

MYŚL JAK RZYMSKI CESARZ

PRAKTYKUJ STOICYZM
MARKA AURELIUSZA

DONALD ROBERTSON



Tytuł oryginału: How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy
of Marcus Aurelius

Tłumaczenie: Zdzisław Płoski

ISBN: 978-83-283-8387-6

Text Copyright © 2019 by Donald Robertson

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved.

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

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

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/myjarz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Śmierć cesarza	23
Historia stoicyzmu	35
W co wierzyli stoicy?	44
2. Najbardziej prawdopodobne dziecko w Rzymie	51
Jak mówić mądrze	75
3. Kontemplując mędrca	89
Jak rozwijać swoje wartości	105
4. Wybór Heraklesa	119
Jak zwalczyć pożądanie	135
Kroki zmierzające do zmiany pragnień	141
Dodaj zdrowsze źródła radości	158

5. Chwytając pokrzywę	162
Jak tolerować ból	174
Stoicyzm we wczesnej psychoterapii	190
6. Wewnętrzna cytadela i wojna wielu narodów	194
Jak pozbyć się strachu	197
7. Napad szaleństwa	224
Jak pokonać gniew	235
Marsz na południe i śmierć Kasjusza	255
8. Śmierć i widok z góry	260
Podziękowania	277
Przypisy	279
Bibliografia	289

5.

CHWYTAJĄC POKRZYWĘ

Marek Aureliusz był znany z fizycznej *wątpliwości*, spowodowanej przewlekłymi problemami zdrowotnymi, ale również z wyjątkowej *żywołności* i *hartu*. Na przykład historyk Kasjusz Dion pisał:

Z pewnością nie było go stać na okazywanie fizycznej krzepy; jednak pracując nad swoim ciałem, z bardzo słabego uczynił je zdolnym do największej wytrzymałości¹.

Jak wytłumaczymy ten pozorny paradoks? Jakim sposobem człowiek tak słaby i chorowity stał się znany z twardości i wytrzymałości? Być może odpowiedź tkwi w jego *postawie* wobec bólu i choroby oraz stoickich technikach, których używał, by sobie z nimi radzić.

W chwili wybuchu I wojny markomańskiej Marek miał prawie pięćdziesiąt lat i jak na rzymskie standardy był już człowiekiem starym. Mimo to założył wojskową opończę, wdział mocne buty,

wyjechał z Rzymu i stawiał się na linii frontu. Większość czasu spędzał w ufortyfikowanym, legionowym obozie Carnuntum, po drugiej stronie Alp, nad brzegiem Dunaju (w dzisiejszej Austrii). Kasjusz Dion mówi, że na początku Marek był zbyt słaby, by znosić chłodny, północny klimat i zwracać się do zgromadzonych przed nim legionów. To było niebezpieczne i fizycznie wyczerpujące środowisko, nawet dla cesarza¹. Co gorsza, ludzie skupieni w dużej liczbie w obozach wojskowych byli szczególnie zagrożeni wybuchem zarazy. Mimo to Marek zwykle wrzucał ramionami na trudy życia na północnej granicy i cytował poetę Eurypidesa: „Takie przekłete rzeczy wojna w swym trenie przynosi”. Innymi słowy, należało się ich spodziewać.

Pomimo problemów zdrowotnych i nieprzyjaznego otoczenia Marek spędził nad Dunajem ponad dziesięć lat jako dowódca legionów. W *Rozmyślaniach* dziękuje bogom, że jego ciało wytrzymało tak długo w takiej fizycznej opresji². Przeżył dwie wojny markomańskie i zarazę Antoninów. Dobył prawie do sześćdziesiątki w nieprzychylnych warunkach. Jest faktem, że mimo nawracających problemów ze zdrowiem żył dłużej niż większość mu współczesnych. Jednak nagle przejście do wojskowego trybu życia musiało być dla niego ogromnym fizycznym wyzwaniem. Nic dziwnego, że jego pisma często ujawniają dowody psychologicznej walki, którą staczał z *fizycznymi* problemami.

Przez większość życia Marek przygotowywał się jednak do stawienia czoła tej wewnętrznej walce. Z biegiem lat stopniowo nauczył się znosić ból i choroby, korzystając z psychologicznych strategii starożytnego stoicyzmu. Podczas wojny, gdy pisał *Rozmyślania*, traktował te metody jako część swojej ciągłej praktyki. Te notatki odzwierciedlają stan umysłu osiągnięty przez więcej niż trzy dekady rygorystycznego stoickiego treningu. Mówiąc inaczej, jego stosunek

¹ Albo tym bardziej — *przyp. tłum.*

do bólu i choroby podczas kampanii północnej nie spadł mu z nieba — musiał się tego *nauczyć*.

Wszelako *Rozmyślenia* nie są naszym jedynym wglądem w myślenie Marka. Na początku XIX wieku włoski kardynał i filolog Angelo Mai odkrył prawdziwy skarb w postaci starożytnej korespondencji między łacińskim retorem Markiem Korneliuszem Frontonem a kilkoma innymi znanymi osobistościami, w tym — jego uczniem Markiem Aureliuszem. Nie możemy ustalić dokładnych dat powstania tych listów, ale wydaje się, że obejmują one cały okres przyjaźni Marka i Frontona, aż do śmierci tego ostatniego około 167 roku n.e., w szczytowym okresie zarazy Antoninów.

Ich korespondencja jest godna uwagi z kilku powodów. Po raz pierwszy uczeni uzyskali wgląd w prywatne życie Marka i mogli się przyjrzeć jego prawdziwej osobowości. Daleki od popularnej karykatury, kreszącej obraz stoika jako wionącego chłodem ascety, Marek okazuje niezwykle ciepło i przywiązanie do Frontona i jego rodziny. Jego styl pisania jest swobodny i pełen humoru. Opowiada Frontonowi na przykład, że kiedy jeździł po wsiach w stroju zwykłego obywatela, jakiś pasterz zwyzywał jego towarzyszy od bandy zwykłych łobuzów. Aby przerwać kłótnię, Marek ze śmiechem wjechał w stado i porozganiał owce. Jednak bacy nie było do śmiechu i cisnął pałką za umykającymi młodymi mężczyznami. Aż trudno sobie wyobrazić, że dwadzieścia lat później autor tych uprzejmych i niefrasobliwych listów z powagą spisywał stoickie refleksje na widok pokawalkowanych zwłok zaścielających zamarznięte pola bitewne Panonii.

W tych listach jest jednak coś jeszcze, co wyraźnie kontrastuje z *Rozmyśleniami* — mnogość banalnych roztrząsań, czasem nawet narzekania na temat różnych stanów zdrowia. Fronton był około dwudziestu lat starszy od Marka i szczególnie lubił się skarżyć na swoje przeróżne dolegliwości i cierpienia. W jednym z listów Fronton wylicza części ciała najbardziej dotknięte rozległymi bólami,

które naszły go w nocy: „moje ramię, łokieć, kolano i kostka”, co — jak mówi — uniemożliwiło mu własnoręczne pisanie do Marka³.

W innym liście pisze:

Po twoim odejściu dopadł mnie ból w kolanie, wprawdzie dość łagodny, mogłem więc chodzić z ostrożną i jeździć wozemⁱⁱ. Pod wieczór ból się nasilił, nie na tyle jednak, iżbym nie mógł go łatwo znieść leżąc, jeśli się nie pogorszy⁴.

Czasami Marek daje się wciągnąć we Frontonowe utyskiwania, narzekając na własne problemy zdrowotne:

Jeśli chodzi o mój obecny stan zdrowia, łatwo go ocenisz po moim drżącym piśmie. Owszem, zaczynam wracać do sił, ustały również bóle w klatce piersiowej; wrzód w tchawicy daje mi się jednak we znaki⁵.

Ten szczególny list powstał jeszcze przed obwołaniem Marka cesarzemⁱⁱⁱ. Widać z niego, że *już* w wieku czterdziestu lat — a może znacznie wcześniej — doskwierały mu tego rodzaju dolegliwości, które miały go nawiedzać przez całe jego panowanie. Jednak w tych listach nie ma dowodów na stoickie techniki borykania się z życiem, które znajdujemy dziesięć lub więcej lat później w *Rozmyślaniach*.

W młodości Marek był sprawny i lubił aktywność fizyczną, o czym już mówiliśmy. Podczas pobytu w Rzymie ćwiczył walkę w zbroi tępym orężem, prawdopodobnie pod okiem gladiatorów. Lubił też polować, szczególnie konno, na dziki. Polował także na ptactwo z użyciem sieci i włóczni.

