

# JAK ZOSTAĆ STOIKIEM

*Odporność emocjonalna  
i pozytywne nastawienie*



MATTHEW J. VAN NATTA

onepress  
POWER

Tytuł oryginału: The Beginner's Guide to Stoicism:  
Tools for Emotional Resilience and Positivity

Tłumaczenie: Marcin Kowalczyk

ISBN: 978-83-283-7321-1

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, without the prior written permission of the Publisher.

Althea Press and the Althea Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Althea Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Polish edition copyright © 2021 by Helion SA  
All rights reserved.

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

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/jakzos>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
--------------	---

---

## Część I. FUNDAMENTY FILOZOFII STOICKIEJ

Rozdział 1. Filozofia praktyczna	13
Rozdział 2. Zarys historyczny stoicyzmu	29

---

## Część II. TWÓJ NOWY ZESTAW NARZĘDZI DO ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

Rozdział 3. Myśl jak stoik	43
Rozdział 4. Działaj jak stoik	63

---

### Część III.

## STOICYZM NA CO DZIEŃ

<b>Rozdział 5.</b> Pielęgnowanie pozytywnego nastawienia	<b>81</b>
<b>Rozdział 6.</b> Praktykowanie odporności emocjonalnej	<b>97</b>
<b>Rozdział 7.</b> Służenie innym	<b>113</b>
<b>Rozdział 8.</b> Dalsza droga	<b>127</b>
<b>Polecana lektura</b>	<b>139</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>141</b>
<b>Podziękowania</b>	<b>142</b>
<b>O autorze</b>	<b>143</b>

## ROZDZIAŁ 1.

# Filozofia praktyczna

*Zgoda nie w tym rzecz, że się rozprawia  
o cechach męża dobrego, lecz że się nim jest.*

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, X.16

Jak żyć szczęśliwie? Ta książka pomoże Ci znaleźć odpowiedź właśnie na to pytanie. Znajdziesz tu liczne narzędzia do rozwoju umysłu, wskazówki dotyczące odpowiedniego podejścia do życia, duchowe ćwiczenia i inne narzędzia, które pomogą Ci być najlepszą wersją swojego „ja” w każdej chwili i w każdej sytuacji — zarówno dla Twojego dobra, jak i dla dobra wszystkich wokół. Filozofia stoicyzmu, która kryje się za wszystkimi opisywanymi tu praktykami, pomaga coraz większej liczbie ludzi pokonać przeszkody mentalne, odważnie stawiać czoła życiowym wyzwaniom i zyskać trwałą satysfakcję. Mnie osobiście stoicyzm pomógł na wiele sposobów, tak dużych, jak i małych — dzięki niemu zarówno poradziłem sobie z zaburzeniami lękowymi, jak i nauczyłem się zachowywać spokój podczas codziennych długich dojazdów do pracy. Obserwuję również, jak ta filozofia zmieniła na lepsze życie innych. Wiem, że stoicyzm może pomóc każdemu w znalezieniu spokoju i szczęścia, i cieszę się, że mogę w tej książce się tym podzielić.

## Czym jest stoicyzm?

Stoicyzm to praktyczna filozofia oparta na przekonaniu, że wszyscy ludzie mogą wieść satysfakcjonujące życie. Stoicyzm przekonuje, że każdy może cieszyć się dobrym życiem bez względu na zewnątrz okoliczności, ale aby to osiągnąć, trzeba chcieć rozwijać zdrowy umysł. Stoicyzm uczy, że należy koncentrować myśli i działania wyłącznie na tym, co można kontrolować. W ten sposób dbasz o zdrowie umysłowe i właściwe nastawienie. Stoicyzm stawia przed nami wyzwanie, abyśmy uświadamiali sobie zarówno to, czego chcemy, jak i to, czego raczej wolelibyśmy uniknąć. Uczy przekierowywania uwagi na zdrowe pragnienia — gdy Ci się to uda, przekonasz się, że pozytywne emocje same będą częściej się pojawiały. Zyskasz odporność emocjonalną, która pomoże Ci przewyciężyć wyzwania i przeszkody na drodze do szczęścia.

Przed wszystkim stoicyzm ma na celu nauczyć Cię radzenia sobie w życiu. Tę umiejętność, będącą harmonią rozumnych działań człowieka, nazywa się *cnotą*. Filozofia stoicka uczy więc życia cnotliwego: kształtuje charakter, czyniąc z Ciebie człowieka zadowolonego, radosnego, odpornego i zdolnego do podejmowania działań zmierzających do tego, by nasz świat stał się lepszy.

