



## Lekcja 2: Artykuł rozwijający

**Wprowadzenie do lekcji:** Sama znajomość stoickich zasad na niewiele się zda – trzeba je praktykować w swoim życiu.

Za chwilę poznasz pięć aktywności, które pomogą Ci być lepszym stoikiem i człowiekiem.

### Twoja droga do stoicyzmu

Sam fakt tego, że powiesz o sobie „Jestem maratończykiem” nie sprawi, że nagle zyskasz wytrzymałość potrzebną do przebiegnięcia 42 kilometrów.

Podobnie, nazwanie siebie stoikiem, nie da Ci w magiczny sposób dostępu do umiejętności panowania nad własnymi emocjami, myślami i podejmowania rozsądnych decyzji nawet w obliczu zagrożenia i niepewności.

Stoik to osoba, która stale pracuje nad sobą i sposobem w jaki reaguje na wydarzenia z zewnętrznego świata. Stawia sobie za cel, by każdego dnia radzić sobie choć trochę lepiej niż wczoraj. Stosuje metodę małych kroków, ciągłego udoskonalania siebie i swojego życia.

Ten proces hartowania siebie nigdy się nie kończy. Marek Aureliusz prowadził dziennik przez całe swoje życie. Nie robił tego z myślą o przyszłych czytelnikach. Notował swoje rozważania na własny użytek, bowiem nawet po 30 latach praktykowania stoicyzmu wciąż potrzebował ćwiczyć radzenie sobie z problemami, swoimi emocjami i przeciwnościami losu.

Oczywiście im dłużej praktykujesz stoicki sposób myślenia i działania, tym łatwiej jest Ci w nim wytrwać. Przypomina to bardziej ćwiczenia, które wykonują sportowcy, by nie wyjść z formy, niż naukę nowych rzeczy. Jednak bez praktyki nie uzyskasz wyników i korzyści na których Ci zależy. Sama znajomość stoickich zasad nie wystarczy, trzeba je jeszcze na co dzień stosować w swoim życiu.

### Pięć sposobów praktykowania stoicyzmu

Chcę Ci zaproponować pięć stoickich aktywności. Jest to jednocześnie sposób na praktykowanie najważniejszych stoickich wartości: odwagi, umiaru, mądrości i sprawiedliwości. Możesz skorzystać z pełnego zestawu lub wybrać te elementy, których w tym momencie najbardziej potrzebujesz.

Zachęcam, by znaleźć stały czas w swoim cotygodniowym planie i zarezerwować sobie czas w kalendarzu na ich praktykę.

## Memento mori (praktykowanie odwagi)

„Możesz opuścić życie w każdej chwili. Niech to zdeterminuje, co teraz pomyślisz i powiesz.”

Marek Aureliusz

Zmierzenie się ze swoją śmiertelnością niewątpliwie wymaga odwagi. Śmierć jest najczęściej tematem tabu. Pojęciem, o którym wolimy nie tylko nie mówić, ale nawet nie myśleć, być może nieświadomie obawiając się, że myśli o śmierci mogą „wywołać wilka z lasu”. Tymczasem, zdaniem stoików, regularne myślenie o własnej śmierci daje nam dużo korzyści.

Po pierwsze, śmierć daje nam odpowiednią **perspektywę**. Pomyśl w wszystkich swoich obecnych zmartwieniach. Masz za mało pieniędzy na koncie? Ostatni projekt nie wyszedł tak, jakbyś chciał(-a)? Ktoś powiedział lub napisał nieprzychylnie słowa na Twój temat? Zarysowałeś(-łaś) swój samochód? Jakie to wszystko ma znaczenie, jeśli niedługo umrzesz? Każdy z tych problemów z ostatecznej perspektywy wydaje się wręcz śmieszny. Spoglądając z odpowiednim dystansem jest to niewiarygodne, że ludzie mogą tracić cenne minuty i godziny swojego życia zamartwiając się podobnymi problemami.

Jeśli perspektywa śmierci wydaje Ci się zbyt abstrakcyjna, możesz zadać sobie inne pytanie. Które z problemów, jakie miałem(-łam) 2 lata temu, mają realny wpływ na moje życie teraz? O których z nich w ogóle jeszcze pamiętam? Najczęściej odpowiedź będzie brzmiała: żadne / o żadnych. Można więc przypuszczać, że podobnie będzie z obecnymi problemami. Za 2 lata znikną w mrokach niepamięci.

Po drugie, śmierć pozwala bardziej **docenić życie** i to, co w nim najważniejsze. Słoneczny dzień, uśmiech Twojego dziecka, Twoja ulubiona piosenka, herbata z cytryną i miodem – każda z tych prostych przyjemności nabiera wyjątkowego znaczenia, jeśli masz świadomość, że doświadczasz jej po raz ostatni. Dodatkowo śmierć pozwala Ci nadać rzeczom właściwe priorytety. Czy w ostatniej godzinie swojego życia będziesz żałować, że nie zarobiłeś 500 tysięcy zł więcej? Albo że nie dostałeś nagrody, na którą liczyłeś? Prędzej będziesz sobie wyrzucać, że spędziłeś(-łaś) za mało czasu z rodziną lub nie spełniając swoich marzeń. Wykorzystaj teraz ten wniosek, by poukładać swoje życie na nowo, póki jeszcze masz na to czas.

