

# „Stoisz prosty albo cię prostują”.

## Psychosomatyczne podstawy racjonalistycznych praktyk stoickich

Tomasz Mazur

### „Be thou erect, or be made erect”.

#### Psychosomatic basis of stoic rational practices

**Abstract:** The essay discusses popular rationalistic interpretation of stoic spiritual practices as rational control over nonrational aspects of human life. On the course of analyzing ancient stoics texts and recommendations concerning a good life the essay proves that the word “controlling” is not really proper translation of stoic intentions. Much better picture is of reason that takes care of condition of body and soul, or of reason that follows body and soul. Stoic reason is a tool for understanding and nursing not controlling. Thus the ideal for stoic life is not reason but harmony, which is the best way of translating ancient Greek word *tonos*.

**Keywords:** reason, virtue, rationality, harmony, reason-body relation, spiritual practice.

(...) cnotliwe życie nie różni się od życia opartego na doświadczalnej  
znajomości procesów natury,  
jak mówi Chryzyp w pierwszej księdze *O celach*.  
*Diogenes Laertios. Żywoty i poglądy. s. 409; VII, 1, 87.*

## Wstęp

Stoicki racjonalizm postrzegany jest współcześnie przez pryzmat wielu stereotypów, przede wszystkim zaś przez pryzmat wyobrażenia sobie jakiegoś kontrolującego stoickiego umysłu. Zgodnie z tym wyobrażeniem stoik jest osobą podporządkowującą pewnemu racjonalnemu modelowi swoje emocje, zachowania, ciało. W niniejszym eseju pragnę dokonać pewnego wyłomu w tym wyobrażeniu przez wskazanie stoickich praktyk będących wyrazem troski o kondycję ciała i psychiki. Chcę w ten sposób pokazać w jaki sposób tak zwane racjonalne życie w wersji stoickiej jest wyrazem i naturalną konsekwencją tej troski, tj. jej przedłużeniem, a nie czymś sztucznie wywiedzionym z racjonalistycznej wizji rzeczywistości i człowieka. Innym słowy chcę tu powiedzieć, że to stoicki racjonalizm jest konsekwencją troski o dobrą kondycję ciała i umysłu, a nie na odwrót. Marek Aureliusz napisał: „Stoisz prosty lub cię prostują”<sup>1</sup> – chcę to rozumieć w ten sposób, że albo my sami, świadomie, będziemy postępować zgodnie z pewnymi zasadami, albo życie, w ten czy inny sposób skoryguje naszą postawę, wyprostuje nas.

### 1. Stereotypowe wyobrażenie racjonalizmu stoickiego

Potoczna świadomość utrwaliła obraz stoika kontrolującego swoje życie na poziomie nawet nie tyle emocji, co ich okazywania. Liczne tego świadectwa znajdujemy we współczesnej literaturze. Na przykład Iris Murdoch, w jednej ze swoich powieści opisuje scenę, w której matka ze spokojem przyjmuje decyzję syna o sprzedaży jej ukochanej rodzinnej posiadłości. Jak czytamy:

Ujawniwszy swoje plany Henryk poczuł ulgę. Był wdzięczny matce za stoicyzm z jakim odegrała tę scenę. Niemal z czułością podziwiał jej odporność. Oczywiście musiał to być dla niej straszny wstrząs<sup>2</sup>.

Dwa ostatnie zdania tej relacji są znamienne dla potocznego współczesnego rozumienia stoicyzmu. Zderzenie strasznego

---

<sup>1</sup> Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, PWN, Warszawa 1958, s. 74; 7, 12.

<sup>2</sup> Iris Murdoch, *Henryk i Kato*, przeł. A. Kreczmar, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1982, s. 200.

wewnętrznego wstrząsu ze zdolnością do maskowania tego, pozostawiania na zewnątrz osobą pozornie niewzruszoną. Stoicyzm oznacza tu umiejętność powstrzymania się przed okazaniem silnego wzburzenia, jest zachowaniem spokoju pomimo wzburzenia. U innego wybitnego współczesnego pisarza Philipa Rotha, zaraz po tym jak jeden z bohaterów jego książki zwierza się dawno niewidzianemu znajomemu ze swoich ciężkich losów, czytamy:

Po tych słowach zapadł w milczenie i ujrzałem jasno, jak na dłoni, że pomimo stoickiego spokoju, z jakim deklaruje, iż czego nie ma, bez tego się obywa, Bucky Cantor w żadnym razie nie oswoił się z tym, że stracił tak wiele, i po dwudziestu siedmiu latach nadal rozpamiętuje to wszystko, co się stało i co się nie stało, starając się usilnie o bardzo wielu rzeczach nie rozmyślać (...)<sup>3</sup>.

Tutaj także żal i uraza, którą ktoś żywi, maskowana jest mniej lub bardziej udolnie pozorami obojętności. Słowa stoicyzm używamy w kontekście tej walki, by nie pokazać po sobie rozpacz i by w swoim zachowaniu nie ulec wewnętrznym mrocznym siłom. Taki jest też być może sens tytułu ostatniego rozdziału biografii Freuda autorstwa Petera Gaya. Rozdział ten nosi tytuł: „Śmierć stoika”<sup>4</sup>. Autor daje nam do zrozumienia, że w postawie Freuda przez całe życie było coś pomimo, rodzaj oporu wobec mrocznych sił czających się w ludzkiej psychice. Z perspektywy teorii Freuda każdy człowiek musi być po trosze stoikiem, zawsze stojąc przed koniecznością czynnego wewnętrznego opierania się chaosowi popędów.

I tylko w efekcie tego opierania się możemy postępować racjonalnie i oceniać w miarę obiektywnie. Może dlatego współczesny historyk, Michael Burleigh, w pracy *Trzecia Rzesza. Nowa historia*, krytykując innych, nieobiektywnych historyków wyjaśnia, że ulegali różnym złudzeniom i fascynacjom „zamiast kierować się stoickim imperatywem dążenia do maksymalnego obiektywizmu”<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> Philip Roth, *Nemesis*, przeł. J. Kozak, Czytelnik, Warszawa 2012, s. 198.

<sup>4</sup> Peter Gay, *Freud*, przeł. H. Jankowska, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2003, s. 633.

<sup>5</sup> Michael Burleigh, *Trzecia Rzesza. Nowa historia*, przeł. G. Siwek, Wydawnictwo Znak, Kraków 2010, s. 30.