## MITY I BŁĘDNE PRZEKONANIA

Nawet jeśli nigdy nie słyszałeś o stoicyzmie jako filozofii, prawdopodobnie słyszałeś kiedyś o stoicyzmie jako postawie życiowej. Słowem *stoik* określa się także potocznie osoby, które zachowują spokój w obliczu przeciwności (stąd „stoicki spokój”). I chociaż jest to często godne podziwu podejście, może jednak być niezdrowe. Jeżeli nieustannie jedynie tłumisz emocje, hamujesz gniew i nigdy nie próbujesz sobie z tym poradzić, to rezultat końcowy może być nieciekawym. To nie o taki stoicyzm tu chodzi. Już starożytni stoicy musieli walczyć z tym błędnym postrzeganiem ich filozofii — ich krytycy bowiem także

utożsamiali stoicyzm z obojętnością i zimnym podejściem. Stoicy zawsze jednak podkreślali, że nie należy dążyć do tego, by stać się nieczułym posągiem. Rozwijanie cnotliwego życia prowadzi w rzeczywistości do bogatego życia emocjonalnego, w którym człowiek po prostu umiejętnie radzi sobie z przepełniającymi go emocjami — kultywuje pozytywne i szybko pokonuje negatywne.

Innym błędem jest utożsamianie stoicyzmu z biernością. Stoicyzm głosi, że można rozwijać się i żyć szczęśliwie w każdej sytuacji; uczy akceptowania świata takim, jakim on jest. Niektórzy interpretują to błędnie jako zachętę do apatii. Pytają: „Po co cokolwiek zmieniać, skoro można być szczęśliwym nawet w środku najgorszej burzy w życiu?”.

Może się to wydawać paradoksalne, ale stoicka akceptacja rzeczywistości jest w gruncie rzeczy źródłem siły do pokonywania wyzwań. Bierność rodzi się częściej z lęku niż z akceptacji. Kiedy nieuprzejmy człowiek stawia agresywne żądania, jak często poddajesz się w obawie, że obrona własnego zdania tylko pogorszy sytuację? Stoik akceptuje fakt, że stojąca przed nim osoba jest wrogo nastawiona, ale świadom jest tego, iż może wybrać sposób reakcji. Jeżeli żądania rozmówcy są niesprawiedliwe, stoik będzie działał na rzecz przywrócenia sprawiedliwości. Stoicyzm uczy trzeźwego i obiektywnego spojrzenia na rzeczywistość, by móc dokonywać jak najlepszych wyborów. W miarę jak uczysz się ufać swojej zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami, pasywność i niezdecydowanie przestają być przeszkodami. Kiedy kierujesz uwagę na to, co możesz kontrolować, Twoje działania stają się dobrze ukierunkowane i skuteczne.

Zanim poznasz bliżej narzędzia proponowane przez stoicyzm, przyjrzyjmy się źródłom tej filozofii.

## POCZĄTKI STOICYZMU

Początki stoicyzmu sięgają III wieku p.n.e. Kierunek zapoczątkowany w starożytnej Grecji kwitł przez 500 lat, ale później zanikł i tylko z rzadka wracał do głosu, aż do odrodzenia w czasach nam współczesnych. Za założyciela szkoły stoików uważa się Zenona z Kition, kupca, który stracił cały majątek w katastrofie morskiej. Chcąc odbudować swoje życie, zwrócił się ku filozofii. Zenon doszedł do przekonania, że wszyscy ludzie z założenia mają wieść dobre życie, które oznacza osobisty spokój, a jednocześnie działanie w harmonii ze swoją wspólnotą. Aby dotrzeć do ludzi z owym przesłaniem, Zenon zaczął głosić swoje nauki publicznie. Ze swoimi uczniami spotykał się w *stoi*, co dosłownie oznacza portyk, a w Atenach było to po prostu zadaszone miejsce spacerów i spotkań. To stąd wzięła się nazwa szkoły Zenona — *stoa* — i stąd pochodzi słowo *stoicyzm*.

