata, a nie w jakiejś wzgardzonej miejscinie.

(Epiktet, *Diatryby*, III.24)

KOMENTARZ: Nazywać się przyjaciółmi bogów, wysoko nosić głowę, śmiało patrzeć na świat i być dumnym z tego, co się robi – wszystko to bardzo pięknie brzmi w teorii. W praktyce może być nieco gorzej (jak to w życiu bywa). Możemy bowiem autentycznie chcieć być z siebie dumni i chcieć uważać się za przyjaciół bogów, ale w głębi ducha może nam być trudno w to uwierzyć. Będzie tak zwłaszcza wtedy, gdy naszą placówką nie jest pozycja społeczna uważana za znaczącą i prestiżową, ale taka, która przynosi w powszechnym mniemaniu ujmę i wstyd. Bo oczywiście, łatwiej wierzyć, że jest się wybrańcem bogów, jeśli zajmuje się stanowisko poważne i poważane. Łatwiej jest wtedy przekonać siebie, że nasze zadania są wielkie, nasza rola kluczowa dla świata, a poprzeczka, której powinniśmy sprostać, wisi bardzo wysoko. Niestety, prestiżowe placówki są dobrem rzadkim. Większość z nas musi się borykać z wyzwaniem i zadaniami bardziej prozaicznymi i mniej wdzięcznymi, musi robić rzeczy, których wcale nie uważa za chwalebne. Rzadko – jeśli w ogóle kiedykolwiek – mamy wrażenie, że jesteśmy na znakomitym stanowisku w stolicy, na ogół czujemy się, jakbyśmy odwalali czarną robotę na zapomnianej prowincji.

Rzecz jednak w tym, że jest to odczucie błędne. Musimy zdać sobie sprawę, że powyższe metafory stolicy i wzgardzonej miejsciny

funkcjonują wyłącznie w naszych głowach – nie są one w żaden trwały sposób umocowane w rzeczywistości. Mówiąc krótko: są to tylko nasze wyobrażenia. Tylko od nas samych zależy, czy będziemy postrzegać siebie i swoją rolę w świecie jako coś ważnego, przynoszącego chwałę i godnego szacunku, czy jako nonsensowną orkę na ugorze, niedającą ani radości, ani pożytku. W chwilach zwątpienia pytamy samych siebie, po co właściwie się męczyć, skoro świata i tak nie obchodzi to, co robimy. Ale tym samym popełniamy błąd: wmawiamy bowiem światu coś, czego on ani nie mówi, ani nie chce i nie mógłby powiedzieć. Nie jest bowiem tak, że świat „obchodzi” to, co robią inni, a jednocześnie „nie obchodzi” go to, co akurat robimy my. Jest dokładnie odwrotnie: świat ma – wbrew pozorom – dokładnie taki sam stosunek do wszystkich bez wyjątku. Możemy powiedzieć, że wszystkich ma jednakowo w poważaniu i nikim się nie interesuje, jak też (co brzmi lepiej, a wychodzi na jedno) wszystkimi się interesuje na równi i wszystkich docenia jednakowo.

Stoicy namawiają nas do przyjęcia tej drugiej perspektywy. Czuć się docenieni i zauważani, a cokolwiek robimy i czymkolwiek się zajmujemy, róbmy to tak, jakby była to najważniejsza i najbardziej prestiżowa rzecz na świecie. I pamiętajmy, jakie w związku z tym są wobec nas oczekiwania. Nawet przy najdrobniejszej czynności i wobec najbliższej myśli nie zapominajmy o najwyższych standardach. Musimy sprostać niczemu innemu, jak tej oto chwili, która trwa teraz. W momencie, który właśnie upływa, musimy postarać się nie przynieść wstydu sobie i światu. Sztuka życia nie czyni rozróżnień: każda chwila i każda czynność są z jej punktu widzenia tak samo ważne – niezależnie od tego, co mogą sobie pomyśleć inni. Zapamiętajmy: dzielne znoszenie upokarzającej choroby, kiedy nikt nas nie widzi i wydaje się nam, że wszyscy o nas zapomnieli, jest zadaniem dokładnie tak samo ważnym i istotnym, jak decydowanie o losach państw i narodów. Między tymi wyzwaniem nie ma żadnej różnicy, jedyne, co się liczy, to czy spełniamy je dobrze, czy nie.

FRAGMENT IV

[...] w pierwszej linii bojowej stoją hufce wybrane. Obelgi, słowa zniesławiające, hańbiące szyderstwa i w ogóle wszelkiego innego rodzaju zniewagi niech [stoik] znosi w ten sposób jak krzyki wrogów,

jak z wielkiej odległości rzucające pociski i gązdy, które nie raniąc, z szumem tylko przelatują obok szyszaka. Krzywdy natomiast, jak groty wbite jedne w barki, a drugie w piersi, niech znosi niezłomnym duchem i ani na krok niech nie ustępuje ze swego stanowiska. Wszak nawet jeśli na ciebie naciera i do ucieczki zmusza przemoc nieprzyjacielskiego naporu, to jednak ucieczka z placu boju jest rzeczą haniebną. Trwaj więc bohatersko na placówce wyznaczonej ci przez naturę! Pytasz, jaka to placówka? Placówka człowieka.

(Seneka, O niezłomności mędrca, XIX.3)

KOMENTARZ: Nie ma żadnej różnicy między dzielnym chorowaniem a sprawnym rządzeniem państwem – oba zadania są bowiem zadaniami człowieka. Nas, ludzi, należy oceniać tylko po tym, jak dajemy sobie radę z problemami, a nie po tym, jakie to są problemy. Nieważne, przed jakim wyzwaniem postawi nas los, liczy się tylko to, czy postaramy się mu sprostać. Liczy się tylko to, czy stchórzymy, załamamy się i poddamy, usprawiedliwiając się, jakoby tego akurat nie dało się znieść, czy też dzielnie stawimy czoła i stanimy do walki.

Wytrwałość jest dla stoików kategorią bardzo ważną. Seneka – jak to Seneka – opisuje ją w konwencji militarystycznej: stoimy w pierwszym szeregu, gotowi do walki. Wszelkie zło tego świata sypie się na nas jak nieprzyjacielski ostrzał, a my mimo wszystko musimy wytrwać na wyznaczonym nam stanowisku. Nie wolno nam ustąpić. Byłoby to sprzeniewierzenie się rozkazom i żołnierskiemu powołaniu, a zarazem oznaczałoby sukces przeciwnika, który wdarłby się w głąb naszych pozycji. Musimy stawić mu opór: takie właśnie, surowe i proste są prawa wojny. Ale Seneka jasno daje do zrozumienia, że ich zastosowanie wykracza daleko poza pole bitwy. Nie chodzi tu tylko o wytrwałość w walce z wrogiem, ale też o wytrwałość w tej o wiele częstszej walce, w której przeciwnikiem jest los, a jego bronią są kłody, które rzuca nam pod nogi. Chodzi w niej o wytrwałe i dzielne sprostanie każdej próbie i okoliczności, która nam się może przytrafić. Jakiegokolwiek przyjdą na nas terminy (jak mawiał pan Wołodyjowski) – będzie to wyzwanie godne człowieka. I to właśnie placówki człowieka musimy dzielnie bronić, opierając się wszystkiemu, co będzie chciało nas z niej zepchnąć – małostkowości, rozleniwieniu, zniechęceniu,

tchórzostwu i wszelkiej słabości. W każdym zadaniu i w każdej sytuacji trwajmy jak żołnierz na posterunku: on zbiera odwagę, by nie uciec przed nacierającym wrogiem, a my odnajdźmy siły, by wytrwać w naszych zadaniach, jakkolwiek banalne by się nam one wydawały. I pamiętajmy: nic nie jest banalne i nieznaczące – to tylko my je takim czynimy. Wszystko jest ważne i wszystkim możemy się szczyścić, dopóki trwamy na naszej dumnej – bo ludzkiej – placówce.

FRAGMENT V

Małe dzieci zanoszą się od płaczu, kiedy nawet na chwilę odchodzi od nich piastunka, a przecież kiedy dostaną do ręki ciasteczko, natychmiast zapominają o wszystkim. Chcesz więc, żeby również z nami postępowano jak z dziećmi? Z pewnością nie. [...] Bo i w czymże ty jesteś lepszy od dziecka, które płacze za lalką, jeżeli rozwodzisz żal za placem ćwiczebnym, za kolumnadą, [...] za [...] rozrywkami oraz przyjemnościami?

(Epiktet, *Diatryby*, II.16)

KOMENTARZ: Odpowiemy sobie teraz na pytanie, co to właściwie znaczy żyć w sposób godny człowieka. Bo wiedzieć, że powinniśmy żyć tak, jak na nas przystało, to jedno, a wiedzieć, co to dokładnie znaczy i umieć spełnić te wymagania – to drugie.

Nosić głowę wysoko i być godnym siebie samego znaczy w pierwszym rzędzie, że nie powinniśmy zachowywać się jak dzieci – nie powinniśmy patrzeć na świat w sposób niedojrzały. Zaznaczmy od razu, że stoicy nie chcą bynajmniej odmawiać dzieciństwu uroku. Przeciwnie, dzieciństwo jest tym okresem życia, w którym najłatwiej o nieskrępowaną radość, a stoicy chcą nas nauczyć niczego innego, jak właśnie umiejętności cieszenia się jak dzieci. Powinniśmy umieć się zachwycać światem i życiem – ale to musi być wyciągnięcie pewnej lekcji z dzieciństwa, a nie ugrzęźnięcie w nim. Naszym głównym punktem odniesienia, najważniejszą perspektywą, powinno być takie podejście do życia, jakie ma człowiek dorosły. Jesteśmy w końcu dorośli i odpowiednio do tego powinniśmy patrzeć na świat i w nim funkcjonować.

Co to znaczy? Przede wszystkim znaczy to, że powinniśmy patrzeć na świat bez złudzeń. Dzieciom zdarza się zachowywać tak, jakby cały świat istniał tylko po to, by spełniać ich zachcianki i marzenia. My zaś

wiemy już, że jest to nieprawda (łagodnie mówiąc) – i nie należy się co do tego łudzić. Co więcej, nie powinniśmy też żywić żalu za tymi złudzeniami. Być człowiekiem dorosłym to znaczy nie mieć świata za złe tego, że nie jest on taki, jaki chcielibyśmy, żeby był. Jeśli chcemy być szczęśliwi, musimy nauczyć się akceptować świat taki, jaki jest – bo nie mamy innego do wyboru. Obrażać się na świat, złorzeczyć mu tylko dlatego, że nie jest ziemskim rajem i krainą płynącą mlekiem i miodem – są to zachowania właściwe dzieciom, którym wydaje się, że wystarczy, że odpowiednio mocno tupną nóżką, a natychmiast przybiegną do nich rodzice, utulą, wytrą łzy i spełnią wszelkie zachcianki. I to jest następna rzecz, której wymaga od nas dorosłość: musimy przyjąć do wiadomości, że nasze tupanie nogą i nasz płacz nie ma na kim zrobić wrażenia. Świat nie oderwie się od swoich zajęć tylko dlatego, że się na niego obrazimy, nikt nie przychyli nam nieba tylko dlatego, że się zachmurzymy. Wszystko, co chcemy osiągnąć, musimy zdobyć i wypracować sami, musimy polegać tylko na sobie. Musimy być świadomi, że każdy człowiek jest odrębną, autonomiczną jednostką, i nie wolno nam się spodziewać, że inni porzucą swoje sprawy po to, by nam dogodzić. Zapominać o tym to nie tylko błąd i krótkowzroczność – to również wstyd i ujma dla ludzi dorosłych, którymi przecież jesteśmy.

Następnie, musimy być odpowiedzialni, zarówno w tym sensie, że musimy brać odpowiedzialność za swoje czyny, jak też w tym, że musimy umieć samodzielnie i adekwatnie do okoliczności reagować na wszelkie zdarzenia oraz sytuacje, które mogą się nam przytrafić. Powinniśmy też trzeźwo i uczciwie przewidywać skutki naszych działań. Nie wolno nam być jak dzieci, które pchają palce w ogień, nie wiedząc, czym to grozi. Nie wolno nam też działać wbrew racjonalnej i rzetelnej ocenie sytuacji, nie wolno nam myśleć: „Może się nic nie stanie, może nie będzie tragedii!”. A nade wszystko nie wolno nam postępować jak niesforne dziecko, które umyślnie chce odmrozić sobie uszy, żeby zrobić mamie na złość.

FRAGMENT VI

W chwili gniewu pamiętaj, że niemęska to rzecz gniew; owszem, łagodność i uprzejmość, jak są bardziej ludzkie, tak i bardziej męskie. I tylko tu okazuje się siłę i ściegna, i męskość, a nie w chwili gniewu

i oburzenia. O ile bowiem jest coś bardziej objawem równowagi, o tyle i siły. A jak smutek, tak i gniew jest objawem słabości. W obu bowiem tych wypadkach otrzymało się rany i uległo się im.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XI.18)

KOMENTARZ: Kolejną rzeczą, która nie przystoi temu, kto chce żyć w sposób godny samego siebie, to dać się ponieść niekontrolowanym, złym uczuciom w chwili, w której może to przynieść więcej szkody niż pożytku (tutaj pozwolimy sobie na poprawienie Marka Aureliusza: szaleństwo gniewu nie jest rzeczą niegodną mężczyzny, jest ono niegodne człowieka). Gwałtowna, odruchowa i pochopna reakcja jest dla stoików rzeczą mniej właściwą niż przemyślane działanie. Podkreślmy: by stać się stoikami, nie musimy się wyzbyć emocji. Emocje są częścią ludzkiego życia i nie o to chodzi, by się ich pozbyć, lecz by nimi (tak jak całą resztą) w odpowiedni sposób zarządzać. Nie chodzi też stoikom o to, byśmy nigdy nie reagowali ostro i zdecydowanie. Bynajmniej. Możemy zareagować w każdy sposób, jaki uznamy za stosowny, cała pula możliwych odpowiedzi i działań jest zawsze do naszej dyspozycji. Rzecz jednak w tym, by korzystać z niej świadomie, wiedząc, po co i do czego są nam potrzebne środki, których używamy. Możemy kogoś zrugać, wściec się na kogoś, jeśli na to zasłuży, ale zawsze powinno to mieć konkretny cel, na przykład przywołanie kogoś do porządku. Nigdy nie powinna to być wściekła zemsta za to, że czyjś postępek był zamachem na naszą wizję funkcjonowania świata – to byłaby już rzecz niegodna człowieka, który mieni się przyjacielem bogów.

Nie chodzi tutaj o to, by stać się zimnym, bezosobowym i wyzbytym emocji (stoicy są bardzo dalecy od tego), lecz o to, by nie dać się pokonać własnej słabości. Nie dać się przekonać, że emocjonalny impuls, zapalczywy i nierozumny odruch ma prawo i władzę, by nami rządzić. Pomyślmy o tych wszystkich sytuacjach, kiedy dajemy się owładnąć porywom złych uczuć. Nader często bardzo wyraźnie słyszymy wtedy pulsujący w nas głos, który woła: „Nie, nie! Wcale nie musisz się temu poddawać. Możesz powiedzieć stop! Możesz jeszcze opanować sytuację!”. Słyszymy go, ale z szatańską rozkoszą wmawiamy sobie, że nie mamy dość siły, by go posłuchać. I pozwalamy mu utonąć w morzu niekontrolowanych reakcji, które

unoszą nas w nieprzewidywalnym kierunku.

O tym właśnie mówi Marek Aureliusz: ulec tej słabości, tej pokusie bycia głuchym na wyższą i mądrzejszą część ja, to jest właśnie niegodne człowieka! Nie po to dany jest nam rozum i władza nad wyobrażeniami, byśmy tak łatwo ustępowali i dawali sobą rządzić obcym i wrogim żywiołom, którym na imię gniew, smutek i zniechęcenie. Gdy kapitulujemy przed nimi, sprzeniewierzamy się naszemu wielkiemu powołaniu, nie wykorzystujemy swoich możliwości, które są na wyciągnięcie ręki. Postępujemy podwójnie źle: nie tylko ulegamy słabości, ale też stajemy się marnotrawcami.

FRAGMENT VII

Dla rozumnego człowieka największą hańbą jest szukać środka na zmartwienie w wyczerpaniu tego zmartwienia.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXIII.12)

KOMENTARZ: Powinniśmy unikać sytuacji, w której uzależniamy wyleczenie się ze zmartwień i nieszczęść od ustania zewnętrznych przyczyn tych zmartwień. Innymi słowy, chodzi tu o odkładanie naszego szczęścia, o odsuwanie życia takiego, jakie byśmy chcieli mieć, do pewnej hipotetycznej chwili w przyszłości, w której ziszcza się odpowiednie ku niemu warunki, a przeciwności znikną. I znowu: jest to sprzeniewierzenie się własnym możliwościom i uchybienie godności. Dlaczego?

Dlatego że ustawiamy się w ten sposób na pozycji z góry przegranej. Jeśli bowiem z urzeczywistnianiem prawdziwej treści naszego życia będziemy czekać, aż warunki nam to umożliwią, będzie to czekanie w nieskończoność. Zawsze przecież znajdzie się coś, co nam przeszkadza. Jest to dobrowolny wybór straconej pozycji, wybór pozycji, z której nigdy nie będziemy mogli wyprowadzić skutecznego uderzenia. Kto czeka, aż warunki umożliwią mu osiągnięcie tego, co by chciał osiągnąć, ten z góry ze swych celów rezygnuje. Czy wypada tak robić? Czy wypada tak robić nam? Nie! Chcieć kłaniać się okolicznościom, gdy mamy takie możliwości, jakie mamy – to nie dość że absurd, to jeszcze ujma na honorze.

Widać tu znów podobieństwo do zachowań dzieci. Dziecko płacze, jeśli na przykład jest głodne lub jeśli je coś boli – płacze, aż nie zniknie źródło dyskomfortu. Dziecko wie przecież, że prędzej czy

później zjawi się rodzic i usunie źródło nieprzyjemności. Stąd też czymś zupełnie niepojętym byłaby dla niego sugestia, że można by być szczęśliwym i nie skarżyć się, zanim zniknie to, co dokucza. Tak to wygląda w utraconym raju dzieciństwa. My jednak, ludzie dorośli, musimy zmierzyć się z inną prawdą o świecie – z prawdą mniej wygodną, a bardziej wymagającą. Musimy być świadomi, że rzeczywistość nie będzie się układała według naszego widzimisie, że nasze marzenia, życzenia i oczekiwania wobec niej nigdy nie będą do końca spełnione. Kiedy zaś zdamy sobie z tego sprawę, zrozumiemy, że nie wolno nam odkładać życia na potem, że nie wolno czekać, aż wszystkie przeciwności same z siebie ustąpią. Byłoby to bowiem nieuchronnie odkładaniem na święte nigdy i czekaniem na coś, co się nigdy nie zdarzy.

FRAGMENT VIII

– [...] co robić, jeśli podczas rozrzucania [...] owoców jakaś figa szczęśliwym trafem wpadnie mi do zanadrza? – Weź ją i zjedz! W takich bowiem granicach można również i fidge okazać szacunek. Żebym jednak się tłoczył, żebym innych przewracał albo żeby przewracali mnie inni, żebym wreszcie się płaszczył [...] na to nie zasługuje [...] figa.

(Epiktet, Diatryby, IV.7)

KOMENTARZ: Musimy pamiętać, że stoicy, gdy każą nam nosić głowy wysoko, nie chcą nas bynajmniej przysypać górą zakazów i ograniczeń, którym nie da się sprostać. Nie chcą nam wszystkiego zakazywać, nie stawiają wymagań, które są ze swej istoty nieludzkie lub których spełnienie jest niemożliwe. Nie domagają się przesady, nie domagają się rzeczy ekstremalnych – przeciwnie, oczekują od nas harmonii.

Epiktet wyjaśnia to na przykładzie fig. Jeżeli zdarzy się, że figa wpadnie nam w ręce – nie powinniśmy mieć żadnych skrupułów, by uznać ją za swoją własność. Mamy prawo ją zjeść, mamy prawo ją sprzedać, mamy prawo zrobić wszystko, co nam się żywnie podoba. I nie chodzi tu tylko o sytuację, kiedy trafi nam się ona w wyniku rozrzucania owoców (ten zwyczaj jest dziś mniej częsty niż w czasach Epikteta), a więc czystym przypadkiem i zrzędzeniem losu. Możemy na naszą figę uczciwie zapracować lub może ona nam przypaść w wyniku

sprawiedliwego podziału lub przydziału. I nie ma najmniejszego powodu, by ją odrzucać czy z niej rezygnować. Bez sensu jest bowiem gardzić czymś dla samego wzgardzenia.

Z drugiej jednak strony wielu rzeczy nie powinniśmy robić po to, by zdobyć figę. Nie powinniśmy się korzyć i płaszczyć przed tymi, którzy akurat rozdają owoce, tłoczyć się i przepychać jak zwierzęta tylko po to, by zwiększyć szansę, że figa wpadnie akurat w nasze ręce. Byłoby to zachowanie niehonorowe, niegodne ludzi, którymi jesteśmy. W niektórych sytuacjach trzeba unieść głowę wysoko i powiedzieć sobie, że do pewnych rzeczy się nie zniżymy. Figa jest w końcu figą – i tyle powinniśmy dla niej zrobić, ile jest warta. I ani odrobinę więcej.

Rozdział jedenasty

Możesz zacząć nowe życie

Możesz zacząć życie nowe.
(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.2)

W PIGUŁCE: W każdej chwili możemy zacząć życie na nowo. Niezależnie od tego, czy jesteśmy starzy, czy młodzi, niezależnie od sytuacji i okoliczności – zawsze możemy porzucić to, co było, i zacząć wszystko jeszcze raz. Nigdy nie jest za późno, by porzucić przeszłość i nigdy nie jest za późno, by zmienić przyszłość. Zawsze możemy sprawić, by wszystko zaczęło się od nowa i by wszystko zaczęło się toczyć lepiej.

* * *

Jeśli nie czujemy się zadowoleni ze swojego dotychczasowego życia – powinniśmy je porzucić i zacząć na nowo ([fragment I](#)). Nie ma sensu przedłużać starego życia, jeśli źle je oceniamy – póki żyjemy, możemy zmienić nasze życie ([II](#)). Nie wolno odkładać tego na później ([III](#)). Nie wolno tego zaniechać tylko dlatego, że nie zrobiliśmy tego wcześniej, dobrze jest zastosować taktykę małych kroków ([IV](#)), choć ważny jest również rozmach ([V](#)). Wszelkie przeszłe zło możemy przekuć w dobro na zasadzie „dobrze, że tego już nie ma” ([VI](#)). Na zalety możemy też przekuć wszystkie wady naszego charakteru ([VII](#)). Jeśli przydarzy nam się upadek, wówczas musimy się zmobilizować i wstać ([VIII](#)) – a jeśli wstaniemy, to będziemy równi tym, którzy nie upadli ([IX](#)). Co więcej, mamy nie tylko możliwość i prawo, ale też obowiązek zmiany naszego życia, i jest to obowiązek, który musimy zacząć spełniać od razu – a nie jutro czy „kiedyś” ([X](#)).

FRAGMENT I

Już dość tego życia nieszczęsnego i narzekania, i małpiarstwa. Czego się miotasz w niepokoju? [...] Stańże się [...] lepszym.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.37)

KOMENTARZ: Nie musimy dalej żyć tak, jak żyliśmy dotąd. Nie ma potrzeby tego ciągnąć. Dosyć już życia wbrew zasadom albo

w ogóle bez zasad. Dosyć błąkania się, dosyć przypadkowości, dosyć miotania się. Dosyć życia bez ładu i składu, dosyć działania bez porządku i planu. Dosyć już życia bezładnego i bezwładnego – ono się musi skończyć. Co więcej, ono może się skończyć – jeśli tylko tego zechcemy.

Powinniśmy skończyć już z życiem, które nas nie satysfakcjonuje, w którym czujemy się nie u siebie. Powinniśmy przestać żyć tak, jakbyśmy nie byli panami własnego losu, przestać pozwalać okolicznościom, by ciskały nami we wszystkie strony. Skończyć z życiem, nad którym nie panujemy i które nas nie zadowala. Mamy prawo do szczęścia, do osiągnięcia go tu i teraz, na tej ziemi. Mamy prawo i możliwość je osiągnąć. Są tylko dwa warunki, by z tego prawa i możliwości skorzystać: po pierwsze, wiedzieć, jak to zrobić. Po drugie: chcieć tego.

Punktem wyjścia do wszelkiej poprawy jest zadanie sobie prostego pytania: czy jesteśmy zadowoleni ze swojego dotychczasowego życia? Czy witamy wschodzące słońce z uśmiechem, czy wyskakujemy z łóżka z radością, ciesząc się, że zacznie się kolejny wspaniały dzień? Czy nie ma w naszym życiu smutków i bóleści, które zamiatamy pod dywan? Odpowiedzmy sobie szczerze i absolutnie uczciwie. Mało kto odpowie twierdząco, bo mało kto jest tak zadowolony z życia, że nie mógłby w nim już nic poprawić. Tym osobom zazdrościmy – i chcemy im dorównać. To jest możliwe i to natychmiast. Niezależnie od tego, kim jesteśmy, gdzie i w jakich okolicznościach żyjemy, niezależnie od naszego wieku i stanu zdrowia – możemy zacząć żyć na nowo, możemy zacząć żyć dobrze i szczęśliwie.

FRAGMENT II

Być bowiem ciągle takim, jakim dotychczas jesteś, miotać się i kłać takim życiem, to jest zanadto cechą człowieka [...] podobnego do tych poszarpanych gladiatorów, którzy walczą z dzikimi zwierzętami, a chociaż okryci są ranami i krwią, przecież się proszą o zatrzymanie na dzień następny, by w takim samym stanie wystawić się na te same pazury i kły.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, X.8)

KOMENTARZ: Jeśli możemy zacząć nowe życie, jeśli możemy już dzisiaj zacząć być szczęśliwi – to po co kontynuować życie

wcześniejsze, niezadowolające i bezwartościowe? Nie ma to sensu. Coś, co jest bezwartościowe, nie stanie się nagle wspaniałe tylko dlatego, że to wydłużymy. Konsekwentne trwanie w czymś, co jest nieuporządkowane i niesatysfakcjonujące, nie jest ani chlubą, ani cnotą. Możemy, powinniśmy i musimy porzucić to nasze dawne życie, jeśli jest ono nierozumne i bezsensowne. W żadnych okolicznościach nie czujmy się zmuszeni do kontynuowania tego, co było. Żadne konwenanse, żadne sugestie ani żadne lenistwo czy bezwładność nie mogą być uzasadnieniem dla przedłużania niewłaściwego życia. Nie mamy prawa zasłaniać się usprawiedliwieniami. Musimy odrzucić to, co nam przeszkadza w nas samych.

Popatrzmy na to w ten sposób: jeśli nie ma w naszym życiu sensu – to nie ma sensu takiego życia przedłużać. Bylibyśmy w takim wypadku podobni do tych gladiatorów, którzy znoszą trudy i rany, ale walczą tylko o to, by następnego dnia znów cierpieć to samo. Markowi Aureliuszowi chodzi oczywiście o to, że lepiej byłoby dla nich po prostu umrzeć – ale my jesteśmy w lepszej sytuacji. Nie musimy umierać: możemy po prostu nasze życie zmienić, możemy rozpocząć je na nowo.

Nie musimy żegnać się ze światem: wystarczy pożegnać się ze starym życiem. Co nader ważne, stoicy przekonują nas, że zawsze możemy to zrobić. Nigdy nie jest za późno, by się zmienić, by zacząć żyć na nowo. Nigdy nie będzie tak źle, byśmy nie mogli się podciągnąć odrobinkę wyżej. Nigdy też nie zabraknie nam na to czasu: niezależnie od sytuacji życiowej czy wieku – zawsze zdążymy zacząć nowe życie.

FRAGMENT III

[...] zacznij raz być człowiekiem, dopóki jesteś przy życiu.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XI.18)

KOMENTARZ: „Zawsze zdążymy zacząć nowe życie” – to zdanie ma dwa możliwe sensy. Pierwszy brzmi: „nigdy nie jest za późno, żeby się zmienić”, drugi: „mamy jeszcze czas – a więc możemy z tym poczekać”. Od tej drugiej interpretacji stoicy odżegnują się mocniej niż diabeł od święconej wody. Stoicy są zagorzałymi przeciwnikami wszelkiego odkładania na później. To, że zawsze zdążymy zacząć nowe życie, ma dla nich wydźwięk optymistyczny i mobilizujący, jest swego rodzaju zawołaniem bojowym. W żadnym wypadku nie ma to

być usprawiedliwieniem stagnacji i gnuśności. Przeciwnie, jeśli tylko uświadomimy sobie, że nie jesteśmy zadowoleni z naszego życia, jeśli tylko zdamy sobie sprawę, że chcielibyśmy je zmienić i że zmienić je możemy – wówczas stanie się naszym obowiązkiem zakasać rękawy i do tej przemiany przystąpić. Nie ma na co czekać! Zegar tyka, księżyc spiętrza przypływ, a słońce obraca swą głowę płomienną.³¹ Pamiętajmy, że nie jesteśmy nieśmiertelni – dany nam czas ma swoje granice, naszym zadaniem jest spożytkować go jak najlepiej. A trudno pomyśleć sobie o czasie lepiej wykorzystanym, niż ten zużyty na rozpoczęcie nowego, lepszego życia.

Wyobraźmy sobie teraz siebie na osi czasu. Gdzie jesteśmy? Zawsze w tym samym punkcie: w teraźniejszości, na przecięciu przeszłości i przyszłości. Wszystko, co się rozpościera za nami, wszystkie rzeczy przeszłe są raz na zawsze, ostatecznie i nieodwołalnie zamknięte. Są one od nas niezależne.

Wszystko, na co możemy mieć jeszcze jakiś wpływ, leży na osi czasu przed nami i określone jest zbiorczą nazwą „przyszłość”. Tylko na przyszłość możemy oddziaływać, tylko ją możemy starać się kształtować. Nie powinniśmy więc koncentrować się na tym, co było, nie powinniśmy przesadnie rozpamiętywać przeszłości. Ona jest już zamknięta i od nas niezależna. Cała nasza energia, wszystkie myśli i wysiłki powinny być skierowane wyłącznie w jednym kierunku: ku przyszłości. Nigdy nie uda nam się zmienić tego, jacy byliśmy, co robiliśmy i czym się interesowaliśmy w przeszłości, ale zawsze możemy zmienić to, jacy będziemy w przyszłości. Zawsze możemy zacząć wszystko od nowa.

FRAGMENT IV

Czyż jest coś bardziej nierozsądnego niż nie uczyć się ze względu na to, że dawniej się nie nauczyłeś?

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXVI.1)

KOMENTARZ: Powyższe słowa pochodzą z listu Seneki, w którym opowiada on Lucyliuszowi, że chodzi na wykłady prowadzone przez stoika Metronaksa. Píše, że „już mija piąty dzień”, odkąd „przysłuchuje się im od godziny ósmej rano”³². Ważne są tutaj okoliczności: Seneka ma już ponad sześćdziesiąt lat, jest znanym i uznanym filozofem, a mimo to uczestniczy w zajęciach Metronaksa

jak pierwszy lepszy młodzieniec. Może to się początkowo wydać dziwne: dojrzały człowiek, ze skronią przyprószoną siwizną, a siada w ławce jak uczeń. Niektórzy z nas mogliby dostrzec w tym coś zaskakującego, bezsensownego czy wręcz niestosownego. Czy to trochę nie za późno na naukę?

Otóż nie, nie jest za późno. Właśnie przeciw takiemu myśleniu, przeciwko myśleniu „już jest za późno na to czy tamto” ostro występują stoicy. Często rezygnujemy z podjęcia jakiegoś wysiłku, bo wydaje nam się, że nie ma sensu czegoś teraz zaczynać, skoro nie zaczęliśmy tego wcześniej. Tutaj przyjmuje ono postać szczególnie dobitną: po co się uczyć, skoro się dotąd nie nauczyliśmy? Po co podejmować trud nauczania się obcego języka, skoro nie nauczyliśmy się go w młodości? Wydaje się nam, że skoro tak długo nie podjęliśmy prób zmiany swojego życia (albo też próbowaliśmy, ale się nie udało), skoro tak długo nie zdołaliśmy wyszlifować naszej angielszczyzny, to nie ma sensu teraz się do tego zabierać, bo nie zdążymy już tego zrobić. Dla stoików jest to postawa absurda, rozumowanie pozbawione podstaw logicznych. Jest to wręcz – jak zauważa Seneka – najbardziej niedorzeczna ze wszystkich możliwych wymówek. Dlaczego? Bo to rozumowanie należałoby odwrócić. Wtedy sobie możemy troszkę odpuścić, gdy już angielski nieźle znamy i mamy za sobą niejedną wieczór spędzony na wkuwaniu słówek. Jeśli docięliśmy do zadowalającego nas poziomu – wtedy możemy się zastanowić, czy jest sens się uczyć dalej. To by było logiczne! Ale sytuacja odwrotna? Bądźmy uczciwi: jeśli „odmień «być»” ciągle sprawia nam problemy, to powinna to być właśnie zachęta i motywacja do tego, by przysiąc fałdów. Odwracanie kota ogonem jest tu niczym innym, jak tchórzliwym skrywaniem własnego lenistwa.

Myśl „nie ma sensu zabierać się teraz do nauki języka” jest też owocem rozumowania „gdybyśmy się byli zaczęli uczyć pięć lat temu, to teraz byłby sens tę naukę kontynuować”. Zwróćmy uwagę, co się tutaj dzieje: decyzję dotyczącą naszego działania spychamy na pewną rzecz od nas niezależną (na to, czy ileś tam lat temu nauczyliśmy się języka, czy nie – a przeszłość jest rzeczą niezależną). Jest to błąd, którego musimy unikać za wszelką cenę. Nigdy nie wolno nam uciekać od odpowiedzialności. To my musimy kontrolować sytuację – inaczej

ona przejmie kontrolę nad nami.

Po co w ogóle uczymy się obcego języka? Jedni powiedzą, że po to, by go dobrze znać, inni, że po to, by móc się dogadać z cudzoziemcem. Ale dla stoików to są błędne odpowiedzi. Tylko i wyłącznie po to się go uczymy, żeby wieczorem znać go odrobinę lepiej niż rano. Celem naszej nauki nie powinno być „doskonale znać język”, tylko „nauczyć się tej oto listy stu słówek”. I tak będzie ze wszystkim, z każdym działaniem, jakie podejmujemy. Każde bowiem działanie składa się z niczego innego, jak z kolejnych małych kroków.

Co nam przyjdzie z takiego postawienia sprawy? Zyskamy rzecz bezcenną. Rozsypie się mianowicie ów sposób myślenia, który prowadził do wniosków takich jak „nie będę się uczył, bo wcześniej się nie uczyłem”. Tego rodzaju wnioski powstają tylko wtedy, gdy rozpatrujemy swoje działanie w kontekście jakiegoś odległego, wielkiego celu. Jeśli naszym celem jest biegła znajomość angielskiego, to owszem, istotne jest tutaj, czy nauczyliśmy się przez ostatnie pięć lat. Jeśli jednak naszym celem jest zrobienie pewnego niewielkiego postępu dzisiaj, jeśli naszym celem jest nauczenie się stu nowych słów przed zachodem słońca – wówczas to, co było wczoraj i pięć lat temu, staje się całkowicie nieistotne. Stajemy się wolni od deprymującego wpływu przeszłości. Przeszłe zaniedbania przestają działać na nas demobilizująco.

Tak więc możemy sformułować pewną zasadę: nigdy nie jest za późno, żeby się do czegoś zabrać. W szczególności nigdy nie jest za późno, by spróbować się zmienić, nigdy nie jest za późno, by zacząć nowe życie. Nowe życie niczym się tu nie różni od nauki języka. Liczy się to, czy podejmiemy się tego zadania, a nie to, czy robiliśmy to w przeszłości.

Można to ująć jeszcze inaczej, mianowicie, że nigdy nie jest za późno, żeby stać się lepszym. I znów: „stać się dobrym” byłoby celem znacznie trudniejszym, a często niemożliwym do osiągnięcia. Jeśli będzie nam chodzić o osiągnięcie pewnego zadanego poziomu, to istotne staje się, ile mamy na to czasu. Postawienie sobie takiego celu jest zdaniem się na łaskę okoliczności: bo jeśli te się ułożą niepomysłnie, to może nam po prostu nie starczyć czasu lub siły. Dlatego musimy sięgnąć po wyższy stopień przymiotnika: naszym

celem musi być „stać się lepszym”. Nie powinno nas interesować dojście do jakiegoś konkretnego poziomu, tylko poprawa obecnego wyniku. A to jest możliwe zawsze. Niekoniecznie uda nam się dojść do szczytu drabiny, ale zawsze zdążymy wejść o jeden szczebelek wyżej.

FRAGMENT V

Przypuść, żeś już umarł i życie dotychczasowe ukończyłeś.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.56)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie już wiele o tym, że należy zacząć nowe życie, że można to zrobić w każdej chwili, że nigdy nie zabraknie nam na to czasu. Teraz zastanówmy się wreszcie, jak to możemy zrobić, jak porzucić stare życie i zacząć nowe. Co proponują stoicy?

Pierwsza i najważniejsza ich porada jest taka, żeby zrobić to w sposób jednoznaczny, radykalny i stanowczy. Nie powinniśmy poprzestawać na półśrodkach, nie powinniśmy się kalać kompromisami. Nasze zadanie jest wielkie – chcemy w końcu zacząć nowe życie! – musimy więc chwycić za narzędzia, które będą do tego odpowiednie. Żadne ograniczanie się, żadne środki słabe czy tymczasowe. Jakąkolwiek dziedzinę życia nasza przemiana ma obejmować, cokolwiek chcemy w sobie zmienić – musimy to zrobić zdecydowanie i radykalnie.

Dlaczego tak? Choćby dlatego, że trzeba brać poprawkę na toporność i bezwład rzeczywistości, a także na opór, który natrafimy w nas samych. Musimy zakroić nasz projekt szeroko, nawet z pewnym zapasem. Wtedy uchwycimy to, co chcieliśmy, nawet jeżeli zostaniemy zmuszeni do pewnych kompromisów i ograniczeń.

Rozmach musi być obecny przede wszystkim w nas samych. Musi w nas być głęboka wola przemiany, musimy być święcie i jednoznacznie przekonani, że chcemy się zmienić, że chcemy porzucić dawne życie, że chcemy zostawić je całkowicie za sobą. Musimy się od niego w pełni odciąć, odrąbać wszystkie łączące je z nami nitki i niteczki. Musimy ciąć głęboko i z zapasem, musimy odrzucić wszystko to, czego nie chcemy w naszym nowym życiu. Do umarłych resztek starego życia nie wolno nam płaczliwie wracać, nie wolno nam rozhuśtywać dawnych wątpliwości, nie wolno biczować się myślami, że może trzeba było postąpić inaczej. Nie! Podobnie jak

przewrócona strona w książce, podobnie jak podarta fotografia, nasze dawne życie definitywnie i ostatecznie przestało istnieć. Nie wolno nam wracać do tego, co już od nas nie zależy, i do tego, co nie istnieje. Jeśli postanawiamy zacząć nowe życie, stare musimy cisnąć w ogień. Raz i nieodwołalnie. Kropka.

Marek Aureliusz idzie jeszcze dalej i powołuje na świadka śmierć. Rozpoczynając nowe życie, możemy wyobrazić sobie, że właśnie dziś umarliśmy – a cała reszta, która nam została, jest naszym drugim życiem, życiem pośmiertnym czy też przez kogoś nam darowanym. Przypomnijmy sobie relacje ludzi, którzy w takich czy innych okolicznościach otarli się o śmierć – mówią oni wyraźnie, że urodzili się na nowo w chwili, kiedy wyciągnięto ich spod lawiny czy gdy kula o centymetr minęła aortę. Opowiadają o wyraźnej granicy między życiem przed danym zdarzeniem i po nim. To „po” jest czymś nowym, darowanym, słabo się łączącym z tym, co było wcześniej. Życie sprzed wypadku jest w ich oczach czymś dawnym, zamkniętym – mają oni wyraźne poczucie, że zaczęli na nowo.

Nasze zadanie jest więc proste: stwórzmy sobie takie same wyobrażenia, jakie mają ci ludzie. Uznajmy, że dziś właśnie, na mocy naszej decyzji, jest dzień przełomowy, że dziś właśnie rodzimy się na nowo. I resztę naszego życia żyjmy tak, jak byśmy je chcieli przeżyć.

Mówiliśmy wcześniej o osi czasu, która jest nieograniczoną linią, a my znajdujemy się na niej zawsze w tym samym miejscu: w punkcie przecięcia przeszłości i przyszłości. Możemy na to jednak spojrzeć jeszcze inaczej: wyobraźmy sobie czas nie jako prostą, ale jako półprostą. Półprostą, która zaczyna się teraz, w chwili obecnej, i biegnie wyłącznie w przyszłość. Jesteśmy tylko my i przyszłość. Tego, co było – już nie ma. Pytać o to jest równie bezsensowne, jak pytać o to, co było przed Wielkim Wybuchem. Nic nie było, bo czas powstał razem z nim. Tak samo nasze życie: ono powstaje dopiero teraz – wcześniej go nie było. Liczy się tylko to, co przed nami, tylko półprosta wybiegająca w przyszłość. Tego, co było wcześniej – zwyczajnie nie ma.

Czas jest półprostą, która się teraz zaczyna i biegnie w przód. Ale ów początek stale się przesuwa, przemieszcza się wraz z upływem czasu. Jeśli więc wczoraj nie udało nam się zacząć nowego życia, jeśli

owo wczoraj wpadło jeszcze do starego życia – nie stoi to na przeszkodzie, by dzisiaj spróbować na nowo. Każda chwila jest równie dobra na rozpoczęcie nowego życia, a każdy dzień jest tak samo dobry na podjęcie postanowień noworocznych. Każdego dnia możemy się narodzić na nowo.

FRAGMENT VI

Dlaczego miałbym się obawiać któregoś z swych błędów, skoro mogę sobie powiedzieć: „Strzeż się, abyś już tego więcej nie czynił!”.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XXXIV.3)

KOMENTARZ: Jedną z rzeczy, które będą nam przeszkadzać w rozpoczęciu nowego życia, jest poczucie winy, przytłoczenia czy też bycia związanym tym, co działo się wcześniej. Stoicy polecają na to bardzo prosty zabieg: odwrócenie spojrzenia na ten problem. Owszem, żyliśmy w sposób, który nam się nie podobał, owszem, nasze życie było niesatysfakcjonujące i nieszczęśliwe. Ale pamięć o tym nie jest wcale obciążeniem. Przeciwnie, w tym właśnie nasza siła, że dotąd żyliśmy źle. To właśnie dzięki temu mamy się od czego odbić, mamy swego rodzaju trampolinę, która może nas wyrzucić do góry. To nie jest wcale przekleństwo i niepotrzebny balast – a raczej ostroga, źródło naszej siły. Byliśmy tam, byliśmy w świecie minusu, żyliśmy tak, jak już żyć nie chcemy. I właśnie dzięki temu będziemy mogli się zmienić. Właśnie dzięki temu mamy siłę, energię i motywację do tego, by to stare życie porzucić. W końcu, gdyby ono było udane, żadne radykalne środki nie byłyby potrzebne. Zło obecne w naszym dotychczasowym życiu możemy wykorzystać jako paliwo do przemian na lepsze. W ogniu, w którym płoną resztki starego życia, wykuwać się będzie życie nowe.

Nie bójmy się więc sprawić, by ogień ten był spektakularny i efektowny. Śmiało celebруем wszystkie zewnętrzne przejawy naszej przemiany i nie wstydzmy się ich, nawet jeżeli wydadzą nam się śmieszne lub jeśli inni będą patrzeć krzywo. Pamiętajmy (patrz poprzedni komentarz), że musimy zmieniać swoje życie z rozmachem – a więc nie bójmy się zewnętrznych objawów tego rozmachu. Jeśli rzucamy alkohol lub papierosy, śmiało liczymy dni, które upłynęły od ostatniego kieliszka czy dymka. Jeżeli zdecydowaliśmy się zdrowo odżywiać – wyrzucmy od razu do śmietnika wszystkie czekolady

i słone paluszki, jakie mamy w domu. Jeśli porzucił nas kochanek – nie bójmy się demonstracyjnie spalić jego (lub jej) fotografii i sprzedać wspólnie kupionych mebli. Wyrzucmy pamiątki, spalmy wspomnienia i wstąpmy w strumień nowego życia³³. Śmiało dorzucajmy do ognia, w którym płonie nasza przeszłość – to tylko doda nam siły. Nie bójmy się tych zewnętrznych wyrazów naszej przemiany – nawet jeżeli są trochę teatralne i na wyrost. Będą nas one bowiem podtrzymywać w raz podjętej decyzji, będą przypominać, że rozpoczęliśmy nowe życie, będą zapobiegać zwątpieniom. Jeśli nawet zatęsknimy za dawnym partnerem – nie będziemy już mieć jego (jej) fotografii, która zachęcałaby nas do wylewania zbędnych łez.

FRAGMENT VII

[...] wewnątrz nas leży zarówno zagłada, jak i wybawienie. [...] Z bezwstydnika wstydliwym się staniesz, z szubrawca – uczciwym, z wiarołomcy – wiary dochowującym.

(Epiktet, Diatryby, IV.9)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy wyżej, że nie ma takiego zła, od którego byśmy się nie mogli odbić. Nie odnosi się to tylko do konkretnych postępów i zdarzeń z naszego życia, ale również do naszych cech charakteru, do naszego usposobienia, upodobań i predyspozycji. A więc nie tylko od samego picia możemy się uwolnić, ale w ogóle, od skłonności do alkoholu. Możemy nie tylko przestać się tchórzliwie zachowywać, ale też możemy przestać być tchórzami. Cechy naszego charakteru, a także to, jak siebie postrzegamy – to nie są ani rzeczy niezmiennie, ani niezależne od nas. Przeciwnie, są podatne na zmianę, plastyczne. Opierają się na naszych wyobrażeniach o samych sobie, a w związku z tym możemy je kształtować i przebudowywać. Nie jest to oczywiście zadanie łatwe i nie da się go wykonać w dwa dni. Niemniej, nic nas sprawniej nie przywiedzie do zniechęcenia i kapitulacji niż stwierdzenie, że niczego nie możemy w sobie zmienić, bo to, jacy jesteśmy, dane jest nam raz na zawsze.

Nic na tym świecie nie jest dane raz na zawsze – nasze cechy charakteru nie są tu wyjątkiem. Żadna z nich nie jest dożywotnia, każdą możemy zmienić. Z rozpustników – jak pisze Epiktet – możemy przeistoczyć się w ludzi skromnych i powściągliwych. Musimy tylko

chcieć. Z szemranych eminencji półświatka możemy stać się ludźmi uczciwymi i szlachetnymi, z osób wątpiących – ufnymi i wierzącymi. Z ignorantów i dyletantów możemy się przedzierać w znawców i wyjadaczy, a z ludzi rozlazłych i niezorganizowanych w energicznych i konsekwentnych. Z nieśmiałych możemy się zmienić w ufnych w swoje siły, z leniwych – w dynamicznych i przebojowych. Wszystko jest możliwe, jeśli tylko zechcemy. Żadna nasza cecha charakteru, żadna skłonność nie jest wyrokiem na całe życie. Trzeba tylko chcieć się zmienić.

Jak się do tego zabrać? Po pierwsze, musimy chcieć i musimy temu chceniu dawać faktyczny wyraz w działaniu. Nie wolno się nam poddać, nie wolno zwątpić w to, co chcemy zrobić. Ta chęć musi się też przekładać na działanie: wola niepo(d)parta czynem jest kulawa.

Po drugie, strategiczny rozmach należy realizować małymi taktycznymi krokami. Jeżeli chcemy z ludzi niemówiących językami przeistoczyć się w poliglotów, to nie powinniśmy definiować naszego celu jako „opanować pięć języków w stopniu biegłym”. Zwłaszcza wtedy, kiedy nasz cel jest aż tak ambitny, nie powinniśmy go sobie stawiać wprost. Trzeba myśleć w kategoriach pewnego niewielkiego postępu w bliskiej perspektywie: trzeba chcieć – jak mówiliśmy – nauczyć się dzisiaj stu nowych słówek. Nie chodzi zresztą o to, czy ów chwilowy cel będzie „mały”, czy „duży”. Istotny jest sam sposób jego zdefiniowania: nie powinien on być ujęty przez kryteria zewnętrzne, tylko poprzez odwołanie do stanu obecnego, do stanu „na teraz”, do tego, co w tej chwili umiemy i jacy jesteśmy. Przymiotnik w stopniu wyższym, nie w stopniu równym. Nie powinniśmy myśleć w kategoriach spełnienia jakichś celów zewnętrznych, tylko w kategoriach poprawienia tego, co mamy w punkcie wyjścia. Chciejmy się tylko trochę poprawić, chciejmy wykonać tylko pewien mały krok w przód: to zasada, która doprowadzi nas dowolnie daleko i wysoko, jeśli tylko będziemy ją systematycznie stosować. Gorące serce, ambitne cele i małe kroki – oto recepta na wszystko.

FRAGMENT VIII

[...] nie trać wiary we własne siły ani nie usposabiaj siebie na modłę ludzi podłego ducha, którzy raz jeden pofolgowawszy jakiejś namiętności, już się na zawsze poddali jej mocy i niczym przez prąd

porwani zostali, ale się ucz na przykładzie nauczyciela gimnastyki. Jeśli upadnie chłopiec, mówi do niego: „Wstawaj! I dalejże znowu do ćwiczeń, dopóki nie nabierzesz sprawności i siły!”.

(Epiktet, Diatryby, IV.9)

KOMENTARZ: Stoicy przekonują nas, że możemy zmienić siebie i swoje życie, ale nie są na tyle nieprzewidyujący i łatwowierni, by nie zaopatrzyć nas w koła ratunkowe do wykorzystania w sytuacji zwątpienia, słabości czy kryzysu.

Najważniejsze z nich jest takie: gdy już się raz upadnie i zwątpi, nie należy tego upadku i zwątpienia przedłużać ponad konieczność. Jeden fałszywy krok nie oznacza, że nasza droga jest mylna – oznacza tylko tyle, że ten jeden krok był fałszywy. Jeżeli zboczymy z drogi, to musimy na nią wrócić, a nie dalej brnąć na manowce. Musimy na to uważać, bo łatwo nam przychodzi uwierzyć, że jeden błędny krok przekreśla tysiąc wcześniejszych kroków prawidłowych. Wyobraźmy sobie, że staramy się pozbyć jakiegoś szkodliwego zwyczaju czy nałogu: rzucamy palenie albo rezygnujemy z alkoholu. Na początku idzie dobrze, buńczucznie i hardo ogłaszamy, że koniec z tym raz na zawsze, że rozpoczynamy nowe życie. I faktycznie je rozpoczynamy, biegną dni bez papierosa czy piwa, mija jeden tydzień, mija drugi, powoli zaczynamy myśleć w kategoriach miesięcy. Cieszymy się wolnością od nałogu, cieszymy się nowym życiem, cieszymy się też tym, że mieliśmy w sobie tyle siły, by tej przemiany dokonać. Niestety... z tego czy innego powodu, w tych czy innych okolicznościach, przydarza nam się fatalna chwila słabości i sięgamy po kufel czy zapalamy papierosa. I tyle tygodni walki i pracy nad sobą w jednej chwili trafia szlag.

Jest to niewątpliwie moment bardzo nieprzyjemny. Niemniej, stoicy wtedy właśnie nie pozwalają sobie odpuścić, twierdzą, że ta chwila słabości jest kluczowa. Na moment się poddaliśmy i ponieśliśmy chwilową porażkę, ale rzecz właśnie w tym, żeby ta porażka pozostała porażką chwilową. Nie wolno dopuścić, by się rozrosła, nie wolno nam pozwolić, by jednorazowa wpadka stała się pełnowymiarową katastrofą. Zawsze obowiązuje nas procedura minimalizacji szkód. Na czym ona polega? Na tym, by nie poddać się myśleniu, że skoro zapaliliśmy już tego jednego papierosa czy wypiliśmy jedno piwo, to

już nie warto się starać i można znów pogрузić się w tym, co chcieliśmy w sobie zwalczyć. Pierwszy papieros czy pierwsze piwo są szczególnie nieprzyjemne dla naszego sumienia, bo to właśnie one niszczą piękną kartę dotychczasowej abstynencji. Wydaje się nam, że te następne nie mają już takiego znaczenia. I jest to fałszywe wyobrażenie, przeciwko któremu musimy zmobilizować wszystkie siły.

Nasz cel jest bardzo prosty: nie wolno nam dopuścić, by ta chwilowa porażka przerodziła się w rejteradę z pola walki. Dwa miesiące nie paliliśmy, a potem w chwili zdenerwowania pozwoliliśmy sobie na jednego papierosa. Trudno – ale na tym jednym poprzestańmy. Nie wypalajmy od razu całej paczki. Przecistawmy się odważnie pokusie póјjcia za słabością aż do końca. Owszem, przeżyliśmy chwilę słabości, ale teraz nastała nowa chwila. Tamta należy już do przeszłości. Nie brnijmy w błąd, nie pogarszajmy niepotrzebnie sytuacji. Upadliśmy, ale teraz pora wstać i znowu stanąć twardo na nogach.

FRAGMENT IX

[...] jeśli się znowu załamiesz, znowu ci wolno próbować, i jeśli raz wreszcie odniesiesz zwycięstwo, równyś jest temu, który się nigdy nie załamał na duchu.

(Epiktet, Diatryby, III.25)

KOMENTARZ: Stoicyzm nie jest filozofią dla tych, którzy nie upadli, ale dla tych, którzy chcą się podnieść. Rozpoczęcie nowego życia, przemiana samego siebie, rozpoczęcie wszystkiego na nowo – to nie jest rzecz łatwa. Musimy się liczyć z tym, że zdarzą się nam upadki, załamania i zwątpienia. Nie sztuką jest zakładać, że ich nie będzie – sztuką jest umieć sobie z nimi radzić. A w tym radzeniu sobie kluczowa wydaje się minimalizacja szkód każdego upadku – ograniczenie się do tego, co już się stało i niedokładanie kolejnych strat poprzez myślenie: „Ech, skoro zapaliłem jednego papierosa, to teraz już jest wszystko jedno”. Bo nie jest wszystko jedno. Jeśli chcemy powstrzymać się od palenia, to liczy się tylko jedna rzecz: nie zapalić papierosa w ciągu najbliższej minuty. I nie jest ważne to, co było wcześniej: czy mamy za sobą kwadrans czy piętnaście lat niepalenia. Pamiętajmy o obrazie czasu jako półprostej: jest tylko chwila terażniejsza i przyszłość. Przeszłość odeszła, nie ma już

znaczenia. I nie jest ważne, co w niej przepada. Liczy się tylko to, żeby nie zapalić teraz, a nie to, jak długo udało nam się nie palić dotąd. I podobnie: liczy się tylko obecna próba rzucenia palenia, a nie liczy się, ile ich było wcześniej. Nie jest ważne, czy udało nam się zmienić życie od razu i pod wpływem jednej decyzji, czy też był to długi i żmudny proces, w którym trzydzieści razy zdążyliśmy zwątpić, dwadzieścia razy upaść i dziesięć razy osunąć się z powrotem w stare życie. To już nieistotne, bo wszystko to jest przeszłością, ona zaś, powtórzmy raz jeszcze, jest rzeczą od nas niezależną. Wszystko, co było, jest już bez znaczenia. Ważne jest tylko to, co jest teraz. Czy zbierzemy siły, by znowu stanąć na nogi? Jeśli tak, to – mówią stoicy – będziemy równi tym, którzy nigdy nie upadli.

FRAGMENT X

[...] jeśli dobrze jest zacząć od jutra, o ileż lepiej od dzisiaj!

(Epiktet, Diatryby, IV.12)

KOMENTARZ: Wszystko jest w naszych rękach. Mamy możliwość zmienić swoje życie. Nic, co się w nim działo dotychczas, ani żadne fakty, ani zdarzenia, ani też żadne nasze dotychczasowe skłonności nie determinują tego, jak będzie ono wyglądało w przyszłości. Cokolwiek działo się dotąd – możemy to zostawić za sobą i zacząć nowe życie. Nic nas nie wiąże, jeżeli nie będziemy chcieli, by nas wiązało. Wszelkie kajdany znajdują się tylko w naszych głowach.

Nigdy nie będzie za późno, żeby zacząć na nowo, nigdy nie będziemy zbyt starzy ani zbyt słabi na to, by rozpocząć nowe życie. Ale – dodajmy na zakończenie – to wspaniałe prawo i te wielkie możliwości nie są tylko prawem i możliwościami: są również obowiązkiem. Dzięki wsparciu i radom stoików wiemy, że możemy zmienić nasze życie, wiemy, jak to zrobić, i wiemy, jak uniknąć upadków i zwątpień – ale nie możemy tego wiedzieć na darmo. Nie wolno nam wiedzieć, że tak wielkie rzeczy są w naszym zasięgu, a zarazem nie spróbować ich zrealizować. Z chwilą, gdy poczujemy, że z naszym życiem jest coś nie tak, z chwilą, gdy uświadomimy sobie, że tak dalej być nie musi i że wszystko jest w naszych rękach – w tejże chwili automatycznie pojawia się ciężący na nas obowiązek, by spróbować tej zmiany dokonać. Wiemy, że nie wiąże nas nic poza własnymi wyobrażeniami. Nie skorzystać z tej wiedzy, postępować

wbrew niej, wmawiać sobie, że mimo wszystko, z takiego lub innego powodu nie da się zrobić tego, co byśmy chcieli – byłaby to nie tylko haniebna rezygnacja i wycofanie się bez walki, ale też zdrada stoicyzmu jako takiego. Nie jest on przecież jakimś czczym teoretycznym rozważaniem, wydumaną abstrakcją i próżną gadaniną. Stoicyzm jest sztuką życia, ta zaś musi być stosowana w praktyce – inaczej traci swoją rację bytu. Tak więc, drogi Czytelniku, jeśli doczytałeś aż dotąd, wiedz, że musisz spróbować się zmienić na lepsze.

Pozostaje jeszcze pytanie, kiedy należy się do tego zabrać? Jest na nie jedna możliwa odpowiedź: dzisiaj, czy nawet więcej, właśnie teraz, w tej oto chwili. W końcu zależy od nas tylko teraźniejsza chwila. Nie wolno nam tego odkładać, nie wolno nam zaczynać od jutra. Nie wolno nam doczytać tego zdania do końca i powiedzieć sobie: „Dobrze, w przyszłym tygodniu pomyślę o nowym życiu!”. Nie. Musimy o nim pomyśleć teraz, a nie wieczorem, jutro lub za rok. To jest jedyna możliwość i to jest Twój – Czytelniku – obowiązek.

Część trzecia

Nie bój się!

czyli jak pokonać strach, smutek i złość

Rozdział dwunasty

Uprzedzaj nieszczęście

Mocny i niewzruszony jest duch ludzki w przeciwnościach, do których się przygotował
zawczasu.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XXXVII.3)

W PIGUŁCE: Wszystko, co może się nam złego zdarzyć, powinniśmy sobie zawczasu wyobrazić, przemyśleć i owoić. W ten sposób żadne nieszczęście nas nie zaskoczy, a kiedy się już nam przytrafi, będzie to jakby wizyta starego znajomego – będziemy wiedzieli, co podać na stół i jak się zachować. Musimy być czujni: zarówno wobec tych nieszczęść i niepowodzeń, o których wiemy, że nam grożą, jak też wobec tych, które nie zapowiadają się wcześniej. I jedno, i drugie musimy przewidywać i uprzedzać.

* * *

Powinniśmy zawsze wyobrażać sobie najgorszy możliwy rozwój sytuacji ([fragment I](#)). Każdy bolesny cios daje się w gruncie rzeczy przewidzieć – trzeba się tylko dobrze zastanowić ([II](#)). Należy przewidywać zarówno ciosy druzgoczące, jak też te mniej szkodliwe – i wszystkie sobie zawczasu wizualizować, nie oszukując się przy tym i nie idąc na łatwiznę ([III](#)). Musimy uprzedzać nieszczęście, bowiem o wszystkim decydują wyobrażenia ([IV](#)), a robimy to po to, by nie dać się mu zaskoczyć ([V](#)). Uprzedzanie nieszczęścia nie jest tożsame z pesymizmem, nie oznacza sprowadzania tego nieszczęścia ani na teraźniejszość ([VI](#)), ani na przyszłość ([VII](#)). Uprzedzać nieszczęście to nie znaczy zakładać, że się ono zdarzyć musi ([VIII](#)). By być w stanie je uprzedzić, powinniśmy obserwować uważnie świat i śmiało korzystać z wyobraźni ([IX](#)).

FRAGMENT I

Wszystko [...] trzeba przewidywać i uzbrajać ducha przeciwko temu, co może nam się zdarzyć. Przygotuj się na wygnanie, na udręki związane z chorobą, na wojny i rozbicia okrętów. [...] Postawmy sobie przed oczy wszystkie odmiany losów człowieczych i – jeśli nie chcemy

być zaskoczeni [...] – przedstawiamy sobie w duchu nie tylko to, co się często przytrafia, lecz i to, co może nas spotkać w najgorszym razie. Trzeba wyobrażać sobie los z całą pełnią jego możliwości.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XCI.3–8)

KOMENTARZ: Te słowa Seneki streszczają właściwie całą ideę uprzedzania nieszczęścia. Musimy przewidywać wszystkie wypadki i niepomyślności, które mogą nas spotkać, musimy zawsze wyobrażać sobie, że zajdzie gorszy z możliwych scenariuszy. Każde zło, które może nas spotkać, straci swoją złowieszczą moc, jeśli się zawczasu na nie przygotowujemy i rozbroimy je w myśli.

Istnieją tu w zasadzie dwie możliwości, które trzeba osobno rozważyć. Po pierwsze, możliwe drogi rozwoju wypadków mogą być zdefiniowane jasno: nie wiemy jeszcze, co zdecyduje los, ale wiemy, jakie ma możliwości. Toczy się sprawa w sądzie – albo zostaniemy uniewinnieni, albo skazani. Założyliśmy się o pieniądze i albo wygramy, albo przegramy. W każdym z tych wypadków wiemy, że stanie się jedno albo drugie. Uprzedzanie nieszczęścia polegać tu będzie na tym, że zawczasu przygotowujemy się na gorszy dla nas wariant rozwoju wydarzeń. Staramy się z góry postawić się w tej gorszej sytuacji i próbujemy przewidzieć swoją reakcję. Chodzi o to, by przeciwiczyć sobie czarny scenariusz na sucho, na przykład wyobrazić sobie odczytywanie wyroku i pomyśleć, że już słyszymy formułę „winny”. Zawsze spodziewajmy się gorszego, a zawsze wyjdziemy na tym lepiej. Można to udowodnić matematycznie: stanie się albo tak, albo tak. Jeżeli się nastawimy na rozstrzygnięcie dla nas korzystne, wówczas albo potwierdzą się nasze przewidywania, albo się srogo rozczarujemy (dostajemy zero bądź minus). Jeżeli zaś nastawimy się na rozstrzygnięcie niekorzystne, wówczas albo przewidywania się potwierdzą, albo będziemy mile zaskoczeni (dostajemy zero bądź plus). W tym drugim wypadku bilans spodziewanego szczęścia wypada dużo lepiej.

Wymienione wyżej przykłady dotyczyły sytuacji, w której możliwości były dwie, ale może być ich oczywiście więcej (bierzemy na przykład udział w meczu, który możemy wygrać, przegrać lub w nim zremisować). Zasada będzie zawsze ta sama: jeśli widzimy przed sobą rozstaje – zawsze szykujemy się na najgorszą z otwierających się dróg.

Co jednak wtedy, gdy w ogóle tych dróg nie widzimy i nie wiemy z góry, co nas czeka? Nie zawsze w końcu stajemy przed sądem, o którym wiadomo, że skazuje lub uniewinnia. Maszerujemy ścieżką życia i mogą się nam przytrafić różne nieszczęścia, niemożliwe do przewidzenia. Jak więc je uprzedzać? Trzeba jeszcze raz sięgnąć do Seneki.

FRAGMENT II

Choroba, niewola, dom rozpadający się w gruzy, pożar – nic z tego nie jest przypadkiem nieprzewidzianym. Wiedziałem, na jak niespokojnym świecie kazała mi żyć natura. [...] Tyle już razy obok mojego progu niesiono pochodnie i świece odprowadzając na cmentarz przedwcześnie zmarłych. Tyle już razy rozlegał się łoskot walącego się domu. [...] Mam się więc dziwić, że i mnie spotkają kiedyś nieszczęścia, skoro zawsze wokół mnie krążą? A jednak większa część ludzi wchodząc na okręt nie myśli o burzy.

(Seneka, O pokoju ducha, XI.6–7)

KOMENTARZ: Nigdy nie jest tak, że nie wiemy, co złego może nas spotkać. Nie możemy być ślepi, musimy obserwować życie i świat, w którym przyszło nam żyć, musimy wiedzieć, jakie rzeczy zdarzają się ludziom. Każdy z nas musi liczyć się z tym, że nagle zachoruje lub umrze, że wybuchnie pożar lub rozpęta się sztorm. Świat ma w zanadrzu rozmaite niespodzianki, ale ani nie jest ich nieskończenie wiele, ani nie są one nieskończenie różnorodne. Jeśli przyjrzymy się uważnie historii i losom innych ludzi, zdobędziemy całkiem niezłe rozeznanie w tym, co może nas spotkać. Pamiętajmy po prostu, że wszystko, co się ludziom zwykło przydarzać, może się zdarzyć i nam.

Powinniśmy dbać o to, by żaden cios losu nie wydał nam się niespodziewany. Jak to zrobić? Trzeba po prostu od czasu do czasu wyobrażać sobie, że spada na nas takie czy inne nieszczęście. Pierwsi zadajmy cios, wyprowadźmy prewencyjne uderzenie przeciw losowi, a zdobędziemy nad nim przewagę. Niech naszą obroną będzie atak, a zdobędziemy punkty należne stronie atakującej. Nie uważajmy swojej drogi życiowej, tego co mamy i czym żyjemy, za pewnik i oczywistość. Pamiętajmy, na jak wiele sposobów nasza sytuacja może się niespodziewanie i raptownie pogorszyć. Jak długo to, co mamy i jak żyjemy, uważamy za pewne i dane raz na zawsze, tak

długo wystawiamy się na wszelkie możliwe nieszczęścia. Jeśli jednak cały czas będziemy pamiętać, jak wiele złego mogło i może się wydarzyć – będziemy szczęśliwi i wdzięczni, że nas to ominęło i wciąż omija.

Może tu powstać następująca wątpliwość: „Wszystko pięknie, drodzy stoicy, ale przecież nigdy nie dam rady wyobrazić sobie wszystkich nieszczęść, które mnie mogą spotkać. To wymagałoby zbyt wiele czasu i energii. Zawsze coś będę musiał pominąć lub o czymś zapomnę, a wówczas los będzie miał mnie jak zaskoczyć”. Odpowiedź stoików jest taka: oczywiście, nigdy nie przewidzimy wszystkiego. Musimy wybrać, jakie nieszczęścia sobie wyobrażamy, a jakich nie. Według jakiego klucza? Według ich prawdopodobieństwa i według dotkliwości. Im bardziej coś jest prawdopodobne, a także im bardziej potencjalnie bolesne – tym bardziej powinniśmy to brać pod uwagę. Warto poświęcić chwilę na prewencyjne wyobrażenie sobie, że znów pokłócimy się ze współpracownikami (jest to zdarzenie niespecjalnie ciężkie, ale za to częste), by nie dać banalnej kłótni zepsuć naszego dnia. I odwrotnie: warto poświęcić czasem chwilę na wyobrażenie sobie, że zachorujemy na raka (co jest ciężkie, ale rzadkie), by nie dać się temu zaskoczyć.

FRAGMENT III

[...] gdy się wybierasz do łaźni, by się wykąpać, przywiedź sobie na myśl to wszystko, co się tam dzieje; że jedni uciekają co siły, a drudzy się tłoczą na potęgę, a inni obluzgują się wyzwiskami, a jeszcze inni – kradną, co popadnie.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 4)

KOMENTARZ: Zasadę uprzedzania nieszczęścia należy stosować w każdej skali: zarówno do śmiertelnych chorób, jak i do drobnych problemów, którymi najeżone jest nasze życie i które stanowią powszednie zagrożenie dla naszego szczęścia. Epiktet opisuje tu wyjście do miejskiej łaźni: ten, kto będzie sobie wyobrażał, że odpocznie w ciszy i w spokoju, tego czeka rozczarowanie. Znacznie przeczniej postąpi ten, kto z góry sobie założy, że wszystko pójdzie źle: że w łaźni będzie tłok, hałas, że w powietrzu krążyć będą wyzwiska, a na dokładkę zostanie okradziony. Oczywiście, rzeczywistość może go zaskoczyć, ale będzie to zaskoczenie

pozytywne. Różnica jest więc zasadnicza.

Na tym przykładzie z łaźnią należy wyjaśnić jeszcze jedno. Otóż uprzedzając nieszczęście, powinniśmy możliwie konkretnie i szczegółowo wizualizować sobie to zło, które może nas spotkać. Nie chodzi tu o jakieś ogólne powiedzenie sobie, że na pewno wszystko się źle potoczy. Nie. Nie można ograniczać się do warstwy słów, nie można do tego podchodzić powierzchownie. By uprzedzenie nieszczęścia zadziałało, musimy sobie daną sytuację naprawdę uzmysłwić i wyobrazić w szczegółach. Napiera na nas tłum, w powietrzu fruwią przekleństwa, trzeba pilnować swoich rzeczy – wszystko to musimy zawczasu poczuć tak, jakbyśmy już w tej łaźni byli. Nie wolno się oszukiwać: im bardziej wysilimy wyobraźnię, tym skuteczniej uprzedzimy nieszczęście.

Innym sposobem jest faktycznie planować na wypadek złego, a więc autentycznie i serio układać procedurę postępowania na okoliczność, gdyby rzeczy potoczyły się nie po naszej myśli. Co właściwie planujemy zrobić, kiedy otoczy nas tłum? Jak długo chcemy wytrzymywać ten zgiełk i ścisk? Dokąd uciekniemy? Podobnie z naszym zdrowiem: co zrobimy, jeśli lekarze zdiagnozują u nas nieoperacyjnego raka? Jak przebudujemy swoje priorytety? Czym zajmiemy się w pierwszej kolejności, a z czego zrezygnujemy? Słowem: nie chodzi o to, by ogólnie i abstrakcyjnie dumać o tym, że rzeczy mogą pójść źle. Trzeba myśleć konkretnie i w szczegółach, a najlepiej z góry układać plany awaryjne.

Musimy tutaj uważać na jeszcze jedną rzecz. Wyobraźmy sobie, że zrobiliśmy badania lekarskie i idziemy odebrać wyniki. Otwierając kopertę z diagnozą, stosujemy uprzedzenie nieszczęścia: mówimy sobie, że na pewno to będzie rak – ostatnie stadium, wyrok śmierci. Czytamy wyniki: wrzody żołądka... i jesteśmy tym zasmuceni. Dlaczego? Gdzie leżał błąd?

Wydaje się, że postąpiliśmy zgodnie ze sztuką: wyobraziliśmy sobie scenariusz najgorszy z możliwych – taki, przy którym każdy inny jest scenariuszem ulgowym. Problem w tym, że przesadziliśmy: wyobrazając sobie raka, poszliśmy na łatwiznę, bo wcale nie raka baliśmy się najbardziej. W głębi duszy czuliśmy, że ten scenariusz – choć najczarniejszy – jest zbyt mało prawdopodobny, by się nim

realnie przejmować. Wyobraziliśmy więc sobie coś, co było łatwe do wyobrażenia, bo w gruncie rzeczy w ogóle w to nie wierzyliśmy. To zaś, czego baliśmy się naprawdę – a więc wrzody żołądka – zgrabnie pominęliśmy. Morał z tego jest prosty: uprzedzając nieszczęście, musimy możliwie precyzyjnie i uczciwie określić, czego się najbardziej boimy. I o tym właśnie powinniśmy pomyśleć zawczasu.

FRAGMENT IV

Nie ma cięższej udręki niż stan oczekiwania i niepewności.

(Seneka, O dobrodziejstwach, ks. II, V.1)

KOMENTARZ: Zastanówmy się teraz, dlaczego uprzedzanie nieszczęścia działa, jak to się dzieje, że poprzez przygotowanie zawczasu możemy odebrać nieszczęściu jego moc. Otóż, jak pamiętamy, bezpośrednią treścią naszego życia, tym, co decyduje o naszym szczęściu i spokoju ducha, nie są rzeczy i zdarzenia, ale wyobrażenia, które snujemy o nich i wokół nich. Jeśli więc czekamy na wyrok w sądzie, to nie sama jego treść (której przecież jeszcze nie znamy) na nas oddziałuje, tylko nasze o niej wyobrażenie. W szczególności niemiła jest nam myśl, że może to być treść dla nas niekorzystna. Nerwowe oczekiwanie na rozstrzygnięcie jest stanem, w którym wyobrażenia biegają w różnych kierunkach, na różne sposoby sondując to, co tajemnicze i niepewne. To właśnie jest ów „stan oczekiwania i niepewności”, ponad który „nie ma cięższej udręki”. Najgorsze jest samo czekanie – potwierdzają to zarówno wspomnienia torturowanych więźniów, żeglarzy czekających na zapowiedziany sztorm, jak i sportowców, którzy grali mecze o najwyższą stawkę.

Metoda uprzedzania nieszczęścia pozwala przeciąć ten węzeł. Jeżeli najgorszą udręką jest czekanie i niepewność, to wyobrażając sobie, że najgorsze już się stało, tę właśnie udrękę likwidujemy. Przeskakujemy czas czekania i niepewności, przenosimy się myślą do czasu po rozstrzygnięciu. A jakie ono zapadło? Przewidywaliśmy oczywiście, że to gorsze. A rzeczywistość albo potwierdziła nasze oczekiwania, albo miło nas zaskoczyła. Uprzedzanie nieszczęścia pozwala się na nie przygotować, a jednocześnie poskromić swoje nieokiełznane wyobrażenia.

FRAGMENT V

Los tylko dla tego jest ciężki, na kogo spada niespodziewanie, a ten łatwo stawia mu czoło, kto zawsze jest przygotowany na każdą przeciwność. Tych tylko napad wrogów kładzie pokotem, których zaskakuje znienacka. Ci natomiast, którzy się do przyszłej wojny przygotowywali – [...] z łatwością wytrzymują [...] natarcie.

(Seneka, O pocieszeniu do matki Helwii, V.3)

KOMENTARZ: Sens uprzedzania nieszczęścia można wytłumaczyć albo odwołując się do języka wyobrażeń, tak jak to zrobiliśmy poprzednio, albo w ramach powyższej metafory militarnej. Przyjmijmy, że życie jest walką (stoicy lubili to porównanie), a zobaczmy, jak użyteczne staną się w nim pewne wskazówki rodem z podręcznika strategii. Przede wszystkim ta, że atak z zaskoczenia podwaja siły atakującego. Jeśli przewidujemy, że w starciu z losem znajdziemy się w defensywie, bardzo ważne jest, by nie dać mu się zaskoczyć. Stale musimy być gotowi na atak, musimy być w ciągłej gotowości bojowej.

Pytanie: w jaki sposób to osiągnąć? Należy to robić zarówno biernie, jak i aktywnie. Bierna obrona polega na wystawianiu straży, czyli na czujności i ciągłej świadomości, że atak może przyjść w dowolnej chwili i z dowolnego kierunku. Nie wolno tego nigdy zaniedbać, nie wolno uwierzyć, że jesteśmy bezpieczni, że zły los o nas zapomniał. W każdej chwili może coś się wydarzyć, w dowolnym dniu możemy zachorować, możemy zostać napadnięci, może wybuchnąć wojna. Wszystko jest możliwe i to w każdej chwili. Dlatego też nigdy nie możemy stracić czujności.

Z kolei obrona aktywna to, po pierwsze, prowadzenie ćwiczeń i symulacyjnych gier wojennych. Powinniśmy mieć plany i scenariusze na każdą okazję. Musimy testować swój umysł i ducha, sprawdzać, jak się zachowamy w przypadku nagłego ataku ze strony losu. Obowiązuje tu ta sama zasada, co w wojsku: im więcej potu na ćwiczeniach, tym mniej krwi w boju. Im staranniej przygotowujemy się na nieszczęście, tym mniej będziemy nieszczęśliwi i przytłoczeni sytuacją, gdy się już ono stanie faktem. Nie zaniedbujmy tego, a prędzej czy później to przygotowanie się opłaci. Podobnie przecież dzieje się w samolotach: przed każdym lotem stewardesy do znudzenia demonstrują procedury postępowania na wypadek awarii. Kto z góry przemyśli procedury awaryjne, temu łatwiej będzie w razie

niebezpieczeństwa działać według założonego planu.³⁴

Drugim elementem aktywnej obrony są uderzenia prewencyjne. Zdarza się przecież często, że mamy możliwość w miarę dokładnie przewidzieć, z której strony zostaniemy zaatakowani. W takiej sytuacji nie musimy tkwić w defensywie, możemy (i powinniśmy) przejść do ataku i wytrącić losowi z rąk jego najgroźniejszą broń – zaskoczenie. Jeżeli wiemy, że nadchodzi coś, co nas nie minie (spotkanie z nielubianą osobą, starość, śmierć, porażka ukochanej, lecz słabej drużyny piłkarskiej) – po co beczynn timer czekać, aż to się stanie? Zaatakujmy: wyobraźmy sobie, co będzie, kiedy już owa starość czy porażka nadejdą, przemyślimy, co będziemy wtedy czuć i jak się powinniśmy zachować. I kiedy faktycznie się zdarzy to, co ma się zdarzyć, nie będziemy już żółtodziobami – nie będzie to nasz pierwszy raz. Powtórzmy po prostu w rzeczywistości to, cośmy poprzednio ćwiczyli w myśli. Być zaskoczonym w walce to katastrofa, ale być doświadczonym – to potęga.

FRAGMENT VI

Piszesz, że się niepokoisz, jak się skończy twoja sprawa w sądzie, do którego pozwał cię zaciekły wróg. Mniemasz, że będę ci doradzał, byś oczekiwał wyniku pomyślniejszego i znalazł ukojenie w przyjemnie łudzącej nadziei [...]. Atoli ja poprowadzę cię do spokojności inną drogą. Jeśli chcesz pozbyć się wszelkiego niepokoju, wystaw sobie, że to, co do czego żywisz obawę, iż może się zdarzyć, zdarzy się w każdym razie i – jakiegokolwiek byłoby to utrapienie – przymierzaj je do siebie, oceniając zarazem swój strach.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XXIV.1–2)

KOMENTARZ: Powyższe słowa Seneki dotyczą największej chyba wątpliwości, jaką może rodzić koncepcja uprzedzania nieszczęścia. Sprowadza się ona do pytania, czy wyprzedzające myślenie o katastrofach i wypadkach nie jest zwykłym czarnowidztwem, pesymizmem, który zatruwa życie i dla odparcia przyszłych nieszczęść sprowadza nieszczęście na teraźniejszość?

Ta wątpliwość wypływa niejako z samej idei uprzedzania nieszczęścia. Padały tu przecież zalecenia takie jak „wyobrażaj sobie wszystkie możliwe niepomysłności”, była mowa o wizualizowaniu sobie zła, które może się wydarzyć. Ale czy wyobrażenie sobie nieszczęścia

samo nie jest nieszczęściem? Czy właśnie nie tego miał stoicyzm pomóc nam uniknąć? Mówiąc krótko: czy koszty tej metody nie przewyższają przypadkiem zysków, jakie ona przynosi?

