

BRIGID DELANEY



ZACHOWAJ SPOKÓJ

stoicyzm w praktyce
na dzisiejsze czasy

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

WSTĘP

Nie ma co, żyjemy w ciekawych czasach! Powtarzałam to sobie codziennie zgarbiona przed laptopem, ślepiąc zmęczonym wzrokiem w ekran, z którego zalewały mnie coraz to nowe niepokojące wiadomości ze wszystkich zakątków świata. Miałam wrażenie – właściwie wciąż je mam – że funkcjonujemy w stanie permanentnego kryzysu, w którym jedno globalne trzęsienie ziemi goni drugie, nie pozwalając na chwilę wytchnienia i orientację w ciągle zmieniającej się, coraz bardziej ponurej rzeczywistości.

Zewnętrzne przyczyny chaosu można łatwo wskazać: kryzys klimatyczny, pandemia, rasizm, pogłębiające się nierówności społeczne, gwałtownie rosnące koszty utrzymania, wojny i narastanie problemów ze zdrowiem psychicznym. Za ich sprawą wypalamy się, popadamy w coraz głębsze uzależnienia i nadużywamy różnych substancji, stajemy się niewolnikami własnych telefonów. Rozpadają się płaszczyzny porozumienia, w mediach społecznościowych szaleje plaga nadużyć i hejtu, wycofujemy się do naszych domów, ekranów, schronów, platform i baniek, w egzystencjalny

marazm spowodowany brakiem rytuałów, poczucia uczestnictwa i wspólnoty, które nadają sens życiu.

Współczesny człowiek żyje pod ostrzałem bodźców. Jest ich tak wiele i są tak silne, że aż się nie chce otwierać oczu.

A jednak... nasze czasy mają też w sobie coś wspaniałego. We wczesnych dniach pandemii panowało uporczywe przekonanie, że oto *coś się wydarza*. Gdy na chwilę zniesiono izolację – zarówno pomiędzy znajomymi, jak i obcymi – wyłała się z nas fala dziwnej, lekkomyślnej towarzyskości. Te osobliwe chwile jesienią 2020 roku ukazały nam, że możemy stać się inni, jeśli tylko sobie na to pozwolimy.



Od zawsze radzę sobie z trudnościami, nadając im sens, który staje się mapą – a mapa wskazuje drogę wyjścia z tarapatów. Pomyślałam więc, że jeśli uda mi się odczytać znaczenie tych lat chaosu i zadziwienia, wymyślić, jak najlepiej je przetrwać, to będę zabezpieczona na przyszłość, przygotowana na to, co mnie czeka. A przyszłość zapowiadała się szalona. Może nawet bardziej niż przeszłość.

Jedyny problem polegał na tym, że kultura (ani teraz, ani wcześniej) nie wyposażyła nas w umiejętność rozpoznawania tego, co jest ważne, ani w mapę, którą moglibyśmy się kierować, żeglując wśród raf ostatnich kilku lat. W świeckim społeczeństwie nie ma ani religii, ani powszechnie przyjętych narzędzi społecznych czy moralnych pozwalających sprostać coraz bardziej złożonym wyzwaniom, jakie stawia przed nami życie. Pozostaje nam improwizacja. Ale jak znaleźć spójny sens w czasach nieustannych zmian? Co zrobić, by mocno stanąć na ziemi,

nie dając porwać się niepokoju, że nasze społeczeństwo się rozpada? Jak w obliczu chaosu zachować optymizm, działać z poczuciem celu i sprawczości? I co to znaczy być dobrym człowiekiem, który postępuje etycznie? W naszej obecnej kulturze nie znalazłam nic, co pozwalałoby ugruntować się w szalejącej zawierusze.

Żeby przetrwać trudny czas, potrzebna mi była solidna dawka mądrości. Ale gdzie jej szukać?

W moich poprzednich książkach na temat internetu i globalizacji (*This Restless Life*) oraz branży wellness i zdrowia (*Wellmania*¹) poszukiwałam odpowiedzi na powyższe pytania. Pisząc niniejszą, również ich szukałam, jednak nie na zewnątrz, tylko we własnym wnętrzu.

