



## Lekcja 3: Życiowe przykłady

**Wprowadzenie do lekcji:** Myśli są odpowiedzialne za tworzenie przekonań o rzeczywistości i nas samych. Wiele z tych przekonań powstaje na drodze uogólnień, które fałszują rzeczywistość.

Warto testować prawdziwość swoich przekonań, szukając od nich wyjątków. Szczególnie uważaj na przekonania sprzeczne, zaczynające się od słowa „muszę” oraz w formie zdania warunkowego „Jeśli-to”.

### Uogólnianie

W jaki sposób tworzą się przekonania? Jednym z mechanizmów ich powstawania jest uogólnianie. Załóżmy, że byłeś(-łaś) świadkiem brutalnego aresztowania młodego człowieka przez policję. Policjant rzucił nim o maskę samochodu i wykręcił mu gwałtownie ręce. Kilka dni po tym wydarzeniu oglądałeś(-łaś) relacje w wiadomościach telewizyjnych o kobiecie, której policja złamała rękę podczas udziału w proteście.

Na podstawie 2 wydarzeń, które silnie wzbudziły Twoje emocje, dochodzisz do przekonania, że policja jest brutalna. Od tego momentu będzie działał efekt potwierdzenia (ang. *confirmation bias*), którego istnienie i siłę dowodzą [liczne badania naukowe](#). Efekt potwierdzenia sprawia, że z łatwością będziesz akceptować kolejne fakty, które są w zgodzie z Twoją tezą (policja jest brutalna). Z kolei, jeśli zobaczysz jakiś fakt, który stoi w sprzeczności z tym przekonaniem, zignorujesz go bez dłuższej refleksji. W ten sposób z czasem przekonania się wzmacniają, bo widzisz coraz więcej faktów je potwierdzających, a nie jesteś w stanie wymienić żadnego, który by je falsyfikował.

Stoicy zachęcają do testowania swoich przekonań.

„Ten jest zapaśnikiem rzeczywiście wytrawnym, kto się ćwiczy w walce ze [...] złudnymi wyobrażeniami.”

Epiktet, *Diatryby*, II.18

Dyskusji z ludźmi o innych poglądach, czytania pism ludzi nawet z „przeciwego obozu”. Seneka nie miał problemu z cytowaniem Epikura (założyciela rywalizującego ze stoicyzmem nurtu filozoficznego, epikureizmu), jeśli tylko zgadzał się z nim w danej kwestii. Warto też walczyć z uogólnianiem w swoich przekonaniach.

Ogólne przekonanie: „Ludzie są niegodni zaufania” lepiej będzie zamienić na: „Niektórzy ludzie są niegodni zaufania”. Ta druga wersja jest znacznie bliższa prawdy, a do tego



właśnie namawiają nas stoicy – postrzegania świata takim, jaki jest. Dodatkowo, wierząc w drugie przekonanie możesz zachować ostrożność w kontakcie z obcymi ludźmi, a jednocześnie zaufać ludziom, których znasz dobrze i kochasz. Nie ma w tym sprzeczności, co jak dowiesz się z kolejnej części artykułu, jest bardzo istotne.

Ogólne przekonanie: „Jestem głupi.” lepiej zmienić na: „Czasem zachowuje się głupio.”. Znow, po pierwsze jest ono bardziej prawdziwe, po drugie bardziej korzystne. Nie podkopuje tak mocno Twojego poczucia własnej wartości. Każdy czasem postępuje głupio, nawet najmądrzejsi ludzie tego i antycznego świata. Każdy ma prawo do błędów. Jak powiedział Seneka Starszy, ojciec cytowanego wielokrotnie w tym kursie Seneki Młodszego:

„Errare humanum est.” | „Błądzić jest rzeczą ludzką.”

Najważniejsze, by z tych błędów potrafić wyciągać wnioski.

Kolejne ogólne przekonanie: „Muszę być perfekcyjny(-na).” albo „Muszę podejmować same dobre decyzje.” warto zamieć na „Robię rzeczy / podejmuję decyzje, najlepiej jak potrafię. Jednocześnie mam prawo do błędu.”

Tego typu myślenie pomoże Ci, w obliczu napotkania trudności, skupić się na terażniejszości. Tym, co w tej sytuacji można i warto zrobić a nie na bezproduktywnym krytykowaniu siebie. Myśli wpłyną na emocje, a emocje na działania.

## Sprzeczne przekonania

Wiele przekonań jest nie tylko nieprawdziwych, ale również szkodliwych. Jedne z groźniejszych dla Twojego zdrowia psychicznego i fizycznego to przekonania sprzeczne.

Możesz np. z jednej strony uważać, że „warto być bogatym”, a z drugiej, że „bogaci żerują na biednych” albo że „pierwszy milion trzeba ukraść”, co jest niezgodne z Twoimi zasadami moralnymi. [Badania Emmonsa i Kinga](#) pokazały, że osoby, które przejawiały sprzeczne przekonania, miały z tego powodu dużo problemów.

Po pierwsze jedno przekonanie sabotowało drugie. Jeśli z jednej strony chcę być bogaty, a z drugiej czuję wstręt do bogaczy, dużo trudniej będzie mi np. odpowiednio wycenić wartość mojej pracy, podając wysoką stawkę za godzinę, zlecenie czy miesiąc pracy.