Aby odeprzeć ten zarzut, musimy jasno zdefiniować, co odróżnia uprzedzanie nieszczęścia, w którym ćwiczy się stoik, od pesymistycznego katastrofizmu zatruwającego duszę człowieka, który stoikiem nie jest. Te różnice są trzy.

Pierwszą różnicą jest cel. Stoik wyobraża sobie możliwe nieszczęścia i ćwiczy się w czarnych scenariuszach nie po to, żeby się im dać zgnębić, przytłoczyć i zatruć, ale żeby je oswoić i odebrać im groźny potencjał zaskoczenia. Ten, kto się smuci i martwi nieokreślonym przeczuciem, że wszystko pójdzie źle, smuci się na ogół dla samego smutku. Natomiast stoik przewiduje i uprzedza nieszczęścia po to, żeby być szczęśliwym nawet wówczas, gdy się one staną faktem.

Drugą różnicą jest kontrola, jaką stoik sprawuje nad wyobrażeniami o nieszczęściach. Uprzedzanie nieszczęścia jest świadome i celowe: to my sondujemy nieszczęście, a nie ono nas. To my jesteśmy głównodowodzącymi, my organizujemy grę wojenną, my badamy możliwe drogi rozwoju zdarzeń. To nie wypadki mają władzę nad nami, ale my nad nimi – i to dlatego właśnie, że ćwiczymy je sobie zawczasu. Jest to celowe i konkretne działanie, nad którym panujemy i które kontrolujemy. Nie ma to nic wspólnego ze skłonnością do widzenia wszystkiego w czarnych barwach, która nie poddaje się ani logice, ani rozumowi, ani kontroli.

Po trzecie, uprzedzanie nieszczęścia różni się od czarnowidztwa skalą czasową. Analiza złych scenariuszy i kontemplacja możliwych katastrof nie są czymś, co powinno pochłaniać cały nasz czas. Przeciwnie: powinny one zajmować tylko jego część i tylko część potencjału naszej wyobraźni. Uprzedzanie nieszczęścia nie ma nam zatruć życia. Przeciwnie, jest to jakby gorzka przyprawa, która polepsza smak całości.

To zasadnicza – kto wie, czy nie najważniejsza – różnica między uprzedzaniem nieszczęścia a czarnowidztwem i katastrofizmem. Te ostatnie mają bowiem to do siebie, że nas wciągają i same siebie napędzają, eskalując w nieskończoną, samonakręcającą się spiralę.

Jedna wizja smutnego nieszczęścia ciągnie za sobą drugą, a gdyby te nie starczyły, to w zanadrzu czeka obietnica trzeciej. I tak w nieskończoność, dopóki się nie otrząśniemy lub dopóki ktoś nami nie potrząśnie. Uprzedzanie nieszczęścia działa zaś dokładnie na odwrót: jeśli zaczniemy je praktykować, wyraźnie poczujemy moment, w którym pewne określone przygotowanie myślowe zostanie już wykonane. I nie będzie potrzeby ciągnąć tego dłużej, praca wyprzedzająca zostanie wykonana i będziemy mogli wrócić do swoich poprzednich myśli i zajęć.

FRAGMENT VII

[...] na przyszłość w trakcie używania i radowania się z czegoś, snuj sobie w duszy przeciwstawne wyobrażenia o rzeczach, które ci radość i rozkosz sprawiają. [...] – No tak, ale to są słowa złowieszcze. – A przecież złowieszcze są również niektóre zaklęcia czarodziejskie, ale że są one pomocne, nie zwracam ja wcale uwagi na ich brzmienie złowieszcze, byleby mi tylko pomogły!

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: To jest następna wątpliwość, którą może budzić uprzedzanie nieszczęścia. Gdy już się zgodzimy, że przygotowujemy się na nieszczęście to nie to samo, co niepotrzebnie się nim martwić, wciąż jeszcze możemy żywić obawę, że przewidując je, sami je na siebie ściągamy. Przewidywanie nieszczęścia wydaje nam się niekiedy niepokojąco bliskie jego przepowiadaniu. Może wobec tego lepiej nie przyzywać złego i w ogóle nie myśleć o złych rzeczach, tak aby ich na siebie nie sprowadzić?

Stoicy odpowiedzą, że jest to zarzut bezpodstawny, bo nie ma tu żadnego związku przyczynowo-skutkowego. Przygotowywanie taktyki odwrotu na wypadek porażki w żaden sposób nie zmniejsza szansy na zwycięstwo w bitwie. Co więcej, może je nawet zwiększyć: bo lepiej i pewniej będzie się nam wojować ze świadomością, że przygotowane są drogi ewentualnej ewakuacji. Podobnie w innym wypadku: mówienie o możliwej burzy w żaden sposób nie wpływa przecież na zmianę pogody. Myśleć, że wpływa, to myśleć magicznie, poddawać się bezprzedmiotowemu lękowi, od którego stoicy chcą nas właśnie wyzwolić. „Zawczasu pomyśl, co będzie – mówią – jeżeli rzeczy pójdą nie po twojej myśli. Nie zwiększy to szansy, że tak się właśnie stanie,

za to wyjdiesz na tym korzystnie i to niezależnie od przebiegu wypadków”.

FRAGMENT VIII

Cokolwiek może nam się zdarzyć, uważajmy, że zdarzy się na pewno.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XXIV.15)

KOMENTARZ: Powyższe słowa Seneki łatwo jest opacznie zrozumieć. Jak? Na przykład następująco: „Zakładam, że wszystko, co się złego może wydarzyć, wydarzy się na pewno. Ale skoro tak, to nie będę układać sobie planów na dalsze życie, bo z całą pewnością jutro wpadnę pod samochód i zginę. Pozostaje przykryć się gazetą i czekać na śmierć”.

Jest to oczywiście interpretacja karykaturalna. Dlaczego? Dlatego że uprzedzanie nieszczęścia nie domaga się zniesienia zasady racjonalnego planowania według matematycznie rozumianego prawdopodobieństwa. Załóżmy, że stoimy przed pewnym rozstrzygnięciem życiowym, które nie wiemy, jak się potoczy. Wiemy jednak, że jest 99 procent szans na to, że stanie się korzystne dla nas A i tylko 1 procent szans, że jednak B, które jest dla nas niekorzystne. Nasze plany i decyzje powinniśmy układać odpowiednio do tego rozkładu prawdopodobieństwa, scenariusza B w żaden sposób nie zaniedbując, ale też nie podejmując kroków na wyrost. Powinniśmy w myślach wszystko uprzedzić i na wszystko się z góry przygotować, ale nie oznacza to, że nasza faktyczna działalność musi być nastawiona na porażkę. Trzeba przewidywać i planować najgorsze, ale nie znaczy to, że mamy postępować tak, jakby to się już naprawdę stało.

Innymi słowy, musimy z rozmysłem stosować podwójne standardy. Istnieje jedna szansa na sto, że zdarzy się coś dla nas niekorzystnego. W sferze myśli jest to wystarczające (aż nadto!) prawdopodobieństwo, by sobie to nieszczęście wizualizować, wyobrazić i zawczasu przemyśleć. Ale w sferze działań zewnętrznych konsekwencje są znacząco mniejsze. Nie musimy się specjalnie przygotowywać na coś, na co jest tylko jeden procent szansy, zwłaszcza jeśli takie przygotowania oznaczałyby przekreślenie całego naszego dotychczasowego życia. Uprzedzania nieszczęścia nie możemy

traktować jako usprawiedliwienia dla rezygnacji z naszych planów. Musimy codziennie pamiętać, że możemy nie dożyć wieczora, ale nie możemy tracić życia na wybieranie trumny.

FRAGMENT IX

Nie przypuszczałem, że to się stanie. Jak to możliwe? Jak śmiałeś nie przypuszczać, że stanie się coś takiego, co, jak wiesz, stać się i może, i wielu ludziom rzeczywiście się zdarza?

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, IX.5)

KOMENTARZ: Oto pokusa, przed jaką stoi każdy praktyk uprzedzania nieszczęścia i każdy początkujący stoik: kiedy coś złego mimo wszystko nas zaskoczy, kiedy wydarzy się coś, o czym jednak nie pomyśleliśmy, możemy uderzyć w ton pretensji, stwierdzić, że przecież akurat tego, co nam się przytrafiło, nie mieliśmy możliwości przewidzieć, a więc metoda uprzedzania nieszczęścia jest niewiele warta. To jednak tani wybieg. Różnorodność katastrof, jakie mogą na nas spaść, jest tylko pozorna (patrz fragment II w tym rozdziale), paleta nieszczęść, którymi świat i los mogą nas zaatakować i zaskoczyć, jest skończona i dość wąska. Musimy tylko mieć świadomość, jaka ona jest, by móc ją od czasu do czasu przebiegać myślą.

Ale skąd mamy to wiedzieć? Skąd mamy wiedzieć, co kryje się w arsenale środków, którymi możemy zostać zaatakowani? Nic łatwiejszego, odpowiedzą stoicy. Po prostu trzeba obserwować świat i nie wolno zamykać oczu na wnioski, jakie z tych obserwacji płyną. Trzeba być świadomym, co się ludziom zdarza i zdarzało. Codzienne doświadczenie daje nam lekcję bezpośrednią, a historia, literatura i wiadomości o tym, co dzieje się na drugim końcu świata, oferują wiedzę pośrednią. Nie bądźmy na to ślepi. Dla stoika „to zdarzyło się innym” nie znaczy bynajmniej „to dotyczy innych, nie mnie”, tylko: „to może się przydarzyć również mnie”.

Pamiętajmy, jak potężną bronią jest wyobraźnia, i starajmy się robić z niej właściwy użytek. Wyobraźnia lubi przedstawiać nam słodkie miraży i obrazy wszelkiej pomyślności, która może albo mogłaby być naszym udziałem. Jest to jednak droga donikąd. Zmusimy ją do tego, by raz na jakiś czas wizualizowała nam przykrości i nieszczęścia, które dzisiaj zdarzają się innym ludziom, a jutro mogą

zdarzyć się nam. Jak się poczujemy, jeżeli lekarz oznajmi, że został nam miesiąc życia? Jakby to właściwie wyglądało, gdyby tsunami zatopilo nasze miasto? Co zrobimy, jeśli stracimy dom? Oto pytania, do których musimy zaprzac swojĄ wyobraźnię. Spożytkujemy ją w ten sposób dużo lepiej i da nam ona więcej szczęścia niż wtedy, gdy będziemy pozwalać jej na snucie wizji siódmego nieba i uśmiechów losu.

Rozdział trzynasty

Nie myśl o nieaktualnych scenariuszach

Niepodobieństwem jest [...] żeby w tej samej duszy przemieszkiwało szczęście obok tęsknot
za rzeczami nieobecnymi.
(Epiktet, Diatryby, III.24)

W PIGUŁCE: Oto rewers uprzedzania nieszczęścia: nie myślmymy o korzyściach i pomyślnościach, które mogły nas spotkać, ale jednak nas ominęły. Nie myślmymy ani o teraźniejszości, która mogłaby być dla nas lepsza, ale nie jest, ani o żadnym szczęściu, które mogło nas spotkać w przeszłości, ale nie spotkało. Nie wyobrażajmy sobie i nadaremno nie przeżywajmy tych scenariuszy, które nie stały się naszym udziałem – zwłaszcza jeśli wydają się one korzystniejsze od tego, który zdarzył się faktycznie.

* * *

Mamy niepotrzebną i szkodliwą skłonność do myślenia o tym, co moglibyśmy mieć, zamiast o tym, co mamy ([fragment I](#)), i często staje się to dla nas źródłem niepotrzebnego cierpienia oraz smutku ([II](#)). Trzeba więc tego unikać ([III](#)), bo to droga na manowce ([IV](#)). Nade wszystko, powinniśmy żyć tym, co jest, a nie dręczyć się wyobrażeniami o tym, co mogłoby być ([V](#)). Nie powinniśmy myśleć o rzeczach, których nie posiadamy, tak jakby były nasze ([VI](#)), i należy stale pamiętać, że to, co teraz jest nasze, nie musi być nasze na zawsze ([VII](#)). Nie powinniśmy się też dręczyć zbędnymi porównaniami z innymi ludźmi ([VIII](#)).

FRAGMENT I

Taka jest już natura istot śmiertelnych, że nie podoba im się nic bardziej niż to, co straciły. Z żalu za tym, co nam zabrano, jesteśmy niesprawiedliwi w stosunku do tego, co nam zostało.

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, XVI.8)

KOMENTARZ: Seneka diagnozuje sytuację następująco: my, ludzie, mamy pewną niepojętą skłonność, by nie myśleć o tym, co mamy i co jest, ale o tym, czego nie mamy i czego nie ma. Lubimy myśleć o tym, co straciliśmy lub co mogliśmy mieć, a co ostatecznie

wymknęło nam się z rąk. Zamiast cieszyć się z tego, co faktycznie ma miejsce, wolimy się smucić tym, co się zdezaktualizowało. Dla przykładu: wyobraźmy sobie, że jesteśmy właścicielami pewnej nieruchomości – powiedzmy mieszkania, które jest w taki a taki sposób wykończone i umeblowane, ma taki a taki metraż i położone jest w takim a takim punkcie takiego a takiego miasta. Owa „niesprawiedliwość w stosunku do tego, co mamy” polega tu na tym, że z niepojętą łatwością uznajemy posiadanie owego lokalu za coś oczywistego, co się nam należy. Staje się ono punktem wyjściowym wszelkich porównań: jesteśmy skłonni myśleć raczej o tym, że lepiej byłoby mieć mieszkanie przestronniejsze, lepiej umeblowane i lepiej położone, niż cieszyć się tym, co mamy teraz, nie mówiąc już o pamiętaniu o tym, że moglibyśmy tego wcale nie mieć. Tę właśnie cechę naszego umysłu, tę samorzną roszczeniowość i skłonność do dręczenia się alternatywnymi wersjami rzeczywistości starają się zwalczyć stoicy.

Opisane tu mieszkanie jest oczywiście tylko przykładem. Nieaktualne scenariusze dotyczyć mogą wszystkiego, rzeczy materialnych i niematerialnych, naszej pozycji społecznej czy sytuacji rodzinnej, naszego sposobu życia i naszych umiejętności. I powtarza się tu ten sam schemat: nadzwyczaj szybko przyzwyczajamy się do tego, co mamy, po czym zaczynamy chcieć więcej i zapominamy, jak wielkie szczęście zawiera się już w tym, co jest pod ręką.

FRAGMENT II

[...] chciałbym tam siedzieć, gdzie siedzą senatorowie. – Widzisz, jak sam sobie przyczyniasz zmartwień i jak sam siebie zadręczasz? – A z jakiegoż innego miejsca będę tak dobrze widział w amfiteatrze? – Chłopku! Nie patrz i nie zadręczaj siebie.

(Epiktet, Diatryby, I.25)

KOMENTARZ: W ten właśnie sposób nieaktualne scenariusze stają się dla nas źródłem cierpienia: wyobraźmy sobie, że przychodzimy do teatru na oblegane przedstawienie. Zajmujemy swoje miejsca i zaczynamy się rozglądać dookoła. Większości z nas nie będzie dane siedzieć ani w pierwszym rzędzie, ani w najlepszych łóżach – tych miejsc jest bowiem mało i są one zarezerwowane dla rzeczonych senatorów. Ale my, zamiast cieszyć się tym miejscem,

które mamy, i zamiast cieszyć się, że w ogóle je mamy (bo przecież moglibyśmy się znaleźć wśród tych, dla których nie starczyło biletów), wciąż spoglądamy w stronę tych lepszych miejsc, zajmowanych przez VIP-ów i celebrytów. Wydaje się nam, że tylko z nich moglibyśmy dobrze widzieć, co się dzieje na scenie, że tylko tam siedzi godne nas towarzystwo. I wychodzi na jedno: zamiast cieszyć się tym, gdzie siedzimy, dręczymy się tym, gdzie nie siedzimy.

Stoicy przykładają do tej sprawy wielką wagę: myślenie o nieaktualnych scenariuszach jest według nich jedną z głównych przyczyn smutku i nieszczęścia. Kto chce żyć szczęśliwie, ten musi się go wystrzegać, ten nie może pozwolić swojej duszy na spoglądanie w stronę tych lepszych miejsc. Nie można bowiem żyć szczęśliwie, tęskniąc jednocześnie za tym, czego się nie ma. Tak wygląda diagnoza: a w dalszej części rozdziału poznamy stoickie sposoby na wyleczenie się z tego.

FRAGMENT III

Jeżeli przebywasz na wyspie Gyaros³⁵, nie odtwarzaj w swej wyobraźni tych wszystkich rozrywek i uciech, jakichś już doznał, mieszkając w Rzymie, ani się nie karm złudą tych wszystkich rozrywek i uciech, jakich byś sobie dopiero zażył, gdybyś znowu do Rzymu powrócił, ale w ten sposób się urządź na owej wyspie Gyaros, z jakim przystało na tego, komu przyszło w obecnej chwili na tej wyspie żywot prowadzić. A kiedy znowu przebywasz w Rzymie, nie odtwarzaj obrazów uciech i przyjemności, przeżytych w Atenach, ale o to jedynie się troskaj, żebyś jak najdogodniej się przystosował do warunków pobytu w Rzymie.

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: Nasza główna strategia musi wyglądać następująco: nie obrzydzajmy sobie tego, co jest, myślami o tym, co mogłoby być. Przykład Epikteta jest najprostszy z możliwych: jeśli jesteśmy w jednym miejscu – nie wyobrażajmy sobie, że jesteśmy gdzie indziej.

Jak wiadomo, nikt z nas – magicy i iluzjoniści mogą opuścić ten fragment – nie jest obdarzony darem bilokacji, nikt nie umie być w dwóch miejscach naraz. Jeśli w danej chwili przebywamy w konkretnym miejscu, jest rzeczą nie do uniknięcia, że nie ma nas

gdzie indziej. Nawet jeśli już za chwilę (za minutę, za godzinę, za tydzień) planujemy się przenieść, to w tej oto chwili jesteśmy tylko i wyłącznie tutaj i nigdzie indziej. W każdej sekundzie jesteśmy przypisani do naszej teraźniejszej lokalizacji jak pańszczyźniani chłopci do ziemi. Nie tylko nie ma nas gdzie indziej, ale też nie może być. Myśleć o tym to myśleć o rzeczy nie tylko nieaktualnej, ale też niemożliwej. Po co więc zaprzętać sobie tym głowę?

Stoicy twierdzą, że za każdym razem, kiedy myślimy, że lepiej byłoby być gdzieś indziej, niż faktycznie jesteśmy – robimy to po to, by samych siebie zasmucić. Taka myślowa ucieczka służy bowiem tylko jednemu: zamaskowaniu tego, że nie umiemy się cieszyć, że nie umiemy trzymać się tych myśli, które dają szczęście. Będąc na wyspie Gyaros, wyobrażamy sobie, że lepiej byłoby nam przyjemnie spędzać czas w Rzymie, a będąc w Rzymie, że lepiej byłoby w odosobnieniu na Gyaros. Ale przecież nic nam nie każe tak myśleć! Jeśli tylko zechcemy, możemy myśleć inaczej: możemy cieszyć się tym, co dane jest nam tu i teraz. Tej właśnie umiejętności chcą nas nauczyć stoicy.

Pierwszy krok, by się tego nauczyć, to zrozumienie, że jest tylko nasza decyzja, czy będziemy myśleć o tym, co jest, czy uciekać myślą w złudne i podstępne miraży. Drugi krok będzie następujący: musimy sobie jasno powiedzieć, że taka ucieczka nie przyniesie nam żadnego pożytku. Zastanówmy się uczciwie: co nam właściwie przyjdzie z tego, że prążąc się w słońcu na niegościnnej Gyaros, będziemy sobie wyobrażać, że spacerujemy po Forum Romanum? Przyniesie nam to tylko smutek – bo przecież nie sprawi, że zostaniemy teleportowani do Rzymu. Podświadomie czekamy na ten cud: trzeba więc tę tęsknotę przyszpilić i wykreślić z naszych myśli.

Po trzecie – uczą nas stoicy – musimy unikać wizualizowania sobie tego Rzymu. Największym naszym zagrożeniem nie jest bowiem abstrakcyjna i ogólna myśl „dobrze by było być teraz w Rzymie!”, ale wizja spaceru w cieniu kolumn Forum, spotkania z rzymskimi przyjaciółmi czy pianki na naszym ulubionym cappuccino. Diabeł tkwi w szczegółach, a nieszczęście się od nich zaczyna. To konkret uruchamia wyobraźnię, to właśnie on ściąga naszą myśl na tory, po których nie chcemy, by się toczyła.

Słabości naszej wyobraźni, chcącej uciekać do nierealnych miejsc,

przeciwstawmy siłę woli i stanowczość: nie, tego nie chcemy! Nie chcemy, by niepotrzebne wyobrażenia o tym, czego nie ma, psuły nam radość z tego, co jest. Odetnijmy się od nich raz a dobrze: bez powrotów, bez pokątnych myśli, że w Rzymie byłoby jednak lepiej. Porzućmy tryb przypuszczający, nie konfrontujmy wyobrażonego Rzymu z rzeczywistością wyspy Gyaros. To jest pewna droga do przygnębienia, to gwarancja utraty teraźniejszego szczęścia. Co więcej, grozi nam ona wpadnięciem w błędne koło: bo zawsze jest przecież nieskończenie wiele miejsc, w których nas nie ma. Nie wdawajmy się więc w potyczkę z nieskończonością, bo z nią nie wygramy. Gdy jesteśmy na Gyaros, marzymy o Rzymie, a gdy jesteśmy w Rzymie, marzymy o Gyaros lub o Atenach – czyż nie? To absurd, z którego się trzeba wyzwolić.

FRAGMENT IV

Jeżeli [...] raz chociaż powiesz: „Ach! Kiedyż ja wrócę do Aten!” – źle z tobą! [...] – „Tak, tak, ale Ateny są takie piękne.” – Ale stokroć piękniejszą jest rzeczą czuć się szczęśliwym.

(Epiktet, Diatryby, IV.4)

KOMENTARZ: Stoicy nie twierdzą, że inne miejsca, inne okoliczności i inne drogi życia niż nasza własna są nieciekawe czy nieatrakcyjne. Nie chodzi im o to, by się oszukiwać i mówić, że Ateny nie są piękne. Owszem, są piękne. Ale ich piękno – odległe i nieosiągalne, dostępne nam tylko w wyobrażeniach – nie jest warte tego, by w jego imię poświęcać piękno szczęśliwego i dobrego życia, którym możemy żyć w tej chwili. Żadna rzecz kusząca a odległa nie jest warta, by dla mrzonek o niej rezygnować z teraźniejszej treści naszego życia. Faktyczne i teraźniejsze szczęście jest dla stoików dużo cenniejsze niż szczęście hipotetyczne i odległe.

Dlaczego? Po pierwsze, dlatego że trudno jest jednocześnie być szczęśliwym i marzyć o jeszcze większym szczęściu. Kto jest szczęśliwy, ten nie myśli o tym, że w innych okolicznościach byłby jeszcze szczęśliwszy. Po drugie, dlatego że nieaktualne scenariusze są nieweryfikowalne. Rzetelnie możemy ocenić tylko to, co mamy w garści. Tylko tego, co nam się faktycznie przytrafia, możemy posmakować ze wszystkich stron. Pozostałe scenariusze znamy tylko z hipotez i gdybania. Nigdy nie będziemy wiedzieli, jakie one są

naprawdę – a zwłaszcza jakie są ich koszty – dopóki nie zdecydujemy się na ich realizację. Co więcej, każde odległe szczęście lubi się rozwiać właśnie wtedy, gdy zaczniemy je gonić: i w ręku zostaną nam tylko – niemałe! – koszty tej pogoni.

Można oczywiście zapytać, czy jedno musi się koniecznie odbywać kosztem drugiego, czyli czy nie da się cieszyć tym, co jest, przyznając jednocześnie, że w innych okolicznościach mogłoby być jeszcze lepiej? Taka sugestia brzmi wcale trzeźwo i rozsądnie. Ale stoicy są wobec niej mocno sceptyczni. Twierdzą oni, że po pierwsze, może to nieźle wygląda w teorii, ale w praktyce na ogół zawodzi. W praktyce kończy się z reguły tak, że z chwilą, gdy zaczynamy myśleć o większym szczęściu, które mogłoby czekać na nas za rogiem, niepostrzeżenie znika nasze szczęście obecne. Po drugie, jeśli nawet jedno szczęście nie wyklucza drugiego, to niewątpliwie mniejsze z nich zblednie w porównaniu z owym hipotetycznym szczęściem większym. A to już jest problem: bo stoicy nie chcą nam dać żadnego szczęścia wyblakłego, tylko szczęście pełne i najwyższe.

FRAGMENT V

[...] los nie wyrządził ci krzywdy przez to, że ci zabrał takiego dobrego brata, ale wyświadczył dobrodziejstwo przez to, że tak długo pozwolił ci doświadczać jego miłości braterskiej i nią się radować. [...] Myśl nie o tym, o ile dłużej mógłbyś mieć brata, ale jak długo rzeczywiście go miałeś.

(Seneka, O pocieszeniu do Polibiusza, X.1–4)

KOMENTARZ: Wkraczamy tutaj na nader ważny, a jeszcze nietknięty teren. Chodzi mianowicie o zastosowanie zasady niemyślenia o nieaktualnych scenariuszach w wymiarze czasowym. Jak to będzie wyglądało?

Ogólna idea jest jasna: materiałem, z którego budujemy nasze szczęście, powinno być to, co jest nam dane tu i teraz. Jak dotąd przykładami nieaktualnych scenariuszy, o których nie powinniśmy myśleć, były głównie inne warianty teraźniejszości. Ale weźmy inny przykład: coś, co mogło się wydarzyć w przeszłości, ale się nie wydarzyło. Seneka podaje przypadek śmierci brata, spójrzmy więc dla równowagi na coś łagodniejszego. Oto oglądamy mecz Polska–Niemcy i trzymamy kciuki za bezbramkowy remis, bo na taki wynik

postawiliśmy u bukmachera pięćset złotych. Przez dziewięćdziesiąt minut taki właśnie wynik się utrzymuje, ale w doliczonym czasie gry Odonkor dośrodkowuje i Oliver Neuville strzela gola – jest jeden do zera. Polska przegrywa mecz, a my tracimy pieniądze. Ale czy to znaczy, że powinniśmy zacząć myśleć: „Ech, mogłem przecież się spodziewać, że biało-czerwoni znów okażą się patałachami. Trzeba było postawić na to, że przegrają do kółka!”. Takie myślenie jest jednak niedorzeczne, bo przecież cały sens hazardu opiera się na tym, że nie da się zmienić raz wytypowanego zakładu, a po gwizdku końcowym wynik meczu jest ostateczny. Myśl, że Dariusz Dudka mógł się nie spóźnić i zablokować tamto podanie Niemców, nie służy niczemu innemu, jak naszemu samoudręczeniu.

Niemyślenie o nieaktualnych scenariuszach może uratować nie tylko nasze szczęście i spokój ducha, ale też życie. Wyobraźmy sobie, że ocaleliśmy z katastrofy morskiej czy lotniczej, na kłodzie drewna dopływamy do plaży na bezludnej wyspie, gdzie musimy podjąć walkę o przetrwanie. Kluczową sprawą jest w takiej sytuacji nastawienie psychiczne: koncentracja wyłącznie na teraźniejszości i przyszłości, na tym, co się dzieje teraz, i na zadaniach, jakie przed nami stoją. Jak ognia należy unikać ubolewania, że jeszcze wczoraj spaliliśmy w świeżutkiej pościeli, a dzisiaj musimy budować sobie szałas i starać się przypomnieć lekturę Robinsona Crusoe. Relacje ludzi, którzy znaleźli się w ekstremalnych sytuacjach, potwierdzają, że niemyślenie o nieaktualnych scenariuszach bywa wręcz warunkiem koniecznym do przeżycia. Jest to oczywiście przypadek skrajny, ale jedno będzie wspólne i dla kibica, i dla rozbitka: myślenie o nieaktualnych scenariuszach jest skrajnie demobilizujące. Rozprasza ono naszą uwagę na jakieś inne, nierealne warianty wydarzeń i uniemożliwia skoncentrowanie jej tam, gdzie jej naprawdę potrzeba, czyli na rzeczywistości, która faktycznie jest naszym udziałem. Bo wyłącznie w niej toczy się nasza walka. Walka o dobre życie, a czasem i o ocalenie życia.

Innymi słowy: życie składa się z wyborów, z nieskończonej liczby rozmaitych wariantów, z których jedne się urzeczywistniają, a inne nie. I musimy pamiętać, by nie wracać myślą do uschniętych odgałęzień drzewa zdarzeń, do tych wariantów, które mogły się dla

nas okazać korzystniejsze, ale które nie stały się faktem. Mecz mógł skończyć się lepszym wynikiem, a nasz statek mógł szczęśliwie dopłynąć do portu przeznaczenia. Ale teraz to już nie jest ważne, bo i niekorzystny wynik i katastrofa stały się faktem. Nie da się cofnąć czasu i nigdy nie wolno nam myśleć tak, jakbyśmy umieli to zrobić.

FRAGMENT VI

Nie myśl o tym, czego nie masz, tak jakbyś to już miał.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.27)

KOMENTARZ: Nasz umysł jest tak skonstruowany, że trudno jest nam obojętnie myśleć o odległym dobru. Trudno nam obojętnie myśleć o tym, że gdzieś – w innych miejscach, czasach i okolicznościach – moglibyśmy być bardziej szczęśliwi. Mamy do wyboru jedno z dwojga: albo nie będziemy o tym myśleć w ogóle, albo pomyślimy – i zasmucimy się. Rzecz jasna, stoicy doradzają jednoznacznie, by wybrać tę pierwszą opcję. Jeśli ich tutaj nie posłuchamy, szybko wpadniemy w spiralę obłędu: zamiast cieszyć się tym, co mamy, szybko zaczniemy myśleć, że mogliśmy urodzić się lepiej, w lepszym kraju, z lepszym zdrowiem i z lepszymi perspektywami. I w tym momencie możemy już definitywnie przestać się uważać za szczęśliwych. Jako się rzekło, szczęście jest wymagającym lokatorem duszy: a nade wszystko nie lubi żyć po sąsiedzku z tęsknotą za czymś nieobecnym. Z chwilą, gdy pozwolimy takim tęsknotom zakwaterować się w naszych myślach, szczęście niepostrzeżenie się wymelduje.

Nie znaczy to jednak, że sytuacja nie może się jeszcze pogorszyć. Może! Bo zaraz zaczniemy myśleć o wyobrażonym bogactwie czy sławie jako o czymś, co już posiadamy, albo – jeszcze gorzej – jako o czymś, co się nam z jakichś powodów należy. Zaczniemy sądzić, że to i to mieć powinniśmy, że sprawiedliwie byłoby, gdybyśmy to mieli – a spisek złośliwej rzeczywistości nam to odebrał. Takie myśli to już ostateczne cmentarzysko wszelkiego szczęścia: nie będziemy bowiem radośni, jeśli zaczniemy się czuć pokrzywdzeni.

Jeśli więc chcemy być szczęśliwi, nie możemy myśleć o tym, czego nam brak, tak jakby to było nasze. Stoicy dodają jeszcze jeden argument: każą zauważyć, że sytuacja jest tutaj nader asymetryczna. Bowiem cieszyć się tym, co mamy, możemy zawsze – zawsze przecież

coś mamy i zawsze możemy się do tego ograniczyć. Nie mamy zaś wszystkiego innego: zbiór rzeczy, których nie posiadamy, jest wielką nieskończonością. Jeśli tylko zechcemy jej użyć do pogrążania się w smutku – na pewno nam się to uda. Jedynym rozwiązaniem jest więc nie chcieć tego robić. I tego – napominają stoicy – powinniśmy się trzymać.

FRAGMENT VII

[...] z tego, co masz, wybierz to, co najbardziej jest cenne, i pomyśl, z jakim byś trudem się o to starał, gdyby tego nie było.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.27)

KOMENTARZ: Powyższe słowa Marka Aureliusza są uzupełnieniem i lustrzanym odbiciem tego, czego dotyczy poprzedni komentarz. Mówiliśmy tam o tym, jakiego sposobu myślenia należy unikać, tutaj mamy zaś, do kompletu, zalecany sposób myślenia. Jest on symetryczny wobec tamtego: tam nie należało myśleć o rzeczach, których nie mamy, tak jakbyśmy je mieli, tutaj należy myśleć o rzeczach, które mamy, tak jakbyśmy ich nie mieli. Jeśli jesteśmy właścicielami mieszkania, to pamiętajmy, jak wiele osób może o nim tylko pomarzyć i jak wielu zmuszonych jest do płacenia za wynajem. W szczególności: pomyślmy, ile nas samych by to kosztowało trudu i pieniędzy, gdybyśmy tego mieszkania nie mieli. Pomyślmy, jak byśmy się wówczas musieli starać, by na nie zarobić i je zdobyć, pomyślmy, jakim szczęściem by się nam wydawało posiadanie go na własność. Spójrzmy też z innej strony: wyobraźmy sobie, że to mieszkanie tracimy – w wyniku wywłaszczenia, pożaru albo wojny. Oczywiście, są to rzeczy nader niemiłe, ale kto myśli o nich z wyprzedzeniem, ten dostaje rzecz bezcenną (widzimy tu zbieżność z uprzedzaniem nieszczęścia): uczy się mianowicie doceniać i znajdować szczęście w tym, co ma w danej chwili.

Innymi słowy, wtedy najlepiej nauczymy się doceniać nasze mieszkanie, kiedy będziemy pamiętać, jak wiele szczęśliwych splotów okoliczności musiało zajść w przeszłości, byśmy się mogli teraz nim cieszyć, a zarazem na jak wiele nieszczęśliwych sposobów możemy je stracić w przyszłości. Tak zmusimy nasz umysł, by skierował się w przeciwną stronę, niż to omawialiśmy w poprzednim komentarzu. Tam była mowa o owej zdradzieckiej łatwości, z jaką uznajemy

rzeczy, których nie mamy, za „należące się nam” i o łatwości, z jaką zaczynamy się smucić, że los ich nam poskąpił. Trzeba myśleć dokładnie odwrotnie: o tym, co mamy, myśleć tak, jakby nam zostało dane skutkiem nader szczęśliwego i nieprawdopodobnego zbiegu okoliczności. W ten sposób nauczymy się cenić naszą terażniejszość i cieszyć się nią.

Zwróćmy jeszcze uwagę, że jest w tym pewien paradoks, zachodzi tu pewne odwrócenie biegunów względem tego, co się nam może na pierwszy rzut oka wydawać. Myśl o tym, że „mogłoby być lepiej”, ukazuje nam jakby obietnicę czy sugestię szczęścia – ale gdy się na nią złapiemy, wpadamy w smutek. Złudą większego szczęścia odbiera realne szczęście terażniejsze. Druga droga natomiast jest dokładnie odwrotna: pewne niewesołe myśli służą jako przejściowe narzędzia do utwierdzenia się w szczęściu trwałym i nieulotnym. I rzecz jasna, tą właśnie drogą radzą nam iść stoicy.

FRAGMENT VIII

Więcej łaski okazano drugiemu? Radujmy się łaskami, które nam okazano, bez czynienia porównań. Nigdy nie będzie dość szczęśliwy ten człowiek, który się tym dręczy, że ktoś jest jeszcze szczęśliwszy.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XXX.3)

KOMENTARZ: Sens powyższych słów da się streścić krótko: nie porównujemy się z innymi. Nie porównujemy się i nie dręczymy tym, że innym ludziom w jakiejś dziedzinie powiodło się lepiej niż nam. Jest to działanie jawnie przeciwnie skuteczne: nigdy nie przysporzy nam to szczęścia, a zawsze przyniesie cierpienie. Dlaczego?

Zwróćmy na początek uwagę, że takie porównania biorą się z niewłaściwego wyboru punktu odniesienia. Wyobraźmy sobie, że spotyka nas nieszczęśliwy wypadek, w wyniku którego amputowano nam nogę. Odbiera to całe mnóstwo możliwości: choćbyśmy mieli najlepszą protezę, nigdy nie będziemy już tak sprawni jak inni ludzie. Głównym źródłem cierpienia jest w takiej sytuacji odruchowe porównywanie się w myślach z tymi, którzy nogi mają zdrowe. Wydaje się nam, że normalną rzeczą dla człowieka jest mieć dwie nogi, móc chodzić, biegać, wchodzić po schodach i bez większego problemu robić wszystko to, co robi ta zdrowa większość, dla której zaprojektowano rowery, schody i pedały w samochodzie. A skoro tak

się nieszczęśliwie złożyło, że my mamy tylko jedną nogę – to siłą rzeczy jesteśmy pokrzywdzeni, nasze położenie jest gorsze niż innych.

Stoicy zwracają jednak uwagę, że nieszczęściem nie jest tutaj bycie jednonogim, ale dopiero poddanie się powyższemu sposobowi myślenia. Ktoś, kto ma jedną nogę i ubolewa, że nie ma dwóch, nie różni się dla stoików od kogoś, kto ma dwie nogi, ale smuci się, że nie ma skrzydeł. Noga nam nie odrośnie, tak samo jak nie urosną nam skrzydła. Dlaczego więc smucimy się brakiem nogi, a nie smucimy się brakiem skrzydeł?

Rzecz w tym, że to, z kim się chcemy porównać i na jakim tle chcemy się widzieć, nie jest w żadnym wypadku narzucone z zewnątrz – jest to całkowicie arbitralne, to nasz i tylko nasz wybór. Nikt i nic nas nie zmusza, byśmy porównywali się z tymi, którzy są zdrowi, tak jak nikt i nic nie każe nam porównywać się z uskrzydłonymi aniołami. Jest to nasz wolny i niczym nieskrępowany wybór. I mamy pełne prawo unikania takich porównań, które sprawiają nam ból.

Stoicy uczą, że na dłuższą metę każde porównywanie się z innymi będzie źródłem cierpienia. Każde porównywanie się jest bowiem niczym innym jak wyobrażaniem sobie nieaktualnych scenariuszy, a tego – jak staraliśmy się pokazać – zawsze należy unikać. Streszczając więc: nie na tym polega życie szczęśliwe, żeby marzyć o skrzydłach, których mieć nigdy nie będziemy, ale na maksymalnie twórczym, dobrym i pożytecznym wykorzystaniu tego, co jest nam dostępne i dane.

Rozdział czternasty

Nie pożądam sławy

Popatrz [...] jak próżny jest ten brzęk sławy.
(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.3)

W PIGUŁCE: Nie gońmy za sławą, nie działajmy dla zdobycia uznania i poklasku. Ufajmy własnej ocenie i nie polegajmy nadmiernie ani na szacunku, ani na dezaprobach innych. Na pierwsze nie liczymy, drugiego się nie bójmy. Przestańmy brać udział w szaleństwie wiecznej gry o pozycję społeczną³⁶. Po prostu róbmy to, co jest do zrobienia. Czy spotka nas za to pochwała – to już nie nasza rzecz. Jeśli tak się stanie, to dobrze. Jeśli nie, korona nam z głowy nie spadnie.

* * *

Wszystko, co ważne i wartościowe, jest takie wyłącznie ze względu na siebie – a nie przez wzgląd na czyjekolwiek opinie ([fragment I](#)). Powinniśmy więc umieć żyć bez nadmiernego oglądania się na innych ([II](#)). Musimy uważać: żądza sławy i uznania w bardzo przebiegły sposób umie torować sobie drogę do naszego serca ([III](#)). Sława nie jest godna pożądania, bo ludzka pochwała na pstrym koniu jeździ ([IV](#)), bo nie jest wiele warta opinia tych, którzy sami ze sobą nie umieją dojść do ładu ([V](#)), bo sądy ludzkie są niespójne, co czyni sławę niemożliwą do zdobycia ([VI](#)), i zmienne w czasie ([VII](#)). Wszelka sława przemija ([VIII](#)), a ominęła już wielu, którzy bardziej na nią zasługiwali niż my ([IX](#)). Zarazem jednak: jeśli dziś nie cieszymy się uznaniem, to nie znaczy wcale, że nie będziemy się nim cieszyć w przyszłości ([X](#)).

FRAGMENT I

[...] wszystko to, co piękne, jakiegokolwiek ono jest, jest piękne z siebie i samo przez się nim być przestaje, a pochwała nie tworzy jego części. To, co chwalimy, nie staje się przez to ani gorsze, ani lepsze. [...] Czy szmaragd staje się brzydszy, gdy go się nie chwali?

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.20)

KOMENTARZ: Wszystko, co uznajemy za dobre, piękne czy

wartościowe, zawsze jest dobre, piękne i wartościowe wyłącznie samo przez się, dla siebie samego i ze swojego własnego powodu. Żadna zewnętrzna ocena, żadne zewnętrzne potwierdzenie nie jest temu potrzebne. Cesarski szmaragd Marka Aureliusza nie dlatego jest piękny, że jakiś znawca klejnotów potwierdził jego piękno. Jest ono jego cechą wewnętrzną, wszelkie oceny, wszelkie osądy tegoż piękna są wobec niego wtórne i drugorzędne. Są zaledwie światłem odbitym, niedecydującym o istocie rzeczy.

Tak samo jest ze wszystkim: to, czy nasze decyzje, działania i myśli są mądre i słuszne, czy też nieroztropne i błędne, zależy tylko i wyłącznie od ich treści i od niczego innego. Przedmiotem oceny, tym, czemu przypisujemy przymiotniki takie, jak „dobry”, „zły”, „piękny” czy „niewłaściwy”, jest tylko to, co oceniamy. Musimy całkowicie odrzucić rozumowanie na zasadzie „ludziom się to podoba, więc musi coś w tym być” albo „ludzie tego nie cenią, więc jest to bez wartości”. Takie myślenie skażone jest zasadniczym błędem, bowiem ludzka ocena danej rzeczy i jej faktyczna wartość to dwie zmienne niezależne, które w żaden konieczny sposób na siebie nie wpływają. Możliwe są tu wszystkie warianty: rzeczy wartościowe mogą się cieszyć zasłużonym uznaniem, lecz mogą też być lekceważone, z kolei rzeczy bezwartościowe mogą zarówno być potępiane, jak i wychwalane. Każda opcja jest możliwa – ważne, by pamiętać, że nie ma tu żadnego logicznego i merytorycznego związku.

Wszelka pochwała i krytyka jest więc ze swej istoty wtórna. Szmaragd nie staje się piękniejszy przez to, że ktoś go chwali, ani też brzydszy przez to, że jego piękno pozostanie niezauważone. Wszystko bowiem, co jest ważne i wartościowe, jest takie tylko i wyłącznie samo z siebie – nie zaś z tego powodu, że ludzie to chwalą. Nie po to i nie dlatego mamy myśleć i postępować dobrze, by ludzie to doceniali, ale po to, by myśleć i postępować dobrze.

FRAGMENT II

Podobnie jak słońce nie czeka na błagalne modlitwy ani na zabobonne zaklęcia, żeby wzeszło, ale nie oglądając się na nic, zaczyna świecić i każdy wita je z radością, tak i ty nie czekaj na rześiste oklaski, na okrzyki uznania, na hymny pochwalne.

(Epiktet, Gnomologium, fragm. C.67)

KOMENTARZ: Z tego, cośmy sobie powiedzieli w poprzednim komentarzu, wynikają dość jednoznaczne wnioski co do zasad postępowania. Otóż w całym naszym życiu, we wszystkim, co robimy i co myślimy, powinniśmy być jak słońce, o którym mówi Epiktet. Powinniśmy robić, co do nas należy, czy to się innym podoba, czy nie, niezależnie od tego, czy ludzie nagrodzą nas za to uznaniem³⁷. Słońce rozsyła swoje promienie, nie patrząc na to, czy ktoś z nich korzysta i je docenia. Czy ktoś kiedyś widział, by zdecydowało się ono nie wschodzić, dopóki nie zostanie mu złożony należny hołd? Takie rzeczy nie zdarzają się naszej gwiazdzie dziennej, więc niech się nie zdarzają i nam.

Nade wszystko powinniśmy unikać robienia czegoś specjalnie w tym celu, by zyskać sławę, pochwałę i poklask. Wiadomo, że w naszych działaniach i wyborach kierujemy się wieloma czynnikami. Jednym z nich jest na ogół świadoma lub podświadoma żądza uznania. Stoicy stwierdzają tu jednoznacznie: im mniejszy jest jej wpływ na nasz proces decyzyjny, tym lepiej. Stanem idealnym byłoby, gdyby ten udział wynosił zero, gdybyśmy w żadnym stopniu, ani jawnie, ani podskórnie, nie kierowali się tym, co sobie o nas ludzie pomyślą. Jest to ideał, do którego trzeba dążyć, a antyideałem jest sytuacja, w której żądza uznania, chęć bycia docenionym i oklaskiwanym staje się głównym – lub wręcz jedynym – motorem naszego działania, naszych wyborów i naszego życia. Jest to stan, od którego należy trzymać się jak najdalej, jest to ten biegun magnesu, który powinien nas odpychać.

Stoicy chcą świecić jasnym światłem własnym. Nie dla nich blade światło odbite, nie dla nich kąpanie się w zachwycie, który lśni w oczach innych. Stoicy chcą robić to, co robić należy, i dlatego, że tak właśnie należy – a nie dlatego, że przysporzy im to uznania. Przed sławą i szacunkiem się nie kryją, ale też ich nie szukają, uważają je za rzeczy niezależne i obojętne. Stoicy robią swoje i nie martwią się tym, czy inni będą umieli właściwie wykorzystać i docenić owoce ich prac. Słońcu jest obojętne, czy oświeca swoimi promieniami pustynie, czy kwitnące miasta. Jego rzeczą jest świecić – jasno, równo i mocno – a rzeczą tych, którzy zamieszkują ziemię, jest umieć to światło wykorzystać.

FRAGMENT III

Pochlebstwo uwodzi każdego w odpowiedni dla niego sposób.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, LIX.13)

KOMENTARZ: Wyzwolenie się z niewoli sławy i pochwał nie jest rzeczą łatwą. Gdyby tak było – cały ten rozdział okazałby się niepotrzebny. Niestety, często niczym bezmyślne muchy lgniemy do lepu słodkich słów, które ktoś o nas powie. Jedną z przyczyn tego jest fakt, że pochlebstwa i wyrazy uznania nie osaczają nas bynajmniej w jeden niezmienny i wspólny dla wszystkich sposób. W takim wypadku wystarczyłoby się nauczyć jednego uniwersalnego środka obrony, który byłby zawsze skuteczny. Każdy z nas jest jednak inny, a pochlebstwo zawsze wie, gdzie leżą czyje słabe punkty. Jedni z nas są szczególnie wrażliwi na uwagi pod adresem swego wyglądu, inni są czuli na punkcie inteligencji, jeszcze innym trudno jest oprzeć się oznakom uznania ze strony płci przeciwnej. Każdy z nas może być pewny, że zostanie zaatakowany od tej strony, od której się czuje najslabiej. Nie znaczy to jednak, że jesteśmy bez szans. Przeciwnie: wiedząc, skąd spodziewać się ciosu, unikamy zaskoczenia. A jeśli uczciwie zbadamy siebie i zdefiniujemy swoje słabe punkty – będziemy wiedzieli, gdzie się spodziewać uderzenia i gdzie wystawić dodatkową obronę.

Stoicyzm nie jest ślepą wiarą we własne siły. Stoicy nie każą nam hurraoptymistycznie i bez uzasadnienia zakładać, że nasza wola będzie niezłomna, że się nie oprzemy pokusom i podszeptom. Słabości nie pokonamy przez zaprzeczanie im, tylko przez uczciwe się do nich przyznanie. Wiedząc, które skrzydło jest gorzej chronione, możemy skoncentrować na nim dodatkowe siły, a także rozpocząć długofalową pracę nad jego umocnieniem. Samoświadomość jest punktem wyjścia do wszelkiego działania i wszelkiego rozwoju. Który w końcu dowódca wolałby nie wiedzieć, jaki jest stan osobowy, morale i uzbrojenie jednostki, którą przyszło mu dowodzić? Podobnie jest tutaj: jeśli wiemy, że szczególnie trudno nam oprzeć się pochwałom pochodzącym od osiemnastoletnich dziewcząt lub utytułowanych profesorów (niepotrzebne skreślić), to nie zakładajmy głupio i wbrew faktom, że są one czymś, co nas nie wzruszy. Powiedzmy sobie jasno, że jest to nasz słaby punkt, i stosownie do tego postępujmy. Wiedzieć,

gdzie mieszka lew, to pierwszy krok do tego, by nauczyć się nie leżeć mu w paszczę.

FRAGMENT IV

[...] to, co się w życiu szacunkiem otacza wielkim, [jest] marne i zgniłe, i drobne, podobne do psiaków gryzących się z sobą lub do dzieci sprzeczących się, skłonnych do śmiechu, a nawet potem do płaczu [...]. Sława wśród takich ludzi – to marność.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, V.33)

KOMENTARZ: Przyjrzyjmy się teraz temu źródłu, rozdawcy i szafarzowi sławy – a więc ludzkiej zbiorowości, publiczności, tłumowi. Sława jest z definicji uznaniem przez zbiorowość, nie powiemy „sławny” o kimś, kto jest ceniony wyłącznie przez jednostkę lub jednostki. A bycie rozpoznawanym, cenionym i chwalonym przez ludzi wziętych w ich masie nie może być dla stoików żadnym kryterium wartości. Dlaczego?

Dlatego że łaska ludzkiej zbiorowości na pstrym koniu jeździ – jest zmienna, nielogiczna i nieracjonalna. Nie rządzi się logiką ani rozumem, ale wyłącznie własnym prawem, prawem przypadkowości, chwilowego zachwyty i jeszcze szybszego zapomnienia. Nie ma żadnego porządku ani prawidłowości w tym, kogo tłum obdarzy sławą, a kogo zapomnieniem. Jak już mówiliśmy, możliwy jest tu każdy przypadek. Sławny i ceniony przez ludzi może się stać zarówno znakomity pisarz, jak i tyran czy biurowy bawidamek. Hierarchia może się też w dowolnej chwili odwrócić i bez jakiegokolwiek powodu stanąć na głowie: kogo wczoraj ludzie nienawidzili, tego dziś będą kochać i odwrotnie. Ocena wydana przez zbiorowość nie jest wyrokiem sądowym. Raczej jego przeciwnieństwem, bo ani nie jest uzasadniona, ani prawomocna, ani wiążąca. W każdej chwili może zostać arbitralnie zmieniona. Nie podlega też apelacji: nie ma wyższej instancji, nie ma trybunału arbitrażowego. Uznając bycie sławnym za coś cennego, oddajemy się całkowicie we władanie sił od nas niezależnych.

Owa zbiorowość, która jest dawcą sławy, nie może być wiarygodnym sędzią również dlatego, że jej na wydaniu uczciwego wyroku po prostu nie zależy. Ludzie, wzięci jako masa, wykazują silną tendencję, by wszystko spłaszczać i rozumieć najprościej, jak się da, stają się niechętni czy wręcz wrocy wszystkim tym, którzy nie chcą

rezygnować ze swych wyższych aspiracji. Tłum będzie oklaskiwał tego, kto stanie się wyrazicielem jego niskich i pospolitych potrzeb, a pogrzyży tego, kto szuka własnej drogi, siłą rzeczy od opinii tłumu niezależnej. Chcieć gonić za sławą, działać i myśleć po to, by stać się sławnym – to skazywać się na wieczne chodzenie na pasku chaotycznych i nieprzewidywalnych zachcianek tłumu, którym się nie da dogodzić. W ten sposób nie da się żyć dobrze i szczęśliwie, dlatego też stoicy radzą jednoznacznie: sami musimy wiedzieć, co jest ważne i wartościowe. Sława i niesława nie są w tej materii żadną wskazówką.

FRAGMENT V

A więc nie troszczy się o pochwałę płynącą z ust takich ludzi, którzy nawet sami sobie się nie podobają.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, III.4)

KOMENTARZ: Uznanie i podziw drugiego człowieka, jeżeli mają mieć dla nas jakąkolwiek wartość, powinny pochodzić od ludzi, którzy znają się na tym, o czym mówią. Codziennie postępujemy według tej zasady: potwierdzamy ją swymi czynami wtedy, kiedy z bólem gardła udajemy się do lekarza, a nie do znachora, i wtedy, gdy zasięgamy porady adwokata, a nie pijaczka z sąsiedztwa, którego szwagier kiedyś studiował prawo. Dlaczego więc mielibyśmy robić wyjątek w przypadku najważniejszej ze sztuk – sztuki dobrego życia? Byłaby to zasadnicza niespójność i niekonsekwencja, której stoicy nie zechcą nam wybaczyć.

Kto zabiega o sławę, ten milcząco stwierdza, że kieruje się opinią ludzi, którzy słabo znają się na tym, co mają oceniać. Dlaczego znają się słabo? Stoicy podają tutaj trzy przyczyny. Po pierwsze, sława jest uznaniem masowym, a trudno oczekiwać znawstwa od dużej grupy ludzi. Tłum jest mało wiarygodnym rzeczoznawcą. Po drugie, siłą rzeczy, większość z tych, którym chcemy się przypodobać, ma w danej materii mniejsze osiągnięcia niż my. A czemu miałyby nam zależeć na pochwałach słabszych od nas? Czy kompozytor będzie dumny, jeśli jego dzieło pochwali ktoś, kto o muzyce wie tyle, że czasem jest głośna, a czasem cicha? Po trzecie, statystycznie rzecz biorąc, ci, którzy kierują się wskazaniem sztuki szczęśliwego życia, zawsze będą w mniejszości. Koło się więc zamyka: bo nie da się żyć szczęśliwie, pożądamy zarazem uznania tych, którzy szczęścia nie cenią.

Mówiąc krótko: jeśli chcemy być szczęśliwi, nie możemy się kierować opiniami osób, które żyją tak, jakby im na szczęściu nie zależało. Jeśli ludzie nie umieją odpowiednio zarządzać własnym życiem, to nie pozwalajmy im decydować o naszym. Nie będą oni ani umieli, ani chcieli nam pomóc.

To rozumowanie można oczywiście próbować podważać, sugerując, że opiera się ono na zbyt negatywnej ocenie ludzkiej zbiorowości. Można powiedzieć tak: „Owszem, łaska tłumu na pstrym koniu jeździ i nigdy nie jest specjalnie spójna i uzasadniona, ale przecież w tym, co mówią ludzie, znajdzie się niejedno żdźbło prawdy, więc warto czasem nadstawić ucha na ich opinię. Być może w ten sposób dowiemy się o sobie czegoś, czego sami byśmy nie zrozumieli albo się nie nauczyli. W przeciwnym razie nie warto by przecież słuchać tego, co mają do powiedzenia stoicy, czyż nie?”.

Stoicy odpowiedzą, że jest w tym argumencie sporo racji, tyle że racja ta należy do innego tematu. Stoicy nie twierdzą bowiem, że powinniśmy się całkowicie izolować od wpływu innych i nigdy ich nie słuchać. Bo zdarzają się wśród ludzi mądre i naśladowania godne jednostki – będzie o tym mowa w rozdziale „Posiłkuj się przykładami” – ale są to jednostki właśnie. Grupa ludzi nigdy nie będzie mogła być przykładem godnym naśladowania, ludzka zbiorowość nigdy nie podpowie nam niczego dobrego – po prostu dlatego, że mądre głosy zawsze utoną w przeciętności.

FRAGMENT VI

[...] nie wszyscy tworzą chór zgodny.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.21)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie, że sława nie jest uznaniem jednej czy nawet kilku osób – jest to uznanie tłumu, zbiorowości. Są one jednak zawsze podmiotami polifonicznymi, ich opinia wyrażana jest przez wiele gardeł, co sprawia, że nigdy nie jest ona w pełni spójna i konsekwentna. Tłum nigdy nie mówi jednym głosem. Jaka z tego dla nas nauka?

Taka, że pożądanie sławy to – poza wszystkim innym – pożądanie rzeczy niemożliwej do zdobycia. Tutaj nasi oponenti z pewnością się obruszą: „Ale jak to? Przecież coś takiego jak sława bezsprzecznie istnieje, istnieją też ludzie, którzy ją zdobyli. O co wam więc, drodzy

stoicy, chodzi?”. Otóż: oczywiście, i sława istnieje, i istnieją ludzie sławni. Rzecz jednak w tym, że skoro zbiorowość nie mówi nigdy jednym głosem, to wyrażenie „pożądać sławy” przestaje być jednoznaczne. Cóż to bowiem znaczy, że chcemy się przypodobać tłumowi? Pewne jest, że nigdy nie spodobamy się wszystkim bez wyjątku. A więc na czyjej konkretnie opinii nam zależy – na opinii której części publiczności? Jak duża musi ona być? Czy chodzi nam o uznanie brodatych, białych mężczyzn po pięćdziesiątce czy niskich, czarnoskórych kobiet przed trzydziestką? Czy – jeśli nie możemy przekonać do siebie wszystkich – wystarczy nam połowa publiczności, czy muszą być trzy czwarte? Czy „pożądać sławy” to znaczy pragnąć popularności w swoim mieście, w swoim kraju czy na dwóch kontynentach? Czy „być sławnym” oznacza posiadanie tysięcy fanów czy milionów fanek?

Te pytania brzmią oczywiście absurdalnie – bo wyrażenie „chcieć być sławnym” jest ze swej istoty nader mało konkretne. Niezależnie od tego, czy będziemy szarymi obywatelami, duszami towarzystwa czy gwiazdami rocka, nigdy nie będziemy wiedzieli, czy to już – czy ta akurat sława, którą mamy, jest tą, o którą nam chodziło. Jednym słowem, pożądać sławy to gonić za czymś, czego nie da się złapać. Zdążać do celu, o którym nigdy nie będziemy wiedzieć, czy go osiągnęliśmy czy nie.

FRAGMENT VII

Pomyśl [...] ilu cię wnet będzie ganiło, chociaż cię może chwali w tej chwili.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.30)

KOMENTARZ: Ludzkie uznanie jest nie tylko nielogiczne, nieracjonalne i niespójne, ale również niestabilne. Raz uzyskana sława lubi pierzchnąć i przeminąć – i stąd czerpie swą siłę najczęściej chyba przywoływany argument na rzecz jej bezwartościowości.

Szacunek i uznanie innych ludzi są jedną z najbardziej chwiejnych rzeczy na tym świecie. Raz udzielone, w każdej chwili mogą zostać cofnięte – bez podania przyczyny i bez możliwości odwołania. Raz zdobyta sława nie musi być wieczna, losy mogą się odmienić w każdym momencie. Tak jak w jednej chwili można zostać wyniesionym z otchłani anonimowości do szczytu sławy, tak w innej

można zostać z tego szczytu strąconym. Nie ma tutaj żadnego prawa, żadnej regularności. Literatura od wieków karmi się przykładami ludzi, których los najpierw obdarował sławą, by zaraz potem im ją odebrać. Historia pełna jest takich sław, a każdy z nas mógłby przytoczyć podobny przykład z własnego doświadczenia.

Innymi słowy, sławy nie można zdobyć raz i definitywnie. Kto pożąda sławy, ten nigdy nie będzie usatysfakcjonowany tym, co ma – bo sława raz zdobyta domaga się utwierdzenia i zdobywania wciąż na nowo. Nawet jeśli staniemy się sławni, nie zyskamy żadnej pewności, że utrzymamy w przyszłości tę pozycję. Będziemy musieli dalej o nią zabiegać, a walka o utrzymanie sławy niczym się nie będzie różniła od walki o jej zdobycie. Wpadniemy w błędne koło, które odprowadzi nas tak daleko od szczęśliwego życia, jak to tylko możliwe.

FRAGMENT VIII

[...] nazwiska ludzi niegdyś wielce sławionych teraz są jakby pustymi dźwiękami: Kamillus³⁸, Caeso³⁹, Volesus⁴⁰, Dentatus⁴¹, a wnet Scypion⁴² i Kato⁴³, potem i Hadrian⁴⁴, i Antonin⁴⁵. Wszystko bowiem przemija i przechodzi szybko w legendę, a wnet okrywa się zupełnym zapomnieniem.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.33)

KOMENTARZ: Wbrew utartemu powiedzeniu żadna sława nie jest nieśmiertelna. Przeciwnie, choćby była największa i choćby zataczała najszersze kręgi, zawsze okaże się krótkotrwała i ulotna, jeśli spojrzeć na nią z pewnego dystansu. Ludzka pamięć jest zbyt ułomnym materiałem, by budować z niej coś wiecznego. Wraz z upływem czasu nowi bohaterowie upomną się o swoje miejsca w zbiorowej wyobraźni i ci, którzy sławą cieszyli się pięć czy pięćdziesiąt lat wcześniej, będą musieli im ustąpić. Miejsce bohaterów pierwszej wojny światowej zajmują bohaterowie drugiej, po artystach i filozofach jednego wieku przychodzą artyści i filozofowie następnego. Przemija nie tylko pamięć ludzka, przemijają też sami ludzie. Ci, którzy sławili i pamiętali, odchodzą w przeszłość, a ich miejsce zajmują nowe pokolenia. Nowe pokolenia, które będą miały swoich bohaterów i swoje legendy do powtarzania. Wszelka sława rozwiewa się z czasem.

Temu, kto chciałby naocznie przekonać się, jak szybko wszystko ulega zatarciu, można zaproponować pewien prosty eksperyment,

w którym próbką będzie jego własna pamięć. Przebiega on następująco: należy zaparzyć mocną herbatę, przygotować kartkę papieru i coś do pisania. Następnie należy zacząć zapisywać w kolumnie, jedno pod drugim, nazwiska wszystkich ludzi, którzy urodzili się w wieku dwudziestym, a o których z jakiegoś powodu słyszeliśmy. Nie ma tu żadnego innego kryterium poza stuleciem urodzenia i faktem, że dane nazwisko coś nam mówi – mogą to być nasi krewni, znajomi, pisarze, naukowcy, przywódcy polityczni i religijni, ktokolwiek, bez różnicy. Oczywiście, nie damy rady wymienić wszystkich, zbyt wiele jest po prostu osób, które urodziły się w dwudziestym wieku, a które na tyle czymś zasłynęły, że o nich słyszeliśmy. Rozpocznijmy jednak nową kolumnę: dla ludzi, którzy urodzili się w wieku dziewiętnastym. Będzie ona nieporównanie krótsza. Przejdźmy następnie do wieku osiemnastego i dalej, do siedemnastego. Konkretnie wyniki mogą się bardzo różnić, ale sens pozostanie ten sam: liczba nazwisk, które jesteśmy w stanie wymienić, gwałtownie się kurczy w miarę, jak przesuwamy się w przeszłość. Wystarczy przenieść się o kilka wieków wstecz i problem ze znalezieniem miejsca na kartce szybko ustąpi miejsca problemowi ze znalezieniem w pamięci jakiegokolwiek nazwiska. A jeśli, Czytelniku, uważasz, że to nieprawda, spróbuj podać teraz z głowy kogoś, kto urodził się w dziewiętnym wieku naszej ery.⁴⁶

Powyższa refleksja przypomina nie tylko o bezwartościowości sławy, ale studzi również nadzieje, które ludzie na ogół z nią wiążą. Sławę często bowiem traktuje się jak protezę wieczności, jak ersatz nieskończoności. Ale ona zawodzi: nie jest ani jednym, ani drugim. Jest ulotna i przemijająca, nie jest wiele dłuższa niż ludzkie życie, nie sprawia wcale, że „imię będzie trwać”. Musimy jednak pamiętać, że stoicy nie przypominają tego po to, aby zadumać się nad przemijaniem, ani tym bardziej po to, by skłonić nas do zadumy nad bezsensownością wszelkiego działania. Bynajmniej. Jak zawsze w stoicyzmie, myśl o wydzwiku pozornie posępnym służy jako narzędzie do budowania szczęścia i środek do przezwyciężenia cierpienia i smutku. Z przemijalności sławy stoicy wyciągają wnioski owocne i konstruktywne. Jakie? Otóż skoro sława nie spełnia nadziei, którą czasem w niej pokładamy, to możemy się tej nadziei z lekkim

sercem wyzbyć i przestać zabiegać o rozgłos. Nie ma po co zatruwać sobie życia myślami o sławie, nie ma po co zawracać sobie nią głowy. Kto to zrozumie – ten zrobi ważny krok na drodze do dobrego życia.

FRAGMENT IX

Zdarza się [...] że ktoś jest mężem boskim, a nie zostaje przez nikogo zauważony.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.67)

KOMENTARZ: Nie tacy jak my zostali już pominięci w loterii sławy. Raz po raz do zaszczytów i uznania wynoszony jest ktoś, kto na nie zupełnie nie zasłużył, a pomijane są całe rzesze tych, którym sława i uznanie się ze wszech miar należały. Ile już było bohaterskich czynów, ile było mądrych myśli i książek, które pogrążyły się w zapomnieniu? Niektórzy znaleźli się w tej otchłani niepamięci dlatego, że nie starczyło dla nich miejsca na cokole, inni zaś wylądowali w niej razem z całymi światami, które odeszły w przeszłość. Pamiętajmy, że sława i pamięć ludzka nie są niewdzięczne tylko wobec nas. Iluż było większych od nas, którzy zostali skazani na anonimowość i niebyt?

W rozdziale „Nigdy nie jesteś sam” powiemy, że łatwiej jest poradzić sobie z naszymi problemami, gdy mamy świadomość, że nie jesteśmy z nimi sami, że we wszystkim mamy współbraci i współsiostry, którzy cierpieli na to samo. Obowiązuje to również w przypadku sławy: nie tylko wobec nas ludzie są niewdzięczni i nie tylko nas nie nagradzają uznaniem. Co więcej, ci którzy razem z nami zostali pominięci, często dużo bardziej na sławę zasługiwali. Można powiedzieć, że nasze domaganie się sławy dla siebie byłoby żądaniem niesprawiedliwości, żądaniem, żeby wyróżniono właśnie nas, mimo że pominięto tak wielu lepszych. Do ogólnej niesprawiedliwości losu chcielibyśmy tym samym dorzucić własny kamyczek – i to właśnie odradzają nam stoicy.

FRAGMENT X

Jak długo za szaleńca miano Demokryta⁴⁷! Z trudem tylko pogodziła się opinia publiczna z Sokratesem⁴⁸. Jak długo społeczeństwo nie darzyło uznaniem Katona⁴⁹! Odrzucało go i nie rozumiało, dopóki nie straciło. [...] Ileż to dokonań zyskało rozgłos dopiero po śmierci swych sprawców! Jak wielu ludzi sława nie dobyła

na wierzch za życia, a odgrzebała dopiero potem!

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXIX.14–16)

KOMENTARZ: Nieracjonalność i nielogiczność sławy ma swoją drugą stronę: jeśli dzisiaj jesteśmy nierozpoznani i niedocenieni, nie oznacza to jeszcze braku uznania w przyszłości. Nie ma się więc co smucić i gryźć ludzką niewdzięcznością, bo być może wszystko jest jeszcze przed nami – może dopiero nadchodzi ten dzień, w którym zostaniemy docenieni. Nigdy nie możemy wiedzieć tego z góry. Co więcej, może być i tak, że ów dzień uznania przyjdzie dopiero po naszej śmierci i nie będzie nam dane go oglądać.

Jak pokazuje Seneka, dzieje się tak nader często. Demokryt, twórca materializmu i atomizmu, był uważany za szaleńca, Sokrates, dziś uznawany za ojca całej zachodniej filozofii, został przez swe rodzinne miasto skazany na karę śmierci. Również Katona doceniono dopiero pośmiertnie. Przykładów spóźnionej sławy można przytoczyć nieskończenie wiele, z czasów nowożytnych wymienimy choćby nazwiska Norwida i Vermeera. Znów powtarza się więc podobna myśl: jeśli tak wielcy ludzie tak długo musieli się borykać z niezrozumieniem, jeśli zasłużone uznanie spotkało ich dopiero po śmierci, to czy nie jest oznaką pychy nasze pragnienie sławy już dzisiaj? Wybitniejszych od nas spotkał brak uznania, nie dręczmy się więc, a raczej cieszymy dobrym towarzystwem. Poza tym, cały czas miejmy świadomość, że rozstrzygnięcia jeszcze nie zapadły, że wszystko się może odmienić, również po naszej śmierci. Nie możemy ani zmusić ludzi, by docenili nas dzisiaj, ani przewidzieć, czy docenią nas po śmierci. Jednym słowem: sława jest rzeczą od nas niezależną, a więc najlepsze, co możemy zrobić, to nie dbać o nią i nie starać się jej zdobyć.

Co ciekawe, stoicy powiedzą też, że niedbanie o sławę jest koniecznym warunkiem jej faktycznego zdobycia.⁵⁰ Mówiąc inaczej: jeżeli jakaś sława może w ogóle być zasłużona i wartościowa, to tylko ta zdobyta mimochodem. Dlaczego? Dlatego że sława nie jest wartością samą w sobie, jest co najwyżej nagrodą, jaką inni ludzie przyznają nam za konsekwentne realizowanie naszych wartości (innych niż „zostać sławnym”). Jeśli jakieś uznanie u ludzi ma być czegoś warte, to tylko takie, którym jesteśmy nagrodzeni za zrobienie czegoś, czego nie robiliśmy pod publiczność. „Nie pożądaj sławy” nie

jest więc – paradoksalnie – tożsame z „unikaj sławy”. Stoicy nie namawiają nas, byśmy siedzieli jak mysz pod miotłą, tylko przestrzegają, by niczego nie robić jedynie po to, by się spodobać ludziom. Co więcej, zwracają uwagę, że łatwiej zdobędzie sławę ten, kto jej nie pożąda wprost.

Rozdział piętnasty

Nie bój się śmierci

Kto boi się śmierci, nie dokona dzieła na miarę [...] człowieka.
(Seneka, O pokoju ducha, XI.6)

W PIGUŁCE: Jedyną pewną rzeczą w życiu jest śmierć, a bać się jej – to gwarancja, że będziemy nieszczęśliwi. Całe szczęście, że się jej bać nie musimy: lęk przed śmiercią możemy pokonać lub obejść. Skończoność życia nie tylko nie przeszkadza, ale wręcz pomaga się nim cieszyć. Trzeba tylko odrzucić niepotrzebne lęki: czeka nas wtedy wielkie wyzwolenie. I to nie tylko od strachu przed śmiercią, ale również od wszystkich naszych małych lęków codziennych, dla których ten wielki jest prawzorem.

* * *

Musimy przestać bać się śmierci po to, żeby przestać bać się innych rzeczy ([fragment I](#)), bowiem bać się śmierci to stawać się niewolnikiem każdego, kto może nam zrobić krzywdę ([II](#)). Śmierć nie jest tak straszna, jak ją malują, bo nie jest w życiu niczym nowym ([III](#)), bo nas nie dotyczy ([IV](#)), bo żeby się jej naprawdę bać, trzeba by się bać równie mocno w każdej sekundzie naszego życia, to zaś jest absurdem ([V](#)), bo o to, że pewien czas życia zostanie nam odebrany, mogliśmy równie dobrze martwić się wcześniej ([VI](#)), bo nieistnienie po śmierci jest tym samym, co nieistnienie przed urodzeniem ([VII](#)), bo trudno znaleźć taką rzecz w naszym życiu, o której moglibyśmy powiedzieć, że śmierć jest straszna dlatego, że tego właśnie nas pozbawia ([VIII](#)). Popatrzmy też na innych: powody dużo słabsze niż powyższe wystarczają wielu ludziom do tego, by się śmierci nie bać ([IX](#)), a nie boją się jej również ci, którzy z mądrością nie mają wiele wspólnego ([X](#)). Nie ma znaczenia, jak długo będziemy żyć ([XI](#)), wreszcie, nie warto przedłużać życia za wszelką cenę ([XII](#)).

FRAGMENT I

[...] z chwilą kiedy usuniesz z serca strach przed śmiercią, nie odważy się więcej wstąpić w nie żadnego rodzaju obawa.

(Seneka, O pocieszeniu do matki Helwii, XIII.2)

KOMENTARZ: Czy wyzbycie się lęku przed śmiercią jest celem, czy też środkiem? Celem jest na pewno – trudno w końcu żyć szczęśliwie, jeżeli spędza nam sen z powiek obawa przed zgonem. Gdyby jednak chodziło tylko o to, nie trzeba by uciekać się do filozofii: likwidację lęku przed śmiercią da się przecież osiągnąć innymi, prostszymi metodami. Rzecz jednak w tym, że jest to również pewne narzędzie i środek do dalszego celu, bo – jak wskazuje Seneka – uwalniając się od lęku przed śmiercią, uwolnimy się też od wszystkich innych lęków, które zatruwają nasze życie.

Narzędzie to działa na kilka sposobów. Po pierwsze, lęk przed śmiercią jest prawzorem i podporą wielu pomniejszych strachów, które nas w życiu trapią. Możemy bać się choroby albo cierpienia, straty majątku lub utraty bliskich – ale wszystkie te lęki czerpią siłę z naszego lęku głównego, a więc z lęku przed śmiercią. Są jego odzwierciedleniem, powtórzeniem w mniejszej skali. Jeśli przestanie nas trwożyć myśl o ostatecznym zamknięciu naszego życia, to dlaczego mielibyśmy się bać jakichś pomniejszych w nim zdarzeń? Walka o przezwyciężenie lęku przed śmiercią jest zarazem walką przeciwko wszystkim naszym bojażniom powszednim.

Po drugie, z wieloma rzeczami lepiej sobie poradzimy i łatwiej nam je będzie dostrzec w pozytywnym świetle, jeśli będziemy pamiętali, że nie jesteśmy nieśmiertelni i że za jakiś czas umrzemy. Takie myśli przywracają proporcje naszym problemom, ale trudno się do nich odwoływać, jeśli się ich boimy. Pamięć o skończoności życia może być lekarstwem na różne nasze bolączki, ale leczenie nie powinno być przecież bardziej bolesne od choroby. Dlatego też powinniśmy nauczyć się nie bać śmierci: musimy zadbać, aby lekarstwo nie było zbyt gorzkie.

Po trzecie, lęk przed śmiercią to doskonały (być może najlepszy) poligon, na którym możemy ćwiczyć panowanie nad sobą i walkę z przeciwnościami losu. Śmierć, która jest niejako najwyższą i ostateczną stratą, jaką możemy ponieść, w pewnym sensie zawiera w sobie wszystkie inne straty, które mogą nas spotkać (gdy umieramy, tracimy wszystko to, czego nie straciliśmy w życiu). Jest największą możliwą groźbą, którą los – czy ktokolwiek inny – może

chcieć nas straszyć. Jeśli więc z nią damy sobie radę, cóż nas zatrwoży? Jeżeli uporamy się z lękiem przed śmiercią, to poradzimy sobie ze wszystkim.

Po czwarte, nauczyć się nie bać śmierci to nie tylko wysiłek defensywny, nie tylko odparcie czegoś, co zagraża naszemu szczęściu i spokojowi. Z chwilą gdy nam się to uda, zyskamy bardzo wymowną rzecz pozytywną – mianowicie nieporównywalne z niczym poczucie uwolnienia. Pokonując lęk przed śmiercią, nie przechodzimy tylko do stanu neutralnego: przechodzimy na stronę dodatnią, wkraczamy w nową, zamkniętą dla nas wcześniej przestrzeń wolności. Nie tylko przestajemy się bać, ale też ogarnia nas radość, że się już nie boimy. Nie boimy się śmierci, ale też wielu innych rzeczy: bo skoro pokonaliśmy ten największy lęk, to czym nam mogą zagrozić choroby, więzienia i wszyscy tyrani świata razem wzięci?

FRAGMENT II

[...] dodawaj sobie odwagi i hartuj się na wypadek tego, co zdarzyć się może nawet najpotężniejszym. Wyrok śmierci na Pompejusza wydany został przez sierotę i rzezańca⁵¹, na Krassusa przez okrutnego i zuchwałego Parta⁵². Gajus Cezar kazał Lepidusowi, aby nadstawił kark pod miecz trybuna Dekstrusa⁵³, a sam dał swój kark Cherei⁵⁴[...]. Nie dowierzaj więc spokojności: w jednej chwili morze może się wzburzyć. Statki bywają wchłaniane przez wodę tegoż samego dnia, którego pyszniły się na niej. Uświadom sobie, że i rozbójnik, i wróg mogą przyłożyć miecz do twego gardła [...]. Każdy niewolnik może swobodnie rozstrzygać o twoim życiu lub śmierci. Powiadam tak: każdy, kto mało ceni życie własne, jest panem życia twojego [...]. Rzecz, o którą się lękasz, znajduje się w mocy każdego.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, IV.6–8)

KOMENTARZ: Seneka zwraca tutaj uwagę, że – poza wszystkim innym – bać się śmierci to tyle, co oddawać się w niewolę temu, kto jest w stanie odebrać nam życie. W tej samej chwili, gdy w naszym sercu zamieszka strach przed śmiercią, w rękę każdego naszego wroga, każdego mordercy czy zamachowca znajdzie się uniwersalny klucz, którym będzie mógł nas zniewolić. Będzie miał w końcu władzę nad czymś, czego się boimy – i co go powstrzyma przed skorzystaniem z niej?

Strach przed śmiercią sprawia, że przestajemy być autonomiczni, a zaczynamy być zależni od tego, kto może rozstrzygnąć o naszym życiu. Oddajemy się więc we władzę terrorysty, który przygotowuje bombę w zaciszu swojej piwnicy, ale też we władzę przysłowiowego pioruna z jasnego nieba, pękniętej śrubki w silniku samolotu, śliskiego asfaltu na ostrym zakręcie, nie mówiąc już o bakteriach i wirusach. Bać się śmierci, to siadać z nimi wszystkimi do jednego stołu i negocjować warunki naszego życia i szczęścia. Nie tylko z terrorystami i mordercami, ale też z wszystkimi wymienionymi zbiegami okoliczności i siłami przyrody, które na pertraktacje mogą wcale nie mieć ochoty. Jest to oczywiście jawne pogwałcenie zasady obojętności na rzeczy od nas niezależne. Mówiąc krótko: panem i władcą naszego życia jest każdy człowiek, każda rzecz i zdarzenie, które może nas zabić. Nieroztropnie więc bać się tego, co jest we władzy tak wielu.

Spójrzmy na to jeszcze w ten sposób: nikt nie rozdaje nieznajomym kluczy do własnego domu. I podobnie powinniśmy strzec kluczy do naszego szczęścia. Lęk przed śmiercią jest bowiem smyczą, na której mogą nas trzymać inni – i wystarczy, że szarpną, a my stracimy nasze szczęście i spokój.

FRAGMENT III

[...] śmierć nie spotyka nas nagle, lecz robi postępy powoli, [...] umieramy po troszeczkę z dnia na dzień. Co dzień bowiem uchodzi jakaś część życia i nawet wtedy, gdy rośniemy, życie się skraca. Oto przebyliśmy dzieciństwo, a potem lata młodości. Ile czasu minęło po dzień wczorajszy, to już przepadło [...]. Tak jak klepsydrę wodną opróżnia nie ostatnia kropla, lecz wszystko to, co wypłynęło przedtem.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XXIV.19–20)

KOMENTARZ: Lubi się nam wydawać, że śmierć jest czymś, czego nie da się w żaden sposób oswoić ani nauczyć. Lubi się nam wydawać, że śmierć to coś, do czego życie nie może nas przygotować, coś, czego nie doświadczamy, dopóki żyjemy. Widzimy, że umierają inni – a nasza śmierć jest ciągle przed nami. Takie myśli sugerują, że nie da się do śmierci przygotować, że nie można się jej nie bać – bo przecież zawsze się boimy tego, co nieznane.