Z kolei amerykański Noblista, Saul Bellow, w swojej pierwszej książce komentuje krytycznie postawę Ernesta Hemingwaya, którą następnie biograf Bellowa streszcza w określeniu „męski stoicyzm”. Chodzi o postawę reprezentowaną między innymi przez bohatera książki *Stary człowiek i morze*. Bellow wyśmiewa ją pisząc: „Ludzie twardzi kompensują sobie własne milczenie pilotując samoloty, walcząc z bykami lub chwytając nitkoplełwy (...)”. Tymczasem, jak podkreśla jego biograf: „introspekcja wymaga co najmniej tyle samo odwagi, co polowanie na grubego zwierza”<sup>6</sup>.

Stoicyzm, będący objawem wewnętrznej walki, konfrontacji z odwiecznymi ludzkimi demonami, pozwala wprowadzić na momenty racjonalizmu i obiektywizmu, ale może jednocześnie dzieje się to kosztem lub w efekcie kompensacji, wyparcia i odrzucenia istotnego wymiaru naszej natury.

Współczesny obraz stoicyzmu wyraża się w kategoriach walki, konfrontacji dwóch elementów, pozornego spokoju, chwilowego sukcesu rozumu, kompensacji, wyparcia, milczenia wobec czegoś, co w nas krzyczy. Oczywiście ten obraz ma się nijak to podstawowego przesłania antycznego stoicyzmu.

## 2. Administrator natury

Współczesny obraz racjonalizmu i stoicyzmu wywodzi się w dużym stopniu z Kartezjańskiego dualizmu, w myśl którego rozum znajduje się w jakiejś zasadniczej opozycji względem przyrody. A więc ta przyroda w nas, tj. nasze ciało, potrzeby, emocje – jeśli mamy być racjonalni – musi zostać jakoś temu rozumowi podporządkowana. Wizję tą ugruntowuje Kant, wykazując przy tym, że droga rozumu to także jedyna droga prawości i moralności.

Tymczasem antyczni stoicy rozum umieszczają w obrębie samej natury. Nie odróżniają od siebie tych dwu porządków. Widzimy to w ponawianych przez nich próbach wywodzenia praw moralnych i zasad postępowania z naturalnych instynktów i stosunków międzyludzkich. Najbardziej znana tego typu próba nazywana jest przez komentatorów „argumentem kołyski” i polega na badaniu najwcześniejszych ludzkich

---

<sup>6</sup> James Atlas, *Bellow. Noblista z Chicago*, przeł. L. Czyżewski, Wydawnictwo Książkowe Twój Styl, Warszawa 2006. s. 122-123.

odruchów (ujawniających się już na poziomie kołyski) i dedukowaniu z ich obserwacji najbardziej (z przyrodniczego punktu widzenia) dogodnego rozwoju – przy czym ten dogodny rozwój ujmowany jest w kategoriach optymalnej realizacji naturalnego instynktu.

Tego typu rozumowanie poświadczają szczegółowo zarówno Diogenes Laertios<sup>7</sup>, jak i Cynceron<sup>8</sup>. Jak więc podaje Diogenes Laertios:

Stoicy twierdzili, że pierwszy popęd istoty żywej zwraca się ku zachowaniu własnej istoty i tkwi w niej od samego początku, jak mówi Chryzyp w pierwszej księdze o celach<sup>9</sup>.

W postaci wszechstronnie rozwiniętej pogląd ten przybrał postać doktryny *oikeiosis*. Pojęcie *oikeiosis* jest trudne do przetłumaczenia: etymologicznie oznacza ono *dom, to co własne*. Wydaje mi się, że należy je dzisiaj tłumaczyć frazą: realizować siebie w harmonii z otoczeniem. Chodzi więc tu o realizację swoich podstawowych odruchów przy poszanowaniu i dążeniu do pielęgnowania realizowania się innych osób. Hierokles, rzymski stoik, swój traktat etyczny zaczyna od zdania:

Uważam, że najlepszym punktem wyjścia dla zbadania elementów etyki będzie rozważenie „tego, co najbardziej własne i bliskie” (*proton oikeion*) u wszystkich zwierząt<sup>10</sup>.

Następnie Hierokles dowodzi, że począwszy od życia roślin, przez życie zwierząt, po społeczne życie ludzi z samej natury racjonalnie wywodzimy to, co najlepsze. Rozumność polega tu na uważnym słuchaniu natury i stosowaniu się do niej.

Na podstawie analizy tych i wielu innych źródeł współcześni komentatorzy stoicyzmu przedstawiają szczegółowo

<sup>7</sup> Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. K. Leśniak, PWN, Warszawa 2006, s. 408-410; VII, 1.

<sup>8</sup> Cynceron, „O najwyższym dobru i złu”, przeł. W. Kornatowski, w: Cynceron, *Pisma filozoficzne*, t. III, PWN, Warszawa 1961, s. 292-294; III, 16-20.

<sup>9</sup> Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 408; VII, 1.

<sup>10</sup> Z greckiego, przy wsparciu źródeł angielskich tłum. Tomasz Mazur. Ilaria Ramelli, *Hierokles the Stoic. Fragments of Ethics, Fragments and Excerpts*, transl. D. Konstan, Brill, Atlanta 2009, s. 3.

psychologiczne aspekty stoickiego modelu rozumnego życia. John Rist wyjaśnia więc, że każde stworzenie, w tym człowiek, który zdaniem stoików nie różni się bardzo od zwierzęcia, powodowany jest podstawowym biologicznym instynktem, określanym przez stoików mianem *horme* i tłumaczonym też jako impuls, popęd<sup>11</sup>. Następnie ten impuls jest świadomie ukierunkowany przez *hegemonikon*, czyli część kierowniczą duszy. Jako taki stoicki *hegemonikon* jest szczególnym połączeniem intelektu (samoświadomego rozumu) i woli. Podstawową metodą pracy *hegemonikonu* jest ocena, jakie działanie będzie najwłaściwsze dla mnie w danej sytuacji. Poprawnie działający *hegemonikon* i będący tego efektem stan całej duszy określają stoicy jako harmonijny, a Rist przypomina w tym kontekście pojęcie *eupathe*, czyli dobre emocje<sup>12</sup>, harmonia emocjonalna. Źle działający *hegemonikon* i będący tego efektem stan rozstroju duszy określają natomiast jako *pathe*, czyli zaburzenie, chorobę.

