



Lekcja 3: Życiowe przykłady

Wprowadzenie do lekcji: Nie kontrolujemy swoich emocji, ale nasze myśli są w pełni zależne od nas. Myśląc w odpowiedni sposób, możesz lepiej zapanować nad swoim gniewem, mniej się obawiać, a nawet zmniejszyć subiektywne odczucie bólu.

Zobacz jak z pomocą stoików, możesz to wszystko osiągnąć.

Ochłonięcie oraz myślenie w kategoriach zamiany przeszkody w szansę to nie koniec możliwości zapanowania nad gniewem. Jednym ze stoickich ćwiczeń jest *premeditatio malorum*, czyli przewidywanie złych wydarzeń. Więcej o nim dowiesz się w lekcji 4.

Na ten moment chcę Ci jednak pokazać, jak wykorzystać jego uproszczoną wersję do radzenia sobie ze złością. Jako trener biznesu prowadzę szkolenia w całej Polsce, w związku z czym dużo jeżdżę samochodem. Jeszcze kilka lat temu do szewskiej pasji doprowadzała mnie sytuacja, w której 2 ciężarówki skutecznie blokują ruch na autostradzie. Jedna jedzie z prędkością 89 km/h prawym pasem, druga ją wyprzedza lewym 90 km/h.

Denerwowałem się tą sytuacją, myśląc sobie tak: „Trwa to całe wieki, tworzy się korek, a wszystko w imię czego? Nie mógłby ten kierowca zwolnić tego 1 km i nie blokować ruchu? Co za cholerny egoista!”

Teraz mam inne podejście. **Przygotowuję się na taką ewentualność z wyprzedzeniem.** Zanim ruszę w trasę przyjmuję założenie, że 10 razy zdarzy się sytuacja, w której dwie ciężarówki będą się wyprzedzały i zmuszą mnie do hamowania. Przyjmuję to za normalną sytuację na drodze, akceptuję ten fakt zanim nastąpi. Dzięki temu, gdy tego później doświadczam, jestem psychicznie przygotowany i nie narasta we mnie gniew. Nie mam poczucia niesprawiedliwości, bo uznałem tę sytuację za normalną. Często wręcz przeżywam przyjemne zaskoczenie, bo na całej trasie ciężarówki wyprzedzały się nie założone 10 razy, a np. tylko 7.

Druga rzecz, która mi pomogła, to **oddzielenie faktu od jego interpretacji** (poćwiczysz tę sztukę w następnym, 5. dniu kursu). Postanowiłem kilka razy zmierzyć, ile dokładnie czasu trwają te *całe wieki*, na które tak narzekałem. Od momentu wyhamowania swojego auta, aż do zjechania wyprzedzającej ciężarówki na prawy pas minęło... od 8 sekund do 40 sekund. Cała moja frustracja wynikała z faktu, że na maksymalnie 40 sekund musiałem jechać o 50 km/h mniej. Gdy tak się zestawia te fakty, brzmi to wręcz śmiesznie.

Te dwa sposoby pomogły mi raz na zawsze przestać się denerwować na autostradzie.



Wyzwolenie się od lęku

„Więcej cierpimy w wyobraźni niż w rzeczywistości”

Seneka

Ludzie, którym amputowano rękę lub nogę, odczuwają czasem fantomowy ból. Wydaje im się, że boli ich ta część ciała, której już fizycznie nie mają. Wynika to z uszkodzenia lub dysfunkcji nerwów w danej kończynie.

Podobną dysfunkcją, tylko tym razem myślenia, jest dla stoików zamartwianie się przyszłością. Nikt z nas nie zna przyszłości. Mimo to często toczymy w umyśle boje z różnymi przeciwnikami. Staramy się psychicznie przygotować na setki zagrożeń, mimo że większość z nich, nigdy nie ujrzy światła dziennego. Martwienie się nie ma sensu, z wielu powodów:

- Stresując się problemami, pogarszasz swoje zdrowie – psychiczne i fizyczne.
- Przeżywanie w nieskończoność tych samych emocji i myśli, związanych z konkretną trudną sytuacją, jest marnotrawstwem czasu i energii, które lepiej byłoby przeznaczyć na konkretne działanie. To działania mogą coś zmienić.
- Życie jest dużo bardziej skomplikowane i nieprzewidywalne niż zakładamy. Najczęściej martwimy się nie tym, czym powinniśmy. Przeżywamy wymaginowane problemy, które ostatecznie nie występują w rzeczywistości. Nie widzimy z kolei zagrożeń, które jak koronawirus, przygniatają nas naprawdę i to z dużo większą siłą.

Dlatego też zamiast się zamartwiać, warto przyjąć inną perspektywę. Zaakceptuj fakty, by móc ruszyć dalej. Stoicy posługiwali się pojęciem **Amor fati**.