Poszukiwałam narzędzi do rozwijania swojego wewnętrznego życia, hartu ducha, którego wystarczyłoby mi do samego końca. Owa mądrość byłaby przewodnikiem dla intuicji po tym, jak traktować innych ludzi, jak poruszać się w świecie i stawiać czoła rozczarowaniu, utracie, radości i obfitości. Oddziaływałyby też na wnętrze – nadała sens, kreśliła mapę, byłaby moralnym kompasem, pozwalała zachować spokój i nabrać odwagi w czasach chaosu na świecie i w życiu osobistym.

Traf chciał (jeszcze o tym napiszę), że odnalazłam poszukiwaną mądrość w stoicyzmie – filozofii wywodzącej się ze starożytnych Grecji i Rzymu.

Stoickie podejście do życia jest zawsze przydatne, a szczególnie pomocne dla mnie okazało się w marcu 2020 roku.

Usłyszałam, jak starożytni filozofowie szepczą do mnie przez odmęty czasu: „Tutaj! Jesteśmy tutaj! Zawsze tu byliśmy”.

Dlatego zanurzyłam się w przeszłość i znalazłam tam czasy podobne do naszych – pełne chaosu, wojen, plag, zdrady, korupcji, niepokoju, rozpusty i strachu przed klimatyczną apokalipsą. Ówcześni ludzie poszukiwali odpowiedzi na te same pytania, które dzisiaj nurtują nas. Spotkałam ich w starożytnym stoicyzmie. Byli tacy jak my: chcieli odnaleźć sens życia i poczucie przynależności, spełnienie i spokój, miłość, harmonijne życie rodzinne; wartościową pracę dającą satysfakcję; bliskie, pokrzepiające przyjaźnie. Pragnęli przyczyniać się do dobrostanu własnej społeczności; być częścią czegoś większego od nich samych; przeżywać fascynację przyrodą i chwile nabożnej czci. Oni też zadawali sobie pytania o początki wszystkiego i uczyli się, jak pogodzić się z tym, że w pewnym momencie, nie z własnego wyboru, musimy wszystko utracić.

„Jesteśmy tutaj! Zawsze tu byliśmy”. A zatem poszłam po naukę do stoików, sięgając ku nim poprzez otchłań czasu, by dowiedzieć się, jak starożytne nauki mogą nam pomóc dzisiaj.

Jak to się stało, że napisałam tę książkę, i po co to zrobiłam

Po raz pierwszy zetknęłam się z filozofią stoicką w roku 2018. W 2019 zaczęłam ją wnikliwie badać, a pisanie książki zakończyłam w roku 2022.

Okres od rozpoczęcia do zakończenia prac był tak dziwny, chaotyczny, pozbawiony porządku, bezprecedensowy i tak bardzo wymagający tego, o czym pisałam, że całe to przedsięwzięcie wydawało mi w jakiś niesamowity sposób

z góry przesądzone. Na samym dniu pandemicznego doła znajomość stoicyzmu okazała się prawdziwym darem. Miałam wrażenie, że jestem wysłaną w przyszłość bohaterką powieści fantastycznonaukowej, której supermoc – prawidłowo użyta – pozwoli jej się wyrwać z tarapatów.

Jednak sposób, w jaki zetknęłam się ze starożytną nauką, której źródła przetrwały do dziś (z kilkoma godnymi uwagi wyjątkami) głównie we fragmentach i relacjach jej adeptów, był z początku przypadkowy.

We wrześniu 2018 roku redaktorka naczelna „Guardiana” – moja koleżanka po fachu, a prywatnie przyjaciółka, Bonnie Malkin – podesłała mi pewien frapujący artykuł. Jego nagłówek brzmiał: „Chcesz być szczęśliwy? Przez tydzień żyj jak stoik” (*Wanna be happy? Then live like a Stoic for a week*). Opisował on prowadzony przez naukowców z Uniwersytetu w Exeter eksperyment online z udziałem około siedmiu tysięcy osób, które próbowały przez tydzień żyć tak jak starożytni stoicy, wspierając się codzienną lekturą i dyskusjami na temat stoicyzmu. Na początku tygodnia, który obejmowało badanie, i pod jego koniec sprawdzono, jak bardzo uczestnicy czują się szczęśliwi, by określić, czy stoicki tryb życia przynosi wymierną zmianę w tym zakresie. Bonnie zasugerowała, żebym napisała o tym felieton z przymrużeniem oka.

