



ZE STOICKIM SPOKOJEM *przy świątecznym stole*

POGODZIĆ SIĘ NA GWIAZDKĘ? NIC PROSTSZEGO. MOŻNA PODAĆ KREWNUMU RĘKĘ, ZAPOMNIEĆ O NIECHĘCIACH. Ale fakty wyglądają inaczej. Nad opłatkiem w uśmiechu zaciskamy zęby, żywiąc do siebie urazę. Chwila dobrej woli nie starcza, by się pojednać. O tym, jaką mądrość i narzędzia do refleksji w tej kwestii mogą nam zaoferować Seneka, Epiktet czy Marek Aureliusz, mówi doktor filozofii *Tomasz Mazur*.

Rozmawia DOROTA MIERZEJEWSKA Ilustracja JAN KALLWEJT

Od trzech lat prowadzi pan w Warszawie warsztaty stoickie. Ich uczestnicy twierdzą, że dzięki nim żyje im się lepiej i są szczęśliwsi. Jak to możliwe, że antyczna filozofia pomaga dwa tysiące lat później?

Dzięki ćwiczeniom stoickim, lekturze pobudzających do refleksji tekstów i rozmowom przekuwamy na warsztatach antyczną filozofię na sztukę współczesnego życia. Pewne prawdy są uniwersalne. Niektóre mądrości stoików okazują się dziś bardziej użyteczne niż kiedykolwiek.

Jakim cudem?

Stoicyzm ma konkretną ofertę na największe współczesne bolączki, na które np. psychoterapie nie zawsze są pomocne: na kryzys wartości, zagubienie, emocjoholizm, brak zakorzenienia, izolację i kryzys relacji.

Seneka pisał, że „mędzrec zadowala się sobą”. Czy to znaczy, że był egoistą? Jak jego nauki mogą uczyć dbania o relacje?

To stereotyp. Stoicyzm pochwała bycie niezależnym, ale to nie przekreśla wchodzenia w relacje. Przeciwnie. Umożliwia wchodzenie w nie bez chorobliwej współzależności, której dziś wymagamy od bliskich. Stoik nie powie: „Nie mogę bez ciebie żyć”, „nadajesz sens memu życiu”. Dzisiaj, jeśli nie słyszymy tego od ukochanej osoby, ogłaszamy kryzys w związku. Ludzie chcą być dla innych nieskończenie ważni. Amerykański psychiatra Scott Peck w książce „Drogą mniej uczęszczaną” pisze: „Ten, kto nie potrafi być szczęśliwy sam, nie stworzy szczęśliwego związku”. To stoicyzm czystej wody. Być silnym i autonomicznym, chcieć dzielić się tym, kim jestem i czego doświadczam, to warunek zbudowania więzi. Wbrew obiegowej opinii stoicyzm jest prorelacyjny. Głosi, że w kontakcie z innymi realizujemy swoje człowieczeństwo.

Dlaczego tak trudno naprawiać relacje, jednać się z bliskimi?

Po pierwsze, z braku czasu. Trzeba rozmawiać, by się pojednać. Artykułować myśli, potrzeby, słuchać. Nie tylko przy Wigilii. Jeśli zależy nam na zgodzie z rodziną, musimy wygospodarować czas w zabieganym życiu, wypełnionym obowiązkami zawodowymi i osiągnięciem kolejnych celów, na bycie z tymi, którzy są ważni. Na regularne rozmowy, spędzanie czasu, uczenie się siebie. W przeciwnym razie nie pojednamy się, bo jak mamy to zrobić, skoro się nie znamy?

To są rady dla współczesnych? Doba ma 24 godziny, osiem spędzamy w pracy...

Stoicyzm zaleca ograniczenie celów życiowych. Pewnych rzeczy nie da się pogodzić. Macierzyństwo, kariera, szczęśliwy dom, podróżowanie. Nie można mieć wszystkiego.

Niektórych rzeczy trzeba się, co najmniej czasowo, wyrzec. Musimy się z tym pogodzić. Nie osiągniemy wszystkich szczytów, wynajmując innych do tego, by je dla nas zdobywali. A my uparcie prowadzimy masowy outsourcing życia. W wyniku nadmiaru celów w obszary intymne angażujemy wyręczycieli. Np. zamiast samemu wychowywać dzieci, szukamy specjalisty od siadania na nocnik, mówienia. Stoicy twierdzą, że jeśli nie robisz czegoś sam, tylko zlecasz to, nie robisz tego wcale. Bo przestaje to być częścią twojego życia. Wynajmując panią do sprzątania, tracisz zakotwiczenie w miejscu, które w razie problemów powinno być twoim emocjonalnym schronieniem. Zlecając prasowanie i gotowanie, stajesz się bezdomny. Jeśli wynajmujesz organizatorkę ślubów, to przeprowadzasz outsourcing swojej niepewności związanej z zawarciem małżeństwa. Nie wiesz, co robić? Przecież to ty bierzesz ślub. Lubisz być wyobcowana we własnym życiu? Jedynie używasz siebie do życia. Ale nie żyjesz. Z krewnymi jest tak samo. Chcesz cieszyć się z nimi na gwiazdkę, to poświęć im w ciągu roku czas i zaangażuj się.