Dosłownie oznacza to umiłowanie losu. Akceptowanie wszystkiego, co wydarzy się w naszym życiu. Nie jest to łatwe. Gdy coś złego nas spotka, naturalnym odruchem jest myślenie: „Dlaczego ja? Dlaczego mnie to spotkało? To takie niesprawiedliwe! Już tak dobrze mi szło! Gdybym tylko mógł/mogła wrócić, do tego, co było...”.

Podobnie jak z martwieniem się – przeklinając los, wygrażając niebu, złoszcząc się, czując się skrzywdzonym i niesprawiedliwie potraktowanym – tracisz czas i energię, które bardzo potrzebujesz wykorzystać w inny sposób. Gniewne przeżywanie tragedii jest jak grzebanie w otwartej ranie. Jak długo będziesz to robić, nie tylko zadajesz sobie ból, ale też uniemożliwiasz rozpoczęcie się procesu gojenia.

Gniew, ból, poczucie straty i krzywdy jest naturalną reakcją i nie ma co z nią walczyć. Stoicy zalecają tylko, by jak najszybciej przejść do fazy drugiej – akceptacji. Nie musimy kochać tego, co nas spotkało, zwłaszcza jeśli była to wielka osobista tragedia. Jednak potrzebujesz zaakceptować los. Zamknąć jeden rozdział, by móc otworzyć nowy. To niełatwa sztuka, ale także źródło niesamowitej siły. Gdy nauczysz się miłować los, Twoje poczucie szczęścia nie będzie w żadnym stopniu na łasce zewnętrznych wydarzeń. Tylko Ty będziesz o nim decydować.



Robert Greene, autor bestsellerowych książek *Jak zostać Mistrzem* i *Prawa ludzkiej natury*, miał wylew, w wyniku którego stracił całkowicie władzę nad lewą stroną swojego ciała. Z osoby w pełni niezależnej, sprawnej fizycznie, stał się człowiekiem niepełnosprawnym, zdanym na łaskę osób w jego otoczeniu. Oto, co powiedział o swoim wylewie:

„Nie mogę powiedzieć, że pokochałem swój wylew. Wolałbym, by nigdy się nie wydarzył. Ale w końcu zaakceptowałem go. Z czasem odkryłem, jak nowa sytuacja pomogła mi stać się lepszym i silniejszym człowiekiem.”

Staw czoło swojemu lękowi

Pewnemu mężczyźnie przyśnił się koszmar – dziki lew ścigał go przez pola. Mimo tego, że mężczyzna biegł najszybciej, jak mógł, nie był w stanie przed nim uciec. Lew zbliżał się do niego z każdą sekundą, groźne porykując. W końcu mężczyzna, wyczerpany i zlany potem, obudził się z krzykiem. Zaczął się zastanawiać, co ten sen oznaczał. Czy lew jest symbolem lęku? Czy jest coś w jego życiu, co go przeraża? Sen powtarzał się co noc. W końcu mężczyzna postanowił spytać przyjaciela: co jego zdaniem to może znaczyć? Przyjaciel doradził, by następnym razem przestał uciekać i zmierzył się z lwem we śnie. Mężczyzna tak właśnie zrobił. Sytuacja powtórzyła się, lew znów gonił człowieka we śnie, lecz tym razem mężczyzna przestał uciekać i odwrócił się twarzą w stronę wielkiego zwierzęcia. Lew prychnął, potrząsnął łbem, stanął tuż przed nim i powiedział: „Jestem twoją odwagą i siłą, dlaczego przede mną uciekasz?”

Stoicy potrafili zmierzyć się ze swoim lękiem, stanąć twarzą w twarz z przerażającym lwem. Regularnie sprawdzali czy to, czego się boją, naprawdę jest takie straszne. Katon ubierał się do senatu w tuniki w ekstrawaganckich kolorach, przez co celowo wystawiał się na wytykanie palcami i szydercze uwagi ze strony innych senatorów.

Seneka, będąc swojego czasu drugim najbogatszym człowiekiem w Cesarstwie Rzymskim, praktykował ubóstwo, ubierając się w łachmany i jedząc najtańsze jedzenie. W każdej sytuacji okazywało się, że nie taki diabeł straszny, jak go malują. Że nawet jeśli to doświadczenie wiązało się z pewnym dyskomfortem, to w rzeczywistości było dużo mniej odczuwalne niż w wyobraźni. Po zmierzeniu się z problematyczną sytuacją wiele razy, lęk przed jej napotkaniem zniknął.

Technika ta ma pewne oczywiste ograniczenia. Jeśli boisz się śmierci, nie zachęcam Cię do przetestowania, jak będzie po jej napotkaniu. Podobnie z kalectwem czy chorobą. Jeśli jednak boisz się rzeczy, które mają łatwo odwracalne konsekwencje, może warto ich doświadczyć, nawet więcej niż jeden raz? Istnieje duża szansa, że w ten sposób przestaniesz się ich bać.