Po trzecie, perspektywa śmierci może być dla Ciebie **nowym rodzeniem**.

„Przypuść, żeś już umarł i życie dotychczasowe ukończyłeś.”

Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, VII.56

Jak często mówisz sobie, że na coś jest już za późno?



Żeby zmienić pracę, miejsce zamieszkania, rozwinąć nową umiejętność, pogodzić się z przyjacielem lub członkiem rodziny, z którym od dawna nie rozmawiasz? Niech myślenie o śmierci będzie dla Ciebie „resetem życia”. W przeszłości popełniłeś(-łaś) błędy, dokonałeś(-łaś) nietrafnych wyborów – nie ma to jednak teraz znaczenia. Dzisiaj zaczyna się nowe życie, w którym mogę postępować lepiej, zgodnie ze zdobytą w międzyczasie mądrością.

Ustal stały dzień tygodnia, w którym będziesz oddawać się refleksji **Memento mori**. Przekonaj się, jak Twoje spojrzenie na śmierć, a przez nią też na życie, może się dzięki temu zmienić.

### **Predemittatio malorum** (praktykowanie mądrości)

Z pewnością znasz powiedzenie „Mądry Polak po szkodzie”. Stoik stara się być mądry przed szkodą. Przewidzieć potencjalne zagrożenia, spisać je i przygotować plan działań zaradczych. Podejmuje decyzje zawczasu, myśląc o danej sytuacji na spokojnie i rozsądnie.

Dzięki temu, gdy dane zagrożenie wystąpi, może zadziałać w automatyczny i optymalny sposób. Zamiast panikować i myśleć gorączkowo „Co tu zrobić?!” stoik błyskawicznie przechodzi do działania i minimalizuje straty.

Oczywiście życie jest za bardzo skomplikowane i nieprzewidywalne, by przygotować się na wszystkie potencjalne trudności. Jednak nawet przewidzenie części z nich może dać Ci bardzo realne korzyści. Zwłaszcza jeśli jesteś liderem (liderką), spokojne i zdecydowane zachowanie w sytuacji kryzysowej to coś, co ludzie w Twoim otoczeniu bardzo docenią.

Instrukcję do ćwiczenia *premeditatio malorum* znajdziesz w dniu 4., lekcji 4 tego kursu.

Również w tym przypadku ustal stały dzień na przewidywanie złych wydarzeń, inny niż na poprzednie zadanie.

### **Oswajanie się z dyskomfortem** (praktykowanie umiaru)

Życie nie zawsze jest przyjemne i wcale nie musi takie być. Komfort rozleniwia, usypia Twoją czujność, daje złudne poczucie, że już zawsze tak będzie. Przyzwyczajenie do wygody sprawia, że zaczynasz unikać każdego dyskomfortu w swoim życiu – podjęcia trudnej decyzji, nieprzyjemnej rozmowy, wykonania zadania wymagającego wysiłku czy nawet pójścia na 2 piętro schodami.

Stoicy ratują się przed tym strasznym zgnuśnieniem poprzez samodyscyplinę i dobrowolne wystawianie się na dyskomfort. Może ono przyjąć rozmaite formy: brania zimnych pryszniców, jedzenia mniejszych porcji (by poczuć głód), spania na twardym podłożu, intensywnych ćwiczeń fizycznych (w których czujesz ból).

Ważne jest, by te aktywności z jednej strony były emocjonalnie trudne, a z drugiej korzystne dla naszego ciała lub naszej psychiki. Nie chodzi o biczowanie się i zadawanie



sobie ran – fizycznych lub emocjonalnych. Wręcz przeciwnie – stoicy mają na myśli praktyki, które mogą pomóc Twojemu zdrowiu (zimny prysznic zwiększa odporność, jedzenie mniejszych porcji polepsza trawienie, spanie na twardym jest dobre dla kręgosłupa, ćwiczenia budują mięśnie), a przy okazji oswoić się z uczuciem dyskomfortu i wykonywaniu tego, co potrzebne, pomimo bólu. W ten sposób upieczesz 2 pieczenie na jednym ogniu.

Znajdź jeden dzień w tygodniu, w którym z własnej woli będziesz oswajać się z poczuciem dyskomfortu.

### **Summum bonum** (praktykowanie sprawiedliwości)

Mimo tego, że stoicy mocno koncentrują się na samodoskonaleniu, nie oznacza to, że są egocentrykami. Ich działania mają służyć większej, ważniejszej sprawie niż oni sami – *summum bonum*, czyli najwyższemu dobru.