Z czasem stoicyzm trafił do starożytnego Rzymu, choć może trafniejsze byłoby stwierdzenie, iż to Cesarstwo Rzymskie trafiło do Grecji. W każdym razie to właśnie z dziełami rzymskich stoików przyjdzie nam spędzić więcej czasu. To dlatego, że pisma greckich stoików nie przetrwały do naszych czasów. Wiemy, że napisali tysiące woluminów, ale do dziś zachowały się tylko pojedyncze strony. Za to praktycznie w całości znamy dzieła trzech rzymskich stoików, dzięki którym możemy poznać mądrość tej filozofii:

- **Epiktet z Hierapolis (50 – 130 n.e.), nauczyciel stoicyzmu i wyzwolieniec (czyli były niewolnik), którego dzieła są chyba najbardziej pełnym źródłem wiedzy na temat tej filozofii;**
- **Seneka Młodszy (4 p.n.e. – 65 n.e.), rzymski senator, którego dzieła dają nam wiele pouczających wskazówek;**
- **Marek Aureliusz (121 – 181 n.e.), cesarz rzymski, który będzie naszym głównym towarzyszem w tej podróży, a to dzięki zachowanemu dziennikowi filozoficznemu, który daje nam bezpośredni wgląd w myśli praktykującego stoika.**



## STOICYZM WSPÓŁCZESNY

*Nie wiążę się nauką żadnego z mistrzów stoickich. Ja także mam prawo do myślenia — własnym rozumem!*

— Seneka, O życiu szczęśliwym

Współczesny stoicyzm koncentruje się w dużej mierze na etyce. Starożytni stoicy wyróżniali trzy podstawowe działy swojej nauki: fizykę, logikę i etykę. I chociaż czytanie stoickich rozmyślań na temat fizyki i logiki niesie sporą wartość intelektualną, to jednak większość współczesnych stoików koncentruje się na tej części, która pomaga im się rozwijać. To stoickie podejście do życia najsilniej przyciąga uwagę współczesnego człowieka. Faktem jest, iż współczesna psychoterapia poznawczo-behawioralna (ang. *cognitive-behavioral therapy* — CBT) powstała pod wpływem pism stoików. Znaczna część podejścia do życia emocjonalnego i wiele jej praktyk pokrywa się ze stoicyzmem. CBT pomaga ludziom myśleć w zdrowszy sposób, ale nie daje „mapy drogowej” do pełnego i satysfakcjonującego życia. Filozofia stoicka wykorzystuje podobne praktyki umysłowe, łącząc je jednak z zestawem wartości, które mogą zbliżyć człowieka do jego najlepszego „ja”. To właśnie połączenie jasności myśli z poczuciem celu przyciąga tak wiele osób do stoicyzmu.

Współczesny stoicyzm inaczej patrzy również na relację człowieka ze wszechświatem. Wielu starożytnych stoików było gorliwymi wyznawcami panteizmu, utożsamiającego wszystko z dobroczynnym bogiem Zeusem. Obecnie stoicyzm obiera bardziej świecki punkt widzenia. Jeżeli jesteś ateistą, stoicyzm zachowuje całą swoją użyteczność. Jeśli jednak jesteś osobą wierzącą i chcesz wprowadzić do swojego życia poglądy i praktyki stoików, to kwestie teologiczne najlepiej będzie zostawić na boku.

## O PANTEIZMIE I PANTEISTACH

Starożytnych stoików często określa się mianem panteistów. To błąd chronologiczny, ponieważ panteizm jest współczesną koncepcją — termin ten pojawił się dopiero w 1697 roku. Tym niemniej stoicka teologia faktycznie wypełnia panteistyczne wyobrażenie świata, w którym to bóg jest wszechświatem lub wszechświat jest manifestacją boga.

Większość pierwszych stoików wierzyła, że cały wszechświat jest w gruncie rzeczy jednorodną istotą, jednym organizmem zwanym przez nich Zeusem, który był synonimem natury i rozumu. Rzymski historyk Diogenes Laertios pisał: „Bóg — wedle stoików — jest istotą żywą nieśmiertelną, rozumną, doskonałą, albo — inaczej mówiąc — myślącym duchem zażywającym szczęścia, nie dopuszczającym do siebie żadnego zła, opatrnościowo troszczącym się o świat i o wszystko, co w nim się znajduje; nie jest jednak antropomorficzny. Bóg jest twórcą i niejako ojcem wszechrzeczy, przenika wszystkie rzeczy, zarówno w całości, jak i we wszystkich częściach, a nazywa się go stosownie do sił, jakie objawia”.