To jednak myślenie błędne. Całe nasze życie jest powolnym

umieraniem – i nie jest to chwyt retoryczny, manifest pesymizmu ani przypomnienie lekcji biologii o starzeniu się tkanek. Byliśmy już w życiu niemowlętami, przebyliśmy lata dzieciństwa i lata młodości. Każda z tych postaci, każda z tych form naszego istnienia – niemowlę, dziecko czy młoda osoba – odeszła bezpowrotnie w przeszłość, nie istnieje już. Śmierć nie jest zaś niczym więcej jak zwieńczeniem tego cyklu przemian, niczym więcej jak końcem kolejnego etapu. Tak jak skończyło się nasze niemowlęctwo, a później dobiegło kresu dzieciństwo, tak kiedyś zakończy się całe nasze życie. Nie będzie w tym nic zaskakującego ani nic nowego – ukończymy po prostu kolejny etap drogi.

Wydaje się nam oczywiście, że jest wielka różnica, czy przestajemy być dziećmi, czy przestajemy być w ogóle. To jednak różnica pozorna. Spróbujmy przypomnieć sobie, kim byliśmy, jak się zachowywaliśmy, co robiliśmy i co nas interesowało, kiedy mieliśmy lat osiem i lat osiemnaście. Jakie były nasze wartości? Co ceniliśmy, co nam się wydawało ważne? Jeśli odpowiemy sobie na te pytania, zobaczymy jak na dłoni, że nie istnieje nie tylko nasz ówczesny byt fizjologiczny, ale nie ma już też całych światów wyobrażeń, całych kosmosów znaczeń i marzeń, które nas wtedy definiowały. Zniknęli nie ośmioletni i osiemnastolatki, ale też całe zamieszkiwane przez nich wszechświaty. I na odwrót: będąc tu, gdzie jesteśmy teraz, znajdujemy się w miejscu, które było kompletnie niewyobrażalne, które nie istniało wtedy, gdy byliśmy młodszy. Sytuacja jest więc symetryczna: z dzisiejszego punktu widzenia my-dziecko dawno już umarliśmy, a z punktu widzenia nas-dziecka, dzisiejsi my przebywamy w swego rodzaju zaświatach. Czy analogia ze śmiercią nie jest wystarczająco czytelna?

Życie jest ciągłą, nieodwracalną przemianą, przechodzeniem długiego szeregu postaci, które jedna po drugiej spadają w nieistnienie. Śmierć to nie pojedyncze zdarzenie, tylko proces, a ustanie czynności serca i mózgu jest jedynie jego zwieńczeniem. Umarliśmy już jako niemowlęta i umarliśmy jako dzieci. I wiele jeszcze innych rzeczy w nas umarło po to, by ustąpić miejsca temu światu, który zamieszkujemy dzisiaj. Cóż więc za różnica, że za jakiś czas umrze kolejna forma naszego życia? Śmierć nie jest straszna, nie

stanowi bowiem w życiu niczego nowego.⁵⁵

FRAGMENT IV

Żadne nieszczęście nie jest ciężkie, jeśli spotyka nas jako ostatnie. Oto zbliża się do ciebie śmierć: gdyby mogła pozostać z tobą, należałoby się jej lękać; lecz ona nieuchronnie albo nie dojdzie do ciebie, albo też cię opuści.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, IV.3)

KOMENTARZ: Jest to słynny argument przeciwko lękowi przed śmiercią, znany w filozofii jako argument Epikura⁵⁶. W najzwyczajniejszej wersji brzmi on tak: nie ma co bać się śmierci, bo jest ona poza naszym doświadczeniem – gdy tylko się pojawi, nas już nie ma. Mówiąc szerzej: słowo „śmierć” może oznaczać dwie rzeczy: albo pośmiertne nieistnienie, albo akt przejścia ze świata żywych do świata umarłych. W obu tych przypadkach nie ma się jednak czego bać.

W pierwszym przypadku nie mamy czego się bać: nie żyć to tyle co nie istnieć, a nie istnieć to nie czuć, nie cierpieć i nie móc się trwożyć. Teraz nie mamy się czego bać, bo istniejemy, a gdy istnieć nie będziemy, nie będziemy mogli się bać, bo już nas nie będzie. W drugim przypadku trzeba zauważyć, że ów akt śmierci, sama chwila zakończenia życia jest właśnie chwilą i niczym więcej – jest punktem w czasie, nad którym nie możemy się zatrzymać, błyskiem, który od razu ucieka. Akt umierania możemy sobie tylko wyobrażać, nie jest on nam dostępny w żadnej teraźniejszości. W każdej bowiem chwili, której doświadczamy, jesteśmy żywi. Podobnie jak nigdy nie możemy wychwycić dokładnego momentu zasypiania, tak nigdy nie możemy sobie uczciwie i zgodnie z prawdą powiedzieć (albo pomyśleć) „właśnie umieram!” – bo jak długo możemy mówić (czy myśleć), tak długo jest to nieprawda, a w chwili, gdy staje się to prawdą, mówić już nie ma kto. Dopóki żyjemy, śmierć nas nie dotyczy, kiedy zaś umieramy – pstryk! – nie zdążymy nawet pomyśleć i już nas nie ma. Nie zdążymy się nawet zatroszczyć o to, że umieramy, nie zdążymy tego doświadczyć⁵⁷. Bo – pstryk! – chwila nam znowu uciekła.

Za życia boimy się śmierci, ale kiedy już umrzemy, zrozumiemy, że nie było się czego bać. Szkopuł w tym, że gdy się o tym przekonamy, wiedza ta nie będzie nam już do niczego potrzebna. Niespecjalnie też będziemy się nią mogli cieszyć – w końcu już nas nie będzie. Problem

też w tym, że umarli nie są specjalnie skorzy do dzielenia się z nami wiedzą, którą posiadli. Na szczęście chwalebny wyjątek stanowią stoicy, którzy właśnie teraz wołają do nas, że przeszli już na tamtą stronę i widzą stamtąd doskonale, iż wszelki lęk przed śmiercią był bezsensowny. Słuchajmy ich.

FRAGMENT V

Nie śmierci się boimy, ale myśli o śmierci. Od samej śmierci bowiem zostajemy zawsze w odległości jednakiej. Jeśli więc trzeba śmierci się obawiać, to należy obawiać się jej nieustannie. Bo i jakąż to chwila wolna jest od groźby ze strony śmierci?

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XXX.17–18)

KOMENTARZ: Wydaje się, że słowa Seneki o tym, że w każdej chwili naszego życia jesteśmy tak samo odlegli od śmierci, można łatwo podważyć. „Przecież osiemdziesięciolatkowi jest znacznie bliżej do grobu niż dwudziestolatkowi, czyż nie?”. Otóż nie do końca. Z jednej strony, trzeba pamiętać, że nawet pełnemu zdrowia i sił młodzieńcowi nikt nie jest w stanie zagwarantować, że będzie żył długo – w każdej chwili może przecież zginąć w wypadku samochodowym albo katastrofie lotniczej. A z drugiej strony, żaden wiek nie jest tak podeszły, by być równoznaczny z wyrokiem śmierci do wykonania w trybie natychmiastowym. Nikt nie jest tak stary, by nie mieć nadziei na przeżycie następnego dnia. Nasz staruszek może przecież żyć jeszcze dziesięć albo i dwadzieścia lat. Co jednak z tego wynika? To, że nie jest wcale oczywiste, iż odległość od śmierci powinno się mierzyć czasem, który nam pozostał (choćby dlatego, że wielkość ta jest zawsze niewiadomą). Wypada raczej myśleć zero-jedynkowo: w kategoriach statusu „żywy” lub „martwy”, który można każdemu z nas przypisać. Jeśli przyjąć ten punkt widzenia, stanie się jasne, że wszyscy żywi są równie odlegli od tych, którzy już umarli. Nie ma tutaj żadnego stanu pośredniego – podobnie jak nie można być częściowo w ciąży, tak nie można być częściowo martwym. Wszyscy, którzy żyją, są równie odlegli od śmierci, podobnie jak wszystkie kobiety, które nie są w ciąży, są równie odległe od bycia przy nadziei.

Skoro zaś w każdej chwili naszego życia jesteśmy równie daleko (a zarazem równie blisko) od śmierci, to gdybyśmy chcieli się jej

spójnie i konsekwentnie bać, należałoby bać się jej nieustannie. Żadna chwila nie powinna być wolna od drżenia o życie, cały czas powinniśmy się czuć tak, jakby kat właśnie wzniósł topór nad naszą głową. Oczywiście, w rzeczywistości tak to nie wygląda. Lęk przed śmiercią jest uczuciem, którego doświadczamy okresowo: przez pewien czas się boimy, a potem lęk na jakiś czas mija. W ciągłym strachu przed śmiercią nikt nie żyje – byłoby to niemożliwe, bo nie byłoby to żadne życie, tylko stały paraliż. Tak więc, nie da się bać śmierci przez cały czas, ani też nie ma sensu czasem się jej bać, a czasem nie (bo przecież w każdej chwili jesteśmy od niej równo oddaleni). Jedynym sensownym rozwiązaniem jest nie bać się jej w ogóle.

FRAGMENT VI

Nikt [...] nie przywiązuje żadnej wartości do czasu. Szafują nim rozrzutniej niż rzeczą darmową. Za to w czasie choroby, kiedy niebezpieczeństwo śmierci się zbliża, popatrz, jak wtedy ściskają lekarzy za kolana, jak w strachu przed śmiercią gotowi wszystko poświęcić, by życie ratować. Tak wielka sprzeczność panuje w ich żądzach!

(Seneka, O krótkości życia, VIII.2)

KOMENTARZ: W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia wszystkie poprzednie rachuby biorą często w łeb, a lęk przed śmiercią ogarnia nas z nową siłą. Stoicy twierdzą jednak, że mało kto ma prawo powiedzieć sobie: „Żyłem mądrze i owocnie. Dobrze i gospodarnie wykorzystywałem ten czas, który mi dano. Szkoda, że teraz zagroziła mi śmierć, bo odbierze mi ona te lata, które mogłem jeszcze dobrze spożytkować”.

Większość z nas nie korzysta z życia dobrze i mądrze, większość z nas bezsensownie je trwoni, marnotrawi swoje siły i możliwości w sposób wręcz horrendalny, przepuszcza czas między palcami i nie czuje z tego powodu najmniejszych wyrzutów sumienia. Zryw następuje wtedy, gdy nagle okazuje się, że śmierć jest już blisko. Wówczas ma miejsce potworne miotanie się, błaganie o choćby dobę zwłoki. I to jest paradoks: nie pamiętając o istnieniu śmierci, trwonimy dziesięciolecia, by potem oddawać królestwa za choćby godzinę.

Jeśli więc dlatego chcielibyśmy oddalić zgon, że żal nam czasu,

który on nam odbierze – czemu dopiero teraz o tym myślimy? Jeżeli przedstawia on dla nas taką wartość, to dlaczego przez tyle lat wydawało nam się, że możemy sobie pozwolić na każdą stratę? Jest to zaiste ogromna niekonsekwencja.

Spójrzmy też na to w ten sposób: śmierć nam niczego nie odbiera. Nie odbiera nam ani przeżytych lat, ani szans – bo one wszystkie należą już do przeszłości. „Życie” to nic innego jak pewna ilość czasu, który systematycznie upływa. A my nie powinniśmy martwić się śmiercią, tylko tym, czy umieliśmy ten czas dobrze wykorzystać, czy nie. Jeśli umieliśmy – to nie ma po co bać się śmierci, bo mądrego i dobrego życia nikt nam już nie odbierze. A jeśli nie umieliśmy – to strata jest niewielka.

FRAGMENT VII

Śmierć jest ostatecznym wyzwoleniem z każdego bólu. Jest kresem, poza który nie wychodzą nasze cierpienia. Śmierć nas przywraca do tego stanu pokoju, w którym trwaliśmy przed naszym urodzeniem.

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, XIX.4–5)

KOMENTARZ: Wszystkim widzom horrorów znana jest pewna właściwość naszego strachu: boimy się tego, czego nie znamy. Ekranowy potwór budzi lęk, dopóki ukryty jest w mroku, ale z chwilą, kiedy się ujawni, napięcie opada. To co znane, nigdy nie wydaje nam się tak straszne, jak to co nieznane, i stąd też bierze się nasz lęk przed śmiercią. Nie wiemy, co się będzie z nami działo, kiedy już umrzemy, nie wiemy, jak to jest nie istnieć. Nigdy nie doświadczyliśmy bycia martwymi – skąd więc mamy wiedzieć, jak to jest i co nas tam czeka? Wydaje się to logiczne: bo kto by się w końcu nie bał zanurzyć na całą wieczność w czymś, o czym nie ma zielonego pojęcia?

Stoicy wskazują jednak, że jest w tym myśleniu ukryty pewien błąd. Jaki? Otóż nie jest tak, że nigdy nie doświadczyliśmy niebytu. Nieistnienie po śmierci jest bowiem dokładnie tym samym, co nieistnienie przed narodzeniem, a to każdy z nas ma już za sobą. Można wręcz powiedzieć, że dużo więcej mamy doświadczenia w nieistnieniu niż w życiu: miliardy lat przeciw kilkudziesięciu.

A skoro tak, to wręcz nie wypada nam się bać tego, co będzie po śmierci. Nie jest to bowiem żadna niewiadoma, nie jest to nic

nieznanego – to tylko powrót do tego, co działo się z nami, zanim przyszliśmy na świat. Jeśli przepaść niebytu otacza nas z dwóch stron, a więc rozpościera się przed nami (po śmierci) i za nami (przed narodzeniem), to czemu tylko spojrzenie w jedną stronę tak nas przeraża? Czemu nie boimy się spojrzenia wstecz? Przecież to jest jedno i to samo nieistnienie. A jednak ze świecą szukać kogoś, kto boi się tego, że nie istniał przed swym urodzeniem.⁵⁸

Mamy więc prosty sposób na oswojenie się z myślą o tym, co nas czeka po śmierci: sięgnijmy pamięcią wstecz i przypomnijmy sobie, co się działo z nami wtedy, gdy Marek Aureliusz wojował z Partami, kiedy Wilhelm Zdobywca najeżdżał Anglię, a Marcin Luter przybijał tezy do drzwi wittenberskiej katedry. Możemy też pomyśleć o czasach bliższych: o tym, cośmy robili i gdzie się znajdowali w czasie pierwszej wojny światowej. A jeśli imponują nam większe przestrzenie czasowe, możemy przenieść się wstecz aż do czasów dinozaurów. Co się wtedy z nami działo? Co wówczas robiliśmy? Takie pytania mogą się wydawać dziwne, ale niezależnie od tego, co sobie pomyślimy i jakich udzielimy odpowiedzi, jedno jest pewne: nie przestraszymy się tego, cośmy sobie wyobrazili. Uczciwe postawienie sprawy prowadzi do jednego wniosku: to wcale nie jest takie straszne, że nas kiedyś nie było. Dlaczego więc miałoby być straszne, że kiedyś znów nas nie będzie?

FRAGMENT VIII

Każdą czynność, którą wykonujesz, badaj z osobna i zadawaj sobie pytanie, czy śmierć jest straszna dlatego, że cię tego oto pozbawia?

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, X.29)

KOMENTARZ: Śmierć może się nam wydawać straszna również dlatego, że jest największą możliwą stratą – stratą wszystkiego i na zawsze. Umierając, tracimy wszystkie bez wyjątku dary i dobrodziejstwa życia, i to ostatecznie, bez żadnej nadziei, że zostaną nam kiedyś wrócone. Jeśli nas skusi taka optyka: nic dziwnego, że się zaczniemy tej śmierci-utrąty bać.

Stoicy zwracają jednak uwagę, że możemy spojrzeć na to z dokładnie przeciwnego punktu widzenia. Porzućmy ten wielki kwantyfikator, który się tutaj narzuca (mianowicie, że śmierć nas pozbawia wszystkiego) i który sprawia, iż zgon wydaje się nam

katastrofą uderzającą za jednym zamachem we wszystko. Rozbijmy raczej życie na części i pomyślmy o każdej z osobna, szczególnie o tych, które nadają życiu posmak goryczy: o długiej i męczącej chorobie, którą przeszliśmy, albo o ciężkiej pracy, którą wykonywaliśmy na darmo i za darmo. Czy śmierć jest zła, bo nas tego pozbawia? Oczywiście, nie jest. Jest ona raczej gwarantem, że nas żadne nieszczęście więcej nie spotka, a to jest źródło otuchy, a nie strachu.

A co z chwilami radosnymi i szczęśliwymi? Czy śmierć nie jest straszna dlatego właśnie, że ich nas pozbawia? Stoicy odpowiedzą następująco: naszego szczęścia z przeszłości śmierć nam wcale nie odbierze – ono już jest nieodwołalnie nasze. Z kolei potencjalne szczęścia przyszłe jeszcze nie są nasze – a skoro nie są nasze, to nie można ich nam odebrać. Tak więc trudno mówić o tym, że śmierć nam coś istotnego odbiera – a skoro nie odbiera, to nie ma sensu się nią martwić.

FRAGMENT IX

„Trudno jest – mówisz – skłonić umysł do lekceważenia życia”. Czy nie wiesz, z jak błahych powodów rodzi się to lekceważenie? Oto jeden powiesił się na sznurze przed drzwiami ukochanej; drugi rzucił się z dachu, by nie słyszeć więcej złorzeczeń tego pana; trzeci rozpruł sobie brzuch nożem, aby nie zawrócić go z ucieczki. Czy nie myślisz, że i męstwo potrafi dokonać tego, czego dokonywa nazbyt wielki strach?

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, IV.4)

KOMENTARZ: Naszym celem jest przestać bać się śmierci. Cel ten nie jest łatwy, a niektórzy mogą twierdzić, że wręcz niemożliwy do osiągnięcia. Stoicy spieszą jednak z następującym pokrzepieniem: ludzie, którzy popełnili samobójstwo, są dowodami na to, że strach przed śmiercią można w sobie uciszyć albo przynajmniej przemóc. Faktem jest, że to najzupełniej możliwe. A z jakich powodów ludzie popełniają samobójstwa? Seneka podaje kilka przykładów: jedni z nieszczęśliwej miłości, inni z powodu „złorzeczeń tego pana”, inni po prostu ze strachu. Listę tę można wydłużać dowolnie, są przecież i tacy, którzy targnęli się na własne życie z powodu krachu na giełdzie. Czy więc filozofia i sztuka życia nie miałyby dać tej siły i inspiracji,

którą może dać miłość do kobiety lub pieniędzy? Wolne żarty! Ludzie potrafią pokonać lęk przed śmiercią z takich powodów jak choroba czy zwykłe znudzenie życiem, a my mielibyśmy nie dać mu rady dzięki mądrości? Byłoby to niepodobieństwo!

FRAGMENT X

[...] ani niemowlęta, ani dzieci, ani obłąkani nie boją się śmierci i największą hańbą jest, że rozum nie daje nam takiej pewności siebie, do jakiej prowadzi głupota.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, XXXVI.12)

KOMENTARZ: Nie boją się śmierci również ci, którzy o jej istnieniu nie wiedzą albo też nie widzą w niej nic groźnego. Będą to na przykład małe dzieci, niektórzy z psychicznie chorych, jak też ci, którzy za pomocą alkoholu lub narkotyków czasowo zawiesili swoją wiedzę o skończoności istnienia. Jeśli zaś wyjść poza wyliczenie Seneki i poza świat ludzki, możemy podać nieskończoną liczbę przykładów ze świata innych istot żywych. Biorąc za dobrą monetę to, co mówi dzisiejsza biologia, układ nerwowy zdecydowanej większości zwierząt (wyjątkami są naczelnice i niektóre ssaki morskie) nie jest na tyle rozwinięty, by mogły one być świadome własnej śmiertelności. I choć oczywiście boją się one śmierci w tym sensie, że reagują na zagrożenie życia, to nie czują (ponoć) lęku w sensie egzystencjalnym. Innymi słowy, jeśli tylko nic im w danej chwili bezpośrednio nie zagraża – czują się nieśmiertelne.

Co z tego dla nas wynika? To, że nasz cel (nieleknie się śmierci) osiąga wielu ludzi i większość zwierząt. Co więcej, osiągają go żadnym lub prawie żadnym wysiłkiem. Pewna doza nieświadomości daje im to, co my chcemy zdobyć, żyjąc w sposób maksymalnie świadomy. To, co oni mogą osiągnąć przez pewne ograniczenie władz umysłu, my chcemy przecież osiągnąć poprzez ich rozszerzenie. Dlaczego więc miałyby się to nam nie udać?

FRAGMENT XI

[...] książka może zawierać też mniej wierszy, a mimo to jest godna pochwały i pożyteczna. [...] Czyżbyś tego, kto pada w ostatnim dniu igrzysk, poczytał za szczęśliwszego od tego, kto ginie w ich połowie?

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, XCIII.11–12)

KOMENTARZ: Jeśli zastanawiamy się nad lękiem przed śmiercią, to prędzej czy później musimy sobie zadać pytanie, w jaki sposób powiązane są wartość i długość naszego życia. Czy musimy koniecznie żyć jak najdłużej, jeśli chcemy żyć pięknie i mądrze? Czy istnieje jakiś magiczny próg, który trzeba przekroczyć, pewna liczba lat, które trzeba przeżyć, by życie można było uznać za udane? Stoicy odpowiadają jednoznacznie, że nie. Wartość życia w ogóle nie zależy od jego długości. Długość książki w żaden bezpośredni sposób nie przekłada się na jej walory literackie, a to, w którym dniu wojny zginie dany żołnierz, nie jest wyznacznikiem tego, czy dzielnie walczył. W książce nie jest bowiem ważne, by była długa, ale by była dobrze napisana, a na wojnie liczy się odwaga, a nie data śmierci. Tak samo jest z życiem: nie jest ważne, jak długo będzie trwało, ale czy je dobrze wykorzystamy. Trzeba tu pamiętać o tym, co stoicy mówią o rzeczach zależnych i niezależnych. Długość życia jest od nas niezależna – bo istnieje wiele sił i przyczyn, których nie kontrolujemy, a które mogą je skrócić. Jest jednak od nas zależne, jaką postawę wobec życia przyjmujemy i w jaki sposób je spożytkujemy. Nie z tego się musimy rozliczać, ile nam oddano w dzierżawę, tylko z tego, jak umiemy nią zarządzać. Żadne życie nie jest zbyt krótkie na to, by dobrze je przeżyć, za to każde jest wystarczająco długie, by je zmarnować.

Nie należy z tego oczywiście wyciągać wniosku, że im życie krótsze, tym lepsze, że lepiej jest kochać mocno i umierać młodo, albo czym prędzej polec na polu chwały. Nie. Sensowność życia i jego długość to dwie zmienne niezależne, nie zachodzi między nimi żaden związek w żadną stronę. Wszystkie przypadki są możliwe: można żyć długo i dobrze, długo i źle, krótko i dobrze, krótko i źle. Stoicy nie kazań nam młodo i kompulsywnie umierać, tak jak nie kazań nam za wszelką cenę naszego życia przedłużać (będzie o tym jeszcze mowa). Oni chcą nas nauczyć obojętności wobec śmierci. Tak, byśmy mogli robić swoje, niespecjalnie się przejmując tym, że za jakiś nieznany nam czas nasze życie się skończy. Nie należy popadać w żadną przesadę: ani nie powinno się bać śmierci, ani nie powinno jej bez potrzeby szukać. Nie chodzi więc ani o to, aby świeca zapłonęła i od razu zgasła, ani o to, by paliła się jak najdłużej. Ważne jest, jaki

będzie płomień, a nie jak długo będzie świecił. A o to najlepiej zadamy wtedy, gdy nie będziemy zanadto się przejmować długością knota.

FRAGMENT XII

Czyż warto zadawać sobie ból, wbijając się na pal, czy warto wisieć rozciągniętemu na krzyżu, byle tylko odwlec troszeczkę to, co pośród nieszczęść jest najlepsze, czyli koniec męczarni? Czy warto zatrzymywać duszę po to tylko, by dłużej konać?

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, CI.12)

KOMENTARZ: Stoicy jednoznacznie aprobuja samobójstwo i eutanazję. Twierdzą jasno: nie warto przedłużać życia za wszelką cenę. Naszym celem nie jest życie jak najdłuższe, tylko jak najlepsze. A skoro tak, to trzeba pamiętać, że mogą zajść pewne okoliczności, które nam dobre życie uniemożliwią.

Seneka, jak zwykle, wymienia przykłady najbardziej brutalne i definitywne: tortury, okaleczenia i egzekucje. I oczywiście, trudno podważyć wnioski, że wbitemu na pal obywatelowi starożytności sztuka życia podpowiadała jednoznacznie, że powinien postarać się skonać jak najszybciej. Trzeba jednak podkreślić, że wcale nie musi tu chodzić o przypadki tak krwawe i skrajne. Każdy musi sam zdecydować, jakie okoliczności są dla niego zbyt trudne do zniesienia. Nikt za nas tego nie robi i nikt za nas tej decyzji nie podejmie – trzeba kierować się jedynie własnym wyczuciem i własną oceną.

Cały czas musimy pamiętać o jednym: życie nie jest celem samym w sobie, ale jedynie środkiem do realizacji życia wartościowego. Samo życie, samo biologiczne trwanie, nie jest warte zapłacenia za nie każdej ceny. Musimy sami ze sobą ustalić, jaką cenę chcemy jeszcze zapłacić, a jakiej już nie. Co ciekawe, dokonanie takiego targu ze sobą ułatwi nam korzystanie z życia w sposób wartościowy. Nasze życie będzie lepsze i szczęśliwsze, jeśli będziemy mieli świadomość, że w każdej chwili możemy z niego zrezygnować. Pamiętajmy, że jesteśmy w życiu uczestnikami dobrowolnymi – a łatwiej będzie nam żyć i łatwiej nam będzie nie bać się śmierci.

Rozdział szesnasty

Przeciwności to wyzwania

[Stoik] wszelkie przeciwności uważa za ćwiczenia.
(Seneka, O Opatrzności, II.2)

W PIGUŁCE: Wszystkie kłody, jakie los i życie rzucają nam pod nogi, traktujmy jak wyzwania. O złu myślm jako o przeciwniku, którego trzeba pokonać. W obliczu wzbierającej fali trudności i nieszczęść nie bądźmy jak ci, którzy jej złorzeczą i dają się zatopić, tylko jak surferzy, biorący ją górą i niedający sobie zrobić krzywdy. Albo jak żołnierze, którzy dzielnie stawiają czoła i zwyciężają. Los coś przeciw nam szykuje? Niech nasze serce nie reaguje rezygnacją i rozpaczą, tylko ambicją i wolą walki. A nasz umysł niech nie widzi w tym dowodu na niewdzięczność świata, tylko zadanie do rozwiązania.

* * *

Każdą przeciwność, która na nas spada, powinniśmy traktować jak wyzwanie, jak starcie z przeciwnikiem podczas zawodów sportowych ([fragment I](#)), istnieją bowiem daleko idące podobieństwa między tymi dwiema sytuacjami ([II](#)). Przeciwności możemy też traktować jako zadania do rozwiązania ([III](#)). Ta i tylko ta przeciwność, która akurat na nas spadła, jest tą istotną ([IV](#)), a żadna przeciwność nie hańbi ([V](#)). Zło czynione przez innych ludzi może być świetnym ćwiczeniem naszego charakteru ([VI](#)), szczególnie wtedy, gdy obraca się ono przeciwko nam ([VII](#)). Jako wyzwania możemy też potraktować pokusy, na które nas życie wystawia ([VIII](#)). Sprawdzianem sztuki życia jest życie ([IX](#)), dlatego też nie powinniśmy się zbyt łatwo poddawać w obliczu przeciwności ([X](#)).

FRAGMENT I

Przeciwności są probierzem człowieka. Ilekroć w przyszłości spadnie na cię przeciwność, pomyśl sobie, że to [...] mistrz zapaśników wyznaczył ci potyczkę z krzepkim młodzieńcem.

(Epiktet, Diatryby, I.24)

KOMENTARZ: Wszelkie spotykające nas przeciwności losu, wszelkie tragedie, nieszczęścia i troski, powinniśmy traktować jako wyzwania, z którymi chcemy się zmierzyć. Za każdym razem, kiedy coś złego nas spotyka, traktujmy to jak rękawicę rzuconą nam przez los. Niech nie będzie to – jak sobie często lubimy przedstawiać – dowód, że świat jest zły i niewdzięczny, a człowiek bezsilny. Nic z tych rzeczy. Zamiast tego, niech będzie to wezwanie do walki, niech będzie to zaproszenie do zmagania. Mistrz zapaśników wyznacza nam trudnego przeciwnika, ale nie znaczy to przecież, że musimy od razu cisnąć ręcznik na deski. Możemy stanąć do walki – i możemy wygrać.

Sformułowanie „przeciwność losu” należy rozumieć szeroko: jako wszystko to, co się może komuś z nas wydać nieszczęściem. I wielkie tragedie, i małe chropowatości prozy życia. Nie ma tutaj reguły. Tę samą metodę, która pomaga nam uporać się z ciężką chorobą, możemy zastosować wobec myszy czy pajaków, jeśli się ich akurat boimy. Nie jest istotne, co dla kogo będzie wyzwaniem – ważne jest, jak się z nim upora.

FRAGMENT II

Bez przeciwnika marnieje dzielność, a wtedy tylko wychodzi na jaw, jaka jest wielka, jaka jej siła i sprawność, kiedy przez wytrzymałość pokaże, ile potrafi. Wiedz, proszę, że ludzie dobrzy to samo powinni czynić, a mianowicie nie lękać się ani twardych przeciwności, ani trudnych przedsięwzięć i żalić się na swoją dolę. [...] Nieważne, co znosisz, ale jak znosisz.

(Seneka, O Opatrzności, II.3–4)

KOMENTARZ: Zmaganie się z przeciwnościami losu ma wiele wspólnego ze zmaganiem sportowymi. Na boisku, bieżni czy na macie występujemy przeciwko tym, którzy chcą nas ubiec w walce o zwycięstwo, w życiu natomiast walczymy z przeciwnościami losu, które chcą nam odebrać nasze szczęście. Odczuwany przez nas ból jest jak zapaśnik, który chce nas powalić na łopatki, zniechęcenie i smutek są niczym innym, jak znużeniem, które ogarnia biegacza po wielu kilometrach biegu, a niespodziewana strata finansowa jest jak bramka strzelona przez przeciwnika. Czy chcemy się w takiej sytuacji poddać? Czy chcemy dać się rzucić na łopatki, czy chcemy zejść z bieżni? Czy chcemy po tej jednej bramce uznać się za pokonanych

i nie próbować już wyrównać wyniku? W sporcie taka postawa byłaby nie do pomyślenia – każdy trener zwymyślałby nas od najgorszych. Dlaczego więc tak łatwo chcemy się poddać w życiu?

Powalająca nas choroba, nieuczciwe zachowanie innych albo złodzieje okradający nasze mieszkanie są niczym innym, jak rzuconym nam w twarz wyzwaniem i pytaniem: poradzimy sobie z tym czy nie? Czy damy się złamać i pokonać, czy usiądziemy w kącie, biadoląc i płacząc, czy też stanimy do walki z podniesionym czołem, cały czas usiłując ugrać to, co w danej chwili jest do ugrania? Ta sama ambicja i wola walki, która dodaje nam sił w czasie zmagania z żywym przeciwnikiem, niech będzie naszym motorem i tutaj. Zwłaszcza że gra toczy się tu o znacznie wyższą stawkę: nie o satysfakcję z pokonania drugiego człowieka w jakiejś dziedzinie, tylko o dobre życie. I powinniśmy się zmobilizować odpowiednio do tej stawki.

Zauważmy jeszcze, że każdorazowe stawienie czoła przeciwnościom losu ma również skutki długofalowe: każda walka jest zarazem ćwiczeniem, treningiem przed wszystkimi przyszłymi walkami. Każdorazowe starcie daje nam siłę i doświadczenie na przyszłość, a przecież im więcej potu na ćwiczeniach, tym mniej krwi w boju. Im dokładniej się przyłożymy do dzisiejszej walki, tym łatwiej nam będzie jutro. To o tyle istotne, że żadne nieszczęście nie jest (niestety!) tak wielkie, by nie mogło po nim przyjść nieszczęście jeszcze większe, do którego to było tylko przygrywką i zaprawą.

FRAGMENT III

„O ja nieszczęśliwy, że mnie to spotkało”. – Ależ nie tak!

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.49)

KOMENTARZ: Oczywiście, wszystko to łatwo jest powiedzieć, a trudniej wykonać. Mamy bowiem wyraźną skłonność do ulegania nieszczęściom, lubimy dać się im przytłoczyć i lubimy rozłożyć ręce. Dzieje się tak dlatego, że rezygnacja jest łatwa i to w gruncie rzeczy stan dość przyjemny. Stan duszy człowieka przegranego, pokonanego jest prosty, zrozumiały i kuszący. Bardziej boimy się wysiłku, jaki wiąże się z walką, niż cierpienia związanego z klęską. I to właśnie – rzecz jasna – musimy w sobie przełamać. Musimy wyrobić odruch stawiania do walki, a zabić w sobie skłonność do wywieszania białej flagi.

Istnieje pewien chwyt, który może być w tym bardzo pomocny, pewna sztuczka, automatycznie przestawiająca nasz umysł z myślenia kapitulacyjnego i katastroficznego w tryb aktywny i bojowy. Na czym ona polega? Chodzi tutaj o coś, co można nazwać „myśleniem zadaniowym” i co wygląda się mniej więcej tak: niezależnie od tego, jak ciężka byłaby nasza sytuacja, zawsze myślimy o niej jako o pewnym zadaniu, które musimy wykonać. Cokolwiek by się wydarzyło, jakiegokolwiek nieszczęście by na nas spadło, musimy to opisać językiem zadania do wykonania, a nie doznanej krzywdy. A więc nie: „O ja nieszczęśliwy, stało się X!”, tylko: „Sytuacja jest taka a taka, bo stało się X. W związku z tym muszę zrobić A lub też B i C”. Jeżeli nas okradziono, nie lamentujemy, tylko zadajmy sobie od razu pytanie: co dalej? Czy mamy szansę złapać złodziei? Czy dałoby się odzyskać skradzione rzeczy? Czy możemy liczyć na pieniądze z ubezpieczenia? Czy możemy się jakoś zabezpieczyć przed kradzieżą na przyszłość? Tkwi w tym istotny sens, wykraczający poza wymiar ściśle praktyczny: zadając sobie tego typu pytania, porzucamy kwękanie i biadolenie, a zaczynamy myśleć konstruktywnie, staramy się dojść do ładu z naszym położeniem. Sama ta zmiana jest grą wartą świeczki. Oczywiście, czasem sytuacja może być tak tragiczna, że postawienie sobie takich pytań wyda się bardzo trudne lub zgoła bezsensowne – jednak nie wolno nam się zrażać. Nieszczęścia chcą nas wytrącić ze stanu aktywności, chcą sprawić, byśmy przestali kontrolować, co się dzieje – a my się musimy temu przeciwstawić. Zmuszając się do myślenia zadaniowego, zmuszamy nasz umysł do działania. Przestajemy być workiem treningowym, a stajemy się z powrotem rozgrywającym w meczu naszego życia.

FRAGMENT IV

– Nie chcę – powiada – takiego zadania. – A dane jest tobie dobierać sobie zadanie, jakie ci się podoba? Dane jest tobie tylko takie ciało, tacy rodzice, tacy bracia, taka ojczyzna i takie w niej stanowisko. A ty z kolei przychodzisz do mnie i mówisz: Daj mi inne zadanie.

(Epiktet, Diatryby, I.29)

KOMENTARZ: Zasada traktowania przeciwności jako wyzwania jest tylko tyle warta, ile będziemy potrafili ją stosować w praktyce.

W szczególności musimy ją stosować zawsze wtedy, gdy spotka nas coś przykrego – a nie tylko tam, gdzie będzie to dla nas wygodne. Ta zasada jest zaprojektowana do walki z tymi przeciwnościami, które nas spotykają, i z tymi właśnie, które nas spotykają tu i teraz. Na tym w końcu polega sztuka życia, by radzić sobie z rzeczami, które faktycznie nas spotykają, a nie z rzeczami, które uważamy za łatwe do pokonania.

Innymi słowy, nie wolno nam myśleć: „Ach, czemu spotkało mnie akurat ubóstwo? Gdybym musiał pójść na wojnę i tam wykazać się bohaterstwem, o, to co innego! To bym się wykazał! Ale życie w biedzie? Nie na to byłem przygotowany!”. Albo: „Czemu zachorowałem akurat na hemoroidy? To takie niewdzięczne! Gdybym zachorował na jakąś inną, bardziej fotogeniczną i efektowną chorobę, wtedy bym pokazał, co to znaczy dzielnie z nią walczyć! Ale długo i niespecjalnie widowiskowo męczyć się z czymś tak mało heroicznym? To nie dla mnie!”. Takiego myślenia musimy unikać. To bowiem jest „dla nas” – powiedzą stoicy – co nas faktycznie spotkało. To jest jedyne kryterium. Nie mamy prawa swobodnego wyboru nieszczęścia, które nas dotyka. Nie ma więc sensu przygotowywać się do walki na jednym froncie, a całkowicie zaniedbywać inne. Jest to nie tylko nieracjonalność, więcej, to tchórzostwo. Nie ma bowiem różnicy, czy poddajemy się nieszczęściu po prostu, czy poddajemy się, myśląc, że gdyby było ono trochę inne, to byśmy dali radę. Istotny jest ten i tylko ten cios losu, który na nas faktycznie spadł. Tylko on jest probierzem naszej umiejętności życia. Tylko z tej walki będziemy rozliczani. Żalić się, że spotkało nas inne nieszczęście, niż żeśmy oczekiwali, jest dla stoików niedorzecznością. Kto tak mówi, ten sam sobie składa dowód, że był przygotowany połowicznie i wybiórczo – czyli wcale.

Przeciwności należy przyjmować jak wyzwania, niezależnie od ich rodzaju i kierunku, z jakiego przyjdą. Nasza gotowość do stawienia im czoła jest tylko tyle warta, ile wykrzeszemy z siebie siły na zmierzenie się z tym, co nas w danej chwili zaatakuję. Los w swej przewrotności uwielbia oczywiście niespodzianki i często uderza nas z tej strony, z której czujemy się słabsi. Jeden z nas łatwo zniósłby samotność, ale ma kochającą rodzinę, a za to musi się zmierzyć z niedomaganiem ciała. Inny nie poddałby się łatwo chorobie, a cieszy się dobrym

zdrowiem, ale opuściła go żona. Nie ma tu żadnej reguły, może poza tą, że najczęściej to nas spotyka, czego byśmy najbardziej chcieli uniknąć. Istnieje więc jedna odpowiedź: wyzwaniem jest dla nas ta właśnie przeciwność, która nas faktycznie spotkała.

FRAGMENT V

[...] czy to nie smarki ciekną mi z nosa? – A po co masz ręce, niemrawcze? Nie po to, żebyś nos sobie wytarł?

(Epiktet, Diatryby, I.6)

KOMENTARZ: Wspomnieliśmy już przy hemoroidach, że wyzwaniami są wszystkie przeciwności, a nie tylko te, które mają wydźwięk heroiczny i które są wielkie i odświętne. Nie należy wnikać w rodzaje nieszczęść, dzielić je na wzniosłe i niewdzięczne. Wszystkie nieszczęścia są sobie równe, wszystkie powinniśmy traktować tak samo i z wszystkimi tak samo walczyć.

Szczegółnej mobilizacji wymagać będą właśnie te przeciwności losu, które wydają się nam błahie i powszednie. Dlaczego one? Dlatego że często łatwiej nam wziąć się w garść i stanąć na wysokości zadania, jeśli poprzeczka jest postawiona wysoko. Jeśli spotyka nas nieszczęście dużego kalibru – reagujemy proporcjonalnie do bodźca. Stąd też prosta droga do zaniedbania walki z przeciwnościami drobnymi, ale gęsto rozsyłanymi po naszym życiu. Tymczasem mogą one się okazać w ostatecznym rachunku dotkliwsze i trudniejsze od pokonania niż to, co jest wielkie, ale rzadkie. Poddanie się w walce z tym, co podtruwa nas powoli i po trochu, może okazać się zabójcze w skutkach.

Musimy więc stawać do walki nie tylko z tym, co zdarza się od wielkiego dzwonu, ale też z tym, co codzienne. Nie tylko z tym, co wydaje się nam chwalebne, ale też z tym, co przyziemne. Owszem, chwałą dzielnego człowieka jest pokonać nieprzyjaciela, raka lub uratować dziecko z pożaru. Ale to tylko połowa prawdy. Tak samo jest dzielny ten, kto dba na wojnie o zaopatrzenie tyłów, kto codziennie przez lata pomaga swojemu dziecku w odrabianiu lekcji albo nie upadając na duchu, zмага się z wrzodami żołądka. Nie rodzaj przeciwności świadczy o naszej chwale, tylko zaradność i odwaga w jej znoszeniu. Nie ma żadnej różnicy, czy na oczach i przy aplauzie świata zabijamy efektownego smoka, czy też w anonimowym,

codziennym trudzie karczujemy jego odrastające głowy. Żadna przeciwność nie hańbi – hańbi tylko rezygnacja w jej obliczu. Nic nie stanowi powodu do niesławy, jeśli znoszone jest dzielnie.

FRAGMENT VI

[...] jeśli mnie [...] ktoś zaprawia w panowaniu nad gniewem, to czyż nie przynosi on mi przez to pożytku? [...]. Z piekła rodem mój sąsiad? Dla siebie samego. Bo dla mnie to jest on dobry. Kształtuje on we mnie szlachetny sposób myślenia i sprawiedliwość.

(Epiktet, Diatryby, III.20)

KOMENTARZ: Wyobraźmy sobie, że mamy uciążliwego sąsiada, który zrobił z mieszkania melinę, przepił meble, a wieczory spędza na piciu denaturatu przy świetle zniczy (bo odcięto mu już prąd). Stoicy radzą, by nie traktować go jako kłopotu czy przekleństwa, tylko jako wyzwanie. Tak samo będzie z niemiłymi gośćmi oraz z tymi współnieszczęśnikami w korku, którzy trąbią i złośczą się na nas, jakbyśmy to my byli wszystkiemu winni.

Nasz cel jest prosty: nie wściec się i nie posłać tych ludzi do wszystkich diabłów. Naszym zadaniem jest nie puścić sąsiadowi kontrwiązanki, nie nakrzyczeć na naszych gości, nie zacząć trąbić na wszystkich dookoła. Ale to jeszcze nie wszystko. Wymienione sytuacje możemy również potraktować jako ćwiczenie – jako ćwiczenie dla naszej woli, dla naszego opanowania i cierpliwości. W tym właśnie sensie możemy powiedzieć, że ów sąsiad z piekła rodem jest dla nas dobry – jest dobry, bo dostarcza świetnej okazji do ćwiczeń. Kiedy kolejny raz usłyszymy zza ściany wyzwiska i odgłosy pijatyki, możemy je potraktować jako bezpłatny trening i sprawdzian naszych stoickich umiejętności. Tym samym ów sąsiad, zamiast być nam kamieniem u szyi, staje się naszym sparingpartnerem. Korzystajmy więc z możliwości, jakie się tu otwierają!

FRAGMENT VII

[...] jakie korzyści daje zapaśnikowi to, że się zaprawia przed walką? Bardzo wielkie! Tak samo i mnie też szyderca zaprawia przed walką. Zaprawia on we mnie cierpliwość, zaprawia panowanie nad gniewem, zaprawia łagodność.

(Epiktet, Diatryby, III.20)

KOMENTARZ: Opisany wyżej sąsiad alkoholik jest człowiekiem

uciążliwym, ale jego działania nie są z rozmysłem wymierzone przeciwko nam. On pije z własnego upodobania – nam sprawia przykrość jedynie mimochodem. Niestety, to nie jest jeszcze sytuacja najgorsza. Może być bowiem i tak, że drugi człowiek zaatakuje nas celowo i umyślnie. Może to zrobić słowami lub czynem, w mniej lub bardziej złej wierze. Nie ma na świecie ludzi tak szczęśliwych, by ktoś na ich szczęście nie dybał. Jak więc sobie radzić z tymi, którzy chcą nas skrzywdzić?

Stoicy uczą, że każdy atak, jaki przypuści na nas drugi człowiek, powinniśmy traktować jako wyzwanie i ćwiczenie. Jeśli nasz bliźni mówi nam: „Jesteś głupi i nic nie wart! Wszystko, do czego się zabierasz, jest porażką!”, nie powinniśmy słyszeć nic innego, jak: „Niniejszym cię obrażam. I jak? Dasz radę nie wziąć tego do siebie? Dasz radę zachować w takiej sytuacji spokój? Ponoć ćwiczysz się w stoicyzmie, no to teraz wypróbuj to, czego się nauczyłeś!”. Sytuację, kiedy jesteśmy obrażani lub wyszydzani, powinniśmy traktować jako świetną okazję do pracy nad sobą, z której możemy znakomicie skorzystać – i to na różne sposoby.

Po pierwsze więc, w tym, co ktoś nam wytyka, nieraz znajdzie się coś, co jest uzasadnione i celne, a więc będziemy mogli się czegoś nowego o sobie dowiedzieć. Przeciwnik dokonał pewnego wysiłku, aby dostrzec nasze złe strony – czemu nie mielibyśmy jego wysiłku obrócić na swoją korzyść? Po drugie, szyderstwa mogą być oczywiście tylko szyderstwami, pozbawionymi choćby ziarna konstruktywnej krytyki. Nikt nam jednak wówczas nie zabroni uważnie obserwować samych siebie i w ogniu złośliwości starać się dojrzeć nasze wrażliwe punkty. To, co nas zaboli, nie tylko nas wzmocni, ale również nauczy nas czegoś o nas samych. Ostrzał przeciwnika jest świetną okazją, by poznać swoje słabości. Wiedzieć zaś, na co jesteśmy wrażliwi, to pierwszy krok do uodpornienia się na przyszłość. Po trzecie wreszcie – i być może najważniejsze – podobnie jak każda przeciwność, również ludzkie szyderstwo jest po prostu okazją do ćwiczeń, poligonem, na którym możemy trenować i uczyć się cierpliwości i opanowania. W tym sensie możemy powiedzieć, że ten, kto z nas kpi, jest naszym sprzymierzeńcem – sprzymierzeńcem w walce o poprawę samych siebie.⁵⁹

FRAGMENT VIII

Gdyby [...] urocza dziewczyna płoneła ku mnie [...] miłością, gdyby strzygła za mną oczami, gdyby mnie tak zaprosiła do siebie, gdyby mnie tak wzięła w objęcia i przygarnęła do piersi, a ja gdybym tak wziął i się zaparł, i odniósł zwycięstwo nad sobą, no wtedy tobym dopiero wybrnął ze stokroć trudniejszej matni, niż ją zawiera sofizmat „Kłamca” i „Odpoczywający”⁶⁰. Z takiego zwycięstwa toby się [...] godziło być dumnym.

(Epiktet, Diatryby, II.18)

KOMENTARZ: Za wyzwania możemy uważać nie tylko przykrości i przeciwności losu, nie tylko katastrofy i nieszczęścia, ale również pokusy, którymi mami nas życie, pokusy, którym poddanie się byłoby wbrew naszym interesom i wartościom. Innymi słowy, zagrożeniem dla naszego szczęścia i spokoju ducha jest nie tylko zło, które może na nas sprowadzić los, ale również złudna sugestia jakiegoś dobra. Świat i ludzie raz po raz będą nam pewne rzeczy wmawiać, sugerując na przykład, że nie da się żyć szczęśliwie bez urządnego z przepychem mieszkania albo bez nawiązania z kimś romansu. I o wiele łatwiej nam będzie je przezwyciężyć (jeśli je przezwyciężyć zechcemy), jeśli zastosujemy naszą metodę i potraktujemy je jako rzucone nam wyzwania. A więc nie: „Oj, ale bym chciał tę dziewczynę pocałować! Ona jest taka śliczna, nie da rady. Muszę się z nią umówić!”, tylko: „Ha! Skoro tak, to zobaczymy, czy sobie poradzę! Zobaczymy, kto kogo pokona, postaram się być silniejszy od tej pokusy! Ani byle dziewczę, ani byle pokusa nie będzie mną rządzić!”.

Nie smakujmy więc pokusy, nie krążmy myślami wokół tego złudnego dobra, które nam ona nakłada na haczyk. Zamiast tego pomyślmy o niej jako o kolejnym przeciwniku, z którym przyszło się potykać. I odwołajmy się do naszej ambicji: przecież nie chcemy mu ulec tak łatwo, prawda?

FRAGMENT IX

[...] sternika najlepiej poznasz w czasie burzy, żołnierza – w ukropie walki.

(Seneka, O Opatrzności, IV.5)

KOMENTARZ: Sternika najlepiej poznamy w czasie burzy, a stoika – wobec przeciwności losu. Stoicyzm jest w końcu sztuką dobrego

życia, a sztuka ta jest najbardziej potrzebna nie wtedy, kiedy wszystko idzie jak po maśle, ale wówczas, gdy piętrzą się przed nami nieszczęścia i przeszkody. To właśnie one są najlepszym sprawdzianem nas i naszych umiejętności.

Stoicyzm jest filozofią radości i dobrego życia, filozofią sprawnego radzenia sobie z tym, co ono niesie. Stąd też jedynym możliwym sprawdzianem jest właśnie samo życie: stoika poznamy po czynach, po tym, co robi i jak się zachowuje, po jego reakcjach na to, co przynosi los. Życie jest jedynym sprawdzianem, jedynym testem dla naszych umiejętności. Nie jest ważne, czy ktoś zna zasady, ale czy żyje według nich. Jak to ujmuje w swym niezrównanym stylu Epiktet: „To tak samo, jakbym zagadał do zapaśnika: «Pokaż mi siłę swych barów!» – a on by mi na to odpowiedział: «Popatrz na moje ciężarki ćwiczebne»”⁶¹.

Tak więc, podobnie jak dobrego sternika poznamy po umiejętności sterowania, a nie po znajomości teorii prowadzenia okrętu, tak samo tego, kto stara się dobrze żyć, poznamy po tym, czy żyje dobrze, a nie po znajomości teorii dobrego życia. Najlepszym zaś testem są przeciwności i wszelkie trudne sytuacje. Od tego, kto mówi, że umie żyć, lepszy jest ten, kto dobrze żyje. A od tego, kto dobrze żyje przy łaskawości losu, lepszy jest ten, kto dobrze żyje mimo spadających na niego nieszczęść.

FRAGMENT X

[...] kiedy przez jakiś przypadek tracisz ową pogodę ducha, to tak postępujesz jak zapaśnik, który po otrzymaniu kilku ciosów swoje sprawności szermiercze zarzuca do kąta. [...] Co zatem w każdym twardym zdarzeniu losu mówić powinien ten, kto się zagłębiał w tajniki filozofii? – „Otom w tym właśnie celu się ćwiczył, otom się właśnie ku temu zaprawiał!”.

(Epiktet, Diatryby, III.10)

KOMENTARZ: Musimy cały czas pamiętać, że zarówno cały stoicyzm, jak i ta książka, służą tylko jednemu: byśmy umieli dobrze żyć i odpowiednio zachować się we wszystkich okolicznościach, jakie mogą nas spotkać. Stąd też, kiedy faktycznie zdarzy się nam sytuacja podbramkowa, ostatnią rzeczą, jakiej oczekują od nas stoicy, jest porzucenie tego, czegośmy się od nich nauczyli. Nie ma sensu uczyć

się stoicyzmu i nie starać się go stosować, nie ma też sensu porzucać go właśnie wtedy, kiedy przychodzi moment próby. Pamiętajmy: po pierwsze, wszystko, o czym tutaj mówimy, można i trzeba stosować w życiu. Po drugie, nie ma takiej sytuacji, w której stoicka sztuka życia nie okazałaby się pomocna. Stoicy dysponują lekiem na każde możliwe schorzenie, choć oczywiście od nas zależy, jak ściśle i jak wytrwale będziemy ich kurację stosować.

W życiu czekają nas najrozszybsze wyzwania, ale nie ma tego złego, czego by się nie dało potraktować którymś ze sposobów, jakie wymyślili stoicy. Są one uniwersalnym kluczem do szczęścia, mogą nam pomóc w pokonaniu każdej przeszkody. Stoicyzm nas nigdy nie zawiedzie: to my możemy się okazać za słabi. Jeśli coś nam nie wyjdzie, jeśli damy się pokonać jakiemuś nieszczęściu, zawsze powinniśmy w pierwszym rzędzie zastanowić się, gdzie zabrakło nam konsekwencji i odwagi w stosowaniu stoickich zasad. Nigdy nie będziemy mogli uczciwie sobie powiedzieć: „Z wszystkiego już skorzystałem, bardziej próbować się nie da. Przed tym, co mnie spotkało, nawet stoicy rozłożyliby ręce. Pozostaje mi tylko zaniechać walki i zrezygnować”.

W stosowaniu metod stoików nigdy nie należy poddawać się zbyt łatwo. One mają wielką moc, ale nie znaczy to przecież, że będziemy umieli od razu bezbłędnie się nimi posługiwać. Nikt w końcu nie jest doskonały: zawsze się może zdarzyć, że otrzymamy tych „kilka ciosów”, o których pisze Epiktet. Stoicy nie twierdzą, że ciosy, które na nas spadną, nie będą bolesne. Przypominają jedynie, że wszystko zależy od tego, co zrobimy wtedy, gdy już je otrzymamy. To jest tylko nasz wybór, czy od razu uznamy się za pokonanych i z rezygnacją cofniemy się do narożnika, czy też podniesiemy gardę i będziemy walczyć. Wtedy się wszystko rozstrzyga. Decyzja o tym, jak postąpić, należy wyłącznie do nas. Żaden cios nie jest na tyle silny, by wybić nam z głowy prawo do decydowania o sobie. I pamiętajmy – mówią stoicy – że właśnie po to ćwiczyliśmy, by w tej decydującej chwili stawić czoła przeciwnościom. Czy chcemy, by wszystkie nasze nauki poszły na marne? To się rozstrzyga właśnie teraz. Innego sprawdzianu nie ma i nie będzie.

Rozdział siedemnasty

Unikaj fałszywej stałości

...smutne [...] nastroje podsycają się w końcu samym natężeniem cierpienia.

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, I.7)

W PIGUŁCE: Stałość nie zawsze jest zaletą, a celem samym w sobie nie jest nigdy. Sensowność każdej decyzji musimy oceniać na nowo za każdym razem, gdy pojawią się nowe argumenty lub gdy zmieniają się okoliczności. Nikt od nas nie wymaga, byśmy trwali w czymś, co jest dla nas niewygodne czy bolesne. Zawsze lepiej dokonać pewnej zmiany – w sobie, w swoich myślach czy w życiu – niż z kamiennym uporem trwać w nieszczęściu. Spójna wizja samego siebie jest rzeczą ważną, ale szczęście i spokój są ważniejsze. Dlatego też nie wahajmy się zmieniać opowieści, którą o sobie snujemy.

* * *

Fałszywą stałością jest trwanie w niepożądanych emocjach lub niepotrzebnych już działaniach tylko po to, by udowodnić sobie samym, że niebezpiecznie daliśmy się im skusić ([fragment I](#)). Jest nią również nadmierne przyzwyczajanie się do cierpienia ([II](#)), a także znajdowanie w nim perwersyjnej przyjemności ([III](#)). Musimy się dostosowywać do nowych warunków i nowych okoliczności ([IV](#)), ale nie do porażek i klęsk ([V](#)). Nie jest rzeczą niehonorową odstąpić od postanowienia, jeśli istotnie zmieniają się warunki ([VI](#)), bowiem stałość może być cnotą, ale tylko w rozsądnym postanowieniu ([VII](#)).

FRAGMENT I

[...] idziemy na oślep za pierwszym porywem gniewu, następnie, choć bardzo błahe powody wprawiły nas w rozdrażnienie, zacinamy się w gniewie, by się nie wydawało, że gniew nasz powstał bez dostatecznej przyczyny i – co jest rzeczą najniegodziwszą – sama niesłuszność gniewu utwierdza nas w jeszcze większym uporze gniewu. Zachowujemy w sobie gniew i podsycamy, jak gdyby dowodem na to, że się słusznie gniewamy, było to, że się mocno gniewamy.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XXIX.2)

KOMENTARZ: Słowa Seneki o gniewie można powtórzyć dla każdej namiętności, dla każdego uczucia i nastroju, które nas ogarniają i nie chcą puścić. W wielu przypadkach i okolicznościach pojawiać się bowiem będzie ten sam mechanizm. Zaczyna się od jakiegoś impulsu, który wprawia nas w gniew, przygnębienie, zazdrość bądź jakiegokolwiek inne negatywne uczucie. Oczywiście, najlepiej byłoby w ogóle im nie ulegać, ale póki nie staniemy się stoikami doskonałymi, musimy się liczyć z tym, że wpadki i wypadki będą się nam zdarzać. Stoicy zgadzają się zresztą, że są one rzeczą ludzką i normalną – mogą się przytrafić każdemu. I rzecz w tym, by umieć sobie z nimi poradzić, gdy już się nam przytrafią, a nie zaklinać rzeczywistość i zakładać, że nas zawsze ominą.⁶²

W złych emocjach i niepożądanym stanie ducha lubimy trwać nawet wtedy, gdy ów impuls początkowy już wygasł. Co więcej – i co jest dla nas tutaj najważniejsze – dzieje się tak nie tylko z powodu naszej duchowej bezwładności. Jest również przyczyna głębsza: u początku tego leży pewien nasz wybór, pewna podjęta przez nas decyzja. Jaka? Taka, że korzystniej jest trwać w nieszczęśliwości, niż od niej odstąpić. Bo odstąpić znaczyłoby przyznać – tak podświadomie myślimy – że daliśmy się w nią wtrącić przyczynom, które wcale nie były takie ważne. I trwamy w nieszczęściu, bo wydaje się nam, że zbyt szybkie wydobyć się z niego będzie dowodem, iż zbyt łatwo się mu poddaliśmy. I to jest właśnie zgubny mechanizm fałszywej stałości.

Stoicy piętnują takie postępowanie jako błąd i absurd. Co w końcu jest bardziej szalonego, niż trwać w gniewie, rozpacz czy smutku tylko po to, by sobie samemu udowodnić, że uczucie to nie jest nieuzasadnione? To tak, jakbyśmy nie chcieli wyjść z choroby, żeby pokazać, że naprawdę ciężko zachorowaliśmy. To właśnie jest fałszywa stałość, zgubna potrzeba ciągłości, która nas tak wiele kosztuje. Ktoś nam wyrządził jakąś krzywdę: pobił nas, opluł, okradł lub zwyzywał. Nie udało nam się zapanować nad sobą i daliśmy się ponieść gniewowi – lub przeciwnie, załamaliśmy się, ogarnęła nas rozpacz i poczucie zniechęcenia. Dobrze, zdarza się. Wszystko zależy od tego, co teraz zrobimy, od tego, czy będziemy trwali w tym upadku

i utracie samokontroli, czy będziemy starali się z nich wyjść. A pierwszym krokiem, by tego dokonać, jest przyznać samemu przed sobą, że zadziałał ów mechanizm fałszywej stałości i daliśmy się wciągnąć w tę pułapkę. Musimy jasno sobie powiedzieć, że tylko dlatego trwamy w emocjach, w których byśmy trwać nie chcieli, że w głębi duszy się na nie zgodziliśmy i że wygodniej jest nam się z nimi męczyć, niż próbować się ich pozbyć. Zdać sobie sprawę, że tak to działa – to punkt wyjścia do naprawy sytuacji.

FRAGMENT II

[...] powstrzymać łzy, które, jeśli chcesz prawdę usłyszeć, płyną już bardziej z przyzwyczajenia niżeli z tęsknoty.

(Seneka, O pocieszeniu do Marcji, I.5)

KOMENTARZ: Wróćmy jeszcze do tego impulsu, który uruchamia w nas uczucie gniewu, smutku czy – trzymając się przykładu Seneki – rozpacz. Zauważmy: nagminnie się zdarza, że nasza reakcja jest nie tylko zbyt długotrwała, ale też zbyt silna jak na bodziec, który ją wywołał. Zaskakująco łatwo dajemy się wpędzić w rozpacz, a gdy raz już w nią wpadniemy, dalej sama się napędza i sama sobą karmi. Mamy tu do czynienia ze swego rodzaju eskalacją błędu – i z tego właśnie stoicy chcą nam się pomóc wyrwać. Ale w jaki sposób?

Jak powiedzieliśmy, najważniejsze to przyznać się przed sobą, że tak właśnie się dzieje. Trzeba sobie uczciwie powiedzieć, że trwamy w rozpacz, dlatego, że łatwiej nam w niej tkwić, niż próbować się z niej wydobyć. Następnie musimy znaleźć w sobie odwagę, by przyznać, że otarcie łez nie oznacza od razu, że płynęły one niepotrzebnie. Przestać rozpaczać nie jest zniewagą dla tego, kogo opłakujemy. Żadna żałoba nie jest nieskończona – a jej koniec nie oznacza bynajmniej, żeśmy nie cenili tego, co opłakiwaliśmy.

Stoicy podsuwają tu jeszcze jeden obraz: otóż często zachowujemy się tak, jakbyśmy w stanie szczęścia i harmonii czuli się nieswojo, jakbyśmy czuli, że zadowolenie z siebie i ze świata nie może trwać wiecznie, że jest to stan równowagi chwiejnej, z której coś nas prędzej czy później musi wytrącić. I dlatego, świadomie lub podświadomie, czekamy na jakiś pretekst, który ten stan zaburzy – lub nawet aktywnie tego pretekstu szukamy. A skoro tak, to nic dziwnego, że każdy impuls, nawet relatywnie słaby, ma na nas silny

i długotrwały wpływ. Jest on w końcu tym, za czym tęskniliśmy.

Ten właśnie sposób myślenia trzeba porzucić i przyjąć nowy, dokładnie odwrotny. Jaki? Taki jak w klasycznych prawach dynamiki Newtona, gdzie stanem normalnym każdego przedmiotu jest ruch jednostajny po linii prostej, z którego może wytrącić go dopiero jakaś zewnętrzna siła. Tak samo powinno być z nami: naszym stanem normalnym powinny być szczęście, radość i dobre życie. Stoicy dają nam mnóstwo recept, byśmy się nie dawali z niego wytrącić nieszczęściom przychodzącym z zewnątrz. A jeśli się już wytrącić damy, wówczas dzięki tym samym receptom będziemy mogli płynnie i łatwo wrócić do stanu pierwotnego.

FRAGMENT III

Najlepiej zaraz na samym początku otrząsnąć się ze smutku, myśleć powstrzymać od bezskutecznych pociech i od swego rodzaju gorzkiej przyjemności cierpienia.

(Seneka, O pocieszeniu do Polibiusza, IV.1)

KOMENTARZ: Dokładna obserwacja samych siebie prowadzi do niepokojącego wniosku, że w prawie każdym cierpieniu i smutku istnieje drugie dno, które dodatkowo utrudnia nam wydobyć się z nich. Tym drugim dnem jest właśnie pewna perwersyjna przyjemność skrywająca się w naszym nieszczęściu. Nie jest to oczywiście rzecz, którą się lubimy chwalić, często nawet sami przed sobą nie będziemy chcieli przyznać, że cierpienie ma w sobie coś przyjemnego. Ale zaprzeczać temu byłoby głęboką nieuczciwością. Jak zawsze u stoików, powtarza się tutaj ten sam schemat: trzeba zacząć od jasnego zdefiniowania stanu rzeczy, by na tej podstawie zaplanować i zacząć jego naprawę.

Sięgnijmy pamięcią do jakiegoś przedłużającego się okresu smutku, który przytrafił się nam po stracie kogoś lub czegoś. Czy nie było tak, że po pewnym czasie zżyliśmy się z nim, czy nie stał się on dla nas wygodny? Pamiętajmy, że lubimy to, co znamy, jeśli więc smutek trwa długo – poznajemy go aż za dobrze i zaczynamy lubić. Czujemy się w nim przyjemnie u siebie, a próba wyjścia z niego wydaje się nam trudna i bolesna. Byłoby to niczym wyjście z zacienionego pokoju w gwar słonecznej ulicy: jak małe dzieci boimy się tej konfrontacji z wielkim i różnobarwnym światem. Smutek staje

się wygodną perspektywą, wszystko widzimy pod z góry wiadomym kątem, wszystko staje się łatwiejsze. Spada nam z barków ciężki obowiązek kształtowania na nowo swoich relacji ze światem – a przecież cenimy sobie to, co nam życie ułatwia.

Wyżej zarysowane powody (a także te najściślej prywatne, właściwe każdemu z nas i wyłącznie jemu znane) sprawiają, że w każdym nieszczęściu zawarta jest domieszka „gorzkiej przyjemności”. To ona sprawia, że tak trudno jest nam wygnać z duszy to, co powinniśmy chcieć z niej wygnać: smutek, żal i cierpienie. Nie zaprzeczajmy, że tak to się właśnie odbywa – a łatwiej nam będzie się z tego wydobyć.

FRAGMENT IV

Inny przychodzi i rozpacza, że już nigdy nie będzie pić wody ze źródła Dirki⁶³. A bo ta woda z wodociągu Marcjusza⁶⁴ jest gorsza niżeli ze źródła Dircejskiego? – Tak, ale do tamtej to ja się przyzwyczaiłem. – Przyzwyczaisz się teraz z kolei i do tej. Jeżeli jednak masz pragnienie za tamtą, płaczże sobie.

(Epiktet, Diatryby, II.16)

KOMENTARZ: Powyższe słowa Epikteta czarno na białym wykładają sens (a raczej bezsens) fałszywej stałości. Oto z tego lub innego powodu byliśmy zmuszeni zmienić swoje miejsce pobytu – z Teb, gdzie nasza woda powszednia pochodziła ze źródła Dircejskiego, na Rzym, gdzie pijemy wodę z wodociągów Marcjusza. Oczywiście, taka zmiana może nieść za sobą tęsknotę za Tebami: możemy chodzić po ulicach Rzymu, smucąc się, że w Tebach na pewno byłoby lepiej. Mamy wybór: albo zmieniamy siebie i swoje myślenie, adaptujemy się do nowej sytuacji i cieszymy się tym, co jest, albo cierpimy, myśląc o tym, co było, i trzymając się starych przyzwyczajeń. To drugie rozwiązanie jest właśnie niczym innym jak zbędną, fałszywą stałością. Polega ona na bezużytecznym i szkodliwym trwaniu przy zdezaktualizowanych wyobrażeniach, które powstały w przeszłości i były (być może) do przeszłości adekwatne, ale obecnie są już tylko kulą u nogi. Powiedzmy to sobie jasno: tęskniąc i wzdychając za tym, co było, a do czego nie możemy już wrócić, wystawiamy przejrzyste świadectwo, że wolimy się smucić, niż dobrze żyć. Nisko więc cenimy swoje szczęście, skoro nie chcemy go

opłacić wysiłkiem zaaklimatyzowania się w nowym miejscu.

Zmiana miejsca pobytu, zmiana źródła, z którego czerpiemy wodę, i pieca, z którego jemy chleb, może mieć oczywiście sens dosłowny, ale nie tylko on jest tutaj istotny. Całe życie – powiedzą stoicy – jest bowiem nieustającą przemianą, i zawsze możemy cierpieć z powodu utraty jakiejś jego części, którą pozostawiamy za sobą. Powinniśmy więc być elastyczni, powinniśmy zawsze umieć odpowiednio zmienić narrację o samych sobie, tak by przystosować się do nowych warunków i okoliczności. Nie chcemy cierpieć z powodu rozdźwięku między wyobrażeniami a rzeczywistością, więc w sytuacji, kiedy nie można zmienić tej drugiej – śmiało i sprawnie zmieniamy wyobrażenia. Pamiętajmy, że to, co myślimy, za kogo się uważamy i czego od siebie oczekujemy – zależy tylko i wyłącznie od nas. Mamy możliwość swobodnie to zmieniać i nikt nam nie może w tym przeszkodzić. Jeśli więc żyliśmy marzeniami o karierze piłkarza czy piosenkarza, jeśli próbowaliśmy swoich sił w tej materii i jeśli jest już ewidentne, że to jednak nie dla nas – nie popadajmy w dożywotnią żalłość i nie dajmy się gryźć poczuciu niespełnionych ambicji. Po prostu zmieńmy marzenia. Zróbmy to po to, aby jedna zamknięta przed nami droga nie zamknęła nam dostępu do dobrego życia. Zmieńmy schemat myślenia o sobie, przebudujmy naszą tablicę celów i wartości. Świat jest pełen wspaniałych możliwości i zawsze znajdziemy sobie coś, w czym się dobrze sprawdzimy i czemu będziemy się mogli poświęcić. I będzie to stukrotnie lepsze, niż dręczyć się myślą, że nie udało nam się zrealizować tego, cośmy sobie wymarzyli. To byłby bowiem podręcznikowy przykład fałszywej stałości.

Spójrzmy na jeszcze jeden przypadek⁶⁵. Wyobraźmy sobie, że za dwa dni odbędzie się impreza, na którą od dawna czekaliśmy, ciesząc się na spotkanie z długo niewidzianymi przyjaciółmi. Wszystko się świetnie zapowiada, aż tu niestety, kładzie nas do łóżka nagła choroba. Usilnie łykamy tabletki, ale jasne jest, że tak gorączkujący i wymizerowani nie będziemy mogli pójść. Co w takiej sytuacji oznacza fałszywa stałość? Oznacza ona trwanie w chęci pójścia na to przyjęcie, na przekór nowym okolicznościom, które to uniemożliwiają. Ten, kto żyje fałszywą stałością, jest mistrzem w nieprzyjmowaniu do wiadomości, że sytuacja się zmieniła. Będzie leżał w łóżku, pocił się

i płukał gardło, a jednocześnie cały czas myślał: „O, ja nieszczęśliwy! Coś takiego mnie omija! Właśnie zbierają się goście! Ooo! Teraz wznoszą pierwszy toast!”. Ale oczywiście, cokolwiek sobie pomyśli, i tak będzie musiał leżeć w łóżku, a przyjęcie odbędzie się bez niego. Takie myśli przyniosą tylko jedno: cierpienie. Fałszywa stałość jest właśnie niczym innym jak odmową aktualizacji stanu umysłu, odmową dostosowania wyobrażeń do rzeczywistości.

Trwać przy raz stworzonym wyobrażeniu, być niezmiennym niezależnie od okoliczności – nie są to dla stoika wartości bezwzględne i cele same w sobie. To tylko narzędzia do realizacji celów, w szczególności do osiągnięcia szczęścia. Absurdalna jest natomiast sytuacja, w której narzędzia stają się ważniejsze od celu. Co więc zrobi stoik w opisanych wyżej okolicznościach? Pogodzi się z tym, że przepadła mu impreza, a zapragnie leżeć w łóżku, zapragnie odpoczywać i wracać do zdrowia. I to właśnie będzie robił, w tym odnajdzie swoje szczęście.

FRAGMENT V

Musisz się [...] mieć na baczności, żebyś z przyzwyczajenia [...] do upadków [...] nie stał się podobny przepiórkom, trzepotającym się w sieci.

(Epiktet, Diatryby, III.25)

KOMENTARZ: Zajmiemy się teraz szczególnie niewdzięcznym przypadkiem fałszywej stałości. Doznana ileś razy z rzędu przegrana, przedłużająca się seria upadków i porażek sprawia, że zaczynamy z góry uznawać się za wiecznie pokonanych, zaczynamy wchodzić w rolę z góry przegrane. Ulegamy ponuremu fatalizmowi spod sztandaru „Nic się nie udaje, nic się udać nie może, lepiej, żeby się nie udało!”. Jesteśmy przekonani, że wszelkie nasze działania i aspiracje są z góry skazane na porażkę. Zaczynamy nie tylko oczekiwać kolejnych klęsk i rozczarowań, ale także je prowokować, a każde kolejne niepowodzenie dodaje nam tylko argumentów. I tak nakręca się spirala błędów i obłędu. Doprowadza nas ona w końcu do poczucia, że nie tylko nie uda nam się nigdy wygrać, ale również, że takie zwycięstwo byłoby niepożądane, że byłoby pewnym niepotrzebnym odstępstwem, wyłamaniem się, fałszywie zagrana nutą. Zaczynamy dostrzegać wartość w stałości naszych porażek,

zaczyna nam się wydawać, że jesteśmy je światu i społeczeństwu winni.

Oczywiście, takie przeświadczenie jest na ogół głęboko ukryte. Z tych spośród nas, którzy na tę przypadłość zapadli, mało kto przyzna się do tego otwarcie. Niewielu zdobędzie się na to, by powiedzieć: „Tak! Moje porażki są skutkiem przegranego myślenia!”. Ale niestety, jest to rzecz dużo częstsza, niż się może wydawać. Przypuszczalnie każdemu z nas – choć pewnie każdemu w nieco innej dziedzinie – zdarza się postępować według tego złowrogiego schematu. I potrzebna jest bardzo dokładna i uczciwa obserwacja samego siebie, aby wykryć miejsca, gdzie zagnieździło się to chore myślenie. Jesteśmy bowiem jak piłkarze, którzy przegrywają mecz już w szatni, ponieważ boją się silnego rywala i wychodzą na boisko z trzęsącymi się kolanami. Co więcej, często nawet nie wiemy, że nam się te kolana trzęsą! Często wydaje się nam, że narzuciliśmy sobie mentalność zwycięzców, wydaje się nam, że idziemy po wygraną jak po swoje – podczas gdy w środku drżymy z niepewności i marzymy tylko o tym, by szybko zainkasować swoją porażkę i móc wrócić do szatni. Musimy więc zarówno przestać przybierać przegraną pozę, jak też przestać się w głębi duszy uważać za z góry pokonanych. Lepiej jest z trudnością przyzwyczajać się do roli zwycięzcy, niż biegle odgrywać rolę przegranego.

FRAGMENT VI

Nie jest to żadna chwiejność odstąpić od błędu, który uznałeś i potępiłeś. Przeciwnie, trzeba się szczerze do błędu przyznać: „Inaczej rzecz rozumiałem”. [...] Nie jest rzeczą niehonorową, jeżeli wraz ze zmianą sytuacji zmieniamy postanowienie.

(Seneka, O dobrodziejstwach, ks. IV, XXXVIII.1)

KOMENTARZ: Inną ważną płaszczyzną, na której rozgrywa się problem fałszywej stałości, jest kwestia trwania przy raz podjętych decyzjach i postanowieniach. Wbrew pozorom, a zgodnie z tym, co mówiliśmy wcześniej, stoik nie musi dogonnie trwać przy raz podjętej decyzji. Każda decyzja jest bowiem funkcją pewnych okoliczności, które mogą się przecież zmienić lub też może zmienić się nasza wiedza na ich temat. Zawsze mogą wyjść na jaw nowe fakty lub możemy dowiedzieć się czegoś nowego o tych już znanych. Zmiana naszej

decyzji jest w takiej sytuacji rzeczą normalną. Nie ma nic niehonorowego w tym, że staramy się dostosować postanowienia do naszej najlepszej wiedzy. Przeciwnie, to właśnie uparte trzymanie się informacji niepełnych lub zdezaktualizowanych jest oznaką braku odwagi.

Wyobraźmy sobie, że zostaliśmy mianowani dowódcą armii i powierzono nam określone zadanie: obrona niepodległości i granic kraju przez wrogim atakiem. Musimy się wywiązać z tego zadania, ale zostawiono nam wolny wybór, jeśli chodzi o sposób jego realizacji. Nikt nam nie związał rąk decyzjami w konkretnych sprawach, musimy po prostu bronić kraju i to od nas zależy, którą dywizję pošlemy na który odcinek. Powiedziano nam, co mamy zrobić, ale to my musimy zdecydować, jak to zrobimy. A taktyczne szczegóły zależą oczywiście od okoliczności i od rozwoju wypadków. Nie możemy podejmować konkretnych decyzji, dopóki nie będziemy wiedzieć, jak, którzy i jakimi siłami naciera na nas nieprzyjaciel. Dopiero na podstawie tej wiedzy jesteśmy w stanie zdecydować o sposobie obrony. Co więcej, jeśli nieprzyjaciel zmienia taktykę, musimy ją zmienić i my. Jeśli dotąd atakował nas od południa, ale teraz przypuszcza uderzenie od zachodu, musi za tym pójść odpowiednia zmiana w naszej obronie. Przychodzą do nas podwładni i meldują: „Panie generale, właśnie otrzymaliśmy meldunek, że jutro o świcie rozpocznie się nowe natarcie, tym razem na froncie zachodnim. Trzeba wysłać dodatkowe siły do wzmocnienia tego odcinka”. Wyobraźmy sobie ich miny, gdyby usłyszeli taką odpowiedź: „Cóż, niestety nie możemy tego zrobić, bo przed miesiącem wydałem rozkaz, by główne siły skoncentrować na południu. Tam więc muszą pozostać, bo najważniejsze jest trwanie przy raz wydanej decyzji”.

Stoicy posłaliby takiego generała do wszystkich diabłów, a w dzisiejszych realiach musiałby się on liczyć z sądem wojennym albo trybunałem stanu. Oczywiście jest bowiem, że zmienione warunki wymagają aktualizacji planów. Byłoby idealnie, gdybyśmy mogli dostosowywać je do zmieniającej się sytuacji na bieżąco, to jednak nie jest nigdy możliwe z powodów praktycznych. Nie jesteśmy w stanie w każdej minucie przemyśliwać na nowo wszystkich swoich zamiarów i postanowień, bo nie mielibyśmy czasu na nic innego. Niezbędne są

pewne okresy stałości, w których działamy wedle raz wytyczonych planów, korzystając z namysłu, na którym były one oparte. Ale za każdym razem, kiedy okoliczności zmieniają się w sposób istotny, powinniśmy starać się przemyśleć nasze postanowienia, plany i decyzje na nowo. Fetyszyzacja stałości, uczynienie z niej fałszywego bożka, jest tylko zawadą. Trwanie przy raz podjętej decyzji jest rzeczą słuszną, ale tylko wówczas, gdy ta decyzja jest słuszną. A nasz generał musi pamiętać, że nie będzie rozliczany z tego, czy odwoływał i zmieniał rozkazy, tylko z tego, czy obronił kraj.

FRAGMENT VII

Kiedy niektórzy posłyszają, [...] że trzeba być nieugiętym [...] wyobrażają sobie, że trzeba z kamiennym uporem trwać w każdym powziętym przez się postanowieniu. A przecież postanowienie musi być w pierwszym rzędzie zgodne [...] z rozsądkiem.

(Epiktet, Diatryby, II.15)

KOMENTARZ: Każda ucieczka w fałszywą stałość jest ucieczką od odpowiedzialności. W końcu zawsze łatwiej trwać w tym, co już raz zostało zdecydowane (przez nas bądź za nas), niż starać się przemyśleć daną sytuację na nowo. Tę ścieżkę stoicy odradzają: rozsądek jest dla nich większą wartością niż stałość. Czasem dobrze będzie zmienić decyzję, czasem trwać przy raz podjętej, ale nigdy nie jest dobrze trwać przy czymś bezrozumnie, tylko dlatego, by uciec od wysiłku myślenia. Stałość jest wartościowa i pożyteczna wtedy, gdy wynika z analizy sytuacji i uzasadnionego przekonania o słuszności naszej decyzji, a nie wtedy, gdy bierze się z kamiennego uporu. Ten ostatni często jest też niczym innym jak lenistwem ubranym w szatki wytrwałości.

Koronnym przykładem jest właśnie sytuacja ucieczki w raz podjęte postanowienie, niedopuszczające do siebie żadnych argumentów, ślepo zamknięte na wszelką dyskusję. Epiktet wspomina w pewnym miejscu o jednym ze swych uczniów, który bez żadnej przyczyny postanowił zamorzyć się głodem na śmierć.⁶⁶ Trudno go było od tego odwieść, bowiem – dowodził – raz podjętej decyzji nie wolno zmieniać. Ale to absurd: postępując w ten sposób, ściągamy na siebie ryzyko, że okoliczności, raz błędnie rozpoznane, skazą nas na trwanie w postanowieniu, które wcale nie jest korzystne. A przecież nie

jesteśmy wszechwiedzący: każda podjęta przez nas decyzja z konieczności będzie oparta na pewnym przybliżeniu, na wiedzy niepełnej albo niepewnej. Nie wolno nam zamykać się na możliwość jej aktualizacji i uzupełnienia. A do tego właśnie często sprowadza się uległość i wieczne posłuszeństwo decyzji raz podjętej.