To nam załatwi zgodę na Wigilię?

To był pierwszy powód trudności w tym obszarze. Drugi tkwi w nieumiejętności pojednania. Żyjemy w świecie, który lekceważy obszar relacji. Ile godzin sztuki komunikacji mamy w szkole? Zero. Dzieci nie są tego uczone, dorośli nie umieją. Obsługujemy komputery, rozwiązujemy zadania matematyczne, ale nikt nas nie uczy mówić „przepraszam” czy „wybacz mi”. Uczymy się więc relacji z gier komputerowych, filmów, gdzie jest nieustanna walka i wojna, i bardzo silne emocje. Myślimy, że są ważne dla relacji, więc je tam przenosimy. A silne emocje przeszkadzają w budowaniu więzi. Zamiast reagować gniewem na to, co mówi kuzyn przy świątecznym stole, może warto wsłuchać się w jego wypowiedź? Ale ja tego nie umiem, bo nikt mnie nie uczył. Wiem za to, że reakcja gniewu jest naturalna, bo przecież tak często przewija się w filmach, grach. Umiejętności pojednania nie służy też pogłębiająca się elektroniczna izolacja, w jakiej żyjemy.

A nie odwrotnie? Nie jest skutkiem tego, że nie potrafimy żyć dobrze z rodziną?

Nie w przypadku Homo electronicus – typu umysłowości utworzonej przez przebudźcowanie elektroniczne. Zalewani obrazami z komputerów i tabletów słabiej radzimy sobie z obecnością żywego człowieka. Komórkę można wyłączyć, ze Skype’a się wylogować, a bycie z kimś wymaga ciepłoty. W książce „Płycizna. Co Internet robi z naszym mózgiem?” Nicholas Carr opisuje zmiany, które zauważył po latach surfowania w wirtualnej przestrzeni. ►

Marek Aureliusz mawiał: „CHOĆBYŚ PEKŁ, NIE ZMIENISZ POSTĘPOWANIA LUDZI”.

Obniżył się poziom jego koncentracji, trudniej mu podążać za abstrakcyjną wypowiedzią, denerwuje się, gdy nie może szybko zareagować. Ma problem z cierpliwością. Nasz umysł dostosowuje się do bodźców. Pod wpływem Internetu rozprasza się. Analizujemy dużo informacji naraz, myślimy szybciej. Czytamy szybciej, a raczej przelatujemy tekst, wyłapując to, co najważniejsze, i rezygnując z głębszej analizy. Tracimy uważność na otoczenie. Jeśli chcesz pracować nad relacjami, ogranicz aktywność internetową.

Tego stoicy nie wymyślili...

Przewidzieli to. Epiktet pisze: „Nie czytaj przez 30 dni i zobaczysz, co się z tobą stanie”. Dobra pamięć, zdolność koncentracji, refleksji nad czytąs wypowiedzią lub tekstem czy głębszego kontaktu z innymi, o których myślimy, że są wrodzone, w 80 procentach okazują się kwestią dyscypliny i treningu. Pierwszy krok to izolacja od bodźców. Doradzam moim stoikom, by czasem wyłączali komórkę i nie byli w zasięgu, rzadziej zaglądali na Facebooka. W ciszy skupili się na bliskich, na lekturze. W ten sposób odzyskują przytomność umysłu.

Z każdym pana słowem sztuka pojednania staje się trudniejsza.

Może dlatego właśnie niektórzy w ogóle z niej rezygnują. Wysilek zniechęca. Jak mawiał Marek Aureliusz: „Choćbyś pekł, nie zmienisz postępowania ludzi”. Relacje wymagają wysiłku. A my nie lubimy się męczyć. Wielu uważa, że pojednanie jest zbędne, bo mają inne priorytety: samorealizację, karierę, przyjemności. Skoro mogą wejść do Internetu i zagrać w coś, uprawiać sporty ekstremalne, to po co mi więzi. Dawniej budowanie relacji było fundamentem przetrwania. Dziś nie. Jedzenie można zamawiać przez Internet, nie kontaktując się z nikim, pracować jako autor piszący dla czasopism i z tego żyć. To dziś mieści się w normie.

A co na to współczesny stoik?