Po drugie, wewnętrzny konflikt u osób badanych powodował gorsze samopoczucie, skłonności do depresji i chorób psychosomatycznych (fizycznych chorób, których źródłem są problemy emocjonalne).

Dlatego też warto bacznie śledzić swoje myśli i przekonania oraz zmieniać je na bardziej zdrowy odpowiednik. Wbrew pozorom nie jest to takie łatwe zadanie. Zacznijmy od tego, że wielu swoich przekonań nie jesteśmy świadomi. Są jednak pewne sytuacje, w których świetnie się one ujawniają. Gdy coś istotnego się wydarzy, często w Twoim



umyśle samoistnie pojawią się automatyczne myśli. One właśnie zdradzają Twoje przekonania. W sytuacji niepowodzenia może samoczynnie pojawić się myśl „Nic mi nie wychodzi. Jestem beznadziejny(-na).” oraz towarzyszące jej poczucie smutku. Ono z kolei może Cię pchnąć w kierunku dalszej krytyki lub rozpamiętywania sytuacji, w których faktycznie różne rzeczy Ci nie wyszły.

Zamiast tego, po pojawieniu się automatycznej myśli, przetestuj ją. Zadaj sobie pytanie: „Czy jest chociaż jedna rzecz, która mi dzisiaj wyszła? Z której jestem zadowolony(-na)?” Jeśli tak, nieprawdą jest, że nic mi dzisiaj nie wychodzi, ani tym bardziej że jestem beznadziejny(-na).

Być może wydaje Ci się to trywialne, pamiętaj jednak, że:

„Od tego, co sobie [...] wyobrażasz, zawisł twój sposób myślenia. Dusza bowiem barwi się wyobrażeniami.”

Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, V.16

Nasze myśli kształtują to, kim jesteśmy. Są jedną z nielicznych rzeczy, które faktycznie od nas zależą. Odpowiednia dyscyplina myślenia jest bardzo ważna w stoickiej filozofii.

## Przymus i zdania warunkowe

Inny rodzaj przekonań, które są nieprawdziwe i szkodliwe, to te, które zaczynają się od „Muszę...” oraz w formie zdań warunkowych „Jeśli-to”. Przyjrzyjmy się im bliżej.

„Muszę mieć mieszkanie na własność.”

„Muszę mieć ciekawe i ekscytujące życie.”

„Muszę pomagać swoim znajomym, gdy mnie o to poproszą.”

Każdą z tych rzeczy możesz mieć albo zrobić, ale wcale nie musisz.

Być może warto kupić mieszkanie zamiast je wynajmować, bo jest to finansowo bardziej opłacalne. Lepiej to jednak wcześniej policzyć i sprawdzić. Podjąć bardziej świadomą, racjonalną decyzję.

Być może warto pomóc znajomym, jeśli masz taką możliwość i nie będzie to dla Ciebie duży problem. Jednak stwierdzenie, że „musisz” to zrobić pozbawia Cię wyboru, a akurat, zdaniem stoików, plany i decyzje to są rzeczy zależne od Ciebie.

Jeszcze gorsze są zdania warunkowe na zasadzie:

„Żeby być szczęśliwym(-wą), muszę ... zarabiać X tysięcy złotych miesięcznie / być w romantycznym związku / mieć ekscytującą pracę.”

„Żeby być dobrą mamą / gospodynią, muszę ... wszystko posprzątać / odkurzyć / wyprasować / przygotowywać codziennie zdrowe posiłki.”

Druga część zdania nie wynika z pierwszej. Są biedni ludzie, żyjący monotonna, a jednak mający bardzo szczęśliwe życie. Są wspaniałe mamy, które wolą spędzić więcej czasu



na zabawie z dziećmi czy własnym odpoczynku, do którego mają pełne prawo, niż na dokładnym sprzątanu mieszkania.

Szukaj wyjątku od reguły w swoim przekonaniu, a przekonasz się o jego fałszywości.

„[...] nie należy dawać dostępu do siebie żadnemu wyobrażeniu bez uprzedniego poddania go gruntownej próbie, ale musimy mówić do niego jak warta nocna: „Stój! Zaczekaj! Daj się wpierw obejrzeć, ktoś jest i skąd przychodzisz!”

Epiktet *Diatryby*, III.12

To z kolei pozwoli Ci stworzyć jego lepszą wersję – bardziej prawdziwą i produktywną.

**Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji:** Każdy z nas ma wiele nieprawdziwych przekonań. Stoicy zalecają, by oddzielać fakty od ich interpretacji (rzeczy od wyobrażeń) albo by zmieniać przekonania na takie, które są bliższe prawdy, a jednocześnie korzystniejsze dla nas.

Zamień słowo „muszę” na „mogę”, a odzyskasz wolność decydowania o swoim życiu. Nie stawiaj sobie warunków potrzebnych do bycia szczęśliwym albo dobrym człowiekiem, a łatwiej będzie Ci się nim stać.

W następnej lekcji przećwiczysz trafniejsze dobieranie myśli i zmianę przekonań.