ⁱⁱ Zapewne czterokołowym, zadaszonym *carpentum*, czymś w rodzaju patrycjuszowskiej „limuzyny” — *przyp. tłum.*

ⁱⁱⁱ Prawdopodobnie między rokiem 144 a 145 — *przyp. tłum.*

Tak więc nasz ogólny obraz Marka w młodości przedstawia silnego, wysportowanego młodego człowieka. Gdy jednak dobiegł czterdziestki i wszedł w lata pięćdziesiąte, jego fizyczne siły osłabły i wydaje się, że tak zapamiętały go kolejne pokolenia. Na przykład cesarz Julian, piszący w IV wieku, wyobrażał sobie skórę Marka jako *przezroczystą i pergaminową*. W którejś z przemów sam Marek nazwał się nawet słabym starcem, niezdolnym do jedzenia bez bólu i niezakłóconego snu. W *Rozmyślaniach* wspomina również o „podaniu środków leczniczych przeciw płuciu krwią i zawrotom głowy”⁶. Szczególnie dokuczały mu przewlekłe bóle w klatce piersiowej i żołądka. Mógł przyjmować tylko niewielkie ilości pokarmu, który spożywał późno w nocy. Uчени przedstawili różne diagnozy, z których najczęstszą są nawracające wrzody żołądka, choć prawdopodobnie cierpiał na wiele innych schorzeń.

Niedługo po wybuchu w Rzymie epidemii dżumy Galen, nadworny lekarz Marka, przepisał mu starożytną, tajemniczą miksturę nazywaną *teriakiem* (driakwią), mieszaninę kilkudziesięciu egzotycznych składników — wszystkiego: od gorzkiej mirry po sfermentowaną skórę żmii z dodatkiem niewielkiej ilości opium. Marek wierzył, że regularne przyjmowanie teriaku pomagało mu znosić bóle żołądka i klatki piersiowej oraz inne objawy. Po jakimś czasie przestał go brać, gdyż powodował senność, lecz później wrócił do niego, aplikując go sobie w wersji zmodyfikowanej, ze zmniejszoną dawką opium. Można więc przyjąć, że zażywał teriak rozsądnie i w łagodnej formie.

W każdym razie medykament ten nie usunął skutecznie bólu i odczuwanej niewygody. Jak wiele osób cierpiących na przewlekłe bóle, Marek musiał poradzić sobie z tym inaczej. Toteż z biegiem lat sięgnął do *psychologicznych* technik stoicyzmu jako sposobu życia z problemami zdrowotnymi, zwłaszcza że jego stan pogorszył się jeszcze po dołączeniu do wojsk nad Dunajem. W nieszczęsnych czasach plagi Antoninów i okropności wojen markomańskich

musiał być świadkiem tego, jak niezliczone zastępy ludzi borykały się ze swoimi cierpieniami — jednym udawało się to lepiej, innym gorzej. W ciągu życia wiele się nauczył, badając, jak przykładowe osoby pokonywały silny ból i chorobę. Interpretował tę mądrość przez pryzmat stoicyzmu, aby potem w esencjonalnej formie zawrzeć ją w *Rozmyślaniach*.

Właśnie w *Rozmyślaniach*, w wyraźnym kontraście do korespondencji z Frontonem, stwierdza bez ogródek, że mędrzec nie uderza w płaczliwy ton ani nie uskarża się na to, co go spotyka. Z pewnością nie ma na myśli swoich nauczycieli retoryki: Frontona i Heroda Attyka. Możliwe, że pisząc te słowa, myślał o ich konkurentach — nauczycielach filozofii, którzy wpajali mu stoicyzm i dawali żywy wzór odporności psychicznej. Na przykład to, jak Apoloniusz z Chalcedonu znosił silny ból i kilka długich chorób, wywarło na Marku wrażenie na całe życie. Apoloniusz podchodził do tego wszystkiego z niewzruszonym spokojem; nigdy nie dopuszczał, aby jakakolwiek przeszkoda wytrąciła go z równowagi, pozostawał oddany życiowemu celowi zdobycia mądrości i dzielenia się nią z innymi⁷.

Jednak Klaudiusz Maximus (Maksym), inny stoicki nauczyciel Marka, zdaje się wywierać na nim jeszcze silniejsze wrażenie. Marek w *Rozmyślaniach* trzykrotnie wspomina o chorobie i śmierci Maximusa. Podobnie jak Apoloniusz, Maximus niezłomnie dążył do zdobycia mądrości mimo poważnej choroby. Nie był stoickim scholarzą jak Apoloniusz, lecz wysokiej rangi rzymskim mężem stanu i znakomitym dowódcą wojskowym. Twardy i nadzwyczaj samowystarczalny, znany z oddania stoicyzmowi, był typem człowieka, który się nie wywyższał, jednak stał prosto z własnej woli — jak lubił to ujmować Marek — i nikt nigdy nie śmiałby go ustawiać. Nigdy nie tracił głowy, zachowując pogodę ducha we wszelkich tarapatach⁸. Jest dość prawdopodobne, że Maksym zachorował

i zmarł niedługo po tym, jak Senat mianował go prokonsulem w Afryce w 158 r., a jego stratę Marek odczuł dotkliwie.

Rzeczywiście, Marek wydaje się porównywać Maksyma do cesarza Antonina. Obaj wykazali nieskazitelną siłę charakteru, samodyscyplinę i wytrzymałość na ból i choroby. Antoninus dbał o zdrowie, więc przez większość długiego życia rzadko potrzebował pomocy lekarzy. Cierpiał jednak na silne bóle głowy, a z wiekiem zgiął się wpół tak mocno, że potrzebne były drewniane szyny, aby utrzymywać jego tułów w pozycji pionowej. Marek odnotował, że gdy tylko jego przybranemu ojcu ustępował silny ból głowy, jak gdyby nigdy nic wracał do swoich obowiązków z nowym zapalem. Nie tracił czasu na zamartwianie się dolegliwościami, nie pozwalał, by ból hamował go dłużej. Podczas pisania *Rozmyślań* Marek sięgnął pamięcią dziesięć lat wstecz, wspominając spokojne odejście Antonina w sędziwym^{iv} wieku 74 lat⁹. Podobnie jak Maksym, Antonin był zawsze rad, zawsze wesół. Mówi się, że nawet gdy leżał umierający, w ostatnim tchnieniu wyszeptał do swojej straży słowo *spokój*, które było symbolem zarówno jego charakteru, jak i panowania. Wyraźnie widzimy, że postawę Marka wobec bólu i choroby ukształtowało studiowanie charakterów tych ludzi. Być może chciał też być *mniej* podobny do Frontona i innych sofistów, których zamiłowanie do podniosłej retoryki groziło potęgowaniem ich narzekania, zamieniającym prozaiczne nieszczęścia w osobiste tragedie.

Jeśli chodzi o radzenie sobie z bólem i chorobą, Marek, chociaż był stoikiem, czerpał wzory również z innego, bardziej zaskakującego źródła — z *konkurencyjnej* szkoły filozoficznej Epikura. Epikurejczycy uważali, że celem życia jest przyjemność (*hedone*). Uparcie opisywali ją jednak w paradoksalny sposób — jako polegającą głównie na stanie wolności od bólu i cierpienia (*ataraksja*). Dlatego

^{iv} Jak na owe czasy — *przyp. tłum.*

niezwykle ważne było dla nich minimalizowanie emocjonalnego niepokoju spowodowanego bólem i chorobą.

Marek cytuje list rzekomo napisany przez Epikura prawie pięćset lat wcześniej. Z innego źródła wiemy, że Epikur ciężko chorował na kamice nerkową i czerwone, które ostatecznie spowodowały jego śmierć.

Gdym był chory — opowiada Epikur — nie rozmawiałem o cierpieniach ciała i nie rozprawiałem o niczym takim — mówi — z tymi, którzy mnie odwiedzali. Ale zajmowałem się, jak poprzednio, zasadami przyrody i tym mianowicie, jak się to **dzieje**, że umysł, który odczuwa wrażenia cielesne, przecież pozostaje spokojny i swoiste swe dobro utrzymuje nieknięte. I nie dawałem — opowiada — sposobności lekarzom do nadymania się, że coś robią, alem żył dobrze i pięknie¹⁰.

Marek musiał być zaskoczony kontrastem między tym listem a rodzajem korespondencji, którą prowadził kilkadziesiąt lat wcześniej z Frontonem. Podobnie jak większość z nas, Marek dał się wciągnąć właśnie w taką paplaninę i skargi na „cierpienia ciała”, przed czym ostrzegał Epikur. Mimo złego stanu zdrowia Epikur nie narzekał ani się nie rozwodził nad swoimi dolegliwościami. Wykorzystał natomiast chorobę jako okazję do chłodnych rozważań o tym, jak to możliwe, że umysł może pozostać ukontentowany, podczas gdy ciało cierpi z powodu strasznego bólu i dyskomfortu. Po prostu kontynuował to, co sobie upodobał — dyskusowanie o filozofii z przyjaciółmi.

Marek cytuje ten list, po czym udziela sobie napomnienia, aby zawsze postępować tak, jak Epikur, to znaczy skupiać się na poszukiwaniu mądrości — nawet w obliczu choroby, bólu lub innych trudności. Ta rada — mówi — jest wspólna nie tylko dla epikureizmu i stoicyzmu, ale także dla wszystkich innych szkół filozofii.

Naszą główną troską powinno zawsze pozostać wykorzystanie tego, z czego korzystamy w tej chwili i w każdej następnej — z naszego umysłu¹¹.

