



## Lekcja 2: Artykuł rozwijający

**Wprowadzenie do lekcji:** Za chwilę przeczytasz artykuł o oddzielaniu faktów od ich interpretacji lub mówiąc po stoicku świata od wyobrażeń (mniemań) o świecie.

Dzięki temu nauczysz się inaczej myśleć o wydarzeniach, a pośrednio także lepiej się z nimi czuć i podejmować lepsze decyzje.

### Żyjesz w świecie wyobrażeń

„Wyobrażenie [...] jest tą przyczyną, która nas dręczy, i każde zło przybiera tak wielkie rozmiary, na jak wiele je oceniamy.

Seneka, *O pocieszeniu do Marcji*, XIX.1

Jednym z elementów stoickiej filozofii jest oddzielanie faktów od ich interpretacji. Faktem jest, że ktoś zarabia 5 000 zł. Stwierdzenie, że jest to dużo lub mało, to już interpretacja.

Faktem jest, że każdy z nas umrze, jednak określenie, że śmierć jest straszna to znów interpretacja. Dla osoby, którą obcy wywiad za chwile uprowadzi i podda długim torturom, śmierć może być wybawieniem. Podobnie dla poważnie schorowanego człowieka, który każdego dnia kona z bólu.

Dla stoika śmierć sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. Ani straszna, ani zbawienna. Wszystkie te określenia są interpretacjami poszczególnych ludzi.

**Choć nie mamy wpływu na to, co dokładnie się w naszym życiu wydarzy, kontrolujemy sposób, w jaki na to wydarzenie zareagujemy.** Jak je zinterpretujemy. Przyczyną wielu nieszczęść w życiu ludzi jest właśnie mieszanie faktów z ich interpretacją.

Faktem może być, że zarabiasz mniej niż Twoi znajomi. Jednak stwierdzenie, że jesteś biedny(-a), jest już interpretacją. Za tę samą pensję mógłbyś/mogłabyś żyć jak bogacz w Nigerii czy Tajlandii.

Co gorsze, możesz pomyśleć, że to Twoja „bieda” jest odpowiedzialna za brak szczęścia w Twoim życiu: „Gdybym tylko nie był(-a) biedny(-a), na pewno był(a)bym szczęśliwszy(-a)”. To już interpretacja interpretacji. Z każdą kolejną oddalasz się coraz bardziej od faktów, czyli prawdy o rzeczywistości. Tworzysz własny świat fałszywych wyobrażeń, które Ci nie służą.



Stoicy starają się postrzegać świat takim, jaki jest. Oddzielać fakty od interpretacji.

„[...] należy zdjąć maski [...] rzeczom.”

Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, XXIV.13

W tym celu stosują pytanie sprawdzające: **Czy jest jakiś wyjątek od tego, co przyjmuje się jako regułę.**

„Nie same rzeczy, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój. I tak na przykład śmierć nie jest żadnym postrachem, w przeciwnym razie to i Sokrates miałby o niej takie wyobrażenie, ale mniemanie o śmierci jako czymś strasznym, ono dopiero postrachem się staje.”

Epiktet, *Encheiridion*, fragm. 5

Skoro znalazł się człowiek, który nie bał się śmierci, strachu przed nią można uniknąć. Jeśli Sokrates mógł przezwyciężyć ten lęk, my też możemy. Skoro są ludzie nie posiadający żadnego majątku ani źródła dochodu, a mimo tego zachowują radość i pogodę ducha, to nie brak pieniędzy jest źródłem nieszczęścia, tylko nasza interpretacja tego faktu.

**Znajdź choć jeden wyjątek od reguły, a przekonasz się, że ta reguła nie jest faktem, a jedynie interpretacją, którą możesz zmienić.**

Stoicy nieustannie testują swoje przekonania. Sprawdzają czy mają one umocowanie w faktach. Polują na fałszywe wyobrażenia i starają się je zmienić na bardziej realistyczne.

## Zmiana sposobu myślenia i przekonań

Dla stoików punktem wyjścia w analizie bieżącej sytuacji jest **wydarzenie** w zewnętrznym świecie. Następnie my za pomocą swoich **myśli** dokonujemy interpretacji tego wydarzenia, mamy o nim pewne wyobrażenie. Ciąg przyczynowo skutkowy jednak na tym się nie kończy. To, w jaki sposób myślimy o tym wydarzeniu, w dużej mierze kształtuje **emocje**, jakie czujemy wobec siebie i świata. Z kolei emocje decydują o tym, w jaki sposób się zachowamy, jakie **działania** podejmiemy. Możemy podsumować te zależności w formie prostej grafiki:



**WYDARZENIE**

(co się stało)



**MYŚLI**

(interpretacja)



**EMOCJE**

(co przez to czuję)



**DZIAŁANIE**

(co przez to robię)



OD LAIKA DO STOIKA

tygodniowy kurs bardzo praktycznej filozofii

Ta stoicka obserwacja, a także wiele innych, stały się podstawą do stworzenia CBT, czyli poznawczo-behawioralnej terapii. Więcej na ten temat możesz dowiedzieć się z książki Donalda Robertsona *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT)*.