Zgodnie z artykułem opisującym „tydzień stoika” należało się w jego trakcie kierować pięcioma zasadami. Choć od tamtego czasu upłynęło już pięć lat, codziennie do nich wracam.

1. Przyjmij do wiadomości, że większość wydarzeń, które zachodzą w twoim życiu, znajduje się poza twoją kontrolą.

2. Dostrzeż, że twoje emocje są wynikiem tego, co myślisz o świecie.

3. Pogódź się z tym, że od czasu do czasu będą ci się przytrafiać przykre sytuacje, tak jak przydarzają się wszystkim innym.

4. Postrzegaj siebie jako część większej całości, a nie odizolowaną jednostkę. Jesteś częścią ludzkości, częścią natury.

5. Myśl, że wszystko, co masz, nie jest twoją własnością, a tylko to wypożyczasz i pewnego dnia zostanie ci odebrane.

Tydzień nie wystarczył mi, żeby zostać stoiczką. Przedsięwzięcie okazało się znacznie większe. Stoicyzm miał wiele innych, skomplikowanych zasad, pełnych zastrzeżeń i wyjątków, dziwacznych prawideł i nieznanymi mi teorii. Pisma stoickie bywały zawiłe. Treści, które spisano przed wiekami, w martwych językach, plątały się w dostępnych tłumaczeniach. Niektóre zdania trzeba było czytać wiele razy, żeby odnaleźć w nich sens.

Felieton, który wtedy wysmażyłam do „Guardiana”, traktował o tym, jak trudno przez cały tydzień być stoiczką, zwłaszcza na kacu.

Słowem, dowiodłam, że nic nie zrozumiałam.

Jednak coś we mnie pozostało. Po roku wróciłam z postanowieniem, że tym razem podejść do „stoickiego tygodnia” poważniej. Zebrałam grupkę znajomych, z którymi – osobiście i wirtualnie, za pośrednictwem WhatsAppa – spotykaliśmy się w Sydney na codzienne czytanie o stoicyzmie i wspólną praktykę rozlicznych zasad. W naszej grupie – bardzo zróżnicowanej i obejmującej osoby od trzydziestego do czterdziestego piątego roku życia (należeli do niej między

innymi: agent nieruchomości z Byron Bay, dziennikarz ekonomiczny z „The Australian”, aktywista z organizacji politycznej GetUp!, student prawa i kleryk) – panował głód zasad, rygoru i logiki, które obiecywał stoicyzm. Starożytni stoicy pragnęli patrzeć życiu prosto w twarz, widzieć je takim, jakie jest, i gorąco je kochać (mimo wszystko... i ze względu na wszystko) po to, aby w końcu móc odpuścić (dążenie do kontroli nad nim).

Dzięki nieugiętej, nieznoszącej sprzeciwu mądrości stoików i determinacji, z jaką stawiali czoła przeciwnościom – a więc samej rzeczywistości – zrodził się we mnie podziw dla ich filozofii, choć czasami było mi trudno ją zrozumieć.

By ogarnąć ją umysłem, potrzebowałam więcej niż tygodnia. Jednak mój drugi „stoicki tydzień” dobiegł końca, grupa z WhatsAppa się rozpiezchła, a ja zostałam z obietnicą nowego sposobu patrzenia na świat i nowego sposobu bycia, który de facto był Bardzo Starym Sposobem Bycia. Potrzebowałam nauczyciela, przeciwnika do sporów i partnera do wymiany myśli – stoika, który byłby mi przyjacielem i mentorem.

Mam nadzieję, że wy, czytając tę książkę, znajdziecie go we mnie. Jednak najpierw cofnijmy się w czasie, bym mogła opowiedzieć, kto został nim dla mnie.



W lipcu 2019 roku wybrałam się na lunch z Andrew, moim starym znajomym. Pracował w korporacji, jednak gdy poznaliśmy się na premierze książki, zrodziła się między nami przyjaźń, gdyż okazało się, że łączy nas pasja dyskusowania i wymiany argumentów na temat rozmaitych

idei, choć nasze poglądy często były przeciwstawne. Podczas lunchu opowiedziałam mu o udziale w „tygodniu stoika” i nauczanych tam złożonych, zawiłych zasadach, które w moim odbiorze – a umysł miałam rozmiękczone fast foodem awantur na Twitterze i kulturowych wojenek – miały w sobie surowość i powagę, jakie trudno strawić współczesnemu człowiekowi, z jego rozproszeniem i skłonnością do dygresji.

