

JONAS SALZGEBER

MAŁA KSIĘGA STOICYZMU

PONADCZASOWA MĄDROŚĆ,
KTÓRA POMOŻE CI ZYSKAĆ ODPORNOŚĆ,
PEWNOŚĆ SIEBIE I SPOKÓJ



Mała Księga Stoicyzmu



[Kup książkę](#)

Mała Księga Stoicyzmu

*Ponadczasowa mądrość,
która pomoże Ci zyskać odporność,
pewność siebie i spokój*

Jonas Salzgeber
Tłumaczyła: Dominika Czekaj

Wydawnictwo Aktywa
Chełmiec 2021



[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *The Little Book of Stoicism*

Copyright © 2019 Jonas Salzgeber. All rights reserved.

Ilustracje © 2019 Jonas Salzgeber. All rights reserved.

Polish (Worldwide) edition published by arrangement with Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com)

Polish translation copyright © Wydawnictwo Aktywa Sp. z o.o., 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, przepisywana, zapisywana w systemach odczytu lub przesyłana w jakiegokolwiek formie lub jakąkolwiek drogą bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, z wyjątkiem krótkich cytatów publikowanych w recenzjach oraz artykułach.

Redaktor prowadzący: Piotr Witold

Projekt i wykonanie okładki: Delfina Korabiewska (smartDTP.pl)

Redakcja: Monika Kociuba

Korekta: Aleksandra Lange, Katarzyna Chmielecka

Łamanie i skład: Delfina Korabiewska (smartDTP.pl)

Tłumaczenie: Dominika Czekaj

Wydanie pierwsze

ISBN: 978-83-67150-02-6

Wydawnictwo Aktywa Sp. z o.o.

Chełmiec 2021



[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	9
Potęga filozofii	13
Wstęp	15
CZĘŚĆ 1. Czym jest stoicyzm?	21
Rozdział 1: Obietnica stoickiej filozofii	23
Obietnica pierwsza: eudajmonia	26
Obietnica druga: odporność emocjonalna	28
Ograniczanie czasowe emocji (≠ nieemocjonalność)	30
Ćwicz stoicyzm i stań się bardziej spokojny	33
Rozdział 2: Krótka lekcja historii	35
Najważniejsi stoicycy filozofowie	38
Seneka Młodszy (ok. 4 r. p.n.e. – 65 r. n.e.)	38
Muzoniusz Rufus (ok. 30 r. n.e. – ok. 100 r. n.e.)	40
Epiktet (ok. 55 r. n.e. – ok. 135 r. n.e.)	41
Marek Aureliusz (121 r. n.e. – 180 r. n.e.)	42
Rozdział 3: Stoicki Trójkąt Szczęścia	43
Stoicki Trójkąt Szczęścia w pigułce	44
1. Żyj z areté: wyrażaj swoje najwyższe Ja w każdym momencie	46
Doskonałość naszego naturalnego potencjału	48
Cztery cnoty kardynalne	51
Charakter ponad piękno	55
Stoicka miłość do ludzkości: działaj na rzecz	
dobra wspólnego	57
2. Skoncentruj się na tym, co kontrolujesz: zaakceptuj, cokolwiek się dzieje, i czerp z tego to, co najlepsze	59

Stoicki łucznik: skoncentruj się na procesie	62
Stoicka akceptacja: ciesz się podróżą lub daj się przeciągnąć wzdłuż	65
Rzeczy dobre, złe i obojętne	69
W pokerze jak w życiu – możesz wygrać każdym rozdaniem	72
3. Weź odpowiedzialność: odnajdź dobro w sobie	73
Swoboda wyboru	76
Umysł czyni cię bogatym nawet na wygnaniu	80
Pełen niepokoju lub niezwyknięty: to zależy od ciebie	82
Rozdział 4: Czarny charakter – jak negatywne emocje wchodzą w paradę?	85
Chcemy tego, co jest poza naszą kontrolą	89
Brakuje nam świadomości i dajemy się ponieść wrażeniom	91
CZĘŚĆ 2. 55 praktyk stoickich	95
Rozdział 5: Jak praktykować stoicyzm?	97
Przygotuj się	99
Bądź świadomy	100
Naładuj swoją samodyscyplinę	101
Nie nazywaj siebie samego filozofem	102
Rozdział 6: Przygotowanie praktyk	105
Praktyka 1. Stoicka sztuka przyzwolenia: zaakceptuj i pokochaj to, co się wydarzy	107
Praktyka 2. Podejmuj działania z klauzulą rezerwową	109
Praktyka 3. To, co stoi na drodze, staje się drogą	201
Praktyka 4. Przypominaj sobie o nietrwałości rzeczy	114
Praktyka 5. Kontempluj własną śmierć	117
Praktyka 6. Uważaj wszystko za zapożyczone z natury	119
Praktyka 7. Negatywna wizualizacja: przewidywanie złych rzeczy	121
Praktyka 8. Dobrowolny dyskomfort	124
Praktyka 9. Przygotuj się na cały dzień: poranny rytuał stoika	126
Praktyka 10. Przemyśl swój dzień: wieczorny rytuał stoika	129
Praktyka 11. Miej wzór do naśladowania: kontempluj stoickiego mędrca	132