Musimy porzucić duchowe lenistwo i opieszałość. Nigdy bowiem nie zdarzy się tak, by jednorazowe zważenie racji wystarczyło na resztę życia. Świat nie jest tak prosty i łatwy, jak by to się wydawało tym, którzy chcieliby podjąć jakieś decyzje raz na zawsze. Każde nasze postanowienie, każda nasza myśl musi podlegać stałej i niekończącej się rewaloryzacji. Unikać jej to tyle, co uciekać przed złożonością i zmiennością świata – i jeśli będziemy tak postępować, nie dziwmy się, że wpłątujemy się w kłopoty i nieszczęścia.

Rozdział osiemnasty

Nigdy nie jesteś sam

W każdej przygodzie miej przed oczyma tych, których to samo spotkało.
(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.58)

W PIGUŁCE: Na każdej kłodzie, którą los nam rzuca pod nogi, znajdziemy prowadzące na drugą stronę ślady czyichś stóp. Cokolwiek nas spotyka, możemy być pewni, że spotyka lub spotkało to również innych. Trzeba tylko patrzeć odpowiednio szeroko: kto twierdzi, że jest w swoim nieszczęściu sam, ten po prostu zbyt wąsko patrzy. Spoglądajmy na świat szeroko i uczciwie, a zobaczymy, że mamy bardzo licznych towarzyszy niedoli. I śmiało korzystajmy z pociechy, jaką to daje.

* * *

W tym nasza otucha, że w żadnym nieszczęściu nie jesteśmy sami ([fragment I](#)). Przeciwnie, cokolwiek się nam przytrafia, stawia to nas w towarzystwie wielkich ludzi, którzy się zmagali z tym samym ([II](#)). By sobie to uświadomić, można spojrzeć z szerokiej perspektywy ([III](#)) czy po prostu z lotu ptaka ([IV](#)). Nie musimy też szukać pociechy wśród tych, którym przydarzyło się dokładnie to samo co nam: drobne różnice nie grają roli ([V](#)). Gdzie szukać tych współbraci w cierpieniu? Choćby w przeszłych epokach ([VI](#)) albo w literaturze ([VII](#)).

FRAGMENT I

Największą pociechą w nieszczęściu jest myśl, że wszyscy przed nami to samo cierpieli i wszyscy po nas będą to samo cierpieć. Wydaje mi się, że co natura uczyniła trudnym do zniesienia, to uczyniła wspólnym dla wszystkich, aby równość wobec losu łagodziła jego okrucieństwo.

(Seneka, O pocieszeniu do Polibiusza, I.4)

KOMENTARZ: Powyższe słowa Seneki streszczają sedno sprawy. Punktem wyjścia jest tu pewna obserwacja naszej psychiki: najcięższe są dla nas te nieszczęścia, z którymi musimy się zmagać w pojedynkę i w samotności. Dlaczego tak jest? To temat na osobną książkę

i musimy się tu zadowolić dwiema krótkimi uwagami. Otóż, po pierwsze, jesteśmy gatunkiem społecznym, a więc najzwyczajniej w świecie lubimy towarzystwo innych ludzi. Nic więc dziwnego, że również (a może zwłaszcza) w nieszczęściu nie chcemy być sami. Po drugie, trapiąc się czymś w samotności, jesteśmy zdani wyłącznie na własne siły – nie mamy od kogo zaczerpnąć rady i nie mamy na czyim ramieniu się oprzeć. Dlatego też świadomość, że nie jesteśmy w cierpieniu sami, będzie na ogół niezłym pokrzepieniem (nawet jeśli uwagę Seneki, że będzie to „największa pociecha”, potraktujemy jako retoryczną przesadę).

Zwróćmy uwagę, że często w chwili, w której spotyka nas jakaś troska lub klęska, przestajemy patrzeć wokół i bezwiednie skupiamy się wyłącznie na sobie. Nie ma w tym oczywiście nic dziwnego, w końcu nieszczęście tak już ma, że ogranicza nam horyzont świata wyłącznie do nas samych – kto cierpi, ten lubi nie widzieć nic poza cierpieniem. Jest to jednak pułapka. Jeśli bowiem zamkniemy oczy, to nigdy nie dostrzeżemy współtowarzyszy niedoli. Bez względu na to, czy dany problem dotyczy połowy ludzkości, czy też dotknął tylko nas, lubimy zakładać własną wyjątkowość, lubimy uznawać siebie za jedyną, wyróżnioną nieszczęściem ofiarę. Zamykamy się w sobie i w swoim utrapieniu, a oznakami tego są takie myśli i słowa, jak: „Dlaczego akurat mnie to spotkało?” czy „Dlaczego innych to nie spotyka?”. W ten właśnie sposób wkładamy głowę w pętlę masochizmu: żaląc się, że nieszczęście spotkało tylko nas, stajemy się jeszcze bardziej samotni i nieszczęśliwi.

Jak się z tego wyplątać? Recepta jest prosta: zawsze rozglądamy się za współtowarzyszami niedoli. Co to jednak znaczy „rozglądać się”? Czy jeśli zachorujemy na ospę wietrzną, powinniśmy znaleźć forum internetowe dla chorujących na ospę i tam z innymi podnosić się wzajemnie na duchu i wymieniać poradami, jak przetrwać ten niemiły czas? Tak, również o to chodzi, choć trzeba tę zasadę rozumieć też szerzej. Należy przede wszystkim stale myśleć o tych, którzy razem z nami cierpią lub znoszą nieszczęście. Oczywiście, jeśli nasz przyjaciel choruje na to samo, to telefoniczna rozmowa z nim może znacząco podnieść nas na duchu – możemy wymienić się uwagami dotyczącymi lekarstw, pożartować na temat rozmaitych chorobowych

niedogodności i wspólnie ponarzekać. Nie jest to jednak konieczne, byśmy osobiście znali osobę, której towarzystwo będzie dla nas pocieszeniem. Może ona mieszkać na drugim końcu świata, może też nie być to nikt konkretny. Osoby, z którą współodczuwamy i współcierpimy, nie musimy umieć wymienić z imienia i nazwiska. Pomocna jest sama świadomość, że w danej chwili tyle a tyle tysięcy osób na całym świecie cierpi na ospę wietrzną. To właśnie przecina pętlę myślenia, jakoby dana przeciwność losu spotkała tylko nas.

Stoicy uczą, że niezależnie od tego, jakie nieszczęście nas spotkało – na co żeśmy zachorowali, co żeśmy stracili czy co nam się przytrafiło – nigdy nie jest tak, że jesteśmy z tym sami. Nic nie spotyka wyłącznie nas. Żadne nieszczęście nie jest wyjątkowe i niepowtarzalne, za każdym razem możemy znaleźć kogoś, kto się musiał z czymś podobnym zmierzyć. W każdym cierpieniu znajdziemy towarzyszy – jeśli tylko będziemy umieli szukać.

FRAGMENT II

Wyobraź [...] sobie, że Cezar tak do ciebie przemawia: „Nie ciebie jednego upatrzył sobie los, aby cię gnębić ciężkimi krzywdami. Ani nie ma, ani nie było na całym okręgu ziemi żadnego domu bez jakiegoś żałobnego lamentu. [...] Każdy bez wyjątku albo doznawał udręki żalu po zgonie swoich bliskich, albo sam był dla swych bliskich przyczyną ciężkiego żalu i smutku po sobie. Po co mam wymieniać Scypiona Afrykańczyka, któremu na wygnaniu oznajmiono śmierć brata⁶⁷? [...] Po co mam ci wymieniać Emilianą Scypionę, który prawie w jednym i tym samym czasie oglądał triumf ojca i pogrzeby dwóch braci?⁶⁸ [...] Po co mam ci wymieniać przez śmierć zerwaną przyjaźń dwóch Lukullusów?⁶⁹ Po co Pompejuszów⁷⁰? [...] Ze wszystkich stron cisną się przykłady przez śmierć rozłączonych braci, co więcej i wprost przeciwnie, z trudnością można zobaczyć, by kiedy jakieś braterskie pary razem dożywały starości. [...] Nikt nie jest do tego stopnia pozbawiony rozumu i zdrowego rozsądku, by narzekał z tego powodu, że los zesłał na kogoś żałobę, skoro jest mu wiadomo, że los żądał też nawet z oczu Cezarów.

(Seneka, O pocieszeniu do Polibiusza, XIV.2–5 oraz XVI.1–4)

KOMENTARZ: Zwróćmy na początek uwagę, w jak specyficzny sposób Seneka odwołuje się do autorytetu władzy cesarskiej:

musielibyśmy być pozbawieni rozumu, by myśleć, że los oszczędzi nam tego, czego nie oszczędził nawet cesarzom. Niestety, które nas spotyka, spotyka także tych, którzy sprawują władzę z bożego nadania (jak to kiedyś rozumiano) – dlaczego więc miałoby się upiec nam, szarakom? Nawet na tych spośród ludzi, którzy cieszą się najwyższym ziemskim powodzeniem, może spaść strata kogoś bliskiego. Skąd więc myśl, że akurat my mielibyśmy być od niej wolni? Nie należy się łudzić, ale trzeba spojrzeć odwrotnie: trzeba się cieszyć, że znajdujemy się w tak doborowym towarzystwie, wśród królów i mędrców, którzy tak samo jak my cierpieli stratę swych rodziców, dzieci, sióstr i braci. Nie tylko nie jesteśmy sami, ale stajemy w jednym szeregu z postaciami nie byle jakimi. A skoro oni dali sobie radę, to czemu my mielibyśmy nie dać?

Jak powiedzieliśmy, towarzystwem owych dusz współcierpiących z naszą nie musimy krzepić się w tym specyficznym sensie, w jakim krzepimy się rozmową z przyjacielem, który akurat choruje na to samo. Ich cierpienie nie musi się odbywać teraz, może ono dawno należeć już do przeszłości, co więcej, tych ludzi, o których myślą się pocieszamy, wcale nie musi już być wśród żywych. Bliskość w nieszczęściu nie musi polegać na osobistej zażyłości, nie musi też oznaczać bliskości fizycznej ani czasowej. Najważniejsze jest tu co innego: wspólnota losu wszystkich ludzi, pewne uniwersalne braterstwo w cierpieniu, a co za tym idzie – w człowieczeństwie.

FRAGMENT III

Popatrz z góry na tysiączne gromady i obrzędy tysiączne, i na żeglugę wszelkiego rodzaju wśród burzy i ciszy, i na zmiany pokoleń dorastających, współczesnych i przeszłych. Pomyśl też i o życiu, którym żyli ludzie z dawna pomarli, i o tym, którym potomkowie twoi żyć będą, i o tym, którym teraz żyją ludy barbarzyńskie.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.30)

KOMENTARZ: W każdej niedoli, która wydaje nam się trudna do zniesienia, powinniśmy postarać się spojrzeć na siebie z wysoka. Wyobraźmy sobie, że nasze oczy odłączają się od ciała, lecą do góry i rozglądają się dookoła. Postarajmy się ogarnąć wzrokiem jak największą przestrzeń. Postarajmy się objąć jednym spojrzeniem wszystko, co się dzieje na świecie, pomyślimy (dosłownie!)

o wszystkich krajach i kontynentach, pomyślmy o bezliku zamieszkujących je ludzi. Spójrzmy na to, co nas trapi, z wysoka i z daleka, spójrzmy z szerokiej perspektywy. Odrzućmy na chwilę nasz partykularny punkt widzenia, popatrzmy na swoje kłopoty z góry – sama ta zmiana optyki może już wiele pomóc.

O wszystkim, co nas spotyka, myślimy zawsze w kontekście całości, w kontekście – choćby to dla kogoś brzmiało śmiesznie – całej ludzkości, której jesteśmy częścią. Pomyślmy o całej naszej ludzkiej rodzinie, o niezmierzonej przestrzeni, która rozpościera się we wszystkich kierunkach. Pomyślmy o ogromie kosmosu, o samej skali, zamieszkiwanego przez nas świata. Zobaczymy dzięki temu jasno, że najzwyczajniej nie jest możliwe, by cokolwiek, co się nam przydarza, przydarzyło się tylko nam. Podobnie jak nie jest możliwe, by na gęsto obsianym, żyznym polu zakiełkowało tylko jedno ziarno, tak samo nie jest możliwe, byśmy w tak wielkim świecie nie spotkali kogoś, kto cierpi lub martwi się z tego samego powodu co my. Świat jest po prostu zbyt duży na to, by rozmaite przygody ludzkie nie musiały się od czasu do czasu powtarzać. Zawsze znajdziemy jakąś bratnią, współudręczoną duszę, najczęściej zaś – cały ich legion. I świat nie będzie się już musiał walić na naszą osamotnioną głowę: bo będziemy mieć obok siebie głowy innych.

FRAGMENT IV

[...] gdybyś nagle w powietrze uniesiony mógł z góry popatrzeć na sprawy ludzkie.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XII.24)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie, że może być nam pomocne spojrzenie na siebie samych i nasze problemy z lotu ptaka. A przecież możemy je realizować dosłowniej niż starożytni stoicy, którzy nie znali dobrodziejstwa podróży powietrznej i nie mogli wiedzieć, że jedno spojrzenie na ziemię z wysokości kilku kilometrów potwierdzi wszystkie ich przewidywania.

Po pierwsze, patrzenie z wysoka jest spojrzeniem z dystansu, po drugie, pozwala ono widzieć dalej i szerzej niż wtedy, gdy patrzymy z poziomu ziemi. To, co dotąd widzieliśmy, zaczynamy widzieć z oddali, a dodatkowo ukazują się naszym oczom rzeczy nowe. Oczywiście, nie powinniśmy ślepo przeceniać zalet dystansu

i oddalenia: nasze problemy nie rozwiążą się tylko dlatego, że popatrzymy na nie z wysoka. Nasze troski mieszkają w końcu w naszych głowach, nie zatrzyma ich więc żadna kontrola lotniskowa. Niemniej, gdy spojrzymy na świat z wysokości znacznie większej niż te nasze standardowe dwa metry nad powierzchnią gruntu, dużo łatwiej będzie nam rozerwać pętlę, jaką zaciągają wokół nas nasze kłopoty i cierpienia. Ich podstępność polega bowiem na tym, że starają się przesłonić nam świat, starają się zacieśnić nasz horyzont do siebie samych. Wzniesienie się ponad nie może więc pomóc nam je przezwyciężyć.

Po drugie, widzenie dalej i szerzej oznacza, że jesteśmy w stanie dostrzec to, co wcześniej umykało naszej uwadze. Wiele w końcu jest rzeczy, o których – formalnie rzecz biorąc – wiemy, ale które spychamy na marginesy świadomości i z którymi nie mamy żywego myślowego kontaktu. Idea „nigdy nie jesteś sam” polega właśnie na tym, by włączyć te połowicznie zapomniane rzeczy w pole widzenia, by dokooptować je do teraźniejszej treści naszych myśli. Używając najprostszego przykładu: każdy z nas wie, że gdzieś za horyzontem naszego codziennego doświadczenia leżą dalekie miasta, lądy i kraje. Ale mało kto cały czas o nich myśli, mało kto codziennie pamięta o ludziach mieszkających na innych kontynentach. Żyjemy w końcu na powierzchni ziemi, więc instynktownie patrzymy na życie z perspektywy przyziemnej. A jej nieusuwalną wadą jest to, że codzienne, najbliższe wydarzenia zasłaniają nam to, co dzieje się nieco dalej. Rzeczy bliższe zasłaniają dalsze, domagają się większej uwagi, natarczywie dopominają się, by skupić się wyłącznie na nich. Spojrzenie z wysoka, z innego poziomu, pozwala nam uwolnić się od tych ograniczeń. Sprawia ono zarazem, że znika zróżnicowanie – wszystko staje się jednakowo odległe.

FRAGMENT V

„Opuszczili mię niewolnicy”. Ale kogo innego ograbili, kogo innego oskarżyli, kogo innego zabili, kogo innego zdradzili, kogo innego znieważyli, kogo innego poczęstowali trucizną, a jeszcze kogo innego oszczerstwem. Cokolwiek tu wymienisz, zdarza się to wielu.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, CVII.5)

KOMENTARZ: Szukając współtowarzyszy w cierpieniu, nie

musimy szukać tych, którym przydarzyło się co do joty to samo. Spójrzmy na Senekę: on miał problemy z niewolnikami, co nam się już raczej nie zdarzy. Ale i tak możemy czuć pewne braterstwo w kłopotach. Bo nie o dokładność w szczegółach tu chodzi i nie o to, by za każdym razem potwierdzać ogólne prawo kosmiczne, które mówi, że żadna troska nie spada tylko na jednego człowieka. Ważne jest, by czuć pokrewieństwo i duchową bliskość w nieszczęściu. A więc śmiało przyznawajmy sobie prawo do pewnej niedokładności, do patrzenia z pewną nieostrością, z pewnym przybliżeniem. Śmiało zamykajmy oczy na niewielkie różnice. Nie bez kozery mówi się przecież, że wspólny ból jednoczy ludzi – a nie dzieli.

Innymi słowy: na każde nasze nieszczęście znajdzie się identyczne nieszczęście, które dotknęło kogoś innego, ale nie znaczy to wcale, że zawsze musimy go szukać. Drobne rozbieżności są dopuszczalne – jedynym arbitrem jesteśmy tutaj my sami. Uczmy się akceptacji małych różnic: zarówno co do samego rodzaju nieszczęścia, jak też co do okoliczności, w których się one przydarzają. Ból będzie w końcu tym samym bólem, niezależnie od tego, w jakiej scenerii i oprawie go doznamy.

FRAGMENT VI

Pomyśl, dla własnej nauki, o czasach Wespazjana⁷¹, a zobaczysz, że ludzie żenili się, wychowywali dzieci, chorowali, umierali, walczyli ze sobą, urządzali uroczystości, handlowali, uprawiali rolę, schlebiali, byli zarozumiali, podejrzliwi, knuli spiski, niektórzy błagali o śmierć, narzekali z powodu losu, kochali się, zbierali skarby, pożąдали konsulatów i tronu.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.32)

KOMENTARZ: Pojawia się oczywiście pytanie, gdzie właściwie szukać tych współtowarzyszy w cierpieniu. Odpowiedź stoików jest prosta: gdzie nam się żywnie podoba i wszędzie tam, gdzie mamy nadzieję ich znaleźć. W szczególności możemy – i powinniśmy – szukać ich w przeszłości, wśród tego, co minęło i tych, którzy odeszli. Rozciągająca się za nami otchłań historii jest tak przepastna, tak pojemna, że znaleźć można w niej odpowiednik dla każdego cierpienia, nieszczęścia i utrapienia, które jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Pomyślmy o wszystkich bibliotekach zastawionych

pamiętnikami, biografiami i książkami historycznymi – czy nie staje się przy nich śmieszna ta nasza wizja, że to, co nas spotkało, spotkało tylko nas i nikogo więcej? Pomyślmy o tych wszystkich ludziach, którzy żyli przed nami, pomyślmy o bezmiarze przeciwności, z którymi musieli sobie dawać radę. Czy dalej będziemy chcieli twierdzić, że jesteśmy w swoim cierpieniu wyjątkowi?

Marek Aureliusz powiada, że powinniśmy raz na jakiś czas przenosić się w myślach do przeszłości, do świata takiego, jaki był kiedyś, przed naszym urodzeniem. Co ważne, musimy to ćwiczyć również na sucho – nie tylko wtedy, kiedy nieszczęście już na nas spadło, lecz również (a może przede wszystkim) zawczasu, po to, by przygotować się na coś, co może się nam przytrafić w przyszłości.

Pomyślmy więc o dawnych czasach. O których? To obojętne, możemy wybrać według uznania. Mogą to być lata międzywojenne, może to być wiek dziewiętnasty, może to być średniowiecze, czasy starożytne lub paleolit. Nie ma to znaczenia, wybierzmy po prostu ten czas, w którym będziemy się dobrze czuli, który jesteśmy w stanie wiarygodnie i plastycznie sobie przedstawić. Co nam z tego przyjdzie? Przewyciężymy naszą skłonność, by myśleć, że tam, gdzie nas nie ma, z konieczności jest inaczej niż tu, gdzie żyjemy. Wydaje się nam przecież czasem, że sto czy tysiąc lat temu ludzie musieli żyć zupełnie inaczej, niż żyją teraz. I po to właśnie powinniśmy wyobrazić sobie inną epokę, by przekonać się, że jest to iluzja i fałszywy obraz. Musimy przebić się przez pierwsze wrażenie, że inna technologia, inne dekoracje i inna oprawa życia świadczą o tym, że samo życie jest czymś z gruntu innym. W istocie bowiem nie jest ono czymś innym – teraz i kiedyś jest i było dokładnie tym samym. Te same kłopoty i przypadłości zawsze będą się nam, ludziom powtarzać, niezależnie od zmieniającego się ornamentu i ozdóbników historycznych. Stoimy w jednym szeregu z naszymi przodkami – przekonuje nas swoim barwnym wyliczeniem Marek Aureliusz.⁷²

FRAGMENT VII

[...] niech ci staną przed oczyma wszystkie dramaty i utwory sceniczne o treści podobnej, ileś ich poznał z doświadczenia własnego lub opowiadań dawniejszych. [...] Wszystko to bowiem było tym samym, tylko osoby były inne.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, X.27)

KOMENTARZ: Nie tylko w przeszłości możemy szukać naszych towarzyszy w nieszczęściu, ale również w literaturze i sztuce. Pamiętajmy o tym, biorąc do ręki następną książkę bądź siadając do obejrzenia następnego filmu. Pomyślmy o przedstawionych w nich światach i o zaludniających je postaciach jako o żywym świadectwie tego, jak wygląda życie innych ludzi. Przyjrzyjmy się przedstawionym w nich sytuacjom i zdarzeniom, a nade wszystko perypetiom i dramatom jednostek. Czy biorąc uczciwą poprawkę na konwencję opisu, dalej bylibyśmy skłonni twierdzić, że przedstawione tam losy ludzkie są czymś innym niż to, co spotyka nas w naszym własnym życiu? Stoicy już kręcą przecząco głowami: nie! To jest właśnie bezcenne w „utworach scenicznych i opowiadaniach dawniejszych”, że naocznie i bezpośrednio pokazują nam, iż fundamentalne kłopoty, jakie człowiek ma ze światem i ze swoim życiem, zawsze były i są takie same. Wszyscy musimy się mierzyć z tym samym i dlatego nikt z nas nie jest samotny w cierpieniu.

Literatura, film, teatr, wszystkie te małe i wielkie opowieści ludzkości, przypominają nam, że z niczym nie jesteśmy sami. Stoicy powiedzieliby nawet, że nieuchronna powtarzalność pewnych wątków i rodzajów opowieści jest odwzorowaniem faktu, że nic nowego się na tym świecie nie dzieje, a wszystko, z czym mamy dziś do czynienia, miało kiedyś swój precedens. Podobnie jak młody i ambitny pisarz, który siadając do pisania swojej wielkiej i przełomowej powieści, z konsternacją uświadamia sobie, że wszystko już napisano i że nie wymyśli niczego nowego, tak samo przewrotność świata i losu nie jest w stanie przyszykować dla nas nieszczęścia, którego już kiedyś przeciwko komuś nie użyła. Wszystko się tu niezmiennie powtarza, kłopoty, klęski i cierpienia są na tym świecie stale te same – zmieniają się tylko ludzie, na których one spadają. Pamiętajmy o tym, a nigdy nie będziemy sami w naszych zmaganiach. Mocny uścisk dłoni tych, którzy mocują się dzisiaj z tym samym losem, i którzy mocowali się z nim wczoraj, doda nam otuchy i wiary, że można się nie poddać.

Część czwarta
Twoja rola w świecie
czyli jak postrzegać nasze miejsce na ziemi

Rozdział dziewiętnasty

Nie ma sensu kwestionować reguł gry

Twoją [...] jest rzeczą powierzoną ci rolę odegrać pięknie.
(Epiktet, Encheiridion, fragm. 17)

W PIGUŁCE: Wszystko, co robimy, jest uczestnictwem w pewnej grze, a każda gra rozgrywa się według pewnych zasad. Jeśli gramy w piłkę nożną, jasne jest, że nie ma sensu łapać piłki ręką ani przekonywać innych, że tak by było lepiej. Tak samo jest w życiu ze wszystkim: uczestnictwo w grze jest równoznaczne z akceptacją jej reguł. Albo gramy według obowiązujących zasad, albo wstajemy od stołu i idziemy grać w co innego.

* * *

Na wszystko w naszym życiu możemy patrzeć jak na pewnego rodzaju grę ([fragment I](#)), w którą gramy, akceptując jej reguły ([II](#)), lub też rolę, którą mamy odegrać ([III](#)). Nasz wybór jest prosty: albo gramy w nią taką, jaka ona jest, albo szukamy innej ([IV](#)). Naszym zadaniem jest dobrze grać w to, w co gramy ([V](#)), a każdą rolę można odegrać dobrze ([VI](#)), nawet rolę chorego ([VII](#)). Musimy jednak grać nie tylko dobrze, ale też konsekwentnie ([VIII](#)).

FRAGMENT I

Zwróć uwagę na to, że podobnie czynią ci, którzy zręcznie grają w piłkę. Nikomu z nich nie zależy na samej piłce [...] lecz na tym tylko, żeby ją rzucać i chwytać. I w tym zresztą okazuje rytmiczność ruchów, w tym sztuka, w tym szybkość, w tym spostrzegawczość [...]. Tak zatem i my winniśmy wykazywać najwyższą troskę, jak przy grze w piłkę, z drugiej natomiast strony obojętność, jaką ma się dla samej piłki. Trzeba bowiem koniecznie z zamiłowaniem uprawiać sztukę [...] w ten sposób, żebyśmy [...] wykazywali za jej pomocą zamiłowanie i wprawę.

(Epiktet, Diatryby, II.5)

KOMENTARZ: Wyściowa metafora jest bardzo prosta: wszystko, co robimy i czym zajmujemy się w życiu, możemy potraktować jako

swego rodzaju grę. Wyobraźmy sobie na przykład imieninowy obiad u nielubianej cioci czy jakąś inną nudną uroczystość rodzinną (chyba każdy z nas choć raz uczestniczył w czymś takim). Sytuacja ta wymaga od nas, byśmy zawiesili swoje humory na kołku, przywołali na twarz uśmiech i na dwie, trzy godziny weszli w pewną rolę. W rolę dobrego siostrzeńca, który jest zachwycony kolejnym rodzinnym spotkaniem, który z zaangażowaniem rozprawia o rozmaitych głupstwach i który szczerze się śmieje, po raz tysięczny słysząc anegdotę z czasów studiów wujka Zdzisława. To pewna konwencja i jasne jest, jakie są jej wymogi.

Stoicy uczą nas, że podobnie jest w życiu ze wszystkim: wszystko, w co się angażujemy, to zawsze wejście w pewną konwencję, w pewną grę. Zarysowany powyżej przykład jest o tyle niereprezentatywny, że te nasze gry życiowe nie zawsze będą wbrew naszym upodobaniom, tak jak miało to miejsce na imieninach cioci. Nie należy ich rozumieć wąsko, jako wymuszonych przez sytuację teatrzyków, inscenizowanych na potrzeby otoczenia. Mówiąc o grze, stoicy starają się sięgnąć do samego sedna naszej interakcji ze światem i ludźmi, do tego, co definiuje wszelką naszą aktywność. „Gry” nie należy tutaj rozumieć jako czegoś sztucznego, sztywnego i narzuconego z góry. „Gra” w stoickim rozumieniu nie jest bynajmniej czymś, co blokuje spontaniczny i żywiołowy strumień życia, nie stanowi przeciwieństwa tego, co samorzutne i niewymuszone. Jest ona kategorią, która pozwala nam opisać rzeczywistość i odnieść się do niej, rodzajem mapy, która umożliwia nam zorientowanie się w naszych relacjach ze światem. Mówiąc zwięźle: gra nie oznacza „tego, co sztuczne”, tylko „to, co przebiega według pewnych reguł”.

W tym też sensie od gry nie ma ucieczki – wszystko jest bowiem grą tego lub innego rodzaju. Imieniny cioci są grą, ale taką samą grą jest każde spotkanie towarzyskie – nawet w ścisłym gronie przyjaciół, lubiących spędzać ze sobą czas. Grą będzie oczywiście flirt, więcej, będzie nią każda w ogóle rozmowa z drugim człowiekiem. Tak samo każda forma rozrywki i spędzania wolnego czasu oraz każdy zawód – począwszy od pracy urzędnika, przez biznesmena, a na piosenkarzu i aktorze skończywszy. Grą jest każde współuczestnictwo w czymś (w wyborach, w spotkaniu, w przedsięwzięciu biznesowym), a także

współzawodnictwo (w polityce, w sporcie czy na rynku pracy). Grą jest każda tradycja i obyczaj, wszystkie bożonarodzeniowe prezenty, wszystkie wielkanocne śniadania. Mówiąc krótko, każdą dziedzinę rzeczywistości i każdy fragment naszego życia możemy opisać jako grę, którą rządzą określone reguły.

Rzecz jasna, trzeba znać reguły gry – nigdy dość podkreślenia tego. Musimy być świadomi zasad, według których toczy się życie, musimy je dobrze rozumieć. Jest to nasz obowiązek, z którego nikt i nic nas nie zwolni. Musimy starać się zrozumieć świat i okoliczności, w których przyszło nam żyć – trzeba podjąć ten wysiłek, nawet jeśli będzie on niemały. Za żadną cenę i pod żadnym pozorem nie wolno nam żyć na ślepo i po omacku. Nie wolno też chować głowy w piasek: reguły życia mogą być (i często bywają) twarde, brutalne i trudne do zaakceptowania, ale takimi właśnie musimy je przyjąć. Bez iluzji i fikcji, bez złudzeń i fałszywych nadziei. Dobrze zrozumieć zasady gry – oto podstawa i początek wszystkiego. Bez tego nie zrobimy kroku dalej.

A ów kolejny krok jest następujący: musimy zrozumieć, że reguły, według których toczy się gra, są arbitralne – nie mają one żadnego zewnętrznego, obiektywnego uzasadnienia. Nic ich nie sankcjonuje, nie są one oparte na niczym innym, jak tylko na samej grze. Są takie, jakie są i ani nic ich nie tłumaczy, ani one żadnego wytłumaczenia nie potrzebują. Co więcej, byłoby rzeczą dość osobliwą domagać się uzasadnienia reguł gry. Pomyślimy o meczu piłki nożnej: trudno jest odpowiedzieć na pytanie, dlaczego piłki nie wolno dotykać ręką. Kiedy zapyta nas o to dziecko, czujemy się w pewnym sensie zakłopotani, bo musimy mu wytłumaczyć rzecz dość abstrakcyjną: że nie chodzi tu o żadne uzasadnienie w rodzaju „nie wolno grać ręką, bo to i tamto”, tylko o pewną prawdę ogólniejszą: „warunkiem i sensem gry jest dostosowanie się do jej reguł”. Jedyna głębsza odpowiedź nie brzmi tu „nie wolno grać ręką, bo tak stanowią przepisy”, ale „jeśli zezwolimy na grę rękoma, to nie będzie to już piłka nożna”⁷³.

Dlatego też nie ma sensu kwestionować i podważać reguł gry, w której bierzemy udział. Skoro nie istnieje żadna zewnętrzna instancja ustalająca czy zatwierdzająca te reguły, to nie mamy się też do kogo i do czego odwołać, nie mamy możliwości apelacji. Gra jest

sama dla siebie punktem odniesienia, nie ma poza nią niczego, co mogłoby podważyć jej reguły – poza nią są tylko inne gry. Oczywiście, próba zmiany reguł nie musi polegać na zanoszeniu skargi i zażalenia do jakiejś siły zewnętrznej – równie dobrze moglibyśmy próbować dokonać ich rewizji na własną rękę. Tego nie da się jednak zrobić: bo zmiana reguł to unicestwienie gry. Gra jest niczym innym jak pewnym fragmentem rzeczywistości wykrojonym przez określony zbiór przepisów. I naszym zadaniem nie jest podważać czy krytykować, że ów podział został przeprowadzony tak, a nie inaczej. Naszym zadaniem jest zdecydować, czy chcemy przebywać w tej części rzeczywistości, określonej przez dane reguły gry, czy też wolimy przenieść się do innej jej części, a więc zmienić grę.

FRAGMENT II

Jak długo jest zatem rzeczą piękną spełnianie owych rozkazów i nieczynienie z nich sobie igraszki? Jak długo rzecz ta godnie i przyzwoicie się dzieje. W czasie Saturnaliów²⁴ jeden biesiadnik zostaje losem obrany królem. Przyjął się bowiem i zakorzenił obyczaj kultywowania owej zabawy. Rozkaże król: Ty pociągnij z kielicha, a ty bełtaj wino w kadzi, a ty wyciągaj śpiewkę, a ty przyjdź, a ty odejdź! – Jestem posłuszny, abym się nie stał przyczyną zakłócenia zabawy. Gdyby mi jednak powiedziano: Wyobraź sobie, że jesteś w nieszczęściu. – Nie wyobrażam sobie – odpowiem.

(Epiktet, Diatryby, I.25)

KOMENTARZ: Wyobraźmy sobie dwie drużyny wychodzące na boisko piłkarskie. Tak się złożyło, że zawodników obu stron dopiero dziś w szatni trenerzy uświadomili, że reguły gry są rzeczą arbitralną. Reakcje na to mogą być dwie. Jedni poczują się tak, jak gdyby zdjęto z nich wszelkie ograniczenia, i uznają, że nagle wszystko im wolno – mogą zacząć rozmyślnie przekraczać wszystkie zasady, łapać piłkę w ręce, faulować, nie słuchać gwizdka sędziego. Jasne jest jednak, że takie zachowanie natychmiast zabije grę. Warunkiem rozegrania meczu jest bowiem przestrzeganie przepisów przez wszystkich jego uczestników, nawet jeśli zdają sobie oni sprawę, że są to przepisy arbitralne. I to właśnie druga możliwa postawa: dostosować się do reguł, mając świadomość, że są one tylko wymogiem konwencji, która umożliwia grę. Ci, którzy tak postąpią – to będą stoicy. Możemy więc

powiedzieć tak: stoicy nie czują kompulsywnej potrzeby kontestowania reguł gier, w których uczestniczą. Nie będą łamać zasad dla samego ich łamania, wiedzą bowiem, że to zabija grę. A zdają sobie sprawę, że wszystko na świecie jest pewną grą – w związku z tym w którejś grze uczestniczyć muszą⁷⁵.

Zastanówmy się nad kilkoma przykładami. Jeśli rodzinne święta i obiady są w naszej rodzinie drętwe i nudne, to nie ma sensu oburzać się, że takie właśnie są. Takie są po prostu reguły gry i jeśli chcemy w niej uczestniczyć, musimy się dostosować. Jeśli nie czujemy się na siłach – powinniśmy zrezygnować z udziału. Nie ma sensu oburzać się, że flirt jest miksturą niewinnych manipulacji, przyprawioną słodkimi kłamstewkami i odrobiną cynizmu. Takie są po prostu reguły i jeśli ich nie akceptujemy – powinniśmy wybrać życie w celibacie. Podobnie w biznesie: nie ma sensu oburzać się, że kontrahenci nie dotrzymują terminów, a klientów jest mniej, niż byśmy chcieli. Takie są bowiem reguły gry i jeśli ich nie akceptujemy – powinniśmy znaleźć sobie posadę w budżetówce. Jeśli z kolei zamarzy nam się kariera polityczna, to nie ma sensu oburzać się, że wyborcy są niestabilni w swych gustach, a rywale grają nieczysto. Należy to bowiem do reguł gry i jeśli nie chcemy ich przyjąć – powinniśmy ograniczyć kontakt z polityką do czytania gazet.

I jeszcze jeden przykład: poradniki przeznaczone dla zachodnich turystów jednoznacznie ostrzegają wszystkich, którzy wybierają się w podróż do komunistycznej Korei Północnej, że muszą liczyć się z koniecznością oddania pokłonu przed wizerunkiem tamtejszego wodza. Kto nie jest na to gotowy – ten po prostu nie powinien Korei odwiedzać. Wjeżdżając do tego kraju, zgadzamy się dostosować do panujących w nim porządków, i jest w tym wypadku boleśnie oczywiste, dlaczego próba zakwestionowania reguł gry jest rzeczą bezsensowną i groźną.⁷⁶

FRAGMENT III

Pamiętaj, że jesteś aktorem grającym rolę w widowisku scenicznym, a do tego w takim widowisku, jakie spodobało się dramaturgowi ułożyć: w krótkim – jeżeli krótkie, w długim – jeżeli długie. Jeżeli chciał, żebyś grał rolę żebraka, staraj się i tę rolę po mistrzowsku odegrać. I tak samo się staraj, kiedy ci powierzy rolę

chromego, monarchy albo szarego obywatela.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 17)

KOMENTARZ: Jeśli wszystko, co w życiu robimy i wszystko, co się z nami dzieje, możemy uznać za pewną określoną regułami grę, to powstaje pytanie, dlaczego jedni z nas uczestniczą w jednych grach, a drudzy w innych. Innymi słowy, jaka zasada rządzi podziałem gier i ról, które w życiu odgrywamy?

W tym miejscu pojawia się kolejna wielka metafora stoików. Otóż: świat i życie są teatrem, a my aktorami, odgrywającymi w nim pewne role.⁷⁷ Wszystko, co w życiu robimy, wszystkie możliwe rodzaje aktywności, każda praca, każdy rodzaj rozrywki, każda funkcja społeczna to po prostu pewne role. Są one najróżniejsze: są role prezydentów i role Janów Kowalskich, role bogaczy i nędzarzy, role ludzi zdrowych i chorych. Ich różnorodność jest niemal nieskończona – obejmują one całość życia jednostek i społeczeństw. Ale jaka zasada rządzi ich podziałem? Gdzie zapada decyzja o tym, kto odgrywa którą rolę?

Niestety, bardzo często dzieje się to niezależnie od nas i ponad nami. Ról ludzi zdrowych lub chorych, ról dziedziców tronu i ofiar katastrof nie wybieramy sobie sami. Kto to za nas czyni? To nie jest tutaj specjalnie istotne. Epiktet, kontynuując metaforę teatralną, powiada, że rozdziału ról dokonał dramaturg i nie jest do końca jasne, o kogo konkretnie mu chodzi. W rozdziale „Jakikolwiek byłby świat – ty bądź stoikiem” powiemy sobie, że sedno sprawy nie zmieni się, niezależnie od tego, jak tego dramaturga będziemy rozumieć. Może nim być Bóg, los albo chaos, ale na pewno nie będziemy nim my. Bo jakkolwiek pojmujemy teatr świata – to nie my jesteśmy w nim reżyserem.

Można powiedzieć, że podział ról jest rzeczą od nas niezależną i odpowiednio do tego należy go traktować. Nie powinniśmy wznosić próżnych protestów, skarżyć się i narzekać na niesprawiedliwość. Nie powinniśmy spędzać czasu na dowodzeniu, że role są źle rozpisane. Zamiast tego powinniśmy skoncentrować się na tym, co od nas zależy. A co od nas zależy? Co jest w naszej mocy? W naszej mocy jest chcieć starać się dobrze odegrać naszą rolę lub też poszukać sobie takiej, która będzie nam pasowała lepiej.

FRAGMENT IV

– „Brat mój nie powinien był w ten sposób na mnie naskoczyć”. – Na pewno nie! Ale niech on już sam weźmie to pod rozwagę. Ja ze swej strony, gdyby ktoś na mnie naskoczył, zachowałbym się względem niego tak, jak należy. To bowiem jest w mojej mocy, a tamto w obcej.

(Epiktet, Diatryby, III.10)

KOMENTARZ: Nie powinniśmy kwestionować poszczególnych elementów naszej roli. Owszem, możemy jej nie przyjąć, możemy zdecydować się ją zmienić, ale zmiana możliwa jest tylko przez odrzucenie jej w całości. Albo wóz, albo przewóz, albo akceptujemy daną rolę z dobrodziejstwem inwentarza, godząc się na wszystkie jej wymagania, albo z niej rezygnujemy i szukamy sobie innej. Nie jest tu możliwa polityka małych kroków, próba przebudowywania danej roli od środka, akceptacja pewnej jej części przy jednoczesnej niezgodzie na resztę. Takie działanie – powiedzą stoicy – jest bezskuteczne i przeciwnocelowe.

Epiktet podaje następujący przykład: brat, a więc człowiek z naszej najbliższej rodziny, który powinien odnosić się do nas z miłością, cierpliwością i szacunkiem, z jakiegoś powodu (a może i bez powodu) ostro wystąpił przeciwko nam. Co począć w takiej sytuacji? Będzie nam się oczywiście wydawać, że spotkała nas z jego strony pewna niesprawiedliwość – w końcu powinien się do nas odnosić z większą pobłażliwością i zrozumieniem. Czy miał powód, by się z nami ścierać, czy go nie miał, jego reakcja wydaje nam się zbyt ostra. Ale ten właśnie sposób myślenia jest niczym innym jak kwestionowaniem i podważaniem roli, którą napisał rozwój wypadków. Jeśli rodzony brat urządza nam awanturę, stajemy przed zamkniętym wyborem: albo wchodzimy w rolę cierpliwego człowieka, który chce być wyrozumiały wobec brata, albo ją odrzucamy. Jeśli brat już zdążył obrzucić nas wyzwiskami, nie ma sensu zaprzeczać faktom i dowodzić, że nie powinien był tego robić. Nie powinniśmy bowiem myśleć o zobowiązaniach naszego brata, tylko o naszych własnych.

Co więc jest naszym obowiązkiem w tej sytuacji, jeśli zgadzamy się na tę rolę? Po pierwsze, nie obrażać się na brata, na ludzi i na cały świat za to, że to właśnie przypadło nam w udziale. Niech nas nie

obrusza to, że ze wszystkich ludzi na świecie to akurat my zostaliśmy niewłaściwie potraktowani przez brata. Tak po prostu wyszło i koniec, nie zmienimy przeszłości, nie cofniemy wybuchu złości brata, nie anulujemy tego rozdania ról. Po drugie, powinniśmy cały czas respektować naszą braterską relację, nawet jeśli została ona nadwerężona przez ów nieszczęśliwy wybuch. Musimy dzielnie znieść wszystkie uwagi i zarzuty, jakie czyni pod naszym adresem brat, czy będą one zasadne, czy nie. Nawet jeśli wina nie leży po naszej stronie, powinniśmy przełknąć dumę i spróbować załagodzić sytuację. Lub też całkiem przeciwnie: jeśli uznamy, że tego typu oskarżenia i insynuacje są rzeczą niedopuszczalną i że w imię braterskiej miłości powinniśmy przemówić bratu do rozsądku, wówczas musimy zdobyć się na ów nieprzyjemny wysiłek i spokojnie, a zarazem stanowczo wyjaśnić, co w tym zachowaniu uważamy za niewłaściwe. Zwróćmy uwagę, że oba te rozwiązania są różnymi sposobami zagrania jednej i tej samej roli – roli kochającego brata. Którąkolwiek z nich wybierzemy, będziemy działać w zgodzie z regułami gry. I to jest właśnie nasz obowiązek: w każdej sytuacji musimy zorientować się w regułach gry, a następnie albo daną rolę przyjąć i wypełniać ją wedle swojej wiedzy i umiejętności, albo też z niej zrezygnować. I posłać naszego nieszczęsnego brata do stu diabłów.

FRAGMENT V

[...] człowiek uczciwy i szlachetny [...] do tego jedynie przykładą starań, żeby z należyтым porządkiem [...] wypełniać swoje zadanie na świecie. [...] Władcą czy też poddanym [przyjdzie mu być], rajcą czy też zwyczajnym obywatelem, wodzem czy też żołnierzem, nauczycielem i wychowawcą czy gospodarzem domu.

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: To jest sprawa najważniejsza: niezależnie od tego, jaka rola przypadła nam w udziale, naszą powinnością jest starać się odegrać ją dobrze. Naszym przeznaczeniem i zadaniem nie jest utyskiwać i kwękać, że to i owo mogłoby być lepiej, tylko funkcjonować w tym, co jest. To nie sztuka bowiem żalić się, że mogliśmy trafić lepiej – sztuka jest dobrze radzić sobie z tym, co mamy.

Kluczowe jest tu pytanie, co to właściwie znaczy dobrze wypełniać

naszą rolę, co to znaczy dobrze grać w to, w co gramy? Niestety, nie będzie tu jednej uniwersalnej odpowiedzi: każda gra ma własne reguły, których nie da się przetłumaczyć na żadne inne. Terminologia potrzebna do opisu gry w piłkę nożną nie nadaje się specjalnie do opisu bilarda i analogicznie, dobre wypełnianie obowiązków mnicha pustelnika niewiele ma wspólnego z dobrym wywiązywaniem się z zadań gwiazdy rocka. Nie będzie więc jednego, ogólnego zestawu wskazówek, definiującego, co to znaczy grać dobrze. Stoicy nie podesuną nam gotowych rozwiązań i odpowiedzi do każdej gry. Po pierwsze dlatego, że gier jest po prostu zbyt wiele, po drugie z zasady – bo stoicyzm nie jest od dostarczania recept. Stoicy mówią nam tylko (i aż!), że musimy starać się dobrze grać w to, w co akurat gramy. A to, co to znaczy dobrze, zależy już od reguł konkretnej gry.

Każdego oceniamy według tego, jak radzi sobie z tą grą, w którą gra. Nie jest ważne, czy rola jest prestiżowa, tylko czy jest dobrze odegrana. Nikogo nie oceniamy według tego, jaką rolę odgrywa, ani według reguł cudzej roli. Dlatego też, jeśli chcemy dobrze odegrać naszą rolę, ważne jest, byśmy skupili się na tym, co jest naszym zadaniem, i nie starali się nierozsądnie wchodzić w kompetencje innych. Nie oceniamy bowiem prezydenta kraju po tym, czy dzielnie radzi sobie ze swoją bezdomnością, ani też za to, że jest prezydentem, tak jak nie oceniamy bezdomnego po tym, czy prowadzi dobrą politykę międzynarodową, ani za to, że jest bezdomnym. Prezydenta oceniamy jedynie za to, czy jest dobrym prezydentem – i właśnie bycie dobrym prezydentem jest prezydencką powinnością. Podobnie z bezdomnym: oceniamy go jedynie za to, czy dzielnie radzi sobie ze swoją trudną sytuacją życiową.

Zasada ta powtarza się dla wszystkich ról, które pisze dla nas życie. Jeżeli jesteśmy prezydentami, to naszym zadaniem jest być dobrymi prezydentami. Musimy przestrzegać obowiązującego nas prawa i wypełniać wynikające z konstytucji obowiązki. Musimy dbać o interes naszego państwa, godnie je reprezentować, troszczyć się o dobre stosunki z innymi krajami. Takie są bowiem zadania prezydenta. Jeżeli jesteśmy bezdomni, to naszym zadaniem jest dobrze sobie radzić w tej sytuacji. Musimy dbać o schronienie na noc i o ciepły posiłek. Musimy dowiedzieć się, gdzie są noclegownie

i stołówki dla ubogich, musimy się dowiedzieć, kiedy i gdzie można dostać wsparcie od Caritasu. Nade wszystko powinniśmy nie użalać się nad sobą, tylko pomyśleć, w jaki sposób moglibyśmy odbić się od dna i poprawić swoją sytuację. Takie są bowiem zadania bezdomnego. Jeżeli jesteśmy nauczycielami, to naszym zadaniem jest być dobrymi nauczycielami. Musimy przykładać się do swojej pracy, przychodzić do niej punktualnie, starać się zainteresować uczniów wykładanym przedmiotem. Musimy korzystać ze swoich najlepszych umiejętności, wykształcenia i talentu, aby jak najlepiej uczyć naszych podopiecznych. Musimy być dla nich wzorem, musimy ich uczciwie traktować i sprawiedliwie oceniać. Takie są bowiem zadania nauczyciela. Na koniec, jeżeli jesteśmy „zwyčajnymi obywatelami”, naszym zadaniem jest być dobrymi obywatelami. Musimy płacić podatki, przestrzegać prawa, angażować się w życie lokalnej społeczności, słowem, wypełniać to, czego od nas oczekuje państwo i społeczeństwo obywatelskie, którego stanowimy część. To są bowiem zadania, jakie stoją przed zwyčajnymi obywatelami. I naszym obowiązkiem, zadaniem i rolą jest je dobrze wypełniać.

FRAGMENT VI

Muszę umrzeć. Czy mam przy tym narzekać i płakać? Muszę tkwić w dybach. Mam przy tym rozwodzić żale? Muszę iść na wygnanie. Kto więc mi zabroni, bym szedł z uśmiechem na twarzy, z radością i szczęściem w duszy?

(Epiktet, Diatryby, I.1)

KOMENTARZ: Jedną rzeczą jest, że musimy dobrze spełniać naszą rolę, a drugą, że każdą rolę da się odegrać dobrze. Nie inaczej jest przecież w teatrze: nie tylko role prestiżowe i tytułowe można zagrać ze znanostwem sztuki aktorskiej. Również role postaci drugoplanowych i epizodycznych da się zagrać dobrze i z pasją. Polem do popisu dla aktora jest każda rola bez wyjątku.

Epiktet podaje tu przykłady trzech ról, które mogą się wydawać nieatrakcyjne, trudne czy niewdzięczne: role człowieka umierającego, uwięzionego i wygnanego. Stoicy twierdzą, że można je odegrać dobrze, dokładnie tak samo jak role człowieka cieszącego się pełnym zdrowiem, wolnością i bogactwem. Zastanówmy się więc nad nimi po kolei.

Rola człowieka umierającego to taki sam sprawdzian dla naszej umiejętności życia jak każda inna⁷⁸. Jest jednak o tyle szczególna, że tylko co do niej jednej możemy być absolutnie pewni, że kiedyś będziemy się musieli z nią zmierzyć (więzienie, wygnanie i inne tego typu atrakcje mogą nas minąć, ale śmierć – nie). Byłoby więc nieroztropnie twierdzić, że nie da się dobrze sprostować temu, co czeka każdego z nas. Co to jednak znaczy dobrze jej sprostować? Zasady są tu znane (co nie znaczy, że łatwe do spełnienia). Jeśli mamy umrzeć, to nie powinniśmy narzekać, płakać i złorzeczyć z tego powodu całemu światu. Należy gotować się na śmierć z godnością, spokojem, z pogodą ducha i – na tyle, na ile jest to możliwe – z uśmiechem na twarzy. Nie powinniśmy ponad konieczność naprzykrzać się naszym umieraniem innym ludziom, nie powinniśmy być pretensjonalni, powinniśmy pamiętać, że świat nie skończy się wraz z naszą śmiercią i że kiedy nas już nie będzie, ludzie dalej będą się rodzić, kochać i cieszyć. Kto stara się spełnić te warunki, ten dobrze gra rolę człowieka umierającego.

Jeśli z kolei zostaniemy wtrąceni do więzienia, naszym zadaniem będzie nie rozwodzić się nad tym w żalu, a więc nie załamać się, nie stracić wiary w świat, ludzi i sprawiedliwość, zachować spokój i pogodę ducha. Pod całą zachowywać się godnie i przestrzegać obowiązujących tam zasad. Zaakceptować czasową utratę wolności, nie buntować się bezsensownie. Starać się w miarę możliwości wykorzystać ten czas, robiąc to, co nie jest nam zabronione – czytać i uczyć się (jeżeli możemy) lub przynajmniej dbać o zdrowie i kondycję fizyczną. Powinniśmy też spróbować przemyśleć swoje życie i przyszłość. W szczególności warto się zastanowić, jak to się stało, że znaleźliśmy się za kratami, i co możemy w sobie zmienić, by się to nie powtórzyło. Kto postara się spełnić te warunki, ten dobrze odegra rolę człowieka przebywającego w więzieniu.

Przypadek wygnania jest o tyle łatwiejszy, że zakaz przebywania w danym mieście czy kraju to restrykcja łżejsza niż nakaz przebywania w zamkniętym budynku więzienia. Oczywiście, dzisiejsze prawo nie zna tego typu kar (przynajmniej w naszej części świata), ale do zmiany miejsca pobytu może nas przecież zmusić co innego niż wyrok sądowy – powody mogą być ekonomiczne, polityczne lub rodzinne.

Jak więc powinniśmy się zachować, jeśli z tej lub innej przyczyny będziemy musieli wyjechać do innego kraju? Przede wszystkim powinniśmy postrzegać tę zmianę raczej jako szansę, nie jako utratę. Powinniśmy myśleć o nowych możliwościach i nowych przestrzeniach, jakie się przed nami otwierają. Utrzymując kontakt z rodziną i przyjaciółmi, z którymi się rozłączyliśmy, i kultywując więź z krajem, który opuściliśmy, powinniśmy unikać kurczowego trzymania się tego, co zostało za nami. Myślenie o dawnym kraju z sentymentem i czułością nie może nam przesłaniać walorów i zalet naszej nowej ojczyzny. Powinniśmy wejść w jej życie, poznać nowych ludzi i nowe obyczaje. Nie bać się otwarcia na to, co nowe. Nasza nowa ojczyzna również jest miejscem do życia, co więcej, jeżeli wybraliśmy ją dobrowolnie, to jest całkiem prawdopodobne, że będzie lepszym miejscem niż dawna. Jakakolwiek by zresztą była, to jeśli umiemy żyć dobrze – będziemy umieli żyć dobrze, niezależnie od tego, gdzie się znajdujemy.

FRAGMENT VII

„Lecz choroba – powiada – nie pozwala mi nic robić, odciągnęła mnie od wszystkich moich powinności”. [...] Cóż dalej? Mniemasz, że nic nie robisz, jeśli panujesz nad sobą w chorobie? Okażesz w ten sposób, że można chorobę przezwyciężyć, a przynajmniej wytrzymać. Wierzaj mi: jest miejsce dla dzielności nawet w łóżku. Nie tylko oręż i pola bitew dają sposobność do udowodnienia niespożytego i nie ulegającego bojaźni ducha. Można okazać się człowiekiem mężnym znajdując się nawet pod kołdrą. Masz co robić: dobrze wieść bój z chorobą.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXVIII.20–21)

KOMENTARZ: Twierdzenie, że każdą rolę da się odegrać dobrze, jest dla stoików tak ważne, że przedyskutujemy je na jeszcze jednym przykładzie – choroby. Dzięki niemu łatwo będzie dojrzeć (i rozwiązać) pewne wątpliwości.

Przede wszystkim stoicy każą nam odrzucić myśl, że rola chorego jest w jakimś sensie mniej wdzięczna niż inne. Złą optykę przyjmuje ten, kto uważa, że choroba wyróżnia go in minus, kto postrzega ją jako osobistego pecha i przekleństwo. Kto tak na siebie patrzy, ten przegra już na starcie i nigdy sobie nie poradzi ze swoimi

dolegliwościami. Kto utyskuje, że przypadła mu rola chorego – ten raczej oddala się od wyleczenia, niż się do niego przybliża. Podobny skutek będzie miało też dowodzenie (sobie lub innym), że choroba jest ze wszystkich ról najtrudniejszą, a ze wszystkich chorób nasza jest najbardziej przykra. Nie wolno nam w ten sposób myśleć – oto rzecz pierwsza i najważniejsza.

Zwróćmy teraz uwagę, że poza cierpieniami i niedogodnościami, które się z nią wiążą, choroba jest dla nas przykra również dlatego, że pozbawia nas możliwości robienia tego, co moglibyśmy robić, gdybyśmy byli zdrowi. Mówiąc ściślej: choroba ogranicza nam wybór gier i ról, które możemy odgrywać. Byle grypa może zmusić nas do leżenia w łóżku, uniemożliwiając pójście na koncert, a nawet nieznaczny uszczerbek na zdrowiu jest w stanie przekreślić karierę sportowca lub astronauty. To boleśnie oczywiste: stan naszego zdrowia ma wielki wpływ na to, co możemy robić, a czego nie, i potrafi nam określone rzeczy uniemożliwić. Rzecz jednak w tym, że choć lubimy narzekać, że choroba krzyżuje nam plany, to w istocie rzadko kiedy krzyżuje nam ona wszystko. Złamana noga przeszkodzi w grze w piłkę, ale w brydżu czy szachach – już nie. Angina przekreśli plażowanie i kąpiel w morzu, ale nie jest przeciwwskazaniem do czytania książki. Nawet poważna choroba, taka, która zmusza nas do pozostania przez długi czas w łóżku i nie pozwala czytać lub pisać, nie wyklucza przecież obejrzenia zaległych filmów. Mówiąc krótko: musimy sobie jasno określić, co nam choroba uniemożliwia, a czego nie. I z pierwszego musimy bez żalu zrezygnować, w drugim jednak – możemy przebierać do woli.

Trzeba po prostu pamiętać, by nie zafiksować się na jednej konkretnej rzeczy i nie płakać nad tym, że właśnie ona została nam odebrana. Jeżeli stan naszego zdrowia uniemożliwia zimowy wypad pod namiot w ukraińskie Bieszczady, to wcale przecież nie znaczy, że przekreśla też wszystko inne, w szczególności nie oznacza, że nie możemy pojechać na przyjemny wypoczynek w wygodnej kwaterze w Zakopanem. Jeżeli zakaźna choroba nie pozwala nam się spotkać z przyjaciółmi, to przecież nie zabrania rozmawiać z nimi przez telefon. Musimy po prostu pamiętać, że mimo ograniczenia fizycznych możliwości i wymuszonej zmiany planów, nadal możemy robić rzeczy

wartościowe i pożyteczne. Nigdy nie możemy pozwolić, by lista naszych celów, wartości i zadań do wykonania stała się zbyt krótka. Zawsze należy mieć cele rezerwowe, zawsze musimy mieć pewien ich nadmiar. Jest to nasza polisa ubezpieczeniowa: jeśli realizujemy różnorodne wartości i stawiamy sobie wiele niezależnych celów, wówczas żadna pojedyncza okoliczność – nawet choroba – nie odbierze nam ich wszystkich naraz i nie sprawi, że zostaniemy na lodzie.

„Wszystko to pięknie, drodzy stoicy – powie sceptyk – ale może przecież zajść przypadek ostateczny, a więc może dopaść nas taka choroba, która uniemożliwi naprawdę wszystko bez wyjątku. Choroba, która zamknie nas w świecie cierpienia bez wyjścia i udaremni jakąkolwiek aktywność. Co wtedy?” Wtedy – odpowiedzą stoicy – pozostanie nam samo chorowanie, które też jest pewną rolą. Będziemy mogli dzielnie znosić chorobę. I to jest ostatnia deska ratunku, ostatni okop, za który możemy się wycofać. Mężnie wytrzymywać cierpienia, nie narzekać ponad miarę, nie patrzeć w przyszłość ani z wisielczym czarnowidztwem, ani z nieuzasadnionym optymizmem – to jest rola, którą ma do wypełnienia człowiek ciężko chory. Jeśli nie jesteśmy w stanie robić nic innego, powinniśmy skupić się na tym, by nie dać się pokonać chorobie. Będzie to oznaczało zwalczenie własnej słabości – a to jest nie byle co.

FRAGMENT VIII

[...] Helwediusz Priskus⁷⁹[...] postępował zgodnie ze swoją wiedzą. Kiedy bowiem Wespazjan⁸⁰ wysłał do niego zawiadomienie, żeby nie wchodził do senatu, ten odpowiedział: W twojej jest mocy nie dozwolić mi być senatorem. Jak długo jednak nim jestem, wejść muszę. – Niech będzie – rzekł cesarz – ale po wejściu do senatu – ani słowa! – Nie pytaj mnie o zdanie, a będę milczał. – Ja przecież muszę zapytać ciebie o zdanie. – W takim razie ja również muszę powiedzieć, co mi się wydaje słuszne. – Jeżeli mi się odezwiesz, każę cię stracić. – No a kiedyż to ja ci mówiłem, że jestem nieśmiertelny? Ty uczynisz, co leży w twojej mocy, a ja – co w mojej. W twojej mocy leży mnie zabić, w mojej – umrzeć bez trwogi. W twojej mocy leży wygnać mnie z kraju, w mojej – bez cienia smutku iść na wygnanie.

(Epiktet, Diatryby, I.2)

KOMENTARZ: Naszą rolę powinniśmy grać nie tylko dobrze, lecz również konsekwentnie. Co to znaczy? Spójrzmy na przykład Helwediusza Priskusa. Cesarz chciał uniemożliwić mu wypełnianie obowiązków senatora, z czym ów się nie godził. Nie chciał zaakceptować zakazu wejścia do senatu, nie dał zamknąć sobie ust, nie chciał wreszcie się zgodzić na powiedzenie tego, co byłoby miłe cesarzowi, ale niezgodne z Helwediuszowymi przekonaniem. Wypełniał swoją rolę konsekwentnie i do końca.

Przypisanych nam ról nie możemy bowiem odgrywać połowicznie lub częściowo. Jakby to zresztą miało wyglądać: zaakceptujemy część reguł gry, a innej części – nie? Na własnej połowie boiska powstrzymujemy się przed dotykaniem piłki ręką, a na połowie przeciwnika – już nie? Byłby to absurd – to, co mamy do zagrania, musimy zagrać w całości. Nie inaczej jest w teatrze: co byśmy sobie pomyśleli o aktorze, który schodzi ze sceny w połowie przedstawienia? Albo o takim, który chciałby mówić tylko co drugą linijkę tekstu? Stwierdzenie, że rola, którą gramy, okazała się trudniejsza, niż nam się wydawało, nie jest żadnym usprawiedliwieniem. Brzmi ono wręcz niepoważnie i śmiesznie: jest bowiem naszym obowiązkiem zapoznać się ze scenariuszem jeszcze przed przystąpieniem do gry. Tak więc trudno byłoby naszemu Helwediuszowi być senatorem, a jednocześnie nie wchodzić do senatu, trudno byłoby mu być senatorem i w senacie milczeć, trudno byłoby mu być senatorem i nie mówić tego, co – w jego rozumieniu – nakazywało w danej chwili dobro państwa. To wszystko są bowiem senatorskie obowiązki, które on zobowiązany jest wypełniać. A dodać jeszcze trzeba, że częścią roli senatora o poglądach republikańskich mogło być w Rzymie Nerona również ryzyko, że się te poglądy przypłaci życiem.

Helwediusz Priskus znał to niebezpieczeństwo i godził się na nie, my jednak nie powinniśmy dać się zwieść zamyśleniu naszych starożytnych autorów do ekstremalnych przykładów. Stoicy nie namawiają nas wcale do tego, by się w naszych rolach bezwarunkowo zasklepiać do tego stopnia, by zawsze ponosić w ich imię najwyższą ofiarę. Nie o to chodzi w konsekwentnym wywiązywaniu się z roli, by zawsze iść w zaparte i na szubienicę. Rzecz w tym, by uświadomić sobie, że jest to alternatywa jednoznaczna i ostra: albo spełniamy rolę

senatora, wraz ze wszystkimi wymaganiami, obowiązkami, a także nieprzyjemnościami, które ona niesie, albo z tej roli rezygnujemy i szukamy sobie innego miejsca w życiu. Nie możemy jednak siedzieć okrakiem na barykadzie, nie możemy spełniać naszej roli częściowo, z jednych obowiązków się wywiązywać, a inne ignorować bądź im zaprzeczać. Nie możemy czerpać przywilejów i prestiżu z mandatu senatora, bez jednoczesnego trudzenia się spełnianiem senatorskich obowiązków i bez ponoszenia ryzyka z nimi związanego. Jeśli zdecydowaliśmy się na jakąś rolę, to jesteśmy zobowiązani pełnić ją w całości i do końca. To „do końca” nie oznacza tu jednak „do śmierci”, ale „do chwili, w której z tej roli zrezygnujemy”. Nie mamy obowiązku ponieść męczeńskiej śmierci na posterunku, ale mamy obowiązek konsekwentnie wywiązywać się z naszej roli – dopóki ją gramy.

Rozdział dwudziesty

Pamiętaj, że są inne gry

Mędrzec jest podobny do dobrego aktora, który czy włoży maskę Terystesa⁸¹, czy Agamemnona⁸², w obu wypadkach zagra swą rolę odpowiednio.
(Diogenes Laertios, Żywoty i poglądy sławnych filozofów, VII. 160)

W PIGUŁCE: Nigdy nie jesteśmy skazani na jedną, konkretną grę. W każdej chwili możemy zrezygnować, w każdej chwili możemy wstać i odejść. Dokąd? Do innej gry. Innych gier jest zawsze pod dostatkiem – jest ich cały bezmiar, który musimy stale mieć na oku. W każdej chwili możemy zmienić grę, ale jeśli zdecydujemy się to zrobić – będzie to decyzja ostateczna i nieodwołalna. W nową grę musimy zanurzyć się całkowicie, poświęcić się jej bez reszty, a o tym, w co graliśmy poprzednio, musimy przestać myśleć. Nie po to bowiem dokonujemy zmiany, żeby płakać nad rozlanym mlekiem i porzuconą rolą.

* * *

Istnieją inne gry, nie musimy się więc ograniczać do tej jednej, w którą akurat gramy ([fragment I](#)). Należy pamiętać o innych grach i układać z nich scenariusze awaryjne ([II](#)). Musimy też być autentycznie otwarci na te inne gry i naprawdę na nie gotowi: nie wolno nam zasklepiać się w jednej grze tylko dlatego, że się do niej przyzwyczailiśmy ([III](#)). Zmieniając grę, jesteśmy zobowiązani nie myśleć zbyt wiele o tej grze, którą porzucamy ([IV](#)), ale dokonywać zmiany należy w sposób bardzo przemyślany ([V](#)). W każdym położeniu, w którym się znajdziemy, istnieje coś, co będziemy mogli robić dobrze ([VI](#)).

FRAGMENT I

Ubóstwo może przeszkodzić mu [stoikowi] w okazaniu, jak należy zajmować się sprawami publicznymi, ale pozwoli mu nauczyć, jak powinno się znosić niedostatek. [...] Żadne zdarzenie i żaden przypadek nie uniemożliwia działalności mędrcom. [...] Myślisz, że nieszczęścia go przytłaczają? On odnosi z nich korzyść. Fidiasz⁸³ umiał

rzeźbić podobizny nie tylko w kości słoniowej. Wykonywał je także ze spiżu. Gdybyś dostarczył mu marmuru lub jakiegoś jeszcze lichego materiału, wykonałby zeń coś możliwie najlepszego. Podobnie mędrzec: jeśli będzie mógł, wykaże cnotę w dostatkach, a jeśli nie, to w ubóstwie; jeżeli będzie mógł, w ojczyźnie, a jeśli nie, to na wygnaniu; jeżeli będzie mógł, jako wódz, a jeśli nie, to jako żołnierz; jeżeli będzie mógł, mając ciało nieuszkodzone, a jeśli nie, to jako kaleka. Jakikolwiek by los go spotkał, z każdego uczyni coś godnego zapamiętania.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXXV.38–40)

KOMENTARZ: Powinniśmy być jak Fidiasz. Oczywiście, nie musimy prześcigać go pod względem doskonałości artystycznej, ale winniśmy dorównać mu pod względem wszechstronności i uniwersalności. Dobry rzeźbiarz ma jakieś ulubione tworzywo, ale nawet jeśli najlepiej się czuje w drewnie, to będzie umiał rzeźbić także w brązie, kamieniu czy gipsie. Najważniejsze są bowiem jego umiejętności, a sprawą drugorzędną – w czym rzeźbi. Dobry rzeźbiarz stworzy dobrą rzeźbę z każdego materiału, a zły nie stworzy nic z żadnego.

Podobnie jest z nami i naszym życiem. Jeśli będziemy umieli żyć dobrze, jeżeli będziemy stosowali się do stoickich prawideł, wówczas żadna gra nie będzie nam straszna. W każdej będziemy umieli ugrać coś dobrego, w każdej sytuacji i roli w życiu będziemy umieli się dobrze odnaleźć. Strumień zdarzeń, wszystkie życiowe wypadki, wszystko, co robimy i co się nam przytrafia, powinniśmy traktować tak, jak rzeźbiarz traktuje marmur lub brąz, a więc właśnie jako materiał, z którego możemy wykuć coś pożytecznego. O jakości dzieła, a więc o jakości i wartości naszego życia, nie świadczy to, co wpada w nasze ręce, tylko to, co je opuszcza. Nie jest ważne, z czego lepimy, tylko czy potrafimy ulepić coś dobrego.

Jeśli spojrzymy na to w ten sposób, uświadomimy sobie, że żadna nowość czy odmiana nie powinna być dla nas problemem. Naszym zadaniem i celem jest przekuwać na dobre i wartościowe życie to, co aktualnie jest nam dostępne: jeśli więc mamy to, co mamy, to dobrze, a gdy się to trochę (albo i znacznie) zmieni, to poradzimy sobie też z tym nowym. Jeśli bowiem nauczymy się żyć dobrze – to będziemy

umieli dobrze sprawdzić się w każdej roli.

W jakąkolwiek grę gramy w danej chwili i w jakąkolwiek rolę wchodzimy, powinniśmy cały czas pamiętać, że istnieje poza nią cały wszechświat innych ról – ról, z którymi poradziłibyśmy sobie tak samo dobrze. Tak więc, jeśli nie brakuje nam pieniędzy, to mamy nie tylko możliwość, ale też obowiązek mądrego z nich korzystania. Ale jeśli popadniemy w finansowe tarapaty, wówczas powinniśmy kompetentnie i z wprawą wieść życie ludzi biednych. Jeśli mieszkamy w kraju, w którym chcemy mieszkać, wtedy dobra nasza, możemy w nim żyć i pracować. Jeśli jednak z tego czy innego powodu zdarzy się, że będziemy musieli ów kraj opuścić – wówczas nic straconego. Poradzimy sobie i na emigracji. Jeśli zechcemy tej lub innej ojczyźnie oddać się na służbę wojskową i pójdziemy do szkoły oficerskiej, musimy wówczas pełnić swoje obowiązki z oddaniem i odpowiedzialnością. Kiedy dosłużymy się stopnia generalskiego – będziemy musieli wziąć na siebie wielką odpowiedzialność i trudne zadania dowódcy. Jeśli jednak nasza kariera nie ułoży się pomyślnie, jeśli zostaniemy pominięci przy awansach lub karnie zdegradowani, wówczas będziemy służyć równie dobrze i równie wiernie, chociaż jedynie w stopniu szeregowca. Słowem: musimy pamiętać, że role są różne, a w cokolwiek gramy – możemy się też dobrze (a nawet jeszcze lepiej) sprawdzić w innej roli.

FRAGMENT II

Zamknięta przed nim kariera wojskowa? Niech się ubiega o urzędy cywilne. Musi żyć jako osoba prywatna? Niech zostanie obrońcą sądowym. Zmuszą go do milczenia? Niechaj niemą obecnością wspiera obywateli. [...] Ta rzecz nam dodaje otuchy, że nie zamknęliśmy się w granicach jednego państwa, ale rozszerzamy naszą wspólnotę na cały krąg ziemski i cały świat uznajemy za naszą ojczyznę w tym celu, abyśmy mogli przed cnotą otworzyć większe pole działania. Zamknięta stoi przed tobą droga do trybunału? Spychają ciebie z mównicy? Usuwają ze zgromadzenia narodu? Więc rozejrzyj się wkoło i zobacz, jak rozległe krainy rozpościerają się przed tobą i jak liczne narody je zamieszkują! Nigdy nie zamkną przed tobą tak wielkich przestrzeni, żeby jeszcze większych nie pozostawili otworem.

(Seneka, O pokoju ducha, IV.2–4)

KOMENTARZ: Cokolwiek aktualnie robimy i jakkolwiek rolę odgrywamy – pamiętajmy, że istnieje poza tym cały kosmos innych możliwych gier i ról. Musimy o tym pamiętać zwłaszcza wtedy, gdy z jakiegoś powodu niedostępna jest dla nas ta gra, w którą szczególnie byśmy chcieli grać, lub też gdy okazuje się, że musimy porzucić grę dotychczasową. Nader ważne jest, by nie zatrzymać się na samej konstatacji, że innych możliwych gier istnieje wiele. Nie wystarczy ogólnikowa świadomość, że zamiast tego, co robimy w danej chwili, moglibyśmy robić też inne rzeczy – to o wiele za mało. Musimy nie tylko podnosić wzrok znad swojej działki i spoglądać na inne możliwe gry, ale też aktywnie je do siebie przymierzać. Trzeba wyobrażać sobie, że jesteśmy zmuszeni do rezygnacji z dotychczasowych zajęć (patrz rozdział „Uprzedzaj nieszczęście”) i że musimy wziąć się do czegoś innego. A więc – pytajmy siebie samych – co by to było? Jaki jest nasz alternatywny plan? Musimy stale mieć w odwodzie pewną liczbę rezerwowych gier, na które moglibyśmy się przerzucić w sytuacji awaryjnej lub w przypadku jakiejś trudnej do przewidzenia zmiany (w nas samych lub w świecie). Dobry generał zawsze ma w głowie (i na papierze!) pewien plan rezerwowy, przeznaczony do realizacji, jeśli bitwa przebiegnie nie po jego myśli, kapitan jachtu czy samolotu zawsze dysponuje procedurą zapasową, na wypadek gdyby wykonywany w danej chwili manewr się nie powiódł, a dobry polityk zawsze wie, co robi, jeśli dana kampania nie rozwinie się po jego myśli. My powinniśmy postępować dokładnie tak samo: powinniśmy mieć zawsze gotowy plan awaryjny. Musi on dokładnie określać, w co będziemy grać, jeżeli nie będziemy mogli (lub chcieli) dalej grać w to, w co gramy. Co więcej, powinien to być nie jeden plan, ale kilka: na różne okoliczności, na różne zwątpienia i na różne przeszkody, mogące w naszym życiu się pojawić. Mówiąc krótko: zawsze musimy mieć z góry upatrzone pozycje, na które będziemy mogli w razie czego uciec.

O tym, jak to będzie wyglądać w szczegółach, każdy z nas musi oczywiście zdecydować wedle własnego uznania. Stoicy (jak już mówiliśmy) nie dają nam gotowych recept i procedur działania: dają nam blankiety, na których sami musimy wypisać recepty dla siebie, a także ogólny schemat procedury, którą musimy napisać po

swojemu. Podajmy jednak kilka przykładów, które mogłyby służyć jako wzór do naśladowania. A więc: chcieliśmy zostać sławnymi pisarzami. Zabrakło nam jednak pomysłów albo nikt nie chciał wydać naszych książek? Nic strasznego, równie dobrze sprawdzimy się w roli krytyków lub wykładając literaturę na uniwersytecie. Chcieliśmy służyć ojczyźnie, robiąc błyskotliwą karierę w wojsku. Nic z tego nie wyszło? Nic strasznego, możemy przecież robić dokładnie to samo w służbie cywilnej. Chcieliśmy zbić fortunę na handlu zagranicznym, ale niekorzystnie zmieniły się kursy walut lub wzrosły cła? Nic strasznego: możemy się przecież dorobić w branży informatycznej. Mówiąc krótko: zawsze i w każdej chwili naszego życia, niezależnie od tego, co aktualnie robimy i jak bardzo jesteśmy pewni gry, w którą akurat gramy – jest naszym obowiązkiem mieć pod ręką kilka gier rezerwowych.

Powinniśmy postępować tak, jak każda szanująca się femme fatale czy jak nimfomanka, która flirtuje z wieloma mężczyznami naraz. Jej strategia jest prosta: jeśli nie uda się z tym, to uda się z innym. Dzięki temu nie musi się ona bać odrzucenia przez któregokolwiek z potencjalnych partnerów, nie musi bać się zdrady czy rozstania. Jeśli tylko dostanie kosza, od razu będzie mogła zająć się kimś innym. Nie ma tu miejsca na żadne bezproduktywne zastanawianie się „co dalej”, na załamywanie rąk czy jakikolwiek żal. Nasza dzielna nimfomanka po prostu nie ma na to czasu: gdy tylko rozwiąże się sprawa z jednym mężczyzną, zaraz musi zająć się innymi.

Ta postawa, dość makiaweliczna, jeśli stosować ją wobec innych ludzi, staje się ze wszech miar dobroczynna, zbawienna i wskazana, jeśli zastosujemy ją do naszych gier i ról życiowych. Zawsze powinniśmy mieć ich wiele na oku, zawsze powinniśmy mieć w głowie plany awaryjne i rezerwowe. Cokolwiek robimy, powinniśmy robić z pasją, poświęceniem i zaangażowaniem – ale nie znaczy to, że mamy nie widzieć świata poza tym. Przeciwnie: cały czas musimy być świadomi, że nasza gra jest tylko jedną z wielu możliwych i że jeżeli coś się nam w niej nie powiedzie lub coś nam stanie na przeszkodzie, to zawsze będziemy mogli spróbować sił gdzie indziej. Nie uda się w tej grze – uda się w innej. Taka postawa gwarantuje, że żadne okoliczności nie staną nam na przeszkodzie: zawsze będziemy się

mogli przerzucić na nowe zajęcie i nową grę. I podobnie jak owa nimfomanka, nie będziemy mieć czasu na smutek, żal czy załamywanie rąk. Nie będziemy mieć czasu na takie problemy, bo gdy tylko jedna gra się zdezaktualizuje, zaraz będziemy musieli zająć się następną. Z chwilą, kiedy w którejś materii coś się nie uda, przechodzimy do realizacji następnego celu i następnej wartości, którą mamy na swojej liście.

Stoicy podkreślają również bardzo mocno, że otwarcie się na inne gry nie oznacza umniejszenia czy unieważnienia gry bieżącej. Spojrzenie na inną rolę nie oznacza zdrady i zniewagi tej roli, którą gramy obecnie – podobnie jak spojrzenie na innego mężczyznę czy kobietę nie oznacza zdrady aktualnego partnera. Wyobraźmy sobie siebie – dla przykładu – jako bogatych i zadowolonych z życia bankierów. Cieszy nas ułożone i dostatnie życie, jakie prowadzimy, ale jednocześnie nie bez pewnej fascynacji patrzymy na anarchizujących squatterów, sprzeciwiających się systemowi i promujących powszechną równość i miłość. Co więcej, zdajemy sobie sprawę, że w pewnych okolicznościach (kryzys finansowy i utrata pracy albo kryzys wieku średniego i utrata sensu życia) moglibyśmy wejść w ich rolę i w ich rolach się realizować. Nie znaczy to jednak wcale, że swoją obecną rolę uważamy za w jakimś sensie gorszą. I na odwrót: żyjąc poza systemem, w hippisowskiej komunie, możemy przecież szanować i rozumieć rolę zupełnie odmienną, a więc rolę bankiera. Co więcej, powinniśmy zdawać sobie sprawę, że przy pewnym obrocie wypadków również my możemy być zmuszeni pójść na kompromis ze światem. Świadomość ta nie oznacza jednak zdrady ideału: nie oznacza w żadnej mierze, że nasze anarchistyczne przekonania są nieszczerze czy nieuczciwe.

FRAGMENT III

[...] gdzież tu jest jeszcze miejsce na jakąś bezradność? Czemuż czynimy z siebie większych niedołęgów od małych dzieci? Bo co to takiego robią one, ilekroć je same pozostawimy i bez opieki? Ano biorą ci one czerepy do rączęt, i dalejże coś tam z piasku tworzyć, i dalejże wszystko to z kolei burzyć, i dalejże coś tam jeszcze innego budować! I w ten sposób nigdy nie mają one zmartwienia, jak i na czym czas spędzić. [...] Kiedy owe dziatki z niedostatku rozumu tak zmyślnie

sobie potrafią radzić, to my z nadmiaru rozumu mielibyśmy się czuć nieszczęśliwi?