Coś w stoicyzmie przemówiło do Andrew. Kilka tygodni przed naszym ponownym spotkaniem zapoznał się z nim i zdecydował, że w czasach głęboko zakorzonego relatywizmu moralnego i zamiast religii – stoicyzm to coś dla niego. W pubie Surry Hills z entuzjazmem opowiedział mi przy drinku, jak stoicyzm pomaga mu w rodzicielstwie, biznesie i kontaktach z kolegami. Andrew jest bardziej metodyczny i zorganizowany niż ja – i znacznie mniej skłonny do podążania za najnowszym szaleństwem wellness.

Powiedział mi, co go pociąga w stoicyzmie: „To, że jest intelektualną, rozsądną ramą, która organizuje życie. Podobają mi się jego praktyczność. Ideały, które wyznacza, są osiągalne. Uwzględniają nasze mocne i słabe, ludzkie strony. Stoicyzm nie zmusza do pogoni za ideałami niemożliwymi do osiągnięcia, nie skazuje większości ludzi na porażkę w próbie ich realizacji”.

Nie byłam jednak pewna, czy stoicyzm jest dla mnie. Przecież mam zupełnie inny temperament. Jestem bardziej impulsywna, podążam za energią chaosu. Czy stoicyzm sprawdzi się również w moim przypadku? A może pasuje tylko do określonych typów osobowości? To był półmetek 2019 roku. Pisałam wtedy felietony z podróży

i książkę. Pomyślałam sobie: co mam do stracenia? Racjonalne „ja” podpowiadało mi, że mogę spróbować, a intuicja szeptała, że stoicyzm mi się przyda.

Następne dwa lata wypełnione były dyskusjami, sporami, czytaniem tekstów o filozofii stoickiej i wdrażaniem jej w naszym codziennym życiu – w pracy, miłości, związkach, rodzicielstwie, dbaniu o zdrowie, dobre samopoczucie, sprawność fizyczną, podejściu do naszej śmiertelności, polityki, naszych pragnień, odpowiedzialności, stosunku do zwierząt domowych, mediów społecznościowych, ochrony zdrowia psychicznego, do pieniędzy i ambicji.

Prowadząc swoje nieformalne badania, odkryłam wiele zaskakujących faktów. Otóż ta filozofia wydała mi się znacznie nowocześniejsza niż chrześcijaństwo, które poprzedza – znacznie bardziej egalitarna, włączająca kobiety i pozbawiona hierarchii (w jej ramach można było dążyć do osiągnięcia stoickiego odpowiednika świętości – czyli stać się stoickim mędrcem, choć jeszcze nie poznałam nikogo, kto by osiągnął ten poziom). Zamiast podążać za ograniczoną ideą człowieka jako samowystarczającej wyspy, stoicy w rzeczywistości głęboko angażowali się w ideę społeczeństwa i życia wspólnotowego, spojrzenie na przyrodę i kosmos mieli ekstatyczne, złożone i głębokie, a w ich pismach pobrzmiwają dzikie nuty pogaństwa.

Stoicy opisali również podstawowy stan ducha, do którego powinniśmy dążyć, i nazwali go ataraksją (dosłownie „bez zakłóceń”). To precyzyjnie skalibrowany stan wyciszenia, który nie jest ani szczęściem, ani radością, ani żadnym ze stanów ekstatycznych występujących przy doświadczeniach religijnych i mistycznych, ani też przy bliższych

nam wzlotach związanych z zakochaniem czy wciąganiem kokainy. Ataraksja jest stanem satysfakcji lub spokoju, w którym nasza umysłowa równowaga pozostaje niezakłócona, choćby świat wokół się walił.

Przede wszystkim jednak zaczęłam w stoicyzmie podziwiać jego przejrzyste spojrzenie na ludzkość – zawsze realistyczne, nigdy cyniczne. Stoicyzm nie proponował ani boga, który ma zstąpić z nieba i nas uratować, ani życia pozagrobowego. Każde z nas ma do dyspozycji tylko siebie samą/samego i innych ludzi. Choć wszyscy jesteśmy niedoskonali, to wystarczy. Jednak ponieważ mamy tylko siebie samych i siebie nawzajem, to filozofia stoicka wymaga, byśmy sprościli temu wyzwaniu, dając z siebie wszystko, dbając o racjonalizm i prawość (więcej o tym później), żyjąc zgodnie ze swoją naturą i traktując dobrze innych – naszym braci i siostry. To wszystko, co można zrobić, i nic więcej zrobić się nie da.

