



Lekcja 3: Życiowe przykłady

Wprowadzenie do lekcji: Stoicy mają sensowne powody, by uważać, że większość rzeczy w życiu nie zależy od nas i jeśli będziemy im poświęcać swoją uwagę, w wielu przypadkach będziemy sfrustrowani i nieszczęśliwi.

Zamiast tego lepiej jest, zdaniem stoików, skoncentrować nasze wysiłki na 4 rzeczach, nad którymi sprawujemy pełną kontrolę.

Stoickie Myślenie

Może ten podział jest dla Ciebie zaskakujący czy wręcz nielogiczny. Przeanalizujmy więc każdą z odpowiedzi:

Sukces w życiu. W 100% zależy ode mnie? Oczywiście że nie. Szczęście odgrywa w nim niebagatelną rolę. Inni ludzie również: zarówno ci, którzy Cię wspierają, jak i ci, którzy Ci przeszkadzają (np. konkurencja).

Moje zdrowie. Wiadomo, że zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, brak używek, regularny sen itd. mogą zdrowie poprawić. Jednak nawet weganie ćwiczący na siłowni 3 razy w tygodniu, mogą zachorować na raka i umrzeć.

Stan konta w banku. Haker może się włamać na moje konto. Pracodawca lub klient mimo świetnie wykonanego przeze mnie zlecenia może mi nie zapłacić, bo sam ma problem z płynnością finansową. Dziecko może się dorwać do karty kredytowej i zrobić szalone zakupy przez internet.

Przeszłość. Całkowicie niezależna od nas. Możemy zmienić sposób w jaki o przeszłości myślimy, ale same wydarzenia z przeszłości są nie do ruszenia.

Przyszłość. Tyle różnych rzeczy może się wydarzyć, że nawet najmisterniejszy plan będzie całkowicie chybiony. COVID-19 jest tego wyraźnym przykładem.

To, czy ludzie mnie lubią / szanują. Możemy umyć zęby, psiknąć się perfumami, przyjaźnie się uśmiechać i szczerze interesować drugim człowiekiem. A i tak, ktoś może te wszystkie zabiegi odebrać jako fałszywe, a nas za dwulicową szuję.

To czy wykonam dzisiaj plan dnia. Pada internet. Szef daje mi nowe duże zadanie do zrobienia na wczoraj albo klient kusi tłustym kontraktem, ale oferta ma być zrobiona do dzisiaj do 14:00.

To, czy spotkam się dzisiaj z kumplem. Kumpel może zapomnieć o spotkaniu. Może z niego zrezygnować i zająć się czymś dla niego ważniejszym, bo przecież my jako jego przyjaciel zrozumiemy. Nam się mogą powywracać priorytety, bo trzeba będzie chore dziecko zawieźć do lekarza.



To czy spełniam swoje marzenia. Załóżmy, że chcesz zostać sławnym pisarzem. Możesz przejść wszystkie kursy napisane przez wybitnych autorów, a i tak Twoja proza będzie na przeciętnym poziomie. A nawet jeśli stworzysz arcydzieło, możesz nie znaleźć wydawcy, który je opublikuje i ludzi, którzy zechcą je przeczytać.

To, czy pójdę dzisiaj pobiegać. Łysy spod siódemki może przetrącić mi gnaty, bo myśli, że to ja porysowałem jego furę gwoździem. Policjant może zapukać do moich drzwi i ogłosić bezwzględna domową kwarantannę z zakazem opuszczania mieszkania. Rozchoruję się tak bardzo, że nie będę się w stanie podnieść z łóżka.

Czytając moje wymyślne tłumaczenia, możesz dojść do wniosku, że: *Tych stoików to nieźle po...gięło i najwyraźniej nic w naszym życiu nie zależy od nas.* Otóż nie. Raz jeszcze oddajmy głos Piotrowi Stankiewiczowi, autorowi *Sztuki życia według stoików*:

Na morzu niezależnych od nas okoliczności, rzeczy i zdarzeń niewzruszenie tkwi wyspa rzeczy od nas zależnych. Składają się na nią nasze myśli i sądy, a także nasze wybory wartości i celów.

Są 4 rzeczy, nad którymi mamy pełną, niczym nieskrępowaną kontrolę. Są to nasze wartości, myśli, pragnienia i plany:

Wartości. Sami decydujemy o tym, co się dla nas w życiu najbardziej liczy. Jasne, że nasi rodzice, znajomi i kultura mieli wpływ na wybór tych wartości, które aktualnie są dla nas ważne. W każdej chwili możemy jednak je zmienić, jeśli tylko podejmiemy taką decyzję.