W *Rozmyślaniach* Marek kilkakrotnie powraca do Epikurewego nauczania związanego z bólem i chorobami. Szczególnie interesuje go zbiór słynnych myśli Epikura, tzw. *Zasady podstawowe*^v, zawierający m.in. odniesienia do pokonywania bólu. Epikur mówi, że winniśmy pamiętać, iż ból jest zawsze do zniesienia, ponieważ jest albo ostry, albo przewlekły, ale nigdy nie występuje w obu postaciach. Ojciec Kościoła Tertulian udatnie podsumował tę samą ideę, zamykając maksymę Epikura słowami: „Małym bólem można pogardzać, a wielki nie trwa długo”. Możesz więc nauczyć się pokonywać ból, mówiąc sobie, że nie będzie trwał długo, jeśli jest silny, lub że potrafisz wytrzymać znacznie więcej, jeśli jest przewlekły. Ludzie często sprzeciwiają się temu, twierdząc, że ich ból jest *zarówno* przewlekły, jak i silny. Jednak wcześniej, bo w *Rozmyślaniach*, Marek sparafrazował ten sam cytat z Epikura następująco: „O bólu: jeżeli nie do zniesienia, to uprowadza nas z życia, a gdy potrwa długo, to znośny”¹². Jasne, że przewlekły ból, przekraczający zdolność do jego wytrzymania, zabiłby nas, więc fakt, że nadal stoimy, dowodzi, że jesteśmy w stanie znieść znacznie gorszy. Chociaż dla niektórych może to być trudne do przyjęcia, uczestnicy moich kursów online, cierpiący przez wiele lat z powodu przewlekłego bólu, stwierdzali, że ta epikurejska maksyma była dla nich bardzo pomocna — podobnie jak wielu ludziom w poprzednich stuleciach. Warto więc *praktykować* podejście do sprawy w ten sposób, tak samo jak warto ćwiczyć przezwyciężanie niezdrowych nawyków i pragnień.

Ale właściwie dlaczego starożytni uznali tę konkretną strategię za tak pomocną w radzeniu sobie z bólem? Gdy ludzie naprawdę

^v Ang. *Principal Doctrines*, zbiór 40 kategorycznych stwierdzeń będących bazą szkoły epikurejskiej — *przyp. tłum.*

z czymś się zmagają, ich myśli krążą wokół niezdolności do poradzenia sobie, poczucia, że problem wymyka się im spod kontroli: „Nie mogę już tego dłużej znieść!” Jest to odmiana *katastrofizacji* — zbytnie skupianie się na najgorszym scenariuszu i odczuwanie przytłoczenia. Epikur podkreślał natomiast, że zamiast skupiać się na *granicach* wytrzymałości, czy to pod względem czasu trwania bólu, czy jego nasilenia, możesz nastawić się bardziej na porządzenie sobie, nie pogarszać sprawy zmartwieniami lub negatywnymi emocjami związanymi z Twoim stanem.

Marek doszedł również do wniosku, że pomocne jest myślenie o bólu jako związanym z określoną częścią ciała, zamiast dawać się pożerać wyobrażeniu, jak bardzo jest wszechogarniający. Ból chce zdominować Twój umysł, zaprzątnąć go bez reszty. Natomiast osoby, które dobrze radzą sobie z bólem, zwykle postrzegają go obiektywnie, jako coś z natury bardziej ograniczonego, a to ułatwia rozważenie sposobów poradzenia sobie z nim. I tak w innym miejscu *Rozmyślań* Marek dodaje stoicki akcent do Epikurowego powiedzenia: „nie jest on [ból] ani niemożliwy do zniesienia, ani wieczny, o ile sobie przypomnisz, że wszystko jest ograniczone, i o ile go twa wyobraźnia nie powiększy”¹³. Stoicy zazwyczaj chętnie czerpali z epikureizmu i nauk innych filozofów, ale „poprawiali” je, dopasowywali do własnych podstawowych doktryn. Marek miał na myśli, że ból da się wytrzymać, jeśli pamiętamy, że nasz stosunek do niego jest tym, co naprawdę decyduje, jak bardzo czujemy się nim udręczeni. To nie nasze bóle czy choroby nas prześladowały, ale nasze osądy o nich — jak by to określili stoicy. Jest to jedno z głównych narzędzi terapeutycznych wśród środków stoickiego leczenia bólu.

Marek zauważył również, że z większością innych fizycznych niewygód można sobie radzić tak samo. Radzenie sobie z bólem porównuje do radzenia sobie z trudnościami w odżywianiu i sennością — dwoma dolegliwościami, o których wiemy, że cierpiał

je osobiście. Wspomina też o dokuczliwym upale, przywołując na myśl cynicką koncepcję znoszenia wielkiego gorąca lub zimna. Na okoliczność doznawania którejkolwiek z tych uciążliwości Marek po prostu ostrzegał siebie: „Gdyby ci się więc co z tego wydało przykre, powiedz sobie, że ulegasz bólowi”¹⁴. Stosował więc te same sposoby tolerowania niewygod niezależnie od tego, czy walczył w śnieżycy nad Dunajem, czy zmagał się ze zmęczeniem po wielodniowej jeździe ze swojej bazy w Akwilei w północnej Italii do legionowego obozu w Carnuntum. Ból, dyskomfort, zmęczenie — to tylko nieprzyjemne doznania.

Miał rację. Ludzkie umiejętności radzenia sobie z bólem — nawet bardzo silnym — są podobne do tych, których można użyć do radzenia sobie z innymi nieprzyjemnymi doznaniem. Na przykład podczas zwykłych ćwiczeń fizycznych, takich jak jogging lub joga, zasadniczo można praktykować te same sposoby radzenia sobie. Możemy nauczyć się tolerować nieszkodliwe uczucie zmęczenia i dyskomfortu, doznawane podczas wykonywania tego rodzaju czynności. To samo można ćwiczyć, biorąc zimne prysznice. Jeśli wystarczająco dobrze nauczymy się tych strategii, możemy oprzeć się na nich w znoszeniu silnego bólu lub poważnych obrażeń fizycznych w kryzysowych sytuacjach — nawet wówczas, gdy nas zaskakują. Innymi słowy, tolerowanie na co dzień drobnych dolegliwości fizycznych może pomóc w wyrabianiu trwałej odporności psychicznej. Można to nazwać formą *szczepienia przeciw stresowi* — uczysz się budować odporność na większe problemy przez dobrowolne wielokrotne wystawianie się na coś podobnego, aczkolwiek w mniejszych dawkach lub w łagodniejszej formie.

Z biegiem czasu Marek miał możliwość przyglądania się wielu ludziom dotkniętym różnymi chorobami i różnie reagującym, gdy śmierć zaglądała im w oczy. Nauczył się także konkretnych strategii i technik radzenia sobie od swoich stoickich nauczycieli. Odpowiedzenie tego znajdziemy w *Rozmyślaniach*, w których opisał różne

stoickie strategie radzenia sobie z bólem i chorobą. Najważniejszą rzeczą, jaką zaobserwował u osób, które dobrze sobie radziły, była ich zdolność do „odsuwania” czy też „oddzielania” stanu umysłu od doznań cielesnych. Omawialiśmy już tę stoicką technikę nazywaną *dystansem poznawczym*. Wymaga ona nauczenia się blokowania nieprzyjemnych uczuć w sądach wartościujących, postrzegania ich jako moralnie *obojętnych* — ani dobrych, ani złych samych w sobie i w rezultacie *nieszkodliwych*. Wymaga to oczywiście praktyki i zrozumienia podstawowych zasad.

To głównie dzięki stoickim naukom Epikteta Marek znalazł sposób konceptualizacji tej jakże mocnej techniki. Jedną z najsłynniejszych opowieści o stoickiej wytrzymałości dotyczy Epikteta. Pierwotnie był niewolnikiem i stał się własnością Epafrodyta, sekretarza cesarza Nerona. Według Ojca Kościoła Orygenes Epafrodyt chwycił pewnego dnia Epikteta w gniewie i okrutnie skrzywdził mu nogę. Epiktet nie zareagował, pozostał całkowicie opanowany. Po prostu ostrzegł swojego pana, że kość zaraz trzaśnie. Epafrodyt nie zwolnił uścisku, wykręcał mu nogę nadal i... stało się! Zamiast narzekać, Epiktet odezwał się rzeczowo: „A nie mówiłem, że trzaśnie?”.

W *Diatrybach* Epiktet nawiązuje do swojego utykania, nigdy jednak nie wspomina o przyczynie. Wykorzystuje natomiast to uproszczenie jako przykład, aby uczyć swoich uczniów radzenia sobie z chorobą. „Choroba jest wprawdzie przeszkodą dla ciała — mówi — ale nie jest przeszkodą dla woli, chyba że wola sama chce tego”. Potem kontynuuje: „I tak chromanie jest wprawdzie przeszkodą dla nogi, ale nie jest przeszkodą dla woli”¹⁵. Epiktet niewiele bardziej przejmował się kaleką nogą niż tym, że nie urosły mu skrzydła, iżby mógł latać — po prostu zaakceptował to jako jedną z wielu rzeczy w życiu, które były poza jego kontrolą. Swoje kalectwo postrzegał jako okazję do ćwiczenia mądrości i siły charakteru. W późniejszym życiu doczekał się wyzwolenia i zaczął nauczać

filozofii. Być może w jego panu obudziły się wyrzuty sumienia. W każdym razie ta historia dobitnie ilustruje słynną obojętność stoików na ból fizyczny. Jeśli ta historia jest prawdziwa, Marek z pewnością o niej słyszał.

JAK TOLEROWAĆ BÓL

Założenie, że ból jest z natury zły, wydaje się oczywiste, jednak stoicy wytaczają krocie argumentów, żeby przekonać swoich zwolenników, że ból i przyjemność nie są ani dobre, ani złe. Na przykład jednym ze sposobów zilustrowania obojętności bólu było ukazywanie, że podobnie jak inne zewnętrzne czynniki, ból można wykorzystać mądrze albo głupio, w skutkach dobrze albo źle. Sportowiec może się nauczyć wytrzymywać ból i dyskomfort związany z ekstremalnym wysiłkiem fizycznym. W tym przypadku celowe narażanie się poprzez ciężkie ćwiczenia na bolesne lub przynajmniej nieprzyjemne doznania może być czymś korzystnym, ponieważ pomaga wyrabiać wytrzymałość. Oczywiście ktoś, kto unika niewygód, prawdopodobnie będzie też unikać forsownych ćwiczeń. Ból i dyskomfort mogą stać się korzyściami w życiu, jeśli dają możliwość rozwijania naszych mocnych stron. Prawdą jest również to, że wielu zwykłych ludzi w pewnych momentach przejawia obojętność na ból — na przykład wtedy, gdy doznają kontuzji podczas ratowania własnego życia. Oczywiście niektórzy, na przykład masochiści, z odczuwania bólu czerpią nawet *przyjemność*. Innymi słowy, ból jest tylko doznaniem — liczy się to, jak zdecydujemy się na niego zareagować.

Epiktet w *Diatrybach* kilkakrotnie opowiada uczniom, jak radzić sobie z bólem i chorobą. Był zdania, podobnie jak przed nim Epikur, że narzekanie i ustawiczne nudzenie o naszych problemach tylko je pogarsza, a co ważniejsze — szkodzi naszemu charakterowi.

Marek przyznawał, że zbiorowe narzekanie jest złe dla duszy: „Nie wylewaj łez razem z innymi, nie daj się porywać wzburzeniu”¹⁶. Współcześni terapeuci poznawczy również zauważają, że kłopoty nasilają się wówczas, gdy ludzie mówią: „Nie daję rady!” Ich strapienia maleją, gdy zaczynają patrzeć na sprawy racjonalniej i obiektywniej oraz próbują różnych sposobów, którymi *być może* mogliby poradzić sobie teraz lub radzili sobie w podobnej sytuacji w przeszłości. Po części obserwacja ta dotyczy *retoryki* bólu. Powinniśmy uważać, by nie mówić sobie: „To jest nie do wytrzymania!” i tak dalej, ponieważ zwykle jest to tylko hiperbola, która zwiększa nasze poczucie rozpacz.

Epiktet mówi swoim uczniom, że ból głowy lub ucha to jedno, ale nie powinni iść o krok dalej i mówić: „Rozboliła mnie głowa — *a niech to!*”. Nie powinni sugerować, że ból to jakaś katastrofa. Wyjaśniał, że nie odmawia im prawa do stękania, niech jednak nie robią tego *wewnętrznie*, wbijając się w przekonanie, że dzieje się im krzywda. To, że niewolnik niespiesznie przynosi im opatrunek, nie powinno być powodem do samoudręczania się krzykami: „Nikt mnie nie lubi!” („Bo któż by *nie* *znenawidził* takiego indywiduum?” — dodaje szydlerczo). Swoją praktyczną radę podsumował, mówiąc uczniom, aby na kłopoty lub nieprzyjemne doznania reagowali tymi właśnie słowami: *To dla mnie nic nie znaczy*. Być może jest to trochę przesadne. Również stoicy mogą „preferować” unikanie bólu i chorób, jeśli to możliwe. Gdy jednak tak się już zdarzy, starają się przyjąć ten fakt obojętnie.

Oprócz maksymy Epikura Marek wymienia wiele stoickich sposobów znoszenia bólu i chorób na zasadzie traktowania ich z wystudiowaną obojętnością. Większość z nich pozostaje pod wpływem *Diatryb* Epikteta.

1. Oddziel umysł od doznań — nazywam to „dystansem poznawczym” — przez przypominanie sobie, że nie

rzeczy (sprawy) lub doznania nas denerwują, lecz nasze sądy o nich.

2. Pamiętaj, że strach przed bólem szkodzi bardziej niż sam ból, względnie skorzystaj z innych form analizy funkcjonalnej, aby rozważyć, jakie konsekwencje będzie miał dla Ciebie ów strach w porównaniu z zaakceptowaniem bólu.
3. Podchodź do doznań cielesnych z obiektywizmem (reprezentacja obiektywna, czyli *phantasia kataleptike*), nie opisuj ich w kategoriach emocjonalnych. („Czuję ucisk w okolicy czoła”, a nie „Chyba umrę — czuję się, jakby słoń deptał mi w kółko po głowie!”).
4. Analizuj odczucia i rozbijaj je na części składowe; staraj się je lokalizować możliwie jak najdokładniej w określonych miejscach ciała. Wykorzystuj do tego tę samą deprecjację przez analizę, z której korzystaliśmy w poprzednim rozdziale do neutralizowania niezdrowych pragnień i zachcianek. („W moim uchu okresowo pojawia się ostre pulsowanie”, nie zaś „To już koniec — chyba skonam!”).
5. Postrzegaj niemiłe doznanie jako ograniczone w czasie, zmienne i przemijające, czyli „kontempluj nietrwałość”. („Szczyt tego, co odczuwam, potrwa tylko kilka sekund, potem to przejdzie; prawdopodobnie zniknie na kilka dni”). Jeśli masz poważny problem, taki jak ból zęba, za kilka lat zapomnisz, jak to było. Jeśli masz problem długotrwały, taki jak przewlekła rwa kulszowa, to wiesz: czasami się pogarsza, a kiedy indziej mniej daje się we znaki. To robi różnicę, jeśli potrafisz skupić się na myśli, że to przejdzie.
6. Opuść sobie zwalczanie doznań, przyjmij je jako naturalne i obojętne; nazywa się to „stoicką akceptacją”. Nie oznacza wszakże, że nie należy podejmować praktycznych kroków, aby sobie pomóc w danej sytuacji, takich

jak stosowanie leków w celu zmniejszenia bólu, jednak musisz się nauczyć żyć z bólem bez pretensji lub emocjonalnych zmagania.

7. Aby wznieść się ponad ból, przypomnij sobie, że Natura dała Ci zdolność do ćwiczenia zarówno odwagi, jak i wytrwałości, oraz że podziwiamy te cnoty u innych ludzi, o czym mówiliśmy w kontekście kontemplowania i modelowania cnót.

Teraz przyjrzymy się kolejno każdej z tych strategii.

DYSTANS POZNAWCZY

Najważniejszą strategią radzenia sobie z bólem — o której mówi i Epiktet, i Marek — jest ta, którą nazwaliśmy „dystansem poznawczym”. Można ją podsumować zdaniem, które już znasz: „Nie wydarzenia nas denerwują, lecz nasze o nich sądy”¹⁷. Odniesione do pojęcia bólu, będzie to oznaczało, że ból nie jest tym, co nas dręczy — raczej to, jak go oceniamy. Kiedy zaprzestajemy przypisywania bólowi sądów wartościujących, nasze cierpienie zostaje złagodzone. Zrobienie tego jest zawsze w naszej mocy, w każdej sytuacji. Od nas zależy, ile wagi przywiązujemy do doznań cielesnych.

Marek określa zawieszenie sądów wartościujących jako „usuńnięcie” (wycofanie), „oddzielenie” lub „oczyszczenie” (*katharsis*) umysłu — w tym przypadku — z cielesnych odczuć bólu i choroby. Lubi również wyjaśniać zawieszenie osądu, mówiąc, że ból i przyjemność należy pozostawić tam, *gdzie ich miejsce*, w częściach ciała, do których należą. „A chociażby to ciało, z nim tak ściśle związane, było krajane, palone, rozpadało się we wrzodach, gniło, przecież część wydająca sąd niech będzie spokojna”¹⁸; możemy zachować nienaruszoną zdolność orzekania, o ile nie będziemy oceniać

wrażeń cielesnych jako nierozzerwanie powiązanych z kategoriami dobra lub zła.

