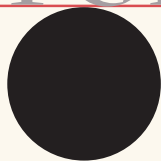


WYZWANIE
STOIKA

JAK DZIĘKI
FILOZOFI
ODNALEŹĆ
W SOBIE
SIŁĘ
SPOKÓJ
ODPORNOŚĆ
PSYCHICZNA



WILLIAM B. IRVINE

profesor filozofii Wright State University

WILLIAM B. IRVINE

WYZWANIE STOIKA

*Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie
siłę, spokój i odporność psychiczną*

przekład **Olga Siara**

 **Insignis**

Tytuł oryginału
The Stoic Challenge
A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient

Copyright © WILLIAM B. IRVINE, 2019
All rights reserved

First published in USA in 2019 by W.W. Norton & Company, Inc.
500 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10110
wwnorton.com

Przekład
OLGA SIARA

Redakcja i korekta
PIOTR MOCNIAK, DOMINIKA RYCHEL,
TOMASZ BRZozowski, MARCIN PIĄTEK

Konsultacja
MICHAŁ BARDEL

Skład i przygotowanie do druku
TOMASZ BRZozowski

Copyright © for this edition Insignis Media, Kraków 2020
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN 978-83-66360-92-1

 **Insignis**


Insignis Media, ul. Lubicz 17D/21–22, 31-503 Kraków
tel. +48 12 636 01 90

www.insignis.pl, e-mail: biuro@insignis.pl,

Facebook: @Wydawnictwo.Insignis

Twitter, Instagram, Snapchat: @insignis_media

Druk i oprawa

 CPI Moravia Books s.r.o, cpi-moravia.com

Wyłączna dystrybucja

 DRESSLER Dressler Dublin sp. z o.o.
dystrybucja@dressler.com.pl, dressler.com.pl

*Dla Loretty Loeb
za to, że nauczyła mnie
tak wiele o odwadze i dobroci*

Spis treści

Wstęp. Dzień na lotnisku 11

Część I. W obliczu życiowych wyzwań

1. Komplikacje – kiedy sprawy przybierają gorszy obrót 27
2. Kontrolowanie złości 41
3. Odporność psychiczna 49
4. Czy można nabrać większej odporności psychicznej? 72

Część II. Psychologiczne aspekty komplikacji życiowych

5. Umysł podzielony 85
6. Rzucanie kotwic 95
7. Gramy w ramy 102

Część III. Podejmowanie stoickich prób

- 8. Podwójny problem z komplikacjami 121
- 9. Jak korzystać ze stoickiej strategii prób 152
- 10. Reguła pięciu sekund 144

Część IV. Stoicki styl życia

- 11. Jak przygotować się do stoickich prób 155
- 12. Przyjmowanie porażek 165
- 13. Trening odporności 174
- 14. Pułapki 189
- 15. Śmierć – twój egzamin końcowy 198
- Zakończenie. Inny dzień na lotnisku 217

Podziękowania 225

Propozycje dalszych lektur 227

Przypisy 229

WYZWANIE
STOIKA

WSTĘP

Dzień na lotnisku

Podczas powrotu z drugiego końca Stanów Zjednoczonych musiałem się przesiąść na lotnisku w Chicago. Samolot, którym miałem dostać się do domu, był opóźniony z powodu złych warunków pogodowych. Kiedy w końcu wylądował w Chicago, weszliśmy na pokład, ale gdy tylko zajęliśmy miejsca, okazało się, że musimy go opuścić. Załoga wyjaśniła, że drzwi luku bagażowego nie działają prawidłowo. Po kwadransie spędzonym w terminalu usłyszeliśmy, że możemy już wrócić do samolotu, co uczyniliśmy z radością.

Dziesięć minut później stewardesa miała dla nas kolejny komunikat. Obsłudze naziemnej udało się zamknąć drzwi luku, ale jedna walizka przez pomyłkę została na zewnątrz. Pracownicy

otworzyli drzwi, żeby ją załadować, a później nie dali rady ich ponownie zatrzasnąć. Innymi słowy, drobna usterka przerodziła się w poważny problem. Znowu musieliśmy opuścić samolot.

W terminalu pracownik lotniska uspokoił wszystkich, że zorganizuje dla nas inny samolot, ale wkrótce potem oświadczył, że ze względu na późną godzinę stanie się to dopiero rano. Wśród pasażerów rozległy się jęki zawodu. Mężczyzna zapewniał, że linia lotnicza pokryje koszty noclegu w pobliskim hotelu, co wywołało kolejną falę jęków. Muszę przyznać, że w pierwszej chwili dołączyłem do chóru zawodzących, później jednak uświadomiłem sobie, co się dzieje: stoicycy bogowie postanowili rzucić mi wyzwanie, więc powiedziałem sobie: „Aha! Gra się zaczyna”.