Praktyka 12. Stoickie aforyzmy: trzymaj swoją „broń” zawsze pod ręką	134
Praktyka 13. Dobrze graj swoje role	136
Praktyka 14. Wyeliminuj to, co nie jest niezbędne	138
Praktyka 15. Zapomnij o sławie	140
Praktyka 16. Jak minimalista: żyj prosto	142
Praktyka 17. Nie spiesz się: wyeliminuj wiadomości i inne zjadacze czasu	145
Praktyka 18. Wygrywaj w tym, co się liczy	148
Praktyka 19. Zostań wiecznym uczniem	150
Praktyka 20. Czym możesz się pochwalić po latach?	152
Praktyka 21. Rób to, co trzeba zrobić	155
Rozdział 7: Praktyki sytuacyjne – jak sobie radzić ze sobą samym, gdy życie staje się trudne?	157
Praktyka 22. Twój osąd cię krzywdzi	159
Praktyka 23. Jak radzić sobie z żalobą?	161
Praktyka 24. Wybierz odwagę i spokój zamiast gniewu	164
Praktyka 25. Pokonaj strach przygotowaniem i rozsądkiem	167
Praktyka 26. Obwiniaj swoje oczekiwania	170
Praktyka 27. Ból i prowokacja: najlepsze okazje na kultywowanie cnót	172
Praktyka 28. Gra w zrównoważenie	174
Praktyka 29. Nastawienie antypacynkowe	177
Praktyka 30. Życie ma być wyzwaniem	180
Praktyka 31. Co jest kłopotliwe tu i teraz?	182
Praktyka 32. Policz swoje błogosławieństwa	185
Praktyka 33. Odróżnij	187
Praktyka 34. Spójrz z lotu ptaka	189
Praktyka 35. To te same stare rzeczy	191
Praktyka 36. Mięso to martwe zwierzę: obserwuj obiektywnie	193
Praktyka 37. Unikaj pochopności: sprawdź swoje wrażenia	195
Praktyka 38. Czyń dobro, bądź dobry	198
Rozdział 8: Praktyki sytuacyjne – jak sobie radzić, kiedy inni rzucają ci wyzwanie?	101
Praktyka 39. Wszyscy jesteśmy kończynami tego samego ciała	103

Praktyka 40. Nikt nie błądzi celowo	205
Praktyka 41. Znajdź własne wady	207
Praktyka 42. Przebaczej i kochaj tych, którzy się potykają	209
Praktyka 43. Żałuj złoczyńcy, zamiast go obwiniać	211
Praktyka 44. Życzliwość to siła	213
Praktyka 45. Jak radzić sobie z obelgami?	215
Praktyka 46. Podczas treningu łatwo o zadrapania	218
Praktyka 47. Nie porzucaj innych ani siebie	220
Praktyka 48. Za tak niską cenę kup spokój	223
Praktyka 49. Postaw się na cudzym miejscu	225
Praktyka 50. Dobrze wybierz swoje towarzystwo	227
Praktyka 51. Nie oceniaj wszystkich oprócz siebie	230
Praktyka 52. Czyń dobro, a nie tylko nie czyń zła	232
Praktyka 53. Mów tylko to, co nie jest lepsze, gdy pozostanie niepowiedziane	235
Praktyka 54. Słuchaj z intencją zrozumienia	237
Praktyka 55. Dawaj dobry przykład	239
Podziękowania	241
Wybrana literatura	242
Chcesz więcej?	244

*W ciągu piętnastu i pół roku nauki nauczyłem się
matematyki, fizyki, chemii, biologii i wielu innych rzeczy,
ale nie tego, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.
Jak stawić czoła swoim lękom i zmaganiom? Co zrobić
z depresją? Jak skutecznie poradzić sobie ze śmiercią
przyjaciela? Co zrobić z gniewem? Jak być bardziej
pewnym siebie?*

– Jonas Salzgeber

Wstęp do wydania polskiego

Po co jest filozofia? To pytanie zadawałem sobie bardzo często. Czy to tylko teoria, która mówi nam o strukturach, jakich prawdopodobnie nigdy nie zobaczymy na własne oczy? Czy to dziedzina przeznaczona jedynie dla wąskiego grona specjalistów? A może to przedmiot badań historyków dociekających, jak rozwijała się myśl w przeszłości?

Mówiąc o filozofii, możemy odpowiedzieć twierdząco na wszystkie powyższe pytania, ale nie będzie to z pewnością cała prawda o niej. Czego w takim razie nie powiedzieliśmy? Tego, że filozofia od zawsze szukała odpowiedzi na najważniejsze życiowe pytania. Jakie pytania mam tu na myśli? Takie, które dotyczą samej istoty każdego z nas. Kim jestem ja, człowiek? Jak powinienem postępować? Jaki jest sens i cel mojego życia? Pytania tego rodzaju trudno nazwać teoretycznymi, chociażby dlatego, że odpowiedź na nie dotyczy każdego z nas. Możemy zatem powiedzieć, że filozofia, jako jedyna nauka, od zawsze miała potencjał odnajdywania prawdy o nas samych.

No dobrze, ale skoro filozofia to „skrzynia pełna skarbów”, jak pisze autor niniejszej książki, to jak odnaleźć wśród tych wielu koncepcji tę jedyną właściwą? Tę, która w szczególnie sposób do nas przemówi? Odpowiedź na to pytanie jest niezwykle prosta: musimy szukać i próbować, a im więcej będziemy wiedzieć, tym bliżej będziemy właściwej odpowiedzi na pytanie o prawdę odpowiednią dla nas.

Skoro już zaczęliśmy poszukiwać, to jak każdy kochający i poszukujący mądrości, czyli „philo-sophos”, musimy wśród rozlicznych skarbów ludzkiej myśli sięgnąć po pewną koncepcję w szczególny sposób popularną i cenioną. Co to za szkoła filozoficzna, która zawojowała cesarstwo rzymskie, która trwała w popularności przez paręset lat, i która, chociaż później nieco przygasła, nigdy nie została całkiem zapomniana? Ba, zyskiwała coraz to nowych zwolenników, którzy zachwyceni jej prostym pięknem, wciąż przywoływali i praktykowali jej prawdy? Mowa oczywiście o stoicyzmie – prawdziwej filozofii życia. Filozofii dla każdego, kto zdecyduje się ją przyjąć. Filozofii głoszonej przez niewolnika i cesarza, bogatego i biedaka. Nie ma chyba drugiego tak mocno zakorzonego w historii i współczesności zarazem kierunku, który oferowałby tak wiele praktycznych, możliwych do zastosowania sposobów postępowania w życiu.

Można powiedzieć, że w naszym nieco chaotycznym i oferującym tak wiele możliwości świecie, stoicyzm zaczyna rozkwitać. Dlaczego ta filozofia prostoty i umiaru, ale też i szczęścia, jest tak atrakcyjna dla współczesnego świata? Bo dzisiaj, jak chyba nigdy w historii, poszukujemy odpowiedzi na pytanie: jak żyć? W czasach chaosu, kiedy dotychczasowe paradygmaty upadają, kiedy gwałtownie zmieniają się okoliczności, w jakich działamy, potrzebujemy drogowskazów, wytycznych i przewodników. Stoicyzm nie jest może łatwą odpowiedzią na pytania, ale z pewnością oferuje cały system narzędzi, które mają uczynić życie lepszym – lepszym dla nas i dla naszego otoczenia. Chociaż te starożytne mądrości powstały w zupełnie innym świecie, w zadziwiająco aktualny sposób potrafią odpowiedzieć na nasze pytania – potrafią diagnozować nasze lęki i wskazywać na sposoby radzenia sobie z nimi.

Jak w takim razie poznać tę starożytną mądrość i posiadać wiedzę tak bardzo cenioną już tysiące lat temu? Na początek na pewno warto sięgnąć do książek, a ostatnio tych o stoicyzmie powstało sporo. I chociaż osobiście preferuję materiały źródłowe, to nie uciekam od opracowań – tekstów mówiących nie tylko o starożytnych dziełach, ale także o ich autorach i związanych z nimi historiach.