(Epiktet, Diatryby, III.13)

KOMENTARZ: Powinniśmy być jak dzieci. Pod jakim względem? Pod względem ciekawości świata, otwartości nań i braku uprzedzeń. Dzieci są wolne od tego, co tak często jest zmorą nas, dorosłych: nie zdarza im się zafiksować na jednej grze i roli tak silnie, że przesłania im ona wszystko inne. Dzieci są całkowicie i bezpretensjonalnie wolne od ograniczeń w patrzeniu na świat, od tych ograniczeń, które przeszkadzają nam, dorosłym, swobodnie i śmiało się po nim rozglądać, w poszukiwaniu ról, w które można by wejść.

Dzieci zawsze wiedzą, jak spędzić czas. Jak słusznie zauważa Epiktet: wystarczy im chwila wolnego, a zaraz zaczyna się eksploracja, zaczyna się próbowanie. A może by pójść w tę stronę? A może wyrzucić ten stołeczek? A może włożyć tę niebieską kulkę do buzi? A może przywiązać kotkowi ogon do stołu? Wszystko jest możliwe, wszystko jest obiecujące. Dziecko niespecjalnie się przejmuje narzuconymi mu zakazami. Owszem, respektuje je, jeśli je do tego zmusić, ale nie stanie się przecież na resztę dnia nieszczęśliwe tylko dlatego, że zabroniliśmy mu wkładać palce do kontaktu. Zbyt wiele jest bowiem fascynujących rzeczy na świecie, by się zajmować jednym głupim zakazem. Przecież jeśli nawet nie można eksperymentować z elektrycznością, to na pewno da się oderwać główkę misia i zobaczyć, co ma w środku.

Skąd się to bierze? Wydaje się, że dzieci, które są na świecie od niedawna i które się jeszcze do niego nie przyzwyczyły, po prostu nie zdążyły jeszcze nasiąknąć wszystkimi tymi schematami, tak często rządzącymi naszym życiem. Nie zdążyły jeszcze wejść w tryby nawyku, w kleszcze rutyny, która każe zasklepić się w jednej grze i zamykać się na inne. Z ich punktu widzenia wszystkie opcje są równie ciekawe i równie możliwe, wszystkie szanse i możliwości są wciąż dostępne. W żadną pojedynczą grę, choćby najciekawszą, nigdy nie będą grać kosztem reszty świata, kosztem utraty zainteresowania wszystkimi innymi grami, potencjalnie równie fascynującymi. Mnogość możliwych ról jest dla dzieci rzeczą oczywistą – a każda rola jest pociągająca. I w tym właśnie powinniśmy je naśladować.

Każdy z nas był kiedyś dzieckiem, każdy przechodził kiedyś ów etap otwartości i nieskrępowanej zachłanności na świat. Każdy potrafił się kiedyś interesować wszystkimi możliwymi grami i swobodnie przerzucać się z jednej na drugą. Czyż nie jest w takim razie swego rodzaju absurdem, że gdy tylko podrośniemy, zamykamy się i zaślepiamy w jakiejś jednej, jedynej grze, grzęźniemy w niej niczym w błocie i nie potrafimy się w żaden sposób z niej wydobyć? Czy nie jest niedorzecznością, że jeśli ta jedna jedyna gra zostanie nam odebrana, to płaczemy za nią, jakbyśmy stracili cały świat?⁸⁴

FRAGMENT IV

Czy więc mierzisz sobie pobyt w Rzymie i duszą rwiesz się do Aten? A kiedy będziesz już musiał umrzeć, czy i wtedy z płaczem zwrócisz się do nas, że już nie dane ci będzie nigdy zobaczyć Aten i że już nigdy nie będziesz się przechadzał w Liceum⁸⁵?

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: Zastanówmy się teraz, w jaki sposób trzeba zmieniać grę, żeby zrobić to sprawnie i szybko zadomowić się w nowej grze? Otóż jest nadzwyczaj ważne, by nie żałować – ani dokonanej zmiany, ani porzuconej gry. Musimy całkowicie oddać się temu, co nowe, w pełni zaadaptować się do nowej roli i całkowicie zżyć się z nową grą. Poprzedniej nie wolno nam żałować, nie wolno rozpamiętywać – najlepiej w ogóle o niej nie myśleć. Stoicy bardzo mocno akcentują tutaj niemyślenie o nieaktualnych scenariuszach: rzeczą złowrogą i absolutnie bezproduktywną jest myśleć o roli, którą zdecydowaliśmy się porzucić. Jedyne możliwe skutki są czysto ujemne: na pewno nic dobrego z tego nie wyniknie i na pewno legnie w gruzach nasze dobre życie. Rola, z której zrezygnowaliśmy, należy już do przeszłości, a przeszłość jest rzeczą niezależną od nas – i odpowiednio do tego powinna być traktowana.

Tak więc – wracając do przykładu omawianego w komentarzu do fragmentu II – jeśli decydujemy się opuścić biurowców szklanych drzwi i przystać do hippisowskiej komuny, powinniśmy to zrobić bez niepotrzebnego oglądania się za siebie. Odchodząc ze świata finansjery, powinniśmy porzucić myśli o drogich cygarach i wakacjach na Malediwach. Nie możemy żałować ani rozpamiętywać, bo jest to najprostsza i najpewniejsza droga do pogrzebienia siebie samych, jest

to najlepsza gwarancja, że nigdy nie pocujemy się dobrze i pewnie w nowej roli. W drugą stronę będzie tak samo: jeśli zdecydowaliśmy się zakończyć przygodę z hippisowską kontestacją, nie powinniśmy żałować tego, co zostawiamy za sobą. Zapomnijmy więc o autostopowych podróżach do Indii, o flower power i kilogramach trawki palonej w gronie współwyznawców. Pięknie było, ale się skończyło – teraz nie oglądamy się już, tylko patrzymy do przodu. Skupmy się nie na tym, w co graliśmy, ale na tym, w co zaczynamy grać.

Powyższa zasada obowiązywać nas będzie zawsze i bez wyjątku. Nawiązując do przykładu z poprzedniego rozdziału⁸⁶: jeśli zdecydowaliśmy, że ze względu na nasz stan zdrowia nie jedziemy na zimową eskapadę pod namiot w ukraińskie Bieszczady, a zamiast tego spędzimy wakacje w hoteliku w Zakopanem, to dokładnie w tej samej chwili musimy całkowicie i nieodwołalnie zmienić sposób naszego myślenia. Musimy przestać marzyć o zachodach słońca nad ośnieżonymi połoninami, o odkrywaniu opuszczonych wsi i nocach spędzanych przy wiatrze tam, gdzie „las się pochyla prastarym chojarem”. Byłoby to tylko zadawanie sobie niepotrzebnego bólu: a po co to robić, skoro z tych Bieszczad już zrezygnowaliśmy? Zamiast tego pomyślmy o przyjemnym spacerze po Krupówkach, dobrej kolacji przy ciepłym kominku i grzanym winie pitym z widokiem na Giewont. To jest bowiem gra, w którą zdecydowaliśmy się grać, i tylko jej przepisy nas teraz obowiązują. Wracać zaś do reguł porzuconej gry, niepotrzebnie dręczyć się wymaganiami roli, która nie jest nasza – jest rzeczą bezsensowną.

FRAGMENT V

Ileokroć podejmujesz się jakiejś roli, która przerasta twoje siły, to nie tylko źle ją odegrasz, lecz nadto zaniechasz innej, którą z powodzeniem mógłbyś dobrze odegrać.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 37)

KOMENTARZ: Niezależnie od tego, z jakiego powodu zmieniamy grę, stoi przed nami kluczowe zadanie wyboru nowej gry.⁸⁷ Jest to nie tylko zadanie: to nasz obowiązek, by dobrze wybrać nową grę. Co to dokładnie znaczy?

Po pierwsze, musimy dobrze zdać sobie sprawę z tego, że jest to

nasz wybór i nasz obowiązek. Nie wolno nam zrzucać go na przypadek, okoliczności albo na innych ludzi. Nie wolno zdawać się na los ani wybierać w ciemno. Nie wolno myśleć, że „jakoś to będzie”, nie wolno uważać, że nie mamy żadnego wyboru ani pozwalając, by sytuacja sama za nas zadecydowała. Jednym słowem: nie wolno uciekać od odpowiedzialności.

Po drugie, w przytoczonym fragmencie Epiktet powiada, że nie powinniśmy wybierać sobie roli, która przerasta nasze siły. Oczywiście. Ale nie jest to jedyne kryterium: należy prócz tego zadbać, by ta nowa rola była zgodna z naszymi zdolnościami i – jeśli to możliwe – upodobaniami. Powinniśmy się kierować naszą najlepszą wiedzą: o sytuacji, w jakiej się znajdujemy i o wszystkich dostępnych nam grach. Jednym słowem: należy zastosować procedurę rozsądnego wyboru, o której mówiliśmy w rozdziale „Działaj z rozwagą”.

Po trzecie, szczególną uwagę trzeba zwrócić na to, czy potrafimy daną rolę dobrze odegrać, czy też nie. Obiegowa mądrość mówi, że lepiej być szczęśliwym sprzedawcą w McDonalddie niż nieszczęśliwym bogaczem, i przykład ten – choć skrajny – podsuwa słuszną myśl: lepiej jest dobrze grać rolę, w której i z którą dobrze się czujemy, niż źle odgrywać taką, w której się czujemy źle. W szczególności musimy pamiętać o powiązanych z tym kosztach alternatywnych, na które zwraca uwagę Epiktet: jeżeli popełnimy błąd przy wyborze roli, to nie tylko będziemy musieli grać w coś, co idzie nam kiepsko, ale również stracimy szansę, by dobrze zagrać w czymś, w czym mogłoby nam pójść dużo lepiej. Niedobrze jest żyć jako sfrustrowany polityk, jeśli mogło się być wielkim poetą – i odwrotnie, nie ma sensu być trzeciorzędnym poetą, jeśli można było zostać władcą świata.

Nie wolno więc wybierać źle, a potem skarżyć się na świat, że gramy w coś, w co grać nie chcieliśmy, w czym się źle czujemy i z czym sobie nie radzimy. Jest to absolutnie kluczowe: uczciwością wobec siebie i namysłem przed wyborem kupujemy sobie spokój, pewność siebie, harmonię i zadowolenie na czas, gdy będziemy grać już w tę nową grę. Stąd też nigdy za wiele namysłu nad wyborem gry, nigdy za wiele rozważań w podejmowaniu decyzji, nigdy za wiele uczciwości wobec samych siebie i wobec własnych możliwości.

FRAGMENT VI

Żadne położenie nie jest tak trudne, by przekreślało każdą możliwość szlachetnego działania.

(Seneka, O pokoju ducha, IV.8)

KOMENTARZ: W komentarzu do fragmentu I powiedzieliśmy sobie, że powinniśmy być jak dobry rzeźbiarz, który z każdego materiału umie wyrzeźbić coś pięknego. Myśl tę można pociągnąć dalej: otóż powinniśmy umieć wyrzeźbić coś dobrego z niczego. Powinniśmy być lepsi niż Fidiasz: powinniśmy sobie dobrze radzić nawet wówczas, gdy nie mamy pod ręką żadnego użytecznego materiału. W jaki jednak sposób?

Stoicy twierdzą, że w każdej życiowej sytuacji i w każdych możliwych do pomyślenia okolicznościach, słowem zawsze znajdzie się dla nas jakaś rola, którą będziemy mogli dobrze odegrać. Zawsze znajdzie się coś, w czym będziemy mogli się wykazać, coś, co można będzie robić dobrze. Dla stoików nie ma sytuacji beznadziejnych: zawsze możemy robić coś, a skoro możemy coś robić – to możemy to robić dobrze.

Podkreślmy: nie „w każdej sytuacji możemy coś zrobić”, tylko „w każdej sytuacji możemy robić coś”. Pierwsze oznaczałoby bowiem tyle, że na każdą sytuację, na każde nieszczęście i każdy problem można coś poradzić i w jakiś sposób mu zaradzić. Tego stoicy obiecać nie mogą, bo nie specjalizują się w dawaniu fałszywych nadziei. Nie oferują zapewnień bez pokrycia, nie obiecują niemożliwego. Nie twierdzą, że jeśli znajdziemy się w dobrze strzeżonym więzieniu z terminem egzekucji wyznaczonym na najbliższy świt, to będziemy mogli „coś z tym zrobić”, to znaczy uciec, uratować się, zdobyć uniewinnienie. To byłaby kłamliwa obietnica. Możemy jednak zawsze zrobić „coś”, co można zrobić dobrze. W tym konkretnym przypadku wybór faktycznie byłby niewielki, ale nadal by istniał: moglibyśmy napisać serdeczny list pożegnalny do rodziny lub przyjaciół, moglibyśmy też po prostu dobrze odegrać rolę osoby skazanej na śmierć – a więc dzielnie i z pogodą ducha przyjąć ten wyrok sądu i losu.

Część piąta
Rola innych w świecie
czyli jak kształtować nasz stosunek do drugiego
człowieka

Rozdział dwudziesty pierwszy Bądź autonomiczny

...wielki spokój zyskuje ten, kto nie baczy na to, co bliźni mówi, czyni lub myśli, ale na to tylko, co sam robi, by było sprawiedliwe.
(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.18)

W PIGUŁCE: Nie przejmujemy się ponad miarę tym, co myślą o nas inni ludzie. Powinniśmy patrzeć na siebie własnymi, a nie cudzymi oczami. Kryteria, według których o sobie myślimy, według których decydujemy, co jest dla nas ważne i cenne, powinny być naszymi własnymi kryteriami. Czerpać je od innych albo je innym oddawać – to tyle, co oddawać im klucze do naszego dobrego życia i spokoju ducha.

* * *

Musimy być samowystarczalni i intelektualnie autonomiczni ([fragment I](#)) – bez tego nie ma mowy o stoicyzmie ([II](#)). Dlaczego? Bo sami najlepiej znamy swoje potrzeby i uczucia ([III](#)), bo inni często pożądają tego, co nam jest zbędne ([IV](#)), bo oczekiwań innych ludzi nigdy nie zaspokoimy ([V](#)). Jak można się tej autonomii nauczyć? Trzeba pamiętać, że źródłem urazy nie są inni ludzie, ale nasze własne wyobrażenia ([VI](#)), że to my jesteśmy odpowiedzialni za naszą hierarchię wartości i nasz porządek życia ([VII](#)) i że nie powinniśmy szukać nieszczęścia i przykrości ([VIII](#)). Jeśli ktoś nas obraża – nie możemy pokazywać, że nas to boli ([IX](#)), jeśli krytykuje – powinniśmy sami siebie krytykować jeszcze bardziej ([X](#)), a jeśli ktoś się z nas śmieje – powinniśmy śmiać się razem z nim ([XI](#)). Nie znaczy to jednak, by nie mieć serca dla innych i źle ich traktować ([XII](#)).

FRAGMENT I

Często się dziwiłem, jak to każdy siebie więcej miłuje niż innych, a swój własny sąd o sobie ceni mniej niż sąd innych.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XII.4)

KOMENTARZ: W pierwszym zdaniu swojej sławnej Rozprawy o metodzie Kartezjusz zauważa ironicznie, że rozum jest najsprawiedliwiej rozdzielonym dobrem na świecie: bo nikt nie uskarża

się na jego brak.⁸⁸ Podobnie przewrotna jest powyższa myśl Marka Aureliusza: lubimy mieć o sobie wysokie mniemanie, lubimy myśleć, że pozjadaliśmy wszystkie rozumy i na wszystkim znamy się najlepiej, ale w tej jednej szczególnej kwestii zawsze bardziej ufamy innym – w kwestii opinii o nas samych. Czy nie jest to dziwne? Lubimy ufać swojemu rozsądkowi i umiejętnościom, lubimy myśleć, że to nasza opinia powinna być decydująca, że to inni są mniej błyskotliwi, mniej godni zaufania od nas. A jednocześnie, kiedy przychodzi do oceny naszych własnych działań, naszych poglądów i naszych planów – nagle brakuje nam tej śmiałości i wiary w siebie. Jesteśmy gotowi oceniać wszystko i wszystkich, ale gdy trzeba ocenić samego siebie – zaczynamy potrzebować wsparcia z zewnątrz. Błysk uznania lub potępienia w czyichś oczach jest dla nas ważniejszy niż nasz własny osąd sprawy. Czy to nie paradoks?

Oczywiście, popełnimy błąd, jeżeli damy się unieść pysze i zaczniemy się uważać za wszechwiedzących sędziów, którzy mogą wydawać prawomocne i pewne wyroki o wszystkim i wszystkich. To jasne. Stoicy uczą jednak, że większy błąd czai się po drugiej stronie. Popełnimy go, jeżeli zabraknie nam pewności siebie i wiary we własne siły. Z tego zwątpienia bierze się bowiem szukanie samopotwierdzenia w oczach innych i to właśnie sprawia, że stajemy się tak czuli na opinie osób trzecich. A co za tym idzie – przestajemy być autonomiczni.

FRAGMENT II

Jeżeli [...] chcesz [...] być uważanym za mędrca [...] to sam siebie uważaj za niego, i to niech ci wystarczy.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 23)

KOMENTARZ: Epiktet zwraca nam tutaj uwagę, że nieodłącznym elementem życia po stoicku jest wiara, że wybierając je – wybraliśmy dobrze. Wiara ta musi być samodzielna i autonomiczna, musi być naszą wiarą, która nie potrzebuje oparcia w nikim i w niczym innym. Nasze własne przekonanie musi nam wystarczyć. Nie można zarazem chcieć być stoikiem i oczekiwać, że inni będą nas w tym wspierali. Stoik jest samowystarczalny, nie potrzebuje żadnej zewnętrznej weryfikacji ani legitymacji. Jedyne potwierdzenie, jakie jest mu potrzebne – pochodzi od niego samego.

Stoik powinien być jak niepodległe państwo: takie, w którym ośrodki władzy i prawodawstwa leżą w nim samym, a nie poza jego granicami. Ta niepodległość jest dla niego zarówno celem, jak i środkiem. Celem, bo – jak powiedzieliśmy wyżej – nie można żyć dobrze, będąc zarazem mentalnie zależnym od kogoś lub czegoś innego. Ale również środkiem, bowiem daje narzędzia do tego, by bez zamięcenia naszego spokoju i szczęścia znosić różne przykrości, które mogą nas spotkać ze strony innych.

FRAGMENT III

Przyrzeknij mi tylko tyle, że ilekroć znajdziesz się w otoczeniu ludzi, którzy będą wmawiali ci, żeś nieszczęśliwy, weźmiesz pod uwagę nie to, co słyszysz, lecz to, co sam czujesz; że rozważysz wszystko ze zwykłą swoją cierpliwością [...] sam, który najlepiej znasz swe położenie.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XIII.6)

KOMENTARZ: Mamy prawo i obowiązek być mentalnie niepodlegli, ponieważ to my sami najlepiej znamy swoje potrzeby, cele i wartości. Nie powinniśmy być sędziami we własnej sprawie, ale jesteśmy w niej świetnymi rzeczoznawcami. To my żyjemy swoim życiem, my je kontrolujemy i my jesteśmy za nie odpowiedzialni. Sami wiemy, czego nam potrzeba, czego brakuje, a także co i w jaki sposób chcemy osiągnąć. Inni ludzie mogą się tego tylko domyślać, ich wiedza jest zawsze mniej pewna, bardziej powierzchowna i zapośredniczona. Nikt inny nie jest przecież nami, nikt nie siedzi w naszej głowie, nikt nie czuje tego, co my.

Mimo to, nasi bliźni nader często czują się nie tylko uprawnieni, ale wręcz zobowiązani do pouczenia nas o tym, co jest – ich zdaniem – dla nas najlepsze i najkorzystniejsze. Nieskończoną ilość razy będziemy w życiu słyszeć najrozmaitsze rady i napomnienia. Każdy, niezależnie od tego, czy nas zna, czy nie, może w dowolnej chwili okazać się domorośłym znawcą naszych potrzeb i upodobań. I będzie nas tym czy innym sposobem przekonywać, że on (lub ona) wie lepiej, jak powinniśmy się ubierać, czym i dokąd jeździć, z kim przestawać, w co wierzyć i jak żyć. Trudno wręcz policzyć, na ile sposobów takie sugestie mogą się sączyć w nasze umysły. Bywają to dobrotliwe porady albo wygłaszane z wyższością pouczenia. Mogą być wyrażane

wprost („Ty chyba nie wiesz, na jakim świecie żyjesz!”) albo bardziej subtelnie, czasem w sposób tak zakamuflowany, że aż trudno spostrzec, że właśnie wywierany jest na nas pewien nacisk. Wszystkie te sytuacje mają jedną cechę wspólną: na każdą z nich musimy tak samo uważać.

Oczywiście, nie chodzi o to, by w ogóle nie słuchać, co inni mają do powiedzenia, ale żeby słuchać ich krytycznie. Nigdy nie powinniśmy nikogo traktować jak bezapelacyjnej wyroczni i bez powodu ustawiać się na pozycji podrzędnej. Wśród ludzi czujmy się jak równi wśród równych – to powinno być naszym zawołaniem w każdym towarzystwie. Traktowanie słów drugiego człowieka jak niepodważalnego wyroku boskiego jest zachowaniem właściwym dzieciom, którym nie wolno podważać autorytetu rodziców i wkładać palców do kontaktu. My jednak jesteśmy dorośli – i każdy z nas zarządza sobą sam, według własnego uznania.

Wróćmy teraz do przytoczonych słów Seneki. Zwraca on uwagę, że podszepty i sugestie innych mogą próbować wprost podważać nasze poczucie szczęścia i zadowolenia z życia. Mogą sugerować, że nasze szczęście jest z jakiegoś powodu nieuprawnione czy nieuzasadnione, że jest złudą, bo – na przykład – zapomnieliśmy o spełnieniu jakiegoś istotnego warunku. „Powiadasz, że jesteś szczęśliwy? Ale jakże można być szczęśliwym, jeśli pracuje się na takim stanowisku? Tobie do szczęścia jest jeszcze bardzo daleko!”

Trudno o bardziej jednoznaczny wypadek, w którym powinniśmy być głusi na słowa innych. Jeżeli naszym celem jest dobre i szczęśliwe życie, i jeśli je osiągnęliśmy, to jaki jest sens słuchać tego, kto stara się to podważyć? W kwestii naszego szczęścia jesteśmy najlepszymi, ba, jedynymi ekspertami. Tutaj zawsze mamy pewność, że to my mamy rację, a inni się mylą. I bez wyrzutów sumienia możemy puścić ich słowa mimo uszu.

FRAGMENT IV

Nie mają one w sobie nic tak wspaniałego [te rzeczy, których ludzie na ogół pożądają], iżby pociągnęły nasze umysły, prócz tego, że przyzwyczailiśmy się je podziwiać. Są bowiem uwielbiane nie dlatego, że należy ich sobie życzyć, lecz życzy się ich sobie dlatego, że są uwielbiane.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXXI.29)

KOMENTARZ: Mentalna niepodległość jest ważna również dlatego, że inni ludzie (niestoicy) bardzo często pożądamy i hołubią rzeczy, które z punktu widzenia sztuki życia są zupełnie zbędne. Spójrzmy na zjawisko mody: raz po raz nader istotne staje się, by ubierać się w pewien określony sposób czy też posiadać laptopa lub rower określonej marki. Ale nawet jeśli całe nasze otoczenie zacznie podążać za daną modą, to czy wypływa z tego jakaś konieczność lub obowiązek, byśmy dostosowali się do niej i my? Oczywiście, nie. Nie żyjemy ani w państwie totalitarnego przymusu, ani w przedszkolu – każdy ma wolny wybór i musi decydować o sobie samodzielnie. Czy znaczy to jednak, że stoik nie powinien dbać o ubiór albo że powinien z rozmysłem iść na przekór aktualnie obowiązującej modzie? Bynajmniej. Stoik może być zarówno największym modnisiem, jak i pierwszym kontestatorem – ważne, by to, na co się zdecydował, wynikało z jego własnego wyboru.

I to jest właśnie sedno tej kwestii. Stoicy nie powiedzą nam, jaki rodzaj stroju i jaka marka komputera będą dla nas najlepsze. Powiedzą tylko, że jest to wyłącznie nasz wybór i że błędem jest oglądać się na to, co wybierają inni. W noszeniu szerokich spodni i w posiadaniu przedmiotów marki X nie ma bowiem nic istotnie lepszego i bardziej pożądanego niż w noszeniu spodni wąskich i posiadaniu przedmiotów marki Y. Jedyne niezaprzeczalne fakty to ten, że jesteśmy gatunkiem stadnym – mamy silny odruch podążania za tłumem. Jeśli wszyscy dookoła nas zapragną nagle X-a, to prawdopodobnie również w nas zacznie się budzić taka potrzeba. Należy jednak pamiętać, że bierze się ona nie z samego X-a, tylko stąd, że ludzie dookoła nas zaczęli go potrzebować. Wychodzi więc na to, że potrzeby i pragnienia karmią się same sobą: zaczynamy czegoś chcieć tylko dlatego, że chcą tego inni.

Ten niechlubny ciąg przyczynowo-skutkowy musimy nauczyć się przerywać. Upodobanie innych nie może być dla nas decydującą wskazówką, nie możemy (i nie musimy) redukować naszej woli do kserokopiarki woli cudzej. Mamy prawo do suwerennej decyzji, sami musimy rozstrzygać o tym, czego chcemy, a czego nie.

FRAGMENT V

Nie mogę liczyć na to, że cośkolwiek oszczędzi i uszanuje złośliwość, dla której nietykalny nie był ani Rutyliusz⁸⁹, ani Katon⁹⁰. Niech nikt się nie trudzi, żeby się nie wydawał zbyt bogaty ludziom, dla których nawet cynik Demetriusz⁹¹ był nie dość ubogi.

(Seneka, O życiu szczęśliwym, XVIII.3)

KOMENTARZ: Katon i Rutyliusz byli rzymskimi mężami stanu, słynącymi jako wzory cnót i nieugiętości charakteru. Demetriusz był filozofem znanym z całkowitej obojętności na rzeczy materialne. Jak jednak wynika ze słów Seneki, ani posągowa prawość, ani ostentacyjne ubóstwo nie ochroniły ich przed ludzką złośliwością i natarczywością. Tej bowiem nigdy nie wystarcza to, co ma przed oczami. Jeśli ludzie żądają od polityka cnót i szacunku dla praw, to żadne cnoty i żadna uczciwość Katonów i Rutyliuszów im nie wystarczą. Jeśli od filozofa i moralisty zażądają ubóstwa, to żadne ubóstwo Demetriusza ich nie zaspokoi. Zawsze będą chcieli więcej i więcej, ponad miarę, jaką nakazuje rozsądek, i ponad miarę, jaką wyznaczają ludzkie możliwości.

Ludzkie żądania i oczekiwania nie są czymś, co da się zaspokoić. Stoicy powiedzą nawet więcej: one w ogóle nie są wysuwane po to, by je zaspokajać. Pojedynczy człowiek owszem, może chcieć jakiejś konkretnej rzeczy (wina, wiedzy, rozgrzeszenia), której zdobycie tę jego potrzebę zaspokoi. Ale z ludźmi wziętymi w liczbę mnogiej jest już inaczej: nie ma w ogóle mowy o definitywnym zaspokojeniu ich żądań. Dlaczego? Dlatego że nigdy nie są one określone na tyle dokładnie, by nie można było przesunąć poprzeczki w rytmie nieskończonego „więcej i więcej”. Zbiorowość ludzka nie wysuwa żądań po to, by jednostka mogła im sprostać, tylko po to, by tę jednostkę postawić pod prężeniem niemożliwych do spełnienia oczekiwań. Nie ma w nich mowy o żadnych konkretnych wymaganiach, którym można by uczynić zadość. Tu chodzi tylko o pretekst do nieustannej krytyki. Dlatego też nawet ten, kto jest wcieloną prawością, nie wyda się ludziom wystarczająco cnotliwy, a ten, kto żyje o chlebie i wodzie – wystarczająco ubogi.

Jednym słowem: żądania i oczekiwania, przed jakimi stawiają nas inni ludzie, są ze swej istoty niespełnialne. Przypominają uciekający sufit, który podnosi się tym wyżej, im bardziej się go staramy

dosięgnąć. Im więcej wysiłku, czasu i poświęcenia zainwestujemy w próby schlebiania ludzkim oczekiwaniom, tym bardziej one wzrosną. Rosnąć zaś mogą w nieskończoność i w nieskończoność mogą z nas wysysać duchowe i fizyczne siły. Wyjście jest jedno: trzeba nauczyć się te oczekiwania ignorować.

FRAGMENT VI

Pamiętaj, że nie człowiek, który ciebie spotwarza albo uderza, wyrządza tobie zniewagę, ale twoje własne zapatrywanie, jakie ty masz o tych ludziach, jakoby wyrządzali tobie zniewagę. Ilekroć zatem ktoś wzburzy gniew w tobie, wiedz, że to twoje własne wyobrażenie gniew w tobie wzburzyło.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 20)

KOMENTARZ: Wiemy już, dlaczego należy mieć zdrowy dystans wobec oczekiwań i opinii innych ludzi, a teraz zastanowimy się, jak się go nauczyć. Jasne jest bowiem, że niezależność i niepodległość mentalna nie są łatwe, nie przychodzą nam one same z siebie. Jesteśmy gatunkiem społecznym i mamy silną skłonność, by liczyć się z tym, co mówią i myślą o nas inni. Stoicy podsuwają więc kilka sposobów, które ułatwią nam zyskanie autonomiczności. Omówimy je teraz kolejno.

Dobrym punktem wyjścia jest oczywiście nauka o wyobrażeniach oraz o rzeczach niezależnych i zależnych od nas. Wyobraźmy sobie, że ktoś nas obraził, na przykład rzucił obelgę lub niesłusznie nas o coś oskarżył. Wydawać się może, że odruchową reakcją jest wziąć sobie obelgę do serca, przejąć się oskarżeniem i rozgniewać. Znajduje to odzwierciedlenie w samym języku, bo przecież chętnie sięgniemy do takich słów, jakich użył tu Epiktet: „ktoś wzbudził w nas gniew”. Ale uważajmy: tkwi w tym pułapka i błędne założenie.

Przyczyną naszego gniewu nie są bowiem przekleństwa czy oskarżenia rzucone przez drugiego człowieka. Przyczyna tkwi w nas, jest nią to, żeśmy postanowili się rozgniewać w odpowiedzi na te słowa. Nie jest to jednak rzeczą konieczną: ani nie musimy się w tym momencie rozgniewać, ani w ogóle zareagować w żaden z góry ustalony sposób. Do słów i czynów drugiego człowieka możemy się odnieść tak, jak nam się żywnie podoba. Jesteśmy wolni, nasze wyobrażenia i nasze decyzje zależą wyłącznie od nas. Jeśli tylko tak

postanowimy, możemy na skierowane pod naszym adresem obelżywe słowa zareagować spokojem, żartem lub milczeniem – jak nam się podoba. Rozgniewanie nas nie leży w mocy drugiego człowieka, o ile mu w tym nie będziemy pomagać. Z kolei zachowanie obojętności i spokoju leży w naszej mocy – jest to rzecz od nas zależna. Nie zapominajmy o tym. Ta świadomość doda nam sił w potyczkach z przykrościami, które będą nam sprawiać inni.

FRAGMENT VII

„Ten drzwi zamknął przede mną, choć otworzył je przed innymi” – albo: „Kiedy mówiłem do niego, to albo z lekceważeniem odwracał głowę, albo kpił ze mnie w oczy!” – albo: „Zamiast pośrodku, umieścił mnie przy stole na końcu” – i tysiące innych zarzutów. Są to w rzeczywistości skargi schorowanego ducha, które rozwodzą ludzi [...] przeczuleniu. Kto bowiem ma poważniejsze troski na głowie, ten nie ma czasu zwracać uwagi na tego rodzaju drobnostki. [...] Kto [...] bierze sobie do serca zniewagę, dowodzi przez to, że nie ma [...] wiary we własną wartość. [...] Mądry od nikogo nie doznaje lekceważenia. Zna swoją wielkość.

(Seneka, O niezłomności mędrca, X.2–3)

KOMENTARZ: Nadmierna wrażliwość na słowa i myśli innych może też brać się z tego, co często nazywa się „niskim poczuciem własnej wartości”. Oczywiście, powinniśmy się tego wyzbyć, stoik bowiem – zgodnie ze słowami Seneki – zna swoją wielkość. Ale w jaki sposób nauczyć się cenić samego siebie?

Poczucia własnej wartości nie powinniśmy starać się budować bezpośrednio, bo nie jest to coś, co można wywołać jednym zaklęciem „stań się!”. Nabywa się je drogą pośrednią, poprzez definiowanie i nazywanie hierarchii swoich wartości i celów. Zarówno tych długoterminowych, jak i tych krótszych: tych na dekady, na rok, na tydzień, na dzień. Jak długo będziemy zagubieni, jak długo będziemy błąkać się od jednej rzeczy do drugiej, nie wiedząc, czego właściwie chcemy, tak długo trudno będzie się nam oprzeć ocenom i sugestiom innych. I trudno, by się działo inaczej. Jak długo nie staniemy się sami dla siebie źródłem struktury i porządku, tak długo będziemy podatni na wpływy, wzorce i hierarchie z zewnątrz. Ktoś powie, że to, co robimy, jest bezwartościowe, ktoś inny ze złośliwości rzuci nam

kąśliwą uwagę – i jeśli te pociski mają nas nie dosięgnąć, to muszą się mieć na czym zatrzymać. Musimy im coś przeciwstawić, jeśli nie chcemy zostać zranieni. A jedyną rzeczą, jaką mamy pod ręką, są nasze wyobrażenia: samodzielnie wybrane cele i hierarchie wartości. Na krytykę i na cudze wpływy możemy uodpornić się tylko poprzez budowanie własnej opowieści o świecie i o sobie samych.

Nie skąpmy więc czasu na zastanawianie się nad tym, co jest dla nas ważne. Nie szczędźmy wysiłku, by jasno zdefiniować nasze wartości i dobrze nazwać cele, które chcemy osiągać. To jest nasza najsilniejsza broń przeciwko natarczywości cudzych ocen. Sięgając po nią, nie tylko się na nie uodpornimy, ale też sprawimy, że będziemy mieć na ich słuchanie mniej czasu i siły. Bowiem z chwilą, gdy postawimy sobie własne cele i zajmiemy się ich realizacją, to na nich właśnie skoncentruje się nasza uwaga. W końcu dużo łatwiej jest „robić swoje”, jeśli się wie, na czym to „swoje” polega.

FRAGMENT VIII

Kto bada, co przeciw niemu powiedziano, kto się wywiadcza o złośliwe rozmowy, nawet jeśli je prowadzono na osobności i w tajemnicy, ten tylko niepokoi sam siebie.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XI.1)

KOMENTARZ: Kolejny sposób, by nauczyć się autonomii i dystansu wobec bliźnich, można streścić w jednym zdaniu: jeśli nie chcemy być nadmiernie niepokojeni przez dokuczliwość innych – nie wychodźmy jej naprzeciw. Niech nas nie ciekawią plotki i obmowy, rewelacje z trzeciej ręki i piątych ust. Nie szukajmy kłopotów, nie wystawiajmy się na ciosy i złośliwości. Owszem, usłyszenia wielu rzeczy nie da się uniknąć i część gorzkich pigułek będziemy musieli przełknąć, czy tego chcemy, czy nie. Ale wiele rzeczy można jednak ominąć, jeśli tylko nie będziemy nadstawiać uszu jak pierwsi lepsi ciekawscy. Dajmy sobie prawo do pewnej rozmyślnej ignorancji: części z tego, co ludzie mówią, lepiej jest po prostu nie słuchać. I nierzadko lepiej nie wiedzieć, co im się tli w głowach.

Porada ta pachnie truizmem. Stoicy zwracają jednak uwagę, że choć zasada „nie wystawiaj się na ciosy bez potrzeby” wydaje się logicznie bez zarzutu, to niepokojąco często się do niej nie stosujemy. W glinie, z której jesteśmy ulepieni, nie brakuje pewnej domieszki

masochizmu. I nieraz się zdarza, że wolimy dowiedzieć się czegoś i wysłuchać ze wszystkimi szczegółami, nawet jeśli z góry wiemy, że nie przyniesie to nam żadnej korzyści, a jedynie rozczarowanie i ból. Dlatego też stoicy mówią nam jasno: nie wystawiamy się ponad konieczność na ciosy i wpływy. Nie potrzebujemy wiedzieć wszystkiego, co ludzie myślą – to nie jest niezbędne do życia. Trzeba panować nad ciekawością i żądzą poznania, zwłaszcza w sytuacjach, w których konfrontacja z przykrościami niczego na lepsze nie zmieni.

FRAGMENT IX

Bo i co to właściwie znaczy, że z ciebie szydzą? Stań i ty obok skały i wymyślaj na nią szyderstwa! No i co wskórasz? Gdyby ktoś zatem na ludzkie języki był tak nieczuły jak skała, jaki pożytek miałby szyderca?

(Epiktet, *Diatryby*, I.25)

KOMENTARZ: Na uszczypliwości i złośliwości, jakie kierować będą pod naszym adresem inni ludzie, powinniśmy być nieczuli jak kamień. Niewątpliwie, takie porównanie jest efektowne, a cel godny podziwu. Ale czy nie jest to właśnie jedynie cel, czy nie jest to jedynie opis stanu pożądanego? Czy jest tu też jakaś wskazówka, jak ten cel osiągnąć?

Owszem, jest. Epiktet zwraca tutaj uwagę na mechanizm, jaki działa w głowie złośliwca. Na ogół działa on w pewnym określonym celu: po to, by przez przykrość nam wyrządzoną sprawić satysfakcję samemu sobie. Istotne jest tu, że źródłem jego przyjemności nie jest samo obrażanie nas, ale dopiero cierpienie, jakie tym wywoła. Kiedy usłyszymy, że wszystkie nasze pomysły są do kitu, że nasz intelekt pozostawia wiele do życzenia, a nasza matka..., to pamiętajmy, że samo wypowiedzenie tych słów jest dla naszego adwersarza zaledwie wstępem do satysfakcji – radość będzie miał dopiero z tego, że pocujemy się dotknięci i zranieni. Kto obraża, ten lubi widzieć, że jego słowa nie są grochem rzucanym o ścianę. Lubi czuć, że przynoszą one skutek i sprawiają ból.

Wniosek stąd jest jasny: nauczmy się przerywać tę pętlę. W jaki sposób? Po prostu: nie dając po sobie poznać, że niemiłe słowa drugiego człowieka nas dotknęły. Napnijmy wolę i zachowujmy się tak, jakby nic się nie stało, jakbyśmy nic nie słyszeli. Jeśli zrobimy tak

raz i drugi, nasz przeciwnik się szybko zniechęci – nie dostanie swojej informacji zwrotnej, nie będzie czuł satysfakcji. Po co więc będzie miał nas dalej obrażać? Poszuka sobie innego, łatwiejszego celu.

Cała sztuka polega na tym, byśmy zachowywali się jak nieporuszeni – nawet wtedy, gdy coś nas istotnie dotknęło. W starciu z drugim człowiekiem ważne jest to, co pokażemy na zewnątrz. Dla tego, kto nas obserwuje i rzuca złośliwości, nie ma różnicy, czy naprawdę nic nas nie jest w stanie poruszyć, czy tylko nie dajemy nic po sobie poznać. A więc nawet jeśli udajemy: udawajmy konsekwentnie, a wkrótce już nie będziemy musieli udawać. Bo nasz oponent szybko się znudzi rzucaniem oszczerstw i w ten sposób, udając niewzruszonych jak skała, powoli faktycznie staniemy się do niej podobni. Sprawimy bowiem, że zniknie to, co mogłoby podważyć naszą niewzruszoną postawę.

FRAGMENT X

Jeżeli ktoś ci oznajmi, że ten a ten źle mówi o tobie, nie broń się przeciw samej obmowie, ale odpowiedz: „Ten człowiek nie zna zapewne jeszcze innych przywar, które się we mnie znajdują, w przeciwnym bowiem razie nie byłby tych tylko wymienił”.

(Epiktet, Encheiridion, fragm. 33)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie, iż dobrze jest sprawiać wrażenie, że złe słowa innych ludzi nie dotyczą nas, że ześlizgują się, nie zostawiając ran ani zadszczeń. Ale co począć z tymi, którzy nas nie tyle obrażają, ile krytykują? Różnica polega na tym, że obelgi są na ogół emocjonalne i nieracjonalne, a krytyka może odnosić się do czegoś, co faktycznie jest w nas (lub z nami) nie w porządku. Kto obraża, ten chce nam po prostu zaszkodzić, nie musi więc dbać o zasadność obelg. Krytyk inaczej – on robi przytyk uzasadniony. Co począć w takim wypadku?

Na początek powiedzmy sobie jasno, że naszym obowiązkiem jest przyjąć do wiadomości to zło, które przyszpilił krytyk. Jeśli ktoś nam mówi, że śpiewamy pod dźwiękiem, wyciągamy nieuzasadnione wnioski albo jeździmy za szybko, a my wiemy (skądinąd albo właśnie od naszego krytyka), że są to zarzuty słuszne, wówczas nie wolno nam zamykać oczu na rzeczywistość i odmawiać przyjęcia ich do wiadomości. Musimy jasno zdać sobie sprawę ze swoich błędów

i zrobić z nimi to, co w danej sytuacji zrobić należy. To jest jedna sprawa. Ale jak sobie radzić z krytyką, która nie jest już ani uzasadniona, ani konstruktywna?

Sposób stoików jest przewrotny, lecz skuteczny. Otóż tym, którzy nas krytykują, powinniśmy zwracać uwagę, że wytykają nam zaledwie małą cząstkę naszych błędów. Powinniśmy im odpowiadać, że nie znają całej skali naszych przewin i uchybień, że wiedzą tylko o drobnym procencie tego, za co należy nam się krytyka. Jeśli ktoś mówi, że śpiewamy pod dźwiękiem – odpowiedzmy, że chyba nie zauważył, że brakuje nam poczucia rytmu. Jeśli mówi, że nasze wnioski są pochopne – odparujmy, że przecież i nasze założenia oparte są na ruchomych piaskach. Jeśli mówi, że przekraczamy prędkość – odpalmy, że oko by mu zbieleło, gdyby zobaczył, jak wymuszamy pierwszeństwo. Mówiąc krótko: z ognia krytyki wtedy wyjdziemy obronną ręką, gdy sami dolejemy do niego oliwy. Dorzucmy od siebie coś, co sprawi, że argumenty naszych przeciwników zbledną i stracą moc. Taka postawa zbije z tropu krytyków: pokaże im bowiem, że stać nas na dystans wobec siebie samych i naszych rzekomych uchybień. Zabieg ten może stanowić doskonałą deskę ratunku w trudnej sytuacji, a zwróćmy jeszcze uwagę, że da się go zastosować zawsze. Bo nikt nie jest przecież tak doskonały, by nie mieć na sumieniu jakichś ukrytych grzeszków.

FRAGMENT XI

Bezczelnym i złośliwym szydercom zabierzesz wszelką materię do śmiechu i zamkniesz im usta, jeżeli sam, pierwszy i z dobrej woli, zaczniesz się z siebie naśmiewać. Nikt nie wystawia siebie na pośmiewisko, kto się naśmiewa, poczynając od siebie.

(Seneka, O niezłomności mędrca, XVII.2)

KOMENTARZ: Kolejnym rodzajem przykrości, która może nas spotkać ze strony innych, jest śmiech. Śmiech rządzi się swoimi prawami, innymi niż obelga i krytyka, musimy więc dysponować przeciw niemu oddzielnym środkiem obrony. Śmiech tym różni się od krytyki, że nie odwołuje się do porządku racjonalnego, nie jest merytoryczny ani konstruktywny. Stąd też, przeciwko śmiechowi nie będą skuteczne argumenty – temu, kto się z nas śmieje, nie ma sensu tłumaczyć, że śmieje się bezpodstawnie, nie ma sensu mówić, że nie

ma się z czego śmiać. Od obelgi czy złośliwości śmiech różni się z kolei tym, że nie tyle poniża czy obraża, co dezawuuje – wyśmiać kogoś to znaczy pokazać, że jest on zbyt mało ważny i zbyt nieistotny, by traktować i krytykować go serio. Na niewiele więc się zda protest wprost: osoba ośmieszana ośmieszy się tylko jeszcze bardziej, jeśli pod presją salw śmiechu będzie się starała udowadniać swoją „powagę”. Z poważną miną zaprzeczać śmieszności jest tylko dodatkowym powodem do śmiechu dla tych, którzy tę śmieszność już wcześniej dostrzegli.

Jak więc sobie radzić z tymi, którzy się z nas śmieją? Streszczone powyżej prawidła, którymi rządzi się śmiech, dają wyśmiewanym do ręki niezwykle silną broń: wystarczy zacząć się śmiać z samego siebie! Możemy albo dołączyć do tych, którzy zaczęli się z nas z jakiegoś powodu śmiać, albo wręcz ich uprzedzić i tym samym odebrać im powód do śmiechu. Z chwilą, gdy zaczniemy się śmiać sami z siebie, dokonamy pewnej magicznej wolty: automatycznie staniemy po stronie tych, którzy się śmieją. To, że to my sami jesteśmy powodem tego śmiechu, nie ma żadnego znaczenia – podział nie jest tu na tych, którzy się śmieją i z których się śmieją, ale na tych, którzy się śmieją i którzy milczą. Jeśli z własnej woli staniemy wśród tych pierwszych, to pokażemy, że mamy poczucie humoru i dystans wobec tego, co zostało uznane za śmieszne. Nie mówiąc już o tym, że z chwilą, kiedy pokażemy, iż stać nas na śmiech z samych siebie, sprawimy na ogół, że naszym towarzyszom przejdzie ochota na śmianie się akurat z nas. Tak więc: jeśli ktoś się zaczął z nas śmiać – śmiejmy się razem z nim!

FRAGMENT XII

Gardzi mną kto? Niech gardzi. A ja uważać będę, by mnie nikt nie znalazł czyniącym cokolwiek lub mówiącym, co by godne było pogardy. Nienawidzi mnie? Dobrze. A ja zachowam dla każdego życzliwość i uprzejmość.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XI.13)

KOMENTARZ: Powyższe rozważania poświęcone były sztuce zamykania uszu na głos innych ludzi. Na koniec trzeba jednak przypomnieć, że stoicy nie żądają bynajmniej egoizmu czy oschłości serca i niewrażliwości. Szacunek dla własnej niepodległości mentalnej i szacunek dla innych idą ze sobą w parze. W istocie, jeśli nie

nauczmy się szanować sami siebie i swojego prawa do definiowania własnych wartości i celów, wówczas ani nikt nie będzie szanował nas, ani my sami nie będziemy umieli podmiotowo i z odpowiednim szacunkiem traktować drugiego człowieka. Bez świadomości własnej autonomii nie ma mowy o nawiązaniu z drugim człowiekiem żadnej głębszej więzi duchowej. A o zachowaniu autonomii nie będzie z kolei mowy, jeśli nie nauczmy się jej bronić przed atakami innych.

Dzielne znoszenie czyjejs nieuprzejmości czy kpiny, tak jak i odseparowanie naszych wyobrażeń od wyobrażeń innych ludzi, nie oznaczają wcale, że musimy być wobec nich szorstcy czy nieuprzejmi. Przeciwnie, na tyle, na ile to możliwe, powinniśmy zachowywać się wobec innych wspaniałomyślnie i wielkodusznie. Celem stoika jest niezależność od wyobrażeń innych ludzi, a nie ich zwalczanie. Pamiętajmy też, że inni mają takie samo jak my prawo do autonomii, a także o tym, że nieżyczliwość wobec drugiego człowieka jest zawsze dowodem naszej słabości. Niechęć, pogarda czy złe traktowanie innych są zawsze konsekwencją naszej chwiejności i niepewności co do własnej opowieści o sobie. Kto bowiem nauczył się strzec swojej autonomii, ten będzie umiał dać innym prawo do tego samego.

Rozdział dwudziesty drugi

Każdy błądzi na swój rachunek

Dobry [...] człowiek nie powinien zwracać uwagi na błędy innych, lecz sam iść drogą prostą.
(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.18)

W PIGUŁCE: Wszelkie błędy i wszelkie zło, które popełniają inni, spływają na nich – a nie na nas. Obciążają ich rachunek i ich sumienie – nie nasze. Musimy nauczyć się radzić sobie ze swoimi kłopotami, a nie z kłopotami innych. Te pierwsze są bowiem przeszkodą dla dobrego życia, te drugie – nie.

* * *

Zło, które popełnia drugi człowiek, obciąża jego, nie nas ([fragment I](#)). Nie jesteśmy bowiem panami cudzych myśli i działań ([II](#)) ani też nie leży w naszej mocy naprawić drugiego człowieka, jeśli on sam tego nie zechce ([III](#)). Nadmiernie brać sobie do serca błędy innych, to siebie samego dręczyć ([IV](#)), a jest tych błędów tyle, że nie jesteśmy w stanie rzetelnie się nimi zająć ([V](#)). Musimy być tolerancyjni wobec niedoskonałości drugiego człowieka ([VI](#)), co nie jest zresztą żadnym egoizmem ([VII](#)).

FRAGMENT I

[...] nie postępowanie innych dręczy nas, bo ono zależy od ich woli, ale nasze o nim sądy. Usuń je więc i zechciej wykorzenić z siebie sąd o nim, jakoby ono było czymś strasznym, a gniew zniknie.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XI.18)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie w poprzednim rozdziale, że – jeśli tylko nie wyrazimy na to zgody – żadne postępowanie drugiego człowieka nie jest w stanie nas urazić czy zranić. Wyobraźmy sobie dla przykładu, że treścią życia Piotra są pijaństwo, bójki i kradzieże. Czy w jakiś sposób dotyczą nas one albo ciążą na naszym sumieniu? Oczywiście nie, pod warunkiem że stworzymy sobie na ten temat odpowiednie wyobrażenia (na temat Piotra i jego życia). Analogicznie, nie dotkną one ani nie obciążą sumienia Jana (jeśli Jan stworzy sobie odpowiednie wyobrażenia), ani sumienia Julii, ani sumienia Olgi. To

rozumowanie można będzie powtórzyć dla każdej dowolnie wybranej osoby i rezultat będzie taki sam: o kimkolwiek pomyślimy, możemy być pewni, że Piotr nie może przerzucić na niego swoich grzechów (choćby bardzo się starał). Ani winą, ani odpowiedzialność nie spadają na Jana, Julię, Olę ani na kogokolwiek innego. Gdzieś jednak spaść muszą, spadają więc na jedyną osobę, która ich nie może z siebie zrzucić – a więc na samego Piotra.

Tak więc, każdy ponosi całkowitą i wyłączną odpowiedzialność za swoje postępowanie i życie. Jest to prawda prosta, ale nader często zaniedbywana. Stoicy mówią o niej tak: po pierwsze, niezależnie od wszystkiego, musimy żyć tak, jak gdyby ona obowiązywała. Po drugie, nigdy się w tym nie miniemy z rzeczywistością, bo ona faktycznie obowiązuje. Po trzecie, ona obowiązywać musi i nigdy nie przestanie: bo występki i winy drugiego człowieka najzwyczajniej w świecie nie są w stanie przeskoczyć na nasze konto. „Każdy błądzi na swój rachunek” – to nie jest tylko postulat, ani tylko prawda. To jest jedyna logiczna możliwość.

FRAGMENT II

[...] nikt nie jest panem nad cudzym rozumem.

(Epiktet, Diatryby, IV.6)

KOMENTARZ: Dlaczego każdy żyje i błądzi na własny rachunek? Dlatego że nie kontrolujemy umysłów naszych bliźnich i nie umiemy zaglądać sobie nawzajem do głów. Myśli drugiego człowieka są dla nas zawsze mniejszą lub większą zagadką, nigdy nie możemy mieć pewności co do jego zamiarów i motywów postępowania. Brakuje nam więc wiedzy, a cóż dopiero mówić o jakiegokolwiek kontroli czy panowaniu nad innymi. Skoro zaś nie ma kontroli, to nie ma i odpowiedzialności, bo przecież niedorzecznością byłoby żądać od nas odpowiedzialności za coś, co jest od nas niezależne. Władza i odpowiedzialność to dwie strony tego samego medalu: jedno nie występuje bez drugiego, jest to transakcja wiązana. A skoro Piotr, Jan, Julia i Olga są niezależnymi, odrębnymi od nas indywidualnościami, nad którymi nie mamy (a także nie możemy i nie powinniśmy mieć) kontroli i władzy, to nie ponosimy też za nich odpowiedzialności.

Rzecz jasna, da się w tym miejscu zaoponować, twierdząc, że

stoicy zbyt łatwo umywają tutaj ręce. Można zauważyć – całkiem słusznie! – że nie jest do końca prawdą, iż na myśli i postępowanie innych ludzi nie mamy żadnego wpływu. Owszem, mamy. Możemy z innymi rozmawiać, możemy starać się zmienić ich zachowanie – choćby przez rozmowę i perswazję. Ale czy zmusza to nas do rewizji Epiktetowego twierdzenia, że nikt nie jest panem nad cudzym rozumem?

Bynajmniej. Powtarza się tu bowiem rozumowanie z rozdziału poświęconego rzeczom niezależnym i zależnym. Owszem, możemy mieć na innych ludzi pewien wpływ, ale nigdy nie będzie on decydujący i ostateczny. Możemy starać się jakoś oddziaływać na drugiego człowieka, możemy z nim rozmawiać, możemy go do różnych rzeczy namawiać lub od nich odciągać, ale nigdy nie będzie on (i nie powinien być!) bezwonną marionetką poruszającą się według naszej woli. Ostatnie słowo zawsze należy do niego. A właśnie ostateczna decyzja, ostateczne potwierdzenie i ostatnie przyłożenie ręki są tym, co się tutaj liczy. Tylko one rozstrzygają o odpowiedzialności. Nie jesteśmy panami nad cudzym rozumem, bo nie mamy nad nim całkowitej kontroli, a nie mieć całkowitej kontroli to tyle, co nie mieć żadnej.

Nie odpowiadamy więc za drugiego człowieka, bo nie kontrolujemy jego postępowania. Ale można na to spojrzeć również z drugiej strony: nie odpowiadamy za drugiego człowieka, bo nie powinniśmy odpowiadać. Bo brać za kogoś odpowiedzialność to pozbawiać go podmiotowości, traktować go w sposób niepoważny, jak nieświadome dziecko, a nie jak człowieka dorosłego. To wręcz przeciwieństwo traktowania go z szacunkiem: bo szacunek nakazuje respektować autonomię drugiego człowieka, a branie za kogoś odpowiedzialności to nic innego jak jego moralne ubezwłasnowolnienie.

FRAGMENT III

[...] droga jest jednak długa [...] gdybyś mianowicie podjął próbę przekonania wszystkich ludzi, a więc próbę czegoś, czego nawet sam Zeus nie mógł dokonać.

(Epiktet, *Diatryby*, IV.6)

KOMENTARZ: W rozdziale dziewiątym mówiliśmy o właściwych alternatywach. Zastosujemy więc tę zasadę tutaj: inni ludzie źle

postępują. Co robimy? Mamy przed sobą dwa wyjścia, dwie drogi. Pójść pierwszą z nich to próbować zmienić ludzi, próbować sprawić, by stali się lepsi. Druga możliwość – to pogodzić się z tym, przyjąć do wiadomości, że ludzie postępują tak, jak postępują. Zaakceptować fakt, że my tego nie zmienimy i zaniechać próżnej walki.

Stoicy nie pozostawiają nam wątpliwości, która z tych dróg jest właściwsza. Jeśli wybierzemy pierwszą z nich, weźmiemy na siebie ogromny ciężar, podejmiemy wyzwanie przekraczające nasze możliwości. Możemy strwonić nieskończenie wiele czasu i sił na przekonywanie i namawianie innych ludzi, ale ostateczna decyzja i tak należy do nich samych. I najprawdopodobniej nie zdecydują się oni na jakąkolwiek zmianę w sobie i w swoim postępowaniu. W najlepszym wypadku dlatego, że mniej będą wierzyć nam niż sobie, a w gorszym – żeby nam zrobić na złość. Epiktet słusznie zauważa, że ta droga jest nieskończenie długa: wbrew słowom Einsteina, nie tylko wszechświat i ludzka głupota są nieskończone, ale również ludzkie lenistwo i bylejakość. Walka z nimi byłaby walką ze smokiem, któremu nowe głowy wyrastają, zanim zdążymy jakiegokolwiek odrąbać. Z takim przeciwnikiem nie można wygrać – jaki jest więc sens przystępować do walki? Prędzej czy później będziemy się musieli uznać za pokonanych i wrócić do punktu wyjścia, ubożsi o czas i siły, które roztrwoniliśmy na bezowocną walkę.

FRAGMENT IV

Co jest bardziej niestosownego niż aby usposobienie mędrca było uzależnione od cudzych przewinień? [...] Jeśli [...] powinien się złościć z powodu haniebných uczynków, podniecać się i zasmucać z powodu występków, w takim razie nie byłoby na świecie istoty srożej umęczonej od mędrca. [...] Jaka kiedy znajdzie się chwila, w której by nie widział rzeczy godnych napiętnowania? Ilekroć wyjdzie z domu, tylekroć będzie musiał przechodzić obok złoczyńców, ludzi chciwych, marnotrawców i bezwstydników, co gorsza – zadowolonych właśnie z takiego postępowania. Dokąd tylko zwróci się jego oczy, muszą dojrzeć coś gorszego. [...] Jeden zaskarża ostatnią wolę ojca, którą lepiej byłoby uszanować, drugi procesuje się z matką, trzeci występuje jako donosiciel tej zbrodni, której winą z większą oczywistością jego samego obarcza. Na sędziego wybiera się kogoś, kto ma potępiać

występki, których sam się dopuszcza, a rzesza obecnych wrzeszczy w obronie złej sprawy, otumaniona piękną wymową obrońcy.

(Seneka, O gniewie, ks. II, VII.1–3)

KOMENTARZ: Jeśli celem naszego życia jest dobre życie i szczęście, to celem sztuki życia jest nauczenie się, jak je osiągnąć. Nie ma zaś lepszego sposobu na przekreślenie ich, niż uzależnić je od myśli, słów i zachowań innych ludzi. Dlaczego? Bo inni ludzie, treść ich umysłów i całe ich postępowanie są od nas niezależne. To jedna rzecz. Ale zwróćmy też uwagę, że uzależnić się od innych ludzi, to zgodzić się na pewną krzywdzącą nas asymetrię: bo byłiby oni w stanie uczynić nas nieszczęśliwymi, ale szczęśliwymi – już nie. Nic, co może zrobić drugi człowiek, nie wystarczy, by zapewnić nam szczęście, ale niejedno wystarczy, by sprawić nam cierpienie. Taka sytuacja jest dla nas nader niekorzystna i wręcz nieuczciwa.

Jeśli więc zapomnimy, że inni błędzą na swój, a nie nasz rachunek, wówczas postawimy sobie przeszkodę nie do przejścia na drodze do szczęścia i dobrego życia. Bo oczywiście, można próbować wypracować sobie jakiś kompromis i błędami innych przejmować się tylko w pewnym stopniu, ale w ostatecznej perspektywie jest to jednak skazane na porażkę. Dlaczego? Dlatego że trudno o jakąkolwiek równowagę między naszą jednostkową duszą a złem całego świata. Seneka podaje w przytoczonym fragmencie wiele jego przykładów, ale każda lista będzie tu za krótka, a każde wyliczenie zbyt mało reprezentatywne. Nie należy więc kopać się z nieskończonością, walczyć z czymś, co jest od nas tysiąc razy silniejsze. Nasze szczęście i spokój zostaną zmiażdżone w nierównej walce, jeżeli pozwolimy mu na frontalną konfrontację ze złem, które rozpościera się poza nami. Jedyną receptą jest postawienie nieprzekraczalnej granicy: żadnego zła, które pomyśleli lub zrobili inni, nie możemy traktować na równych prawach z tym, co jest zależne od nas. Musimy przecież pamiętać, że celem życia stoika jest być najszczęśliwszym, a nie „najsrożej udręczonym” człowiekiem na świecie.

FRAGMENT V

Jeśli chcesz, by mędrzec tak wiele się gniewał, jak wiele tego wymaga nikczemność zbrodni, wtedy by musiał już się nie gniewać,

ale – oszaleć!

(Seneka, O gniewie, ks. I, IX.4)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy już, że pozwolić wpłynąć błędom innych na nasze konto jest działaniem wbrew sobie (bo odbiera nam szczęście), a także działaniem próżnym (bo w niczym to postępowania i charakteru innych nie zmieni). Teraz pójdźmy jeszcze dalej: otóż jak zauważa Seneka, jest to również działanie nieracjonalne i nielogiczne. Dlaczego?

Dlatego że popełnianego przez innych zła jest tyle, iż najzwyczajniej w świecie nie da się go w całości objąć umysłem i uczciwie nad nim zapłakać. Możliwości ludzkie są ograniczone (i możliwości stoika także): mamy pewne maksimum percepcji, po którego przekroczeniu nasz zmysł poznawczy tępieje i nic już nie rejestruje. A zła, które mieszka w ludziach, jest po prostu dużo więcej (a nawet nieskończenie więcej), niż wynosi owo maksimum. Dlatego też chcieć uczciwie brać sobie do serca występki innych, to chcieć rzeczy niemożliwej.

Czemu jednak nie można tych cudzych błędów potraktować selektywnie? Zamiast starać się przejąć wszystkim naraz, dokonać pewnego wyboru – na pewne rzeczy być czułym, a na inne obojętnym. To postawa dość często stosowana w praktyce, niemniej – zauważają stoicy – jest ona niespójna i niekonsekwentna. Przejmowanie się tylko częścią błędów ludzkich wymaga postawienia w jakimś punkcie granicy, mającej oddzielać te sprawy i tych ludzi, którymi się będziemy przejmować, od tych, którymi się przejmować nie będziemy. Ta zaś granica będzie z konieczności całkowicie arbitralna. Pomyślmy: czy i jak wpłynie na nas informacja, że nasz bliski przyjaciel zginął w wypadku? A jeśli to samo spotka naszego dawno niewidzianego kolegę ze studiów? A jeśli dowiemy się z Facebooka, że zginął nasz kolega z podstawówki, którego nie widzieliśmy ćwierć wieku? Na każde z tych pytań da się udzielić jakiejś odpowiedzi i można się spierać, czy powinna być ona taka, czy inna. Ale najważniejsze jest co innego: byśmy sobie uświadomili, że linia odgradzająca to, czym się będziemy skłonni przejąć, od tego, czym się już nie przejmujemy, jest zawsze poprowadzona arbitralnie. Nie ma żadnych obiektywnych, odgórnych kryteriów pozwalających ją

wytyczyć. Wybór jest zawsze subiektywny i zawsze krzywdzący dla tych, którzy akurat zostali po tamtej stronie. A tacy będą, bo – jak powiedzieliśmy – niemożliwością jest brać sobie do serca wszystkich i wszystko.

Stoicy wyciągają stąd jednoznaczny wniosek: skoro tak, skoro każde kryteria wyboru będą arbitralne, a każda linia demarkacyjna będzie dla kogoś niesprawiedliwa, to zrezygnujmy z niej w ogóle. Bądźmy sprawiedliwi i z jednej strony postawmy wyłącznie samych siebie, a cały świat zostawmy po drugiej stronie. Ustalmy raz na zawsze, że inni działają i błędzą wyłącznie na swój rachunek – i nie mają tym samym wpływu na nasze szczęście. To jest jedyne rozwiązanie spójne i konsekwentne, każde inne będzie arbitralne i przypadkowe.

FRAGMENT VI

Nie donoszą to cesarzowi wszystkiego, gdzie, kto, co powie? Jakie więc cesarz przedsięwzięcie kroki? Wie on, że gdyby ukarał wszystkich, którzy rzucają na niego przekleństwa, wkrótce by nie miał nad kim sprawować panowania.

(Epiktet, Diatryby, III.4)

KOMENTARZ: Wywód zawarty w poprzednim komentarzu może się wydawać dość twardy i egoistyczny. Dla równowagi przyjrzyjmy się teraz powyższym słowom Epikteta, bardziej miękkiemu i wyrozumiałemu wobec naszych bliźnich. Te dwa punkty widzenia oświełają się wzajemnie i dopiero wzięcie ich obu pod uwagę ujawnia cały sens strategii, którą stoicy zalecają nam przyjąć wobec innych ludzi.

Epiktet apeluje bowiem o nic innego, jak o tolerancję dla zła, które myślą, mówią i czynią inni ludzie. Wspomniany przez niego cesarz zdaje sobie sprawę, że każdy z poddanych jest mu w jakimś stopniu niechętny – kto otwarcie nie spiskuje, ten przynajmniej ma mu coś za złe. Cesarz rozumie jednak, że byłoby niedorzecznością, gdyby chciał wszystkich za to ukarać, bowiem w ten sposób natychmiast straciłby swoje cesarstwo. „Wkrótce by nie miał nad kim sprawować panowania” – te słowa można rozumieć dwojako. Po pierwsze, mógłby nie mieć kim rządzić, bo wszystkich bez wyjątku musiałby ścigać. Po drugie, może tu chodzić o to, że przez decyzję o restrykcyjnej polityce, bardzo szybko wywołałby bunt.

Owym cesarzem jesteśmy oczywiście my sami, a poddani symbolizują ludzi, wśród których i z którymi przyszło nam żyć. Jeśli do naszych bliźnich zaczniemy podchodzić w sposób zbyt ostry, jeśli zbyt często będziemy im wytykać błędy i zbyt natarczywie będziemy starali się ich zmienić, szybko stanie się jedno z dwojga: albo próby karczowania cudzych błędów pochłoną nas całkowicie i nie będziemy mogli się już zajmować niczym innym, albo – co bardziej prawdopodobne – wszyscy się szybko od nas odwrócą. I zostaniemy na placu bitwy sami.

Morał stąd prosty: kto chce żyć wśród ludzi i utrzymywać z nimi dobre i bliskie relacje, ten musi mieć w sobie dużo wyrozumiałości i tolerancji dla ich błędów. Ludzie zawsze będą popełniać mniejsze i większe grzeszki, świadomie czy nieświadomie. Czasem tylko oni będą ponosić ich koszty, czasem zapłacić będzie musiało otoczenie, niekiedy będziemy musieli zapłacić i my. Takie są jednak prawa gry społecznej i kto nie chce być samotnikiem (budujemy właściwe alternatywy i nie kwestionujemy reguł gry), ten musi się do nich dostosować. Dostosowanie zaś oznacza ciepłą wyrozumiałość i życzliwą tolerancję.

FRAGMENT VII

Nie dopuść do tego, żeby czyjeś [...] postępowanie stawało się twoim nieszczęściem. Nie po toś się bowiem urodził, żebyś współ z innymi był nikczemny i nieszczęśliwy, lecz po to, byś współ z innymi radował się szczęściem.

(Epiktet, Diatryby, III.24)

KOMENTARZ: Wszystko, o czym jest mowa w tym rozdziale, narażone jest na krytykę z pozycji filantropii i miłości bliźniego. Bowiem nawet uznając słuszność i konkluzywność argumentów stoików, wciąż można zgłosić votum separatum, twierdząc, że postawa „każdy błądzi na swój rachunek” jest postawą egoistyczną, nawołującą do skupiania się wyłącznie na sobie i ignorowania innych. Jak odpowiedzą na to stoicy?

Stoicy uważają, że każdy z nas odpowiada sam przed sobą. Ale nie dlatego tak uważają, że są bez serca, tylko dlatego, że przyznają każdemu prawo decydowania o własnym losie. Stoik nie ignoruje drugiego człowieka, przeciwnie, uznaje jego pełną podmiotowość,

równą tej, jaką przyznaje samemu sobie. Z podmiotowości wynika jednak odpowiedzialność, a z odpowiedzialności – nieszukanie winy w osobach trzecich. Zasada „każdy błądzi na swój rachunek” jest więc wyrazem szacunku, a nie lekceważenia.

Ponadto, Epiktet twierdzi, że naszym powołaniem jest raczej dzielić się dobrym życiem i szczęściem z innymi, niż zdobywać je kosztem innych. Nie należy więc mnożyć nieszczęść przez zatruwanie się złem pochodzącym z zewnątrz, ale odwrotnie, trzeba pomnażać całkowitą sumę szczęścia. Naszym celem jest przynieść światu radość, a nie smutki. A o to możemy dbać tylko tam, gdzie wszystko od nas zależy, a więc we własnej duszy i wśród własnych, a nie cudzych wyobrażeń. Sumie szczęścia na świecie wtedy przysłużymy się najlepiej, gdy nie będziemy sami siebie zaniedbywać – nad sobą sprawujemy bowiem pełną i autonomiczną kontrolę, a na innych wpływ mamy wąty i niepewny. Jeśli dobro innych leży nam na sercu, to nie znaczy wcale, że musimy rzucić wszystko i biec do nich, by pomagać im w czymś, czego oni sami nie chcą, i przychyłać im tego, czego przychylić im nie możemy. Najlepsze i najpilniejsze, co możemy zrobić dla innych, to świecić przykładem. Jeśli nawet zdefiniujemy uszczęśliwienie innych jako główny cel naszego życia, to i tak pierwszym naszym obowiązkiem będzie zadbanie o siebie samych. Trudno w końcu uszczęśliwiać innych, samemu będąc nieszczęśliwym. A już z całą pewnością nie jest tak, że pomożemy im, jeśli zrezygnujemy dla nich z własnego szczęścia i przestaniemy żyć dobrze. Łatwo stać się nieszczęśliwym, ale jest to próżna ofiara – nasze szczęście nie przeniesie się samoczynnie na innych.

Rozdział dwudziesty trzeci

Zło innych to żywioł

...bezskutecznie uderza fala o potężną skałę morską.
(Seneka, O gniewie, ks. III, XXV.3)

W PIGUŁCE: Wszelka krzywda i przykrość, jaką może nam wyrządzić drugi człowiek, nie różni się specjalnie od nieprzyjemności, na jakie narazić nas może deszcz, śnieg czy powódź. Dlatego też możemy i powinniśmy traktować zło, które nam, sobie i światu wyrządzają inni, jako przejaw działania nierozumnych i ślepych sił. Ktoś nam w czymś przeszkadza? Patrzymy na niego jak na wiatr albo jak na letnią burzę. Ktoś nas skrzywdził? Taka krzywda to nic więcej jak nieumyślny faul, potrącenie przez pijanego.

* * *

Krzywdę, której dopuszcza się wobec nas drugi człowiek, możemy traktować tak samo jak krzywdę, którą wyrządzają nam nierozumne żywioły przyrody ([fragment I](#)), bowiem i jedno, i drugie jest rzeczą od nas niezależną ([II](#)). Zły uczynek naszego bliźniego jest jak piekące słońce lub nieprzyjemny wiatr ([III](#)), jak szum płynącej wody ([IV](#)) czy nieunikniona kontuzja podczas zawodów sportowych ([V](#)). Skierowany przeciw nam postępek możemy traktować jak czyn szaleńca ([VI](#)) lub pijanego ([VII](#)). Nie należy odpłacać pięknym za nadobne ([VIII](#)), tylko trzeba być dla drugiego człowieka serdecznym ([IX](#)).

FRAGMENT I

Wszystko więc znosi [stoik] w ten sam sposób jak srogość zimy i okropności niepogody, jak febrę, choroby i wszystkie utrapienia zsyłane losem.

(Seneka, O niezłomności mędrca, IX.1)

KOMENTARZ: Jak już mówiliśmy, na wszelkie krzywdy i złośliwości, które wyrządzają nam inni ludzie, powinniśmy być obojętni. Oczywiście, łatwo to powiedzieć, ale trudniej wykonać. Aby pomóc nam nauczyć się tej obojętności, stoicy podsuwają obserwację następującą: łatwiej nam pogodzić się z tymi ciosami, które spadają

na nas ze strony bezosobowych sił przyrody. Łatwiej jest – w pewnym sensie – przełknąć powódź, która zatapia podwórko, albo deszczową pogodę, która psuje urlop, niż okradzenie mieszkania lub złośliwy artykuł w gazecie. W tym pierwszym przypadku nie ma bowiem niczyjej złej woli, nie ma świadomego sprawstwa skierowanego przeciwko nam. Nie musimy się zastanawiać, dlaczego ktoś nas chciał skrzywdzić, ani też dociekać, cośmy mu takiego zrobili. Nie ma tu w ogóle żadnego „kogoś” – jest tylko bezmyślny żywioł. Nie oskarżamy powodzi ani niepogody o działanie przeciwko nam, bo wiemy, że nie szkodzą świadomie. I w tym sensie łatwiej jest nam się z ich działaniem pogodzić.

Dlaczego jednak nie moglibyśmy – to jest centralna myśl tego rozdziału – podobnie myśleć o złu, które wyrządzają nam inni ludzie? Dlaczego nie moglibyśmy do krzywdy wyrządzonej przez drugiego człowieka ustosunkować się tak samo, jak do skutków burzy gradowej albo powodzi?⁹² Spróbujmy: gdy tylko spotka nas jakiś cios ze strony drugiego człowieka, potraktujmy go jako przejaw działania sił przyrody – jak zimny deszcz, który nas zalewa, albo jak wiatr, który powiał nam w oczy.

FRAGMENT II

[...] postaw sobie pytanie: czy to możliwe, by ludzie bezwstydni nie istnieli na świecie? Niemożliwe. Nie żądaj więc niemożliwości. I ten człowiek jest jednym z tych bezwstydnych, którzy na świecie żyć muszą. To samo niech ci przyjdzie na myśl na widok łotrostwa, wiarołomstwa i jakiego bądź przewinienia. Bo gdy przypominasz sobie, że jest niemożliwe, by ludzie tego pokroju nie istnieli, będziesz nawet spokojniej na taką jednostkę patrzył.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.42)

KOMENTARZ: Powiedzieliśmy sobie wyżej, że patrzenie na zło, które wyrządzają nam inni, jak na skutek działania żywiołów, jest zabiegiem pomocnym. Spróbujmy teraz odpowiedzieć na pytanie, czy jest to zabieg prawomocny – innymi słowy, czy przeprowadzenie takiego porównania jest zasadne?

Głównym podobieństwem, jakie zachodzi między zgubnym żywiołem a wyrządzającym nam przykrość człowiekiem, jest nasza całkowita wobec nich bezsilność. Nie możemy zatrzymać deszczu i nie

możemy powstrzymać czyjejs złej woli. Próbuując wpłynąć na czyjeś postępowanie, zawsze prędzej czy później dojdziemy do ściany: niezależnie od środków, po jakie sięgniemy, zawsze musimy skonfrontować się z tym, że drugi człowiek jest odrębnym i niezależnym od nas podmiotem, który ostateczną decyzję podejmuje samodzielnie i wyłącznie na własny rachunek. Nie kontrolujemy zachowania innych, tak jak nie kontrolujemy pogody i trzęsień ziemi – to jest ta podstawowa cecha wspólna. Inni ludzie i żywioły przyrody należą do tej samej kategorii: do rzeczy niezależnych od nas. W tej optyce, zdarzenia z pozoru tak różne jak deszcz i złośliwość ludzka okazują się zaskakująco sobie bliskie.

Nie mamy żadnego wpływu na to, jaka będzie pogoda, i nie mamy żadnego wpływu na to, czy ludzie będą dobrzy, czy źli. I jedno, i drugie jest pewną zewnętrzną wobec nas siłą, która może nam uczynić szkodę. Dlaczego więc nie skorzystać z tego wspólnego mianownika? Ani jednemu, ani drugiemu nie możemy przeciwdziałać, ani jednego, ani drugiego nie możemy zmienić. Nie mają bowiem sensu protesty przeciwko nadciągającej burzy i nie mają sensu protesty, że ludzie są tacy, jacy są. Nie naprawimy ich słowami, tak jak nie zmienimy pogody rzucaniem zaklęć. Jeśli więc będzie to dla nas przydatne, mamy prawo traktować te przypadki łącznie.

FRAGMENT III

[...] o ile niektórzy przeszkadzają mi w pełnieniu właściwych obowiązków, to staje mi się człowiek jedną z rzeczy obojętnych, tak jak słońce, jak wiatr.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, V.20)

KOMENTARZ: Nieskończona jest różnorodność sposobów, na jakie ludzie mogą stać się dla nas źródłem przykrości. Może wyrządzić ją pojedynczy człowiek (na przykład wtedy, gdy rozpowiada o nas fałszywą plotkę), może cała zbiorowość (kiedy tę plotkę powtarza i jej wierzy). Mogą to zrobić w sposób świadomy i zaplanowany (jak wtedy, kiedy złodziej kradnie nasz samochód), może to się też stać przypadkowo (jak wówczas, gdy ktoś nieuważnie prowadzi i powoduje stłuczkę na skrzyżowaniu). Niezależnie od scenariusza, zawsze wyjdzie na jedno, a poszkodowani będziemy my. Dlatego też w żadnym z tych wypadków nie bójmy się stosować naszego chwytu: traktujmy

przykrości wyrządzone nam przez ludzi tak samo jak skutki żywiołu. Wiatr wieje, a złośliwi ludzie powtarzają nieprawdziwe plotki – ani jednego, ani drugiego nie powstrzymamy słowami ani myślą. Ani jedno, ani drugie nie poddaje się żadnej władzy, żadnej kontroli. Są to po prostu przejawy działania sił przyrody, pierwotne, niedające się opanować i nienegocjujące z nami warunków zawieszenia broni. One były, są i będą – nikt i nic tego nie zmieni, a już na pewno nie my. Gradient ciśnienia atmosferycznego i kaprysy boga wiatrów zawsze będą powodowały wiatr, a złośliwość i zawiść zawsze będzie skłaniała ludzi do plotek i docinków. Tak się po prostu dzieje i nikt tu nas o zgodę nie pyta.

FRAGMENT IV

Oto wokół mnie rozbrzmiewają przeróżne odgłosy. [...] Ależ na Herkulesa! – ja nie dbam o ten hałas więcej niż o szum falującej lub spadającej wody.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LVI.1–3)

KOMENTARZ: Któż z nas nie zna tego uczucia? Staramy się na czymś skoncentrować, coś przeczytać lub coś przygotować, czas nas goni, terminy się zbliżają... i wtedy całe skupienie pryska pod nagłym naporem zgiełku ludzkich głosów. Albo inaczej: staramy się wypocząć, sięgamy po książkę i wino, już się rozkoszujemy tymi kilkoma chwilami relaksu, a nagle dzwoni telefon i przez następne pół godziny ktoś nam z przejęciem opowiada o wydarzeniach, które ani nas dotyczą, ani obchodzą. Słów Seneki nie musimy tu zresztą rozumieć dosłownie: nie chodzi tu tylko o nazbyt rozhukane fale dźwiękowe, rozbrzmiewające o nieoczekiwanych porach. Chodzi o cały ten potop informacji, próśb i oczekiwań, który wiąże się z tym, że jesteśmy istotami społecznymi. Nie umkniemy przed nim – żyjemy przecież wśród ludzi, a to oznacza wieczne wystawienie na zgiełk ludzkich spraw.

Jedyną możliwością całkowitego uwolnienia się od tego byłoby porzucenie świata i szukanie szczęścia w losie pustelnika. Jest to jednak rozwiązanie dla nielicznych i stoicy bynajmniej go od nas nie wymagają⁹³. Potrzebne jest więc inne rozwiązanie, inny sposób, który pozwoliłby nam sprawnie uporać się z zamętem, jaki potrafią tworzyć ludzie. I tu właśnie przyda się traktowanie czynów innych jak skutków żywiołu. Do kaprysów pogody z konieczności się przyzwyczajamy i nie

protestujemy przeciw nim – i tak samo powinniśmy się układać z innymi ludźmi. Jak to wygląda w praktyce? Jesteśmy na rodzinnym obiedzie i nie lubiana ciotka opowiada po raz setny tę samą historię; znaleźliśmy się w epicentrum rozwrzeszczanego tłumu; mamy wrażenie, że nie jesteśmy w stanie uciec przed otaczającymi nas zewsząd komputerami, które pompują w nas różne bezużyteczne informacje. Co począć? Wyobraźmy sobie, że to wszystko to jest tylko wiatr. Tych wszystkich wykrzykiwanych słów, tego szumu rozmów i informacji nie traktujemy inaczej niż szumu wodospadu. O natarczywą gadaninę dobiegającą z głośników i gardeł dbajmy nie więcej niż o błyski i grzmoty nadchodzącej burzy – ot, jest to taka siła samorodna, która dochodzi czasem do głosu i której nic nie zatrzyma, ale którą nie należy się specjalnie martwić. Trzeba po prostu otworzyć parasol, nie ma sensu mieć nikomu za złe, że pada.