Większość współczesnych komentatorów stoicyzmu podkreśla, że właściwym celem proponowanej przez nich praktyki jest wewnętrzna harmonia, czy spójność działania, uczuć i myśli. Właściwie pojęcie rozumu wywodzi się u nich z pojęcia harmonii a nie odwrotnie. Harmonia ta zakorzeniona jest w ciele, jest jej przedłużeniem. Pierwsi stoicy, jak podkreślają współcześni komentatorzy, definiują cnotę w kategoriach fizycznych, jako harmonię czterech podstawowych żywiołów. *Hegemonikon* jedynie stoi na straży tej harmonii, jest więc rodzajem administratora ustanowionego przez naturę do podtrzymywania tej harmonii. Właśnie dlatego, jak szczegółowo analizuje ostatnio Teun Tielman, zdaniem Chryzypa, nawet mędrzec może utracić wewnętrzną równowagę, jeśli zaburzeniu (zatruciu) ulegnie funkcjonowanie jego ciała<sup>13</sup>.

Z tych powodów pierwszym krokiem praktyki stoickiej jest troska o właściwą kondycję ciała i psychiki – dopiero na tym gruncie można praktykować stoicką rozumność.

---

<sup>11</sup> Por. John Rist, *Stoic Philosophy*, University Press, Cambridge 1969, s. 32-34.

<sup>12</sup> Tamże, s. 31.

<sup>13</sup> Por. Teun Tielman, *Chrisippus' On affections: Reconstruction and Interpretation*, Brill, Boston 2003, s. 164-165.

### 3. Troska o kondycję fizyczną

Od pięciu lat, w ramach założonego przeze mnie Centrum Praktyki Stoickiej, prowadzę regularne warsztaty stoickie. Często wspominam, że stoik musi przede wszystkim troszczyć się o dobrą kondycję ciała i umysłu, wyzbyć się nałogów. Wiele osób dziwi to zalecenie. Kierują się opacznym rozumieniem stoickiego spokoju i zasady polegania na rozumie. Wyobrażają sobie, że stoik to ktoś, kto po prostu narzuca sobie dyscyplinę mentalną, próbując racjonalnie okiełznać żywioł życia. Tymczasem zdaniem stoików rozum jest już niejako w samym życiu – musimy mu jedynie pozwolić się ujawnić i za nim podążać. To podążanie jest istotą postawy stoickiej.

Nie jest daleko od tej intuicji Fryderyk Nietzsche, kiedy, wyśmiewając się ze współczesnych mu racjonalistów, próbując racjonalnie okiełznać życie, przeciwstawia ich rozumowi inny rozum, „wielki rozum ciała”, jak to określa. Twierdzi, że ten wielki rozum kieruje nami z ukrycia, bez względu na to, co wymyśla sobie nasz dumny intelekt. Jak czytamy:

Narzędziem twego ciała jest twój mały rozsądek, bracie mój, który zwiesz „duchem”, narzędziem jest on i igraszką twego wielkiego rozumu<sup>14</sup>.

Twierdę, że stoicyzm to wsłuchiwanie się w ten wielki rozum tkwiący w naszym ciele i naturze. Współczesny czytelnik nie dostrzega tego zazwyczaj, gdyż patrzy na stoicyzm przez stereotyp oderwanego od życia i ciała racjonalisty. Tymczasem uważna lektura zwraca nam uwagę, jak wiele miejsc poświęcają stoicy sprawom na przykład dobrej kondycji i właściwej diety, czyniąc z tego nierzadko wręcz podstawę racjonalnego życia. I tak Seneka, potępiając nieumiarkowanie człowieka, pisze:

Wreszcie do was przechodzę, którym przepastny i nienasycony żołądek każe przepatrywać tak morza, jak i lądy. Jedne z wielkim nakładem pracy przeszukujecie za pomocą wędek, inne przez zastawianie sidła, jeszcze inne przy użyciu różnorodnych sieci. Żadna odmiana zwierząt nie zaznaje spokoju od was, chyba że ją sobie zbrzydziecie. Jakże mało z tych potraw, które przygotowuje dla was tak wiele rąk, po trochu tylko kosztujecie wyczerpanymi

<sup>14</sup> Fryderyk Nietzsche, *Tako rzecze Zaratustra*, przeł. W. Berent, Bis, Warszawa, 1990, s. 35.

z rozkoszy ustami! Jak mało z owej pochwyconej z narażeniem życia zwierzyny spożywa źle trawiący i skłonny do mdłości jegomość! Jak mało owych ostryg, dowożonych z tak wielkich odległości, przemyka się przez ten zachłanny przewód pokarmowy! Nieszczęśni<sup>15</sup>!

Krytyka nieumiarkowania w jedzeniu jest stałym motywem pism moralnych Seneki. Nie tylko skutkuje ono ociężałością umysłową, ponadto samo przygotowanie wykwintnych potraw pochłania bardzo dużo naszego czasu i energii, które moglibyśmy przeznaczyć na inne cele. Ile czasu zaoszczędzilibyśmy, poprzestając na prostych i łatwych w przygotowaniu potrawach? Zamiast przez półtorej godziny szykować złożony posiłek, czy nie lepiej czasem poświęcić temu pół godziny, a zaoszczędzony w ten sposób czas przeznaczyć na coś innego? Stoik odżywia się zdrowo i prosto.

Liczne świadectwa wskazują, że pierwsi stoicy w tekstach dotyczących kwestii moralnych także dużo miejsca poświęcali właściwej diecie. Miał tak czynić zwłaszcza Chryzyp<sup>16</sup>. U Diogenesa Laertiosa czytamy zaś, że Zenon, założyciel szkoły stoickiej:

w większości wypadków odmawiał udziału w ucztach. Podobno lubił się odżywiać figami zielonymi i suszonymi<sup>17</sup>.

W innym zaś miejscu dodaje o Zenonie, że:

Był bardzo wytrwały i wstrzemięźliwy, używał pokarmów surowych i lekkiego okrycia<sup>18</sup>.

Wskazuje to na bardzo skromną i prostą dietę (u człowieka, który, jak podają źródła, dożył bardzo sędziwego wieku). Zaś Epiktet napomina swoich słuchaczy:

Tako i wy, moi wy słuchacze, wprzódy wyleczcie wrzody, uregulujcie krążenie soków, uciszcie zawieruchę swych myśli, i wnoście ze sobą do szkoły skupienie i powagę ducha, a wtedy się przekonacie, jaka jest potęga rozumowania<sup>19</sup>.

<sup>15</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. W. Kornatowski, Wydawnictwo Alfa, Warszawa 1998, s. 422-423; *List LXXXIX*.

<sup>16</sup> Por. Teun Tielman, *Chrisippus' On affections...*, dz. cyt., s. 163.

<sup>17</sup> Por. Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 369; VII, 1, 1.

<sup>18</sup> Tamże, s. 382; VII, 1, 26.

<sup>19</sup> Epiktet, *Diatryby*, w: *Diatryby. Encheiridion*, przeł. L. Joachimowicz, PWN, Warszawa 1961, s. 189; II, 22.



Zrównoważona dieta i dobre trawienie jest więc jednym z fundamentów życia stoickiego. Trzeba pamiętać, że starożytna medycyna zmianą diety leczyła różne choroby. Była to jedna z najpopularniejszych metod leczniczych. Jeżeli przy tym stoicy uważali, że ciało i duch są współzależne, tym bardziej musieli też przywiązywać dużą wagę do odpowiednich nawyków żywieniowych.

Dzisiaj także wiedza ta jest nam nieobca. Odpowiednia dieta stosowana jest nawet jako terapia wspierająca inne terapie. Ostatnie badania wykazują na przykład, że zmiana nawyków żywieniowych znacząco wspomaga terapię depresji. Przytaczany tu już Fryderyk Nietzsche, cierpiący na liczne zaburzenia psychosomatyczne, odkrył że sposób odżywiania się ma znaczący wpływ na nasilanie się bądź ustępowanie niektórych objawów. Wyczulony na tym punkcie często wykazywał, że jakość myślenia ma ścisły związek z odżywianiem się i trybem życia. Jak pisze na przykład:

Zgoła inaczej zajmuje mnie zagadnienie, od którego bardziej „zbawienie ludzkości” zależy, niż od którejkolwiek osobliwości teologicznej: zagadnienie odżywiania. Można je sobie, do podręcznego użytku tak sformułować: „jak właśnie ty masz się odżywiać, by osiągnąć swe *maximum* siły, *virtú*”<sup>20</sup> w stylu Odrodzenia, cnoty wolnej od moralizny?”<sup>21</sup>.

Dwie strony dalej Nietzsche radzi swoim czytelnikom:

odradzać należy tych przewlekłych posiłków, które nazywam stypami z przerwami (...). Żadnych posiłków w przerwach, żadnej kawy: kawa zasępia. Herbata tylko rano z korzyścią. Mało, lecz mocnej: herbata bardzo szkodzi i całodniowe sprowadza niedomaganie, gdy jest o stopień za słaba. Każdy tu ma swoją miarę, często w najciaśniejszych i najdelikatniejszych granicach. (...) Wszystkie przesady pochodzą z kiszek<sup>22</sup>.

Abstrahując już od faktu, czy zgodzimy się z radami Nietzschego, zauważmy, że podaje on powyższe uwagi w rozdziale,

<sup>20</sup> *Virtú* – po łacinie cnota, doskonałość moralna, tężyzna. W starożytnym Rzymie używano tego określenia do oddania specyficznej kondycji obywatela Rzymianina, odznaczającego się stoicką siłą ducha – przyp. T. M.

<sup>21</sup> Fryderyk Nietzsche, *Ecce homo. Jak się staje – kim się jest*, przeł. L. Staff, Bis, Warszawa 1989, s. 26.

<sup>22</sup> Tamże, s. 28-29.

stanowiącym odpowiedź na pytanie o źródła mądrości w naszym życiu. W tym samym miejscu zarzuca swoim rodakom, że spożywają za dużo tłustego mięsa i piwa, co przyczynia się do ich ociężałości duchowej<sup>23</sup>.

Podobnie jak o właściwą dietę, stoik troszczyć się będzie o odpowiednią ilość snu oraz o właściwą kondycję ciała, uprawiając ćwiczenia. Na to również znajdziemy w pismach antycznych stoików liczne świadectwa. Diogenes Laertios podaje, że Kleantes, drugi w historii lider szkoły stoickiej, zanim został stoikiem, był pięściarzem<sup>24</sup>, potem zaś utrzymywał się z pracy fizycznej<sup>25</sup>. Chryzyp, wedle tego samego źródła, miał być zrazu biegaczem<sup>26</sup>. Seneka i Epiktet wielokrotnie zalecają życie surowe i aktywne. Zaś Henry David Thoreau, stoicyzujący amerykański filozof, w swoim głośnym dziele *Walden, czyli życie w lesie* głosi pochwałę prostego wysiłku fizycznego, którego doznawał podczas swojego dobrowolnego eksperymentalnego wygnania, kiedy to dzień w dzień obrabiał poletko fasoli<sup>27</sup>.

#### 4. Troska o kondycję psychiczną

Podstawą praktyki stoickiej jest nie tylko właściwe funkcjonowanie naszego organizmu, ale także psychiki. Przy czym, dodać należy, rozróżnienie na ciało i psychikę (duszę) jest w stoicyzmie co najmniej nieostre. Stoicy są, jak to ujmuje współczesna polska komentatorka, „somatystami”<sup>28</sup>.

<sup>23</sup> Tamże, s. 27.

<sup>24</sup> Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 447; VII, 4, 168.

<sup>25</sup> Tamże, s. 455; VII, 7, 179.

<sup>26</sup> Tamże.

<sup>27</sup> Henry David Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. H. Cieplińska, Wydawnictwo Rebis, Poznań 2011, s. 172-184.

<sup>28</sup> Stoicy uważają, że wszystko, co jest, jest ciałem (po grecku – *soma*), a każde ciało znajduje się w stałym ruchu. Jak podsumowuje Bolesława Duszyńska: „W przeciwieństwie do Arystotelesa twierdzą stoicy, że nie istnieje działanie bez ruchu, co więcej: podstawą wszelkiego istnienia jest ruch, ponieważ cokolwiek istnieje rzeczywiście, musi działać, przy czym ruch postrzegalny, makroskopowy, jest tylko właściwością skomplikowanego ruchu mikroskopowego, pojętego jednocześnie jako siła (...), określona w swej formie oraz intensywności (= stopniu) nasilenia.” Bolesława Duszyńska, *Zasady somatologii stoickiej*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2002, s. 15.

Kiedy więc mówimy w stoicyzmie o dyspozycji psychicznej czy kondycji duchowej, pamiętajmy, że one też mają charakter fizyczny, choć mniej jawny.

Przez kondycję psychiczną stoicy rozumieją podstawową zdolność dysponowania własną wolą. Zła kondycja to słaba zdolność kierowania swoją wolą, dobra kondycja to duża zdolność kierowania nią. W punkcie wyjścia praktyki stoickiej stoik musi zatroszczyć się o chociaż minimalną zdolność w tym zakresie. Stoicy zakładają, że nie wszyscy takową posiadają. Jak wyjaśnia Epiktet:

I podobnie, jak w chorym i reumatycznym ciele bóle raz chodzą po tych częściach, raz znowu przenikają na inne, tak samo rzecz ma się i z chorą duszą – nigdy nie można na pewno powiedzieć, ku czemu się przychyli jej skłonność. Lecz kiedy do tej skłonności i gwałtownego uniesienia przyłączy się nadto silne napięcie nerwów, wtedy na uleczenie choroby nie ma już żadnego ratunku ani lekarstwa<sup>29</sup>.

Stoicy często podkreślają, że niektórzy ludzie osiągną taki poziom napięcia „choroby duszy”, przez co mają na myśli pomieszanie emocjonalne, pomieszanie wartości, myśli, stres i tak dalej, że nie są w stanie już z tej drogi sami zawrócić. Z doświadczenia swojego i innych ludzi, z naprawdę wielu różnych historii, które usłyszałem, wiem, że w takich sytuacjach ostatnią deską ratunku jest jakieś traumatyczne doświadczenie bądź w postaci bardzo ciężkiej choroby, śmierci kogoś bliskiego, rozpadu związku lub dotknięcia jakiejś ostatecznej ciemności czy chaosu w sobie samym. Seneka napisał kilkanaście poruszających tragedii<sup>30</sup>, z których każda stanowi studium drogi, po której zdążając, w pewnym momencie już nie możemy się cofnąć. Drogę tę da się opisać w kategoriach osiągnięcia określonej kondycji psychicznej, na gruncie której nie daje się już budować stoickiego świata i wartości.

Tak jak powiedziałem, podstawą tej kondycji jest zdolność kierowania własną wolą. Żeby nią choć w zaledwie dysponować, stoicy zalecają w punkcie wyjścia szereg działań.

<sup>29</sup> Epiktet, *Diatryby*, dz. cyt., s. 155; II, 35.

<sup>30</sup> Por. Thomas Rosenmeyer, *Senecan Drama and Stoic Cosmology*, University of California Press, Berkeley-Los Angeles-London 1989, cz. I.

Omówię trzy z nich: lektura, rytm dnia, ograniczenie ilości celów życiowych.

#### 4.a. Lektura

Zdolność używania woli jest ściśle sprzężona ze zdolnością koncentracji, myślenia abstrakcyjnego oraz zdolnością przebywania samemu ze sobą. Żeby zadziałała wola, trzeba umieć powstrzymać odruch bezpośredniej reakcji na bodziec – właśnie ta umiejętność, co potwierdzają dziś liczne badania, zanika u współczesnego człowieka, przestymulowanego przez niezliczone bodźce, reklamy, głośną muzykę, gry komputerowe, komunikatory, portale społecznościowe i tak dalej. Nie my kierujemy naszym życiem, ale, zanurzeni w fali bodźców, dziejemy się. Płyniemy rzeką obrazów, stymulowani przez coraz kolejne bodźce zmysłowe. Jakby to ujął Seneka, nawiązując, jak wielu stoików, do Heraklitejskiego wyobrażenia życia jako rzeki:

Ciała nasze rwą się naprzód na kształt potoków<sup>31</sup>.

Bodźce stale nas stymulują i napędzają – podczas gdy refleksja i wola wymagają zatrzymania się, dystansu i analizy. Dość szczegółowo opisał ostatnio to zjawisko, koncentrując się zwłaszcza na internecie, Nicholas Carr w książce nominowanej do nagrody Pulizera *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz umysł*<sup>32</sup>. Twierdzą tu, że trzeba, co najmniej częściowo, wyjść z tej rzeki, żeby zacząć być stoikiem. Uważam, że współczesny człowiek coraz bardziej przypomina jakiś nowy ewolucyjnie gatunek, który dla uproszczenia nazywam *homo elektronicus*. Cechuje go ograniczona zdolność koncentracji, osłabiona zdolność myślenia analitycznego, stały głód bodźców dźwiękowych i wizualnych, duża płynność i zmienność stanów emocjonalnych, myślenie asocjacyjne (szybkie i pobieżne), stała gotowość i umiejętność przetwarzania dużej ilości danych, mobilność i umiejętność szybkiej adaptacji do nowych sytuacji. Taka istota szybko odnajduje się we współczesnej rzeczywistości, ale ma podstawowe problemy z używaniem własnej woli – nie może też zostać prawdziwym stoikiem.

<sup>31</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, dz. cyt., s. 221; *List LVIII*.

<sup>32</sup> Nicholas Carr, *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz umysł*, przeł. K. Rojek, Helion, Warszawa 2012. Por. zvl. rozdz. 7-8.

Tymczasem, jak pisze Epiktet:

Każda sprawność i każda władza utrzymuje się w mocy i nabiera doskonałości przez wykonywanie odpowiednich dla niej czynności. I tak sprawność chodzenia – przez chodzenie, biegania – przez biegania. Jeśli chcesz dobrze czytać, musisz czytać, jeśli chcesz dobrze pisać – musisz pisać. Jeżeli jednak przez trzydzieści dni z rzędu nie będziesz czytać, lecz robić coś innego, zobaczysz, co wtedy się stanie<sup>33</sup>.

Otóż właśnie wtedy słabnie znacząco nasza zdolność kierowania własną wolą. Dlatego stoicy wszędzie zalecają czytanie jako stały element codziennej intelektualnej diety. Nie należy jednak czytać za dużo, jak ten, o którym Cyce-ron pisze, że „wydawał się hulać wprost pośród książek”<sup>34</sup>. Raczej, co Seneka zaleca zaraz w drugim z *Listów moralnych do Lucyliusza*, trzeba ograniczyć liczbę swoich lektur. Jak czytamy:

Bo za najpierwszy dowód umysłu zrównoważonego poczytu-  
ję możliwość spokojnego trwania na jednym miejscu  
i obcowania z samym sobą. Bacz następnie i na to, by  
czytanie wielu pisarzy i wszelkiego rodzaju książek tak-  
że nie pociągnęło za sobą jakiejś chwiejności albo niesta-  
łości (...) <sup>35</sup>.

#### 4.b. Rytm dnia

Następnie stoicy zalecają prowadzić unormowany tryb życia. Antycypują w ten sposób współczesną teorię nawyków. Po pierwsze zalecają bowiem regularne uprawianie rachunku sumienia, po drugie konsekwencję i powtarzanie elementów codziennej praktyki. Jak pisze Seneka:

Wszystko, co niedoskonałe, musi nieuniknienie chwiać się i bądź to wypływać na wierzch, bądź pogrążyć się lub upadać. Upadnie zaś jeśli nie będzie wytrwale posuwać się dalej i rwać się naprzód<sup>36</sup>.

Albo idziesz naprzód, albo upadasz. Albo sam stoisz prosto, albo życie cię naprostuje. O stoikach wiemy, że prowadzili

<sup>33</sup> Epiktet, *Diatryby*, dz. cyt., s. 169; II, 18.

<sup>34</sup> Cyce-ron, *O najwyższym dobru i złu*, dz. cyt., s. 286; III, 7.

<sup>35</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, dz. cyt., s. 33; *List II*.

<sup>36</sup> Tamże, s. 289-291; *List LXXI*.

egzystencję uporządkowaną, z czasem przeznaczonym proporcjonalnie i zgodnie z zamysłem na lekturę, pracę, spotkania z przyjaciółmi, medytacje stoickie. Podobnie i dzisiaj największe szanse na zapanowanie nad naszą wolą mamy wtedy, gdy w naszym codziennym planie powtarzają się stałe czynności – rytm.

#### 4.c. Ograniczenie ilości celów życiowych

Współczesny człowiek stawia sobie zazwyczaj bardzo dużo ważnych celów do realizacji: założyć rodzinę, nauczyć się jakiegoś języka, osiągnąć stabilizację materialną, sukces zawodowy, przeżyć coś niezwykłego, odwiedzić Tybet albo Meksyk, napisać książkę, stworzyć więzi prawdziwej przyjaźni i tak dalej. Jeśli nie udaje nam się osiągnąć któregoś z nich czujemy się nieszczęśliwi, mówimy, że nie udało nam się zaspokoić ważnych potrzeb lub pragnień. Niestety prawda na temat ludzkiej psychiki jest chyba taka, na co zwrócił uwagę już Schopenhauer, że nigdy nie udaje nam się w pełni zaspokoić wszystkich naszych pragnień. Ciągłe się odradzają, ciągle powstają nowe, jest ich za dużo, stale wchodzą ze sobą w złożone konflikty. Tymczasem przytaczany nieco wyżej Henry David Thoreau przestrzegał nas przecież sto pięćdziesiąt lat temu:

Prostota, prostota i jeszcze raz prostota! Tak, niechaj ludzkie sprawy ograniczą się do dwóch czy trzech, a nie stu czy tysiąca; zamiast liczyć do miliona, człowiek powinien liczyć do dwunastu, a rachunki prowadzić na paznokciu kciuka<sup>37</sup>.

Rada ta jest niezwykle stara, powtarza ją za Demokrytem także Marek Aureliusz:

Nie zajmuj się na raz wieloma sprawami, mówią, jeżeli chcesz zachować pogodę ducha. (...) Gdyby bowiem kto nie mówił ani czynił przeważnej części tego, co mówimy i czynimy, a co nie jest konieczne, miałby i więcej czasu, i mniej niepokoju<sup>38</sup>.

Stoicy radzą ograniczać się w swoich celach. Nie ilość celów i pragnień decyduje o jakości naszego życia, ale jakość ich realizacji. Epiktet wyjaśnia:

<sup>37</sup> H. D. Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie*, dz. cyt., s. 109.

<sup>38</sup> Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 36; IV, 24.

Trzeba bowiem koniecznie z zamiłowaniem uprawiać sztukę obrawszy sobie za przedmiot którąś z rzeczy zewnętrznych, nie tak jednakże, żebyśmy w niej samej mieli się rozmiłować, ale w ten sposób, żebyśmy niezależnie od tego, czym jest rzecz owa, wykazywali za jej pomocą zamiłowanie i wprawę w sztuce<sup>39</sup>.

Jak należy rozumieć ten cytat? Z zamiłowaniem, czyli pasją, oddawać się należy każdemu zadaniu. Pasja ta ma jednak płynąć nie z upragnienia jakiegoś celu, lecz z głębi nas samych, niezależnie od zadania, którego się podejmujemy – pasja ma być sposobem bycia. Pograżeni w tysiącu zadań i emocji zapominamy, że pasja to nasza wewnętrzna natura – zaś stoicy od przeszło dwóch i pół tysiąca lat niestrudzenie próbują nam o tym przypomnieć.

Wystarczy, że wybierzemy sobie jeden czy dwa ważne życiowe cele, a potem będziemy je po prostu realizować z oddaniem i spokojem ducha – nic więcej nie trzeba do dobrego życia i właściwej realizacji naszego potencjału. Naszym zadaniem jest: robić coś najlepiej jak potrafimy.

#### 4.d. Cele mają być osiągalne.

Należy tu wszak poczynić kilka dodatkowych uwag na temat obierania życiowych celów. Sposób, w jaki ustalane są one przez współczesnego człowieka odbiega bowiem daleko od wyjściowych stoickich intuicji. Cele stoickie mają być osiągalne. Rozumiem przez to dwie rzeczy.

Po pierwsze cele, które dla siebie ustanawiamy muszą być rzeczywiście przez nas wybrane. Nie chodzi o to, że musimy „czuć”, że są nasze. Uważam, iż „czucie”, że coś jest „naprawdę moje” to współczesny mit paralizujący ludzką zdolność wyboru. Większość z nas nigdy nie osiąga magicznego poczucia pewności – trzeba wybrać i zidentyfikować się z aktem wyboru. W naszej mocy leży nie tyle uzyskanie poczucia pewności, że wybraliśmy słusznie, lecz nadanie naszemu wyborowi mocy obowiązywania w naszym życiu. Mistrzem analizy sytuacji czy dramatu wyboru w ludzkim życiu był XIX-wieczny duński filozof Søren Kierkegaard. Piętnował on ludzką niezdolność wyboru: uważał, że dojrzałość polega na

<sup>39</sup> Epiktet, *Diatryby*, dz. cyt., s. 118; II, 5.

wyborze pomimo braku pewności. Dopiero dzięki temu aktowi jego zdaniem człowiek staje się osobą – jesteśmy tym, co wybieramy. Jak czytamy u Kierkegaarda:

Jeśli chcesz mnie dobrze zrozumieć, musisz pojąć, że przy dokonywaniu wyboru nawet nie tyle chodzi o to, żeby wybrać dobrze, ile raczej o siłę, powagę i patos, z którym się wybiera. Dzięki temu daje znać o sobie osobowość w swej wewnętrznej nieskończoności i dzięki temu następuje jej scementowanie<sup>40</sup>.