Książka Jonasa Salzgebera, którą masz, Czytelniku, przed oczami, od początku urzekła mnie rzadko spotykaną klarownością. Klarowność to od łacińskiego *claritas*, przejrzystość połączona z mądrością. Bo z książki tej, napisanej w zrozumiały chyba dla każdego sposób, dowiesz się, czym jest stoicyzm i jaka jest jego historia. Co ważniejsze, dowiesz się także, czego uczy stoicyzm i jak go używać. Wszystko to w postaci pasjonującej, i niepozwalającej na oderwanie oczu od kartki, historii starożytnych mędrców, którzy mają nam coś niezmiernie ważnego do powiedzenia. Opowieść ta uzupełniona jest częścią praktyczną pokazującą bardzo konkretne sposoby stosowania filozofii w codziennych życiowych sytuacjach. Czy jest to w takim razie typowy bestseller przykuwający uwagę i pozostawiający z uczuciem pustki i niedosytu? Nic podobnego! Autor posiadał niezwykle talent snucia opowieści wciągającej, trzymającej w napięciu, ale niepopadającej w efekciarskie spłykanie przedstawianego tematu. Zupełnie nie wiem, jak to zrobił, ale książka w żaden sposób nie upraszcza omawianego zagadnienia. Jest ciekawa, wciągająca, ale zarazem solidna i oparta na źródłach. *À propos* źródeł, napisałem, że osobiście raczej sięgam do tekstów oryginalnych, w tym przypadku tekstów stoików, ale istotne jest też, aby powiedzieć, dlaczego to robię. Czytam teksty źródłowe, ponieważ bardzo rzadko się zdarza, aby jakiegokolwiek opracowanie oddało pełnię tekstu oryginalnego: aby nic z niego nie uroniło, aby cały zawarty w nim przekaz niczego nie stracił. Otóż w tym przypadku, drogi Czytelniku, nic nie zostało uronione. Jeśli ta książka Cię wciągnie i zachwyci, po jej przeczytaniu pewnie sięgniesz po źródła i zobaczysz, że niczego nie straciłeś. Dowiesz się z nich może więcej, zobaczysz, gdzie bije serce stoicyzmu, ale nie powiesz z pewnością: *przecież tutaj jest napisane coś zupełnie innego!* Jeśli więc poszukujesz w swoim życiu mądrości, zachęcam, sięgnij po stoików. Jeśli chcesz się przekonać, że ponad dwa tysiące lat temu ludzie zadawali sobie pytania podobne do naszych, przeczytaj tę książkę! To może być początek najważniejszej podróży twojego życia!

I jeszcze jedno: Jonas Salzgeber nie jest zawodowym filozofem. Nie jest akademikiem – nie stoją za nim tytuły i instytucje. Jest za to entuzjastą stoicyzmu i człowiekiem o niezwykle chłonnym umyśle. Wraz

ze swoim bratem Nilsem tworzą serwis: njlifehacks.com. Czy fakt, że za autorem nie stoi żadna akademia, w jakikolwiek sposób umniejsza wartość tej książki? Oczywiście, że nie! Chodzi raczej o to, że bracia Salzgeber są bardziej stoikami, praktykując tę filozofię, niż niejeden zawodowy badacz tego nurtu. Z opracowań akademickich niewiele się dowiesz na temat tego, jak żyć filozofią. Nie usłyszysz też, jak ją stosować i co ona może Ci dać. Prawdziwe źródło stoicyzmu, jako pewnej praktyki życia, bije poza uczelnią, która z natury jest teoretyczna. Jeśli więc szukasz w filozofii sposobu na życie, nie mogłeś trafić lepiej. Jeśli bowiem od kogoś można się nauczyć jak żyć, to raczej od praktyków, a nie od teoretyków. A o tym stoicy wiedzieli już od bardzo dawna.

Jakub Szczepański

Dr Jakub Szczepański – filozof. Wykłada w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Jagiellońskiego, zajmuje się zagadnieniami z zakresu historii filozofii nowożytnej, a także filozofii politycznej. Specjalizuje się w filozofii praktycznej Immanuela Kanta. Autor kilku książek i wielu artykułów na ten temat. Obok działalności akademickiej jest również aktywny w przestrzeni wirtualnej. Prowadzi blog (www.jakubszczepanski.com/blog/) na tematy filozoficzne, a także organizuje kursy dotyczące praktycznego wykorzystania filozofii. W swoich działaniach skutecznie pokazuje korzyści, które wynikają z zastosowania filozofii na przykład w biznesie. Pojawia się wszędzie tam, gdzie może kogoś зараzić swoją niesłabnącą fascynacją tym najstarszym sposobem poszukiwania mądrości.

