

## „Stoicki spokój”

Kiedy wspomniałem mojemu przyjacielowi, że kolejny felieton chcę poświęcić „stoickiemu spokojowi”, zamyślił się chwilę i powiedział, że właściwie to chciałby umieć zachowywać w sobie taki „święty” spokój, na wzór starożytnych stoików (powstali w III w. przed n. Ch.). Dobrze byłoby być opanowanym w trudnych sytuacjach, nie ulegać emocjom, trzeźwo reagować, panować nad swoimi uczuciami, nastrojami, które czasami tylko zakłócają nasze normalne funkcjonowanie. Rzeczywiście życie uczuciowe sprawia nam wiele trudności. Emocje zjawiają się w nas, czasami zupełnie nieoczekiwanie, ingerując w nasze „uporządkowane” życie. Ale czy tylko? Czasami przecież są niezbędne i odgrywają pozytywną rolę. Człowiek, który nic nie odczuwa i nie okazuje żadnych emocji, jest mało „przejrzysty”. Ktoś taki może dla wielu z nas wydawać się „podejrzany” i na pewno nie wzbudzi naszego zaufania. Jak widać rozważania na temat „stoickiego spokoju” mogą wywoływać... wiele emocji.

A co na ten temat twierdzili sami stoicy? Za wszelką cenę usiłowali ukazać, że namiętności są powiązane z rozumem. Natomiast nasze codzienne doświadczenie podpowiada nam coś dokładnie przeciwnego: uczucia pojawiają się jakby same. Wiemy *co* je wywołuje np. widok przyjaciela – uczucie radości, dotknięcie naszych bolesnych zranień – smutek, kolejne niezrozumienie ze strony otoczenia – przygnębienie, itd. Możemy jakby wskazać ich konkretne „zapalniki” (choć nie zawsze), ale na pewno uczucia nie są zależne od rozumu. On ich nie wywołuje, a czasami nawet (razem z wolą) stara się, aby nie zaćmiewały naszego poznania, działania (jednak dopiero po pojawieniu się uczuć). Nie jesteśmy natomiast w stanie „sterować” pojawianiem się uczuć: „uwaga, trzy, cztery – a teraz się wzruszę.”

Stoicy zgodnie odrzucają tezę, według której namiętności są efektem czegoś nierozumnego. Twierdzą, że trzeba je jakoś powiązać z naszym rozumem, bo inaczej nie będziemy w stanie nad nimi panować. Jeżeli bowiem namiętności stanowią największe niebezpieczeństwo, które zagraża spokojowi ducha i szczęściu, to opanowanie ich będzie możliwe, jeśli uznamy, że nie pochodzą one od jakiejś siły zewnętrznej i przeciwstawnej rozumowi, lecz zależą właśnie od niego. Według stoików namiętności powstają z powodu błędnej oceny rozumu, można wręcz utożsamić namiętność z samym błędem naszego poznania.

Zenon, jeden z przedstawicieli stoików, wyjaśniał następująco pojawianie się w nas namiętności-żądzy bogactwa i skąpstwa. Pieniądze, jako dobra materialne, są dobre, a nawet konieczne do życia, ale w pewnym momencie nasz rozum (stoicy nazywają taki rozum *slabym*) zaczyna przywiązywać do nich *zbyt* dużą wagę. W konsekwencji pojawia się w nas pewne dążenie. Kiedy jest ono kontrolowane przez *mocny rozum*, który uzna bogactwo za rzecz „obojętną” (tzn. taką, która nie jest ani dobra, ani zła, lecz tylko pożyteczna ze względu na to, co jest potrzebne do życia), to wszystko jest w normie. Ale gdy to spojrzenie na bogactwo będzie związane ze *slabym rozumem* (który bogactwu przypisuje ogromną rolę), wówczas pojawia się - jak twierdzą stoicy - fałszywe mniemanie co do konieczności posiadania w naszym życiu aż tylu dóbr, za którym z kolei idzie *nierozumne poruszenie duszy* (czyli takie, które jest przeciw prawemu rozumowi i przekracza słuszną miarę). W konsekwencji rodzą się żądze bogactwa i skąpstwo. Stąd wniosek, że namiętność ta jest efektem błędnego sądu.