Uważam, że nie wiemy już dziś, co jest normą, dlatego tego nie potępiam. Każdy szuka swojej drogi na własną rękę. Może dla kogoś radykalna wolność jest wystarczającym źródłem spełnienia i satysfakcji – nie mnie to oceniać. Starożytny stoik potępiłby to, uważając za patologię. Ja już nie mam takiej pewności. Jako współczesny stoik wybieram i realizuję relacyjny rodzaj spełnienia. Akceptuję fakt, że wchodząc w relacje, rezygnuję z części wolności. Zyskuję za to bliskość, rozumienie świata drugiego człowieka. W duchowości zawsze jest coś za coś. Więź daje mi zakorzenienie emocjonalne i stoicki spokój, którego nie zazna osoba traktująca

związki pobieżnie. Filozof Martin Heidegger uważa, że samoistne zrozumienie siebie jest niemożliwe. Musimy najpierw wiedzieć, jak nas widzą inni. Bo pojmujemy świat przez ich pryzmat. Bez wchodzenia w głębokie relacje nasza introspekcja prawdopodobnie stanie się jałowa.

Zalóżmy, że chcemy żyć dobrze z rodziną, ale matka mnie irytuje, ojca nie poważam, a stryja nie rozumiem, bo jest z innego świata.

Żyjemy wśród wielu wykluczających się modeli funkcjonowania, balansując na granicy wojny i akceptacji. Jeśli ktoś wyznaje radykalnie inny system wartości niż ja, to trudno o zgodę. Kiedyś pewne hierarchie wartości były wspólne, dziś już tak nie jest. Możemy wejść w środowisko ludzi, którzy uważają, że piercing i ekstremalne sporty mają wartość. Ale ja tego nie cenię, uważam, że ważna jest refleksyjność, kontakt z drugim człowiekiem. Spotkamy się przy stole i nie dogadamy się. Możemy udawać, ale na głębszym poziomie to nie nastąpi. Z czymś takim stoik potrafi się pogodzić. Jedyne, co mogę zrobić, jeśli mam obkolczykowanego dzieciaka, to zaakceptować go. Również fakt, że być może nie da się z nim pojednać. Bo on nie czuje moich wartości, a ja nie czuję jego.

Czasem żywimy niechęć do krewnych, którzy okazali się świetnymi kompanami na wakacje. Dopóki nie doszło do sprzeczki. Przy świątecznym stole konflikt nabrzmiewa, choć nikt o nim nie mówi...

Nie oceniamy pochopnie innych i bądźmy krytyczni wobec siebie. Czy na pewno jestem bez winy? Czy przypadkiem to, że ktoś jest szorstki, nie wynika z tego, że ja taki jestem dla niego? Ciągłe badanie i sprawdzanie tego jest częścią codziennej praktyki stoików. Problem z emocjami uznają za najpoważniejszy powód konfliktów.

Co to znaczy problem z emocjami?

Zdaniem stoików nasze nastroje są konsekwencją uznania za dobre lub złe rzeczy niezależnych od nas, np. cudzych opinii. Czujemy się dobrze, gdy realizujemy coś, co uznajemy za dobre. I czujemy się źle, gdy doświadczamy tego, co uznajemy za złe. Sęk w tym, że to, czego pragniemy i unikamy, jest w mocy innych. Mamy wobec nich oczekiwania. Czy obdarzą nas miłością? Szacunkiem? Czy pomogą zbudować pozycję zawodową? Niepewność sprawia, że żyjemy na pograniczu lęku, zazdrości czy zawiści. Jeśli idę na Wigilię do krytycznej matki i oczekuję jej uznania, moje poczucie wartości zależy od niej. Jeżeli pyta, co osiągnąłem

w życiu, i wyraża niezadowolenie, nie zaspokoi mojej potrzeby. A ona we mnie żyje. Nie pojednam się, bo będę sfrustrowany i wściekły. Jeśli moja siostra więcej uwagi poświęca dekorowaniu stołu wigilijnego niż wyrażeniu emocji, a ja oczekuję od niej ciepła, którego mi nie daje, bo cały czas myśli o dekoracji, bo uzależnia nastrój od tego, czy ją pochwałę, to nie ma tu miejsca na zgodę.