Podróżujemy przez życie z konieczności w towarzystwie innych ludzi, jesteśmy na nich skazani jak na współpasażerów w samolocie lub na statku. I jest rzeczą nieuniknioną, że będą coś nam mówić, że będą krytykować, że będą czegoś się od nas domagać i forsować swoje punkty widzenia. Bardzo często nie będzie to ani racjonalne, ani słuszne, ani konstruktywne. Bardzo często zdarzy się, że nie będą oni tak naprawdę skłonni do dialogu – a jedynie do sprzeczki lub złośliwości. Co w takiej sytuacji? Pozostanie nam potraktować głosy naszych współtowarzyszy tak jak chłupot fali za burtą. Brzmi to okrutnie? Trochę, ale nie do końca. Stoicy nie każą bowiem traktować tak każdego człowieka, tylko tego, kto nie jest i nie chce być ani racjonalny, ani twórczy, ani wyrozumiały, ani w czymkolwiek pomocny. A w czym głos kogoś takiego będzie się dla nas różnił od głosu fali? Nie zmienimy tego, że istnieją na świecie źli ludzie, tak jak nie powstrzymamy istnienia fal. Ale nie znaczy to przecież, że mamy być na nich źli i kłać na kołysanie statku.

FRAGMENT V

W sali gimnastycznej i paznokciem nas kto zadrapie, i głową uderzy, i siniaka nabije. A przecież ani nie okazujemy niezadowolenia, ani nie obrażamy się, ani nie podejrzewamy go później, jakoby czyhał na nasze życie. [...] Podobnie jakoś niech dzieje się i w innych dziedzinach życia; przepuszczajmy wiele rzeczy mimo siebie u tych,

z którymi – rzecz można – razem się gimnastykujemy.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VI.20)

KOMENTARZ: Marek Aureliusz używa z kolei metafory sportu, uprawianego wspólnie z innymi ludźmi. Każdy, kto pamięta ze szkoły lekcje wuefu, zgodzi się, że jest to swego rodzaju żywioł, w którym nie brak ani chaosu, ani ryzyka, że oberwie się po głowie piłką albo pięścią. Wyobraźmy więc sobie, że gramy w piłkę nożną. Wychodząc na boisko, musimy liczyć się z tym, że możemy w czasie gry zostać sfaulowani, popchnięci albo i poturbowani. A przecież nie złościmy się (nie powinniśmy się złościć!) na tych, z którymi gramy. Wiemy, że to jest normalne, że na tym polega sport. Jeśli ktoś robi wślizg i nie trafi w piłkę, tylko w naszą nogę, nie zakładamy od razu, że chciał nam zrobić krzywdę, że nas nienawidzi i dybie na nasze życie. Nawet jeśli gra jest ostra, to nie traktujemy przeciwników jak swoich wrogów. Często gramy przecież z przyjaciółmi – a jeśli zostaniemy wylosowani do dwóch różnych drużyn, to nie znaczy jeszcze, że przyjaciel przestał nas lubić. Wiemy po prostu, że gra wymaga walki – i to ostrej! – o piłkę.⁹⁴

Podobnie jest w życiu. Wychodząc na boisko, jakim jest życie wśród ludzi, narażamy się na rozmaite faule i kontuzje. Ten nas popchnie, tamten chcący lub niechcący uderzy, czasem nawet może nam się dostać od tego, kto gra z nami w jednej drużynie. Nie narzekajmy jednak, nie wściekajmy się, nie domagajmy się przerwania meczu. Pewna brutalność jest wpisana w założenia tej życiowej gry i musimy się z tym pogodzić. Popatrzmy na tych, którzy zbyt łatwo się oburzają, jeśli ktoś ich popchnie albo złapie za koszulkę. Czy nie postępują niemądrze? W czasie gry w piłkę owszem, można się domagać odgwizdania faulu. Ale w prawdziwym życiu nie ma sędziego, na którego można by się oglądać. Ktoś nas kopnął pod stołem życiowej przepychanki, ktoś inny zagrał nieuczciwie. U kogo mamy w takiej sytuacji protestować? Od kogo żądać przerwania gry? Jesteśmy już dorośli i musimy pamiętać, że rodzice nie stoją przy linii bocznej, bacząc, byśmy sobie nie zrobili krzywdy. To my sami musimy zadbać o siebie i nie powinniśmy się zbyt łatwo skarżyć. W życiu, jak to w życiu, każdy gra o swoje, a tam gdzie grają, tam wióry lecą.

FRAGMENT VI

Jakiż to lekarz złości się na szaleńca? Któż weźmie za złe przekleństwa człowiekowi mającemu w gorączce, któremu na dodatek zabroniono pić zimnej wody? Takie właśnie usposobienie zachowuje mędrzec w stosunku do wszystkich ludzi.

(Seneka, O niezłomności mędrca, XIII.1–3)

KOMENTARZ: Seneka przedstawia nam jeszcze inne porównanie. Według niego nadmiernie brać sobie do serca to, co mówią ludzie, to tyle co brać do siebie słowa obłąkanych. A kto gniewa się na takich i kto wierzy ich słowom? Oto ktoś ma atak delirium i widzi białe myszki. Czy powinniśmy mu wierzyć i wzywać ekipę deratyzacyjną? Któs inny z całym przekonaniem twierdzi, że wstąpił w nas diabeł. Owszem, powinniśmy się w takiej sytuacji złapać za głowę, ale przecież nie po to, żeby sprawdzić, czy nie wyrosły nam rogi.

Nie traktujemy serio tych, którzy postradali zmysły. Nie bierzemy na poważnie tego, co mówią, nie przejmujemy się każdą wymyśloną przez nich bzdurą. I to nie dlatego, że uważamy szaleństwo za rzecz nieciekawą i godną potępienia, ale po prostu dlatego, że nie dalibyśmy rady żyć, gdybyśmy brali do siebie to, co plotą wariaci. Jak to się ładnie mówi: nie ma rzeczy tak głupiej, by nie znalazł się ktoś, kto traktowałby ją z całą powagą. Są być może tacy, którzy mają czas i siły na słuchanie tego rodzaju wynurzeń, my jednak pozostawmy to lekarzom i kolekcjonerom osobliwości.

Pamiętajmy przy tym, że stoicy wszystkich tych, którzy nie starali się żyć według ich zasad, uważali za lekko stukniętych. Któż bowiem przy zdrowych zmysłach – tak rozumowali – odrzuciłby tak kuszącą prawdę, że szczęście i dobre życie są zależne tylko i wyłącznie od nas samych? Albo że rzeczy najważniejsze – a więc szczęście, spokój ducha, kształtowanie wyobrażeń wedle upodobania – są od nas zależne i wystarczy tylko po nie sięgnąć? To wszak nonsens! Nic więc dziwnego, że ci, którzy stoikom nie chcą uwierzyć, siłą rzeczy będą wikłać się w nieskończone problemy. Nic dziwnego, że nie będą w stanie dać sobie rady sami ze sobą, a mowa ich będzie przypominać mowę szaleńców. I jako mowę szaleńców powinniśmy ją traktować. I to takich, którym „zabroniono pić zimnej wody” – a to już przecież najgorsze.

FRAGMENT VII

O Pizystracie⁹⁵, tyranie ateńskim, głosi podanie, że kiedy jakiś biesiadnik po pijanemu powiedział wiele obelżywych słów o jego okrucieństwie [...] on ze spokojem zniósł wszystko i to jedno odpowiedział tym, którzy go zachęcali do zemsty, że tak samo nie gniewa się na tego człowieka, jak gdyby ktoś wpadł na niego z zawiązanymi oczami.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XI.4)

KOMENTARZ: Inaczej niż cesarz z fragmentu VI w poprzednim rozdziale, który toleruje zło, czyli dostrzega winę, ale powstrzymuje się od reakcji, Pizystrat stara się go w ogóle nie widzieć. Człowieka, który obraził go po pijanemu, traktuje tak, jakby ów wpadł na niego podczas poruszania się po omacku. Ludzie pijani i ci, którzy poruszają się po świecie na ślepo, mają jedną wspólną cechę – krzywdy, które wyrządzają, nie są produktem ich świadomej i trzeźwej woli. Są wynikiem zaćmienia: umysłu lub wzroku. Nie oskarżamy w końcu niewidomego o złe intencje, jeśli się potknie i na nas wpadnie, tak jak nie oskarżamy głuchego o ignorancję w sprawach muzyki.

W ten właśnie sposób patrzymy na wszystkich ludzi, którzy nam szkodzą, ranią nas lub w jakikolwiek inny sposób są dla nas źródłem nieprzyjemności. Traktujemy ich jak tych, którzy się ślepo rozbijają w świecie i których – z tego powodu – nie ma co oskarżać o celową złą wolę. Traktujemy ich jak tych, którzy błąkają się w życiu po omacku, nie wiedząc, czego chcą i do czego dążą. Czy powinniśmy się na takich złościć? Oczywiście, że nie. Życia by nam bowiem nie starczyło, gdybyśmy chcieli lamentować nad każdym nabitym nam guzem.

FRAGMENT VIII

Znajdzie się ktoś, komu by się zdawało, że postępuje rozumnie, gdyby się wierzgnięciem odpłacał mułowi, kłami kundlowi?

(Seneka, O gniewie, ks. III, XXVII.1)

KOMENTARZ: Kiedy wszystkie wymienione środki zawiodą – powinniśmy chwycić się ostatniej deski ratunku, jaką jest powszechnie znana zasada nieodpłacania pięknym za nadobne. Nie należy jej jednak rozumieć ani jako nakazu nadstawiania drugiego policzka, ani jako zakazu jakiegokolwiek odpowiedzi czy riposty. Chodzi tu po prostu o to, by uniknąć eskalacji, wymiany ciosów, z których na dłuższą metę

zawsze wyniknie więcej złego niż dobrego. Jeśli bowiem odpłacimy drugiemu człowiekowi krzywdą za krzywdę, cóż go powstrzyma przed tym, by nam się z kolei zrewanżować? My odpowiemy raz jeszcze i w ten sposób znajdziemy się w samym środku spirali przemocy. A dać się wciągnąć w taką spiralę jest dla stoika rzeczą niedopuszczalną, i to nie tylko dlatego, że angażowanie sił, czasu i środków w okładanie się z kimś pięściami jest próżne i nonsensowne. Główna przyczyna jest inna: jeśli wdamy się w wymianę ciosów, to prędzej czy później (raczej prędzej) stracimy kontrolę nad naszymi wyobrażeniami i damy się im poprowadzić tam, gdzie byśmy wcale nie chcieli.

Stoicy zdają sobie jasno sprawę, że pójdzie na otwartą wymianę ciosów, odgryzanie się innym ludziom i odpowiadanie na złośliwości donikąd nas nie doprowadzi, a tylko pogorszy sprawę. Niezależnie od tego, jakie zło nam wyrządzono, jeśli zaczniemy odpłacać złoczyńcy dla samego odpłacania – wpłaczemy się w jeszcze gorszą sytuację. Stąd też bierze się to brutalne porównanie Seneki, który mówi nam, że odpowiadać na zło, które nam wyrządził drugi człowiek, to tyle co usiłować odpowiadać na kopnięcie muła lub ugryzienie psa. W istocie, przyjęliśmy przecież, że ten, kto nas krzywdzi, krzywdzi nas nierozumnie. Krzywdzi nas tak, jak niewidomy, który na nas wpada, albo jak pijany, który nas obsypuje wyzwiskami. A w takiej sytuacji musimy przede wszystkim pamiętać, by nie stać się jak oni: jeśli skrzywdził nas niewidomy lub pijany, to nie znaczy wcale, że mamy odebrać sobie wzrok albo się upić.

FRAGMENT IX

[...] kiedy [...] przebywasz w otoczeniu wielu ludzi, nie powinieneszwać ich motłochem ani wrzaskliwą tłuszcą, ani obrzydłą gawiedzią, lecz raczej towarzystwo z nimi poczytywać sobie za rozrywkę na uroczystości ludowej, i w ten sposób przyjmować z pogodą ducha.

(Epiktet, Diatryby, I.12)

KOMENTARZ: Podkreślaliśmy już⁹⁶, że stoicyzm nie ma nic wspólnego z egoizmem w jego potocznym, pejoratywnym rozumieniu. Stoik nie jest samolubem, nie jest ślepy na potrzeby i uczucia innych. Owszem, koncentruje się na własnym dobrym życiu, ale nie dlatego, że inni ludzie nic dla niego nie znaczą, tylko dlatego, że tak się akurat

składa, że to jest coś, co od niego zależy – a życie drugiego człowieka od niego nie zależy. Stoicy uważają, że nie ma sensu uszczęśliwianie innych na siłę, są przekonani, że jesteśmy winni drugiemu człowiekowi szacunek, ten zaś wyraża się przede wszystkim w przyznaniu mu prawa do wolności myślenia i działania na własny rachunek. Gdyby oskarżyć stoików o egoizm i oschłość serca, odpowiedzieliby następująco: „Cóż to za niedorzeczna sugestia! My przecież robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby przysłużyć się uszczęśliwieniu ludzkości. Idziemy w tym kierunku najrozsądniejszą ścieżką: nie uszczęśliwiamy innych na siłę, ale raczej dbamy o to, o co zadbać możemy, czyli o siebie samych. Najlepsze, co możemy zrobić dla innych, to świecić przykładem”⁹⁷.

Mając więc na uwadze, że powinniśmy być autonomiczni, że każdy błądzi na swój rachunek, a krzywdę, którą wyrządzają inni, możemy traktować jako cios nierozumnego żywiołu, pamiętajmy również, że nie możemy być dla innych ludzi wrody, oschli czy niesympatyczni. Marek Aureliusz każe nam na towarzyszy naszej życiowej wędrówki patrzeć jak na współtowarzyszy w gimnastyce, a Epiktet porównuje życie wśród ludzi do uczestnictwa w wesołym jarmarku. Wspólna płaszczyzna obu porównań jest wyraźna: powinniśmy być wobec ludzi tolerancyjni i wyrozumiali. Starajmy się, o ile to możliwe, z lekkością w sercu podchodzić do tego, co ludzie czynią na swoją i naszą niekorzyść. Błądzić jest w końcu rzeczą ludzką, przyjmujemy więc z pogodą ducha ich pomyłki i wyrządzone nam krzywdy. Nie dajmy im zatruć naszej radości życia. W ten sposób najlepiej przysłużymy się szczęściu innych ludzi i naszemu własnemu.

Część szósta

Varia

czyli o tym, co nie zmieściło się w poprzednich
częściach

Rozdział dwudziesty czwarty

Jakikolwiek byłby świat – ty bądź stoikiem

Czy krępuje nas nieubłagany prawem przeznaczenie, czy rozrządził wszystkim władca wszechświata Bóg, czy bez jakiegokolwiek porządku porusza i obraca sprawy ludzkie przypadek – winna nas podtrzymywać filozofia.
(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XVI.5)

W PIGUŁCE: Prawomocności i skuteczności stoicyzmu nic nie podważa i nie może podważyć. Stoicki sposób na życie działa i obowiązuje niezależnie od tego, jaki jest otaczający nas świat. Czy okaże się on taki, czy inny – rady stoików zawsze będą pomocne. Możemy wierzyć lub nie wierzyć w Boga, możemy mieć takie lub inne poglądy – stoicyzm przyda się każdemu z nas.

* * *

Sztuka życia według stoików jest uniwersalna, sprawdza się niezależnie od tego, jaką wizję świata przyjmujemy ([fragment I](#)). Powinniśmy być stoikami bez względu na to, czy brak nam pewności, jaki jest świat, czy też wierzymy, że poznaliśmy prawdę na jego temat, czy też uważamy, że jest on chaosem bez zasad ([II](#) i [III](#)). Jeśli wierzymy w istnienie Siły Wyższej, jakkolwiek rozumianej, również powinniśmy być stoikami ([IV](#)). Tak samo jeśli uważamy religię za sprawę prywatną, tak samo, gdy wyznajemy światopogląd materialistyczny, tak samo, gdy się z naszym światopoglądem czujemy dobrze, jak też wtedy, gdy czujemy się z nim źle ([V](#)). Stoicyzm jest niezależny od natury świata – ta bowiem jest rzeczą niezależną od nas ([VI](#)).

FRAGMENT I

[...] albo istnieje świat uporządkowany, albo też zamęt pomieszany, bez ładu.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.27)

KOMENTARZ: Zacznijmy niestandardowo, a mianowicie od spojrzenia wstecz. Postawmy sobie następujące pytanie: czy w którymś punkcie tej książki uzasadnialiśmy, czy też uwiarygodnialiśmy nauki stoików jakimikolwiek teoriami na temat

świata? Czy powoływaliśmy się gdzieś na autorytet dobrego Boga, który stworzył wszechświat i nadał mu pewien porządek? Czy próbowaliśmy wywieść stoicyzm z pojęć ogólnych, takich jak „kosmiczny rozum”, „dusza świata”, „tao”, „konieczność dziejowa” czy „porządek społeczny”? Czy dowodziliśmy, że metody stoickie muszą być skuteczne dlatego, że świat to zaplanowany projekt, w którym wszystko dąży do dobrego? Czy uprawomocnialiśmy nasze stoickie recepty jakimikolwiek odwołaniami do natury człowieka lub świata? Czy twierdziliśmy, że stoicy poznali zasadę działania świata i mechanizm kosmosu i że na nich opierają swoje zalecenia?

Odpowiedź na wszystkie powyższe pytania brzmi „nie!”. Nie budowaliśmy żadnych teorii, nic w ogóle o „świecie” jako takim nie mówiliśmy. Wszystkie nasze uwagi dotyczyły tylko i wyłącznie tego, co dzieje się w naszych głowach. Ale dlaczego jest to godne podkreślenia? Dlatego że dzięki temu możemy zasadnie twierdzić, iż stoicka recepta na szczęśliwe życie jest prawomocna i skuteczna niezależnie od natury świata. Gmach stoicyzmu nie może runąć, nie można go podkopać – nie potrzebuje on bowiem żadnych fundamentów i jest całkowicie niezależny od świata zewnętrznego. Możemy być stoikami bez względu na to, jaki jest świat i jak my go postrzegamy. Stoicyzm bowiem żadnego wsparcia ze strony świata nie potrzebuje. Stoicyzm jest sam sobie podstawą i sam jest swoim potwierdzeniem.

W niniejszym rozdziale szczegółowo to przedyskutujemy. Punktem wyjścia będzie właśnie fakt, że mówiąc o stoicyzmie, ani razu nie odwołaliśmy się do jakiegokolwiek zewnętrznego wobec niego twierdzenia, które miałoby być gwarantem jego prawdziwości. Mając to w pamięci, pochylmy się nad przytoczonymi słowami Marka Aureliusza: „...albo istnieje świat uporządkowany, albo też zamęt pomieszany, bez ładu”. Nie jest to jedyne w Rozmyślaniach miejsce, gdzie nasz cesarz-filozof stawia przed sobą taką alternatywę. Przywołuje ją wielokrotnie, raz po raz zestawiając przeciwne sobie wizje świata. Dobrze pomyślany i zorganizowany świat kontra bezrozumny chaos, boski ład kontra orgia przypadkowości. Albo istnieją pewne uniwersalne zasady, którym podporządkowane są wszystkie rzeczy, albo wszystko jest bezładną mieszaniną

pierwiastków. Treść tych wątpliwości jest jasna. Pozostaje pytanie, po co Markowi Aureliuszowi ta mantra niepewności? Po co stawia on sobie takie dylematy?

W pierwszym rzędzie jest to przypomnienie, że trudno być pewnym tego, jaki jest i jak działa wszechświat, w którym żyjemy. Trudno też w tej sprawie o zgodność między ludźmi: nigdy jej dotąd nie było i można przypuszczać, że nigdy nie będzie. Ale gdy zajmujemy się stoicką sztuką życia, jesteśmy niejako poza tymi wątpliwościami. One nas nie dotyczą. W naszym naśladowaniu stoików nie jesteśmy naukowcami, nie stawiamy hipotez i nie budujemy teorii, które mogłyby potem zostać obalone przez kolejne odkrycie. Jesteśmy praktykami. I nie chcemy zasad naszego życia opierać na jakiegokolwiek tezie czy doktrynie – bo praktyka uczy, że wszelkie tego typu fundamenty mogą prędzej czy później okazać się niestabilne. Chcemy czegoś więcej: umiejętności życia, która miałaby zastosowanie uniwersalne, która byłaby przydatna i skuteczna w każdym możliwym świecie. I taka właśnie jest sztuka życia według stoików.

FRAGMENT II

Albo wszystko płynie z jednego źródła rozumnego, jakby ku jednemu ciału [...] albo są tylko atomy i nic innego, jak bezładna ich mieszanina i następne rozproszenie.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.39)

KOMENTARZ: Przypatrzmy się bliżej obu członom tej alternatywy. Z jednej strony mamy tu obraz świata przenikniętego jakimś boskim, rozumnym i łączącym wszystko pierwiastkiem. W takim świecie rzeczy nie dzieją się przypadkiem, istnieje w nim pewna Siła Wyższa (mniej lub bardziej sprecyzowana), która kieruje zdarzeniami i w której ręku spoczywa władza i ostateczna odpowiedzialność za świat. Istnieje pewien porządek, według którego rozgrywają się wydarzenia. Może być on mniej lub bardziej zakryty przed naszymi oczami, jednak zawsze można (a być może nawet należy) usiłować go odkryć i zrozumieć. Co więcej, da się nawet dojść do wniosku, że się ów porządek faktycznie odnalazło i pojęło – a wtedy znajomość tej tajemnicy świata można chcieć wykorzystać do własnych celów. Można też przypuszczać (niebezzasadnie), że skoro wszystko

w świecie jest obmyślane i z góry zaplanowane, to w owym kosmicznym zamyśle została również przewidziana jakaś ścieżka dla nas. Ścieżka, którą możemy podążać w stronę dobra i pomyślności.

Z drugiej strony mamy wizję świata chaotycznego, pozbawionego jakiegokolwiek planu. Świata, za którym nikt i nic nie stoi, w którym nie ma żadnego „czegoś” lub „kogoś”, kto kryłby się za kurtyną rzeczy i zdarzeń. Jest to świat, w którym nie mamy od kogo oczekiwać pomocy, świat, który rządzi się wyłącznie chaosem i przypadkiem. Treść takiego świata jest nieuporządkowana, nie trzyma się żadnych reguł, jest nieprzewidywalna. Taki świat nie daje nam żadnego oparcia, nie ma w nim żadnego porządku, którego moglibyśmy się uchwycić. Marek Aureliusz opisuje ten obraz językiem starożytnego materializmu: są tylko atomy i próżnia, wszechświat jest niczym więcej, jak bezładnym i nieuporządkowanym tańcem atomów w pustej przestrzeni.

Wybór, który zarysowuje nasz cesarz-filozof, jest oczywiście wyrażony językiem i pojęciami jego czasów, a więc drugiego wieku naszej ery. Przez ostatnie dwa tysiące lat niejedno się zmieniło, a hipotezy i teorie, między którymi wybieramy dzisiaj, są nieco inne. Ale doświadczenie pluralizmu możliwych stanowisk jest dokładnie to samo i dokładnie to samo jest poczucie wątpliwości i niepewności. Nie będziemy tu rzecz jasna dokonywać przeglądu wszystkich możliwych do przyjęcia obrazów świata – to niewykonalne – ale możemy wskazać kilka reprezentatywnych przykładów.

Tak więc, niektórzy z nas wierzą w Boga, który jest stwórcą wszystkich rzeczy widzialnych i niewidzialnych, a także praw rządzących światem. W Boga, który jest ostatecznym gwarantem panującego w świecie porządku, ostateczną rękojmią poświadczającą prawa przyrody i etyki. Inni w Boga wierzą, ale odrzucają ten jego obraz, który podsuwają tradycyjne religie. Jeszcze inni nie wierzą, że ktokolwiek sprawuje zwierzchność nad światem, ale przyznają, że istnieje pewna niewysłowiona Tajemnica, pewien niepoznawalny i nieokreślony pierwiastek nadprzyrodzony. Część z nas zaprzeczy z kolei boskości w każdym możliwym sensie i twierdzić będzie, że istnieje wyłącznie świat materialny i dotykalny, a wszelkie bóstwo, wszelkiego ducha, uznawać będą za mrzonkę i urojenie. Podobnie jak

nie ma zgody co do istnienia Boga, tak też nie ma zgodności co do istoty samego świata materialnego. Niektórzy z nas widzą w nim bezwzględne zło lub przynajmniej twardą obojętność, bezlitosną walkę o byt, ślepa i okrutną potęgę, która przed niczym się nie cofa i na nic nie zwraca uwagi. Inni, przeciwnie, wierzą w naturę rozumianą jako wszechogarniający, kojący żywioł, który trzeba naśladować, do którego trzeba powracać i z którym należy się zestroić. Różny może też być nasz stosunek do tego, do czego Marek Aureliusz w ogóle się nie odnosił, bo to po prostu nie istniało w jego czasach – a więc do nauki⁹⁸. Znowu: część z nas będzie w niej widzieć najwyższy przejaw ludzkiego geniuszu i najwspanialsze osiągnięcie ludzkiego ducha, niepowstrzymaną siłę rozwoju i postępu, która niesie ludzkości wyzwolenie od trosk. Inni przeciwnie: postrzegają ją będą jako źródło zła i nieszczęść, jako fundamentalne zagrożenie dla naszej ludzkiej harmonii. Na koniec przypomnieć trzeba, że brakuje zgody również co do nas samych – co do tego, kim właściwie jest żyjący w tym świecie człowiek. Jedni powiedzą, że człowiek jest istotą z gruntu dobrą, a więc powinniśmy dawać mu szansę i możliwość nieskrępowanego rozwoju, inni przeciwnie, będą twierdzić, że jesteśmy z natury źli, a najpilniejszym zadaniem jest strzec człowieka przed nim samym. Oczywiście, możliwe są również wszelkie kombinacje powyższych poglądów. Jednym słowem: możliwości są najróżniejsze, a którąkolwiek odpowiedź wybierzemy – nigdy nie zyskamy pewności, czy wybraliśmy właściwie.

Co poczną w tej sytuacji stoicy? Ich droga jest następująca: nie angażują się w żadne spory ani dyskusje między powyższymi stanowiskami. Proponują sięgnięcie do innego porządku, proponują sztukę życia, działającą niezależnie od tego, za którym z opisanych tu światopoglądów się opowiemy. Będzie to więc odpowiedź najpewniejsza, a zarazem najbardziej uniwersalna – stoicyzm będzie obowiązywał niezmiennie i niezależnie od tego, która z powyższych hipotez okaże się prawdziwa. Stoicy nie mają problemu z pluralizmem, przeciwnie, ich filozofia sprawdza się w każdym możliwym świecie. Możemy przestrzegać jej zasad niezależnie od tego, w co wierzymy. Co więcej, stosując się do nich, będziemy bezpieczni, bo żadna zmiana poglądu na temat świata, żadne nowe odkrycie czy jakaś przemiana

wewnętrzna nie wpłyną na naszą sztukę życia. Stoicyzm się nigdy nie wywróci, bo się na niczym nie opiera. Nie straci ważności, bo nie zawiera żadnego dogmatu, który mógłby się zdezaktualizować.⁹⁹ Nie zachwieje się, bo nie ma żadnego fundamentu, który mógłby się rozpaść lub przegnić. Nic go nie unieważni – bo on żadnego upoważnienia nie potrzebuje.

I to jest właśnie głębszy sens owych przeciwstawień przywoływanych przez Marka Aureliusza. Nasz filozof celowo się konfrontuje z coraz to nowymi niepewnościami i celowo mnoży wątpliwości. Robi to po to, by samemu sobie pokazać, że zasady stoickie będą działały w każdym możliwym świecie. Powiedzieliśmy sobie wyżej, że Marek Aureliusz się waha – ale to nie jest najwłaściwsze słowo. On się bowiem nie tyle waha, ile wzmacnia swój stoicyzm, testując go w starciu z rozmaitymi hipotezami.

FRAGMENT III

Krótko mówiąc, jeżeli bóg [istnieje], to wszystko dobrze się dzieje, jeżeli zaś „na oślep” [wszystko się dzieje], to abyś i ty nie [żył] „na oślep”.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, IX.28)

KOMENTARZ: Niektórzy z nas wierzą w Boga lub jakąś inną Siłę Wyższą, która swoim istnieniem gwarantuje, że wszystko rozgrywa się według pewnego określonego porządku. Inni są w tej sprawie sceptykami – nie widzą w świecie ani nieziemskiego autorytetu, ani przejawów jego zamysłu czy działania. Stoicy nie chcą być stroną w tym sporze: ani w tym, ani w żadnym innym. Stoicyzm, a ta książka wraz z nim, adresowany jest do wszystkich, zarówno do jednych, jak i drugich. By być stoikami, nie musimy podpisywać żadnego cyrografu, nie musimy wypowiedzieć żadnego credo, nie musimy spełnić żadnych wymagań wstępnych. Możemy być stoikami niezależnie od naszej narodowości, koloru skóry, wyznania, upodobań seksualnych czy politycznych.¹⁰⁰ Stoicyzm jest filozofią bezkonfliktową i tolerancyjną: cokolwiek mamy w głowie, stoicyzm nie tylko się w niej zmieści, ale też pozostanie w dobrych stosunkach z tym, co w niej zastał.

Zarazem jednak powyższy opis, dokonany językiem pluralizmu i tolerancji, w żadnym stopniu nie wyklucza tych spośród nas, którzy wątpliwości bynajmniej nie doświadczają. Możemy wyznawać pewien

obraz świata (na przykład wierzyć w istnienie lub nieistnienie Boga) i być całkowicie pewni swoich racji. W tym wypadku również możemy i powinniśmy być stoikami – nie ma żadnego powodu, byśmy musieli z tego rezygnować. Tak jak stoicyzm się nie kłóci z żadnymi wątpliwościami – tak samo nie będzie się kłócił z żadnym przekonaniem ani wiarą.

Z jednej więc strony żaden światopogląd nie jest przeszkodą do przyjęcia stoicyzmu, z drugiej, żaden nie jest argumentem, by go – raz przyjąwszy – odrzucić. Żaden pogląd na świat nie jest w stanie stoicyzmu obalić. Jeżeli będziemy starali się żyć według zasad stoików, żadne nowe odkrycie, refleksja, hipoteza czy fakt nie dadzą rady nas od takiego życia odwieść. Stoicyzm jest bronią na tyle silną, by pozwolić nam wyjść cało z każdej opresji. Jakkolwiek urządzony jest świat i jakiegokolwiek niespodzianki ma on dla nas w zanadrzu, stoicka zbroja przed wszystkim nas uchroni. Stoicyzm jest lekarstwem uniwersalnym, jest najwszechstronniejszą bronią – da się jej bowiem użyć przeciw każdemu możliwemu nieprzyjacielowi, w każdym możliwym do pomyślenia świecie.

Mając powyższe w pamięci, wróćmy do przytoczonych wyżej słów Marka Aureliusza: albo wszystko się dzieje zgodnie z pewnym porządkiem, albo dzieje się na oślep. Co to znaczy „na oślep”? Znaczy to, że nie ma na świecie żadnej Siły Wyższej, a jedyne prawa, jakie w nim obowiązują, to prawa fizyki: świat jest mieszaniną atomów, pozbawioną jakiejkolwiek instancji kierującej. Ale czy znaczy to, że w takim świecie literalnie wszystko, bez żadnego wyjątku, dzieje się na oślep? Jeśli patrząc na świat, dochodzimy do wniosku, że nie ma w nim nic poza bezładną plątaniną cząstek i żywiołów, to nie wolno nam zapomnieć, że mimo wszystko, ma na to kto patrzeć. Pośród tego chaosu tkwimy my: bystre oko i czujny umysł, które widzą, czują i myślą. Co to oznacza dla stoika? Skoro w świecie poza nami nie ma żadnej zasady, to jedynym możliwym źródłem porządku i ładu jesteśmy my sami. Jakkolwiek nieuporządkowany byłby świat wokół nas, nam nie wolno poddać się tej bezplanowości i bezładności – musimy więc żyć po stoicku. Bo skoro świat nie ma sensu, to musimy sobie sami ten sens stworzyć. Jeśli żyjemy w królestwie chaosu, to musimy sami dla siebie być igłą kompasu. Jest to nasze

prawo – ale też nasz obowiązek.

FRAGMENT IV

Jeżeli bogowie uradzili coś o mnie i o tym, co mnie ma spotkać, to uradzili dobrze. [...] A jeżeli nie podejmą postanowień [...] w żadnej sprawie, która nas dotyczy, to ja mam władzę postanowienia sam o sobie.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VI.44)

KOMENTARZ: Przeciwnieństwem atomistyczno-materialistycznego obrazu świata jest przeświadczenie o istnieniu jakiejś Siły Wyższej, kontrolującej i nadzorującej wszystko, co się dzieje. Może być ona rozumiana na nieskończenie wiele sposobów: może to być tradycyjnie ujmowany Bóg albo mniej lub bardziej spersonalizowany Rozum Kosmiczny, może to być jakaś tajemnicza Zasada („tao”, „pierwotna energia” i tym podobne), o której trudno powiedzieć coś więcej niż to, że istnieje. Warianty są niezliczone, jesteśmy jednak w tej wygodnej sytuacji, że możemy je tu potraktować łącznie. Przy wszystkich bowiem różnicach podstawowa myśl będzie taka sama: istnieje w świecie (czy też ponad światem) pewne Coś (lub Ktoś), co jest gwarantem ładu panującego we wszechświecie, coś, co poświadcza jego porządek i go strzeże. Jakie to ma konsekwencje z punktu widzenia stoika?

Przekonanie o istnieniu takiej boskiej siły w żaden sposób stoicyzmu nie podważa ani się z nim nie kłóci. Przeciwnie, może wręcz wydatnie pomóc dochować wierności stoickim zasadom. W jaki sposób? We wszechświecie chaosu ciążyło na nas prawo i obowiązek, by wśród zamętu stać się wysepką sensu i zasad. Musieliśmy tego dokonać na własną rękę i na własną odpowiedzialność – nikt nam w tym nie pomagał, ale też nikt nas z tego nie rozliczał. Teraz będzie inaczej: jeżeli istnieje Siła Wyższa (jakkolwiek ją rozumiemy i nazywamy), to nasze zobowiązanie jest odpowiednio większe – odpowiadamy bowiem również przed Nią. Jeśli bowiem istnieje Coś (lub Ktoś), co jest właściwym twórcą porządku wszechświata, to nie sami sobie, ale temu Czemuś (lub Komuś) jesteśmy winni staranie, by nie żyć w sposób bezładny i beznadziejny. Nie jesteśmy już heroicznymi budowniczymi, którzy budują posąg autonomicznego porządku na przekór oceanom chaosu – jesteśmy raczej współnikami

w wielkim przedsięwzięciu i nie wolno nam zepsuć tej części dzieła, która spoczywa w naszych rękach. A w jaki sposób najlepiej wywiązać się z tego obowiązku? Rzecz jasna, żyjąc po stoicku.

Naszą Siłę Wyższą można widzieć jeszcze nieco inaczej. Można wyznawać pogląd, że istnieje ona, ale nie bierze aktywnego udziału w tym, co się dzieje w świecie. Nie interweniuje, nie wpływa na bieżące wydarzenia, nie przykładą do niczego ręki.¹⁰¹ Taki punkt widzenia przyjmowany jest dość powszechnie, brzmi bowiem dość zdroworozsądkowo: nie zaprzecza istnieniu Boga, starając się zarazem wyjaśnić jego uparte milczenie i permanentny deficyt świadectw jego obecności. Jak się na to zapatrują stoicy? Niespodzianki nie będzie: ani taki tajemniczy i skryty Bóg w niczym im nie przeszkadza, ani oni nie przeszkadzają jemu. Jeżeli jakiegokolwiek Siły Wyższe są skłonne zainterweniować w naszej sprawie, tym lepiej dla nas. Jeśli zaś istnieją, ale – jak to ujmuje Marek Aureliusz – „nie podejmują postanowień” w naszej sprawie, to mamy wolną rękę i sami możemy decydować o sobie. Tak czy siak wychodzi na jedno: trzeba żyć po stoicku.

FRAGMENT V

Albo wir rzeczy splecionych z sobą wzajemnie, a wnet rozproszonych, albo jedność i ład, i opatrność.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VI.10)

KOMENTARZ: Wróćmy znów do tego obrazu świata, w którym nie ma nic ponad prawami fizyki i brutalnej darwinowskiej ewolucji. Kto postrzega człowieka jako istotę całkowicie materialną, powstałą w wyniku procesów czysto przyrodniczych, ten z jednej strony może w takiej skórze czuć się w miarę dobrze i pewnie; może uważać, że taka sytuacja jest korzystna, że mamy dzięki temu świetny – bo od samej natury pochodzący – potencjał, który trzeba tylko rozwijać i urzeczywistniać. Z drugiej strony to może nam się wydać deprymujące i napawać nas niepokojem: przysłowiowe pochodzenie od małpy możemy uważać nie tylko za ujmę, ale również za źródło tkwiącego w nas pierwotnego zła. Mówiąc krótko, stronnictwo materialistycznego atomizmu również nie jest wolne od wewnętrznych podziałów.

Co na to powiedzą stoicy? Powtórzą znów to samo: można żyć po

stoicku, wyznając zarówno jedną, jak i drugą opcję. Ci z nas, którzy nie czują się dobrze z tym, jak widzą świat i człowieka, znajdują w stoicyzmie doskonałe remedium na wszelkie bolączki i lęki związane z tą sytuacją. Będzie on dla nich bronią przeciwko temu, czego się boją. Tym z kolei, których ich światopogląd napawa optymizmem i dumą, będzie tylko łatwiej – stoicyzm jeszcze im pomoże i doda sił w realizacji tego, o czym wierzą, że i tak w człowieku tkwi.

FRAGMENT VI

Co do zdarzeń zewnętrznych, [można przyjąć] że albo są dziełem przypadku, albo opatrności. A nie należy ani się gniewać na przypadek, ani żalić na opatrność.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XII.24)

KOMENTARZ: Jakikolwiek byłby świat – jego zasada i mechanizm są rzeczą od nas niezależną. A dopóki chodzi o rzeczy niezależne, nie jesteśmy stroną w sprawie. Nasza władza rozpościera się wyłącznie nad tym, co od nas zależy, rzeczami niezależnymi rządzi natomiast to, co rządzi resztą świata. I może to być ktoś lub coś zupełnie dowolne – może to być Bóg, prawa historii lub atomowe drgania. Niezależnie od tego, która z tych opcji jest prawdziwa, niezależnie od tego, którą z nich za prawdziwą uznamy – nie zmieni się to, że rzeczy niezależne nie leżą w naszym władaniu. Może nimi rządzić Siła Wyższa, mogą nimi rządzić prawa przyrody – my nie panujemy ani nad jednym, ani nad drugim. Cokolwiek rządzi światem, decyduje to o rzeczach od nas niezależnych, my zaś rządzymy rzeczami zależnymi.

Cokolwiek rządzi wszechświatem – o sobie samych decydujemy my sami. Naszą powinnością jest koncentracja na rzeczach zależnych od nas, na tym, nad czym mamy realną władzę. Oto punkt wyjścia, a zarazem teza stoicyzmu. Są one takie same w każdym możliwym świecie i przy każdym światopoglądzie. Jak zauważa Marek Aureliusz, równie niedorzecznie jest gniewać się na bezosobowe prawa natury, co żalić się na Boga, że niewłaściwie administruje światem. Jedyną sensowną odpowiedzią jest pozostać obojętnym na rzeczy niezależne, tak jak to sobie wyjaśniliśmy w rozdziale czwartym. Ta zasada przyniesie nam dobry skutek zawsze, niezależnie od tego, w jakim świecie przyszło nam żyć, i niezależnie od tego, jak ten świat postrzegamy.

Rozdział dwudziesty piąty

Posiłkuj się przykładami

W pismach Efezyjczyków był przepis, aby zawsze mieć w pamięci jednego ze starych miłośników cnoty.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XI.26)

W PIGUŁCE: Śmiało korzystajmy z doświadczeń innych: zarówno tych, którzy przetarli nasz szlak, jak i tych, którzy nim przed nami podążali. Wyobrażajmy sobie, że stoją przy nas, że patrzą nam na ręce. Nie bójmy się tego. Obecność drugiego człowieka (choćby tylko wyobrażona), w szczególności kogoś, kogo cenimy, jest wielką pomocą i mobilizacją. Pozwólmy się więc inspirować tym, którzy obronną ręką wyszli z napotkanych trudności. Pokrzepiajmy się myślą o nich, starajmy się być jak oni.

* * *

Jest sprawą całkowicie indywidualną, czyim przykładem zechcemy się wesprzeć ([fragment I](#)). Takie wsparcie będzie pomocne zarówno w chwilach wielkich i trudnych, jak też w codziennym trudzie ([II](#)), a także w momentach załamania, kompromitacji lub upadku ([III](#)). Nie musimy się tu wspierać na ramieniu postaci wielkiej i pomnikowej, może to być ktoś, kogo znamy osobiście i komu po prostu ufamy ([IV](#)). Dla przykładu, Seneka posiłkował się przykładem Kwintusa Sekstiusza¹⁰² ([V](#)). W każdym nieszczęściu i wobec każdej przeciwności losu znajdziemy kogoś, kto doświadczył tego samego, albo i czegoś jeszcze gorszego ([VI](#)). Agrypin spokojnie przyjął wyrok skazujący go na wygnanie ([VII](#)), Stilpon z Megary nie upadł na duchu mimo kataklizmu wojny, który przetoczył się przez jego miasto ([VIII](#)). Jednak nie tylko w wypadku niepomyślnych zdarzeń zewnętrznych możemy się posiłkować przykładami, warto robić to również (a może przede wszystkim) w walce na naszym froncie wewnętrznym ([IX](#)).

FRAGMENT I

„Winniśmy obrać sobie jakiegoś prawego człowieka i mieć go zawsze przed oczami, aby żyć tak, jakby on się nam przyglądał,

i wszystko czynić tak, jakby on widział”. [...] Wybierz tego, kto spodobał ci się i ze sposobu życia, i ze sposobu wyrażania się, i z samego oblicza [...]. Miej go zawsze przed oczami bądź jako opiekuna, bądź jako wzór.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XII.8–9)

KOMENTARZ: Jest to duża pociecha, że z wielkimi i małymi przeciwnościami nie musimy walczyć w samotności. Żaden problem ani żadne nieszczęście, które nas spotyka, nie spotyka wyłącznie nas, i w każdej chwili możemy sięgnąć myślami do doświadczeń tych ludzi, którzy zmagali się z nim wcześniej. W rozdziale „Nigdy nie jesteś sam” mówiliśmy o tym w sposób abstrakcyjny i ogólny: źródłem siły i pokrzepienia była tam sama świadomość tego, że nie jesteśmy sami. Nie musimy się jednak do tego ograniczać. Jedną rzeczą jest owo ogólne poczucie współuczestnictwa, drugą to, że mamy prawo wybrać sobie kogoś konkretnego, znanego nam z imienia i nazwiska, na kim się skupimy, uznamy za swego przewodnika. Będzie to ktoś, kto własnym przykładem zapewni nam wsparcie i motywację w chwilach trudnych i w chwilach zwątpienia.

Trzeba podkreślić, że powinniśmy wybierać wyłącznie według naszej prywatnej sympatii. Wybierzmy kogoś, z kim czujemy szczególną duchową bliskość, kogoś, kogo lubimy. Stając przed jakimś wyzwaniem, myślimy sobie: „X by na pewno coś w tej sytuacji poradził, na pewno wiedziałby, jak postąpić, i na pewno by się nie poddał!”. Dla każdego z nas ten X będzie kimś innym. Dla jednego może to być sławny filozof, dla innego przywódca religijny lub polityczny, pisarz, sportowiec albo po prostu ktoś z przyjaciół, ktoś, kogo lubimy i podziwiamy, i kto działa na nas mobilizująco. Może to być ktoś żyjący współcześnie, ktoś, kto mógłby – choćby teoretycznie – faktycznie odwiedzić nas któregoś dnia i zacząć przyglądać się naszym działaniom, ale może to być też ktoś oddalony od nas w przestrzeni lub czasie. Mówiąc krótko: możemy wybrać dowolną postać, byle tylko myśl o niej była dla nas inspirująca, pobudzała nas do walki i do działania. Tylko to kryterium jest tutaj istotne.

FRAGMENT II

Dlaczegoż nie miałbym [mieć] w domu wizerunków wybitnych mężów, które by pobudzały mego ducha?

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXIV.9)

KOMENTARZ: Czy powinniśmy to rozumieć jako zachętę do tego, by ustawić sobie w domu czyjeś popiersie lub fotografię? Tak, choć nie tylko o to tu chodzi. Trudno wszak negować, że bardzo często tak właśnie robimy: poza sprzętami użytkowymi, książkami i całą resztą życiowego bagażu gromadzimy również przedmioty o wartości wyłącznie sentymentalnej i symbolicznej, w tym fotografie własne, rodziny i przyjaciół, a także zdjęcia (czasem przedmioty) związane z ludźmi, których nie znamy osobiście, a z którymi wiąże nas jakaś więź uczuciowa. Wieszamy na ścianach fotografie i pamiątki po najróżniejszych osobach: począwszy od naszego dziadka Franciszka, przez plakaty z Emmą Watson czy Robertem Pattinsonem, po portrety Piłsudskiego, Che Guevary i Jana Pawła II. Oczywiście, nader często redukujemy ich sens do płaszczyzny czysto sentymentalnej, która ma dla stoików znaczenie drugorzędne. Dla nich najważniejsze jest co innego: umieszczając w swej przestrzeni życiowej fotografie pewnych osób, symbolicznie pozwalamy im przyglądać się naszym działaniom. Pokazujemy, że chcemy być obserwowani, że może to być dla nas pożyteczne. I o to właśnie chodzi!

W tym właśnie tkwi główny sens słów Seneki: powinniśmy wyobrażać sobie, że jesteśmy obserwowani i zachowywać się tak, jakby ktoś stale na nas patrzył. Umieszczenie na ścianie czyjejś fotografii jest pomocą i protezą, która może nam w tym pomóc. Nie jest to jednak rzecz niezbędna. Najważniejsze, by po wybraniu sobie kogoś, komu ufamy i kto jest dla nas ważny, wyobrażać sobie, że on (lub ona) patrzy na nas i śledzi nasze poczynania. Ta myśl momentalnie nas zmobilizuje, zainspiruje i nie pozwoli upaść na duchu. Świadomość, że jesteśmy pod czyjąś obserwacją i kuratelą, radykalnie zmniejsza ryzyko, że popadniemy w lenistwo czy zniechęcenie. „A co by powiedział X, gdyby mnie zobaczył w takiej sytuacji?”, „No nie, Y patrzy, a więc muszę dać radę!”. Zastąpmy te litery nazwiskami ludzi, których cenimy, a otrzymamy dokładną receptę na posiłkowanie się przykładami. Cokolwiek robimy, wyobrażajmy sobie, że patrzą na nas ci, którym chcielibyśmy dorównać, przed którymi chcielibyśmy dobrze wypaść czy których po prostu nie chcielibyśmy zawieść. Co więcej, możemy (i powinniśmy)

o nich pamiętać nie tylko w działaniu, ale również w naszym myśleniu. Czy dalej myślelibyśmy w ten sam sposób, gdybyśmy wiedzieli, że X ma możliwość podejrzenia tych myśli? Czy nie wstydziłibyśmy się przyznać Y-owi, o czym myślimy? Mówiąc krótko: jeśli sami nie jesteśmy w stanie zapanować nad swoimi myślami, śmiało przywołajmy sobie kogoś zaufanego do pomocy. Możemy na tym tylko zyskać.

Posiłkowanie się przykładami może więc polegać po prostu na tym, by starać się stale pamiętać i myśleć o tych ludziach, którzy są dla nas ideałem czy autorytetem. Powinniśmy jednak pamiętać o nich nie tylko w chwilach wielkich, przełomowych i trudnych, ale również w szarym trudzie i w zgryzocie codziennej egzystencji. Mamy pełne prawo przywoływać sobie czyny wielkich bohaterów zarówno wtedy, gdy wbiegamy do płonącego domu, by wynieść z niego niemowlę, jak i wtedy, gdy staramy się zwlec z łóżka o szóstej rano. Epicka poezja wiekopomnych dokonań dość rzadko przecież gości w naszym życiu. Na ogół jest ono zwyczajną prozą, ale naszym zadaniem jest zadbać, by była to dobra proza.

FRAGMENT III

Żadna rzecz nie wpaja w dusze cnotliwości mocniej, a chwiejnych i skłonnych do zła nie zwraca na drogę prawości skuteczniej niż obcowanie z cnotliwymi ludźmi. Częste bowiem przyglądanie się im i częste ich słuchanie stopniowo wraża nam w serce zasady, które nabywają mocy przykazań. Na Herkulesa! Pomaga już samo spotkanie mędrców i jest coś takiego, co od wielkiego męża możesz uzyskać nawet wtedy, kiedy zachowuje milczenie.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XCIV.40–41)

KOMENTARZ: Spotykajmy więc mędrców i uciekajmy się pod ich opiekę – dobroczynny skutek będzie ten sam, niezależnie od tego, czy chodzi o spotkanie twarzą w twarz, spojrzenie na czyjąś fotografię, lekturę książki ukochanego pisarza czy po prostu wyobrażenie sobie, że dana postać stale nam towarzyszy. Powiedzieliśmy już, że powinniśmy to robić nie tylko w przełomowych momentach naszego życia, ale też w chwilach codziennych i banalnych. Trzeba też dodać, że w żadnych okolicznościach nie powinniśmy się wstydzić tego, iż ów ktoś na nas patrzy – byłoby to przecież zaprzeczeniem idei

przywoływania tej osoby jako opiekuna czy autorytetu. Sprawa jest tu subtelna: bo z jednej strony po to właśnie pchamy się przed oczy komuś zaufanemu, abyśmy lękając się wstydu, nie zrobili czegoś opaczego, ale z drugiej strony nie możemy przecież się wstydzić, że poddajemy się czyjejś ocenie.

Źródłem wstydu będzie na ogół sytuacja upadku, przegranej czy kompromitacji. Każdemu z nas zdarzają się przecież chwile, w których wstydzimy się spojrzeć w lustro – nie mówiąc już o wyobrażaniu sobie, że patrzy na nas ktoś dla nas ważny. Kiedy upadamy naprawdę nisko, stajemy się podatni na odruch ślimaka – kulimy się i chowamy w skorupie, starając się zniknąć światu z oczu. Kurczymy się i zapadamy w siebie, przeżywając porażkę i lękając się prób wyjścia z niej. I ostatnią rzeczą, jaka przychodzi nam do głowy, jest wyobrazić sobie, że mógłby nas oglądać ktoś, przed kim chcielibyśmy się dobrze zaprezentować. A wtedy właśnie byłoby to szczególnie przydatne. Jak więc się do tego zmusić?

Trzeba oczywiście wyobrazić sobie, co zrobiłaby w danej sytuacji ta osoba, którą sobie stawiamy za wzór. Problem polega na tym, że wydaje się nam, że to, co nas spotkało, nie przystaje do rangi tego autorytetu, że jest na niego jakoś zbyt banalne i małe. Wydaje się nam, że ludzie, których podziwiamy, w jakiś magiczny sposób są ponad takimi rzeczami, że ich takie rzeczy nie spotykają. I to jest właśnie nasz błąd. Bo wielkość na tym właśnie polega, by każdej sytuacji sprostać i z każdego upadku odnaleźć drogę wzwyż, a nie tylko z kłopotów czy upadków wybranych wedle uznania. Człowiek, który jest godny tego, by jego przykładem się posiłkować, zawsze umiałby się otrząsnąć, a nie tylko wtedy, kiedy warunki by mu na to pozwoliły. W tym cała tajemnica, by być świadomym, że nie ma czegoś takiego jak „niewłaściwy” czy „niegodny” problem. Przysłowie mówi, że kapitana nie pytamy o to, jakie były wiatry, tylko o to, czy statek dotarł bezpiecznie do portu przeznaczenia. I podobnie tutaj: nie pytamy, czy się komu dany kryzys należał, ale czy i jak usiłował się z niego wyrwać. Mówiąc jeszcze inaczej: absurdem byłoby wyobrażać sobie, że ci, których podziwiamy, nie upadli i nie zaznali przeciwności. Bo przecież podziwiamy ich za nic innego, jak za to, że umieli się ze swoich upadków otrząsnąć i wydostać na światło.

FRAGMENT IV

Obierz [...] Katona¹⁰³. A gdyby ten wydał ci się nazbyt surowy, wybierz męża o łagodniejszym usposobieniu – Leliusza¹⁰⁴.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XI.9)

KOMENTARZ: Trzeba podkreślić, że ów ktoś, kogo sobie wybierzemy na naszego wyimaginowanego obserwatora, nie musi być wcale postacią pomnikową, z nazwiskiem znanym z podręczników lub pierwszych stron gazet. Nie musi to być koniecznie apostoł doskonałości i ucieleśnienie wszystkich cnót. Jeśli kontakt z kimś nazbyt wielkim wprawia nas w zakłopotanie i poczucie niższości, gdy zamiast inspiracji czujemy onieśmienie i zniechęcenie – śmiało wybierzmy sobie kogoś, o kim myśl nie będzie aż tak przytłaczająca. Wybór należy wyłącznie do nas. Nie musimy się kierować żadnym innym kryterium niż to, byśmy dobrze czuli się z tym, kogo sobie wybierzemy za opiekuna. Jeśli tylko chcemy, może to być ktoś, wobec kogo pozwolimy sobie na stosunek mniej czołobitny, a bardziej partnerski czy poufale. Może to być ktoś, kto bardzo nam czymś imponuje, ale kogo zarazem znamy na tyle dobrze, by mieć świadomość rozmaitych rys i niedoskonałości jego (jej) charakteru, które będą gwarancją, że obcujemy z żywym człowiekiem. Dobrym przykładem może tu być ukochany poeta czy pisarz, którego nie tylko twórczość, ale też biografię znamy na wylot. Będziemy go z jednej strony podziwiać, z drugiej zaś pamiętać wszystkie jego potyczki z niewdzięcznymi ograniczeniami codzienności. Straci więc swoją siłę argument, jakoby tak wielka postać była kimś z innej planety, kimś, kogo nie dotyczą banalne problemy codzienności. Idąc zaś dalej tą drogą, możemy też sobie wyobrazić, że na nasze ręce, czyny i myśli patrzy po prostu jeden z naszych przyjaciół, zwłaszcza taki, którego sobie z jakiegoś powodu szczególnie cenimy. Wszystko zależy tu od upodobania: myśl „Co by powiedział Karol, gdyby to zobaczył?” może być nie mniej krzepiąca niż myśl „Co by powiedział papież Franciszek, gdyby ujrzał moje grzechy!” lub „Co by pomyślał Che Guevara, gdyby zobaczył, że jestem tak słabym rewolucjonistą?”.

FRAGMENT V

Choćbym był w usposobieniu nie wiem jakim, przecież kiedy go [Kwintusa Sekstiusza] czytam, wyznam ci, zachciewa mi się wzywać

do walki wszelakie nieszczęścia [...]. Chciałbym widzieć przed sobą coś takiego, co bym zwyciężył i czego zmuszenie do uległości stanowiłoby dla mnie próbę. Albowiem Sekstiusz ma jeszcze tę nadzwyczajną zaletę, że zarówno przedstawia ci wspaniałość szczęśliwego życia, jak i nie budzi wątplenia co do możliwości dojścia do niego. Będiesz wiedział, że wprawdzie znajduje się ono wysoko, dla chcącego jednakowoż jest osiągalne.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXIV.4–6)

KOMENTARZ: Mamy tutaj doskonały obraz posiłkowania się przykładami. Seneka opisuje swoje wrażenia z lektury dzieł filozofa Kwintusa Sekstiusza, która – jak widzimy – jest dla niego nader budująca. Chęć życia, energia i wola walki z przeciwnościami do tego stopnia w nim wzbierają, że nie tylko czuje się on na siłach przewycięzać własne słabości, ale wręcz rozgląda się za przeszkodami, które mógłby pokonywać. Oto jak bardzo krzepiący może się okazać czyjś przykład.

Co z tego wynika dla nas? Mówiliśmy dotąd, że możemy wyobrażać sobie, że nasze postęпки i myśli cały czas są obserwowane przez kogoś, przed kim nie chcielibyśmy wypaść źle. Teraz połóżmy akcent na inną perspektywę: stawiając sobie określone osoby za wzory do naśladowania, możemy czerpać pokrzepienie i siłę bezpośrednio z ich dokonań. W tym celu, poza wybraniem sobie kogoś konkretnego, musimy oczywiście wiedzieć, co w danej postaci godne jest naśladowania. Tę wiedzę da się zdobyć na najróżniejsze sposoby, a jednym z nich – przepraszam za banał – jest oczywiście lektura książek opisujących życie i dokonania uwielbianych przez nas postaci, w szczególności zaś książek, które zostały przez nie napisane osobiście. Dlatego też – doradzają nam stoicy – śmiało i często zdejmujmy z półki książkę ulubionego autora.

Seneka czytający Sekstiusza jest szczególnie ważny również dlatego, że pokazuje, iż ci, których mamy dzisiaj za wielkich filozofów i mistrzów sztuki życia, pełnymi garściami czerpali z przykładów tych, którzy drogą stoicką podążali przed nimi. Nie wstydzi się tego, nie uważali za żadną ujmę dla swojej dumy czy autonomii. Seneka wie, że jedyne, z czego musi się rozliczać (sam przed sobą), to skuteczność i wytrwałość w podążaniu właściwą drogą. Użyte środki i narzędzia nie

mają tu znaczenia, są całkowicie dowolne, nie ma więc żadnych przeciwwskazań, by korzystać z przykładów tych wielkich (albo i małych – wedle uznania), którzy przed nami zmagali się z tymi samymi problemami. Jedyna różnica między nami a nimi jest taka, że oni szli tą drogą nieco wcześniej niż my. Droga jest jednak ta sama i te same są przeszkody, które się na niej znajdują. Seneka, jego ukochany Kwintus Sekstiusz, wreszcie my sami – wszyscy gramy w jednej lidze, bierzemy udział w jednych zawodach. Nie ma więc żadnych przeciwwskazań, byśmy się wzajemnie od siebie uczyli i wspierali. Nikt tu się przed nikim nie musi wstydzić, ani własnych słabości, ani porażek czy upadków.

FRAGMENT VI

Mów sobie, że wśród tego, co wydaje się takie straszne, nie ma nic niepokonalnego. Zwycięstwa nad różnymi postrachami odniosło już wielu ludzi. Tak tedy Mucjusz zniósł ogień¹⁰⁵, Regulus – krzyż¹⁰⁶, Sokrates – truciznę¹⁰⁷, Rutyliusz – wygnanie¹⁰⁸, Kato – śmierć zadaną żelazem¹⁰⁹[...]. Uczyńmyż i my coś równie śmiałego, abyśmy się znaleźli między tymi przykładami. Czemuż upadamy na duchu? [...] Czego można było dokazać dawniej, można i dziś.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XCVIII.12–14)

KOMENTARZ: Jak już wiemy, stoicy uwielbiali się posługiwać mocnymi przykładami. To, że oni lubili mówić o sytuacjach ekstremalnych, nie znaczy jednak, że ich metody tylko w takich przypadkach są skuteczne. Jaki jest więc sens powyższego wyliczenia? Dwojaki.

Po pierwsze, upewnia nas ono w tym, co powiedzieliśmy sobie w rozdziale „Nigdy nie jesteś sam”: że w każdym możliwym nieszczęściu da się znaleźć kogoś, na którym przykładzie możemy się wesprzeć. Nie ma takiej choroby, takiego bólu, takiej straty i takiego zwątpienia, w którym byśmy byli sami. Dzieje się tak nie tylko dlatego, że arsenał ciosów, jakimi dysponuje świat, jest dość ograniczony, ale również dlatego, że jeśli tylko rozejrzemy się wokół siebie, zobaczymy, iż na innych spadały i spadają ciosy dużo dotkliwsze niż na nas. Cokolwiek nas spotka, możemy być pewni, że kogoś innego spotkało coś jeszcze gorszego. Zbyt wiele jest – niestety – na świecie ognia, trucizny i żelaza, by wolno nam było myśleć, że nasze własne

cierpienie jest czymś wyjątkowym.

Po drugie, tkwi w tym dodatkowe źródło otuchy. Wyobraźmy sobie, że spotkało nas pewne cierpienie. Czy jest ono wielkie, czy małe? To już musimy sami rozstrzygnąć: ból jest zawsze nasz i nikogo innego. Ale pomyślmy tak: czujemy ból – to fakt, jednak Mucjusz dobrowolnie włożył rękę do ognia. Ktoś nas niesprawiedliwie ocenił – to prawda, ale Sokrates został niesprawiedliwie skazany na śmierć. Czujemy tęsknotę – nikt w to nie wątpi, ale Rutyliusz cierpiał wygnanie. Posiłkujmy się tymi przykładami i pamiętajmy o zachowaniu proporcji. Zawsze bowiem znajdziemy kogoś, kto wycierpiał o wiele więcej niż my. Zawsze trafi się ktoś, kto dał sobie radę z przeciwnościami większymi niż te, które nam stanęły na drodze. I nie chodzi tu o to, by protekcjonalnie stwierdzić, że nasze cierpienie się nie liczy, bo jest zbyt małe, tylko o to, że skoro ktoś sobie z takim poradził – to czemu my nie mielibyśmy poradzić sobie z naszymi kłopotami?

FRAGMENT VII

[...] posłuchajmy, co w podobnym wypadku powiedział Agrypin¹¹⁰: [...] – Kiedy mu oznajmiono, że przeciw niemu rozprawa się toczy w senacie, odrzekł: Daj Boże zdrowie! Ale jest teraz akurat godzina jedenasta (a o tej porze zwykł był uprawiać ćwiczenia gimnastyczne, a następnie zażywać kąpeli), chodźmy się przeto ćwiczyć. Gdy skończył, przyszedł ktoś i rzekł do niego: Zostałeś skazany. – Na wygnanie – zapytał – czy na śmierć? – Na wygnanie. – A co z majątkiem? – Nie został skonfiskowany. – Zatem chodźmy do Arycji¹¹¹ i zjedzmy obiad. – Oto co znaczy przygotować się z góry, do czego przygotować się trzeba.

(Epiktet, Diatryby, I.1)

KOMENTARZ: Trudno do powyższego opisu dodać coś więcej niż zwięzłe „oto, z jakim spokojem ducha należy znosić przeciwności losu!”. Agrypin mężnie i bez mrugnięcia okiem przyjął fakt, że została przeciwko niemu wytoczona rozprawa sądowa. Nie mogąc na nią w żaden sposób wpłynąć – w żaden sposób wpływać nie próbował (była to w końcu rzecz od niego niezależna). W czasie kiedy senatorowie obradowali nad jego losem, on ze spokojem w duszy i lekkością w sercu oddawał się ćwiczeniom sportowym i orzeźwiającej

kąpieli – tak jak to wynikało z jego rozkładu dnia. Co więcej, w chwili kiedy oznajmiono mu wyrok wygnania, ucieszył się, że przynajmniej oszczędzono mu majątek, po czym spokojnie zaprosił na obiad tego, kto przyniósł tę nowinę z senatu.

Agrypin powinien być dla nas przykładem, ponieważ nie tylko przetrwał te ciosy losu, ale też nie dał im się stłamsić, zniweczyć i zdegenerować. Nie zmienił swojej postawy tylko dlatego, że toczyła się przeciwko niemu rozprawa, nie dał się zepchnąć do defensywy. Aktywnie i w pełni żył, pomimo przeciwności. Trudno wręcz powiedzieć, że się skutecznie „obronił” przed złowrogą mocą opisywanych tu zdarzeń – nie musiał się bronić, bo nigdy nie dał się wciągnąć w żadną z nimi grę. Rozprawa w senacie, wyrok skazujący, wszystko to rozegrało się doskonale poza nim, w żaden sposób nie uczyniło uszczerbku nie tylko jego spokojowi ducha, ale też jego postawie wobec życia i (w tym konkretnym wypadku) jego porządkowi dnia. I to właśnie powinniśmy naśladować, z tego powinniśmy brać wzór. Cokolwiek się nam przydarzy, pamiętajmy o tej harmonii wewnętrznej Agrypina, o jego spokojnej i bezpretensjonalnej pogodzie i równowadze ducha. Pamiętajmy o tym wtedy, gdy los puka już do naszych drzwi, a nieszczęścia stoją u bram, jak i wtedy, gdy dopiero przeczuwamy, że kłopoty nadejdą.

FRAGMENT VIII

Kiedy [...] zostało zdobyte jego [Stilpona z Megary¹¹²] miasto ojczyste i kiedy utraciłszy dzieci oraz żonę, samotny, lecz mimo to szczęśliwy opuszczał miejsce powszechnej zagłady, na zadane przez Demetriusza (mającego od zdobywania miast przydomek Poliorketes, czyli „zdobywcy miast”) pytanie, czy coś stracił, odpowiedział: „Wszystko, co mam dobrego, jest ze mną”. Oto mąż dzielny i silny! Odnosił zwycięstwo nawet nad zwycięstwem swego nieprzyjaciela.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, IX.18–19)

KOMENTARZ: Agrypinowi, o którym była mowa w poprzednim fragmencie, można wytknąć (jeżeli jest to dobre słowo w tym kontekście), że choć los przestał się do niego uśmiechać i spotkały go rzeczy bolesne (utrata honoru, konieczność opuszczenia Rzymu), to przecież nie stracił wszystkiego – oszczędzono mu choćby tej konfiskaty majątku, co przecież jest kluczowe, jeśli chodzi o możliwość

decydowania o własnym losie. Agrypin miał czym zapłacić za obiad w Arycji i miał za co wygodnie urządzić się tam, dokąd udał się na wygnanie. Można więc powiedzieć, że krzywdy, które go spotkały, nie były jeszcze katastrofą ostateczną.

A taka właśnie katastrofa ostateczna spotkała Stilpona z Megary, który stracił absolutnie wszystko, co tylko może stracić człowiek. Stracił ojczyznę, która została zdobyta i splądrowana przez wrogów, stracił rodzinę. Stracił wszystkie rzeczy materialne, cały dobytek, wszystkie przedmioty, do których mógł się czuć przywiązany. Nie zostało mu nic poza przysłowiową koszulą na grzbiecie i wyobrażeniami w głowie. W jego wypadku możemy śmiało stwierdzić, że w boleśnie dosłowny sposób zawalił mu się świat. Stilpon faktycznie stracił wszystko, co miał: ojczyznę, rodzinę, miejsca, które znał, i ludzi, których kochał. Zachował życie, ale stracił możliwość życia takiego, jakie wiodł wcześniej. Jeśli więc Agrypin stracił wiele, to wiele mu jeszcze pozostało, Stilpon stracił natomiast wszystko i nie pozostało mu nic. Nic, poza biologicznym życiem i nagim istnieniem.

Jednak pomimo tego, mimo że jednego dnia unicestwione zostało wszystko, w co wierzył i czym żył, nasz filozof potrafił się nie załamać i zachować spokój ducha. Co więcej, jak zauważa Seneka, mimo tej ogólnej katastrofy był on równie szczęśliwy, co wcześniej. Przykład Stilpona potwierdza więc fundamentalne przekonanie stoików, że nasze szczęście jest całkowicie niezależne od okoliczności zewnętrznych, że udane i satysfakcjonujące życie możemy wieść w każdych warunkach. Tak więc, jeśli (odpukać!) spotka nas kiedyś nieszczęście równie wielkiego kalibru – będziemy wiedzieć, że i w takiej sytuacji można wytrwać. Co więcej, nic przecież nie stoi na przeszkodzie, by po ów ekstremalny przykład sięgnąć także wtedy, gdy dotknie nas coś mniej bolesnego. W końcu jeśli Stilpon nie dał się złamać, to i my poradzimy sobie z naszymi kłopotami – które będą na ogół blade i skromne wobec tego, co jego spotkało.

FRAGMENT IX

Myślisz, że Kato¹¹³ chciałby kiedykolwiek przebywać w tym zakątku, aby liczyć przepływające obok niego nierządnice, łodzie tylu rodzajów upstrzone różnymi barwami i róże kołyszące się na całej

przestrzeni wodnej; by słuchać hałaśliwych śpiewów nocnych?

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LII.12)

KOMENTARZ: W posiłkowaniu się przykładami nie chodzi wyłącznie o doświadczenia wojen i katastrof. Tego typu zdarzenia są na ogół w mniejszości, życie składa się przeważnie ze spraw małych, do których i przeciwko którym musimy się sposobić na małą skalę, za to systematycznie i bez wytchnienia. Co więcej wyzwanie nie musi oznaczać konieczności sprostania czemuś zewnętrznemu – równie często rzecz się rozgrywa na froncie wewnętrznym, zdaniem stoików dużo istotniejszym. Co mamy na myśli? Przykładów można podać bez liku: jeżeli chcemy być zdrowi, musimy ograniczyć tuczące jedzenie, jeśli chcemy dojść do czegoś w życiu, musimy odpędzić pokusę lenistwa, które podsuwa nam sen do południa i siedzenie w internecie do północy. Jeśli chcemy się solidnie uczyć, musimy odłożyć na bok spotkania z przyjaciółmi i wieczory spędzane w barze. Jeśli postanowiliśmy, że będziemy wieść życie w celibacie, musimy odmawiać sobie – wiadomo czego.

W tych podjazdowych starciach z oporną rzeczywistością możemy posiłkować się przykładami dokładnie na tej samej zasadzie co poprzednio. Nie tylko wyjątkowe i wzniosłe czyny godne są uwagi i naśladowania, nie tylko one sprawiają, że powinniśmy szukać wsparcia u naszych autorytetów i przyjaciół. Jak powiedzieliśmy wcześniej: w żadnej mierze nie należy się wstydzić tych codziennych wyrzeczeń, tego żmudnego i jednostajnego wysiłku. Żadna walka nie hańbi, zwłaszcza jeżeli jest to walka z samym sobą. Czy naszym celem będzie pokonanie pokus roztaczanych przez lenistwo, czy będzie nim skupienie się na pracy, czy chęć uniknięcia romansu – zawsze znajdzie się ktoś, kogo możemy sobie postawić za wzór i z jego przykładu czerpać siłę. Obraz Agrypina spokojnie udającego się na wygnanie i Stilpona dzielnie znoszącego kataklizm wojenny trzeba więc uzupełnić obrazem Katona, wytrwale niedającego się skusić wdziękami pięknym dam. Wszyscy oni stanowili dla stoików wzór i tak samo możemy sięgnąć po niego i my. W każdej dziedzinie naszego życia znajdziemy przykład i autorytet – jeśli tylko będziemy uważnie szukać.

Rozdział dwudziesty szósty

Ćwicz regularnie

...mąż szlachetny zawsze ćwiczy duszę.
(Diogenes Laertios, Żywoty i poglądy
sławnych filozofów, VII.1.128)

W PIGUŁCE: Bez ćwiczeń nie będzie dobrego i szczęśliwego życia. W stoicyzmie musimy się cały czas doskonalić, bo podobnie jak zanikają nieużywane mięśnie, jak giną umiejętności, których się nie praktykuje, tak samo przypadnie nasze szczęście, jeśli nie będziemy o nie dbać. Nie wolno nam zakładać, że sztuka życia przyjdzie do nas sama, ani że o raz zdobytą nie trzeba będzie więcej walczyć. Nie ma nic za darmo: musimy nieustannie praktykować i szlifować nasze stoickie umiejętności. Trzeba robić to regularnie, wytrwale i uczciwie.

* * *

Jeśli chcemy żyć po stoicku – musimy ćwiczyć codziennie ([fragment I](#)). Ćwiczyć się w stoicyzmie możemy przy okazji każdej czynności, którą wykonujemy ([II](#)). Trzeba ćwiczyć, bo znać zasady stoików to jeszcze nie to samo, co umieć je stosować, podobnie jak znać przepisy to nie znaczy umieć gotować ([III](#)). Umiejętność dobrego życia na pewno nie przyjdzie do nas sama – musimy się jej nauczyć ([IV](#)). Możemy co wieczór analizować wypadki minionego dnia ([V](#)), a także ćwiczyć wtedy, gdy nie czyhają na nas żadne bezpośrednie zagrożenia ([VI](#)). Szczególną uwagę poświęcać musimy temu, w czym jesteśmy najślabi ([VII](#)), pamiętając zarazem, że ćwiczenia nie mogą być tylko słowne – ćwiczyć musimy nie tylko systematycznie, ale też rzetelnie ([VIII](#)). Odrobina twardości i surowości nam w życiu nie zaszkodzi ([IX](#)), trzeba jednak pamiętać, żeby podchodzić do sprawy mądrze i planowo: zaczynać od rzeczy łatwych, a potem dopiero przechodzić do trudniejszych ([X](#)).

FRAGMENT I

[...] jest ogólna zasada, że jeśli chcesz w czymś nabyć wprawę, musisz to czynić systematycznie.

(Epiktet, Diatryby, II.18)

KOMENTARZ: Nic dodać, nic ująć. To jest uniwersalna i niepodważalna zasada, której nie da się w żaden sposób oszukać ani ominąć: trening czyni mistrza. Jeżeli chcemy być w czymś dobrzy, jeżeli chcemy robić coś z pewnością siebie i z uzasadnioną wiarą we własne siły – musimy to ćwiczyć, regularnie i systematycznie. Nie staniemy się szachistami, jeśli będziemy siadać do szachownicy tylko w ostatnie piątki miesiąca, nie poprawimy kondycji, jeśli będziemy biegać raz na kwartał, ani nie nauczymy się języka, jeśli będziemy zaglądać do naszej listy słówek od przypadku do przypadku. Dokładnie tak samo jest ze stoicyzmem. Nie nauczymy się żyć jak stoicy, jeśli będziemy traktować ich pomysły po macoszemu, jeżeli nie będziemy się naszą umiejętnością życia zajmować regularnie i systematycznie. Bez pracy nie ma kołaczy – z całą pewnością nie w tym wypadku.

Powiedzmy sobie jasno: nauczyć się żyć po stoicku to taki sam cel jak każdy inny i na jego realizację musimy poświęcić czas i wysiłek, dokładnie tak samo jak na wszystko inne. Jeśli chcemy być szachistami – musimy ćwiczyć. Jeśli chcemy poprawić kondycję – musimy ćwiczyć. Jeśli chcemy nauczyć się języka – musimy ćwiczyć. Tak samo z umiejętnością życia. Powtarzajmy w myśli ćwiczenia i metody stoickie. Ćwiczmy budowanie właściwych alternatyw. Praktykujemy uprzedzanie nieszczęścia, trenujemy traktowanie przeciwności jako wyzwań. To są umiejętności jak każde inne i jak każde inne trzeba je ćwiczyć.

FRAGMENT II

To trzeba wiedzieć, że niełatwą jest rzeczą, aby w kimś utwierdziło się zdrowe zapatrywanie, jeżeli dzień w dzień tego samego nie będzie on mówił i słuchał, i jednocześnie stosował praktycznie w życiu.

(Epiktet, z fragmentów rozproszonych)[114](#)

KOMENTARZ: Warto zarezerwować sobie w grafiku zajęć oddzielny czas, przeznaczony specjalnie i wyłącznie na zajmowanie się stoicyzmem. Szybko się przekonamy, że podejście do sprawy na zasadzie wpisania do planu dnia, że „dzisiaj od 20.00 do 20.30 robimy stoickie ćwiczenia”, wystarczy nam tylko na początek. Stoicy wymagają od nas dużo więcej. Wymagają, żeby pamiętać o nich zawsze – gdziekolwiek jesteśmy i cokolwiek robimy. Nie chodzi o to,

by ćwiczyć się w stoicyzmie, tak jak ćwiczymy na siłowni – do której udajemy się wieczorem, żeby zrzucić z siebie ciężar całodziennych trosk. Nie chodzi o to, by lekcję stoicyzmu odhaczyć, a potem zapomnieć o nim aż do następnego razu. Przeciwnie, trzeba ćwiczyć się stale: w każdej chwili, przy każdej czynności i w każdej sytuacji. Stoicyzm nie jest bowiem czymś od życia oddzielnym – jest z nim najściślej spojony, jest on praktyką życia. Przypomnijmy sobie zresztą cel, jaki stawiają przed nami stoicy: byśmy wszystko, co robimy, umieli zrobić po stoicku. Logiczne jest więc, że powinniśmy ćwiczyć niezależnie od tego, czym się akurat zajmujemy. Czy pracujemy nad czymś, czy coś planujemy, czy bawimy się na imprezie wśród przyjaciół, czy też właśnie śmierć przyjaciela oplakujemy – wykorzystajmy to jako okazję do praktykowania stoicyzmu¹¹⁵. A nie dość, że staniemy się w wyniku tego odrobinę lepszymi stoikami, to cokolwiek robimy – zrobimy to lepiej.

FRAGMENT III

[...] nie od razu rodzi się buhaj, tak samo jak nie od razu rodzi się dzielny człowiek, ale musi on się wpierw hartować na mrozie, przez trud nabierać tężyzny i siły.

(Epiktet, *Diatryby*, I.2)

KOMENTARZ: Nikt nie rodzi się stoikiem, tak samo jak nikt nie rodzi się silny. Każda cecha naszego charakteru, każda umiejętność wymaga praktyki, stałego hartowania w ogniu prób, testowania w rozmaitych sytuacjach i okolicznościach. Cnoty naszego charakteru wymagają regularnych i męczących ćwiczeń, dokładnie tak samo jak siła naszych mięśni. Umieć żyć po stoicku to tyle, co umieć zastosować w praktyce metody, które omawialiśmy w tej książce. Umieć żyć po stoicku ten, kto ileś już razy je wypróbował, kto nabrał w nich biegłości, kto wie, jakie są wady i zalety każdej z nich. Umieć żyć po stoicku ten, kto wie, jak skoncentrować się na teraźniejszym działaniu, kto wie, w jakiej sytuacji najbardziej pomocne będzie uprzedzanie nieszczęścia, a w jakiej niemyślenie o nieaktualnych scenariuszach. A tego się trzeba po prostu nauczyć! Musimy też rozpoznać nasze upodobania i inklinacje: mamy bowiem możliwość wyboru i osobiste preferencje grają tu dużą rolę. Jednym z nas bardziej przypadnie do gustu budowanie właściwych alternatyw, a innym unikanie fałszywej

stałości. Często będzie tak, że z jednym i tym samym problemem życiowym (chorobą, niewdzięcznością przyjaciół czy śmiercią kogoś bliskiego) będziemy mogli sobie radzić na różne sposoby i przy użyciu różnych metod. I to jest nasze zadanie: ustalić, co na nas działa najlepiej i z czego nam się najlepiej korzysta. Raczej obojętność na rzeczy niezależne czy posiłkowanie się przykładami? Co zadziała na nas lepiej, jeśli ktoś rozpuszcza o nas plotki? A jeśli padniemy ofiarą kradzieży? Jest tylko jeden sposób, byśmy się mogli tego dowiedzieć: musimy ćwiczyć, przymierzać te różne metody do siebie, sprawdzać je. Tylko tak możemy się nauczyć żyć po stoicku.