CBT stała się jedną z najpopularniejszych odmian terapii we współczesnym świecie, ponieważ jej skuteczność została potwierdzona badaniami oraz czas jej trwania jest znacznie krótszy niż w innych podejściach. Terapia psychoanalityczna często ciągnie się latami, a w nurcie CBT można osiągnąć realne rezultaty już po 4-12 tygodniach.

Chcę Ci pokazać, jak możesz samodzielnie, bez współpracy z terapeutą, poprawić jakość swojego myślenia, a pośrednio także życia.

Stoicy podkreślają, że nie kontrolujesz tego, co się w Twoim życiu wydarzy, ale to, jak na to odpowiesz. Pierwszą rzeczą w łańcuchu odpowiedzi, na którą masz wpływ, są Twoje myśli. Od nich zależy wszystko, co następuje potem. Dlatego tak ważne jest, by dobierać myśli uważnie albo gdy nie jesteś zadowolony(-na) z tego, co pierwsze przyjdzie Ci do głowy (automatyczna myśl), świadomie ją zmienić (świadoma myśl). Prześledźmy efekty takiej zmiany na przykładzie:

**Wydarzenie:** Firma wybrała Marka, by na konferencji wygłosił wystąpienie.

**Myśli (wersja 1):** *Nigdy wcześniej nie występowałem na konferencji. Na pewno się zblażnię! Mogę się pożegnać ze swoją premią. Kto w ogóle wpadł na ten idiotyczny pomysł, że to ja mam wystąpić? Pewnie ten złośliwy Andrzej – specjalnie mnie w to wkopał, żeby to jego awansowali. A to drań! Już ja mu pokażę!*

**Emocje: (wersja 1):** lęk przed wystąpieniem, gniew na firmę i na Andrzeja.

**Działanie: (wersja 1):** wyobrażanie sobie kompromitacji na konferencji, planowanie zemsty na Andrzeju.

A teraz załóżmy, że Marek praktykuje w swoim życiu stoickie zasady: „koncentruj się na tym, co zależne od Ciebie” oraz „zamieniaj przeszkody w szansę”. W związku z tym, jego myśli idą w innym, zdecydowanie bardziej produktywnym kierunku:

**Myśli (wersja 2):** *Nigdy wcześniej nie występowałem na konferencji. W takim razie przyda mi się fachowa pomoc. Poszukam w internecie artykułów o tym, jak przygotować dobre wystąpienie i obejrzę filmiki instruktażowe. Jak okaże się, że to za mało, to może zamówię trening u trenera wystąpień publicznych. Nie wiem kto wpadł na ten pomysł, że to ja mam wystąpić, ale potraktuję to jako szansę. Jak dobrze wypadnę, to jest większa szansa, że awansują mnie, a nie Andrzeja.*

**Emocje: (wersja 2):** lekki stres, mobilizacja przed wystąpieniem, ciekawość związana z nauką czegoś nowego, radość z możliwości zwiększenia swojej szansy na awans.

**Działanie: (wersja 2):** poszukiwanie materiałów o wystąpieniach, nauka, próby wystąpienia (samodzielnie lub z trenerem).

Zobacz, że pomimo tego samego wydarzenia Marek zachował się w zupełnie inny sposób. Decydujące o tym było to, jak pokierował swoje myśli.



**Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji:** Świat się zmienia wraz z oczami, które na niego patrzą. Te same wydarzenia mogą zostać zinterpretowane zupełnie inaczej przez 2 różne osoby.

Oddzielaj fakty od ich interpretacji (wyobrażeń). Najprostszym testem jest szukanie wyjątków. Jeśli znajdziesz chociaż jednego człowieka, który w danej sytuacji potrafił się zachować inaczej, oznacza to, że Ty też tak możesz.

Wydarzenia z zewnętrznego świata wpływają na Twoje myśli, myśli na emocje, a emocje na zachowania.

Nie kontrolujesz tego, co się w Twoim życiu wydarzy, ale to, jak na to odpowiesz. Wpływaj więc świadomie na kształt Twoich myśli, by pośrednio zdecydować też o swoich emocjach i zachowaniach.

W kolejnej lekcji zobaczysz na przykładach, jak zmieniać swoje myśli i przekonania na bardziej realistyczne oraz co dzięki temu zyskasz.