Potęga filozofii

„Siła filozofii, by stępić ciosy losu, jest nie do pojęcia. Żaden pocisk nie może osiąść na jej ciele; jest dobrze chroniona i nieprzenikniona. Niszczy siłę niektórych pocisków i odpiera je luźnymi fałdami sukni, jakby nie miały mocy szkodenia; inne odrzuca na bok z taką siłą, że odbijają się od nadawcy. Żegnaj”.

– Seneka



Wstęp

Być może natknąłeś się na mądry cytat starożytnego stoickiego filozofa lub przeczytałeś artykuł, w którym przedstawiono kilka inspirujących stoickich idei. Być może przyjaciel opowiedział ci o tej pomocnej i kwitnącej starej filozofii lub przestudiowałeś już jedną albo dwie książki o stoicyzmie. A może, chociaż szanse na to są bardzo małe, nigdy wcześniej o nim nie słyszałeś.

Zetknięcie się ze stoicyzmem, w taki czy inny sposób, jest łatwe. Jednak zrozumienie i dokładne wyjaśnienie, czym jest – to już trudniejsza kwestia. Uzmysłowanie sobie i dostrzeżenie, jak bardzo aktualny jest dzisiaj i jak może ci pomóc, to prawdziwe wyzwanie. Pełne zrozumienie i wprowadzenie go w życie to najbardziej ambitna część – to właśnie w niej kryje się złoto.

To, czego nauczali i co praktykowali stoicy w epoce walczących o życie gladiatorów i socjalizujących się w łaźniach parowych Rzymian, wciąż ma niezwykle zastosowanie w erze *Gry o Tron* i Facebooka. Mądrość tej starożytnej filozofii jest ponadczasowa, a jej wartość w dążeniu do szczęśliwego i sensownego życia jest niezaprzeczalna.

Dzięki tej książce trzymasz w rękach mapę skarbów. Przedstawi ci ona czołowych filozofów. Da łatwy do zrozumienia przegląd filozofii i nauczy podstawowych zasad. Zawiera 55 praktyk stoickich i pomocne wskazówki, jak je zastosować w życiu pełnym wyzwań. A co najważniejsze, pokazuje, jak przełożyć je z kart książki na działanie w prawdziwym świecie.

Doskonale! Ale skąd dwudziestokilkulatek wie, jak napisać stoicką mapę skarbów dobrego życia? W porządku, też zastanawiałbym się nad tym. Po wielu latach nauki w szkole i na uniwersytecie miałem dość czytania książek i artykułów naukowych oraz uczenia się o rzeczach, które tak naprawdę nie nauczyły mnie niczego wartościowego w życiu. Dosłownie dzień po oddaniu pracy końcowej opuściłem kraj i rozpocząłem moją siedmiomiesięczną podróż dookoła świata. Chciałem wyjechać, zobaczyć miejsca i inne kultury, ale przede wszystkim

chciałem poznać siebie, aby po powrocie wiedzieć, co chcę zrobić ze swoim życiem. Ta ostatnia część *nie* wyszła, jednak zamiast tego doszedłem do wniosku: „Chyba przegapiłem zajęcia z tego, jak żyć?”.

W ciągu piętnastu i pół roku nauki nauczyłem się matematyki, fizyki, chemii, biologii i wielu innych rzeczy, ale nie tego, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Jak stawić czoła swoim lękom i zmaganiom? Co zrobić z depresją? Jak skutecznie poradzić sobie ze śmiercią przyjaciela? Co zrobić z gniewem? Jak być bardziej pewnym siebie? Nie! Musiałem przegapić wszystkie te zajęcia! Nawiasem mówiąc, o to właśnie chodziło w szkołach filozoficznych w starożytnym świecie – uczyły, jak żyć. I chociaż te szkoły już nie istnieją, ty, ja i większość współczesnych ludzi potrzebujemy, tak samo jak nasi przodkowie, filozofii, która nauczy nas, jak żyć.