Zrobiłem to, bo wiedziałem z doświadczenia, że traktując tę komplikację jako wyzwanie – a dokładniej: zakładając, że stoicycy bogowie skomplikowali mi życie, żeby sprawdzić moją odporność i zaradność – mogę równocześnie ograniczyć emocjonalny koszt tej sytuacji i zwiększyć swoje szanse na znalezienie dobrego rozwiązania. Jednak w tym momencie czytelnikom należy się kilka słów wyjaśnienia.

* * *

ZACZNĘ OD TEGO, że nie należę do żadnej podejrzanej sekty religijnej. Jestem współczesnym wyznawcą pewnej starożytnej filozofii, a konkretnie – praktykującym stoikiem. Oznacza to, że w XXI wieku postanowiłem przeżyć swoje życie, kierując się strategiami stworzonymi dwa tysiące lat temu przez stoickich filozofów, między innymi Marka Aureliusza, Senekę i Epikteta.

Nie jestem odosobniony w swojej decyzji. Coraz więcej ludzi uświadamia sobie, że brakuje im czegoś, co starożytni filozofowie określiliby mianem filozofii życiowej. Taka filozofia wskazuje, do czego warto w życiu dążyć i jak to osiągnąć. Jeśli próbujesz żyć bez filozofii życiowej, musisz każdego dnia improwizować. W efekcie twoją codziennością prawdopodobnie rządzi chaos, przez co możesz zmarnować sobie życie. A to byłaby ogromna strata!

Należy pamiętać, że stoicyzm nie jest religią. Powinienem jednak dodać, że można go pogodzić z wieloma systemami wiary, także z chrześcijaństwem i islamem. W tym miejscu muszę wyjaśnić jeszcze jedną kwestię. Wspomniałem wyżej o „stoickich bogach”. Nie wierzę, że tacy bogowie naprawdę istnieją – ani jako byty fizyczne, ani istoty „duchowe”. Dla mnie to postaci wyobrażone. Powołując się na nich, zmieniam w pewnego rodzaju

grę psychologiczną to, co wielu ludzi uznałoby po prostu za niefortunną sytuację. Dzięki temu mogę reagować na komplikacje w moim życiu, nie popadając we frustrację, złość czy przygnębienie.

Ci, którzy nie chcą odwoływać się do wyobrażonych bogów w ramach strategii psychologicznej, mogą zastąpić ich wyobrażonym trenerem albo nauczycielem; będzie to miało taki sam wpływ na ich psychikę. Natomiast ludzie wierzący mogą założyć, że dana komplikacja jest częścią planu, jaki ułożył dla nich Bóg albo Allah – wielu chrześcijan i muzułmanów już myśli w ten sposób. W dalszej części książki omówię dokładniej grę psychologiczną polegającą na sprawdzanie stoicyzmu oraz badania leżące u jej podstaw; podam również wskazówki, jak najlepiej w nią grać. Najpierw jednak dokończę historię, która zaczęła się na lotnisku.

* * *

OBŚŁUGA WRĘCZYŁA NAM vouchery na nocleg w hotelu i poleciła poczekać na transport. Niedługo potem wsiedliśmy do bezpłatnego autobusu, który zawiózł nas na miejsce. Po odczekaniu w kolejce do recepcji wreszcie mnie zakwaterowano i udałem się do pokoju, by skorzystać z czterech (w optymistycznym wariancie) godzin snu, które mi jeszcze

pozostały. Pokonałem długi korytarz i wjechałem windą na piętro, a kiedy otworzyłem drzwi mojego pokoju, okazało się, że nie został posprzątany po poprzednim gościu.

Gdybym nie był stoikiem, w tym momencie ogarnąłby mnie słuszny gniew: „Co za idiotyzm! Jak oni śmieli?”. Ja jednak dostrzegłem w tym kolejny element wyzwania rzuconego mi przez stoickich bogów, dlatego moje myśli były zupełnie inne: „Ale sprytny wybieg! Tego się nie spodziewałem. To wam się udało, stoiccy bogowie!”. Wróciłem tą samą drogą do recepcji i wyjaśniłem pracownikowi sytuację.