Myśli. Niektóre z myśli pojawiają się w naszym umyśle samoistnie. Możemy je nazwać nawykami myślowymi. Pod wpływem pewnego bodźca (np. gwałtowne hamowanie na autostradzie), od razu pojawia nam się w głowie myśl (np. *Mało brakowało!*). Nad tą „pierwszą myślą” nie mamy kontroli. Ale nad tym, gdzie ją następnie skierujemy już tak. Nikt nie może Cię zmusić, do myślenia, że $2+2=5$, ani że Ziemia jest płaska. Masz pełną władzę nad tym, gdzie kierujesz swoje myśli.

O czym myślisz, a o czym postanawiasz nie myśleć. W jaki sposób o tym myślisz, jak interpretujesz fakty, które do Ciebie docierają z zewnętrznego świata. Marek Aureliusz powiedział: *Przyjmujemy kształt myśli, które najczęściej pojawiają się w naszej głowie.* Dlatego tak ważne jest, by dobierać je uważnie.

Pragnienia. To czy uda Ci się zostać bogatym, sławnym albo przespać z konkretną kobietą lub mężczyzną nie zależy od Ciebie. Mimo talentu, ciężkiej pracy i wszystkich Twoich zalet może Ci się nie udać osiągnąć upragnionego rezultatu. Możesz podjąć decyzję, że nie będziesz zabiegać o bogactwo. Nie oznacza to, że powinieneś/powinnaś w związku z tym rozdać cały swój majątek i przestać zarabiać. Dla stoika nie ma nic złego w posiadaniu majątku. Ważne jest tylko, by nie uzależniać od niego swojego szczęścia. Jeśli go mam – świetnie. Jeśli jednak nie zostanę milionerem, też będę ze swojego życia zadowolony(-na).



Plany. Podobnie sprawa się ma z działaniem i planowaniem. To, jakie działania zaplanujesz do wykonania na jutro, zależy tylko od Ciebie. Oczywiście po drodze mogą się wydarzyć rozmaite zawirowania losu, które uniemożliwią Ci realizację tego planu. Jednak sam akt planowania jest aktem twórczym, nad którym masz pełną kontrolę.

Stoickie zalecenia

No niech Ci będzie, że kupuję ten podział – ktoś rzecz mógłby – tylko czemu miał on służyć? Co z niego wynika? Bardzo dużo! Oto stoicki dekalog konkretnych rekomendacji:

1. Nie zaprzataj sobie głowy rzeczami niezależnymi od Ciebie.

[...] na każde wydarzenie, które jest niezależne od mojej woli, patrzeć jako na rzecz nie mającą dla mnie żadnego znaczenia.

Epiktet, Diatryby, I.29

Nie uzależniaj od nich swojego szczęścia. Nie martw się nimi, nie pożądam ich, najlepiej wcale o nich nie myśl. Pomocne w tym będzie **CAŁKOWITE** odcięcie się od wiadomości, które właśnie o rzeczach niezależnych mówią. Jak coś naprawdę ważnego będzie się działo, nadgorliwy kumpel na pewno do Ciebie zadzwoni i Ci o wszystkim opowie.

2. Koncentruj się wyłącznie na rzeczach w 100% zależnych od Ciebie.

Oto ktoś ściągnął na się niełaskę cesarza. – Rzecz ta nie była zależna od jego woli. [...] On jednak popadł w czarną rozpacz z tego powodu. A to już zależało od jego woli. [...] On się dzielnie pogodził z losem. – To też zależało od wolnej woli. [...] Jeżeli wyrobimy w sobie nawyki takiego myślenia, będziemy czynić postępy.

Epiktet, Diatryby, III.8

W ten sposób masz pewność sukcesu. Nawet jeśli pojawią się nieprzewidziane trudności, nawet jeśli ktoś celowo będzie Ci robił pod górkę – jeśli tylko siła Twojego charakteru nie zawiedzie, możesz być pewny(-a) sukcesu.

3. Wpływaj pośrednio na rzeczy niezależne poprzez rzeczy zależne.

„Nie mówmy więc: „Chciałbym wygrać mecz!”, tylko: „Chciałbym zagrać najlepiej, jak potrafię!”, nie: „Chciałbym być sławnym muzykiem!”, tylko: „Chciałbym jak najlepiej przygotować się do dzisiejszego koncertu!”, nie: „Chciałbym nie chorować!”, tylko: „Chciałbym dbać o moje zdrowie!”. Wszelkie nasze doświadczenia i zamierzenia powinniśmy sobie przekładać na ten język i na te kategorie. Stoicy zapewniają nas, że zawsze można dokonać takiego przekładu i że zawsze będzie on z korzyścią dla nas.”

Piotr Stankiewicz, „Sztuka życia według stoików”



Adam Małysz mówił: *Chcę oddać 2 równe skoki. Nie: Chcę wygrać konkurs, tylko oddać 2 dobre skoki. Bo to zależało od niego w dużo większym stopniu niż końcowy rezultat.*

Jeśli jednak Adam zrobił, co zapowiadał, jego szanse na zwycięstwo rosły. Gdy ściągasz z siebie presję osiągnięcia dobrego wyniku i koncentrujesz się na samym działaniu, a nie rezultacie, łatwiej jest Ci w efekcie osiągnąć oba te cele. Jednak ta zależność nie działa w dwie strony. Jeśli myślisz cały czas o końcowym wyniku raczej wpłynie to negatywnie na jakość Twojej pracy.

4. Konsekwencja jest ważniejsza niż wyniki.

Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.

Arystoteles

Jeśli mimo włożonego 100% wysiłku z Twojej strony nie udało Ci się uzyskać wymarzonego rezultatu – absolutnie nie masz się czym przejmować. Ważne, że wykonałeś(-łaś) swój plan. Wyniki przyjdą z czasem, jeśli tylko Twoja strategia jest przemyślana. Zamiast koncentrować się na tym, by waga pokazała mniej kilogramów, lepiej jest zadbać o wyrobienie dobrych dla zdrowia nawyków. Wtedy dobry wynik na wadze będzie tylko kwestią czasu, a zmiana, którą dokonasz w swoim zachowaniu znacznie trwalsza. Nie ulotni się wraz ze skończoną dietą.

5. Wyciągaj lekcje z przeszłości, ale jej nie rozpamiętuj.

Nie należy się gniewać na bieg wypadków. Nic ich to bowiem nie obchodzi.

Marek Aureliusz.

Całkowicie bez sensu jest robić sobie wyrzuty dotyczące przeszłości. *Ajajaj! Trzeba to było tak zrobić! Trzeba było tak odpowiedzieć! Ale dałem(-łam) ciała!* Nawet jeśli popełniłeś(-łaś) błąd rozgrzebywanie go nic Ci nie da. Lepiej przenieść uwagę z przeszłości (całkowicie niezależnej od nas) na terażniejszość. Spytać siebie: *Ok, co teraz mogę z tym fantem zrobić? Jak teraz polepszyć tę sytuację?* W ten sposób znacznie lepiej użyjesz czas i energię niż krytykując własną głupotę.

6. Przygotuj się na przyszłość, ale się nią nie zamartwiaj.

Przypatrzyć się wokół wszystkim śmiertelnym. Wszędzie znajdziesz obfite i nieustanne powody do smutku. Jednego do codziennej pracy wzywa dokuczliwe ubóstwo, drugiemu nie daje spokoju nigdy nie zadowolona żądza zaszczytów, inny lęka się o bogactwo, którego pragnął, tak że nawet to, czego pragnął, jest dla niego udręką, innego męczy samotność, innego praca, jeszcze innego tłum ludzi, zawsze obsiadających przedśionki. Ten martwi się, że ma dzieci, tamten, że je utracił. I wcześniej zabraknie nam też niż przyczyn do zgrzyot.

Seneka, O pocieszeniu do Polibiusza, IV.2



Nikt nie zna przyszłości. Rzeczywistość jest dużo bardziej złożona i nieprzewidywalna niż nam się wydaje. Inuici (Eskimosi) mają powiedzenie: *Nie zje Cię ten niedźwiedź polarny, którego widzisz, ale ten, który niepostrzeżenie skrada się za Twoimi plecami.* Podobnie jest ze zmartwieniami. 95% rzeczy, których się boisz, nigdy się nie wydarzy. Mogą zaś zdarzyć się rzeczy, które nie śniły Ci się w najgorszych koszmarach. Zamiast bawić się we wróżkę, lepiej skoncentrować się na „tu i teraz” niż wybiegać myślami w nieznaną przyszłość.

7. Odpowiadasz za swoje działania, nie za wybory innych ludzi.

A choćbyś pękł, nie zmieni się postępowanie ludzi.

Marek Aureliusz

Wykonałeś(-łaś) kawał dobrej roboty, ale ktoś inny zawałił i przez to nie uzyskałeś(-łaś) upragnionego rezultatu? Nie ma się czym przejmować. To co robią inni ludzie jest poza Twoją kontrolą. Ty oczywiście możesz i powinieneś/powinnaś zaoferować im swoją pomoc oraz radę. Nie masz jednak wpływu na to, czy z nich skorzystają.

8. Nie przejmuj się tym, co inni o Tobie myślą i mówią.

Często się dziwiłem, jak to każdy siebie więcej miłuje niż innych, a swój własny sąd o sobie ceni mniej niż sąd innych.

Marek Aureliusz

Znów, jest to poza obszarem Twojej kontroli, więc w ogóle nie warto się tym interesować. Rób swoje. Postępuj zgodnie ze swoimi standardami etycznymi i profesjonalnymi. A potem rozłóż parasol i pozwól się opluwać. *Haters gonna hate.* Jednym z zadań adepta stoicyzmu jest postrzeganie świata, jaki jest. Przyjmowanie realistycznych oczekiwań. Nie jesteś **zielonym dolarem**, żeby wszystkim się podobać. Ktoś z pewnością niepochwlebnie się wypowie o Tobie i Twojej pracy, nawet jeśli zrobiłeś(-łaś) kawał dobrej roboty z kryształowo czystych pobudek. Niektórzy ludzie nawet po tym, jeśli oddał(a)byś swoje 2 nerki powiedzą, że to za mało.

9. Decydujesz o tym, czego pragniesz. Czy to osiągniesz, już nie.

Zaprzestańcież raz wreszcie, na bogów, podziwiać rzeczy zewnętrzne! Zaprzestańcież sprzedawać siebie w niewolę, najpierw – dobrom zewnętrznym, a przez nie z kolei ludziom, którzy te dobra mogą wam dać, ale mogą i zabrać.

Epiktet, Diatryby, III.20

Pragnienie bogactwa, sławy, tej konkretnej kobiety albo tego mężczyzny to pewna droga do nieszczęścia lub bycia niewolnikiem. Nieszczęścia, bo mimo że zrobisz wszystko jak należy, możesz nie dostać tego, na czym tak bardzo Ci zależy. A nawet jeśli zaspokoisz swoje pragnienie, stale będziesz na łasce innych ludzi lub okoliczności i będziesz drzeć ze strachu, że Twoje szczęście w każdej chwili może zostać zabrane.



Co w takim razie rekomendują stoicy? Zrezygnuj z tych niemądrych pragnień. Nad tym masz pełną władzę. Może uda Ci się dojść do bogactwa lub sławy, może nie. Jeśli nie warunkujesz od tego swojego szczęścia, jesteś bezpieczny(-na).

10. Weź odpowiedzialność za swoje myśli i uczucia.

Jeżeli czujemy się nieszczęśliwi lub smutni, czujemy się tak wyłącznie z własnej winy. Przyczyny wszelkiego nieszczęścia leżą tylko i wyłącznie w nas – to kluczowa teza stoików. Jest pozorem i niebezpieczną utudą, jakoby źródła cierpień i smutków były od nas zewnętrzne: to nie drugi człowiek, brzydka pogoda czy choroba są odpowiedzialne za nasze złe samopoczucie – to my sami postanowiliśmy czuć się źle. I sami w sobie musimy szukać remedium.

Piotr Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików*

To nie mąż/żona zdenerwował(a) Cię krytyczną uwagą. To Ty sam(a) zdecydowałeś(-łaś), że się tej irytacji poddasz. Wystąpił bodziec (*Bo ty zawsze... / bo ty nigdy...*) i pojawiła się też naturalna pierwsza reakcja w postaci gniewu albo poirytowania. Jednak możesz zdecydować, że nie chcesz się temu odruchowi poddawać i wybrać świadomie inną odpowiedź na tę sytuację. Np. wyrozumiały uśmiech, kojące słowa, wyrażenie zrozumienia dla uczuć współmałżonka.

Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji: W każdej sytuacji, z którą przyjdzie Ci się zmierzyć, świadomie zdecyduj na co masz wpływ, a co jest poza Twoją kontrolą. Pamiętaj, że w 100% zależne od Ciebie są tylko Twoje wartości, myśli, pragnienia i plany. Na wszystko inne możesz tylko wpływać pośrednio.

Podjmij rozsądne i odważne działania, by zrobić wszystko, co jest w Twojej mocy. Niczym więcej nie musisz się przejmować. Ani przeszłością, ani przyszłością. Ani tym co mówią inni ludzie, ani tym co robią. **To droga do prawdziwej wolności, siły i spokoju.**

Pięknie wyraził ją Marek Aureliusz:

Panie, daj mi cierpliwość, abym umiał znieść to, czego zmienić nie mogę; daj mi odwagę, abym umiał konsekwentnie i wytrwale dążyć do zmiany tego, co zmienić mogę; i daj mi mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego.

W lekcji 4 nauczysz się w praktyce stosować zasadę podziału na rzeczy zależne i niezależne od Ciebie w każdym z kluczowych w życiu obszarów.