Należy pamiętać, że jeśli myślimy o tym na poważnie, to nie wystarczy raz przeczytać tę książkę, odłożyć ją na półkę i stwierdzić „Ha! Teraz wiem, co to jest stoicyzm!”. Bynajmniej. Ta książka to tylko wstęp, przygrywka do własnej praktyki. Każdy opis stoicyzmu (tak w tej książce, jak i w każdej innej) możemy porównać do przepisu kulinarnego. Owszem, trzeba go znać, ale nie jest on jeszcze gotowym posiłkiem. I o nikim, kto umie go przeczytać, nie powiemy, że tym samym umie gotować. Gotowanie jest czym innym niż czytanie przepisu – i właśnie gotowania, a nie czytania przepisów, powinniśmy się nauczyć.

Książkę o stoicyzmie możemy też porównać do zapisu nutowego. I znów: trzeba znać nuty, żeby móc zagrać utwór, ale ani nuty, ani ich czytanie nie są jeszcze muzyką. Umieć czytać nuty a umieć grać to dwie różne rzeczy – bo gra to o wiele więcej niż zapisany w nutach zamysł kompozytora. I dokładnie tak samo jest ze stoicyzmem.

FRAGMENT IV

Nikomus się nie zdarzyło, by dostał mądrość przypadkiem. Pieniądze mogą przyjść do ciebie same, może ci się nastreczyć również jakiś zaszczyt, może będą cię darzyć łaską i szacunkiem. Lecz cnota sama ci się nie nawinie. Lekką pracą i małym wysiłkiem także jej nie zdobędziesz.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXVI.5–6)

KOMENTARZ: Jeśli będziemy mieć odpowiednio wiele szczęścia i jeśli fortuna będzie nam sprzyjać – wiele rzeczy może wpaść w nasze ręce przypadkiem i bez wysiłku z naszej strony. Może się zdarzyć, że bez specjalnej fatygi staniemy się bogaci – możemy przecież wygrać

w totolotka albo dostać spadek. Może się zdarzyć, że bez zachodu i zabiegów wylądujemy na eksponowanym i szanowanym stanowisku – przykładem Nikodem Dyzma. Jeśli znajdziemy się we właściwym miejscu o właściwym czasie, to – przy odpowiedniej dozie szczęścia – wszystko się może zdarzyć. Wszystko może nam przyjść przypadkiem – ale nie umiejętność dobrego życia.

Umiejętność życia po stoicku nigdy nie przyjdzie sama. Nigdy się po prostu nie pojawi w naszych głowach, nigdy nie zostanie nam dana przez żadne Wyższe Siły (jakkolwiek je rozumiemy). Nie ma tu mowy o iluminacjach dla wybranych, nie ma tu żadnej magicznej pigułki, nie ma piorunującego momentu nawrócenia, po którym wszystko jest dane od razu i za darmo. Sztuki życia możemy nauczyć się tylko i wyłącznie w jeden sposób: przez pracę i regularną praktykę. To my musimy podjąć decyzję, że chcemy się stoicyzmu nauczyć i to my musimy podjąć wysiłek. To my – a nie nikt inny – chcemy przecież dobrze żyć, a więc to my musimy ćwiczyć. Tylko ze swoich własnych ćwiczeń będziemy mogli korzystać i wyciągać naukę, więcej, tylko my będziemy mogli z nich skorzystać. Cóż nam bowiem z tego, że ćwiczył ktoś inny, i cóż komu innemu z tego, że myśmy ćwiczyli? Jest tylko jedna ścieżka do stoicyzmu i jest to ścieżka wytrwałych ćwiczeń i pracy nad sobą. Nie ma żadnych dróg na skróty – jest tylko wiele dróg oszukiwania siebie.

FRAGMENT V

[...] Sekstiusz¹¹⁶[...] po skończonym dniu, kiedy się już udawał na spoczynek, zapytywał swą duszę: „Jaką chorobę swoją dziś uleczyłaś? Jakiej się wadzie przeciwstawiłaś? Pod jakim względem stałaś się lepsza?” [...] Ja również praktykuję ten zwyczaj i dzień w dzień zdaję rachunek przed sobą. Gdy już zabiorą światło sprzed oczu [...] przechodzę w pamięci dzień od świtu do zmierzchu, uważnie badam i wszechstronnie roztrząsam wszystkie swe słowa i czyny. Niczego przed sobą nie zatajam, niczego nie pomijam.

(Seneka, O gniewie, ks. III, XXXVI.1–2)

KOMENTARZ: Oto kolejny sposób, w jaki możemy ćwiczyć się w stoicyzmie: każdego wieczoru, między położeniem się do łóżka a zaśnięciem, spróbujmy przejrzeć w myśli wszystko to, co zdarzyło się w ciągu dnia. Spróbujmy zrobić swoisty stoicki rachunek sumienia.

Przemyślmy wszystko, co robiliśmy, wróćmy raz jeszcze do wszystkiego, co myśleliśmy. Zastanówmy się, czy reagowaliśmy po stoicku na to, co się działo. Gdzie poszło nam nieźle, a gdzie moglibyśmy się jeszcze podciągnąć? Rekapitulacja własnych osiągnięć, a także przypomnienie sobie słabych punktów, jest bardzo owocną strategią i stosowana regularnie może przynieść doskonałe rezultaty. W ciągu dnia, kiedy zdarzenia biegną jedno za drugim, możemy nie mieć czasu na taką refleksję. Ledwie zamknęliśmy jedną rzecz, a tu następna domaga się działania – i o tej pierwszej nie ma już kiedy pomyśleć. Dlatego też postarajmy się przynajmniej wieczorem wrócić na chwilę do tego, co było. Dajmy sobie czas, by poczuć zasłużoną dumę z tego, co zrobiliśmy dobrze. Dajmy sobie czas, by zastanowić się, gdzie i dlaczego popełniliśmy błędy. I – rzecz najważniejsza – dajmy sobie czas na namysł nad tym, co zrobić, by następnym razem było lepiej.

FRAGMENT VI

Żołnierz odbywa ćwiczenia wojskowe podczas pokoju; nie mając przed sobą żadnego nieprzyjaciela, buduje umocnienia i wyczerpuje się pracą na razie niepotrzebną, by móc kiedyś podołać potrzebnej.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, XVIII.6)

KOMENTARZ: Nasze ćwiczenia stoickie i praca nad sobą powinny się odbywać tu i teraz, powinny dotyczyć tego, co się z nami dzieje danego dnia i w danej chwili. To właśnie codzienne, bieżące życie dostarcza nam materiału do ćwiczeń. To jedna strona medalu. Ale jest też druga: ćwiczenia te powinny być utrzymane w duchu uprzedzania nieszczęścia. Ćwiczymy bowiem na tym, co jest, ale jednocześnie niejako na zapas – przygotowując się na to, co będzie. W rozdziale „Uprzedzaj nieszczęście” powiedzieliśmy, że dobrze jest zawczasu wyobrażać sobie wszystkie złe rzeczy, jakie mogą się nam przytrafić, po to, by się do nich z góry przygotować. Podobnie jest tutaj: ćwiczymy nie tylko po to, by jak najlepiej poradzić sobie z tym, co dzieje się w danej chwili, ale również po to, by uzbroić się przeciw temu, co może się zdarzyć w przyszłości.

Seneka zauważa, że jesteśmy postawieni w sytuacji żołnierzy. Zostaliśmy powołani do służby wojskowej (jak już wiemy, stoicy lubili porównywać życie do żołnierki czy wręcz do pola bitwy), której

trudom musimy sprostać. Nigdy nie wiemy do końca, czy jutro będzie pokój, czy wojna. A jeśli wojna – to nie wiadomo z góry, skąd przyjdzie atak. Co w takiej sytuacji? Odpowiedź jest jedna: musimy przez cały czas ćwiczyć i nieustannie dbać o utrzymanie sprawności i gotowości bojowej. Musimy być stale przygotowani, nieprzerwanie dbać o stan naszego ducha i praktykę stoicką. Powinniśmy robić to nawet wówczas, gdy wydaje się nam, że wszystko jest w porządku i że żadne zagrożenie na nas nie czyha. Nie ma sytuacji bezpiecznych: są tylko przeoczone niebezpieczeństwa. Trzeba być na nie gotowym, bo im mniej się zaniedbamy, tym mniejsza szansa, że jakieś przyszłe zdarzenie stanie się dla nas nieszczęściem. Jak już mówiliśmy: im więcej potu na ćwiczeniach, tym mniej krwi w boju.

FRAGMENT VII

[...] gdzie wyobrażenia najbardziej nam grożą niebezpieczeństwem upadku, tam na odsiecz pośpieszyć [trzeba] z odpowiednim ćwiczeniem. [...] Oto czuję odrazę do trudu i pracy. Będę ja tedy kształtował własne wyobrażenia i w tym je kierunku nagiąć, żebym przestał doznawać odrazy do wszystkiego, co połączone jest z trudem i pracą.

(Epiktet, *Diatryby*, III.12)

KOMENTARZ: W ćwiczeniach musimy zwrócić szczególną uwagę na to, w czym jesteśmy najslabsi. Naszych słabych punktów musimy strzec najpilniej – bo to przez nie na ogół wdziera się do naszej duszy nieszczęście. Jak to należy rozumieć?

Chodzi tu o te rodzaje rzeczy, zdarzeń czy pokus, na jakie jesteśmy szczególnie wrażliwi. Dla każdego będzie to coś innego. Niektórym z nas będzie szczególnie trudno oprzeć się pokusie sławy, innym – pokusom seksu. Niektórzy z nas są przesadnie czuli na punkcie pieniędzy, inni na punkcie czci i honoru. Dla niektórych z nas najtrudniejsze do zniesienia będą obelżywe słowa drugiego człowieka, inni najłatwiej dadzą się zwieść pochlebstwom i komplementom. Dla każdego będzie to coś innego i nie ma tu żadnej reguły. Poza jedną: musimy te swoje słabe punkty znać. Zapomnijmy o chowaniu głowy w piasek, zapomnijmy o zaprzeczaniu własnym słabościom. To nic nie da i tylko pogorszy sprawę. Tylko znajomość naszych czułych punktów, tylko ich właściwa identyfikacja może nas wprowadzić na

drogę poprawy. I tego właśnie domagają się od nas stoicy. Bez tego nie ma mowy o uczciwej pracy nad sobą.

W ćwiczeniach stoickich powinniśmy się skupić na naszych słabych punktach. To je właśnie musimy zabezpieczyć przede wszystkim, to im musimy poświęcić najwięcej wysiłku. Kto jest nadmiernie wrażliwy na docinki lub komplementy innych – niech się ćwiczy w obojętności na nie. Kto nazbyt łatwo daje się skusić gotówce, flirtom lub sławie – niech ćwiczy się w panowaniu nad nimi właśnie. Kto jest za bardzo wyczulony na słowa innych – niech się na nie uodparnia. Nikt nas w tym nie wyręczy, nikt nam nie podpowie, gdzie są nasze słabe punkty. Musimy to wiedzieć sami. Sami jesteśmy swoimi trenerami, sami musimy te słabe miejsca identyfikować i aplikować sobie odpowiednie programy naprawcze. Sami musimy sobie wyznaczać ćwiczenia, których celem będzie wzmocnienie tych punktów. Nikt nas w tym nie wyręczy, bo nikt nie zna nas lepiej niż my sami.

FRAGMENT VIII

[...] nie będziesz ćwiczył się w słowach, lecz zaprawiał swojego ducha.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXXII.8)

KOMENTARZ: We wszystkich naszych ćwiczeniach, w całej naszej praktyce stoickiej należy pamiętać, że nie możemy się zatrzymywać na warstwie słów i poziomie deklaracji. Musimy ćwiczyć się w życiu, myśleniu i działaniu po stoicku, musimy faktycznie tak myśleć i funkcjonować, jak to nam stoicy zalecają. Nie ma sensu udawać, że ćwiczymy, nie ma sensu prześlizgiwanie się, odbębnianie tych ćwiczeń. Stoicyzm jest dla nas, a więc oszukiwać na tym polu możemy tylko samych siebie.

Sięgnijmy znów po przykłady z innych dziedzin życia: jeśli chcemy utrzymać dobrą kondycję, musimy ćwiczyć nie tylko regularnie, ale też uczciwie. Co nam z tego, że codziennie będziemy wychodzić na jogging, jeśli lenistwo ograniczy go do rekreacyjnego spaceru? Co nam przyjdzie z regularnych wizyt na siłowni czy basenie, jeśli będą one głównie pretekstem do spotkania ze znajomymi? Na co zda się nam kurs języka, jeśli nie będziemy się przygotowywać do zajęć? Systematyczne chodzenie na angielski nie sprawi, że poznamy ten język, jeśli to będzie tylko chodzenie. Te same prawa, które

obserwujemy w dziedzinie fizycznej i intelektualnej, obowiązują też w sferze ducha – ważna jest nie tylko regularność, ale też rzetelność naszych ćwiczeń.

Co to właściwie znaczy? Po pierwsze, że jeśli chcemy się nauczyć żyć po stoicku, musimy podejść do tej nauki poważnie. Stoicyzm nie jest zabawką. Zaczerpniemy z niego tylko tyle, ile pracy w niego włożymy. Tu nie ma magii, nic nam samo nie przyjdzie. Na wszystkie zyski, jakie chcemy ze stoicyzmu wyciągnąć, musimy najpierw uczciwie zapracować, a wszystkie umiejętności, które chcemy osiąść, musimy sobie wcześniej wyćwiczyć. Po drugie, jak już powiedzieliśmy, szczególną uwagę musimy zwracać na to, w czym czujemy się słabi. Lepiej przećwiczyć dwie rzeczy, w których czujemy się nie najlepiej, niż dwa razy coś, w czym i tak jesteśmy mocni. Bo właśnie w starciu z tym, co jest trudne, najlepiej się wykuwają i sprawdzają nasze umiejętności. Nie na darmo sportowcy podnoszą na treningach większe ciężary, niż planują unieść na zawodach. Trudnościom trzeba śmiało patrzeć w oczy – nie są one naszymi wrogami, przeciwnie, to sprzymierzeńcy w walce o nowe, lepsze życie. Po trzecie, musimy brać się za bary z trudnościami takimi, jakie one są: nie starać się ich łagodzić rozwadniającymi słówkami, nie starać się ich zmiękczyć i wyminąć. Musimy zmagać się z trudnościami realnie, a nie czysto słownie. Słusznie wyśmialibyśmy przecież atletę, który zamiast wyciskać sztangę, tylko o tym opowiada. W stoicyzmie nie chodzi o to, żeby ukryć problemy za kurtyną słów, tylko żeby stanąć z nimi oko w oko i pokonać je w uczciwej walce. Na tym właśnie polega rzetelność ćwiczeń.

FRAGMENT IX

Juczne zwierzęta, których kopyta stwardniały na grudzie, wytrzymują jaką chcesz drogę; hodowane zaś na pastwisku miękkim i bagnistym prędko się podbijają. Toć i bardziej dziarski żołnierz przychodzi z okolic górzystych; miejski zaś jest ospały i służalczy. Od żadnej pracy nie wzbraniają się ręce, przywołane do broni od pługą; ów zaś namaszczone i gładki odpada przy pierwszej kurzawie. Surowszy sposób życia w jakiejś okolicy krzepi umysły i uzdatnia je do wszelkich przedsięwzięć.

(Seneka, O niezłomności mędrca, IV.16)

KOMENTARZ: Nie powinniśmy się dać zwieść nazbyt szczodrym uśmiechom losu. Trzeba się oczywiście cieszyć, jeśli wszystko układa się po naszej myśli i według naszych oczekiwań, ale nie wolno nam zapomnieć, że taka sytuacja ma niestety swoją drugą, gorzką stronę. Jaką? Taką, że rozleniwi nas duchowo. Jeśli wszystko będzie szło zbyt gładko, łatwo zapomnimy, że w każdej chwili może nas spotkać przykra niespodzianka. Nadmierne wydelikacenie, nadmierna izolacja od trudności, życie pod kloszem – są to rzeczy niebezpieczne. Niebezpieczne przez to, że osłabiają naszą czujność, że łudzą nas obrazem zbyt jednostronnie pozytywnym. Stoicy każą nam stale ćwiczyć w realnym starciu z problemami i nieprzyjemnościami, a nie zamykać się przed nimi.

Oczywiście, pojawia się pytanie, czy nie jest to wezwanie do niepotrzebnego czarnowidztwa i czy postępując w ten sposób, sami nie przekreślimy własnego szczęścia? Jak jednak wyjaśnialiśmy szczegółowo w rozdziale „Uprzedzaj nieszczęście” (zwłaszcza w komentarzu do fragmentu VI), przygotowywanie się na ewentualne ciosy losu nie ma – wbrew pozorom – nic wspólnego z ich przyzywaniem ani też z pesymizmem, fatalizmem czy ponuractwem. Jest dokładnie przeciwnie. Jeśli będziemy świadomi, że za uśmiechem losu może kryć się jego druga, zdradziecka twarz, to nie tylko nie damy się zaskoczyć, ale bardziej będziemy doceniać te uśmiechy, którymi akurat jesteśmy obdarzani.

Jak mówi Seneka: kopyta zwierząt, które stwardniały na nieprzyjaznym gruncie, wytrzymają o wiele więcej niż te, które wydelikacyły się na miękkich pastwiskach. Podobnie jest z człowiekiem: ten, kto przywykł do pracy, ten, komu niestraszny jest wysiłek, ten wytrzyma więcej i będzie mógł zrobić więcej niż ten, kto żadnej pracy nigdy nie zaznał. Dlatego też zapewnijmy sobie i my pewną dawkę zaprawy życiowej. Odrobina twardości nam w życiu nie zaszkodzi. Nie bójmy się jej. Jeśli chcemy być dobrymi stoikami, jeżeli pragniemy umieć żyć – nie możemy ograniczać się do warunków cieplarnianych. Nie chcemy przecież w życiowej walce wywiesić białej flagi przy pierwszej kurzawie.

FRAGMENT X

Trzeba [...] ćwiczyć się w rzeczach małych i od nich czyniąc

początek – przechodzić stopniowo ku większym. Cierpisz na ból głowy? Nie biadaj: ojoj! Cierpisz na ból ucha? Nie biadaj: ojoj! I nie chcę bynajmniej przez to powiedzieć, że nie wolno ci biadać i kwękać – bylebyś tylko w duszy nie kwękał. A jeśli sługa zaraz na zawołanie nie przyniesie tobie bandaża, nie wrzeszcz na całe gardło, nie zadrećzaj siebie i nie mów, że wszyscy cię nienawidzą.

(Epiktet, Diatryby, I.18)

KOMENTARZ: Zalecenie hartowania duszy, wymóg ćwiczenia się, regularnego poddawania się próbom i sprawdzianom, to oczywiście wymóg niełatwy. Rozleniwiona duchowość jest równie nieskora do ćwiczeń i wysiłku jak rozleniwiona fizyczność: jeżeli prowadzimy uparcie siedzący tryb życia, jeśli jedynym naszym wysiłkiem fizycznym jest spacer między drzwiami domu a samochodem, jeśli sama myśl o wejściu po schodach na drugie piętro przyprawia nas o zadyszkę – postukamy się oczywiście w głowę, jeśli ktoś zaproponuje nam codzienny bieg na dziesięć kilometrów. Gdy jesteśmy na początku drogi, nie ma sensu przykładać do siebie miary odpowiedniej dla tych, którzy doszli już daleko. Jeżeli chcemy zacząć biegać, musimy zacząć od szybkich spacerów, powoli przeplatanych truchtem. Jeśli będziemy w tym wytrwali – kondycja przyjdzie z czasem. Podobnie jest w sprawach stoickich. Nie zmuszajmy się do czegoś, o czym wiemy, że temu nie podołamy. Spróbujmy najpierw rzeczy łatwiejszych: przećwiczmy swoje umiejętności na problemach, których skala jest odpowiednia dla początkujących. I dopiero potem – stopniowo – zwiększajmy poziom zaawansowania, przechodźmy do tego, co trudniejsze.

By nauczyć się żyć po stoicku – trzeba ćwiczyć. Ćwiczyć zaś, jak sobie powiedzieliśmy, trzeba systematycznie, rzetelnie i nie szczędząc wysiłku. Ale również mądrze i z rozmysłem. To zaś oznacza, że nie powinniśmy od razu narzucać sobie wymagań najwyższych, bo to najprostsza droga do tego, by im nie podołać i się zniechęcić. Najwyższe standardy, owszem, są naszym celem, ale stoicy nie są na tyle nierozsądni, by twierdzić, że musimy im sprostać od razu. Kto chce rozsądnie zaplanować podróż, ten nie snuje przecież marzeń o natychmiastowej i bezwysiłkowej teleportacji do celu. Rozsądne planowanie podróży zaczyna się od tego, że jasno określamy sobie,

gdzie się znajdujemy w danej chwili i jaka jest droga przed nami. Kiedy zaś to zrobimy – musimy tą drogą iść, nie lękając się żadnego wysiłku ani też rosnących z czasem trudności. Musimy być świadomi, na co nas stać w danej chwili, i musimy chcieć, by stać nas było na coraz więcej. I ćwiczyć, by stało się to rzeczywistością: ćwiczyć uważnie, rzetelnie i nie leniąc się. To jest jedyna ścieżka do stoicyzmu. Musimy ją przejść sami i musimy na nią wejść już dzisiaj. A więc – w drogę!

Część siódma

Ciesz się!

czyli o tym, że stoicyzm jest po to, byśmy byli
szczęśliwi

Rozdział dwudziesty siódmy

Szczęście jest łatwe do osiągnięcia

...do tego, by żyć szczęśliwie, nie potrzeba wielkiego zasobu środków. Każdy jest w stanie uczynić siebie szczęśliwym.

(Seneka, O pocieszeniu do matki Helwii, V.1)

W PIGUŁCE: Oto dobra nowina stoików: łatwo jest stać się szczęśliwym i łatwo szczęśliwym pozostać. Szczęście wcale nie jest ulotne, odległe i iluzoryczne – przeciwnie, jest dostępne na wyciągnięcie ręki i łatwe do uchwycenia. Musimy tylko naprawdę go chcieć, musimy się postarać, no i musimy pójść drogą stoików. Spróbujmy – a się przekonamy.

* * *

Szczęście jest łatwe do osiągnięcia, bo wiele do niego nie potrzeba ([fragment I](#)), bo mamy w sobie wrodzoną zdolność do bycia szczęśliwym ([II](#)), bo zależy ono tylko od nas ([III](#)), a w szczególności od tego, co myślimy ([IV](#)), czyli od naszych wyobrażeń ([V](#)). Stoicka sztuka życia tylko z pozoru jest trudna ([VI](#)). Trudne i uciążliwe jest życie nieszczęśliwe, a życie szczęśliwe jest łatwe i wygodne ([VII](#)). Trzeba o tym zawsze pamiętać, co zresztą nie wymaga wiele wysiłku ([VIII](#)).

FRAGMENT I

O tym zawsze pamiętaj, że szczęście życia zawisło od niewielkiej liczby warunków.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VII.67)

KOMENTARZ: Szczęście i dobre życie są łatwe do osiągnięcia, bo potrzeba do nich bardzo niewiele: wystarczy żyć dobrze, żeby być szczęśliwym. Stoicy uczą nas, że jest jaskrawą nieprawdą ów rozpowszechniony pogląd, jakoby do szczęścia konieczne było spełnienie wielkiej ilości warunków i wymagań. Czy pochodzą one od nas samych, czy też z zewnątrz, kto chce stworzyć długą ich listę, ten stworzy ją bez problemu. A więc może nam się wydawać, że nie będziemy mogli żyć dobrze i szczęśliwie bez domu z ogrodem albo jeśli każdego weekendu nie spędzimy z nową kochanką lub

kochankiem. Może nam się wydawać, że nie będziemy szczęśliwi, jeśli inni nas nie docenią albo jeśli nie staniemy się sławni. Może nam się wydawać, że nie będziemy szczęśliwi, jeśli nie dostaniemy Nobla, a nasze książki nie staną się bestsellerami. Może nam się wydawać, że nie będziemy szczęśliwi, jeśli nie będziemy idealnie zdrowi i w świetnej kondycji fizycznej albo jeśli nasze dzieci nie staną się sławne i bogate. Może nam się wreszcie wydawać, że nie będziemy szczęśliwi, jeśli nie sprostamy postawionym sobie w przeszłości wymaganiom – na przykład nie uda nam się żyć tak, jak to sobie zaplanowaliśmy, albo nie uda nam się zrealizować każdego z naszych dalekosiężnych planów i marzeń.

Wszystko to bujda. Żadna z tych rzeczy nie jest konieczna do szczęścia ani do dobrego życia, a część z nich wręcz przeszkadza w ich osiągnięciu. Oczywiście, ten kto ma willę z basenem albo czyje dzieci odniosły sukces w życiu, nie będzie z tego powodu nieszczęśliwy. Ale mógłby doskonale się obyć bez tego, bo szczęście ma to do siebie, że świetnie się obywa bez wielkiej ilości rzeczy. Lubi się nam wydawać, że potrzeba wielu rzeczy, by żyć dobrze – ale wydaje nam się tak tylko dlatego, że nie znajdujemy czasu, siły i ochoty, by się nad nimi zastanowić. Mamy szaloną skłonność do tego, żeby bezrefleksyjnie przechodzić do porządku dziennego nad zbędnymi potrzebami i źle zdefiniowanymi wymaganiami. Bez krytycznego namysłu przyjmujemy jako oczywiste to, co z jakiegoś powodu znajdzie się w naszych głowach. Naoglądamy się w reklamach rozmaitych luksusowych przedmiotów, po czym stwierdzamy, że nie możemy już być szczęśliwi bez telewizora za piętnaście tysięcy złotych. Albo przeciwnie: uznajemy, że nie będziemy żyć dobrze, jeśli nie wyjedziemy na dwa tygodnie do klasztoru w Tajlandii, by tam naładować akumulatory, medytować i uczyć się od mnichów. Uczepieni takich wyobrażeń, podążamy za nimi ślepo jak owce na rzeź, w żaden sposób ich nie kwestionując. A powinniśmy, są to bowiem wyobrażenia fałszywe! Skutkują one tym, że postępujemy wbrew sobie, że wydajemy mnóstwo pieniędzy na rzeczy, które nie są nam potrzebne, albo że latami męczymy się bez sensu, daremnie próbując zapewnić sobie aprobatę i uznanie u ludzi.

Jak temu zaradzić? Bardzo prosto. Otóż powinniśmy krytycznie

podchodzić do wszystkich wyobrażeń o tym, co jest niezbędne do szczęścia. Powinniśmy trzy razy się zastanowić, czy to lub tamto jest nam potrzebne. Niedbałość, lenistwo w tej materii są absolutnie niedopuszczalne, prowadzą bowiem wprost do złego: do uznania jakichś zastanych i nieprzemyślanych wyobrażeń o dobrym życiu za aktualne i obowiązujące.

Lista rzeczy niezbędnych do szczęścia jest bardzo krótka i niewiele się na niej zmieści. Musimy odstąpić od zwyczaju upychania na niej rzeczy na siłę, przewyciężyć naszą skłonność do mnożenia warunków i wymagań tylko po to, by sobie perwersyjnie udowodnić, że dobre i szczęśliwe życie jest niemożliwe bądź nieosiągalne. Sytuacja przedstawia się bowiem dokładnie odwrotnie: szczęście jest możliwe do osiągnięcia i to całkiem łatwo. Wystarczy po nie sięgnąć, wystarczy się tego nie bać. Wystarczy uwierzyć, że możemy żyć dobrze i być szczęśliwi. A pierwszym krokiem do tego jest zrozumienie, że bardzo wiele rzeczy, o których się nam wydaje, że są konieczne do szczęścia – jest koniecznych tylko pozornie.

FRAGMENT II

[...] rozum może na mocy przyrodzonej siły w sposób dowolny wszelką przewyciężyć przeszkodę. Mając zaś przed oczyma tę łatwość, z jaką rozum tak się we wszystkim porusza, jak ogień w górę, kamień w dół, a walec po pochyłości, niczego więcej nie pożądaj.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, X.33)

KOMENTARZ: Szczęście jest łatwe do osiągnięcia, bo jest ono naszą wrodzoną zdolnością. Urodzić się człowiekiem to znaczy urodzić się do szczęścia i do dobrego życia. Stąd też wynika, że może po nie sięgnąć każdy: niezależnie od tego, kim jest, gdzie i jak żyje, jaką ma płeć i kolor skóry, a także niezależnie od tego, co się w jego (jej) życiu działo i dzieje. Pytanie brzmi oczywiście: skoro jest to takie łatwe i każdemu przyrodzone, to czemu nie jesteśmy wszyscy szczęśliwi samorzutnie i bez wysiłku? Dlaczego stoicy muszą nas tego uczyć? Skoro zdolność do szczęścia jest nam dana od urodzenia, to czemu tak wielu z nas jest nieszczęśliwych?

Dlatego że zapomnieliśmy o tej umiejętności. Dlatego że przez lenistwo, niewłaściwy wybór priorytetów w życiu, pod złym wpływem otoczenia albo też ze wszystkich tych powodów naraz, nie

rozwinęliśmy tej zdolności, pozwoliliśmy, by pozostała ona w zarodku. Albo wpływ społeczeństwa („Pożyjesz, to zobaczysz!”), albo nasza własna opieszałość sprawiają, że zaniedbujemy swój talent do szczęśliwego życia. A organ nieużywany – jak wiadomo – zanika. Podobnie jak każdy inny talent, tak i zdolność do szczęścia nie da owoców sama z siebie. Wymaga ona pielęgnowania, doglądania, wymaga ćwiczeń i pracy. Jeśli nie będziemy nad nią pracować – uschnie, nie rozwinie się, pozostanie ziarnem, z którego nic nie wyrośnie. Mamy od urodzenia zdolność do szczęśliwego i dobrego życia, ale to nie znaczy – rzecz jasna – że będziemy szczęśliwi niezależnie od tego, co ze swoim życiem zrobimy, albo że każde życie będzie życiem dobrym. Musimy się postarać, musimy wykonać pewien wysiłek. Jeśli go zaniedbamy, jeśli będziemy żyli, myśleli i działali na oślep, bezrefleksyjnie zgadzając się na wszystko, co życie przyniesie, jeśli będziemy płynąć z prądem, a nie tam, gdzie jest nasz cel, jeśli nasze życie będzie niczym chorągiewka na wietrze, która łopocze tak, jak wiatr wieje – wówczas tę wrodzoną zdolność do szczęścia i dobrego życia najzwyczajniej w świecie zmarnujemy.

I temu właśnie chcą się przeciwstawić stoicy. Mało kto idzie całe życie prostą drogą – większość z nas potrzebuje pewnej pomocy czy przynajmniej porady, by na nowo odkryć w sobie tę zaniedbaną umiejętność. I tutaj wkraczają stoicy: to jest właśnie rola stoickiej sztuki życia. Jeśli udało się nam zapomnieć – ona nam przypomni, jak iść prostą ścieżką ku szczęściu i dobremu życiu. Przypomni nam, że szczęście jest dużo łatwiejsze, niż to się wydaje tym, którzy szczęśliwi nie są.

FRAGMENT III

Jeżeli tylko chcesz, stajesz się wolny. Jeżeli tylko chcesz, na nikogo nie będziesz narzekał, nikogo nie będziesz oskarżał, wszystko ci się ułoży po myśli.

(Epiktet, Diatryby, I.17)

KOMENTARZ: Szczęście jest łatwo dostępne, bo zależy ono tylko od nas. Jeśli więc postanowimy żyć dobrze i szczęśliwie, nie będziemy musieli zabiegać o niczyje względy ani łaskę. Nie będziemy musieli nikogo o nic prosić, bo nie zależymy w tej materii od nikogo. Ani od niczyjej dobrej woli, ani od niczyjego widzimisię. Nie potrzebujemy

w tej sprawie żadnego pozwolenia czy zgody – jesteśmy samodzielni. To my sami decydujemy o tym, czy będziemy szczęśliwi, czy nie. To my rozstrzygamy w tej sprawie, tylko my jesteśmy do tego uprawnieni: to jest tylko nasze działanie i nasz wybór. Rzecz jasna, radykalnie upraszcza to całą procedurę ubiegania się o szczęście. Rozstrzygającą rozmowę w tej sprawie prowadzimy bowiem wyłącznie sami ze sobą.

Oczywiście, takie postawienie problemu jest dla nas bardzo fortunate. Gdybyśmy bowiem mówili o szczęściu zależnym również od czynników zewnętrznych – wówczas byłoby ono nieporównanie trudniejsze do osiągnięcia. Ten rozdział, jak i cały stoicyzm straciłyby sens: szczęścia nie dałoby się już łatwo zdobyć, droga do niego byłaby nieskończenie kręta i skomplikowana. A tak, sprawy są całkiem proste. To my jesteśmy czynnikiem decyzyjnym i odpowiadamy wyłącznie sami przed sobą. Jeśli postanowimy być szczęśliwi, nikogo o nic nie będziemy musieli prosić. Nie będziemy musieli ani innych do niczego namawiać, ani świata do czegokolwiek naginać. Wystarczy, że zdecydujemy, że chcemy być szczęśliwi i że się tego szczęścia nauczymy. Chodzi o to i tylko o to – nie ma tu żadnej tajemnicy, żadnej wiedzy tajemnej, której można by nie zrozumieć. Nie potrzeba tu żadnych magicznych sił, których ktoś mógłby nam odmówić. I ta właśnie prostota świadczy o tym, że szczęście jest łatwiejsze do zdobycia, niż to się może wydawać.

FRAGMENT IV

Zawsze masz możliwość żyć szczęśliwie, jeśli pójdziesz dobrą drogą i zechcesz dobrze myśleć.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, V.34)

KOMENTARZ: Szczęście jest łatwe do osiągnięcia, bo stanowi ono funkcję naszego myślenia. To, czy dobrze żyjemy i czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie, zależy wyłącznie od tego, co i w jaki sposób sobie myślimy. Nasze szczęście nie zależy od niczego, co jest wobec nas zewnętrzne, nie znajduje się na łasce żadnej rzeczy, która nie jest w naszej mocy. Zależy od naszych myśli, te zaś, ze wszystkich rzeczy na tym świecie, są tym, nad czym możemy najłatwiej zapanować. Jeśli więc zechcemy, możemy samym myśleniem uczynić się szczęśliwymi. Jeśli tylko zechcemy, możemy żyć dobrze, radośnie i szczęśliwie. Co

więcej, jest to możliwe w każdych warunkach i w każdej sytuacji. Cokolwiek dzieje się na zewnątrz – my możemy myśleć, co chcemy. Nikt nam nie zajrzy do wnętrza głowy i siłą nie przestawi naszego myślenia na tory, których byśmy nie chcieli. A skoro tak, to nikt i nic nam nie odbierze naszego prawa do szczęścia i możliwości dobrego życia.

Co najważniejsze, z faktu, że szczęście zależy od myślenia, wynika także to, że jest ono łatwe do osiągnięcia. Cóż bowiem prościej zmienić niż nasze myśli? Ze wszystkich rzeczy na tym świecie to nasze myśli są tym, nad czym panujemy najlepiej, nad czym mamy największą kontrolę.¹¹⁷ By zmienić swój sposób myślenia, nie musimy przenosić gór, nie musimy obalać królów i przeprowadzać rewolucji. Niepotrzebny jest tu żaden wysiłek mięśni, które mogą nas zawieść, niepotrzebne jest wsparcie ze strony innych (którzy mogą nas zawieść jeszcze bardziej). Niepotrzebna jest przychylność możnych tego świata ani też losu. Wystarczy zrobić rzecz najmniejszą ze wszystkich: przestroić swój sposób myślenia, przemeblować to, co dzieje się w naszych głowach. I nic więcej!

Pomyślmy, jak to by było trudno, gdyby było inaczej. Co by było, gdybyśmy musieli w pocie czoła harować na to, by poczuć się szczęśliwymi? Życie stanowiłoby przecież udrękę! Żylibyśmy w nieszczęściu i bez żadnej nadziei na ratunek, bez żadnej drogi, która mogłaby nas z niego wyprowadzić. Chciałoby się powiedzieć, że stoicy w takim strasznym świecie w ogóle nie chcieliby żyć – ale na szczęście nie muszą. My również nie musimy. Bynajmniej nie dlatego, że świat nam zapewnia łatwy dostęp do szczęścia. Przeciwnie: to my sami je sobie zapewniamy. To, że sami jesteśmy panami swojego szczęścia, to nie jest żadna właściwość czy też łaskawość świata – to nasze prawo i umiejętność. Można je osiągnąć i egzekwować niezależnie od tego, jaki ten świat naprawdę jest (patrz rozdział „Jakikolwiek byłby świat – ty bądź stoikiem”).

FRAGMENT V

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

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, V.2)

KOMENTARZ: Szczęście jest łatwe do osiągnięcia, bo zależy tylko

od naszych wyobrażeń. Nasze wartości i cele, treść naszych myśli, sposób, w jaki reagujemy na to, co się z nami i wokół nas dzieje, są funkcją naszych wyobrażeń, te zaś zależą tylko od nas. Mówiliśmy o tym obszernie w pierwszych dwóch rozdziałach: żyjemy nie tyle rzeczami i zdarzeniami, ile wyobrażeniami o nich. To one stanowią treść naszego życia, to z nimi bezpośrednio obcujemy. Są buforem i pośrednikiem między nami a światem. Cokolwiek się dzieje, czy to ktoś nam wyznaje miłość, czy ktoś nas zdradza, czy zdobywamy majątek, czy go tracimy, czy cieszymy się zdrowiem, czy chorujemy – nie miłość, zdrada, majątek, zdrowie czy choroba wpływają na nasze szczęście, tylko nasze wyobrażenia o nich. Nie musimy więc zmieniać świata: wystarczy, że zmienimy swoje wyobrażenia. I właśnie w tym tkwi cała tajemnica: zmienić świat nie zawsze się da, a zawsze jest to trudne. Zmienić natomiast swoje wyobrażenia możemy w każdym momencie i bez trudu. Oto klucz do stoicyzmu, oto klucz do dobrego życia i do naszego szczęścia.

Zmienić wyobrażenia możemy łatwo, dlatego właśnie, że to z nimi się bezpośrednio stykamy, to one stanowią właściwą treść naszego życia. Nad nimi mamy władzę najpełniejszą, a ściślej rzecz biorąc, tylko nad nimi mamy w ogóle jakąś władzę. Przedmioty, zdarzenia i inni ludzie zawsze będą we władaniu sił od nas niezależnych. Nigdy nad nimi nie zapanujemy. Wyobrażenia natomiast są nasze – i nikogo innego. Nikt do nich nie ma dostępu, tylko my. Możemy je kontrolować, zmieniać, selekcjonować i kształtować według własnego pomysłu. I to właśnie nasze wyobrażenia – nic innego – uczynią nas szczęśliwymi.

Powstaje tu oczywiście pytanie, jak w takim razie należy zarządzać wyobrażeniami, żeby żyć dobrze i szczęśliwie? Odpowiedź na nie jest prosta: odpowiedzią jest ta książka. Wyobrażeniami powinniśmy zarządzać według podanych w poszczególnych rozdziałach metod.

FRAGMENT VI

– Ale droga, którą każą nam [stoicy] kroczyć, jest stroma i wyboista. [...] W rzeczywistości nie jest wcale taka stroma ta droga, jak się niektórym wydaje. To tylko sam początek jest najeżony głazami i bryłami skalnymi i sprawia wrażenie, że jest nie do przebycia, podobnie jak niejedno miejsce, widziane z daleka, wydawać

się zwykło urwistym i zarośniętym masywem tylko dlatego, że odległość w błąd wprowadza bystrość spojrzenia. W miarę jednak jak się zbliżamy, te same szczegóły terenu [...] zarysowują się coraz wyraźniej, a wtedy to, co z oddalenia miało wygląd spadzistej skały, przybiera postać łagodnego wzniesienia.

(Seneka, O niezłomności mędrca, I.2)

KOMENTARZ: Podaliśmy sobie wyżej przyczyny, które sprawiają, że szczęście jest łatwe do zdobycia. Cóż jednak wtedy, gdy kogoś z nas to nie przekona? Powinien wówczas spojrzeć na to w jeszcze inny sposób: otóż droga stoików może wydawać się trudna tylko wtedy, gdy patrzymy na nią z oddali. Idąc za Seneką, porównajmy to do patrzenia na górę: widziana z wielkiej odległości może robić wrażenie nieprzystępnej i nie do zdobycia. Kiedy się jednak zbliżymy, kiedy przyjrzymy się bliżej – to wrażenie zniknie. Wiele przeszkód w ogóle pierzchnie, bo stanie się oczywiste, że tylko duża odległość czyniła je w naszych oczach trudnościami. Inne okażą się możliwe do obejścia, zobaczymy bowiem ścieżki i skróty, których wcześniej po prostu nie widzieliśmy. Im dalej od ściany stoi wspinacz, tym trudniejsza mu się ona wydaje – z daleka nie widać bowiem tych drobnych występów i załomów skalnych, których można się uchwycić i na których można postawić stopę. Tak samo jest z wieloma wyzwaniem w naszym życiu: tylko z daleka wydają się nam trudne. Gdy zaś zaczniemy myśleć nad tym, jak by się do nich przymierzyć, okaże się na ogół, że były to tylko nasze oparte na niewiedzy uprzedzenia. W praktyce bowiem wszystko idzie dużo łatwiej. Nic nie jest tak trudne, jak się na pozór wydaje, a już z całą pewnością nie sztuka życia według stoików.

Stoicyzm może się wydać trudny tylko tym, którzy ograniczają się do patrzenia. Bowiem przyglądać się z zewnątrz, choćby z całkiem bliska, to jedno, a spróbować żyć po stoicku – to drugie. Spróbujmy zastosować w praktyce podane tu zasady, a prędko zrozumiemy, że stoicyzm nie jest wcale taki trudny, szczęście i dobre życie naprawdę są na wyciągnięcie ręki. Zrozumiemy, że wystarczy przebić się przez pewną początkową zaporę, przełamać pewien początkowy opór materii, a dalej wszystko pójdzie nadspodziewanie lekko i gładko. Stoicyzm, raz uchwycony, prowadzi nas niejako za rękę – trzeba tylko

odważyć się na ten pierwszy, kluczowy krok.

Innymi słowy: tylko ten, kto stoicyzmu nie spróbował, może twierdzić, że droga stoicka jest stroma i trudna. Tylko ten, kto nie spróbował żyć szczęśliwie, może twierdzić, że szczęście jest trudne. Wszyscy ci, którzy choć raz postarali się pójść za wskazówkami stoików, przechowują w pamięci owo niezatarte, charakterystyczne doświadczenie przebicia się przez początkowe opory, o których pewne osoby mówią, że są nie do przejścia, a które w istocie poddają się przy pierwszej próbie ich pokonania. Na drodze stoickiej jest taki wyraźny moment, kiedy uzmysławiamy sobie, o co w stoicyzmie tak naprawdę chodzi, kiedy obejmujemy go nagle myślą w całości i uświadamiamy sobie, że to wszystko jest dużo łatwiejsze, niż nam się wydawało. I jest to zarazem moment, kiedy gwałtownie zalewa nas fala szczęścia i spokoju, kiedy czujemy, że odrywamy się od wszystkich trosk i niepokojów, odcinamy się od wszystkiego, co złe. Kto raz doświadczył tego uczucia, ten zawsze będzie chciał do niego powracać i ten nigdy nie powie już, że stoicyzm jest trudny. Nie można się tylko tego uczucia bać i trzeba się na nie otworzyć.

Kiedy powinniśmy się spodziewać owego przełamania, owej fali zrozumienia i poczucia szczęścia? Nie ma tutaj reguły, ale jednym z kluczowych momentów jest ten, w którym uchwycimy sens stoickiej nauki o wyobrażeniach, a w szczególności kiedy zrozumiemy, że to wyobrażenia są właściwą treścią naszego życia. Wtedy właśnie poczujemy się wolni, spokojni i szczęśliwi – bo pojmimy, w jaki sposób stoicy potrafią za jednym zamachem odciąć się od wszystkich rzeczy niezależnych, w jaki sposób potrafią sprawić, że nic, co zewnętrzne, nie stanowi dla nich powodu do troski i niepokoju. To właśnie w tym punkcie adepci stoicyzmu czują często przełom, to właśnie on jest punktem zwrotnym. Przełom ów nie jest jednak jeszcze punktem docelowym, dotarcie do niego nie oznacza bynajmniej, że przeszliśmy już całą stoicką drogę, niemniej, od tego miejsca wyda nam się ona dużo łatwiejsza. Przede wszystkim dlatego, że nie będziemy już mieć wątpliwości, dokąd idziemy. Dalszą drogę, a także jej cel, zobaczymy już jasno i wyraźnie.

FRAGMENT VII

Nie występuję przed wami jako poręczyciel próżnią podszytej

nauki. Łatwa jest droga do życia szczęśliwego. Wejdźcie tylko na nią z dobrą nadzieją [...]. Co większy sprawia wypoczynek niż pokój ducha, co większe umęczenie niż gniew? Co więcej przynosi odetchnienia niż łagodność, co więcej zajęcia niż okrucieństwo? [...] Pielęgnowanie wszelkiej cnoty nie sprawia trudności.

(Seneka, O gniewie, ks. II, XIII.1–2)

KOMENTARZ: Na kwestię dostępności szczęścia możemy też spojrzeć z innej, niejako odwrotnej perspektywy. Postawmy sobie pytanie: co jest właściwie łatwiejsze, życie szczęśliwe czy życie nieszczęśliwe? Co jest lżejsze, co wymaga mniej wysiłku? Co jest prostsze, co wymaga przestrzegania mniejszej liczby zasad i spełnienia mniejszej liczby warunków? Odpowiedź stoików nie będzie chyba zaskoczeniem: to właśnie życie szczęśliwe jest łatwiejsze i prostsze niż życie nieszczęśliwe.

Wyobraźmy sobie siebie w jakimś nieszczęśliwym momencie życia i spróbujmy dokładnie odtworzyć stan naszego umysłu w takiej chwili. Zastanówmy się uczciwie: czy bycie nieszczęśliwym i smutnym było łatwe? Czy nie było przypadkiem tak, że kosztowało to nas wiele, wiele sił? Czy narzekanie i postrzeganie świata w ciemnych kolorach nie wymaga przypadkiem wiele energii i samozaparcia? Czy wychodząc później z dołka i ocierając łzy, nie czujemy się nimi zmęczeni? Mówi się czasem z przekąsem, że trzeba mieć wiele sił i zdrowia, żeby chorować w polskim szpitalu – i tutaj będzie podobnie. Byle słabeusz nie dałby rady być stale nieszczęśliwy: do tego trzeba krzepy i wytrzymałości. Potrzeba wielkiej wytrwałości i zachodu, żeby się regularnie i systematycznie unieszczęśliwiać, a przede wszystkim, by w tym nieszczęściu trwać. Jakże męczące jest to wynajdowanie ciągle nowych powodów do smutku! Jakże męczące jest ciągle wyszukiwanie potencjalnych nieszczęść! Naprawdę, trzeba się niemało natrudzić, żeby wszystko, co się dzieje w świecie, postrzegać wyłącznie przez pryzmat nieszczęścia, żeby nie dać sobie ściągnąć czarnych okularów. Wiele, wiele wysiłku i inwencji trzeba utopić w tym, by konsekwentnie i systematycznie odpierać przychodzące stąd i owąd sygnały, że świat nie jest wcale taki zły, jak to się wydaje. Bycie nieszczęśliwym jest w gruncie rzeczy trudne i bardzo męczące. Płacimy za nie walutą zniechęcenia i wyczerpania, rezygnacji, niewiary

w siebie i w ludzi. Płacimy tym, że nasze życie obumiera, kurczy się do czysto negatywnej vegetacji. Sumując: jest to cena bardzo wysoka i powinniśmy się zastanowić, czy warto ją płacić.

A nie będziemy musieli jej płacić, jeśli postaramy się żyć po stoicku. Życie po stoicku, a więc życie dobre i szczęśliwe, jest bowiem łatwiejsze niż trwanie w nieszczęściu. Jest łatwiejsze, bo oczekuje po prostu mniej sił i energii, ale jest też prostsze: bo oczekuje przestrzegania (paradoksalnie!) mniejszej liczby zasad i reguł, wymaga mniej namysłu i mniej główkowania. Ta książka składa się z dwudziestu ośmiu rozdziałów i może się wydawać, że to dużo i że przyswojenie tego wszystkiego jest trudną sztuką i sporym wyzwaniem. To jednak tylko pozory, a ponadto trzeba pamiętać o kosztach alternatywnych. Rzecz w tym, że nie trzymać się tych zasad i iść im na przekór jest dużo trudniej, niż żyć w zgodzie z nimi. Kto nie chce być stoikiem, tego czekają trudniejsze i liczniejsze wymagania niż tego, kto chce nim być.

Dlaczego tak jest? Spójrzmy na przykład najprostszy, a zarazem najbardziej znaczący. Pierwsza zasada stoików brzmi: żyjemy wyobrażeniami. Logicznie rzecz biorąc, jej treść jest całkiem prosta: nie dotyczy nas żaden fakt – dotyczą nas tylko wyobrażenia. Jak by miało wyglądać jej przeciwieństwo? „Wszystkie fakty nas dotyczą”? Czy też tylko niektóre? A jeśli dotyczy nas tylko część faktów, to która? Jakie jest kryterium, które pozwoli to rozstrzygnąć? Nie wiadomo! Widzimy więc, że usiłując zaprzeczyć stoickim zasadom, z miejsca wnikamy się w poważne problemy. Dzieje się tak już przy pierwszej ich zasadzie, a to samo powtórzy się przy każdej następnej. Stąd też, dobre i szczęśliwe życie stoika jest nie tylko lżejsze, ale również prostsze niż życie tego, kto ze stoicyzmem i szczęściem jest na bakier.

FRAGMENT VIII

Człowiekowi przepojonemu zasadami prawdziwymi wystarczy zdanie bardzo krótkie i bardzo znane, by go znowu natchnąć pogodą ducha i spokojem.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, X.34)

KOMENTARZ: Fakt, że szczęście jest łatwe do osiągnięcia, znaczy również i to, że gdy nawet raz je utracimy, możemy do niego bardzo

łatwo wrócić. Idealem byłoby oczywiście, by go nigdy nie tracić z oczu, by było ono trwałe i niezmiennie. Ale niestety, każdy czasem się potyka, a – jak mówiliśmy – stoicyzm nie jest drogą dla tych, którzy się nie potknęli, tylko dla tych, którzy chcą się podnieść. Nasze szczęście może pierzchnąć z najrozmaitszych powodów, począwszy od błahej nieuwagi po brutalne ciosy losu, zwalające nas z nóg. Takie wpadki i upadki mogą się nam zdarzyć zwłaszcza na początku przygody ze stoicyzmem. Co więc począć, gdy już do nich dojdzie?

W chwili gdy szczęście nam pryśnie, wszystko, co powiedzieliśmy o łatwości jego osiągnięcia, będzie pracowało na naszą korzyść. Bo skoro łatwo jest je zdobyć, to łatwo również je odzyskać. I to zarówno wtedy, kiedy staramy się wydostać z mroków długotrwałego nieszczęścia, jak i wówczas, gdy chcemy podnieść się z jednorazowej porażki. Skoro łatwo jest zdobyć szczęście, to jeszcze łatwiej do niego wrócić, a najłatwiej jest zrobić to wtedy, gdy nie będziemy zdani wyłącznie na własne siły. Co nam może w tym pomóc? Drugi człowiek („Nigdy nie jesteś sam” i „Posiłkuj się przykładami”) albo jakaś celna stoicka sentencja.

Przeczytanie jednego trafnego zdania, które przypomni naukę stoików, może mieć wielką, niemal magiczną moc. Potrafi w okamgnieniu postawić nas do pionu i na powrót nas uszczęśliwić. Stanie się tak zwłaszcza wtedy, gdy nie będzie to nasz pierwszy kontakt z ową sentencją i z całym stoicyzmem, ale właśnie powrót, przypomnienie i powtórzenie. Dana myśl stoicka, nawet wielokrotnie analizowana, nie musi wcale stracić siły oddziaływania – jeśli sięgniemy po nią w momencie kryzysu, zadziała na nas na nowo, z całą swoją mocą.

Tradycja mówi, że Marek Aureliusz napisał swoje Rozmyślenia właśnie po to, by cały czas mieć pod ręką zbiór własnoręcznie napisanych stoickich sentencji.¹¹⁸ Były to notatki, które cesarz-filozof sporządził po to, by zawsze w chwili zwątpienia móc sobie przypomnieć i odświeżyć stoickie zasady.¹¹⁹ Uczciwszy proporcje, to samo jest celem tej książki: stanowi ona wybór kluczowych fragmentów z dzieł dawnych stoików, opatrzone wyjaśnieniami i pomyślane właśnie po to, by można było zajrzeć do niego w każdej chwili i zasięgnąć wsparcia w trybie natychmiastowym. Wybrane

zostały fragmenty najważniejsze, dotyczące sedna stoickiej doktryny. Po co to wszystko? Po to, by można się było stoicyzmu nauczyć i by móc w każdej chwili sprawnie go sobie przypomnieć. Przede wszystkim w chwili upadku czy zwątpienia, czyli wtedy, gdy stoicyzm jest nam potrzebny najbardziej. Bowiem także w momencie upadku szczęście jest łatwe do osiągnięcia – zwłaszcza jeśli się wie, dokąd sięgnąć.

Rozdział dwudziesty ósmy

Ciesz się!

...jak żeglarzowi, który opłynął skałę, uśmiechnie ci się cisza, spokój i zatoka od fal bezpieczna.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, XII.22)

W PIGUŁCE: Szczęście i dobre życie – oto cele filozofii stoickiej, a także jej racja bytu. Życ po stoicku znaczy cieszyć się, znaczy żyć dobrze i szczęśliwie. A więc: zróbmy to! Bądźmy szczęśliwi szczęściem stoików, czyli najpełniejszym, najdoskonalszym i najtrwalszym szczęściem, jakie może osiągnąć człowiek, szczęściem niezależności, samostanowienia i decyzyjności. Cieszymy się tym, że wszystko, co w życiu istotne, od nas zależy, cieszymy się tym, że to my ustanawiamy wartości i cele, do których dążymy, cieszymy się tym, że to my podejmujemy decyzje, które nas wiążą, i cieszymy się tym, że to do nas zawsze należy ostatnie słowo. Korzystajmy z tego prawa z podniesioną głową: cieszymy się życiem i nie wstydzimy się tej radości. Cieszymy się: sobą, życiem i światem. Bądźmy szczęśliwi: od teraz – na zawsze.

* * *

Stoicyzm jest filozofią szczęśliwego i dobrego życia ([fragment I](#)), a szczęście stoickie jest największym szczęściem możliwym do osiągnięcia ([II](#)). Stoicy noszą ze sobą swoje szczęście, dokądkolwiek się udadzą i cokolwiek się z nimi dzieje – jest ono bowiem ich sposobem bycia ([III](#)). Ze wszystkim i z każdym, kto ich spotyka w tym świecie, stoicy radzą sobie z uśmiechem na twarzy ([IV](#)). Stoicy tylko długością życia różnią się od bogów ([V](#)) lub ich wręcz przerastają ([VI](#)). Stoicy tworzą sobie niebo na ziemi i noszą je zawsze w sobie ([VII](#)). Stoicyzm jest wiecznie odnawiającym się źródłem siły, której nic nie zmoże, i wiecznie odtwarzającej się radości, która się nam nigdy nie znudzi ([VIII](#)). Tego, kto żyje po stoicku, nic nie pokona, podobnie jak strzały wypuszczone z łuku nie dosięgną słońca, a łańcuchy wrzucone do morza nie skrepują żywiołu ([IX](#)). Stoik to ktoś, kto osiągnął

najwyższe możliwe szczęście i doskonałość (X).

FRAGMENT I

I co takiego głosi ta ich [stoików] nauka? „Ludzie! Jeżeli poświęćcie mi swoje rozumy, gdziekolwiek pozostawać, cokolwiek czynić będziecie, nie ogarnie was smutek, nie ogarnie was gniew, nie doznacie przeszkód, nie doznacie trudności, ale bez namiętności i w prawdziwej wolności pozostawać będziecie po wszystkie dni waszego żywota!”.

(Epiktet, Diatryby, III.13)

KOMENTARZ: Stoicy chcą nauczyć nas żyć dobrze i cieszyć się tym, co przynosi życie. Chcą nas uwolnić od trosk i zmartwień, chcą sprawić, byśmy żyli szczęśliwie. Ich filozofia to jedna wielka odpowiedź na pytanie: „Jak być szczęśliwym?”, a celem tej książki jest przetłumaczenie tej odpowiedzi na język bliski współczesnemu człowiekowi. Niniejszy rozdział jest jej zakończeniem, docieramy już do końca naszej drogi. Pozostaje puenta, ostatni akord, który powinien brzmieć nam w uszach, kiedy już tę książkę zamkniemy. Jaki to akord?

Bardzo prosty: cieszymy się! Wszystko, co tu sobie powiedzieliśmy, zmierzało do jednego: byśmy umieli być szczęśliwi zawsze i w każdych okolicznościach. Właśnie po to jest stoicyzm: by przypomnieć nam, że mamy w życiu prawo do szczęścia i możliwość korzystania z niego. Stoicyzm jest filozofią dobrego życia i radości, filozofią, która czyni nas szczęśliwymi. Jest filozofią szczęścia osiąganego tu i teraz, każdego dnia. Bez zwłoki, bez odroczeń, bez oglądania się na rzeczy od nas niezależne. I o tym właśnie będziemy mówić w tym ostatnim rozdziale: o radości z bycia stoikiem.

FRAGMENT II

[...] prawdziwy mędrzec jest pełen radości, pogodny, spokojny i niewzruszony. Żyje on za pan brat z bogami. [...] Usposobienie mędrca jest takie, jak stan niebios powyżej księżyca: wciąż panuje tam niezmacona pogoda. Oto masz więc i powód, dla którego winieneś dążyć do mądrości: mędrzec nigdy nie pozostaje bez radości.

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, LIX.14–16)

KOMENTARZ: Stoicy są zawsze radośni i pogodni – niezależnie od tego, co robią, gdzie przebywają i jaka jest ich sytuacja życiowa. Ich

szczęście jest nieporównywalnie większe i intensywniejsze od tego, jakiego doświadczają inni ludzie. Jest to szczęście, które różni się od wszystkich innych szczęść pomniejszych: przerasta je bowiem nieskończenie.

Pomyślmy o tym w ten sposób: jest pewną przyjemnością zjeść dobrą czekoladkę. Stoicy nie przeczą temu. Ale są przyjemności większe od niej: na przykład godzinny bieg na świeżym powietrzu zakończony gimnastyką. Nazywamy to uczucie tym samym słowem, jakim nazywamy to, co czujemy po zjedzeniu czekoladki, ale na tym kończą się podobieństwa. Tutaj uczucie przyjemności jest głębsze, bardziej gruntowne i trwa dużo dłużej niż słodki smak, który pozostałby nam na języku (nie mówiąc już o tym, że bieg przysłuży się też przyjemnościom przyszłym, związanym z dobrym zdrowiem – a czekoladka odwrotnie). Ale oczywiście, trening i zmęczenie po nim to nie jest największa możliwa przyjemność. Przeczytanie dobrej, dającej do myślenia książki da nam satysfakcję jeszcze większą, głębszą i trwalszą. Ale to też nie jest jeszcze ostatnie słowo: wyobraźmy sobie stan duszy autora, stawiającego właśnie ostatnią kropkę w książce, nad którą od dawna się biedził i frustrował, nad którą wylał wiele potu i w którą wiele razy zwątpił. Będzie to zadowolenie jeszcze większe, jeszcze bardziej gruntowne i trwające jeszcze dłużej.

Mówiąc krótko: wszystkie szczęścia, których doznajemy w życiu, możemy ułożyć niejako na drabinie. Drabina ta rozpoczyna się od małych i ulotnych przyjemnostek i pnie się coraz wyżej i wyżej, w stronę radości głębszych i bardziej długotrwałych. Przedłużmy ją jednak: wyobraźmy sobie szczęście wyższe, intensywniejsze i trwające dłużej od wszystkich innych. I ono właśnie jest tym szczęściem, którego doświadczają stoicy.

FRAGMENT III

Radość ludzi niedoskonałych doznaje jeszcze przerw, natomiast pogodny nastrój mędrca trwa nieprzerwanie; nie potrafi go zepsuć żadna okoliczność, żaden przypadek, tak iż mędrzec zawsze i wszędzie jest spokojny. Nie zależy wszak od nikogo innego, nie oczekuje łaskawości losu ani względów człowieka. Ma szczęśliwość swą własną.

(Seneka, Listy moralne do Lucyliusza, LXXII.4–5)

KOMENTARZ: Stoicy doświadczają najwyższego możliwego szczęścia nie w tym sensie, że im się od czasu do czasu przydarza – przeciwnie, towarzyszy im stale. Stoicy są zawsze szczęśliwi, zawsze radośni, pogodni i uśmiechnięci. Ich radość jest absolutna i niczym niezmacona. Ich dusza jest podobna do idealnie czystego, bezchmurnego nieba w jasny dzień albo do tafli spokojnej wody, której nie niepokoją wiatr ani fale. Nic nie zaburza ich przejrzystego i absolutnego szczęścia – nic go nie może zaburzyć.

Dzieje się tak dlatego, że to szczęście nie leży na łasce żadnych rzeczy zewnętrznych (żadnych rzeczy niezależnych). Radość stoików nie wynika z tego, że to lub tamto im się udało osiągnąć, nie wynika z tego, że to lub tamto mają czy zdobyli, nie z tego, że to czy tamto robią, i nie z tego, że przestają z takimi, a nie innymi ludźmi. Nie. Stoicy są szczęśliwi dlatego, że umieją dobrze żyć, umieją nabrać właściwego stosunku do siebie, innych i świata. Mówiąc językiem menedżerów: stoicy to ludzie, którzy w stopniu doskonałym posiadli sztukę zarządzania swoją duszą, umysłem i ciałem, dlatego też ze spokojem w sercu radzą sobie z każdym możliwym problemem. Te zaś problemy, których nie da się rozwiązać, umieją spokojnie obejść i sprawić, by przestały być problemami. Stoicy umieją się dobrze ułożyć ze światem – ale to nie dlatego są szczęśliwi. Są szczęśliwi dlatego, że potrafią się ułożyć sami ze sobą.

Stoicy noszą swoje szczęście zawsze ze sobą. Mają je zawsze pod ręką, zawsze chronią się pod parasolem swojej szczęśliwej gwiazdy. Szczęście bliższe jest duszy stoików niż koszula ich ciała, nigdy go nigdzie nie zostawiają, zawsze jest ono tam, gdzie oni. Żółw albo ślimak nie musi się martwić, gdzie znajdzie schronienie, tak samo stoicy nie muszą się obawiać, że zgubią gdzieś swoje szczęście. Nie mogą go zgubić, bo nie jest ono żadnym bagażem – szczęście jest po prostu ich sposobem bycia. Nie jest funkcją okoliczności i sytuacji życiowej, nie jest odpowiedzią czy reakcją na zdarzenia. Odwrotnie: to stoicy sami z radością wychodzą do wszystkiego, co się dzieje. Szczęście jest po prostu ich ustrojem wewnętrznym, trwałym i niezmiennym. Jeżeli ktoś zna tylko jeden język, powiedzmy polski, to nie spodziewamy się przecież, że zacznie nieoczekiwanie mówić po mongolsku. I podobnie ze stoikami: nie ma co się spodziewać, że

w jakichkolwiek okolicznościach przestaną być szczęśliwi. Szczęście nie jest bowiem dla nich niczym innym, jak sposobem postrzegania świata.

FRAGMENT IV

[...] nigdy nie napotkasz trudności, nigdy przeszkód, nigdy nie będziesz narzekać, nikogo nie będziesz obwiniać, przed nikim nie będziesz się płaszczyć.

(Epiktet, Diatryby, I.1)

KOMENTARZ: Stoicy doskonale radzą sobie ze wszystkim tym, co niesie życie: zarówno z tym, co zwykli śmiertelnicy uważają za pomyślność, jak i z tym, co uważają za kłopot. Stoicy umieją żyć, umieją żyć najlepiej i najdoskonalej, jak się tylko da. Ze wszystkich tych, którzy rodzą się ludźmi – stoicy sprawdzają się w tej roli najlepiej.

Stoicy najlepiej sprawdzają się w roli człowieka i najlepiej odgrywają ją w tym właśnie świecie. Co to znaczy „w tym”? Po pierwsze, w świecie ziemskim i doczesnym. Stoicy skupiają się na naszym świecie, w nim szukają szczęścia i w nim je znajdują. Wizje życia po śmierci, raju, nagrody po tamtej stronie grobu – na te tematy się nie wypowiadają i się nimi nie zajmują. Ich interesuje szczęście tutejsze i teraźniejsze, szczęście w tym świecie, a nie w żadnym innym: nie w pośmiertnym, nie w wyimaginowanym, nie w wymarzonej. Nie w niebie, tylko na tej ziemi. Po drugie, na tej ziemi i na tym świecie – takim, jakim on jest. Stoicy są szczęśliwi i nie potrzebują do tego szczęścia żadnego myślenia życzeniowego, fantazmatów ani urojeń. Nie żyją w świecie złudzeń i mrzonek, żyją w świecie takim, jaki jest. Nie zaklinają rzeczywistości ani jej nie przeczą. Nie muszą. Umieją świetnie odnaleźć się w tym, co jest.

Stoicy wszędzie czują się u siebie i zawsze czują się sobą. Wobec każdego będą zachowywać się w sposób swobodny i niewymuszony. Ich stosunek do drugiego człowieka zawsze będzie prosty i bezpretensjonalny. Tak samo wobec osób bliskich, jak wobec obcych, zarówno wobec przyjaciół, jak i wobec wrogów. Tak samo wobec pojedynczego człowieka, jak też wobec grupy ludzi. Stoicy wiedzą, że nikt obcy nie stanowi zagrożenia dla ich szczęścia. Jest raczej odwrotnie: to oni mogą pomóc innym stać się szczęśliwymi.

Sami nie muszą się przed nikim płaszczyć, o nic nikogo prosić ani też nie muszą się niczego domagać. Stoicy są pewni swego – dlatego są wolni od wszelkiego niepokoju i zawiści.

FRAGMENT V

Dobry człowiek [czyli stoik] różni się tylko czasem trwania od boga.
(Seneka, O Opatrzności, I.5)

KOMENTARZ: Stoikom nie można odmówić śmiałości i konsekwencji. Idą daleko i odważnie, ale czy tutaj nie przesadzają? Mówią o sobie, że są równi bogom¹²⁰... ale dlaczego?

To pytanie można odwrócić: czym właściwie się stoicy od bogów różnią? Oczywiście: długością życia. Kultura zna różne wyobrażenia o bogach, ale w większości wypadków mają one jeden punkt wspólny: bogowie nie byłoby bogami, gdyby nie byli nieśmiertelni. Bogowie są wieczni, a stoicy rodzą się i umierają. Stoicyzm nie obiecuje oczywiście nieśmiertelności: stoicy prędzej czy później będą musieli umrzeć, tak jak wszyscy ludzie. Sztuka życia nie wynosi nas poza śmierć – i nie o to też w niej chodzi.

Szczęście stoików jest niezależne od tego, jak długo i w jakich czasach przyjdzie im żyć. Stoik żyjący lat dwadzieścia nie będzie się wiele różnił od tego, który przeżył lat sto. Jedyna różnica będzie związana z długością szczęścia, nie ma zaś różnicy w jego jakości. Radość, którą przeżywa stoik, jest radością tak doskonałą, że beczasową. Jeśli szczęście stoika wydłużymy, jeśli na przykład będzie żył on o pięć lat dłużej, to będzie to tylko przyrost tej czysto fizycznej miary, którą mierzymy zegarem i kalendarzem. Intensywność szczęścia już nie wzrośnie – nie ma bowiem gdzie wzrastać. Różnica między stoikami a zwykłymi ludźmi jest tak duża, że znika już poczucie czasu: jeśli cieszymy się po stoicku, to nie ma znaczenia, jak długo się cieszymy. Szczęście stoików jest beczasowe – bo jest to apogeum wszelkiego szczęścia możliwego.

I właśnie długość trwania w maksymalnym możliwym szczęściu jest jedyną rzeczą, która odróżnia stoików od bogów. Bogowie doświadczają tej radości przez wieczność, a stoicy tylko przez ograniczony czas swojego życia. Poza tym nie ma jednak żadnych różnic. I stoicy, i bogowie doświadczają tego samego: ciągłego, nieprzerwanego, niewzruszonego szczęścia i zadowolenia, którego nic

nie mąci i nic nie może zmącić. Czuć się jak młody bóg – stoicy znają to uczucie z pierwszej ręki. Są bowiem bogom równi, nawet jeśli żyją od nich trochę krócej.

FRAGMENT VI

Jest nawet coś takiego, w czym mędrzec przewyższa bóstwo. Ono nie zna obaw dzięki łasce natury, mędrzec pozbywa się ich z własnej woli. Oto rzecz wspaniała: odznaczać się słabością ludzką, a przy tym mieć pewność siebie boską!

(Seneka, Listy moralne do Lucylusza, LIII.11–12)

KOMENTARZ: Jeśli poprzedni fragment wydał się komuś zbyt powściągliwy, tutaj stoicy idą na całość. Nie są już tylko równi bogom, ale ich przewyższają. Dlaczego? Dlatego że bogowie (przynajmniej ci bogowie, których najczęściej sobie wyobrażamy) są doskonali i wszechmocni niejako z definicji. Taka jest po prostu ich natura: bogowie wszystko wiedzą, wszystko mogą, są nieśmiertelni i nic im nie jest w stanie zaszkodzić. Kto jest bogiem, ten z tego tytułu będzie po wsze czasy szczęśliwy. Ale nie jest to jego zasługą. Nie musiał nic robić w tym kierunku, nie musiał dokonywać żadnego wysiłku, nie musiał przezwycięzać żadnych oporów. Tak po prostu ma: dlatego że jest bogiem.

Bogowie są wolni od wszelkich trosk – stoicy podobnie. Ale stoicy sami doszli do tego, w jaki sposób się od nich uwolnić. Wszystko, co osiągnęli, osiągnęli dzięki wytrwałej pracy nad sobą, stałym ćwiczeniom, no i dzięki wsparciu ze strony starszych przyjaciół po fachu. Stoicy sami nauczyli się żyć właściwie i tą drogą powinniśmy iść także i my: musimy samodzielnie opanować sztukę życia. Nikt za nas tego nie robi. A gdy już nam się to uda, zdobędziemy coś, czego nikt nigdy nam nie odbierze. Coś, co będzie na zawsze nasze. Będziemy tak jak bogowie – ale będziemy to zawdzięczać wyłącznie sobie.

Spójrzmy na to w ten sposób. Nie można stać się bogiem – bogiem trzeba się po prostu urodzić. Kasta bogów pozostaje zamknięta dla ludzi i jest to strasznie niedemokratyczne i dyskryminujące. Zarazem jednak, choć nikt nie rodzi się stoikiem – każdy może nim zostać. Każdy, kto stoikiem się stał, stał się nim dzięki własnej pracy, a każdy, kto zechce zostać stoikiem – ten może to zrobić. I to jest właśnie wyższość stoików nad bogami. Droga do stoicyzmu jest bowiem

otwarta dla każdego.

FRAGMENT VII

[...] mieszkańcy warownego grodu kpią sobie w najlepszym oblegających go wojowników: Oto po kiego licha rzucają się oni z motyką na słońce? Oto nie do zburzenia są te nasze mury warowne. Oto na mnogie lata mamy zapasy żywności. Oto jesteśmy zaopatrzeni również we wszelką inną armaturę. To są rzeczy, przez które miasto staje się twierdzą warowną, twierdzą nie do zdobycia; dusza zaś ludzka staje się taką twierdzą przez nic innego, jak przez słuszne zapatrywania.

(Epiktet, Diatryby, IV.5)

KOMENTARZ: Stoicy nie uciekają od ludzi, cywilizacji i spraw.¹²¹ Mają przewagę i nad bogami, którzy żyją ponad światem, i nad odludkami, którzy żyją w świecie, ale jakby poza nim. Stoicy żyją wewnątrz i w centrum świata: ani nie wniebowstępują, ani nie kryją się na obrzeżach. Stoicy nigdzie nie uciekają, ani duszą, ani ciałem – nie muszą. Doskonale radzą sobie z otaczającym ich światem i umieją w nim żyć szczęśliwie.

Bogowie żyją w niebie, które na ogół wyobrażamy sobie jako coś odległego, hen, gdzieś ponad chmurami. Wszystkie rajske doliny, wszystkie pola elizejskie i wyspy szczęśliwe również mieszczą się gdzieś daleko, ponad lub poza światem. Stoicy natomiast, czując to samo co bogowie i mieszkańcy rajszych wysp, mieszkają i żyją tutaj, pomiędzy ludźmi i pomiędzy sprawami. To niebo, które pewne osoby wyobrażają sobie jako coś odległego i niedostępnego, stoik ma w sobie. Własnoręcznie go sobie przychyła i nosi je ze sobą wszędzie, gdziekolwiek się udaje.

Stoicy żyją we własnym niebie, tudzież w czymś, co możemy za Pierre'em Hadotem nazwać „twierdzą wewnętrzną”¹²². Są tak ułożeni ze sobą i tak zharmonizowani ze światem, że żadne zewnętrzne zdarzenie nie jest w stanie zakłócić ich spokoju i szczęścia. Cokolwiek by się działo na zewnątrz, oni są całkowicie bezpieczni. Mieszkańcy dobrze obwarowanego i bronionego miasta czują się niezagrożeni nawet wtedy, gdy oblegają ich nieprzyjacielskie wojska. Wiedzą bowiem, że mury obronne są nie do przebycia, wiedzą, że są w stanie obronić się przed każdą napaścią. Podobnie jest ze stoikami. Ich dusza

jest twierdzą, której nie pokona żadne nieszczęście, jest fortecą, która oprze się wszystkiemu. Choćby wszystkie złe siły tego świata zechciały wziąć ją szturmem, choćby nasrożyły się przeciw niej wszystkie żywioły – nic jej nie pokona. I podobnie jak mieszkańcy obleganego miasta mogą w przypływie śmiałości wychodzić na mury i podśmiewać się z bezradności napastników, tak samo stoicy mogą uśmiechać się w duszy do siebie samych i do swojego szczęścia. Bo żyją w szczęściu wiecznym i doskonałym – a wszystkie ciosy losu mogą przeciwko nim tyle, co groch rzucony o ścianę.

Jak to ujął Marek Aureliusz, dusza i umysł stoika są niczym spokojna, osłonięta od wiatru zatoka¹²³. Jej tafla jest niezmacona i równa. Dlaczego? Bo nie ma co jej wzburzyć. Od wiatru i sztormu chronią ją wysokie brzegi. Grozi jej najwyżej to, że los albo człowiek cisną w nią kamień. Ale woda nad nim zamknie się błyskawicznie, a fale rozbiegną się i momentalnie powróci stan niezmaconego spokoju.

FRAGMENT VIII

[...] jakby kto stanął przy źródle przejrzystym i słodkim i złorzeczył mu. A ono nie przestanie tryskać napojem. A choćby weń wrzucił błoto lub kał, to tylko je wnet w drobiny rozdrobni, a spłucze i zupełnie nie zmąci.

(Marek Aureliusz, Rozmyślania, VIII.51)

KOMENTARZ: Być stoikiem to znaczy coś więcej niż po prostu nim być: to znaczy stawać się nim ciągle na nowo. Spróbujmy żyć po stoicku, a zobaczymy, że nigdy nam się to nie znudzi, zobaczymy, że ta radość nigdy nam nie spowszednieje. To nie będzie tylko jeden przeskok, jednorazowe wyjście z zadymionego pokoju na światło. To raczej tak, jakby codziennie zrywać krępujące nas kajdany, codziennie zrzucać brzemię niepotrzebnej udręki.

Jest to ważny punkt stoicyzmu: bo ten, kto stoikiem nie jest, na ogół doświadcza tego zupełnie inaczej. Kto stoikiem nie jest – temu szczęście i radość bardzo szybko powszednieją. Raz uwalnia się on od ciężaru, a następnego dnia już nie pamięta, jak źle mu było pod jarzmem. Jednego dnia się czymś cieszy, a nazajutrz nudzi go wczorajsza radość. Zapytajcie o to Don Juana, który rozkocha w sobie tysiąc trzecią kobietę, albo bogacza, który nie może się już

doliczyć milionów na swoim koncie. Wszystko z czasem błękitnieje, traci swój urok. Jedynym wyjątkiem i jedynym wyjściem jest szczęście stoików. Ono jedyne nie znudzi się nam nigdy, zawsze i codziennie będzie nas na nowo zachwycać. To będzie wiecznie odtwarzająca się, wiecznie upajająca euforia i radość. Każdego ranka, gdy otworzymy oczy, będziemy mogli się cieszyć na nowo, równie głęboko jak poprzedniego dnia. Każdy dzień życia po stoicku smakuje bowiem równie dobrze jak ten pierwszy.

Być stoikiem to znaczy mieć w sobie niewyczerpane źródło, ale nie chodzi bynajmniej o to, by je w sobie znaleźć. Znaleźć można tylko coś, co istnieje, a szukanie samo w sobie jest niebezpieczne: bo może się nie powieść albo możemy wpakować się w kłopoty, szukając czegoś, czego nie ma. Stoicy podchodzą do sprawy inaczej: trzeba to źródło w sobie stworzyć. I nie ma tu żadnej magii: po prostu, ten je sobie stworzy, kto będzie postępował zgodnie ze stoickimi zasadami. Kto zacznie żyć po stoicku, w zgodzie z tym, co w tej książce opisaliśmy. Pójdźmy za radami stoików, a stworzymy sobie źródło siły, energii i radości, którego nie da się zasypać ani unicestwić. Które nie wyschnie, dopóki będziemy żyć, i którego nic nie zwycięży. Jakieś martwe bajoro może być podatne na zanieczyszczenie – ale nie źródło, które się ciągle odnawia i z którego bije wciąż nowa woda.

FRAGMENT IX

Nie znajdzie się zatem ktoś taki, kto by nie próbował mądrymu wyrządzić krzywdy? – Owszem, będzie próbował, ale krzywda do niego nie dotrze. [...] Żadne [...] uderzenia nie dosięgną mędrca, podobnie jak pociski rzucone z łuku bądź z innych machin wojennych nie dolatują do nieba, lecz spadają z powrotem. Kiedy ów nierozumny monarcha zaćmił dzień chmarami strzał, sądzisz, że może choć jedna strzała doleciała do słońca? Lub kiedy rzucił w głębię morską łańcuchy – że może udało mu się spętać Neptuna?¹²⁴ Podobnie jak istoty niebieskie są poza zasięgiem szkody ze strony ludzi, podobnie jak ci, którzy burzą świątynie lub przetapiają święte posągi, w niczym nie szkodzą bogom, tak samo cokolwiek przeciw mądrymu waży się czynićuchwalstwo, swawola i pycha, nie odnosi żadnego skutku.

(Seneka, O niezłomności mędrca, IV.1–2)

KOMENTARZ: Stoicy żyją tak umiejętnie i tak dobrze ze

wszystkim sobie radzą, że żadne troski nie mogą ich osiągnąć. Seneka rozwija tutaj tę myśl: czy ktoś widział kiedykolwiek, by strzały lub wyrzuczone w niebo pociski doleciały do słońca? Oczywiście, nie. Nie ma takiej strzały, która doleciałaby do słońca, i nie ma takiej rzeczy, która mogłaby skłonić słońce, by przestało świecić. I podobnie jest ze stoikami. Są oni zawsze szczęśliwi i nic ich od tego szczęścia nie odwiedzie. A już z całą pewnością nie żadne ziemskie zdarzenia.