Każdy, łącznie z nim samym, zrozumiałby, gdybym się rozgniewał. Czy złość byłaby jednak warta swojej ceny? Z całą pewnością nie, jeśli zależało mi na równowadze wewnętrznej. W zachowaniu spokoju pomogła mi też myśl, że recepcjonista nie jest złośliwym człowiekiem, tylko odtwórcą epizodycznej roli w wyzwaniu, które zesłali mi stoiccy bogowie.

Recepcjonista wręczył mi klucz do innego pokoju, który, jak mnie zapewnił, „powinien być uprzątnięty”. Jego przewidywanie okazało się trafne. Przespałem czas, który mi został, a wczesnym rankiem zszedłem na dół do autobusu, który miał

zabrać nas z powrotem na lotnisko. Jechali nim głównie pasażerowie mojego odwołanego lotu, którzy przez całą drogę prześcigali się w narzekaniach na linię lotniczą, lotnisko i hotel. Obserwując to wszystko, cieszyłem się, że nie podzielałam ich niezadowolenia.

Przyszło mi do głowy, że my, ludzie XXI wieku, jesteśmy bandą rozpieszczonych smarkaczy. Jedziemy klimatyzowanym autobusem na klimatyzowane lotnisko, żeby przelecieć na drugi koniec kraju klimatyzowanym samolotem. Jeśli podczas lotu będziemy spragnieni, ktoś przyniesie nam napój, który sobie sami wybierzemy, a jeśli lot będzie trwał odpowiednio długo, dostaniemy też coś do jedzenia. Jeżeli poczujemy, że wzywa nas natura, na końcu korytarza będzie do naszej dyspozycji WC. I nie zapominajmy o tym, że to WC najprawdopodobniej będzie wyposażone w papier toaletowy.

Zacząłem się zastanawiać, co pomyśleliby o nas amerykańscy pionierzy? Oni też przemierzali za swojego życia cały kraj, ale dla nich podróż oznaczała jazdę krytym wozem, wiele tygodni niewygody, a czasem również spotkania z rdzennymi Amerykanami, wrogo – co zrozumiałe – nastawionymi do przybyszów. Owszem, w wozie

było więcej miejsca na nogi niż w dzisiejszych samolotach, ale wielu podróżników szło obok niego, zamiast siedzieć w środku. Niektórzy nie chcieli dodatkowo obciążać i tak przeładowanego pojazdu. Inni zwyczajnie woleli iść, niż trząść się na wybojach. W końcu w tamtych czasach nie istniały autostrady, a w wielu miejscach nawet zryte koleinami drogi należały do rzadkości. W dodatku podczas tych wielotygodniowych wypraw pionierom nie było dane korzystać z toalet – nawet nie mieli papieru toaletowego! Mimo przymusowego przystanku nasza podróż samolotem wydałaby się im cudowna. Tymczasem my skarżyliśmy się na niedogodności i ciężki los.

Nasz samolot zastępczy nie sprawiał żadnych kłopotów przy starcie ani przy lądowaniu. Na lotnisku zastałem samochód tam, gdzie go zaparkowałem – uff! – i dojechałem do domu bez dalszych przeszkód – w znaczeniu dosłownym i metaforycznym. Na miejscu doszedłem do wniosku, że sprawdzian dobiegł końca, więc wystawiłem sobie ocenę. Uznałem, że wypadłem całkiem nieźle – zachowałem spokój i opanowanie mimo różnych stresujących bodźców. Poczułem, że z tej próby wyszedłem zwycięsko. „Punkt dla mnie” – powiedziałem sobie w duchu. Pomyślałem, że to

mało prawdopodobne, żeby moi współpasażerowie mieli po tym wszystkim tak dobry nastrój. Często używam tej strategii reagowania na problemy – z podobnym skutkiem.

* * *

GDY NIE DOSTAJEMY TEGO, czego chcemy, wielu z nas w naturalny sposób reaguje frustracją albo złością – łatwo nam się zdenerwować. Na szczęście istnieje inna reakcja, równocześnie prosta w zastosowaniu i wyjątkowo skuteczna. Nazywam ją stoicką strategią prób: stając w obliczu problemu, powinniśmy potraktować go jako próbę odporności i zaradności, na którą wystawiają nas wspomniani już wyobrażeni stoicycy bogowie. Kiedy rzucają nam te podkreścone piłki, nie chodzi im o to, żeby nasze życie stało się trudniejsze, lecz lepsze. Zdaję sobie sprawę, że brzmi to jak paradoks, ale zaufajcie mi – na kolejnych stronach wyjaśnię, dlaczego powinniśmy być im wdzięczni za to, że stawiają nas przed takimi wyzwaniami.

Jak sama nazwa wskazuje, stoicką strategię prób wynaleźli starożytni stoicy. Owszem, byli filozofami, ale w starożytności filozofowie występowali również w wielu innych rolach. Zajmowali się nie tylko tym, co dziś uznalibyśmy za domenę

filozofii, lecz także fizyką, biologią, matematyką, logiką i psychologią. Znacząco przyczynili się do rozwoju każdej z tych nauk, ale szczególne wrażenie robi wkład stoików w dziedzinę psychologii; sama stoicka strategia prób bazuje na zjawisku, które współcześni psychologowie odkryli na nowo, określając je mianem efektu ram interpretacyjnych: chodzi o to, że sposób, w jaki mentalnie opisujemy sytuację, w której się znaleźliśmy, wywiera potężny wpływ na to, jaką wywoła ona w nas reakcję emocjonalną.

Stoicy zdali sobie sprawę, że dysponujemy sporą elastycznością przy interpretowaniu sytuacji, jakich doświadczamy. Odkryli, że uznając komplikacje życiowe za próbę charakteru, możemy diametralnie zmienić swoją reakcję emocjonalną. Mówiąc konkretniej, możemy nauczyć się zachowywać spokój nawet w obliczu bardzo poważnych problemów, a to z kolei w istotny sposób może przełożyć się na jakość naszego życia.

Powiniennem dodać, że wielu ludzi ma błędną wizję stoików. Uważają ich za wyzute z jakichkolwiek uczuć istoty, zdecydowane przyjmować bez mrugnięcia okiem wszystko, co ześle im los. Prawda wyglądała inaczej – w każdym razie jeśli mowa o późniejszych, rzymskich stoikach. Ich celem nie

było wyzbycie się wszelkich emocji, tylko ograniczenie do minimum tych negatywnych – na przykład frustracji, złości, żalu czy zazdrości – w swoim życiu. Nie mieli nic przeciwko emocjom pozytywnym takim jak zachwyty czy nawet radość.

Nie powinniśmy mieć stoików za ponuraków, lecz za wiecznych optymistów, którzy posiadli sztukę przedstawiania rozmaitych wydarzeń w pozytywnym świetle. Zamiast doświadczać frustracji albo złości z powodu komplikacji życiowych, potrafili czerpać z nich niemałą satysfakcję, gdy skutecznie radzili sobie z wyzwaniem w postaci jakiegoś problemu.

W tym momencie pojawia się pokusa, żeby określić stoików mianem ludzi cierpliwych – rzeczywiście, byli cierpliwi, ale trzeba tu poczynić istotne zastrzeżenie. W pewnym sensie można powiedzieć, że człowiek cierpliwy potrafi ścierpieć komplikacje życiowe bez słowa skargi. Jednak stoicy robili coś innego. Nie chodziło im o to, żeby ze spokojem znosić cierpienie, jakie niesie z sobą komplikacja życiowa, lecz żeby doświadczać tej komplikacji bez cierpienia. To ważna różnica.

* * *

DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE można ćwiczyć się w tym, co nazwałbym stoicyzmem na miarę XXI wieku. Na kolejnych stronach zestawiam rady udzielane przez filozofów stoickich z I wieku n.e. z badaniami przeprowadzonymi przez psychologów końca wieku XX. Część środowiska akademickiego będzie miała mi za złe takie gmeranie w klasycznym stoicyzmie. Według tych osób stoicyzm należy traktować jak bezcenną starożytną relikwię – zamknąć go w hermetycznej gablocie i podziwiać, ale nigdy nie dotykać. W odróżnieniu od nich ja widzę w stoicyzmie narzędzie, które, choć ze względu na upływ czasu wymaga ostrzenia, nie tylko wciąż jest użyteczne, lecz może wywrzeć niezwykle korzystny wpływ na życie współczesnych ludzi.

Powinienem dodać, że starożytni stoicy prawdopodobnie nie mieliby nic przeciwko takiej „aktualizacji” swojej doktryny. Jej zwolennikiem byłby zwłaszcza Seneka. W końcu to on oświadczył: „Nie wiąże się nauką żadnego z mistrzów stoickich. Ja także mam prawo do myślenia”¹. Nie twierdzę, że mam równie głębokie refleksje na temat stoicyzmu jak Seneka, za to dysponuję czymś, do czego on nie miał dostępu – obserwacjami na temat funkcjonowania ludzkiego umysłu autorstwa psychologów Amosa Tversky’ego i Daniela Kahnemana oraz

innych badaczy. Stosuję te obserwacje w praktyce, omawiając stoicką strategię prób i wyjaśniając, jak dzięki nim radzić sobie z problemami.