Marek nazywa to również „obojętnością na rzeczy”¹⁹. Istnieje też szczególnie ważny fragment, w którym wyjaśnia subtelności stoickiej psychologii w tym względzie²⁰. Powinniśmy zachować naszą zdolność samoorganizacji niepodatną na to, co zewnętrzne, w tym na cielesne odczucia bólu i przyjemności. Mówi, że oznacza to zakaz jednoczenia się z nimi w umyśle, przeciwnie — należy wytyczyć linię odgraniczającą umysł od nich, zostawić odczucia cielesne po jej drugiej stronie, uczynić je jakby oglądanymi z dala — *ben tam!* Z drugiej strony, kiedy pozwalamy sobie na silne sądy wartościujące zewnętrzne doznania, takie jak ból, scalamy z nimi nasze umysły i zatracamy się w doświadczaniu cierpienia.

Należy zauważyć, że Marek nie prosi nas, abyśmy zaprzeczali, że ból (lub przyjemność rozpatrywana w tym kontekście) jest częścią życia — nawet dla stoickiego mędrca. Zauważa, że odczucia bólu i przyjemności nieuchronnie trafiają do naszej świadomości z powodu naturalnego współodczuwania istniejącego między umysłem a ciałem. Podkreśla, że nie należy próbować *tłumić* doznań, ponieważ są naturalne i nie należy ich oceniać jako dobrych lub złych, pomocnych lub szkodliwych. Ta delikatna równowaga ma centralne znaczenie we współcześnie pojmowanej uważności (rozumnym postępowaniu) i terapii poznawczej opartej na akceptacji, w której uczy się pacjentów, aby nie tłumili nieprzyjemnych uczuć ani nie martwili się z powodu ich występowania. Zamiast tego należy nauczyć się je akceptować, z jednoczesnym dystansowaniem się od nich.

Dla Marka liczy się to, że przestaniemy patrzeć na ból i chorobę przez pryzmat *krzywdy*. Te osądy biorą początek w nas. Są rzutowane na zewnątrz, na doznania cielesne i inne zdarzenia zewnętrzne. Trzeba pamiętać, że to, czy postrzegamy coś jako pomocne, czy szkodliwe, zależy wyłącznie od naszych celów. Większość ludzi

uważa za oczywiste założenia, które przyjmują wobec swoich celów życiowych — oczywiste do tego stopnia, że rzadko są ich świadomi. Jeśli moim celem jest wyglądać przystojnie, to jeśli złamię nos, z pewnością uznam to za szkodliwe, a nie pomocne. Ale jeśli moim najważniejszym celem jest przetrwanie i łamię nos, ocierając się przy tym o śmierć, zapewne spojrzę na to ze względną obojętnością. Stoicy chcą, abyśmy radykalnie przewartościliśmy to, co cenimy, aby to nami targnęło tak, żebyśmy za cel nadrzędny uznali życie w przyjaźni z mądrością i towarzyszącymi jej cnotami. Chcą, abyśmy traktowali ból fizyczny i urazy z obojętnością. Trudno zaprzeczyć, że te nieszczęścia mogą nawet dać nam możliwość wykazania się większą mądrością i siłą charakteru^{vi}. Marek mówi sobie:

Usuń wyobrażenie [osąd], a usunie się i poczucie krzywdy, usunie się i krzywda²¹.

Czy zatem stoicy w ogóle nie dbają o zdrowie fizyczne? Tak właśnie jest. Klasyfikują je jako obojętne, acz preferowane. To naturalne i rozsądne, że przedkładamy zdrowie nad chorobę. Zdrowie fizyczne daje nam więcej możliwości do ćwiczenia woli i wpływania na zewnętrzne wydarzenia w życiu. Samo w sobie zdrowie nie jest ani dobrem, ani złem. Jest czymś w rodzaju szansy. Głupiec może zmarnować korzyści dawane przez dobre zdrowie, pobłażając swoim wadom. Natomiast człowiek mądry i dobry może wykorzystać zarówno zdrowie, jak chorobę jako sposobność do praktykowania cnoty. Czy Epiktet doznał „uszczerbku”, gdy złamano mu nogę, jeśli zważyć, że było to jedno ze zdarzeń, które skierowały go na drogę zostania wielkim filozofem? Powiedziałby pewnie, że tym, co ostatecznie ma znaczenie, jest szkoda, którą

^{vi} Co nie oznacza, że powinniśmy życzyć ich sobie i innym — *przyp. tłum.*

wyrządzamy własnemu charakterowi. W porównaniu z tym zgruchotana noga to drobiazg.

Jeśli nauczymy się powstrzymywać od ocen, że ból jest straszny lub niszczycielski, to zdołamy zdjąć jego przerażającą maskę, a wówczas nie będzie się już wydawał tak potworny²². Zostanie tylko banalna obserwacja, że nasze ciało jest „brutalnie” potraktowane, jak lubił to ujmować Epiktet. To tylko wrażenie. Natomiast wskutek naszego sądu, że jest on z natury złem, czymś nie do zniesienia lub katastrofalnym, wzmagamy *zwykle* odczucie cielesnego bólu, przeobrażając je w wewnętrzny zamęt emocjonalnego cierpienia. Na przykład Marek w innym miejscu odnosi się z naciskiem do swoich wrażeń i doznań cielesnych, mówiąc:

Odejdź, na bogów, tak jakieś przyszło. Nie potrzebuję ciebie. Stawiło się [mniemanie] z przyzwyczajenia. Nie gniewam się na ciebie, tylko odejdź”²³.

„Nie gniewam się na ciebie” — zwraca się do bolesnego uczucia, bo nie uważa go za coś złego czy szkodliwego. Na skutek odbieranych wrażeń przenika ono umysł w odwieczny sposób, będąc naturalnym procesem fizjologicznym, wspólnym dla ludzi i zwierząt. Brzmi to paradoksalnie, ale nie musisz podejmować prób tłumienia nieprzyjemnych uczuć ani się im opierać, jeśli tylko porzucisz przekonanie, że są złe. Gdy je zaakceptujesz, potraktujesz z obojętnością, nie wyrządzą Ci szkody. Kiedy Twój świadomy umysł, Twoja wola przywiązują zbyt dużą wagę do doznań cielesnych, w efekcie „zrastają się z ciałem i [...] stapiają z nim tak, że razem z nim ulegają tym samym wrażeniom”²⁴, pociągane przez ciało jak marionetka na sznurkach. Jednak zawsze masz w sobie potencjał, by wnieść się ponad doznania fizyczne i patrzeć na nie z wystudiowaną obojętnością.

ANALIZA FUNKCJONALNA

Po nabyciu dystansu poznawczego uzyskujesz lepszy punkt wyjścia do rozważenia *konsekwencji* swoich sądów wartościujących (czyli do „analizy funkcjonalnej”). Stoicy utrzymują, że skoro cierpienie wynika z naszych negatywnych sądów, *obama* przed bólem wyrządza znacznie większe szkody niż sam ból, ponieważ rani nasz charakter. Ból natomiast jest nieszkodliwy, jeśli nauczysz się go akceptować z obojętnością. Epiktet ujął to bardzo zwięźle: „Bo też nie śmierć lub ból są przerażające, jeno *strach* przed bólem lub śmiercią”²⁵. Dziś zwykliśmy mówić: aby żyć pełnią życia, musisz wyjść ze swojej strefy komfortu. Strach przed bólem czyni z nas tchórze i ogranicza naszą sferę życia.

Jeśli chcemy to zmienić, ważne jest, aby dobrze pojąć negatywne skutki zachowań. Na przykład hemofobia (strach przed krwią) może uniemożliwić komuś wykonanie wymaganych badań medycznych; dla niektórych kobiet jest nawet przeszkodą w porodzie. Jest faktem, że większość ludzi w różnym stopniu boi się bólu i choroby. Uświadomienie sobie, że strach przed bólem może wyrządzić więcej szkody niż sam ból, może Cię zmotywować do regularnego treningu psychologicznego potrzebnego do przezwyciężenia nietolerancji bólu i dyskomfortu.

REPREZENTACJA OBIEKTYWNA

Marek nauczył się także opisywać zdarzenia zewnętrzne i doznania cielesne jako *procesy naturalne* z użyciem języka *reprezentacji obiektywnej*. Jak wspomnieliśmy wcześniej, można to porównać do neutralnego i bezstronnego sposobu dokumentowania przez lekarza objawów choroby u pacjenta. Epiktet i Marek tak właśnie robią, gdy opisują bolesne i nieprzyjemne doznania jedynie jako „szorstkie” ruchy lub poruszenia występujące w ciele.

[...] te wyobrażenia trafiają w samo sedno tych spraw i odkrywają ich istotę, tak że ich treść istotna staje się jasna²⁶.

Zachowujemy się tak, jakbyśmy opisywali *czyjś* problemy, utrzymując większy obiektywizm i dystans. Mogę sobie powiedzieć na przykład: „Dentysta dokonuje zabiegów w uzębieniu Donalda”, myśląc o tym beznamietnie, z perspektywy trzeciej osoby.