W czasach współczesnych praktyka stoicka ma charakter bardziej indywidualny niż w przeszłości. Raczej nie zamieszkaż w szkole stoicyzmu, w której uczyli się i żyli uczniowie Epikteta. To jednak nie znaczy, że musisz być w swych dążeniach samotny! Na całym świecie istnieją aktywne społeczności internetowe skupiające się wokół stoicyzmu oraz powstaje coraz więcej grup, których członkowie spotykają się twarzą w twarz, aby dyskutować o tej filozofii. Organizowane są nawet konferencje na temat praktycznego stoicyzmu. Z witryny *Modernstoicism.com* możesz się dowiedzieć o Stoikonie, corocznym spotkaniu zarówno praktyków, jak i osób zainteresowanych tą filozofią. Stoikon zbiega się w czasie ze Stoic Week — Tygodniem Stoickim, imprezą poświęconą promowaniu dobrego samo-

poczucia człowieka poprzez filozofię stoicką. W tej książce zamierzam przedstawić Ci solidne podstawy, abyś dalej mógł rozwijać się samodzielnie. Pamiętaj jednak, że popularność stoicyzmu rośnie i jest coraz więcej imprez, w których możesz uczestniczyć.

Stoicyzm jest absolutnie dla każdego: uczy, że wszyscy ludzie są jedną wielką rodziną i każdy człowiek zasługuje na pełen miłości szacunek. Stoicyzm głosi, że wszyscy ludzie są zdolni do prowadzenia życia opartego na mądrości. Już w czasach starożytnych filozofia ta docierała do różnych grup ludzi. Jak już wspomniałem, stoicki nauczyciel Epiktet rozpoczął życie jako niewolnik, podczas gdy praktykujący stoicyzm Marek Aureliusz był cesarzem — wszystko to oznacza, że stoicyzm od samego początku był dostępny dla wszystkich. Choć stoicyzm rozwinął się w społeczeństwach wysoce patriarchalnych, pisma stoickie wyraźnie wskazują, że kobiety są równe mężczyznom pod względem moralnym i zasługują na dostęp do tej filozofii. Mimo to pierwszymi stoikami byli przede wszystkim mężczyźni — często pochodzący z zamożnych rodów — i czasami byli oni konserwatywni i zamknięci w swoim myśleniu. My na szczęście nie jesteśmy w żaden sposób związani greckimi i rzymskimi zwyczajami. Dziś możemy żyć zgodnie z najlepszymi stoickimi ideałami, tworząc zróżnicowaną, aktywną i rosnącą społeczność.

## REFLEKSJA

*Gdy zamierzasz podjąć jakiegokolwiek działanie, przypomnij sobie, w jakiego rodzaju czyn chcesz się zaangażować. Jeśli zamierzasz się wykąpać, wyobraź sobie to, co dzieje się w łaźni: ludzie ochlapują się wodą, przepychają się i wymyślają sobie, a niektórzy kradną. Podejdiesz zatem do swoich działań z większą pewnością, jeżeli powiesz sobie: „Teraz mam zamiar się wykąpać i chcę zachować swoją wolę w zgodzie z naturą”. Postępuj tak samo w przypadku każdej innej czynności; jeśli napotkasz podczas kąpieli jakieś*

*trudności, będziesz mógł powiedzieć sobie: „Chciałem nie tylko zrobić tę rzecz, ale również utrzymać moją wolę w zgodzie z naturą. Nie zdołałem tego dokonać, jeśli będę się irytował tym, co się wydarzyło”.*

— Epiktet, *Encheiridion*, IV

Stała praktyka stoicyzmu prowadzi do ukształtowania charakteru moralnego. Podstawowym celem stoika jest poddanie swojego charakteru — swojego najlepszego „ja” — pod całkowitą kontrolę. Tak więc, gdy następnym razem zechcesz zrobić cokolwiek, powtórz sobie: „Chcę wykonać to zadanie, a jednocześnie chronić swoją harmonię”.

Zadaj sobie następujące pytania:

- Jakie wyzwania i trudności mogą się pojawić w czekającym mnie zadaniu?
- Jak — w obliczu tych wyzwań — pozostać najlepszą wersją samego siebie i zachować harmonię z życiem?