W podobny sposób działają niektóre współczesne terapie. Jedną z metod walki z lękiem jest desensytyzacja, czyli odwrażliwianie. Jeśli pacjent boi się pajaków, pracę z tym lękiem zaczyna się od niegroźnego bodźca, np. dania mu do pogłaskania sympatycznego pluszaka w kształcie pajaka. Gdy już się do niego przyzwyczai, dostaje nieco



straszniejszą wersję bodźca, np. gumową zabawkę w kształcie pająka. Potem zaczyna oglądać zdjęcia prawdziwych pajaków. W następnym kroku ogląda prawdziwego pająka w terrarium z dużej odległości, potem z mniejszej, a na sam koniec bierze go na rękę. Przez to, że poprzeczka jest podnoszona stopniowo, trudniejszy krok dużo się nie różni od łatwiejszego, wielu pacjentów jest w stanie przejść całą drogę i wyleczyć się z lęku.

Uśmierzenie bólu

„Ból jest lekki, jeśli opaczne urojenia nic doń nie dodają. I na odwrót – jeśli zaczniesz dodawać sobie otuchy, mówiąc: „Nic to, a w każdym razie coś błahego. Wytrzymajmy, zaraz przestanie” – uczynisz ból lekkim już przez to samo, że tak myślisz. Wszystko zależy od mniemania. [...] do mniemania stosuje się też boleść.”

Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, LXXVIII.13–14

Ból, który czujesz, jest prawdziwy. Wmawianie sobie, że nic Cię nie boli, gdy przesywa Cię bolesny dreszcz, jest bezsensownym oszukiwaniem samego siebie i zakłamywaniem rzeczywistości.

Jednocześnie stoicy zalecają, by do **fizycznego bólu nie dokładać mentalnego cierpienia**. Załóżmy, że boli Cię ząb. Nie delikatnie pobolewa, tylko rwie tak, że chce Ci się krzyknąć. Stoisz teraz przed pewnym wyborem. Możesz zacząć uzalać się nad sobą: „Tak strasznie boli! Niech to już się skończy. Długo tego nie wytrzymam. To najgorszy ból, jaki kiedykolwiek w życiu czułem. Litości, ratunku!”

Możesz też pogorszyć tę sytuację w swoim umyśle, wyobrażając sobie, że ten ból potrwa cały dzień albo i tydzień, że z pewnością czeka Cię leczenie kanałowe, tak jak ostatnio. To z kolei będzie dużym wydatkiem, na który nie jesteś teraz gotowy(-wa) i narazi Cię na kolejny ból. Nie będziesz w stanie pracować, więc nie spłacisz kredytu hipotecznego. Bank zacznie naliczać odsetki, a w końcu odbierze Ci dom. Trafisz na ulicę, gdzie wykończą Cię lokalne rzezimieszki. Twój los jest przesądzony.

Być może, gdy czytasz to wyobrażenie, jest ono dla Ciebie absurdalne i śmieszne. Gwarantuję Ci jednak, że część ludzi puszcza wodzę swojej wyobraźni napotyając na problematyczną sytuację i dochodzi do podobnych wniosków.

Wróćmy więc do zaleceń stoików. Powinniśmy **zaakceptować ból, który czujemy, nic do niego nie dokładając**. Niedawno oglądałem z rodziną bajkę *Madagaskar 2*. W jednej scenie lew Aleks jest przywiązany do kawałka drewna nad ogniskiem. Płomień pod nim jest mały i stosunkowo niegroźny. Lew jednak próbuje go ugasić, dmuchając na niego. Jaki jest efekt? Płomień bucha ze zdwojoną siłą przypalając futro Aleksa.

Wielu z nas tak właśnie postępuje przy napotkaniu bólu. Z początkowo złej sytuacji robimy tragiczną. Zasilamy ogień bólu uzalaniem się nad sobą, zamartwianiem się, wizjami jak strasznie się to dalej potoczy. Nie tędy droga. Zaakceptuj ból, który czujesz i jednocześnie zacznij kierować swoje myśli na inne tory, np. na znalezienie w internecie pogotowia dentystycznego, które zajmie się źródłem Twojego problemu.



Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji: Gniew, lęk i ból to emocje, które potrafią wymknąć się spod naszej kontroli. Nie kontrolujemy samej emocji, możemy jednak pośrednio wpłynąć na nią, poprzez odpowiedni sposób myślenia.

Warto przygotować się z wyprzedzeniem na różne przeciwności losu. Dokładnie tym zajmiesz się w kolejnej sekcji. Wykonasz niezwykle stoickie ćwiczenie *Premeditatio malorum*, czyli przewidywanie złych wydarzeń.