DEPRECJACJA PRZEZ ANALIZĘ

Marek mówi sobie również, żeby nie przytłaczać umysłu martwieniem się o przyszłość lub przeżywaniem przeszłości. Kiedy skupimy się na teraźniejszości, łatwiej będzie ją pokonać. Jeżeli spojrzymy na sprawy obiektywnie, wyizolujemy bieżącą chwilę i podzielimy ją na mniejsze fragmenty, będziemy mogli zająć się nimi pojedynczo, stosując metodę, którą nazwaliśmy deprecjacją przez analizę. Marek mówi na przykład, że powinniśmy pytać o każdą obecną trudność: „[...] co w tym wypadku [w każdej przykrości] jest niemożliwe do zniesienia i przetrwania?”²⁷. Zauważa, że udręka powodowana aktualnymi wydarzeniami będzie znacznie mniejsza, jeśli odsuniemy od siebie myśli o przeszłości i przyszłości, koncentrując się tylko na chwili obecnej — tu i teraz — w oderwaniu od całej reszty.

Ta strategia „dziel i zwyciężaj” jest nadal stosowana w nowoczesnej terapii poznawczo-behawioralnej do zwalczania nieprzyjemnych uczuć. Klientów zachęca się do skupienia na chwili obecnej i radzenia sobie z przytłaczającymi doświadczeniami krok po kroku. Stoicy poruszają się między tą perspektywą a czymś, co współcześni uczeni nazywają „widokiem z góry”. Polega to na wyobrażeniu sobie bieżącej sytuacji z wysoka, jako części całego życia na Ziemi, a nawet w wymiarze całego czasu i przestrzeni. Pierwsza strategia dzieli wydarzenia na mniejsze części, a ta druga wiedzie

do wyobrażenia całości istnienia i małego miejsca zajmowanego w nim przez dane zdarzenie. Obie są pomocne w spojrzeniu na wydarzenia zewnętrzne, takie jak ból i choroba, z większą obojętnością²⁸.

KONTEMPLACJA SKOŃCZONOŚCI I NIETRWAŁOŚCI

Po opisanu sobie w obiektywnym języku wszelkich bolesnych doznań lub objawów choroby i przeanalizowaniu ich w rozbiciu na części składowe, zwykle potrafimy również dostrzec je jako ograniczone do określonego miejsca w ciele. Marek konsekwentnie napomina się, by traktować ból i przyjemność jako odnoszące się do tych części ciała, w których są zlokalizowane; innymi słowy — aby myśleć o znikomości doznania w zestawieniu z rozległością świadomej obserwacji. W ten sposób nauczył się myśleć o bólu pozostającym „tam”, w pewnej odległości.

Mówi: „Niech, jaka chce, przykrość zewnętrzna dotyka tego [tej części ciała], co może odczuć przykrość tego rodzaju. Przykrość odczuwszy, użali się, jeżeli zechce. Ja zaś nie odczuwam przykrości, chyba że wydam sąd o pewnym zdarzeniu, że jest nieszczęściem. A mam moc nie wydawać sądu”²⁹. Pomyśl o bólu w swoim ciele jak o ujadaniu złego psa. Nie zaczynaj szczekać razem z nim, jęcząc z powodu własnego bólu. W Twojej mocy jest zawsze potraktowanie tego doznania jako przynależnego do ciała i ograniczonego do określonego miejsca. Możesz zdecydować się na pozostawienie go tam, zamiast łączyć się z nim przez zmartwienia i rozmyślania.

Umysł zachowuje swoją pogodę, odgraniczywszy się od niego, i wola nie ponosi szkody. Członki zaś dotknięte bólem niech co do niego objawią swe zdanie, jeżeli mogą³⁰.

Terapeuci pomagają dziś swoim klientom nadawać bólowi konkretną formę przez przypisywanie mu dowolnego kształtu lub koloru, na przykład czarnego koła. Ta technika, zwana „fizykalizacją” (materializacją) uczuć, może Ci pomóc ujrzeć je okiem wyobraźni, z dystansu, w określonym miejscu ciała. Możesz nawet myśleć, że patrzysz na swój ból fizyczny lub inny objaw chorobowy przez oszklone okno oddzielające ciało od umysłu lub wyobrażać sobie ból jako pozostający chwilowo poza ciałem, po drugiej stronie pokoju.

Oprócz postrzegania nieprzyjemnych doznań jako ograniczonych przestrzennie do dotkniętej chorobą części ciała, Marek często napomina się, żeby brać pod uwagę czas ich trwania i postrzegać je jako ograniczone *zarówno* w czasie, jak i przestrzeni. Posługuje się tą strategią ogólnie, w odniesieniu do czynników zewnętrznych, ze szczególnym uwzględnieniem bolesnych odczuć i objawów choroby. Przypomina to radę Epikura, aby skupić się na tym, że ostry ból ma charakter przejściowy. Być może znasz perskie powiedzenie „I to przeminie”, cytowane przez Abrahama Lincolna, które uzmysławia podobną kwestię. Aby podkreślić przemijalność doznań, możemy także przypomnieć sobie, ile nieprzyjemnych wrażeń pojawiło się już i zniknęło w przeszłości.

To podejście jest jedną z ulubionych strategii Marka, mającą na celu zachęcenie do postawy stoickiej obojętności. Postrzeganie rzeczy jako zmiennych, niczym płynąca rzeka, może osłabić emocjonalne przywiązanie do nich. Gdy Marek przypomina sobie o przemijaniu, czasami idzie jeszcze dalej, myśląc o swojej *śmiertelności*. Obojętność na przykre uczucia — mówi — osiągniemy wtedy, gdy będziemy pamiętać, że przykuwają naszą uwagę tylko przez ograniczony czas, bo życie jest krótkie i wkrótce się skończy³¹.

STOICKA AKCEPTACJA

Epiktet powiedział również, że jeżeli spotykają nas choroby i przykre uczucia, powinniśmy je aktywnie akceptować (poprzez „stoicką akceptację”). Dodał, że gdyby nasze stopy mogły myśleć, z własnej woli i bez obiekcji wdeptywałyby w błoto, bo uznawałyby to za niezbędny element ich naturalnej funkcji³². Przypomina to starą stoicką metaforę o psie podążającym za wozem. Pies przywiązany do jadącego wozu może albo szarpać się na smyczy i być brutalnie ciągniętym za nim, albo pogodzić się z losem i biec płynnie obok wozu. Rzeczywiście, jedną z najwcześniejszych stoickich definicji naturalnego celu człowieka jest to, że polega on tym, aby życie upływało „gładko”, bez niepotrzebnych zmagania. Koncepcja bezkompromisowej *akceptacji* nieprzyjemnych uczuć stała się również centralnym elementem nowoczesnej terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Ból staje się *bardziej dotkliwy*, gdy z nim walczymy, natomiast paradoksalnie brzemię to często staje się lżejsze, jeśli potrafimy związane z nim doznania zaakceptować, odprężyć się w nich, a nawet przyjąć je z zadowoleniem. Zmaganie się z tłumieniem, kontrolowaniem lub eliminowaniem nieprzyjemnych uczuć stawia nas w jeszcze gorszym położeniu i — powodując przeciwny skutek — pogarsza często pierwotny problem.

Marek w istocie wyobraża sobie samą Naturę jako lekarza, niczym Asklepiosa, boga medycyny, przepisującego mu trudy, jakby to były przykre w użyciu leki³³. Aby właściwie skorzystać z medycyny Natury, musimy przyjąć nasz los i odpowiedzieć nań cnotliwie, z odwagą i samodyscypliną. W ten sposób poprawimy nasz charakter. Tak więc Marek postrzega dobrowolne *przyjmowanie* trudów jako psychoterapię namietności. Musimy łykać gorzkie pigułki losu i akceptować bolesne uczucia i inne paskudne objawy chorób, kiedy nas dopadają.

Jak widzieliśmy, pod tym względem stoicy pozostawali pod wpływem starszej, cynickiej praktyki dobrowolnego trudu. Rozmyślnie narażali się na dyskomfort w rodzaju dużego upału lub zimna, aby rozwijać wytrzymałość psychiczną. *Paradoxs* akceptacji niewygód polega na tym, że często prowadzi ona do zmniejszenia cierpienia. Cynik Diogenes nauczał podobno, że powinniśmy leczyć bolesne doznania na podobieństwo postępowania ze sforą dzikich psów. Będą gryźć i szarpać nas po piętach tym mocniej, im bardziej, zdjęci paniką, będziemy próbowali uciekać. Nieraz jednak się wycofają, jeśli mamy odwagę, by odwrócić się i rzucić im spokojne spojrzenie.

Jest z nim jak z ugryzieniem, które może się przytrafić komuś, kto chwyta dzikie zwierzę — mówi Bion z Borystenesu^{vii} — jak z ukąszeniem żmii, gdy chwycisz ją w połowie. Gdy jednak chwycisz ją za głowę, nic złego ci się nie stanie. Podobnie jest z zadaniem z zewnątrz bólem — mówi — na ile go odczuwasz, zależy od tego, jak do niego podejdziesz. Jeśli pojdziesz go tak, jak go pojmował Sokrates, nie poczujesz go wcale, jeśli jednak potraktujesz go inaczej, zaznasz udręki nie z powodu jego samego, lecz przez własny charakter i fałszywe oceny³⁴.

Jednak na co dzień większość ludzi bezwiednie wręcz prosi się o atak losu, migiem pokazując mu plecy, miast skonfrontować się z nim twarzą w twarz.

Dion Chryzostom, sofista, który studiował pod kierunkiem wielkiego nauczyciela stoików Muzoniusza Rufusa, porównał cynika^{viii} do boksera, któremu idzie lepiej, jeśli przygotowany na cios przyjmie

^{vii} Naddnieprzańskiej kolonii Miletu, założonej w VII w. p.n.e. — *przyjp. tłum.*

^{viii} Dion Chryzostom (ok. 40 – ok. 120 r. n.e.) promował zarówno stoicyzm, jak i cynizm — *przyjp. tłum.*

go obojętnie. Im bardziej natomiast zacznie się kurczyć w sobie, robić niespokojne uniki, na tym większe bicie się narazi. Chryzostom porównał także pokonywanie bólu do gaszenia ognia: ryzyko, że się poparzymy, jest większe, gdy robimy to delikatnie, z ostrożnością niż wówczas, gdybyśmy go śmiało zdeptali. Mówi, że nawet dzieci bawią się w gaszenie ognistych kul na języku, robiąc to szybko i pewnie. Dziś mówimy o „chwytaniu pokrzywy” (ang. *grasping the nettle*), aby uświadomić sobie, że otwarte wyjście naprzeciw czemuś i zaakceptowanie tego często prowadzi do mniejszych obrażeń niż podchodzenie do tego z wahaniem i defensywą. (Jeśli ocierasz się o pokrzywę, to Cię poparzy; jeśli mocno ściśniesz ją w garści w odpowiedni sposób, zgniatając jej włoski, zapobiegiesz poparzeniu). Spokojnie *chwytając pokrzywę bólu*, zamiast patyczkować się z nią, gniewać się na nią lub biadolić z jej powodu, możemy nauczyć się mniej cierpieć z jej powodu.

Cynicy i stoicy wyprzedzili swój czas bez mała o dwa i pół tysiąca lat, gdy zaproponowali dobrowolną *akceptację* jako sposób radzenia sobie z bólem i innymi przykrymi uczuciami. Ta akceptacja od dawna jest częścią nowoczesnych metod leczenia bólu w terapii behawioralnej, a w ostatnich dekadach znalazła się w centrum zainteresowania wielu terapeutów zajmujących się tymi problemami. Odwracanie uwagi może *czasami* działać w przypadku bardzo krótkiego (ostrego) bólu, takiego jak zabiegi chirurgiczne lub dentystryczne, jednak strategie polegające na stosowaniu uników zdają się zawodzić w radzeniu sobie z bólem *przeniekłym*. Niczym stoicki pies podążający za wozem, nie mamy wyboru, jak tylko otworzyć się na ból. Niemniej jednak możesz wybrać, czy postąpisz brutalnie, będziesz walczyć i zmagać się z nim, czy płynniej, przez wyciszoną akceptację. Większość ludzi uważa, że zaakceptowanie bólu znacznie zmniejsza cierpienie emocjonalne powstające z jego powodu. Walka z bólem, próby jego tłumienia lub unikania pochłaniają Twój czas i energię, ograniczają sposób bycia i uniemożliwiają zajmowanie się innymi sprawami. Akceptacja może więc

poprawić jakość życia również pod tym względem. Co więcej, w niektórych przypadkach akceptacja naszych doznań cielesnych może umożliwić naturalne przyzwyczajenie (*habituację*^{ix}) do bólu, dzięki czemu zaczniemy go mniej zauważać, a przykre odczucia mogą nawet zacząć zanikać.

Ważne jest przeto, aby unikać zbyt wielu zmagania z bolesnymi lub niewygodnymi doznaniem cielesnymi, gdyż współczesna psychologia dostarcza dowodów, że może to przynieść efekt przeciwny do zamierzonego. Naukowcy nazywają ten pęd do kontrolowania lub unikania nieprzyjemnych uczuć „unikaniem doświadczenia” (ang. *experiential avoidance*); okazało się ono dość toksyczne dla zdrowia psychicznego. Ludzie, którzy mocno wierzą, że przykre uczucia są złe i próbują się ich pozbyć z głów, starają się ich unikać, często stają się nimi bardziej zaabsorbowani, spięci, popadają w błędne koło. Dla stoików ból jest „obojętny” i nie jest zły. Jest więc akceptowany jako coś naturalnego. W jednym z obrazowych fragmentów Marek opisuje, że narzekanie na wydarzenia jest równie daremne i bezużyteczne, jak wierzganie i kwiki świnek próbujących się uwolnić podczas rytualnej ofiary³⁵. Zmaganie z tym, czego nie możemy kontrolować, wyrządza nam więcej szkody niż pożytku.

KONTEMPLOWANIE CNOTY

Jedno z rozważań Epikteta nosi tytuł *Jak powinniśmy znosić chorobę*. Przekonuje w nim, że ból i choroba są nieodłącznym elementem życia i tak jak w każdej innej jego dziedzinie, istnieją ważne cnoty, których wyrabianie zawsze jest w naszej mocy.

^{ix} Czyli stopniowe osłabienie lub nawet zanik reakcji na powtarzający się bodziec. Prawda, że nie słyszymy po pewnym czasie ulicznych hałasów dochodzących przez otwarte okno? — *przyjp. tłum.*

Jeśli dobrze znosisz gorączkę, masz wszystko, co mieć może człowiek w gorączce. Co to znaczy dobrze znosić gorączkę? Nie obwiniać bogów ani człowieka; nie trapić się tym, co się dzieje, lekko i z godnością oczekiwać śmierci, robić, co należy: gdy przychodzi lekarz, nie bać się tego, co mówi, a jeżeli powie: „Dobrze sobie radzisz”, nie cieszyć się nadmiernie³⁶.

Epiktet lubił powtarzać uczniom, że wobec wszystkiego, co ich spotyka, powinni mieć w zwyczaju zadawanie sobie pytania, czym dysponują lub jaką mają cnotę, by dobrze wykorzystać to, co się dzieje³⁷. Podobnie terapeuci poznawczy (kognitywni) pytają swoich klientów: „Czym dysponujesz, co mogłoby ci pomóc lepiej radzić sobie z bólem?”. Gdy na przykład zaczniemy odczuwać silny ból, odkryjemy, że natura wyposażyła nas w możliwość jego przetrzymania, a jeśli przyzwyczaimy się do praktykowania tej cnoty, wówczas bolesne odczucia przestaną nad nami panować.

Innym użytecznym sposobem podejścia do bólu jest zadawanie sobie pytania, jak ktoś inny doświadczający tego samego rodzaju bólu lub choroby mógłby sobie poradzić w sposób bardziej godny podziwu (cnota modelowania). Za co chwalilibyśmy innych ludzi w takiej samej sytuacji? Zastanówmy się więc, do jakiego stopnia potrafimy zrobić to samo, naśladując osoby mocniejsze lub dzielniejsze.

Podobnie jak Epiktet, Marek często podkreśla, że wielu zwykłych ludzi wykazuje wielką odwagę i samodyscyplinę w służbie przyziemnym celom, jak chciwość (ang. *greed*) czy popisywanie się, by zaimponować innym.

Nic się nikomu nie zdarza, do zniesienia czego nie byłby z natury przysposobiony. I innemu się to samo wydarza, a pozostaje spokojnym i nie odczuwa szkody dlatego, że albo jest nieświadomy nieszczęścia, które mu się zdarzyło,

albo chce popisać się wielkodusznością. Straszna to rzecz, że nieświadomość i próżność są silniejszą pobudką nad rozum³⁸.

Marek zwraca jednak uwagę, że wszystko, co nas w życiu spotyka, można uczynić znośnym przez zasugerowanie sobie, że albo leży to w naszym interesie, albo wymaga tego od nas jakiś obowiązek. Gdy mamy *powód*, żeby coś znosić, staje się to łatwiejsze. Jak powiedział Nietzsche: „Kto ma powód, by żyć, zniesie niemal wszystko”³⁹. Często łatwiej jest znieść ból, jeśli jesteśmy przekonani, że nam nie zaszkodzi lub jeśli jest on związany z upatrzonym przez nas celem. Bokserzy dostają po głowie, lecz nie narzekają — chcą wygrywać walki. Ich zdolność w tej mierze zawstydzą filozofów, chociaż ci drudzy powiedzą, że motywuje ich coś nieskończonego ważniejszego — umiłowanie mądrości. Tak czy owak, obserwując innych, możemy się uczyć, że każdy może znieść wielki ból i wielką biedę, jeśli ma ku temu wystarczające powody.