## **DLACZEGO WŁAŚNIE STOICYZM?**

Masz w sobie potencjał. Celem stoików jest osiągnięcie *eudajmonii*, czyli poczucia doskonałości swojego życia. Dzięki koncentracji i praktyce możesz prowadzić życie pogodne, radosne i entuzjastyczne, nawet w obliczu wielkich wyzwań. Będziesz mniej gniewny, niespokojny i samotny, ponieważ stoicki sposób myślenia da odpór wszelkim negatywnym emocjom.

Pracuję jako instruktor BHP. Każdego ranka jadę do innej firmy w Oregonie, by na miejscu przeszkolić grupę osób, których nigdy wcześniej nie spotkałem. Dojazd może mi zająć od 15 minut do trzech godzin. Ludzie, z którymi się spotykam, mogą być przyjaźni i zainteresowani tematem, ale mogą także zerkać co chwila na ekrany swoich telefonów i wyglądać na sfrustrowanych, że muszą uczestniczyć w szkoleniu. A oprócz tego w moim własnym życiu mogą się pojawić

osobiste problemy, które mogą rozpraszać moją uwagę i przeszkodzić w jak najlepszym prowadzeniu zajęć. Każdy dzień zaczynam od stoickiej medytacji, która przypomina mi, że jestem zdolny stawić czoła każdej napotkanej przeszkodzie. Korzystam z takich narzędzi jak na przykład „dychotomia kontroli”, która pomaga mi skupić się na tych rzeczach, które mogę zmienić. Stoicyzm dał mi „impresowe nastawienie”, dzięki któremu każda grupa osób staje się towarzyszami w imprezie i pomaga mi cieszyć się tym, co mogłoby być frustrujące dla innych. Wieczorem robię „wieczorny przegląd”, który pozwala mi otwarcie ocenić samego siebie i pomaga stawać się lepszym człowiekiem dzień po dniu. I Ty wkrótce poznasz te narzędzia, a także wiele innych. Dzięki ćwiczeniom zyskasz kwitnące życie, które obiecuje stoicyzm.

Zanim przejdziemy dalej, zastanówmy się chwilę nad tym, jak opisałem stoickie życie. Jest ono:

- **kwitnące,**
- **z dobrym *flow*,**
- **w harmonii z naturą.**

Co te określenia znaczą dla Ciebie? Jeśli miałbyś osiągnąć cel, jakim jest kwitnące życie w harmonii z naturą, jak by ono wyglądało? Jakie kroki mógłbyś dziś podjąć, aby zbliżyć się do tej wizji?

## **STOICYZM DLA KAŻDEGO**

Definicja dobrego *flow* lub „dobrego przepływu życia”, a więc czegoś, co w dalszej części tej książki nazywam harmonią, jest bardzo indywidualna. Wyzwania, przed którymi Ty stoisz w swoim życiu, są zapewne zdecydowanie różne od moich. Na szczęście każdy z nas może bez trudu stosować narzędzia stoicyzmu do własnych celów. Miałem możliwość obserwować, w jaki sposób moja żona stosuje tę filozofię podczas zagrożonej ciąży. Lekarze ostrzegali nas, że nasza córka mo-

że nie przeżyć i że życie Christy również jest zagrożone. Mimo niepewnej przyszłości moja żona skupiła się na teraźniejszości, co pozwoliło jej znajdować radość w chwili obecnej. Skoncentrowała uwagę na swoich myślach i opiniach, na wszystkim tym, co mogła kontrolować, i dzięki temu nie dała się pokonać problemom i lękom. Stoickie nastawienie do życia zapewniło jej spokój w najtrudniejszych momentach. Wiele osób praktykuje stoicyzm, gdyż chcą dać z siebie wszystko w relacjach, znaleźć spełnienie w pracy (często wbrew tej pracy) i radzić sobie z codziennymi zmaganiem. Spotkałem też stoików, którzy wykorzystują tę filozofię do radzenia sobie z uzależnieniami, chronicznym bólem lub — tak jak ja — z problemami emocjonalnymi. Niezależnie od tego, jakie wyzwania pojawią się na Twojej drodze, stoicyzm jest właściwym rozwiązaniem, pozwalając Ci rozwijać się w trakcie pokonywania trudności.