A więc zostanmy stoikami – a zawsze będziemy żyć dobrze, zawsze będziemy szczęśliwi i radośni. Zostanmy stoikami, a nic nas już nie zasmuci, nic nie będzie mogło stać się dla nas nieszczęściem. Będziemy podobni do słońca, które wisi tak wysoko na niebie, że żadne troski ani żadne krzywdy nie mogą go osiągnąć. A komu ta metafora nie pasuje, temu Seneka podsuwa obraz odwrotny: żyjmy po stoicku, a będziemy niczym bogowie mórz i oceanów. Nasze szczęście będzie jak morze – nieposkromione, niemożliwe do przewyciężenia. Bo czy ktoś widział, by komukolwiek udało się spętać żywioł morski? Bądźmy stoikami, a będziemy jako bogowie: nie osiągną nas żadne katastrofy, do których dochodzi tu na ziemi. Bogowie wzruszają tylko ramionami, kiedy widzą, że śmiertelnicy przetapiają ich posągi: bo czy chwała i cześć boska doznają uszczerbku, jeśli zniszczona zostanie świątynia? Nie doznają. Podobnie będzie z nami: naszemu szczęściu i dobremu życiu nie będzie w stanie zaszkodzić nic, co dzieje się wśród rzeczy od nas niezależnych. Choćby po ziemi przetaczały się wojny, zarazy i szaleństwa, choćby ruchy tektoniczne trzęsły jej posadami, choćby szalały nad nią huragany, a zewsząd dybałaby na nas najgorsza złość ludzka – nic to nas nie obejdzie. Choćby wieczna noc zakryła niebo, choćby słońce przestało świecić, choćby pogasły gwiazdy – my nadal będziemy mogli żyć dobrze, a w naszej duszy trwać będzie wieczna, jasna i niczym niezmacona radość.

FRAGMENT X

[Stoikiem] nie miotają już burze, ale znajduje się [on] w bezpiecznej przystani, i rozpościera się nad nim pogodne niebo, taki doszedł do kresu mądrości – potrzebnej i pożytecznej.

(Seneka, O dobrodziejstwach, ks. VII, I.7)

KOMENTARZ: Wiele jest jeszcze przed nami – wiele wyzwań,

problemów i zadań. Życie płynie niepowstrzymanym pędem, spotykamy nowych ludzi, tworzymy sobie nowe plany, obracamy się ku nowym wartościom, konfrontujemy się z nowymi faktami i okolicznościami. We wszystkim tym pomoże nam stoicyzm: przygotuje nas na zdarzenia pomyślne, a przeciwko niepomyślnym uzbroi. Sprawí, że z naszej twarzy nigdy nie zniknie uśmiech. Każdy splot zdarzeń będziemy umieli obrócić na swoją korzyść, a każdą trudność pokonać. Żyjmy po stoicku, a będziemy umieli żyć dobrze, będziemy umieli dobrze się znaleźć w każdej sytuacji, dobrze ją rozegrać i dobrze na niej wyjść. Żyjmy po stoicku – a będziemy żyć dobrze i szczęśliwie. Będziemy tak szczęśliwi, jak tylko może być szczęśliwy człowiek.

Zostańmy stoikami, a będziemy niczym skała nadmorska, która trwa nieporuszona, podczas gdy wokół niej usypiają bałwany wody¹²⁵. Albo inaczej: porzućmy nasze dotychczasowe życie i zacznijmy żyć po stoicku. Będzie to taka różnica, jakbyśmy ze zbełtanego morza wpłynęli do spokojnej i bezpiecznej od fal zatoki¹²⁶. Choćby wiatry huczały na otwartym morzu, tutaj nic złego nas nie dojdzie. Tutaj jesteśmy bezpieczni – teraz i na zawsze. Z naszej twarzy nie zniknie uśmiech, z naszej duszy pogoda, a z serca radość.

A więc: cieszymy się! Przy narodzinach otrzymujemy niezbywalne prawo do szczęścia. Nie dajmy się nikomu i niczemu przekonać, że jest inaczej. Nie dajmy się więcej zwodzić, że trzeba się smucić, że trzeba być nieszczęśliwym, że trzeba żyć źle. Nie, nie trzeba. Mamy prawo być szczęśliwi, jest to prawo każdego człowieka. Pozostaje tylko z niego skorzystać. Róbmý to śmiało, zróbmy to teraz. Odrzućmy wszystko to, co nam przeszkadza. Odetchnijmy wreszcie pełną piersią i żyjmy tak, jak na ludzi przystało – dobrze i szczęśliwie. I pójdźmy w tym drogą stoików – ona jest bowiem najpewniejsza. Bo nic nie jest pewniejszym biletem do szczęścia, lepszym gwarantem dobrego życia ani też większą dla nas dumą, niż gdy będziemy mogli uczciwie o sobie powiedzieć: my – stoicy.

Zakończenie i wyjaśnienia

W ten oto sposób dotarliśmy do końca naszej wspólnej drogi. Jeśli doszedłeś, Czytelniku, aż tutaj, chciałbym pogratulować cierpliwości, a także wyrazić swoją radość z tego, że filozofia stoików Cię zainteresowała. Co dalej? Z całą pewnością jednorazowe przeczytanie tej książki nie wystarczy. Trzeba będzie do niej wracać, i nie chodzi tu tylko o ponowną lekturę: to jest tylko wstęp do stosowania stoickich zasad w życiu. Dowiadujemy się od stoików, jak żyć – ale już nasza w tym głowa, by się tego trzymać. Na pewno pomoże w tym ponowna lektura całości albo fragmentów tej książki, wracanie do nich, a także sięgnięcie do tekstów źródłowych, które tu cytowałem, a więc do Dialogów i Listów moralnych do Lucyliusza Seneki, Diatryb i Encheiridionu Epikteta oraz do nieśmiertelnych Rozmyślań Marka Aureliusza. Szczegółowe informacje o nich znajdują się w bibliografii.

Muszę jeszcze poczynić kilka wyjaśnień, które nie należą do podstawowego wykładu nauki stoików i na które nie było miejsca wcześniej. Należą się one szczególnie tym, którym w toku lektury zrodziły się pytania, na które nie znaleźli odpowiedzi, a także tym, którzy do lektury tej książki przystępowali już z pewną wiedzą na temat stoicyzmu i byli zaskoczeni, że został on przedstawiony tak, a nie inaczej. Chciałbym się niniejszym wytłumaczyć z pewnych przyjętych założeń, powiedzieć, czego tutaj programowo nie ma, jak również uzasadnić wybór takiej, a nie innej formy.

INTERPRETACJA: Wszystko, co zostało przedstawione w tej książce, jest interpretacją stoicyzmu. Nie pochlebiam sobie, że wiem, co dokładnie mieli na myśli stoicy: staram się tylko przedstawić pewną interpretację ich słów i pokazać, że może ona być dla nas użyteczna. Za każdym razem, gdy piszę „stoicy mówią, że...”, należy to czytać jako: „stoicy, tak jak ja ich rozumiem, mówią, że...”. Rzecz jasna, nie twierdzę, że moje rozumienie stoicyzmu jest jedynym możliwym i jedynym słusznym. Dopuszczalne są inne interpretacje i nie moją rzeczą jest oceniać, czy przedstawiona tu wypada na ich tle dobrze,

czy źle.

Zastanawianie się nad stoicyzmem tym się różni od pochylania się nad dziełami współczesnych pisarzy, że nie możemy jasno odróżnić, co jest oryginalnym tekstem, a co interpretacją. Dlaczego? Bo nie ma oryginału. Brakuje nam danych, które by pozwalały stwierdzić, czym był stoicyzm pierwotnie. Z całego starożytnego stoicyzmu przetrwało do naszych czasów tylko kilka tekstów napisanych przez stoików rzymskich, którzy byli jego późnymi przedstawicielami i którzy nie dają miarodajnego świadectwa, czym był stoicyzm w swej oryginalnej postaci. Oni sami dokonywali daleko idących interpretacji i przedstawiali doktrynę w sposób wybiórczy i zniekształcony. Stąd też, kiedy mówimy o stoicyzmie, nie ma nigdy jednej prawdy: są tylko interpretacje. W tym sensie nie można tej książce czynić zarzutu, że przedstawia tylko interpretację stoicyzmu. Owszem, przedstawia interpretację, ale to nie jest wcale mało: bo w przypadku stoicyzmu nic więcej nie mamy.

A z interpretacjami jest odwieczny problem: jeszcze się taka nie znalazła, która by wszystkich zadowoliła. Jak długo mówimy o interpretacjach, tak długo istniał będzie spór, rozbieżność opinii i brak zgodności. I dobrze, że tak to wygląda: bo właśnie w dyskusji pogłębia się zrozumienie rzeczy. A komu nie podoba się moja interpretacja myśli stoików – ten niech śmiało przedstawi własną.

UWSPÓŁCZEŚNIENIE: Najważniejszym chyba założeniem tej książki jest to, że przedstawia ona uwspółcześnienie stoicyzmu. Od powstania stoicyzmu minęło już dwa tysiące trzysta lat, a tysiąc osiemset od jego instytucjonalnej śmierci. To szmat czasu, w którym nie mało się zdarzyło i nie mało zmieniło. Narzuca się więc pytanie: jakby mógł wyglądać stoicyzm dzisiaj, gdyby jego ciągłość nie została zerwana wraz ze śmiercią rzymskiej starożytności, gdyby mógł trwać i rozwijać się, żywo reagować na przemiany społeczne, polityczne i naukowe? Niniejsza książka jest propozycją odpowiedzi na to pytanie¹²⁷.

Samo podjęcie się tego zabiegu może oczywiście budzić wątpliwości. Powstają dwa pytania: po pierwsze, jak tego uwspółcześnienia dokonać? Dlaczego w ten sposób, a nie inaczej? Tutaj odpowiedzią jest całe niniejsze „Zakończenie”, w którym

wyjaśniam przyjęte założenia. Drugie pytanie jest ogólniejsze: czy wolno i czy należy to robić? Czy takie uwspółcześnienie jest w ogóle potrzebne i legalne? Odpowiadam następująco: jeśli chcemy traktować stoicyzm jako zakurzony eksponat w archiwum ludzkiej pamięci, to faktycznie, nie należy go ruszać. Problem w tym, że sami filozofowie stoicy by tego nie chcieli. Traktowanie stoicyzmu jako martwego artefaktu byłoby dla nich absurdalne, był on bowiem czymś dokładnie przeciwnym: filozofią życia, realnym, konkretnym i praktycznym sposobem myślenia i działania. I na tej właśnie podstawie mamy prawo przypuszczać, że Seneka, Epiktet i Marek Aureliusz przyklasnęliby naszym wysiłkom. Chcieliby bowiem, byśmy żyli według ich wskazówek, a nie tylko czytali ich dzieła. A jeśli chcemy to zrobić – musimy zacząć mówić o stoicyzmie naszym językiem.

By uciec się do porównania: ze stoicyzmem jest podobnie jak z amerykańską konstytucją. Powstała ona w czasach, które bardzo się różniły od naszych – ale czy to znaczy, że jest do dzisiejszych czasów nieadekwatna? Bynajmniej. A czy znaczy to, że ma być dzisiaj stosowana dosłownie i kropka w kropkę? Również nie – to by było wręcz niemożliwe, bo dziś istnieje całe spektrum spraw, które nie istniały w osiemnastym wieku i o których tekst konstytucji nie mówi. Litera konstytucji może z czasem stracić na użyteczności, ale – jeśli jest ona dobrze napisana – ważność zachowa jej duch. I wystarczy go tylko odpowiednio zinterpretować, żeby to, co chcieli powiedzieć Ojcowie Założyciele, przełożyć na współczesne realia. Oni mówili o świecie bryczesów, poczty konnej i niewolników, a my musimy przełożyć to na język świata internetu, samolotów i terapii genowej. I czy znaczy to, że konstytucja się zdezaktualizowała, że stała się tylko świadectwem minionej epoki? Przeciwnie! To właśnie, że jej sens jest stale na nowo interpretowany w zmieniających się okolicznościach – świadczy o jej sile, żywotności i trwałości. Dokładnie tak samo jest ze stoicyzmem.

CZEGO PROGRAMOWO NIE MA W TEJ KSIĄŻCE?: Pora sobie teraz powiedzieć, czego w tej książce nie ma. Niektóre z tych braków mogą być dla znawców stoicyzmu całkiem zaskakujące, dlatego też warto je przynajmniej pokrótce wyliczyć.

(1) Nie ma w tej książce żadnej ogólnej teorii czy wizji świata, która wszystko by tłumaczyła i na wszystko dawała odpowiedź. Ta książka nie aspiruje do przedstawienia żadnej prawdy uniwersalnej. Mówiąc językiem dzisiejszych filozofów: nie oferuje ona żadnej wielkiej narracji o świecie, a mówiąc językiem filozofów dawniejszych: nie proponuje żadnej metafizyki. Nie ma tu wyjaśnienia, jak działa świat. Jest tylko propozycja, jak dobrze i szczęśliwie w nim żyć.

(2) Sztuka życia... mówi tylko o części tego, co wymyślili stoicy starożytni. Stoicyzm składał się pierwotnie z trzech wielkich części: logiczno-teoriopoznawczej, metafizyczno-kosmologicznej i praktyczno-etycznej. Tutaj mówimy tylko o tej ostatniej. Dlaczego? Bo tamte dwie są dużo trudniejsze do uwspółcześnienia i dużo bardziej obce duchem dzisiejszemu czytelnikowi. Nie wyjaśniają już one tak wiele jak kiedyś, a przynoszą mnóstwo problemów.

(3) Czytelnika, dla którego nie jest to pierwszy kontakt ze stoicyzmem, przypuszczalnie zaskoczony, że nie ma w tej książce pewnych kategorii, które są ze stoikami powszechnie kojarzone. Nie ma tu mowy o zgodności z naturą, zgodności z rozumem, cnotie, losie czy powszechnym determinizmem. Dlaczego? Bo nie wiadomo, co te formuły miałyby dokładnie dzisiaj znaczyć; są one na tyle niejednoznaczne i rozciągliwe, że mogą znaczyć wszystko i nic.

(4) Nie ma też sformułowań takich jak „dostosuj wolę do biegu zdarzeń”, „chciej tego, co się faktycznie dzieje”, czy „trzeba zmieniać raczej siebie niż świat”. Dlaczego? Ponieważ są to sformułowania zbyt ogólne i przez to puste (same przez się niewiele mówią – cała sztuka w tym, by wyjaśnić, jak je konkretnie stosować w praktyce), a także za bardzo podatne na interpretacje w duchu bierności i poddańczej zgody na otaczającą nas rzeczywistość.

(5) Nie ma wątków ascetycznych: stoik nie musi żyć w celibacie, rozdać majątku ubogim i zamieszkać na pustyni. Nie twierdzą nigdzie, że droga stoików jest drogą redukcji potrzeb, wyrzeczenia i rezygnacji. Dlaczego? Bo takie rozumienie stoicyzmu jest problematyczne i nazbyt uproszczone. Trudno o zgodę co do tego, czy stoicy zalecają wyrzeczenie, a nawet gdyby taka zgoda była – to byłoby to tylko jedno z wielu równoległych zaleceń. I eksponować je jako ton główny znaczyłoby stawiać stoicyzm w krzywym zwierciadle, redukować jego

wielowymiarowość do jednej, wątpliwej ścieżki.

(6) Nie ma też wątków wanitatywnych: nigdzie nie odwołuję się do refleksji, że sprawy tego świata są przemijające, nieistotne czy niewarte uwagi. Mówi o tym niejedna religia i filozofia, ale nie stoicyzm. Dlaczego? Po pierwsze, dlatego że niewiele z takiego przekonania wynika w sprawach praktycznych, po drugie, dlatego że należy ono do płaszczyzny metafizyczno-mistycznej, ta zaś nie jest tematem tej książki, po trzecie, dlatego że stoicyzm jest filozofią uniwersalną, niezależną od wizji świata, i po czwarte, dlatego że takie myślenie jest charakterystyczne dla Marka Aureliusza, a to jest Sztuka życia według stoików a nie Sztuka życia według Marka Aureliusza.

(7) Nie ma też żadnych odwołań do wspaniałości, piękna, doskonałości czy ładu świata. Nie odwołuję się do żadnych teorii metafizycznych, a w szczególności do tych, w których twierdzi się, że świat jako całość jest dobry, a wszystko, co się w nim dzieje – choćby pozornie przykre – również dąży ku dobru. Stoicka sztuka życia jest bowiem niezależna od obrazu świata, jaki wyznajemy, co więcej: teza o tym, że świat jest dobry, budzi wiele wątpliwości w czasach po Auschwitz, Kołymie i Rwandzie. Nie mówiąc już o tym, że argument, iż częściowe zło służy pięknu całości – jest w tym kontekście niemożliwy do przyjęcia.

(8) Jak uważny Czytelnik na pewno dostrzegł, ta książka nie zaleca ani nie odradza żadnych konkretnych działań – nie ma tu jednoznacznych zaleceń w rodzaju „to rób!”, „tamtego nie rób!”. Stoicyzm nie jest magicznym pudełkiem, do którego wrzucamy dane wejściowe, kręcimy korbką i z którego wyskakuje odpowiedź: „zabij staruszkę!” lub „odłóż siekierę!”. Dlaczego? Po pierwsze, dlatego że stoicy byli kontekstualistami, uważali, że wszystkie działania muszą zależeć od okoliczności. Po drugie, dlatego że w stoickiej sztuce życia nie chodzi o to, żeby się zdać na zewnętrzne porady i gotowe przepisy, tylko przeciwnie, by wziąć odpowiedzialność za swoje wybory i za swoje postępowanie. Po trzecie, dlatego że ta książka mówi o stoicyzmie współczesnym: a nie ma współczesnego człowieka bez maksymalnej odpowiedzialności indywidualnej.

(9) A skoro tak, to nie powinno być już zaskoczeniem, że nie odwołuję się w ogóle do takich kategorii jak dobro, zło czy moralność.

To zaś tłumaczy z kolei, czemu nie ma w tej książce mowy o najsłynniejszym dogmacie stoików, a więc o twierdzeniu, że nie istnieje dobro i zło poza dobrem i złem moralnym.

JAKIEMU ROZUMIENIU STOICYZMU SPRZECIWIA SIĘ TA KSIĄŻKA?: Stoicyzm istnieje już dwadzieścia trzy stulecia i zdążył w ciągu tego czasu obrosnąć niejednym stereotypem. Poniżej wymieniam cztery fałszywe wyobrażenia na temat stoicyzmu, z którymi ta książka stara się walczyć.

(1) Niektórzy zarzucają stoikom, że w sposób całkowicie bierny akceptują wszystko, cokolwiek się wydarzy. Jest to jednak zarzut chybiony. Dlaczego? Bo owszem, stoicyzm jest sztuką dobrego życia i bycia szczęśliwym we wszystkim, co się nam przytrafia, ale jest jednocześnie sztuką aktywnego dążenia do tego, by przytrafiały się nam same rzeczy najlepsze. I właśnie spójne pogodzenie jednego z drugim jest rdzeniem stoicyzmu.

(2) Niektórzy zarzucają stoikom, że ich propozycja jest czysto negatywna, że służy tylko do walki z przeciwnościami i jest w tym jak medycyna: uczy zwalczać to, co czyni go niezbędnym. Ten zarzut jest również chybiony. Starałem się pokazać, że stoicyzm jest przede wszystkim filozofią dobrego życia i szczęścia, a filozofią walki z przeciwnościami jest tylko o tyle, o ile one w tym szczęściu chciałyby przeszkodzić. Inną sprawą jest, że mało kto jest od tych przeszkód wolny.

(3) Utożsamia się czasem postawę stoicką ze „stoickim spokojem”, rozumianym jako całkowita obojętność na wszystko i wszystkich, jako wyzbycie się wszelkich emocji i namiętności. Powinno być już jednak jasne, że stoicy od tak rozumianego stoickiego spokoju są dalecy. Bo owszem, chcą uciszenia emocji, ale tylko tych negatywnych. Przeciwno emocjom pozytywnym nie występują – są one przez nich pożądane.

(4) Spotyka się też czasem zarzut, że stoicyzm ma aspiracje totalizujące, że chciałby nas zagarnąć w całości i raz na zawsze. Ale to również jest nieprawda: bo jeśli z lektury tej książki wyciągniemy jakieś korzyści, to będą one nasze niezależnie od tego, czy zaczniemy żyć po stoicku, czy nie, i niezależnie od tego, czy wytrwamy w tym do końca swoich dni, czy nie. Nawet jeśli przygoda ze stoikami będzie tylko krótkotrwałą fascynacją, to zawsze lepiej jest mieć ten etap za

sobą, niż go nie mieć. Jeśli raz spojrzymy na świat i życie oczami stoików – będzie to bezcenne doświadczenie, które przyda nam się niezależnie od tego, jaką drogą pójdziemy dalej.

INNE NARRACJE, INNE PRAWDY: Stoicyzm nie pretenduje do roli kompletnej i wyczerpującej opowieści o człowieku oraz jego miejscu w świecie. Chce jednak być opowieścią spójną i autonomiczną – i po to napisałem tę książkę, by udowodnić, że taki właśnie jest. Co to jednak znaczy „spójną i autonomiczną”?

W innych filozofiach życia znajdziemy podobne, czasem wręcz identyczne rady, jak u stoików. Niejedno brzmiące po stoicku zdanie przeczytamy u epikurejczyków, chrześcijan czy buddystów i niejedną radę w duchu stoickim da nam psychologia, psychoanaliza czy „filozofia Wschodu” (jakkolwiek ją rozumieć). Ale czy znaczy to, że jedna opowieść ściąga tutaj od drugiej? Że którakolwiek z nich jest mniej warta, bo powtarza to, co powiedziała już inna? Nie. Wszyscy pochylają się nad tą samą ludzką duszą, więc nic dziwnego, że otrzymują podobne wyniki, choć wyrażają je różnymi językami. Nie powinniśmy więc być zaskoczeni, że stoicy, chrześcijańscy asceci, mistrzowie zen, psychoterapeuci czy współcześni neurologowie nadspodziewanie często się zgadzają. Dlatego też chybiony jest potencjalny zarzut, że ta książka jest wyważaniem otwartych drzwi. Nie liczy się bowiem odkrywczość, ale spójność: moim celem nie było dowieść, że stoicy powiedzieli coś, czego nie powiedział nikt inny. Pragnąłem pokazać, że umieli złożyć swoją opowieść w plastyczną, barwną i spójną całość.

Z tego przeświadczenia wzięło się kolejne założenie, które przyświecało mi w czasie pisania tej książki: konsekwentnie trzymałem się tylko stoików i nie robiłem wycieczek na inne pola. Każdy z zacytowanych tutaj fragmentów można by skomentować przez odwołanie do czegoś wobec stoicyzmu zewnętrznego. Dla przykładu, ktoś może powiedzieć, że jakaś technika stoicka jest wiarygodna dlatego, że dzisiejsza psychologia ją opisała i po swojemu nazwała (na przykład, że uprzedzanie nieszczęścia działa, ponieważ wykorzystuje mechanizm adaptacji hedonicznej). Ale tego właśnie unikałem: bo chciałem pokazać, że stoicyzm nie potrzebuje sięgać do innych opowieści o człowieku. Nie potrzebuje żadnych gwarancji z zewnątrz:

jego siła w tym, że jest sam w sobie spójny, przekonujący i użyteczny.

INNE INTERPRETACJE: Moja interpretacja stoicyzmu nie jest oczywiście jedyna. Z powodów podobnych do tych wyżej nie odwołuję się jednak do innych jego odczytań ani nie prowadzę z nimi bezpośredniej polemiki. Moim celem nie jest bowiem pokazać, że inni interpretatorzy się mylą, a ja mam rację. Chcę pokazać, że moja interpretacja jest spójna i użyteczna. Dlatego też ograniczę się tu do zwięzłego wyliczenia sześciu powodów, dla których uważam, że Sztuka życia... wnosi do dzisiejszej dyskusji o stoicyzmie coś nowego.

(1) Żadna ze znanych mi książek o stoicyzmie nie interpretuje go konsekwentnie jako zbioru narzędzi psychologicznych. Taki punkt widzenia tu i ówdzie się pojawia, ale zawsze jest tylko uzupełnieniem lub jednym spojrzeniem z wielu, natomiast nigdy nie jest nadrzędną zasadą interpretacji.

(2) Nie mieszam narzędzi z problemami: poszczególne rozdziały Sztuki życia... nie są ułożone według problemów, które mogą nas spotkać, tylko według narzędzi, którymi możemy je rozwiązać (wrócimy jeszcze do tego). Nikt z dotychczasowych interpretatorów stoicyzmu nie trzymał się konsekwentnie takiego założenia.

(3) Dotychczasowe książki o stoicyzmie prezentują go albo w sposób nazbyt hermetyczny i ciężki, szafując abstrakcją i terminami po grecku, albo przeciwnie, nadmiernie upraszczają, spłaszczając go do oklepanych banałów, albo popełniają oba te grzechy naraz. Trudno jest mi oczywiście wyrokować, czy udało mi się bezpiecznie przejść między Scyllą a Charybdą, ale usilnie starałem się trzymać kursu, który pozwoliłby uniknąć obu tych niebezpieczeństw.

(4) Nie mieszam tutaj praktyki z teorią. Przyjmuję punkt widzenia ściśle praktyczny i nie wplatam weń abstrakcyjnych wywodów o cnocie, dobru, hegemonikonie i proegmenach.

(5) Konsekwentnie unikam wkładania w usta stoików jakichkolwiek jednoznacznych porad. Według mnie, stoicy nigdy nie dają gotowych odpowiedzi, a jedynie narzędzia do tego, byśmy je sobie wypracowali. Takie założenie również jest nowością wśród dotychczasowych interpretacji stoicyzmu.

(6) Nie bez znaczenia jest również fakt, że polskie próby rewitalizacji stoicyzmu były jak dotąd dość nieliczne. W 2010 roku

mieliśmy Stoicyzm uliczny Marcina Fabjańskiego¹²⁸, który trudno jednak uznać za wyczerpujące studium. Wiosną 2014 roku, jednocześnie z niniejszą pozycją, powinna się ukazać książka Tomasza Mazura pod roboczym tytułem O stawaniu się stoikiem¹²⁹. I jak na razie – o ile mi wiadomo – to wszystko.

KILKA UWAG DO POSZCZEGÓLNYCH ROZDZIAŁÓW: W przypadku kilku rozdziałów książki musiałem podjąć pewne decyzje interpretacyjne, z których trzeba się wytłumaczyć. Wcześniej nie było na to miejsca, a bez pewnych wyjaśnień w tej materii książka byłaby niekompletna. Oto one.

(1) W rozdziałach „Żyjemy wyobrażeniami” i „Strzeż się wyobrażeń fałszywych” musiałem wybrać między dwiema możliwymi interpretacjami stoickiej nauki o wyobrażeniach. Według pierwszej z nich istnieją zarówno dobre, jak i złe wyobrażenia, a powinnością stoika jest wystrzegać się tych złych. Według drugiej interpretacji wszystkie wyobrażenia są fałszywe i niepożądane, a celem stoika jest w ogóle nie mieć wyobrażeń: powinien on widzieć rzeczy takimi, jakie one są naprawdę. Zdecydowałem się na pierwszą z tych interpretacji.

Powodem było to, że opozycja „wyobrażenia pożądane kontra wyobrażenia fałszywe” jest lepsza niż opozycja „wyobrażenia kontra rzeczy takie, jakie są naprawdę”. Ta ostatnia kategoria opiera się bowiem na bardzo mocnych, esencjonalistycznych założeniach: że istnieje „prawda rzeczy” i że da się do tej prawdy dotrzeć. A stoicy chcieliby się obyć bez założeń idących tak daleko.

(2) Mówiąc o metaforze życia jako gry (w rozdziałach „Nie ma sensu kwestionować reguł gry” i „Pamiętaj, że są inne gry”), również musiałem wybrać między dwiema interpretacjami. Ściślej, musiałem zdecydować, czy zadowala mnie klasyczna i podręcznikowa interpretacja tego problemu, czy też tworzę interpretację własną. Interpretacja klasyczna brzmi: zasady gry są z góry ustalone, role są z góry rozdane, a naszym zadaniem jest się do tego dostosować. Przy przyjęciu tej interpretacji wystarczyłby jeden rozdział, zatytułowany na przykład „Dobrze odegraj rolę, która ci przypadła”. Z kolei moja interpretacja jest – jak już wiemy – następująca: owszem, nie ma sensu przeciwstawiać się regułom gry, ale nie jesteśmy na żadną konkretną grę skazani, bo zawsze możemy ją zmienić. Dlaczego

zdecydowałem się stworzyć nową interpretację, zamiast przedstawić klasyczną?

Po pierwsze, dlatego że w tej klasycznej interpretacji jest zbyt wiele pasywizmu. Zbyt mocno przechyla się ona w stronę poddańczego pogodzenia się z losem, co wykrzywia rozumienie stoicyzmu, zanadto osłabiając ten jego wymiar, który wiąże się z aktywnością i działaniem. Po drugie, dlatego że interpretacja klasyczna zbyt często zawodzi w opisie rzeczywistości. Nie zawsze jest bowiem tak, że wszystko już się rozstrzygnęło bez naszego udziału – często pozostaje nam pewien wybór między grami, a w najgorszym wypadku odrzucenie tej gry, w którą gramy. Po trzecie, dlatego że interpretacja klasyczna wyjmuje z rąk człowieka władzę rozdziału ról i oddaje je komu innemu: Bogu, losowi, przeznaczeniu itp. To zaś nic innego jak ucieczka od odpowiedzialności i obrona norymberska: stwierdzamy, że wszystko zostało już za nas zdecydowane, a my jesteśmy tylko wykonawcami. A to jest punkt widzenia nader niewspółczesny: bo nie wolno nam już zrzucać odpowiedzialności na jakieś tajemnicze i zewnętrzne wobec nas siły. Odpowiedzialność zawsze spoczywa na człowieku.

DLACZEGO TAKA FORMA?: Podstawowe założenie formalne było takie: ułożyłem nauki stoików według narzędzi, a nie według problemów. Mamy więc rozdziały „Uprzedzaj nieszczęście”, „Przeciwności to wyzwania” czy „Nigdy nie jesteś sam”, a nie „Nieszczęśliwa miłość”, „Pobyt w szpitalu” czy „Śmierć bliskiej osoby”. Innymi słowy, nie podaję przykładów chorób i nie daję na nie recept, ale odwrotnie, robię szczegółowy przegląd apteczki i opisuję działanie każdego leku. Decyzję natomiast, co i kiedy stosować – pozostawiam Czytelnikowi.

Dlaczego tak? Po pierwsze, przegląd chorób – czyli nieszczęść i przeciwności losu, które mogą nas spotkać – nigdy nie będzie wyczerpujący. Lista chorób jest zawsze fragmentaryczna, zawsze zawiera tylko przykłady, lekarstwa tymczasem możemy bez problemu wyliczyć co do jednego. Po drugie, nie chcę z góry decydować, jakie lekarstwo będzie najlepsze w którym przypadku. Uważam bowiem, że każdy sam wie, co mu najlepiej pomoże. To musi być osobisty wybór każdego Czytelnika – ważne jest dla mnie, by niczego nie narzucać, by

zostawić wolność i swobodę wyboru.

Patrząc od strony czysto formalnej: ta książka składa się z fragmentów i komentarzy do nich. Zdecydowałem się na taką formę, bo pozwala ona trzymać się możliwie blisko tekstów oryginalnych, a jednocześnie wykorzystać barwność i talent literacki Seneki, Epikteta i Marka Aureliusza. Co więcej, tworzy ona pewną przestrzeń interpretacyjną między tekstem oryginalnym a jego współczesnym sensem – wspólne dociekanie dzisiejszego znaczenia staje się samo w sobie ćwiczeniem się w stoicyzmie. Sama formuła komentarzy jest utrzymana w duchu filozofii średniowiecznej: nieco dziś zapomniana tradycja pisania komentarzy do starszych dzieł dobrze się w tym wypadku sprawdza.

Na jakiej zasadzie wybrałem autorów, z których korzystam? Postawiłem sobie dwa warunki: biorę pod uwagę tylko filozofów stoickich i tylko tych, których dzieła dotarły do nas we względnej całości. Ten drugi warunek stawia poprzeczkę wysoko, bo w komplecie mamy tylko Rozmyślenia Marka Aureliusza¹³⁰, Diatryby i Encheiridion Epikteta, Seneki zbiór dialogów i Listy moralne do Lucyliusza oraz encyklopedyczne omówienie stoików w zbiorczym dziele Diogenesa Laertiosa. Stąd też taki, a nie inny wybór¹³¹.

I już na koniec: sporo było tych wyjaśnień i mam nadzieję, że nie okazały się one nużące. Jeśli jednak znajdzie się ktoś, komu apetyt na teoretyczny namysł nad stoicyzmem rósł w miarę lektury, temu mogę obiecać, że – jeśli nic nie stanie na przeszkodzie – za jakiś czas pojawi się moja druga książka o stoikach, w której spojrzę na nich już nie praktycznie, ale z punktu widzenia teoretyczno-krytycznego. Chciałbym, by te książki stanowiły dwugłos: ta była pozytywnym wykładem tego, czym stoicyzm jest i co jest w nim użytecznego, a tamta ma mówić o tym, dlaczego taki właśnie jest, a także stanowić analizę ukrytych kosztów i problemów, jakie się ze stoicyzmem wiążą. Te dwa punkty widzenia oświecą się wzajemnie i będą umożliwiały pełniejszy i bardziej gruntowny wgląd w to, czym ta filozofia jest, co nam może dać, a także jakie są jej ograniczenia. A na razie dziękuję Ci, Czytelniku, za lekturę i mam nadzieję, że przeczytanie tej książki pomogło Tobie tak, jak mi pomogło jej napisanie. „Jeżeli jednak [...] nauki [tu przedstawione] nie odniosą [...] skutków, nie jest

wykluczone, że albo temu wszystkiemu ja jestem winien, albo –
trudno! Widać tak już być musi. Bądź zdrowy!”[132](#)

Podkowa Leśna, 2011–2012 r.

Bibliografia

Stoicy

Epiktet, *Diatryby, Encheiridion, z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, tłum. i oprac. Leon Joachimowicz, Biblioteka Klasyków Filozofii, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1961.

Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy sławnych filozofów*, tłum. Irena Krońska, Kazimierz Leśniak, Witold Olszewski, Bogdan Kupis, oprac. Irena Krońska, wstęp Kazimierz Leśniak, Biblioteka Klasyków Filozofii, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, tłum. Marian Reiter, Wydawnictwo Antyk, Kęty 2003.

Muzoniusz Rufus, *Musonius Rufus: Lectures and Sayings*, tłum. i red. Cynthia King, red. William Irvine, Createspace 2011.

Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, tłum. Wiktor Kornatowski, Alfa, Warszawa 1998.

Seneka, *Dialogi*, tłum. Leon Joachimowicz, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1963.

Seneka, *Pisma filozoficzne, tom II*, tłum. Leon Joachimowicz, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1965.

O stoikach

Becker Lawrence C., *A New Stoicism*, Princeton University Press, Princeton 1999.

Fabjański Marcin, *Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010.

Hadot Pierre, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. Piotr Domański, Wydawnictwo Antyk, Kęty 2004.

Irvine William B., *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, New York 2009.

Irvine William B., *A Slap in the Face: Why Insults Hurt, and Why They Shouldn't*, Oxford University Press, New York 2013.

Mazur Tomasz, O stawaniu się stoikiem [tytuł roboczy], Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.

Inne

Dehnel Jacek, Wiersze (1999–2004), Lampa i Iskra Boża, Warszawa 2006.

Herbert Zbigniew, 89 wierszy, Wydawnictwo a5, Kraków 2003.

Kartezjusz, Rozprawa o metodzie, tłum. Tadeusz Boy-Żeleński, Wydawnictwo Antyk, Kęty 2002.

Jesienin Sergiusz, Czarny człowiek i inne wiersze, tłum. Tadeusz Mongird, Wydawnictwo Bohdana Wrocławskiego, Warszawa 1994.

Lem Stanisław, Dzienniki gwiazdowe, Czytelnik, Warszawa 1971.

Platon, Dialogi, t. I, tłum. Władysław Witwicki, Wydawnictwo Antyk, Kęty 2005.

Urbańczyk Andrzej, Dziękuję ci, Pacyfiku, Warszawskie Wydawnictwo Literackie „Muza” S.A., Warszawa 1997.

Wittgenstein Ludwig, Dociekania filozoficzne, tłum. Bogusław Wolniewicz, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2005.

¹ Seneka, O pocieszeniu do matki Helwii, VIII.2.

² Epoka hellenistyczna to okres w dziejach świata starożytnego, rozciągający się między podbojami Aleksandra Macedońskiego w drugiej połowie IV wieku p.n.e. a podbojami rzymskimi pod koniec I wieku p.n.e. Trzema wielkimi szkołami filozoficznymi zapoczątkowanymi u progu tego okresu były: stoicyzm, epikureizm i sceptycyzm.

³ Mocna, ale nie najmocniejsza możliwa. Można tu pójść jeszcze dalej i interpretować stoicyzm w ogóle bez odwoływania się do faktów, a więc w ramach teorii, że fakty nie istnieją. W niniejszej książce nie posuniemy się jednak tak daleko.

⁴ Sokrates (ok. 470–399 p.n.e.) był greckim filozofem, przeciwnikiem sofistów i nauczycielem m.in. Platona. Uznawany jest za ojca greckiej filozofii okresu klasycznego i szerzej, za ojca całej filozofii zachodniej. Został postawiony przed ateńskim sądem pod fikcyjnym zarzutem bezbożności – skazany na śmierć wołał wypić truciznę, niż sprzeciwić się prawu i skorzystać z zapewnionej mu przez uczniów możliwości ucieczki. Opis jego ostatnich chwil można znaleźć w zakończeniu Platońskiego Fedona (116a–118a), a jego odmowę ucieczki z więzienia w Kritonie (44b–47e) tegoż autora.

⁵ Formalnie rzecz biorąc, ową zgodę na powstanie wyobrażenia stoicy nazywają przyzwoleniem kataleptycznym.

⁶ Patrz też Rozmyślania Marka Aureliusza (IV. 3): „Ustroni sobie szukają na wsi, nad morzem lub w górach. [...] Wszystko to jest jednak bardzo niemądre [...]. Nigdzie bowiem nie schroni się człowiek spokojniej i łatwiej jak do duszy własnej...”.

⁷ Swoją drogą, stoicy podpisaliby się pod następującym stwierdzeniem: w żadnej rzeczy tego świata nie ma nic „istotnie strasznego”.

⁸ Ścisłej: stoicy powiedzieliby, że u źródła wszystkiego – każdego wyobrażenia, każdej myśli i każdego uczucia – stoi pewien akt poznawczy.

⁹ Autorem tego ostatniego bon motu jest Piotr Dukielski. Na marginesie tego komentarza warto podkreślić jeszcze dwie rzeczy.

Po pierwsze, powyższy „romansowy” przykład nie ma być argumentem przeciwko promiskuityzmowi, a za tradycyjną rodziną, ani odwrotnie. Ma być argumentem przeciwko jednostronności i wąskiemu perspektywom. Stoicyzm nie daje żadnych łatwych recept ani gotowych odpowiedzi – będzie o tym w dalszej części książki. Po drugie, ten przykład byłby dla stoików prawdziwy niezależnie od układu płci. Stoicy byli pionierami równouprawnienia: byli bardzo „równościowi” w kwestii płci, a także pochodzenia czy pozycji społecznej. Dla stoików człowiek jest równy człowiekowi – niezależnie od tego, kim jest, jaka jest jego płeć czy stan posiadania.

[10](#) Sofizmatem nazywano w starożytnej Grecji paradoks logiczny lub zagadkę opierającą się jednoznaczniemu wyjaśnieniu. Stoicy krytykowali zajmowane się nimi, uważali bowiem sofizmaty za czcze rozrywki intelektualne niesłużące realnej poprawie życia człowieka.

[11](#) Innym bardzo ciekawym przykładem rzeczy niezależnej jest przeszłość. Zwróćmy uwagę, że spełnia ona definicję w sposób doskonały: nie jest w naszej (ani w niczyjej innej) mocy ją zmienić. Zajmiemy się tą sprawą oddzielnie w rozdziale „Żyj dniem dzisiejszym” (komentarz do fragmentu VI).

[12](#) Jak to barwnie ujmuje Epiktet: „...gdzieżem ja to ułożył taki traktat filozoficzny, że jeśli ktoś silniejszy za kabat mnie ucapie, to mnie z miejsca nie ruszy i nie powlecze? Albo że jeśli dziesięciu silniejszych ode mnie zbirów z natężeniem wszystkich sił wypchać mnie będzie do więzienia, to mnie do więzienia nie wepchną?” (Diatryby, I.29).

[13](#) Dla przykładu: rosyjski piosenkarz Igor Talkow zginął w strzelaninie podczas swojego koncertu w Pałacu Sportu w Sankt-Petersburgu 6 października 1991 roku.

[14](#) Historię tę przytacza Cynceron w swojej rozprawie O losie (V.10).

[15](#) Aż kusi, żeby to sformułować matematycznie. A więc, jeśli x jest dowolną rzeczą od nas niezależną, a $S(x)$ jest naszym stosunkiem do niej, jej wartościowaniem albo wyobrażeniem o niej, to możemy sformułować następujące prawo: dla każdego x niezależnego od woli, $S(x)$ jest rzeczą zależną od woli. Uważny

czytelnik zwróci też uwagę, że jest to szczególny przypadek prawa ogólniejszego: $S(x)$ jest rzeczą zależną od woli, niezależnie od tego, czy x zależy od nas, czy nie. Co sobie myślimy o naszych myślach o bogactwie – to również zależy od nas!

¹⁶ Przykład meczu tenisowego i jego analiza wzięte są z książki Williama B. Irvine’a *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy* (Oxford University Press, Nowy Jork 2009, s. 95–96). Wywód Irvine’a jest tak celny, że nie ma potrzeby nic do niego dodawać: powyższe stanowi tylko jego rekapitulację.

¹⁷ Choć oczywiście jeżeli ktoś zechce wieść surowy tryb życia, stoicyzm nie odmówi mu prawa do tego.

¹⁸ Izokrates (436–338 p.n.e.) był uczniem sofistów (Gorgiasza i Prodikosa) i Sokratesa, a także sławnym mówcą i teoretykiem retoryki. Około 390 roku p.n.e. założył w Atenach szkołę retoryczną, którą osobiście kierował przez następne 50 lat. Na opłatach za nauczanie dorobił się fortuny i ustalił zarazem na długie lata standardy kształcenia. Jego uczniami było wielu sławnych obywateli ateńskich. Izokrates zaliczany jest do tzw. kanonu dziesięciu mówców.

¹⁹ Eforos z Kyme (ok. 400–330 p.n.e.) był greckim historykiem, autorem pierwszej uniwersalnej historii greckiej (w 29 księgach), doprowadzonej aż do roku 340 p.n.e. W młodości uczeń Izokratesa, próbował – bez większego powodzenia – swoich sił na polu retoryki.

²⁰ W tej sprawie patrz też: rozdział 6, komentarz do fragmentu VII.

²¹ W tej sprawie patrz również rozdział „Skoncentruj się na terażniejszym działaniu”, komentarz do fragmentu IX.

²² Używając innej metaforyki: jak mawia Frank Underwood z serialu *House of Cards* (seria 1, odcinek 13, scena z zegarem) – czas nigdy nie jest naszym sprzymierzeńcem; zawsze jest wrogiem.

²³ Ten rozdział powstał według pomysłu Michała Dobrzańskiego.

²⁴ W pewnym sensie, zasada „buduj właściwe alternatywy” jest narzędziem ułatwiającym jasne postawienie sprawy, tak by łatwiej nam było dokonać wyboru. Stoicy – by posłużyć się oklepanym przysłowiem – nie dają nam jednak ryby, tylko wędkę: dlatego rozczaruje się ten, kto myśli, że podejmą za niego decyzję. Stoicy

nie mówią nigdy „zrób to i to”, mówią: „zanim się zdecydujesz – zbuduj właściwą alternatywę”.

[25](#) W tej sprawie patrz też rozdział „Każdy błądzi na swój rachunek”.

[26](#) Nikopolis to miasto w Epirze, na adriatyckim wybrzeżu dzisiejszej Grecji, założone w 31 roku p.n.e. przez cesarza Oktawiana. Tam właśnie przeniósł się Epiktet i tam prowadził swoją szkołę filozoficzną po tym, jak wraz z innymi filozofami został wygnany z Italii przez cesarza Domicjana (ok. 93 roku n.e.)

[27](#) Gyaros to mała (23 km² powierzchni), sucha i skalista wyspa na Morzu Egejskim, należąca do archipelagu Cykladów. W czasach cesarstwa rzymskiego była miejscem zesłania. Tacyt podaje (Roczniki, IV.30), że Wibiuszowi Serenusowi oszczędzono zesłania na Gyaros, bo uznano, że temu, komu daruje się życie, nie można odbierać środków do przeżycia. Rolę więzienia pełniła również w XX wieku: w latach greckiej wojny domowej i później, w czasie rządu pułkowników. Do roku 2000 wykorzystywana była przez marynarkę grecką jako poligon, dziś jest otwarta dla zwiedzających.

[28](#) Uwaga dla czytelników zainteresowanych bardziej teoretyczną stroną filozofii stoików. W konstrukcji tego argumentu wyraźnie widać intelektualizm stoicki: działanie jest zawsze konsekwencją wydania pewnych sądów i poczynienia wartościowań, czy wręcz, w innej interpretacji, jest z nimi równoznaczne.

[29](#) Fidiasz (ok. 490–430 p.n.e.) był najśłynniejszym greckim rzeźbiarzem epoki klasycznej, twórcą m.in. posągu Zeusa w Olimpii, uznanego za jeden z cudów świata, posągu Ateny Parthenos, Ateny Promachos oraz rzeźbiarskiej dekoracji Partenonu.

[30](#) Patrz też rozdział „Jakikolwiek byłby świat – ty bądź stoikiem”.

[31](#) Te sformułowania to parafraza fragmentu prozy Andrzeja Urbańczyka i cytata z wiersza Jacka Dehnela Pochwała przemijania. Cyt. za: A. Urbańczyk, Dziękuję ci, Pacyfiku, Warszawa 1997, s. 135, oraz J. Dehnel, Wiersze (1999–2004), Warszawa 2006, s. 22.

[32](#) Sytuacja ta opisana jest na samym początku listu LXXVI. Metronaks musiał być jednym z filozofów I wieku, ale niewiele o nim wiemy: jedyne wzmianki o nim, jakie się zachowały, to

wzmianki w listach Seneki. Z cytowanego tu listu LXXVI wynika, że Metronaks nauczał w swoim domu w Neapolu (usytuowanym „obok [...] teatru”) i tam słuchał go Seneka. Na początku listu XCIII znajdujemy informację o śmierci Metronaksa – musiał więc umrzeć przed śmiercią samego Seneki, a więc przed 65 rokiem n.e.

³³ Są to słowa chóru w wierszu Zbigniewa Herberta Prolog (cyt. za: Z. Herbert, 89 wierszy, Kraków 2003, s. 29).

³⁴ Właściwym autorem tego porównania ze stewardesami jest Michał Dobrzański.

³⁵ Patrz przypis we fragmencie VIII w rozdziale „Buduj właściwe alternatywy”.

³⁶ Użyta w tym zdaniu formuła pochodzi z książki Williama B. Irvine’a A Slap in the Face: Why Insults Hurt, and Why They Shouldn’t (Oxford University Press, New York, 2013, s. 192, 202–203, 211 i inne).

³⁷ Sztuce obojętności na opinię innych poświęcony jest w całości rozdział „Bądź autonomiczny”.

³⁸ Marek Furiusz Kamillus (ok. 445–365 p.n.e.) był rzymskim dowódcą wojskowym. Zyskał sławę podczas wojen przeciw Ekwom, Wolskom i Etruskom, ocalił państwo rzymskie podczas najazdu Galów w 387 roku p.n.e. Po tym wydarzeniu nazwano go drugim założycielem Rzymu.

³⁹ Chodzi najprawdopodobniej o Cezona Fabiusza Wibulanusa, trzykrotnego konsula rzymskiego z I połowy V wieku p.n.e.

⁴⁰ Wolessus Waleriusz żył najprawdopodobniej w VIII wieku p.n.e. Był dowódcą wojskowym pochodzenia sabińskiego i założycielem jednego z najznakomitszych rzymskich rodów.

⁴¹ Maniusz Kuriusz Dentatus (zm. 270 p.n.e.) był wybitnym wodzem rzymskim i trzykrotnym konsulem. W 290 roku p.n.e. pokonał Samnitów, a w 275 króla Pyrrusa w bitwie pod Benewentem. Słynął ze skromności i zamiłowania do prostego życia, a przydomek zawdzięczał temu, że urodził się – ponoć – z zębami.

⁴² Scypion Afrykański Starszy (236–183 p.n.e.) był rzymskim wodzem w czasie drugiej wojny punickiej, mężem stanu, a przede wszystkim legendą i olbrzymim autorytetem, tak politycznym i wojskowym, jak i moralnym. Zasłynął zdobyciem dla Rzymu

Hiszpanii i zwycięstwem nad Hannibalem w bitwie pod Zumą.

[43](#) Marek Porcjusz Katon (Katon Młodszy, 95–46 p.n.e.) to kolejna legenda Rzymu. Był mężem stanu i stoikiem, wzorem dla wielu pokoleń pisarzy i moralistów. Jego imię było symbolem doskonałości moralnej i nieugiętości charakteru. Był przeciwnikiem Juliusza Cezara. Po przegranej bitwie pod Tapsus popełnił samobójstwo, nie chcąc oglądać upadku państwa. Legenda głosi, że kiedy rana, którą zadał sobie mieczem, nie okazała się śmiertelna – własnoręcznie wyrwał sobie wnętrzności.

[44](#) Hadrian (76–138 n.e.) był cesarzem Rzymu w latach 117–138, trzecim z tzw. pięciu dobrych cesarzy. Był niejako przybranym dziadkiem Marka Aureliusza: pod koniec życia adoptował i uczynił swoim następcą Antoniusza, żądając zarazem, by ten uczynił to samo wobec Marka.

[45](#) Antoniusz (86–161 n.e.) był cesarzem Rzymu w latach 138–161. Czwarty z pięciu dobrych cesarzy, by przybranym synem Hadriana i przybranym ojcem Marka Aureliusza.

[46](#) Zmodyfikowaną wersję tego eksperymentu można łatwo przeprowadzić przy użyciu Wikipedii. Dla przykładu, 3 XII 2011 roku jej anglojęzyczna wersja wyliczała w haśle „rok 2000” śmierć aż 123 znanych osób. W haśle „rok 1800” – 58 osób; w 1600 – już tylko 18; w 1400 – 10, a w 1200 – zaledwie pięciu osób. Widać jak na dłoni, że im dalej wstecz, tym mniej ludzi zapisanych jest w naszej pamięci.

[47](#) Demokryt z Abdery (ok. 460–370 p.n.e.) był greckim filozofem okresu przedsokratejskiego. Razem z Leucypem stworzył pierwszą w dziejach europejskiej filozofii atomistyczną teorię świata.

[48](#) Patrz przypis do fragmentu VI w pierwszym rozdziale.

[49](#) Patrz przypis do fragmentu VIII w niniejszym rozdziale.

[50](#) Patrz rozdział 4, komentarz do fragmentu V.

[51](#) Pompejusz (ściślej, Gnejusz Pompejusz Magnus, 106–48 p.n.e.) był rzymskim dowódcą i politykiem, twórcą pierwszego triumwiratu (wraz z Juliuszem Cezarem i Markiem Krassusem). Pokonany przez wojska Cezara w bitwie pod Farsalos (48 p.n.e.) usiłował schronić się w Egipcie, ale został zamordowany natychmiast po zejściu na ląd. Stało się tak na rozkaz eunucha

Pothejnosa (zm. 48 lub 47 p.n.e), faktycznego współwładcy Egiptu w owym czasie.

⁵² Marek Licyniusz Krassus (114–53 p.n.e.) był rzymskim dowódcą i politykiem, twórcą pierwszego triumwiratu (wraz z Juliuszem Cezarem i Pompejuszem). Zginął podczas negocjacji pokojowych, które miały zakończyć wojnę z Partami. Legenda mówi, że martwemu Krassusowi wlano do ust roztopione złoto i pytało go, jak mu smakuje – co miało być kpina z ogromnych bogactw, które zgromadził za życia.

⁵³ Chodzi tutaj o cesarza Kaligulę (12–41 n.e.) i jego szwagra, Marka Emiliusza Lepidusa (6–39 n.e.). Lepidus wziął udział w spisku senatorów przeciw cesarzowi i został stracony po jego odkryciu.

⁵⁴ Po czteroletnim, obfitym w skandale panowaniu cesarz Kaligula zginął z rąk spiskowców. Decydujący cios zadał Kasjusz Cherea. Co ciekawe, Seneka nie wspomina tu o jego dalszych losach, a te doskonale pasują do kontekstu. Otóż po dokonaniu zabójstwa Cherea szybko popadł w niełaskę u nowego cesarza Klaudiusza i został skazany na śmierć. Egzekucji – na prośbę samego zainteresowanego – dokonano tym samym mieczem, którym zabił Kaligulę ledwie kilka tygodni wcześniej.

⁵⁵ „W życiu ludzkim – śmierć to rzecz nienowa / A i życie samo – nic nowego” jak to ujął Sergiusz Jesienin w wierszu napisanym na dwa dni przed śmiercią (cyt. za: S. Jesienin, Czarny człowiek i inne wiersze, tłum. T. Mongird, Warszawa 1994, s. 207).

⁵⁶ Bo jego najstarsze znane sformułowanie pochodzi z Epikura Listu do Menoikeusa: „...śmierć, najstraszniejsze z nieszczęść, wcale nas nie dotyczy, bo gdy my istniejemy, śmierć jest nieobecna, a gdy tylko śmierć się pojawi, wtedy nas już nie ma” (cyt. za: Diogenes Laertios, Żywoty i poglądy sławnych filozofów, X.125).

⁵⁷ Kwestia ta wyraźnie nurtowała stoików. Opisując w O pokoju ducha (XIV.9) całkowity spokój, jaki zachował wobec śmierci Juliusz Kanus, Seneka przytacza rozmowę, która miała ponoć miejsce tuż przed egzekucją: „I kiedy już się zbliżali do wzgórza, na którym [...] składano krwawe ofiary, zapytał go ów filozof: «O czym teraz myślisz Kanusie? [...]». Na to mu odpowiedział: «Mam zamiar zbadać, czy poczuję w błyskawicznym momencie śmierci, jak dusza

uchodzi z ciała». Przrzekł ponadto, że jeśli dowie się czegoś pewnego w tej sprawie, odwiedzi po kolei swoich przyjaciół i odsłoni im tajemnicę o stanie dusz poza grobem”.

[58](#) Co wydawało się zupełnie nielogiczne mieszkańcom planety Dychtonia, którą Ijon Tichy odwiedził w czasie swej dwudziestej pierwszej podróży w Dziennikach gwiazdowych Stanisława Lema: „Duizm [czyli dychtońska religia] głosi, że każde życie zna dwie śmierci, przednią i tylną, to jest tę sprzed narodzin i tę po agonii. Teologowie dychtońscy za szperklapy się brali ze zdziwienia słysząc potem ode mnie, że my tak na Ziemi nie myślimy i że są kościoły, interesujące się tylko jednym, mianowicie przednim bytowaniem pośmiertnym. Nie mogli pojąć, czemu ludziom przykro myśleć o tym, że ich kiedyś nie będzie, a nie jest im tak samo przykro rozmyślać o tym, że ich przedtem nigdy nie było”. Cyt. za: S. Lem, Dzienniki gwiazdowe, Warszawa 1971, s. 198.

[59](#) Szczegółowe sposoby i techniki radzenia sobie ze słowami innych ludzi omawiamy w rozdziale „Bądź autonomiczny”, w komentarzach do fragmentów IX, X i XI.

[60](#) Chodzi tu o paradoks kłamcy (jeśli ktoś mówi, że kłamie – to czy mówi prawdę, czy kłamie?) i paradoks łysiego (jeśli człowiek o bujnych włosach nie jest łysy i jeżeli odjęcie pojedynczego włosa nie stanowi o wyłysieniu – to można udowodnić, że ten, kto jest łysy, łysy nie jest). Stoicy byli przeciwni sofizmatom i paradoksom, uważali zajmowanie się nimi za rzecz niepoważną i nieprzynoszącą żadnego pożytku.

[61](#) Epiktet, Diatryby, I.4.

[62](#) Stoicy wielokrotnie podkreślają, że nie jest ich celem doprowadzenie się do stanu całkowitej niewrażliwości i obojętności na czynniki zewnętrzne (byłby to zresztą cel niemożliwy do osiągnięcia). Dla przykładu, w swojej rozprawie O gniewie Seneka retorycznie i w swym niepowtarzalnym stylu pyta: „Czy jest możliwe, by człowiek prawy, kiedy zobaczy, że ćwiartują jego ojca lub syna, nie zapłakał i nie stracił równowagi umysłu [...]?” (O gniewie, ks. I, XII.1–2). Epiktet z kolei ujmuje to tak: „...ilekroć da się usłyszeć jakiś straszliwy łoskot dochodzący z nieba, bądź z zaważenia się czegoś, albo kiedy nadejdzie nagła zapowiedź

jakiegoś bliżej nieznanego niebezpieczeństwa, [...] to siłą rzeczy nawet duch mędrca na chwilę się zmiesza, przygnębi i strwoży...” (Epiktet, z fragmentów rozproszonych, wg. Nocy attyckich Gelliusza, XIX. 1.14–21).

⁶³ Źródło Dircejskie było źródłem w Tebach w Grecji, nazwanym tak na część Dirke, żony króla Likosa.

⁶⁴ Chodzi tu o akwedukt Marcjusza – najdłuższy (91 km) i najważniejszy z akweduktów dostarczających wodę pitną do starożytnego Rzymu. Słynął on z doskonałej, chłodnej i czystej wody, na którą mówiono aqua Martia lub Martius liquor. Zbudowany został w latach 144–140 p.n.e. przez Kwintusa Marcjusza (stąd nazwa). Pod koniec I wieku n.e. jego przepustowość obliczano na – według dzisiejszych jednostek – 190 milionów litrów wody dziennie (patrz De aquaeductu Sekstusa Frontyna, § 67).

⁶⁵ Pokaże on też, że zasada unikania fałszywej stałości ma pewne punkty styczności z metodą niemyślenia o nieaktualnych scenariuszach.

⁶⁶ Epiktet, Diatryby, II.15.

⁶⁷ Patrz przypis do fragmentu VIII w rozdziale „Nie pożądaj sławy”.

⁶⁸ Emilian Scypion, czyli Scypion Afrykański Młodszy (185–129 p.n.e.) był rzymskim wodzem podczas trzeciej wojny punickiej. Zasłynął zdobyciem i zburzeniem Kartaginy w 146 roku p.n.e. W wieku lat siedemnastu brał udział w zwycięskiej dla Rzymian bitwie pod Pydną (którą dowodził jego ojciec Emiliusz Paulus), ale kilka dni przed nią stracił jednego brata, a kilka dni po niej – drugiego.

⁶⁹ Chodzi tu o Lucjusza Licyniusza Lukullusa (117–56 p.n.e.), rzymskiego wodza i stronnika Sulli, wsławnego zwycięstwami podczas trzeciej wojny z Mitrydatesem, oraz o jego brata Marka Terencjusza Lukullusa (zm. 56 lub 55 p.n.e.).

⁷⁰ Gnejusz Pompejusz Młodszy (ok. 75–45 p.n.e.) i Sekstus Pompejusz (67–35 p.n.e.) byli synami Pompejusza (patrz przypis do fragmentu II w rozdziale „Nie bój się śmierci”). Pierwszy z braci stracił życie w przegranej bitwie pod Mundą (45 p.n.e.), drugiemu udało się zbiec.

⁷¹ Wespazjan (7–79 n.e.) był rzymskim cesarzem, panował w latach 69–79. Zasłynął m.in. opodatkowaniem toalet publicznych, skąd wzięło się przysłowie pecunia non olet – pieniądze nie śmierdzą.

⁷² Teza ta ma wyraźnie konserwatywny wydźwięk. Należy jednak wystrzegać się interpretowania stoików w kategoriach reakcyjnych, a w szczególności, postuluję w tej książce, że stoicyzm jest znacznie bardziej uniwersalny i mniej zabarwiony konkretnymi inklinacjami światopoglądowymi, niż to się często przedstawia. Wrócimy do tego w rozdziale 24, a w sprawie szczegółowej i bardziej teoretycznej analizy domniemanego konserwatyzmu stoików – odsyłam do mojej następnej książki o stoicyzmie.

⁷³ Warto może zaznaczyć, że powyższe rozumienie gry jest podobne do pojęcia gry językowej, które rozwija w swoich Dociekaniach filozoficznych Ludwig Wittgenstein. Kilka zasadniczych podobieństw to: arbitralność reguł, równorzędność wszystkich gier (nie ma gier uprzywilejowanych), a także zasada, że nie da się nigdy odwołać do żadnej zewnętrznej instancji – a co najwyżej do innej gry.

⁷⁴ Saturnalia były rzymskim świętem ku czci boga Saturna, obchodzonym w grudniu przed przesileniem zimowym. Ich istotny element stanowiły kilkudniowe pijatyki.

⁷⁵ Autorem metafory z meczem, który się odbędzie lub nie, jest Tomasz Mazur. A uzupełniając ją: ci, którzy czują kompulsywną potrzebę łamania reguł gry, to są filozofowie cynicy.

⁷⁶ Dla przykładu, portal Wikitravel (http://wikitravel.org/en/North_Korea, dostęp: 29 I 2014) ujmuje to w ten sposób: „Większość [...] wycieczek odwiedzających Koreańską Republikę Ludowo-Demokratyczną będzie [...] proszona o oddanie uroczystego pokłonu i złożenie kwiatów przed pomnikiem Kim Ir Sena. Jeżeli nie jesteś gotowy by to zrobić, nawet nie próbuj wjeżdżać na terytorium Korei Północnej” (podkreślenie oryginalne).

⁷⁷ Ta metafora brzmi oczywiście boleśnie banalnie, jest bowiem jednym z najczęściej wykorzystywanych obrazów i motywów w kulturze. Trzeba jednak podkreślić, że brzmi ona banalnie dla naszego ucha – w czasach stoików myśl ta była intrygującą

nowością. Istnieją nawet przypuszczenia, że to właśnie stoicy byli pierwszymi, którzy na nią wpadli.

[78](#) A nawet lepszym. Nie darmo mówiono w starożytności, że filozofowanie jest ćwiczeniem się w umieraniu. Umieć dobrze umrzeć jest swego rodzaju ostatecznym (i ostatnim) sprawdzianem umiejętności życia.

[79](#) Helwediusz Priskus był rzymskim politykiem z I wieku n.e. i wyznawcą filozofii stoików. Słynny z niezależności, niezłomnego charakteru i wierności swym republikańskim przekonaniom. Wygnany przez cesarza Nerona, odwołany przez Galbę, stracony za Wespazjana.

[80](#) Patrz przypis do fragmentu VI w rozdziale „Nigdy nie jesteś sam”.

[81](#) W mitologii greckiej Terystes był najbrzydszym, najbardziej złośliwym i najtchórzliwszym uczestnikiem wojny trojańskiej. Przez niektórych interpretatorów uznawany za mądrego błazna i krytyka ówczesnych stosunków społecznych.

[82](#) Agamemnon to jedna z kluczowych postaci w greckiej mitologii. Był synem króla Myken, Atreusza, mężem Klitajmestry, ojcem Elektry, Ifigenii, Chrysotemis i Orestesa, a także głównodowodzącym wojsk greckich podczas wojny trojańskiej.

[83](#) Patrz przypis do fragmentu I w rozdziale „Noś głowę wysoko”.

[84](#) Jest to myśl podobna do słynnego argumentu piętnującego rozrost potrzeb ponad konieczność, który brzmi: „Kiedy jesteśmy w kołysce, do szczęścia starcza nam mleko i sucha pieluszka; kiedy podrośniemy – nie mogą nam wystarczyć całe królestwa”.

[85](#) Liceum to nazwa szkoły założonej w Atenach przez Arystotelesa. Wzięła się od nazwy ogrodu (Likejonu), w którym wykładał filozof, a ta od pobliskiej świątyni Apolla Likejosa.

[86](#) W komentarzu do fragmentu VII.

[87](#) Ściślej mówiąc: samo dopuszczenie do sytuacji, w której wybieramy nową grę, po tym jak zrezygnowaliśmy z poprzedniej gry, jest już poważnym błędem. Zgodnie z tym, co mówiliśmy wcześniej w tym rozdziale (w komentarzu do fragmentu II), nie powinniśmy nigdy dopuścić do sytuacji, w której kończymy grać w jedną grę i mierzymy się z pustką, nie wiedząc, w co grać i co

robić dalej. Zawsze powinniśmy mieć plan awaryjny.

⁸⁸ W tłumaczeniu Boya-Żeleńskiego brzmi to następująco: „Rozsądek jest rzeczą ze wszystkich na świecie najlepiej rozdzieloną, każdy bowiem sądzi, że jest w nią tak dobrze zaopatrzony, iż nawet ci, których we wszystkim innym najtrudniej jest zadowolić, nie zwykli pragnąć go więcej, niż posiadają.” Cyt. za: Kartezjusz, Rozprawa o metodzie, tłum. T. Boy-Żeleński, Kęty 2002, s. 11.

⁸⁹ Publiusz Rutyliusz Rufus (158–78 p.n.e.) był rzymskim żołnierzem i mężem stanu, a także filozofem stoickim i uczniem stoika Panecjusza. Uznawany za symbol cnoty, prawości i niezłomności charakteru. W 92 roku p.n.e. skazany na podstawie sfabrykowanych zarzutów na wygnanie, ostatnie lata życia spędził w Mitylenie i Smyrnie w Azji Mniejszej. Odwołany z wygnania przez Sullę, odmówił powrotu do Rzymu.

⁹⁰ Patrz przypis do fragmentu VIII w rozdziale „Nie pożądam sławy”.

⁹¹ Demetriusz był filozofem cynickim z I wieku. Słynął z ubóstwa i pogardy dla wszystkich dóbr ziemskich. W O dobrodziejstwach (ks. VII, XI.1–2) Seneka opowiada, że cesarz Kaligula miał próbować przekupić Demetriusza, ofiarowując mu dwadzieścia tysięcy sestercji. Ten odrzucił pieniądze i dodał, że gdyby cesarz naprawdę chciał wystawić go na pokusę – powinien mu zaproponować całe cesarstwo.

⁹² Trzeba tu podkreślić ważną rzecz. Otóż: krzywdę wyrządzoną przez drugiego człowieka chcemy traktować jak krzywdę wyrządzoną przez żywioł, ale samego człowieka jako bezrozumnego żywiołu traktować nie chcemy. To jest kluczowa różnica: nie chcemy się bowiem uzbrajać przeciwko drugiemu człowiekowi, tylko przeciwko złu, które może on nam wyrządzić.

⁹³ Ściślej: nie wymagają ani nie zabraniają nam życia pustelniczego, tak jak nie wymagają ani nie zabraniają żadnego innego sposobu życia.

⁹⁴ Pamiętajmy (patrz rozdział „Nie ma sensu kwestionowanie reguł gry”, komentarz do fragmentu I), że warunkiem istnienia gry jest przestrzeganie jej zasad. Jeśli dany sport jest kontaktowy, to

z góry musimy dopuścić pewną liczbę możliwych sińców i zadrapań.

⁹⁵ Pizystrat (zm. 527 p.n.e.) był władcą Aten, rządził przez większość okresu między 561 a 527 rokiem p.n.e. Wbrew dzisiejszemu znaczeniu słowa „tyran”, jego panowanie było powszechnie akceptowane przez poddanych. Pizystrat wspierał rozwój rzemiosła, handlu i budownictwa, był też miłośnikiem i opiekunem sztuk pięknych.

⁹⁶ Fragment XII w rozdziale „Bądź autonomiczny” i fragment VII w rozdziale „Każdy błądzi na swój rachunek”.

⁹⁷ Można powiedzieć, że na tym właśnie polega szacunek i dobre współzycie z drugim człowiekiem: gdy uznajemy go za jednostkę autonomiczną, nie narzucamy mu swojej woli i nie traktujemy go przedmiotowo, gdy traktujemy zaś autonomicznie siebie – nie narzucamy się ze swoimi problemami innym.

⁹⁸ W znaczeniu science – chodzi tu o nauki przyrodnicze we współczesnym rozumieniu tego słowa.

⁹⁹ Tak powiedział o Rozmyślaniach Marka Aureliusza Ernest Renan: że jest to „wieczysta ewangelia”, która się nigdy nie przedawni, bo nie opiera się na żadnych prawdach wiary.

¹⁰⁰ Historycznie rzecz biorąc, stoicy byli jednymi z pierwszych głosicieli egalitaryzmu. Każdy człowiek miał prawo, by zajmować się filozofią. Nie miały znaczenia ani różnice pochodzenia, ani stan posiadania: Zenon, założyciel stoicyzmu, był z urodzenia Cypryjczykiem, Epiktet niewolnikiem, a Marek Aureliusz cesarzem.

¹⁰¹ W klasycznej terminologii filozoficznej taki pogląd określa się mianem deizmu.

¹⁰² Kwintus Sekstiusz był rzymskim filozofem żyjącym w I w. p.n.e. Niewiele wiemy o jego życiu; w swojej filozofii łączył wątki stoickie z pitagorejskimi.

¹⁰³ Patrz przypis do fragmentu VIII w rozdziale „Nie pożądam sławy”.

¹⁰⁴ Chodzi najprawdopodobniej o Gajusza Leliusza, rzymskiego męża stanu z II wieku p.n.e.

¹⁰⁵ Gajusz Mucjusz Scewola był na wpół legendarnym żołnierzem rzymskim, żyjącym na przełomie VI i V wieku p.n.e. W 508 roku p.n.e., podczas oblężenia Rzymu przez Etrusków, miał

przeniknąć do obozu wroga i zabić króla Porsennę, lecz przez pomyłkę zamiast niego zabił jego sekretarza. Schwyty i postawiony przez oblicze króla powiedział, że przyszedł zabić jako Rzymianin i jako Rzymianin umrze – a na dowód odwagi sam włożył rękę do ognia, który miał być użyty do tortur. Porsenna, zdumiony tym czynem, rozkazał puścić go wolno i wysłał do Rzymu ambasadorów dla zawarcia pokoju.

[106](#) Marek Atyliusz Regulus (ok. 307–250 p.n.e.) był rzymskim dowódcą, słynącym jako wzór cnót, prawości i odwagi. Wzięty do niewoli przez Kartagińczyków podczas pierwszej wojny punickiej, puszczony został do Rzymu dla negocjacji pokojowych, pod przysięgą, że wróci. W Senacie zalecił kontynuację działań wojennych, po czym wrócił do Kartaginy, gdyż nie chciał łamać danego słowa. Spotkała go tam okrutna śmierć, choć różne źródła różnie podają szczegóły (a żadne nie jest w tej sprawie specjalnie wiarygodne). Seneka w Listach moralnych do Lucylusza (XCVIII.12) i Lucjusz Florus w Zarysie dziejów rzymskich (I.18) mówią o jego śmierci na krzyżu, Poliajnós w Podstępach wojennych (VIII.12) o wtrąceniu do lochu i biczowaniu, a Appian z Aleksandrii w Historii rzymskiej (VIII.4) podaje, że umieszczono go w skrzyni, którą przebito później włóczniami. O historii Regulusa wspominali też późniejsi pisarze chrześcijańscy (św. Augustyn, Tertulian), ale trudno już dzisiaj ustalić, na ile była ona prawdziwa, a na ile – pięknie podkoloryzowana.

[107](#) Patrz przypis do fragmentu VI w rozdziale „Żyjemy wyobrażeniami”.

[108](#) Patrz przypis do fragmentu V w rozdziale „Bądź autonomiczny”.

[109](#) Patrz przypis do fragmentu VIII w rozdziale „Nie pożądam sławy”.

[110](#) Pakoniusz Agrypin był filozofem stoickim z I wieku n.e. Sprzeciwiał się samowładztwu cesarzy, w 67 roku został wygnany z Italii przez Nerona.

[111](#) Arycja (Ariccja) miasteczko położone 25 kilometrów na południowy wschód od Rzymu, przy drodze appijskiej. W starożytności było to zwyczajowe miejsce pierwszego postoju dla

podróżujących z Rzymu do południowej Italii.

[112](#) Stilpon z Megary (ok. 360–280 p.n.e.) był greckim filozofem i jednym z nauczycieli Zenona z Kition – założyciela szkoły stoickiej. Istnieją różne warianty przytoczonej tutaj historii: według innego świadectwa Demetriusz miał żywić taki szacunek dla sławy Stilpona, że kazał oszczędzić jego dom i majątek.

[113](#) Patrz przypis do fragmentu VIII w rozdziale „Nie pożądam sławy”.

[114](#) Słowa te przytacza Stobajos w swoim Florilegium (III.29.84). Cyt. za: Epiktet, Diatryby, Encheiridion z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego, Warszawa 1961, s. 445.

[115](#) Warto tu zwrócić uwagę, że niektóre okoliczności życiowe nadają się tylko do ćwiczenia stoicyzmu: jest to najlepsze i jedyne, co możemy wówczas zrobić.

[116](#) Kwintus Sekstiusz – patrz przypis do „pigułki” w rozdziale „Posiłkuj się przykładami”.

[117](#) Warto zwrócić uwagę, że jesteśmy tym samym na antypodach wielu prądów spod znaku np. psychoanalizy. Stoicy, bliscy im pod pewnymi względami, tutaj stoją na pozycjach biegunowo odmiennych.

[118](#) „Tradycja mówi...” to może za wiele powiedziane, ściślej trzeba by to ująć tak: „Jedna z tradycji mówi, że...”.

[119](#) Swoją drogą, sam fakt, że Marek Aureliusz ich potrzebował, powinien nam dodać otuchy. Jeśli oparcia potrzebował ktoś tak biegły w stoickiej sztuce, to tym bardziej mamy do tego prawo i my!

[120](#) Na wypadek gdyby to nie było oczywiste, powiedzmy sobie jasno: bogowie są tutaj pewną figurą retoryczną, są po prostu tradycyjnym wyobrażeniem o doskonałości. Jak to wyłożyliśmy w rozdziale „Jakikolwiek byłby świat – ty bądź stoikiem”, stoicy ani nie kazał nam w bogów (czy w Boga) wierzyć, ani nam tej wiary nie zabraniają.

[121](#) „Ustroni sobie szukają na wsi, nad morzem lub w górach. [...] Wszystko to jest jednak bardzo niemądre. [...] Nigdzie bowiem nie schroni się człowiek spokojniej i łatwiej jak do duszy własnej...” mówi Marek Aureliusz w Rozmyślaniach (IV.3).

[122](#) Jest to tytuł jego książki o Marku Aureliuszu: Twierdza

wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza (tłum. Piotr Domański, Wydawnictwo Antyk, Kęty 2004).

[123](#) Rozmyślania, XII.22.

[124](#) Według legendy król perski Kserkses miał w czasie wyprawy na Grecję w 480 roku p.n.e. wrzucić do morza okowy, by spętać jego żywioł, wychłostać za karę fale Hellespontu i zasłonić słońce chmurami strzał. „Tym lepiej dla nas – mieli na to ostatnie powiedzieć Grecy – będziemy walczyli w cieniu!”

[125](#) Marek Aureliusz, Rozmyślania, IV.49.

[126](#) Tamże, XII.22.

[127](#) Postawienie takiego pytania nie jest moim oryginalnym pomysłem. Zaczepnąłem go z książki Lawrence C. Beckera pt. A New Stoicism (Princeton University Press, Princeton 1999).

[128](#) M. Fabjański, Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010.

[129](#) T. Mazur, O stawaniu się stoikiem [tytuł roboczy], PWN, Warszawa 2014.

[130](#) Już w trakcie pracy nad tą książką miało miejsce ważne wydarzenie na rynku polskich przekładów dzieł stoickich: pojawiło się nowe tłumaczenie Rozmyślań, pióra Krzysztofa Łapińskiego (Marek Aureliusz, Rozmyślania (do siebie samego), tłum. Krzysztof Łapiński, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011). Zdecydowałem się jednak trzymać klasycznego przekładu autorstwa Reitera, z uwagi na jego zakorzenienie w tradycji, a także dla utrzymania jednakowego stopnia archaizacji między tłumaczeniami wszystkich moich trzech autorów (wszystkie ich przekłady mają już przynajmniej kilkadziesiąt lat).

[131](#) Istnieje również książka Musonius Rufus: Lectures and Sayings (tłum. Cynthia King, red. William Irvine, Createspace 2011), która zawiera uszeregowany angielski przekład rozproszonych fragmentów przypisywanych nauczycielowi Epikteta, Muzoniuszowi Rufusowi (ok. 30 – ok. 100 n.e.). Nie wziąłem jej jednak pod uwagę ze względu na brak polskiej wersji, a także racji tego, że postać Muzoniusza nie funkcjonuje w świadomości powszechnej w tym stopniu, w jakim funkcjonuje w niej trójca pozostałych autorów.

[132](#) Jest to zakończenie wstępu Arriana do Diatrib Epikteta. Cyt.

za: Epiktet, Diatryby, Encheiridion, z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego, Warszawa 1961, s. 4.

Spis treści

Wstęp

Część pierwsza. Sprawy wstępne, czyli jak patrzeć na świat

Rozdział pierwszy. Żyjemy wyobrażeniami

Rozdział drugi. Strzeż się wyobrażeń fałszywych

Rozdział trzeci. Rzeczy niezależne i zależne

Rozdział czwarty. Nie dbaj o rzeczy niezależne

Część druga. Tu i teraz albo zasady postępowania, czyli jak sprawnie myśleć i skutecznie działać

Rozdział piąty. Działaj z rozwagą

Rozdział szósty. Żyj dniem dzisiejszym

Rozdział siódmy. Skoncentruj się na teraźniejszym działaniu

Rozdział ósmy. Wystarczy ci życia

Rozdział dziewiąty. Buduj właściwe alternatywy

Rozdział dziesiąty. Noś głowę wysoko

Rozdział jedenasty. Możesz zacząć nowe życie

Część trzecia. Nie bój się! Czyli jak pokonać strach, smutek i złość

Rozdział dwunasty. Uprzedzaj nieszczęście

Rozdział trzynasty. Nie myśl o nieaktualnych scenariuszach

Rozdział czternasty. Nie pożądaj sławy

Rozdział piętnasty. Nie bój się śmierci

Rozdział szesnasty. Przeciwności to wyzwania

Rozdział siedemnasty. Unikaj fałszywej stałości

Rozdział osiemnasty. Nigdy nie jesteś sam

Część czwarta. Twoja rola w świecie, czyli jak postrzegać nasze miejsce na ziemi

Rozdział dziewiętnasty. Nie ma sensu kwestionować reguł gry

Rozdział dwudziesty. Pamiętaj, że są inne gry

Część piąta. Rola innych w świecie, czyli jak kształtować nasz stosunek do drugiego człowieka

Rozdział dwudziesty pierwszy. Bądź autonomiczny

Rozdział dwudziesty drugi. Każdy błądzi na swój rachunek

Rozdział dwudziesty trzeci. Zło innych to żywioł

Część szósta. Varia, czyli o tym, co nie zmieściło się w poprzednich częściach

Rozdział dwudziesty czwarty. Jakikolwiek byłby świat – ty bądź stoikiem

Rozdział dwudziesty piąty. Posiłkuj się

przykładami

Rozdział dwudziesty szósty. Ćwicz
regularnie

Część siódma. Ciesz się! Czyli o tym, że
stoicyzm jest po to, byśmy byli szczęśliwi

Rozdział dwudziesty siódmy. Szczęście jest
łatwe do osiągnięcia

Rozdział dwudziesty ósmy. Ciesz się!

Zakończenie i wyjaśnienia

Bibliografia

Przypisy