Krótko mówiąc, postanowiłem zainwestować w siebie i nauczyć się, jak dobrze żyć. Z całej mądrości, którą pochłonałem w kolejnych latach, filozofia stoicka pomogła mi najbardziej, mimo że nie zaczęła się w dobrych warunkach. Zanim dowiedziałem się czegokolwiek o niej, pomyślałem, że musi to być najnudniejsza rzecz na ziemi. W końcu nazywa się to stoicyzmem, a nie „supermanizmem” czy czymś innym, co wskazywałoby, że warto to studiować.

Mimo to spróbowałem, wciągnąłem się i od tamtej pory jestem zadowolonym studentem i praktykiem filozofii stoickiej. I chociaż przeczytałem, czasem kilkukrotnie, niezliczoną ilość książek, zawsze brakowało mi źródła, które w prosty sposób wyjaśniałoby, czym dokładnie jest stoicyzm. Napisałem więc ten obszerny artykuł, który powinien dokładnie to zrobić: przedstawić przegląd filozofii i powiedzieć, o co w tym wszystkim chodzi. Na szczęście wiele osób pokochało mój tekst i uznało go za niezwykle pomocny – tak bardzo, że ktoś ukradł jego treść i sprzedał jako swoją książkę. To nie tylko przetestowało mój osobisty stoicki sposób myślenia, ale wszystkie pięciogwiazdkowe recenzje, które otrzymałem, pokazały mi, że ludzie naprawdę *chcą* poznać tę filozofię.

Więc oto jestem tutaj, z pasją pisząc o tym, co oszczędziłoby mi niezliczonych tygodni badań i dostarczyło tak bardzo poszukiwanej i rozpaczliwie potrzebnej mądrości z tej wzorcowej filozofii. Jestem przekonany, że ta książka wniesie wkład we współczesną literaturę stoicką,

a co najważniejsze, że będzie ci służyć w poszukiwaniu dobrego życia. Bo w tym właśnie pomaga stoicyzm: żyć wspnianiałym życiem!

Bez względu na to, przez co przechodzisz, stoicy mogą ci pomóc. Pomimo wieku filozofii jej mądrość często wydaje się zaskakująco nowoczesna i świeża. Może pomóc ci zbudować wytrzymałość i siłę na twoje pełne wyzwania życia. Może pomóc ci stać się odpornym emocjonalnie, tak byś nie był szargany przez zewnętrzne wydarzenia ani by inni nie byli w stanie wyprowadzić cię z równowagi. Może nauczyć cię radzić sobie z emocjami i zachować spokój podczas burzy. Może pomóc ci w podejmowaniu decyzji, a tym samym radykalnie ułatwić codzienne życie.

„Ten, kto studiuje u filozofa” – mówi Seneka – „powinien codziennie zabierać ze sobą jedną dobrą rzecz: powinien codziennie wracać do domu jako rozsądny człowiek lub przynajmniej będąc na drodze do stania się rozsądniejszym”. Praktykowanie stoicyzmu pomaga ci doskonalić siebie jako osobę; uczy cię, jak świadomie żyć zgodnie z zestawem najbardziej pożądanых wartości, takich jak odwaga, cierpliwość, samodyscyplina, spokój, wytrwałość, przebaczenie, życzliwość i pokora. Jego liczne kotwice oferują bezpieczeństwo i wskazówki, a także podniosą twoją pewność siebie.

I ty też możesz to osiągnąć. W rzeczywistości filozofia stoicka uczyniła dobre życie osiągalnym celem dla wszystkich, przecinając klasy społeczne – niezależnie od tego, czy jesteś bogaty czy biedny, zdrowy czy chory, dobrze wykształcony czy nie, nie ma to żadnego znaczenia dla twojej zdolności do prowadzenia dobrego życia. Stoicy byli żywym dowodem na to, że możliwe jest, aby ktoś został zesłany na bezludną wyspę i nadal był szczęśliwszy niż ktoś mieszkający w pałacu. Doskonale rozumieli, że istnieje tylko luźny związek między okolicznościami zewnętrznymi a naszym szczęściem.

W stoicyzmie o wiele bardziej liczy się to, co się *robi* z danymi okolicznościami. Stoicy uważali, że dobre życie zależy od kultywowania własnego charakteru, od wyborów i działań, a nie od tego, co dzieje się w otaczającym nas niekontrolowanym świecie. To, mój stoicki kolego-studencie, leży u podstaw trudnego i jednocześnie bardzo atrakcyjnego aspektu stoicyzmu – czyni nas odpowiedzialnymi i pozbawia wszelkich wymówek, by nie żyć jak najlepiej.

Ty i ja jesteśmy odpowiedzialni za nasz własny rozwój. Jesteśmy odpowiedzialni za to, aby nasze szczęście nie zależało od okoliczności zewnętrznych – nie powinniśmy pozwalać, aby deszcz, denerwujący nieznajomi czy przeciekająca pralka decydowały o naszym samopoczuciu. W przeciwnym razie stajemy się bezradnymi ofiarami niezależnych od nas okoliczności życiowych, które wymknęły się nam spod kontroli. Jako stoik uczysz się, że tylko *ty możesz* zrujnować swoje życie i tylko *ty możesz* nie pozwolić, by twoje wewnętrzne Ja zostało pokonane przez jakiekolwiek nieprzyjemne wyzwanie, które rzuca ci życie.

Stoicyzm uczy nas, jak żyć według zestawu wartości, które przyczyniają się do odporności emocjonalnej, spokojnej pewności siebie i jasnego kierunku w życiu. Podobnie jak stara niezawodna laska – stoicyzm jest przewodnikiem po życiu opartym na rozumie, a nie na wierze. Przewodnikiem, który wspiera nas w dążeniu do samokontroli, wytrwałości i mądrości. Stoicyzm czyni nas lepszymi ludźmi i uczy nas, jak doskonalić się w życiu.

Jego potężne techniki psychologiczne są prawie identyczne z tymi, których skuteczność została udowodniona w badaniach naukowych nad psychologią pozytywną. Nie oskarżam badaczy o kradzież, ale ćwiczenia omawiane w psychologii pozytywnej wyglądają podejrzenie podobnie do tych, które stosowali stoicy ponad dwa tysiące lat temu. Fakt, że współczesne badania często idą w parze z tym, czego nauczali stoicy, czyni tę filozofię jeszcze bardziej atrakcyjną. Na dodatek stoicyzm nie jest sztywny czy zastany, ale otwarty i poszukujący prawdy. Jak mówi łacińskie powiedzenie: „Zenon [założyciel stoicyzmu] jest naszym przyjacielem, ale prawda jest jeszcze większym przyjacielem”.

Jeśli się rozejrzemy, zobaczymy niezliczoną ilość ludzi, którzy zrealizowali swoje marzenia o złotej rezydencji, porsche 911 i sześciocyfrowej pensji, a mimo to nie są szczęśliwsi niż wcześniej, z zapleśniałym mieszkaniem, starym zardzewiałym samochodem i słabo płatną pracą. Żyją według formuły, która wygląda mniej więcej tak: Jeśli ciężko pracujesz, odniesiesz sukces, a kiedy już go odniesiesz, *będziesz* szczęśliwy. Albo jak skończysz/osiągniesz/dojdziesz do tego a tego – *wtedy* będziesz szczęśliwy. Jedyne problem? Ta formuła nie działa! I po latach jej stosowania ci ludzie zastanawiają się: *Czy to naprawdę wszystko, co życie ma do zaoferowania?*

Otóż nie. Szkopuł w tym, że wielu ludzi nie staje się szczęśliwsiymi z wiekiem, ich poziom zadowolenia z życia wcale się nie poprawia. Bezmyślnie przechodzą przez życie bez wyraźnego kierunku, wielokrotnie popełniają te same błędy i nie będą bliżej szczęśliwego i sensownego życia w wieku osiemdziesięciu lat niż w wieku dwudziestu.

Dla wielu z nas nie powinno być problemem przyjęcie filozofii życiowej, która oferuje wskazówki, kierunek i większy sens życia. Bez tego kompasu istnieje ryzyko, że pomimo wszystkich naszych dobrych uczynków będziemy biegać w kółko, ścigać bezwartościowe rzeczy i prowadzić niespełnione życie pełne emocjonalnego cierpienia, żalu i frustracji. A ponieważ nie trzeba wiele wysiłku, aby dać szansę stoicyzmowi jako przewodniej filozofii życia, naprawdę nie ma nic do stracenia, a wiele jest do zyskania.

Obietnica tej książki jest w rzeczywistości obietnicą filozofii stoickiej: uczy, jak żyć niezwykle szczęśliwym i gładko płynącym życiem oraz jak zachować je nawet w obliczu przeciwności losu. Pokazuje ci, jak być gotowym na wszystko – niewzruszonym, głęboko zakorzenionym, emocjonalnie odpornym oraz zaskakująco spokojnym i uważnym, nawet w samym środku ognia piekielnego.