Stoicy podchodzili realistycznie do naszych ograniczeń. Twierdzili, że choć można nakłaniać ludzi, by postępowali lub zachowywali się zgodnie z naszą wolą, to ostatecznie inni znajdują się poza naszą kontrolą. Zatem nie marnujemy energii, próbując ich zmieniać.

Stoicy mieli również klarowny stosunek do śmierci. Myśleli o niej codziennie, wiedząc, że każdego dnia po trochu umierają. Mieli jasność, że trzeba opłakać zmarłych, ale też nie można marnować zbyt wiele czasu i energii na żałobę. Gdy moich znajomych przygniała smutek po stracie bliskich, polecam im zgłębianie dzieł stoików sprzed dwóch tysięcy lat.



Gdy pisałam tę książkę, stoicyzm wszedł mi w krew. Nie od razu, ale stopniowo. Zaczęłam praktykować go w trudnych momentach i odkryłam, że nie tylko zapewnia ramy dla moich działań, ale też pomaga zrozumieć funkcjonowanie świata jako całości. Zaczęłam dostrzegać w nim filozofię, mającą zastosowanie od kołyski aż po grób, z której mogę korzystać przez całe życie. Zrozumiałam, że przyda mi się nawet na łożu śmierci.

W połowie tego procesu nadeszła pandemia. Nadała ona badaniom, które prowadziliśmy z Andrew (dotyczącym plag, zarazy i przygotowań do śmierci), niezwykle doniosłość. Covid zastał mnie w Kambodży: ogromny parking przed Angkor Wat był pusty. Zostało na nim kilku niespokojnych rykszarzy bez pracy; starożytne ruiny lśniły złotem w blasku świtu; samotna buddyjska mniszka prosiła o datki; kruki gnieździły się wśród ruin; turyści zniknęli. Wróciłam samolotem do Sydney, a tydzień później zamknięto granice. Przez jakiś czas – w pierwszych dniach pandemii, gdy ludzie miotali się w nerwach, tracili pracę, bali się dotknąć klamki u drzwi i kompulsywnie myli produkty spożywcze – znajomi zwracali się do mnie o rady, jakbym faktycznie była w kontakcie ze starożytnymi. Pytali: co teraz zrobiłby stoik? Jeśli można przyjąć stoicyzm w zastrzyku, to poproszę!

Przez pewien czas traktowałam swoją rolę stoickiego medium całkiem poważnie. Założyłam konto na Instagramie, na którym udzielałam porad pod postacią łatwo przyswajalnych koanów w stylu zen. Jednak za słowami

Marka Aureliusza, Epikteta czy Seneki przypominającymi poradnik „pomóż sobie sam”, kryła się złożona, poważna teoria – mapa podpowiadająca, jak żyć w tych niespokojnych czasach.

Ostatecznie zrozumiałam, że stoicyzm jest niezwykle przydatny i zaskakująco praktyczny. Nie tylko pomógł mi zachować spokój w czasie pandemii, ale też – wraz z pieczeniem ciast – dawał motywację, by brnąć przez kolejne dni. Co więcej, okazało się, że stoicyzm mnie zmienił. Zgodnie z obietnicą francuskiego filozofa Jeana-Paula Sartre’a stał się „filozofią skoncentrowaną na całkowitej transformacji egzystencjalnej jednostki; filozofią, która może nauczyć człowieka, jak żyć”. Czyli, innymi słowy: stoicyzm może odmienić wasze życie – tak jak odmienił moje.

Mam wobec tych nauk ogromny dług wdzięczności. I czuję się blisko związana z moimi starożytnymi nauczycielami, mimo że od dawna nie żyją.

Filozofowie stoicy, których spotkacie na tych stronach – Epiktet, Seneka i Marek Aureliusz – żyli setki lat temu, jednak, pod wieloma względami, są tak podobni do nas, a ich troski i niepokoje tak zbliżone do tych współczesnych, że wydaje mi się, jakby dzieliła nas tylko chwila, tyle, ile trwa jeden oddech. Gdy spoglądam wstecz, widzę ich. Są na wyciągnięcie ręki.