Podobnie uważał Jean Paul-Sartre, pisząc, że:

nie ma innej rzeczywistości jak tylko działanie (...) człowiek jest tylko i wyłącznie projekcją, istnieje tylko o tyle, o ile realizuje siebie, jest tylko zespołem swoich czynów, jest tylko swoim własnym życiem<sup>41</sup>.

Nie ma co czekać, dodaje dalej Sartre, aż pojawi się jakaś motywacja czy przecucie – najpierw jest wybór i działanie. Twierdzą, że myślenie takie bardzo dobrze koresponduje z tradycją stoicką, pod warunkiem wszakże, że położymy nacisk na wewnętrzną determinację woli. Epiktet podkreśla na każdym kroku, że istotą stoicyzmu jest czynienie właściwego użytku z wyobrażeń. Co to znaczy? Znaczy to, że podstawowym zadaniem hegemonikonu jest właściwa ocena sytuacji i dostosowanie do niej adekwatnego działania, a następnie uruchomienie woli. Połączenie tych trzech elementów: oceny (myśli), działania i woli stanowi fundament etyki stoickiej. Człowiek jest pragnieniem i dążeniem do określonych celów na podstawie racjonalnej oceny sytuacji. Cele te zaś wynikają z naszych naturalnych predyspozycji (i nie są bardzo specjalistyczne – większość z nas może robić bardzo wiele różnych rzeczy).

Po drugie przez osiągalność naszych celów rozumiem, że to mają być cele, które to faktycznie my realizujemy. Kiedy tak się dzieje? Kiedy w dążeniu do osiągnięcia go angażujemy swój umysł, czas, energię i zdolności. Współcześnie coraz powszechniej występuje zjawisko angażowania do realizowania naszych nieraz bardzo osobistych i intymnych przedsięwzięć zewnętrznych tak zwanych profesjonalistów.

<sup>40</sup> Søren Kierkegaard, *Albo-albo*, t. II, przeł. T. Toeplitz, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2010, s. 203.

<sup>41</sup> Jean-Paul Sartre, *Egzystencjalizm jest humanizmem*, Wydawnictwo MUZA, Warszawa 1998, s. 52.



Interesującą książkę napisała ostatnio na temat tego zjawiska amerykańska socjolożka Arlie Russel Hochschild. Książka ta nosi wymowny tytuł: *The outsourced self. What happens when we pay others to live our lives for us* (*Outsoursowane Ja. Co się dzieje, kiedy płacimy innym za to, by żyli za nas nasze życie* – tłum. T. M.)<sup>42</sup>. Outsourcing (dosł. zewnątrz-źródłowość) to zjawisko występujące w dużych firmach, które, ze względu na oszczędności, zamiast zatrudniać na etacie jakiegoś specjalistę (opłacając nie tylko jego wynagrodzenie, ale składki ubezpieczeniowe), woła zlecić wykonanie tej pracy zewnętrznemu samozatrudnionemu specjalistcie. Zdaniem Hochschild to samo obserwujemy w osobistym życiu dzisiejszych Amerykanów – czynności i obowiązki uważane dawniej za część osobistego życia są coraz częściej outsoursowane na zewnątrz. Płacimy specjalistom od spraw sercowych, żeby poradzili nam jak skutecznie znaleźć bratnią duszę na portalach randkowych, wynajmujemy profesjonalistów do zabawiania naszych dzieci podczas imprez urodzinowych, płacimy doradcom do spraw rozwoju osobistego, wyglądu, osobom do zarządzania naszymi domami, sprzątaniam, prac ogrodowych, odzwyczajania naszych dzieci od nocnika, odrabiania z naszymi dziećmi lekcji, wyprowadzania psów, zajmowania się naszymi starszymi niedołączonymi rodzicami i tak dalej. Lista jest niezwykle długa. Wielu z nas płaci za to wysoką osobistą cenę, nie wiedząc już kim właściwie są, ani co jest ich życiem. Stajemy się sobą poprzez wysiłek. Jeśli zlecamy coś innym, to już nie my realizujemy dany cel, to już przestaje być nasz cel. Hochschild analizuje na przykład rynek profesjonalnych organizatorów ceremonii ślubnych. Po rozmowie z kobietą specjalizującą się w tym fachu stwierdza:

Narzeczeni zgłaszają się do niej po powszechną wiedzę, której, jak czują, sami nie posiadają albo po potwierdzenie, że ich pomysły są właściwe. Wyautsoursowali na nią wiarę we własne przekonania<sup>43</sup>.

W przejmującym rozdziale na temat profesjonalnych organizatorów życia domowego wykazuje, że w efekcie tego

---

<sup>42</sup> Arlie Russell Hochschild, *The Outsourced Self. What Happens When We Pay Others to Live Our Lives For Us*, Metropolitan Books, New York 2012.

<sup>43</sup> Tamże, s. 50.

typu „usług” ludzie, zarówno usługodawcy, jak i usługobiorcy, stają się niewidzialni dla samych siebie, odcinając się między innymi od swoich emocji. Profesjonalna organizatorka życia w rozmowie z autorką wyjaśnia, że większość jej klientów to osoby pogrążone w pędzie i chaosie codziennego życia, w efekcie czego nie mają czasu uczyć się cierpliwości:

Ja jestem cierpliwa. Moi klienci outsorsowali na mnie cierpliwość. A ponieważ weszło im to w nawyk stali się niecierpliwymi ludźmi<sup>44</sup>.

Po co mieć psa, jeśli nie mamy czasu go wyprowadzać, tylko wynajmujemy do tego ludzi? Po co mieć ogród, jeśli nie mamy ochoty nic w nim robić? Po co mieć dzieci, jeśli wynajmujemy fachowców, żeby nauczyli je korzystania z nocnika? pyta Hochschild. Myślę, że ludzie mają swoje powody. Decydują się na przykład na duże domy z ogrodem ze względów prestiżowych, na inne dlatego, że tak się robi. Nie oszukujmy się jednak, że to są dla was ważne rzeczy, jeśli nie poświęcamy im swojej energii i czasu. Po czym poznać, co jest dla kogoś ważne? Po wysiłku i zaangażowaniu, nie po deklaracjach słownych.

Stoik wybiera rzeczy, które naprawdę się dla niego liczą, to jest takie, którym gotowy jest poświęcić siebie. Jeśli naszą wartością jest rodzina, spędzajmy aktywnie czas ze swoimi dziećmi, pomagajmy im przy odrabianiu prac domowych, bądźmy obecni podczas imprez szkolnych. Jeśli ktoś nie ma na to wszystko czasu, to znaczy, że w jego życiu jest coś, co się liczy bardziej, nawet jeżeli tego świadomie nie wybrał. Czasami to życie wybiera za nas, wpadamy w jakiś wir spraw i nie umiemy się wycofać.

Tak dzisiaj rozumiem stoicki wybór celów życiowych.

## 5. Zakończenie: życie stoickie jako życie harmonijne

W eseju tym chciałem wykazać fałszywość stereotypowego obrazu stoika jako kogoś, kto doświadcza osobliwej dysharmonii, konfliktu między pozornym zewnętrznym spokojem a wewnętrznym wzburzeniem. Skąd wziął się ten stereotyp? Myślę, że między innym stąd, że przyjęło się w literaturze rozpatrywać stoickie ćwiczenia w oderwaniu od ich właściwego somatycznego kontekstu. Bierzymy na przykład do ręki

---

<sup>44</sup> Tamże, s. 167.

Marka Aureliusza i widząc, że stosuje on klasyczne stoickie ćwiczenia mentalne, takie jak *premeditatio malorum* czy *perspektywa kosmiczna*, zakładamy, że jest to przejaw jakiejś wewnętrznej walki przeciw samemu sobie. Tymczasem jest to walka o siebie: ćwiczenia stoickie mają na celu usunięcie przeszkód na drodze samorealizacji. Nasze dążenia wynikają z tego, jacy jesteśmy – ale napotykamy przeszkody w postaci różnych lęków, konfliktów wartości, przywiązywania nadmiernej wagi do rzeczy mało istotnych; ćwiczenia stoickie mają nam pomóc usunąć te przeszkody, usunąć dysharmonię.

Twierdzę zatem, że prawdziwy stoicyzm promuje życie harmonijne, które osiąga się w ten sposób, iż z najbardziej podstawowych biologicznych odruchów człowieka wywodzimy cele, a następnie dążymy rozumnie do ich realizacji. Owa gotowość, napięcie między zamiarem a celem jest istotą harmonijnej stoickiej kondycji. Można użyć też innych słów, jak wysiłek czy czujność. Jak ujmuje to Pierre Hadot:

Uwaga to zasadnicza postawa duchowa stoika. To ciągła czujność i obecność ducha, stale rozbudzona samoświadomość, stałe napięcie ducha. [I dalej w przypisie do tego fragmentu:] Idea natężenia (*tónos*) występuje zwłaszcza u Epikteta (...). To pojęcie ma w stoicyzmie pozycję centralną, podobnie jak pojęcie odprężenia (*ánesis*) w epikureizmie (...)<sup>45</sup>.

Czym jest ten stoicki *tonos*? Abstrahując od kontekstu ontologicznego, wystarczy tutaj, jeśli wyobrazimy sobie radosne napięcie, jakie towarzyszy dobrze przygotowanemu sportowcowi tuż przed startem w ważnych zawodach. Albo żołnierza na posterunku, który, kierując się poczuciem obowiązku i oddaniem dla swojego kraju, zbudowany rzetelnym szkoleniem, wzmaga czujność i najwyższe zaangażowanie. To jest psychologiczna istota stoickiego *tonosu*. Zdaniem stoików w takim natężeniu i oddaniu spełnia się nasze człowieczeństwo – sięgamy szczytu swoich psychofizycznych możliwości i tam właśnie osiągamy spełnienie. Niezwykle pięknie zasadę tą wyrażają liczne sentencje XX-wiecznego filozofa francuskiego Antoine de Saint Exupérego, które znaleźć możemy na stronicach jego *Twierdzy*:

<sup>45</sup> Pierre Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1992, s. 17.

Dlatego powiadam: nie wolno nam unikać wysiłku, chyba po to, żeby podjąć wysiłek jeszcze większy; gdyż zadaniem naszym jest rosnać<sup>46</sup>.

Lub:

Albowiem człowiek staje się tylko wtedy, gdy napotyka opór<sup>47</sup>.

I nieważne jaki cel nam przyświeca. Samo poświęcenie jest dobrem<sup>48</sup>.

---

<sup>46</sup> Antoine Saint de Exupéry, *Twierdza*, przeł. A. Olędzka-Frybesowa, Wydawnictwo Lietrackie MUZA, Warszawa 2005, s. 132.

<sup>47</sup> Tamże, s. 226.

<sup>48</sup> Można postawić tu słuszny zarzut, że ta teza może mieć relatywistyczne czy nihilistyczne konsekwencje. Będzie taka, jeśli weźmiemy ją w oderwaniu od specyficznie stoickiego kontekstu. Odpowiedź jest prosta, jakkolwiek jej szczegółowe uargumentowanie zajęłoby kilka stron i nie ma już na to miejsca w tym eseju. Brzmi ona zaś: wybór właściwych wartości jest częścią zaangażowania, tj. *tonosu* stoika (wynika z „dyscypliny myślenia”) – zazwyczaj stoicy wywodzą wartości (czyli „godne wyboru stany rzeczy”) z natury, bądź spójności wewnętrznej (w ten na przykład sposób, że człowiek, mając naturalną potrzebę relacji z drugim człowiekiem, wywodzi z tej potrzeby wartości społeczne – nie może więc działać aspołecznie; działając społecznie jest spójny ze sobą). Ten drugi sposób, spójność, akcentuje w swojej interpretacji Epikteta A. A. Long w pracy *Epictetus. A Stoic and Socratic Guide to Life*, University Press, Oxford 2002. Por. zvl. rozdz. 8.