STOICYZM WE WCZESNEJ PSYCHOTERAPII

Wiesz już, że opisane przez Marka stoickie sposoby radzenia sobie z bólem i chorobą przypominają niektóre ze stosowanych we współczesnej terapii CBT. Wszakże na początku XX wieku, na długo przed CBT, istniało inne „racjonalne” (albo „poznawcze”) podejście do psychoterapii, które konkurowało z freudowską psychoanalizą, obecnie w dużej mierze zapomniane. Szwajcarski psychiatra i neuropatolog Paul Dubois^x, autor *The Psychoneuroses and Their Moral Treatment* (1904, z ang. *Moralne podejście do leczenia psychoneuroz*), był głównym orędownikiem metody określanej potem jako

^x Paul Charles Dubois (1848 – 1918), szwajcarski neuropatolog, twórca terapii perswazyjnej — *przyp. tłum.*

„psychoterapia racjonalna”. Dubois uważał, że problemy psychologiczne wynikały głównie z negatywnego myślenia, które działało jak negatywna autosugestia, i opowiadał się za leczeniem opartym na praktyce „dialogu sokratejskiego” — techniki, za pomocą której starał się w sposób racjonalny przekonywać pacjentów do wyzbycia się niezdrowych idei odpowiedzialnych za różne stany nerwowe i psychosomatyczne. Dubois wielokrotnie nawiązywał w swoich pracach do starożytnych stoików.

Jeśli wyeliminujemy ze starożytnych pism kilka aluzji, które nadawały im lokalny koloryt, idee Sokratesa, Epikteta, Seneki i Marka Aureliusza ukażą się nam jako zupełnie nowoczesne, dające się stosować w naszych czasach⁴⁰.

Dubois przejawiał szczególne zainteresowanie wykorzystaniem stoicyzmu do psychotherapeutycznej pomocy pacjentom w radzeniu sobie z przewlekłym bólem i innymi objawami natury fizycznej lub psychosomatycznej.

Nie jest to pomysł nowy, mierzenie się z bólem i nieszczęściami stoicy wynieśli na najwyższy poziom. Następujące fragmenty, napisane przez Senekę, brzmią jak zaczerpnięte ze współczesnego traktatu o psychoterapii: „Strzeż się pogłębiania kłopotów przez ich rozpamiętywanie i pogarszania swojej sytuacji utyskiwaniami. Smutek jest lekki, gdy nieprzesadną masz o nim opinię; a jeśli ktoś dodaje sobie otuchy, mówiąc: »To nic« lub choćby: »To drobiazg, spróbujmy to znieść, bo koniec tego bliski«, zmniejsza zatroskanie taką wiarą”. I dalej: „Nieszczęśliwym się jest tylko w proporcji do tego, jak mocno się w to wierzy”. W odniesieniu do dolegliwości nerwowych naprawdę można powiedzieć, że dokucają temu, kto uważa, że są jego udziałem⁴¹.

Dubois cytował listy Seneki, aby zilustrować pomocność cierpliwości i akceptacji — w przeciwieństwie do zamartwiania się — w radzeniu sobie z chorobami fizycznymi i unikaniu ich nasilania. Przytaczał też uwagi Seneki, który głosił, że zasady filozofii stoickiej dawały mu pocieszenie w czas choroby i działały na niego „jak lekarstwo”, wzmacniając ciało przez podnoszenie na duchu.

Jednak jeden z najbardziej znamienitych i zapadających w pamięć fragmentów w jego pismach dotyczy tego, co jeden z pacjentów powiedział mu o stoikach:

Młody człowiek, któremu w związku z jego dolegliwościami próbowałem wpoić kilka zasad stoicyzmu, ledwie zacząłem, powstrzymał mnie słowami: — Rozumiem, doktorze. Pozwoli pan, że mu to pokażę. — Po czym wziąwszy ołówek, naszkicował na kartce dużą czarną plamę.

— To jest — rzekł — ta choroba w najogólniejszym sensie: problem fizyczny — reumatyzm, ból zęba i co tam jeszcze — kłopoty moralne, smutek, zniechęcenie, melancholia. Jeśli przyznaję się do niej, skupiając na niej uwagę, już dorysowuję pierścień na obrzeżu czarnej plamy i ona rośnie. Jeśli uznaję to z całą mocą, plama powiększa się o nowy krąg. Oto mój problem: pochłonięty bólem, poszukuję środków, aby się go pozbyć, a tymczasem plama tylko się powiększa. Jeśli zaprzęta to moją głowę, jeśli boję się konsekwencji, jeśli czarno widzę przyszłość, podwajam, a może i potrajam ten pierwszy ślad”. I, pokazując mi centralny punkt koła — problem sprowadzony do najprostszej postaci, powiedział z uśmiechem: — Czy nie byłoby lepiej, gdybym zostawił to, jakim było?

„Człowiek przesadza, wyobraża sobie nieszczęścia, spodziwia się ich” — pisał Seneka. Dużo czasu poświęciłem na mówienie moim zniechęconym pacjentom i powtarzanie

sobie: „Nie pozwólmy, aby budowane przez nas wyobrażenia dołączały do naszego smutku, pogrążając nas w nim jeszcze bardziej z powodu przygnębienia, że jesteśmy smutni”⁴².

Ten schemat, dodał Dubois, pokazuje, że „ten, kto wie, jak cierpieć, cierpi mniej”. Ciężar fizycznego bólu lub choroby traci na wadze, jeśli patrzymy na rzeczy obiektywnie, bez „dorysowywania wokół nich koncentrycznych okręgów”, które pomnażają nasze troski, nawarstwiając strach i zmartwienia.

Gdy Marek pisał *Rozmyślenia*, inaczej już spoglądał na ból, inaczej go traktował niż wtedy, gdy wymieniał narzekania z Frontonem. Według stoików nasza początkowa reakcja na ból lub chorobę może być naturalna i rozsądna, jednak z biegiem czasu wzmacnianie lub utrwalanie cierpienia przez ciągle się na nie uskarżanie przestaje być naturalne i rozsądne. Zwierzęta mogą ryczeć z bólu i lizać rany czas jakiś, ale nie rozmyślają o tym tygodniami ani nie piszą listów do przyjaciół, narzekając, jak źle śpią. Marek nauczył się, jak cierpieć i dzięki temu mniej cierpieć — jak powiedziałby Dubois. W ten sposób musiał sobie radzić zarówno z przewlekłym bólem, jak i chorobą podczas pierwszej wojny markomańskiej, w której poprowadził Rzym do zwycięstwa^{xi}.

^{xi} Zwyciężył w obu wojnach markomańskich: zainicjowanej przez plemiona germańskie (167 – 171), okupując to dużymi stratami i w kontrofensywie rzymskiej (171 – 180) — *przyjp. tłum.*

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 

Myślisz, że kiedyś żyło się prościej i spokojniej? Absolutnie nie. Ludzkie problemy w swojej naturze się nie zmieniają, jedynie przybierają coraz to nowsze formy. Nie można tego zmienić, ale można podejść do tej kwestii tak jak wybitni starożytni myśliciele: żyć w zgodzie z filozofią stoicką, przewycięzać własną irracjonalność i praktykować ćwiczenia duchowe, które są nadal aktualne i pomocne. Tylko w jaki sposób kształtować swoje cnoty dziś, kiedy świat wydaje się niezrozumiały i bardziej skomplikowany niż kiedykolwiek wcześniej?

Marek Aureliusz w trakcie swojego panowania musiał sprostać olbrzymim wyzwaniom, a otaczała go atmosfera pełna wrogości. Jednak dzięki pokorze wykształcił w sobie poczucie siły i sprawczości. Ta książka pozwoli Ci poznać poglądy tego władcy — przeczytaj ją, a podobnie jak on, pobudzisz swój umysł, nabierzesz stoickiej siły i osiągniesz głębsze poczucie spełnienia. Zrozumiesz, że ten cesarz rzymski, tak jak Ty, doświadczał okrucieństwa świata. Dowiesz się również, w jaki sposób kształtował siebie jako stoika. Nauczysz się stawiać czoła przeciwnościom losu, pokonywać swój gniew, opanowywać pragnienia, doświadczać radości czerpanej ze zdrowych źródeł, z godnością znosić ból i choroby, okazywać odwagę, radzić sobie ze stratą, a może nawet konfrontować się z własną śmiertelnością — i przy tym pozostawać niewzruszonym.

W książce między innymi:

- jak się rozwijała filozofia stoicyzmu
- kim było najbardziej prawdopodobne dziecko w Rzymie
- jak pozbyć się strachu i stać się odpornym na cierpienie
- emocje, przeciwności i praktyka cnoty w dzisiejszym świecie
- co stoicyzm ma do zaoferowania psychoterapii

DONALD ROBERTSON jest psychoterapeutą, autorem książek i trenerem personalnym. Specjalizuje się w łączeniu osiągnięć starożytnej filozofii, psychologii, psychoterapii i rozwoju osobistego. Jest znany ze swoich badań nad stoicyzmem i terapią poznawczo-behawioralną. Pochodzi ze Szkocji, obecnie mieszka w Kanadzie.

„ Nie marnuj więcej czasu na spory, jakim powinien być człowiek dobry; po prostu bądź nim!

Marek Aureliusz

onepress



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



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

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8387-6



książkiklasybusiness

Cena: 49,00 zł