Stoicyzm może poprawić twoje życie w dobrych czasach, ale w złych jego skuteczność staje się najbardziej widoczna. Może być światłem wskazującym drogę przez czarne jak smoła momenty depresji. Trzyma cię za rękę, gdy potrzebujesz pewności siebie, aby zminimalizować cierpienie emocjonalne, osuwając negatywne uczucia, takie jak gniew, strach czy smutek. To może być twoja drabina, która pozwoli ci osiągnąć spokój, którego potrzebujesz, gdy toniesz w kłopotach. Może być twoim silnym kręgosłupem, gdy musisz działać odważnie, nawet jeśli drżysz jak liść na wietrze. Może być błaznem, który budzi cię do życia i wywołuje uśmiech na twojej twarzy, kiedy najbardziej tego potrzebujesz.

Krótko mówiąc, stoicyzm nie tylko wskazuje ci drogę, ale także wręcza klucz do dobrego życia. Wystarczy przejść ścieżką, przekręcić klucz i wejść. Stoicki nauczyciel, Epiktet, pyta: „Jak długo będziesz czekać?”.

„Jak długo będziesz czekać, zanim zażadasz od siebie tego, co najlepsze? Nie jesteś już dzieckiem, lecz pełnoletnim człowiekiem, a jednak zwlekasz” – przypomina Epiktet. – „Nie zauważasz, że nie robisz

postępów, ale będziesz żył i umrzesz jak ktoś całkiem zwyczajny”. Od tej pory przestrzega siebie i nas wszystkich, aby żyć jak dojrzały człowiek i nigdy nie odkładać na bok tego, co uważasz za najlepsze do zrobienia. Ilekroć napotkasz trudności, pamiętaj, że zawody są teraz, jesteś na olimpiadzie, nie możesz dłużej czekać.

Nie możemy pozwolić sobie na luksus odkładania treningu, ponieważ w przeciwieństwie do igrzysk olimpijskich, zawody, w których bierzemy udział na co dzień – życie – już się rozpoczęły. Życie toczy się właśnie teraz, najwyższy czas rozpocząć nasz trening.

Trening stoicyzmu przypomina nieco surfing – mało teorii i dużo praktyki. W tej chwili nie możesz się doczekać, kiedy zaczniesz i wyobrażasz sobie, że stoisz na desce surfingowej i łapiesz falę za falą, bawiąc się najlepiej w życiu... *czekaj*, zaraz muszę ci przerwać, ponieważ podczas pierwszej lekcji surfingu musisz nauczyć się też paru teoretycznych aspektów. Na suchym lądzie ćwiczysz wiosłowanie, wskakiwanie i stanie na desce. Innymi słowy, pierwsza część jest nudnawa – ty chciałeś surfować, nie zapisałeś się na tę suchą lekcję teorii.

Zaskakująco szybko przechodzisz przez część teoretyczną i wchodzisz do wody, przepłukujesz usta pełne piasku i zaczynasz praktykę. W wodzie szybko uświadamiasz sobie, że nie jest to takie proste, a część teoretyczna była w sumie potrzebna. Tak samo jest ze stoicyzmem. Będziesz mógł wbiec w fale, ale jeśli chcesz łapać je skutecznie i nie poddawać się po kilku (wielu!) pierwszych zanurzeniach, musisz najpierw zrozumieć teorię stojącą za surfingiem... znaczy, stoicyzmem.

Starałem się uporządkować tę książkę i przedstawić starożytną mądrość w przystępny, przyswajalny i wysoce funkcjonalny sposób. W pierwszej części dowiesz się o obietnicy filozofii, jej historii, głównych filozofach i podstawowych zasadach przedstawionych jako Stoicki Trójkąt Szczęścia. Przystudiuj ten trójkąt, a będziesz w stanie wyjaśnić filozofię pięciolatkowi. Druga część dotyczy wbiegania w fale – jest pełna praktycznych porad i ćwiczeń przydatnych w codziennym życiu.

Moim ostatecznym celem w tym bezpośrednim i prostym podejściu do stoicyzmu jest pomóc ci żyć lepiej. Wierzę, że wszyscy możemy stać się trochę mądrzejsi i szczęśliwsi, praktykując tę wspaniałą filozofię.

Czas zacząć.