Stoicy wyróżnili cztery główne rodzaje namiętności. Niestety dla nich wszystkie namiętności (uczucia) są złe, z czym nam z kolei trudno się zgodzić. Mamy świadomość swoich negatywnych uczuć, z którymi nie zawsze umiemy sobie poradzić. Wiemy jednak, że jest w nas też wiele pięknych i szlachetnych uczuć, o czym powiemy sobie w dalszej części felietonu. Tymczasem, dla naszej starożytnej szkoły filozoficznej, istniały następujące

(oczywiście wszystkie negatywne) namiętności: 1) *pożądanie* – zależy od fałszywego mniemania i fałszywego sądu dotyczącego dobra przyszłego. Błąd rozumu polega na twierdzeniu, iż tylko to przyszłe dobro nas uszczęśliwi. Np. pożądanie władzy – rozum „wmawia nam”, że tylko ona nas uszczęśliwi, tylko dzięki niej „będę kimś”, tylko wtedy będę coś znaczył itp.; 2) *obawa* – zależy od fałszywego mniemania i fałszywego sądu dotyczącego przyszłego zła. Boje się zła, które w rzeczywistości nie jest aż takim złem. Np. utrata pracy wcale nie musi być największą tragedią w życiu (oczywiście w rozumieniu stoików); 3) *cierpienie* – zależy od fałszywego mniemania i fałszywego sądu na temat domniemanego zła obecnego. Np. uczucie zazdrości, że ktoś ma więcej niż ja wynika z tego, że rozum nie potrafił nas przekonać, iż nie jest najważniejsze, kto ile posiada; 4) *przyjemność* – zależy od fałszywego mniemania i fałszywego sądu na temat domniemanego dobra obecnego. Np. szczęście, które czerpię z oglądania pięknego krajobrazu jest przemijające i nie jest najważniejszym moim dobrem.

Człowiek, który byłby w stanie pozbyć się wszystkich swoich namiętności i uczuć, żyłby beznamiętnie, wręcz apatycznie. Aby to osiągnąć musiałby stać się obojętnym na to, co dzieje się wokół niego. Taki ideał człowieka proponowali właśnie stoicy – osiągnąć całkowitą *apatię*, czyli pozbyć się namiętności, które zakłócają spokój ducha. Szczęście – według stoików – jest więc beznamiętnością. Wystarczy, że rozum podpowie nam, iż to dobro, o którym myślę, nie jest dla mnie prawdziwym dobrem oraz, że to zło nie jest aż takim złem, a uczucia natychmiast miną. Proste? Chyba zbyt uproszczone, proszę Stoików.

Rzeczywiście przeżywane uczucia burzą nasz święty spokój, ale mogą być również sygnałem wrażliwości i braku obojętności. A to jest bardzo cenna informacja o nas samych. Są ludzie, którzy boją się np. miłości, zaangażowania, właśnie dlatego, że mają świadomość, iż zburzy to ich „uporządkowane życie”, dostarczając oprócz wielkiej radości, także ból, tęsknotę – całą gamę przeżyć. Jednak każdy, komu dane jest zaznać tego pięknego uczucia wie, że nigdy nie chciałby już z niego zrezygnować, nawet za cenę utraty „świętego spokoju”. Mimo wielu kłopotów z naszymi uczuciami (choćby takich, że pojawiają się nie zawsze w porę, że są zbyt silne, że trudno nieraz nad nimi panować), to życie emocjonalne jest naszym bogactwem i pięknem. Jakby wyglądało nasze życie bez tych wszystkich stanów emocjonalnych, towarzyszących np. doświadczeniu miłości. Bez nich miłość byłaby smutna i szara. Nawet samo czułe wypowiedzenie imienia ukochanej osoby dostarcza niezwykłych uczuć. Mówimy je najczęściej z drobniało, w tak wyjątkowy sposób, że nikt poza nami nie jest w stanie podobnie wypowiedzieć. Jakie uczucia temu towarzyszą? Ciepła, radości, zachwyty, błogości, poczucia niezwyklej akceptacji przez tę osobę. Aż trudno to wszystko w sobie nazwać. Po prostu *to* czujemy. Oczywiście istotą miłości na pewno nie jest uczucie, lecz zatroskanie o dobro (a to jest raczej postawa, w której zasadniczą rolę odgrywa nasza wola), ale bez towarzyszących tej postawie stanów emocjonalnych trudno wyobrazić sobie taką relację.

Reakcje uczuciowe są sposobem komunikacji naszego wnętrza. My „mówimy” o sobie naszymi uczuciami. Gdy nie potrafimy wyrazić czegoś słowami, w naturalny sposób „wysyłamy” komunikat emocjami. I jest to bardzo potrzebne. Gdy ogarnia nas uczucie smutku, przygnębienia, to – czy chcemy czy nie chcemy – bardzo często ukazujemy to swoim zachowaniem, postawą, gestami. Nasze wyrażane emocje mówią o wiele silniej niż nawet bezpośrednie słowa „potrzebuję pomocy”. Myślę, że w wielu sytuacjach łatwiej żyje się z ludźmi, którzy swoje uczucia wyrażają bardzo jasno, klarownie, noszą je jakby na wierzchu (nie tłumią ich w sobie, chociaż również panują nad nimi!). Załóżmy, że dochodzi z samego rana do spięcia między Iksińskim, a jego szefem. Jeśli szef potrafi po tym incydencie od razu uspokoić się, to chwała mu za to. Jednak, gdy to zdarzenie nie daje mu przez długi czas spokoju, to dobrze byłoby, gdyby w kontaktach z innymi pracownikami uprzedził o swoich emocjach, chociażby komunikatem: „Miałem dzisiaj z samego rana trudną rozmowę, która

wyprowadziła mnie z równowagi”. W tym momencie będzie jasne, że lepiej nie podejmować tego dnia żadnych drażliwych kwestii, a nawet omijać szefa, o ile tylko jest to możliwe. Jeśli jednak spróbuje on ukryć swoje uczucia, z którymi nie do końca sobie radzi, to mogą one wyrazić się w postaci niezrozumiałych zachowań, czasami nawet „niebezpiecznych” dla otoczenia. Szef może np. stać się opryskliwy dla wszystkich pracowników, z którymi spotka się tego dnia, zacząć wynajdywać im bezsensowne prace, szukać pretekstu do krytyki. Gdy nawet zdarzy się komuś „oberwać” od szefa, to lepiej żeby wiedział, że to nie on spowodował tak naprawdę „ten wybuch”, i że krytyka mogła być przesadzona. Jeśli potrafimy oddzielać różne sprawy od siebie, radzić sobie ze swoimi emocjami, nie przeżywać ich, nie wybuchać, to bardzo dobrze. Nie możemy jednak za wszelką cenę tłumić w sobie uczuć, gdyż może się to udać tylko na krótki czas – prędzej czy później one „wybuchną” w nas i mogą narobić wiele szkody nam i innym, którzy znajdują się w naszym otoczeniu.

Przy okazji jeszcze jeden problem: czy możemy winić siebie za pojawiające się w nas uczucia? Przecież jest w nas tyle uczuć negatywnych: zawiści, zazdrości, gniewu, pożądania, niechęci! Moja odpowiedź może niejednego Czytelnika wprowadzić w zdumienie. Uczucia nie są moralnie złe, mało tego, nawet nie mogą takimi być. Z tego prostego powodu, że ich pojawienie się w nas jest niezależne od rozumu i woli. Podkreślam jednak, że chodzi tu o sam fakt pojawienia się uczuć, a nie o to, co z nimi zrobimy. Od nas już zależy, czy będziemy starali się wyciszyć w sobie te uczucia, czy też zaczniemy się „nakręcać”. Czyny, które mogą pojawić się jako ich konsekwencje, podlegają już ocenie i mogą być wyraźnie złe. Sięgnijmy po przykład. Załóżmy, że w chłopaku rodzi się nagle silne uczucie zazdrości o dziewczynę. Pewnie powiecie, że zazdrość to nic dobrego. Czy rzeczywiście? W tym wypadku uczucie zazdrości nie musi być niczym złym. Przeciwnie, może oznaczać, że zależy mu na partnerce, w której widzi atrakcyjną kobietę, że pragnie wyłączności itp. Może to być dla niego sygnał, że ją kocha, że jest zdolny do miłości. I tak należałoby do tego podejść. Wówczas zazdrość może być nawet czynnikiem mobilizującym do jeszcze większych starań o partnerkę, do jeszcze większego zatroskania o jej dobro. Problem może się zacząć w sytuacji, w której on nie będzie chciał uznać rodzącego się uczucia zazdrości lub przyjmie, że wszystkiemu winna jest partnerka (jeśli nie zaakceptuje tego uczucia w sobie, nie da sobie do niego prawa i nie weźmie na siebie odpowiedzialności za nie). Wówczas zazdrość może stać się jego obsesją i zacznie on ograniczać wolność partnerki, kontrolować wszystkie jej spotkania, poniżać każdego, kto wejdzie z nią w jakąkolwiek relację. Takie zachowanie (wywołane przez zazdrość) z pewnością będzie złe.

Nie oskarżajmy się jednak za swoje emocje, one same nie są niczym złym. Zła natomiast może być nasza postawa, wywołana niekontrolowanymi uczuciami. Poradzimy sobie tylko z tymi, które uznamy w sobie, do których damy sobie prawo. Jest to możliwe, jeśli – przynajmniej przed sobą – przyznamy się do swoich uczuć, nazwiemy je oraz właściwie określimy przyczynę, która je wywołała. Bez tego nie jesteśmy w stanie ograniczyć negatywnego wpływu emocji na nasze postępowanie. Musimy więc najpierw zaakceptować nasze reakcje i uczucia – fakt, że różnie reagujemy na pewne sytuacje i osoby. Następnie spróbujmy nimi odpowiednio pokierować, aby nie wymknęły się nam spod kontroli i nie zawładnęły nami, doprowadzając do niewłaściwych zachowań.

Jak widać temat jest naprawdę ważny i bliski każdemu z nas, a jednocześnie bardzo bogaty. Dlatego też przyjmuję, że warto go jeszcze kontynuować w następnym felietonie.