Zaczynam od opisu różnego rodzaju komplikacji w naszym życiu oraz sposobów, w jakie zazwyczaj na nie reagujemy. Chociaż wielu ludzi czuje wówczas frustrację, złość, niepokój albo przygnębienie, inni podchodzą do nich spokojnie. Jak im się to udaje? I czy możemy pójść w ich ślady?

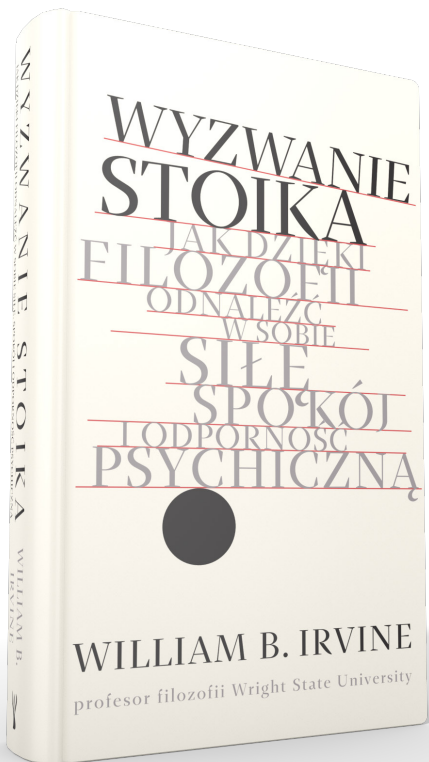
Następnie przyglądam się komplikacjom z perspektywy psychologicznej: dlaczego wywierają taki wpływ na nasze emocje? Wykazuję, że zamiast myśleć o komplikacjach w kategoriach niefortunnych doświadczeń, możemy je interpretować jako próby naszej odporności i pomysłowości. Takie podejście może mieć ogromny wpływ na to, jak na nie zareagujemy. Zamiast doświadczać mieszaniny gniewu i niepokoju, możemy z zaskoczeniem odkryć, że entuzjastycznie podejmujemy wyzwanie, jakie niesie ze sobą dana komplikacja.

Na koniec pokazuję, w jaki sposób stoicka strategia prób może nie tylko sprawić, że nasze dni będą biegły lepiej, lecz także pomoże nam osiągnąć dobre życie, a kiedy przyjdzie pora na pożegnanie się z tym światem – dobrą śmierć.

Ciąg dalszy w pełnej książce!

Zamów już dziś!

<http://bit.ly/wyzwanie-stoika>



WYZWANIE STOIKA



CZY KORZYSTAJĄC Z MĄDROŚCI starożytnych stoików – Marka Aureliusza, Seneki, Epikteta – możemy poprawić jakość naszego życia? Jak wypracowane przez nich taktyki mogą pomóc w zmaganiu się z codziennymi problemami w naszych czasach?

Książka profesora filozofii Williama B. Irvine'a w wyjątkowy sposób łączy spostrzeżenia starożytnych filozofów z wynikami najnowszych badań psychologicznych i podsuwa zaskakująco prostą, a przy tym niezwykle skuteczną strategię radzenia sobie z nieoczekiwanymi wyzwaniami, które stawia przed nami codzienność: od tych uciążliwych, ale drobnych, jak utknięcie w korku albo na lotnisku, po poważniejsze, na przykład doświadczenie śmierci bliskiej osoby czy utrata pracy.

Stoicy odkryli, że myślenie o wyzwaniach i trudnościach jak o swoich próbach charakteru może radykalnie zmienić nasze nastawienie i reakcję. Dzięki *Wyzwaniu stoika* dowiecie się, jak przekształcać komplikacje w możliwości i dlaczego w ten sposób możemy się stać silniejsi, spokojniejsi i bardziej odporni psychicznie.

Wyzwanie stoika to pełna przemawiających do wyobraźni przykładów i anegdot, a przy tym błyskotliwie napisana książka i świetna lektura dla każdego, kto w stresującej codzienności poszukuje równowagi, szczęścia i lepszej jakości życia.

William B. Irvine – profesor filozofii Wright State University, autor siedmiu książek i licznych publikacji, m.in. w „Wall Street Journal”, „Time” i Huffington Post. Mieszka w Dayton, Ohio.



PATRONI MEDIALNI



psychologia dla ciebie



Cena 34,99 zł w tym 5% VAT