Czy według stoika możemy czuć? Czy tylko rozsądek się liczy?
Stoicy twierdzą, że mamy jedną podstawową emocję – radość życia, która jest zupełnie inną radością niż ta, którą czerpiemy z czegoś zewnętrznego. Trzeba doświadczyć obu, żeby ich nie mylić. Portugalski neurolog Antonio Damasio w książce „Jak umysł zyskał jaźń” opisuje emocje pierwszoplanowe i emocje tła. Pierwsze pojawiają się, gdy czegoś chcemy i to dostajemy lub nie – radość lub smutek. Drugie wychodzą na powierzchnię, gdy umysłu nie zaprzatają emocje związane z działaniem. Uzyskujemy wtedy kontakt z głębią. To cel praktyki stoickiej. Czuć radość wynikającą z tego, że żyjemy. Nie mamy do niej dostępu, zanim nie zapanujemy nad pragnieniami. Na przykład podoba się pani mężczyzna, chce się z nim umówić i nakręca się. Ulega emocji, która jest dziś narracją codzienności. Bo myślimy o życiu w kategoriach tego, co można mieć i czego chcieć. Identyfikujemy się z celami i w zależności od tego, czy przybliżamy się do ich osiągnięcia, mamy dobre lub złe emocje. Stoik powiedziałby, że nie ma znaczenia, czy on będzie panią chciał. Niech się pani skupi na tym, kim pani jest. Co jest dla pani ważne. Chce pani zbudować relację? Proszę do tego dążyć. Ale być dążeniem do stworzenia relacji, a nie samą relacją. Gdy się pani do tego zastosuje, nawiąże kontakt ze sobą. I pójdzie na spotkanie z mężczyzną, którego zapragnęła, nie pragnąc go, ale ciesząc się, że ma możliwość takiej randki. Niezależnie od tego, co z niej wyniknie.

Utrzymać spokój i cieszyć się niezależnie od tego, co się przydarza? Wyzwanie.

Jak mówił Marek Aureliusz: „Jeśli zżymasz się i złorzeczysz, że coś cię niemiłego spotkało, to zupełnie jakbyś rozliczał Boga z darów”. Dostałeś życie razem z tymi wszystkimi rzeczami. To pakiet. I teraz grymasisz? Wciąż narzekamy. Antyczne filozofie głosili, że trzeba zmienić siebie, żeby być szczęśliwym. Czyli zrobić coś ze swoimi potrzebami.

Natomiast nowożytność opiera się na przekonaniu, że możemy zmienić świat tak, by pasował do nas. Nauczono nas domagać się spełniania naszych potrzeb. Domagamy się tego od polityków, bogów, psychoterapeutów i krewnych przy świątecznym stole. Tymczasem spełnienie ulokowane jest być może w zupełnie innym obszarze.

Jak praktykować, by na święta zyskać dostęp do głębokiej radości?

Można trenować tzw. czystość oglądu. Dostrzegać to, co się naprawdę dzieje, a nie to, co nam się wydaje i co sobie dopowiadamy. Ważne, by oceniać rzeczywistość na faktycznej podstawie. Jest taki dowcip. Teściowa dała zięciowi na urodziny dwa krawaty. On, by zrobić jej przyjemność, założył jeden na Wigilię. Ona w przedpokojku przy powitaniu spojrzała na niego i rzuciła cierpko: „Co? Ten drugi ci się nie podoba?”. Czytamy często sytuacje przez pryzmat naszych stereotypów, oczekiwań. Założmy, że na święta przyjeżdża kuzyn i nie zwraca uwagi, że mam odremontowaną kuchnię. Ma problem, przez który jest roztagarniony, ale nie chce o nim mówić. A mnie zależy, żeby dostrzegł nowe kafelki i okap. Ale on milczy. Myślę sobie, że zazdrości albo ma żal. Dopowiadam sobie i napinam się. Ale tak naprawdę nie wiem, co nim powoduje. Zamykam się, a mógłbym cieszyć się z jego wizyty.

Jakie jeszcze ćwiczenia stoickie można zastosować przed gwiazdką?

Premeditatio malorum, czyli „wcześniejsze rozważenie zła”. Chodzi o głębokie wizualizowanie różnych złych rzeczy, które mogą się wydarzyć z naszą rodziną, by docenić chwilę obecną. Przydatne może się też okazać ćwiczenie Epikteta „Dwa uchwyt”. Jeśli twoja siostra zrobiła ci świństwo, to fakt ten jest jednym ze sposobów rozumienia tej sytuacji. Nie rozwiążesz konfliktu, trzymając się tego uchwytu. Ale jest też drugi. Fakt, że to twoja siostra i że ją kochasz. Łapiąc się za ten uchwyt, możesz przekroczyć niechęć, próbując zrozumieć potrzeby bliskiej ci osoby. I ruszysz z miejsca. Staraj się świadczyć dobro, nie bacząc, czy inni będą się chcieli z tobą pojednać. Bo może nie będą chcieli. Każdy podąża własną drogą. Jeśli to zaakceptujesz, to w głębi duszy pojednasz się z innymi. I kto wie, może część z nich pojedna się także ze sobą. ●

DR TOMASZ MAZUR *filozof, pisarz, wykładowca Uniwersytetu Warszawskiego. Założyciel Centrum Praktyki Stoickiej (www.centrumpraktykistoickiej.pl), od trzech lat prowadzi warsztaty, na których wraz z uczestnikami przekuwa antyczne mądrości na sztukę współczesnego życia. Jest autorem książek, między innymi „Fiasko. Podręcznik nieudanej egzystencji”.*