Nie myślcie jednak, że łyknęłam całą ich filozofię bezkrytycznie jak pelikan. Niektóre nauki stoików uwierały mnie, a podczas naszych spotkań z Andrew dochodziło do sprzeczek. Czy możliwe jest życie w szczęściu, czy też najlepszy

stan, na jaki możemy liczyć, to jedynie zadowolenie? A co z emocjami? Z pożądaniem? Jak nad nimi zapanować? I nie chodzi tylko o triumf umysłu nad materią – bo przecież są jeszcze hormony! A co ze szlakami bodźców neuronowych? Co z naszą nieświadomością?

Obojga nas niepokoił fakt, że nacisk stoicyzmu na odpowiedzialność za własny charakter i uznanie ostatecznej małości naszych stref wpływu oznacza, iż w życiu praktykującego stoika nie ma miejsca na walkę o sprawiedliwość społeczną i zabieganie o zmiany społeczne.

Spacerowaliśmy z Andrew, rozmawiając i spierając się, i czytaliśmy stoików, by objąć umysłem ich nauki. W drugiej połowie 2020 roku mieszkaliśmy po sąsiedzku w Tamaramie, małym nadmorskim przedmieściu Sydney. Urządzaliśmy wtedy regularne piesze wycieczki wzdłuż klifów Bondi i Bronte. Po wymianie uprzejmości przechodziliśmy od razu do sedna, czyli: do filozofii. Co to znaczy mieć dobry charakter? Czym jest odwaga? Dokąd idziemy po śmierci? Jak kontrolować gniew? Co myśleć o dawaniu bez otrzymywania czegoś w zamian? Dopiero po kilku miesiącach tych spacerów zdałam sobie sprawę, że próbuję znaleźć odpowiedź na pytanie: jak najlepiej żyć?

Znaczna część tej książki jest rezultatem owych dyskusji.

Jak sprawdził się stoicyzm w moim przypadku

Nie jestem filozofką ani naukowczynią, tylko dziennikarką. Od dwudziestu lat piszę artykuły na najróżniejsze tematy, często biorę na warsztat skomplikowane koncepcje

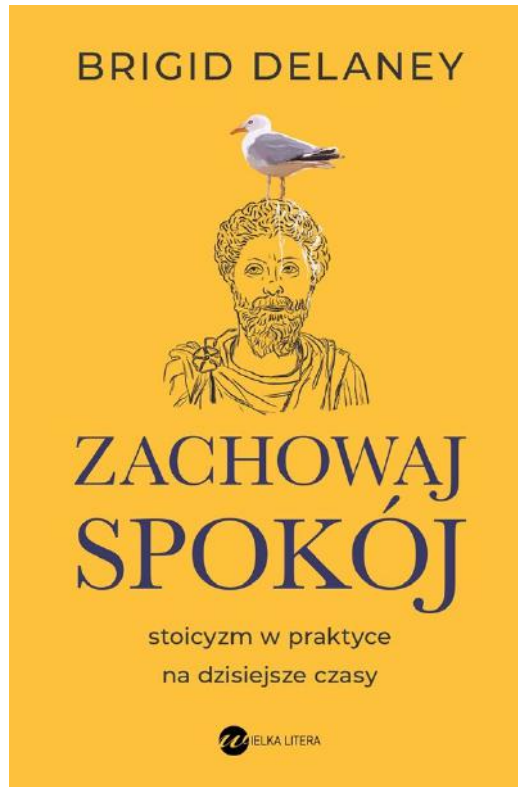
i rozkładałam na czynniki pierwsze, by przybliżyć je czytelnikom.

Nie uważam się za ekspertkę od stoicyzmu. Wielu autorów pisało bardziej wnikliwe, naukowe i złożone przewodniki na jego temat. Na tych stronach znajdziecie do nich odwołania.

Ta książka jest raczej owocem eksperymentu, w którym próbowałam stosować kilka głównych zasad stoicyzmu w XXI-wiecznym życiu, by sprawdzić, czy wciąż mają sens.

Z przyjemnością donoszę, że tak.

Przeczytaj więcej o książce:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl

