



Lekcja 2: Artykuł rozwijający

Wprowadzenie do lekcji: Za chwilę przeczytasz artykuł, z którego dowiesz się, jak lepiej zarządzać własnymi pragnieniami.

Dzięki temu rzadziej będziesz odczuwać frustrację, zachowasz zdrowy umiar, unikniesz bolesnego przywiązania i uniezależnisz swoje szczęście od czynników zewnętrznych.

Nie pożądamy rzeczy niezależnej od Ciebie

„Jeżeli bowiem pragnąć będziesz rzeczy, które nie są od nas zależne, z konieczności musisz się czuć nieszczęśliwy.

Epiktet, *Encheiridion*, fragm. 2

Stoicy wyznają nieco inne przykazanie niż to, które znamy z chrześcijańskiego dekalogu. Błędem jest pożądanie czegokolwiek, co nie jest w pełni zależne od Ciebie.

Filozof Diogenes zasiadał właśnie, by zjeść soczewicę na kolację. Zobaczył go filozof Aristippus, który prowadził komfortowe życie, schlebając królowi. Aristippus powiedział: „Jeśli nauczyłbyś się służyć królowi, nie musiałbyś żyć na soczewicy.”

Diogenes odpowiedział: „Naucz się żyć na soczewicy i nie będziesz musiał służyć królowi.”

Nie mamy wpływu na to, czy uda nam się zaspokoić swoje pragnienia. Jednak to my wybieramy, czego pragniemy i co jest dla nas w życiu ważne.

Jeśli nie będziesz uzależniać swojego szczęścia od bogactwa (ani innych „zewnętrznych dóbr” jak sława, reputacja, nagrody za osiągnięcia itp.), nikt nie będzie Ci go w stanie odebrać.

Nawet pragnienie tego, by żona Cię kochała (mąż Cię kochał) nie jest zasadne. Dlaczego? Bo to, co myślą i czują inni ludzie nie zależy od nas. Osoba pragnąca „odwzajemnienia” swojej miłości, może zadawać sobie niewłaściwe pytania:

„Czy on(a) mnie jeszcze kocha?” lub „Czy on(a) spotyka się z kimś innym?” (bezproduktywne zamartwianie się)

„Co jest ze mną nie tak?” (użalanie się nad sobą, z którego nie wynika nic dobrego)

Stoik zada sobie inne pytanie: „Jak mogę się zachować, by pokazać swojej żonie (swojemu mężowi) moją miłość, zaangażowanie i to, że chcę dla niej (niego) jak najlepiej? Co mogę zrobić, by mieć szansę, że mój partner poczuje się lepiej, bardziej doceniony?”



Z tego, że miłość mojej żony (mojego męża) do mnie jest poza moją kontrolą, nie wynika jeszcze, że całkowicie mi na niej nie zależy. Chodzi tylko o to, by produktywnie ukierunkować swoje myśli i energię. Przenieść je z zamartwiania się (wymaginowaną) rzeczywistością na szukanie rozwiązań.

Pragnąc niewłaściwych rzeczy, już jesteś zgubiony(-na), bez względu na to, czy uda Ci się je uzyskać. Po pierwsze dlatego, że w każdej chwili mogą Ci zostać odebrane. Po drugie, strach przed ich stratą będzie skutecznie zatruwać Ci życie. Po trzecie, nigdy nie będzie dla Ciebie dość. Jak powiedział Marek Aureliusz:

„To nie ubóstwo nas nęka, tylko pragnienie bogactwa.”

Seneka zaś w swoich listach moralnych do Lucylusza dodaje:

„Uznasz za dobro bogactwa: będzie cię dręczyło ubóstwo, co gorzej – ubóstwo fałszywe. Choćbyś bowiem miał wiele, jednakże – ponieważ ktoś inny ma więcej – będzie ci w twym mniemaniu brakowało tyle, o ile tamten cię przewyższa. Uznasz za dobro zaszczyty: dotknie cię, że ów został konsulem, że kogoś wybrano na konsula ponownie.”

Trzeba umieć zachować umiar, inaczej żadna ilość pieniędzy nie zaspokoi Twojego apetytu na bogactwo. Pięknie ilustruje to poniższa historia.

Joseph Heller, autor kultowej książki *Paragraf 22*, jest na przyjęciu razem z Kurtem Vonnegutem w domu bilionera. Vonnegut zaczyna się droczyć z Hellerem, mówiąc: „Wiesz, że nasz gospodarz zarobił w tym tygodniu więcej niż Ty zarobisz przez całe swoje życie?” Heller odpowiedział: „Tak, ale ja mam coś, czego on nigdy nie będzie miał”. „Co takiego?” – odpowiedział zdziwiony Vonnegut. „Poczucie, że mam wystarczająco dużo.” – powiedział Heller.



Nie przywiązuj się do rzeczy

„[jeżeli nie nauczę się obojętności wobec rzeczy niezależnych] drżeć będę ze strachu przed każdą nowiną, a mój spokój wewnętrzny uzależniony będzie od listów, które od innych otrzymam. Goniec zjawił się z Rzymu! – „O boże, żeby tylko nic złego!” – A jakież ci zło się przygodzić może tam, gdzie cię nie ma? – Goniec przydyszał z Hellady. – „O boże, żeby tylko nic złego!” – W ten oto sposób, każdy kraj, każde miasto stać się mogą dla ciebie przyczyną nieszczęścia.

Epiktet, *Diatryby*, III.24

Nie znaczy to wcale, że powinienes/powinnaś na wzór Diogenesa z Synopy chodzić ubrany(-na) w łachmany i mieszkać w becze. Stoicy nie widzą nic złego w bogactwie i nie karzą się go pozbywać – w końcu Marek Aureliusz, jako cesarz rzymski, był prawdopodobnie najbogatszym człowiekiem swoich czasów. Problemem może być jednak Twoja postawa wobec bogactwa (sławy, urody itd.).

Jeśli stoikowi uda się dorobić majątku, przyjmuje to ze spokojem. Nie podnosi znacząco standardu swojego życia, nie kupuje na kredyt drogiej nieruchomości czy ekstrawaganckiego auta. Nie przywiązuje się do zdobytych pieniędzy. Dlatego, gdy fortuna się od niego odwróci i majątek przepadnie, dużo łatwiej jest mu w tej sytuacji również zachować spokój. Jak powiedział założyciel stoickiej szkoły Zenon z Kition: „Fortuna kołem się toczy”. Jeśli zakładasz, że los zawsze będzie Ci sprzyjał i co roku będziesz zarabiać tylko więcej – prędzej czy później boleśnie przekonasz się o tym, jak bardzo to myślenie jest nieprawdziwe.

Przywiązywać się możemy do wielu rzeczy, np. do swojej nieposzlakowanej opinii. Jeśli rozpiera Cię duma z siebie, że zawsze jesteś punktualny(-na), zawsze dotrzymujesz danego słowa czy obiecanego terminu, to bardzo łatwo będzie Cię pozbawić tego dobrego mniemania o sobie. Wystarczy, że jeden raz coś zawalisz, nawet nie z własnej winy i skończy się Twoja „nieposzlakowana reputacja”.

Znów – bycie punktualnym, słownym i terminowym jest chwalebne. Zdaniem stoików powinniśmy do tych cnót dążyć, nie ma w tym nic złego. Problem zaczyna się dopiero, gdy głównym celem naszego postępowania nie jest bycie dobrym człowiekiem, a przypodobanie się innym ludziom czy ich uznanie. Jak zatytułował swoją książkę Ryan Holiday, jeden z głównych promotorów stoicyzmu w USA, *Ego to twój wróg*. Robienie właściwej rzeczy powinno być dla nas wystarczającą nagrodą. Podjęcie decyzji, by ze wszystkich sił zrobić to, co należy jest w 100% w naszej kontroli. Zarówno ostateczny rezultat jak i opinia innych ludzi jest już od nas niezależna. Ani jednym, ani drugim nie powinniśmy się zatem przejmować.



Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji: Pamiętaj, że jeśli pragniesz niewłaściwych rzeczy (czyli tych, niezależnych od Ciebie), już jesteś zgubiony(-na), nawet jeśli uda Ci się osiągnąć to, na czym Ci zależało. Strach przed ich stratą będzie skutecznie zatruwał Ci życie. Pragnij więc tylko tego, co jest w pełni zależne od Ciebie – spokojnych myśli, rozsądnych planów, dobrych decyzji.

Gdy życie samo obdarzy Cię jakimś dobrem (pieniędzmi, sławą) nie przywiązuj się do nich. Niech Twoje szczęście opiera się na tym kim jesteś, a nie co masz.

W kolejnej lekcji dowiesz się więcej o **umiarze**: jednej z 4 najważniejszych stoickich cnót. Zobaczysz też na przykładach, jak praktykować ją w życiu.