Dlatego też stoicy nie zamykali się w bezpiecznych enklawach wśród znajomych, jak robili to zwolennicy Epikura. Aktywnie działali na rzecz dobra całej społeczności, w której żyli, bowiem:

„To co złe dla ula, jest też złe dla pszczoły.”

Marek Aureliusz

Nasz wpływ na losy świata jest dużo bardziej ograniczony niż cesarza Marka Aureliusza, najpotężniejszego człowieka swoich czasów. Dlatego zamiast myśleć o zmianie świata na lepsze, lepiej jest skoncentrować swoje działania na własnej strefie wpływów.

Warto zacząć od najbliższych Ci osób – emocjonalnie i fizycznie, żyjących razem z Tobą lub wokół Ciebie. Zadaj sobie pytanie, co dziś możesz zrobić, by polepszyć dzień Twojego małżonka, partnera, dziecka czy współpracownika. Może jesteś w stanie za coś szczerze ich pochwalić lub docenić ich prace. Może uczciwie wykonasz swoje obowiązki domowe albo nawet wyręczysz partnera w jego/jej zadaniach.

Może okażesz zainteresowanie życiem swoich rodziców, rodzeństwa czy przyjaciół, wykonując do nich niespodziewany telefon? Może odpowiesz na czyjąś prośbę, przeczytaną w mediach społecznościowych, podzielisz się swoją wiedzą, doświadczeniem albo majątkiem, dokonując wpłaty nawet małej kwoty na dobry cel?

Jak widzisz, nie brakuje możliwości dobrego działania. Jesteś w stanie je wykonać, nawet nie wychodząc z domu.

Wyznacz jeden dzień w tygodniu, w którym skupisz swoje myślenie wokół innych ludzi. Będziesz ich wspierać i im pomagać, nie dlatego że Ci się to może opłacić, ale dlatego że tak postępuje dobry, sprawiedliwy człowiek. Nawet 5 minut działania na rzecz drugiego człowieka może być pomocne dla niego i dla Ciebie.



## Prowadzenie dziennika (monitorowanie postępów)

Dla stoików bardzo ważna jest codzienna refleksja. Zatrzymanie się na moment, by przeanalizować swoje życie, działania, wybory i myśli.

Aby uniknąć sytuacji, w której Twoje myśli będą zataczały koła, wracały co chwilę do punktu wyjścia i nic praktyczne nie będzie z nich wynikało, **myśl na papierze**. Spisuj swoje myśli w dzienniku lub na komputerze. Pisz o swoich problemach, wątpliwościach, emocjach, które nie dają Ci spokoju. Wyciągnij je z siebie i zamknij je w papierowej lub elektronicznej twierdzy. W ten sposób łatwiej Ci będzie nabrać niezbędnego dystansu do racjonalnej analizy i wypracowania strategii rozwiązania tych problemów.

W dniu 6. kursu, w lekcji 4 dałem Ci konkretne rekomendacje rzeczy, które moim zdaniem warto zapisywać każdego dnia, czyli:

**GŁÓWNE ZAJĘCIE I OSIĄGNIĘCIE** – Czemu poświęciłeś(-łaś) dziś najwięcej czasu? Które z Twoich dzisiejszych działań dało Ci poczucie dumy lub sukcesu?

**REFLEKSJA DNIA** – Czego się dziś dowiedziałeś(-łaś)? Co zapadło Ci w pamięć?

**DZIĘKUJĘ** – Za co jestem dziś wdzięczny(-na) (Bogu/życiu, ludziom, sobie)?

**INACZEJ** – Czego się dziś dowiedziałeś(-łaś)? Co zapadło Ci w pamięć?

**JUTRO** – Jakie jest 5 najważniejszych celów, które chcesz jutro osiągnąć?

Możesz oczywiście prowadzić dziennik w całkiem inny sposób, jednak samo zapisywanie myśli, najlepiej każdego dnia, to wyjątkowo ważne stoickie zalecenie.

**Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji:** Stoicyzmu nauczysz się tylko poprzez praktykę, nie przez myślenie o nim. Nawet Marek Aureliusz, żyjący zgodnie ze stoickimi zaleceniami przez ponad 30 lat, dalej potrzebował ćwiczyć swój sposób myślenia i reagowania. Ty również powinieneś trenować stoickie zasady każdego dnia, stając się w nich choć trochę lepszy(-a) niż wczoraj. Znajdź 4 różne dni w tygodniu na praktykowanie 4 stoickich ćwiczeń i wartości: **memento mori** (praktykowanie odwagi), **premeditatio malorum** (praktykowanie mądrości), **oswajanie się z dyskomfortem** (praktykowanie umiaru) oraz **summum bonum** (praktykowanie sprawiedliwości). Zaś każdego dnia prowadź dziennik, notując swoje myśli, emocje i plany.

**W następnej lekcji** zobaczysz, jak rozwinąć te zachowania w formie nawyków, by na stałe zagościły w Twoim życiu.