Aby osiągnąć wszystkie te korzyści, musisz trzeźwo spojrzeć na samego siebie, otworzyć się na zgłębienie tej unikalnej perspektywy, jaką oferuje stoicyzm, i chcieć pilnie ćwiczyć. Muzoniusz Rufus, rzymski nauczyciel i filozof stoicki, uczył, że ćwiczenie cnót w praktyce musi następować po nauce teorii, gdyż w przeciwnym razie nie ma sensu się jej uczyć. Zgadając się, iż wymiar praktyczny jest najważniejszy, przyjrzymy się dostępnym narzędziom.

## CHWILA REFLEKSJI

**Poświęć chwilę na przypomnienie sobie sytuacji, w której czułeś się zadowolony lub radosny.**

- **Jakie aspekty tamtej sytuacji najbardziej przyczyniły się do zapewnienia Ci tego odczucia szczęścia?**
- **Jakie nastawienie i jaki sposób myślenia pozwoliły Ci doświadczyć tych pozytywnych emocji?**
- **W jaki sposób możesz w dowolnej sytuacji przywołać to nastawienie?**

# Narzędzia

Ze wszystkich narzędzi stoickich dychotomia kontroli jest najbardziej podstawowym. Jej założenie brzmi następująco: niektóre rzeczy są od nas zależne, inne zaś niezależne. Stoicy rozróżniają sytuacje zgodnie z tym podziałem i koncentrują się tylko na tych, na które mają jakiś wpływ. Ta prosta praktyka stanowi rdzeń stoickiej relacji ze światem. Pozwala podjąć decyzję i świadomie skierować uwagę na te elementy, które decydują o skuteczności działań. Każda praktyka, medytacja i działanie zaczyna się od treningu skierowywania uwagi na to, co możesz kontrolować.

Nauka stoickiej postawy skupia się na trzech dyscyplinach i czterech cnotach.

- **Dyscypliny zapewniają reguły postępowania niezbędne do rozwinięcia stoickiego podejścia.**
- **Cnoty zapewniają definicję doskonałości, dzięki czemu zyskujemy wizję, do której możemy dążyć.**

Wydaje się, że trzy dyscypliny zostały opracowane przez Epikteta zarówno po to, by opisać praktykę stoicką, jak i w celu stworzenia struktury programu nauczania w jego szkole. Wiemy, że jego poglądy były na tyle przekonujące, by wpłynąć na Marka Aureliusza, który w swoich pismach odwołuje się do tej trójdzielnej perspektywy.

Natomiast cztery cnoty stoicy odziedziczyli po swoich poprzednikach — Platonie i Sokratesie — aczkolwiek przypuszczać można, że ich źródło tkwi w jeszcze odleglejszych czasach.

## DYSCYPLINY

Oto krótki przegląd trzech stoickich dyscyplin, będących trzema przedmiotami ćwiczeń, którym szczegółowo przyjrzymy się w rozdziale 3.

- ***Dyscyplina pragnienia*** pociąga za sobą radykalną zmianę wartości, ponieważ jej przestrzeganie oznacza pożądanie tylko tego, co jest pod Twoją pełną kontrolą. Przekierowanie uwagi na to, nad czym masz panowanie, uwolni Cię od uganiania się za rzeczami, które w żaden sposób nie przyczyniają się do Twojego szczęścia.
- ***Dyscyplina działania*** kieruje interakcjami z innymi ludźmi. Celem jest dążenie do zdrowych, pozytywnych relacji z każdym, kogo spotkasz, nawet jeśli wiesz, że możesz nie zyskać wzajemności.
- ***Dyscyplina akceptacji*** dotyczy myśli o życiu. Dzięki niej nauczysz się oddzielać swoje początkowe reakcje na świat od ostatecznych osądów na jego temat. Zaczyniesz odrzucać negatywne nastawienie i będziesz analizować swoje myśli, zbliżając się tym samym do mądrości.

Każdej z dyscyplin towarzyszą różne techniki, które pomagają dbać o zdrowie psychiczne.

**Zastanów się:** Jak by to było, gdybyś miał stale pozytywne nastawienie do wszystkiego?

## CNOTY

Cnota jest sztuką życia w harmonii ze światem. Stoicyzm postrzega człowieka jako część natury, jak każdą rzecz, jak wszystko inne. To oznacza, że możesz nauczyć się wchodzić w interakcje ze światem w sposób, który najlepiej wyraża Twoje naturalne człowieczeństwo i Twoje niepowtarzalne, unikalne „ja”. Celem stoicyzmu jest więc rozwijanie w sobie swojego najlepszego „ja”. Starożytni stoicy wskazywali cztery podstawowe cnoty, będące dla nich właściwymi przewodnikami myśli i czynów. Są to, według mojego nazewnictwa:



- **mądrość,**
- **męstwo,**
- **sprawiedliwość,**
- **umiarkowanie.**

Nie są to jednak wszystkie cnoty. Na przykład sprawiedliwość często dzielona jest na dwie podkategorie: dobroć i uczciwość.

Można patrzeć na to w następujący sposób: promień białego światła po przejściu przez pryzmat rozszczepia się na kolory składowe, ale wszystkie pochodzą przecież z tego samego światła. Podobnie jest z cnotami: stanowią jedność, ale na każdą część składową można spojrzeć oddzielnie, patrząc przez określony pryzmat życia. Przykładowo mądrość jest cnotą odnoszącą się do procesu myślowego. Odwaga dotyczy życia emocjonalnego. Sprawiedliwość przejawia się w relacjach z innymi. Umiarkowanie to cnota, którą widać przez pryzmat dokonywanych wyborów. Każda sytuacja jest okazją do praktykowania jakiejś cnoty. Czy wstaniesz, kiedy zauważysz, że ktoś inny mógłby skorzystać z Twojego miejsca w autobusie? Czy skorzystam z szansy, by szczerze porozmawiać z kolegą z pracy o tym, co nas dzieli? W każdej sytuacji masz możliwość cnotliwego działania — jeśli z niej skorzystasz, będziesz mógł się rozwijać i żyć w prawdziwej harmonii.

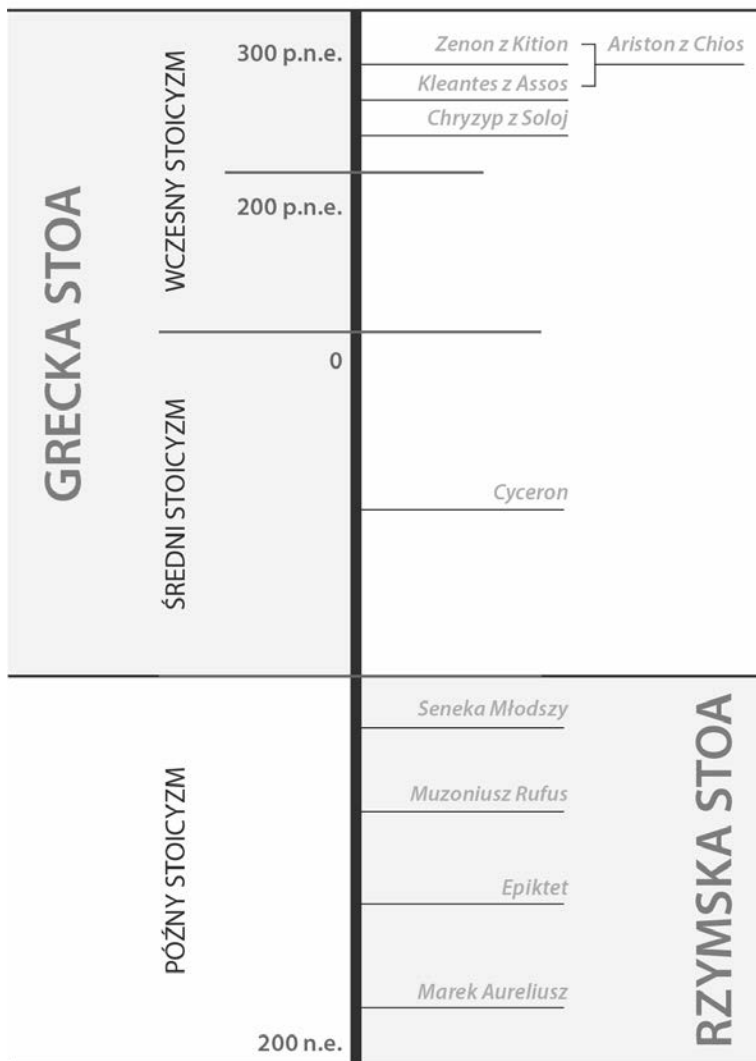
Podstawowym przekonaniem, które odróżnia myśl stoicką od większości innych starożytnych filozofii — a także współczesnych — jest pogląd, że cnota jest *jedynym* dobrem. Stoicy twierdzą, że cnota jest dobra w każdych okolicznościach. Sprawiedliwość zawsze jest dobra. Mądrość nigdy nie jest zła. Rzeczy, które wielu uważa za „dobre” — pieniądze, sława, a nawet zdrowie — bez wątpienia mogą działać na Twoją korzyść, ale mogą też działać w sposób szkodliwy. Stoicyzm stawia przed Tobą wyzwanie, by skupić się na cnotcie, ponieważ kiedy będziesz swoim najlepszym „ja”, to będziesz w stanie wykorzystać wszystko w najlepszy dla siebie sposób.

**Zastanów się:** Co Twoim zdaniem jest największym dobrem w życiu?

## **Zasady, wedle których należy żyć**

**Pamiętaj:** Twój umysł jest Twój – i tylko Twój. Jeżeli skupiasz się na zdrowych myślach i budujesz zrównoważone opinie na temat swojej sytuacji, to rozwijasz pozytywne emocje i zyskujesz trwały entuzjazm, by żyć najlepszą wersją swojego życia. Zobaczysz negatywizm tym, czym jest on w rzeczywistości: marnowaniem energii. Nauczysz się powstrzymać strach, gniew i inne lęki. Przekonasz się, że nie tylko dajesz sobie radę z wyzwaniami, ale też że niektóre z nich są całkiem przyjemne. Jeśli tylko będziesz podążać w tym kierunku, bycie sobą stanie się radością. Aby zyskać wszystkie te korzyści, potrzebujesz jedynie odpowiednich narzędzi i chęci ich stosowania. Zaczynamy.

# MYŚLICIELE STOICCY – OŚ CZASU





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

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

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

GRUPA  
**Helion**

# Odkryj szczęście, które płynie ze stoickiego spokoju!

Niektórzy uważają, że aby być szczęśliwym, wystarczy ciężiej pracować, więcej od siebie wymagać i utrzymywać wysoki poziom motywacji. Niestety, to nie zawsze działa, gdyż rezultaty naszych działań nigdy nie są pewne. Oznacza to, że mimo dużego wysiłku można ponieść porażkę. Później kolejną. A potem stać się ofiarą własnych negatywnych emocji: poczucia winy, rozgoryczenia, złości i lęku. Nie trzeba się jednak temu poddawać. Wieki temu mądrzy ludzie zaproponowali nieco inne podejście do życia, dzięki któremu każdy może stać się najlepszą wersją siebie. Najlepszą i najszczęśliwszą. Tym podejściem jest stoicyzm.

Oto inspirujący podręcznik, który uczy przyjmowania pozytywnego nastawienia do świata i samokontroli. Przedstawia proste techniki panowania nad swoimi emocjami i podążania ścieżką do poczucia trwałego szczęścia i spokoju. Pokazuje strategie i ćwiczenia duchowe, prowadzące do przebudowy sposobu percepcji, aby każdy mógł tworzyć lepsze związki, czerpać zadowolenie z codziennych spraw i stać się aktywnym członkiem społeczeństwa. Łatwo się przekonać, jak bardzo ta starożytna koncepcja filozoficzna pomaga w odnalezieniu spokoju. Wystarczy opanować trzy dyscypliny: dyscyplinę pragnienia, dyscyplinę działania i dyscyplinę akceptacji, a ich zastosowanie w codziennym życiu okaże się naturalne – i niezwykle satysfakcjonujące!

## W KSIĄŻCE:

*historia i ogólne ramy stoicyzmu*  
*podstawowe założenia praktyki stoicyzmu*  
*rozwijanie pozytywnych emocji i wykorzenianie negatywnych*  
*budowanie zdrowych relacji*  
*rozwijanie w sobie odwagi i aktywności*



### Matthew J. Van Natta

od ponad dziesięciu lat popularyzuje współczesny stoicyzm, zachęcając ludzi do ciągłego doskonalenia się i regularnych ćwiczeń. Jest autorem popularnego podcastu *Good Fortune* i bloga *Immoderate Stoic*. Mieszka z rodziną w Portland w stanie Oregon.

onepress



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



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7321-1



9 788328 373211

Cena: 34,90 zł