

**RECENZJE,
SPRAWOZDANIA,
VARIA**

Aneta Szlama, *Terapeutyczne aspekty filozofii stoickiej w „Rozmyślaniach” Marka Aureliusza i „Diatrybach” Epikteta z Hierapolis*, Wydawnictwo von borowiecky, Warszawa 2021, s. 150, ISBN 978-83-66480-40-7

Aneta Szlama, *Therapeutic Aspects of Stoic Philosophy in the „Meditations” of Marcus Aurelius and in the „Discourses” of Epictetus*, Von borowiecky Publishing House, Warszawa 2021, pp.150, ISBN 978-83-66480-40-7

Na początku mojej przygody z filozofią napotkałem dwa wspaniałe dzieła stoików — *Rozmyślania* Marka Aureliusza i *Diatryby* Epikteta¹. Urzekły mnie one nie tylko stylem literackim, lecz także praktycznym wymiarem zawartych w nich poglądów. Wielokrotnie wracałem do ich lektury, zwłaszcza w chwilach gorszego samopoczucia lub gdy miałem różnego rodzaju problemy życiowe. Czułem, iż są to nie tylko książki filozoficzne, ale także znakomite poradniki psychologiczne (to znaczy pewne nauki dla duszy — zgodnie z greckim źródłosłowem tej nazwy: *psyche* — dusza i *logos* — nauka). Po jakimś czasie natknąłem się na dzieła Pierre’a Hadota, w których znalazłem potwierdzenie moich poglądów związanych z terapeutyczną mocą twórczości Epikteta i Marka Aureliusza. Francuski filolog i historyk filozofii w swoich książkach udowodnił, iż filozofia starożytna, w szczególności stoicka, miała charakter ćwiczeń duchowych spełniających rolę terapeutyczną bądź auto-terapeutyczną². Od tamtej pory datuje się moje zainteresowanie problematyką terapeutycznego wymiaru filozofii. Niezmiernie więc ucieszyła mnie otrzymana od przyjaciela książka pani Anety Szlamy, w której przedstawiony został terapeutyczny wymiar filozofii stoickiej Epikteta i Marka Aureliusza.

¹ Epiktet, *Diatryby i Encheiridion z dodatkiem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961 lub nowe tłumaczenie: Epiktet, *Wybrane Diatryby i Enchiridion*, tłum. K. Krzyżanowski, Gliwice 2021; Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, tłum. T. Reiter, Warszawa 1937 — wielokrotnie wznawiane lub nowe tłumaczenie; tenże, *Rozmyślania*, tłum. K. Łapiński, Warszawa 2011.

² Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992; tenże, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. P. Domański, Kęty 2004.

Książka składa się z obszernego wstępu, trzech rozdziałów oraz zakończenia i bogatej bibliografii. We wstępie autorka zauważa najpierw potrzebę propagowania terapii filozoficznej oraz zmiany postrzegania filozofii jako nieużytecznego teoretyzowania. Słowo „terapia” pochodzi z języka greckiego. *Therapein* oznacza m.in. opiekować się, służyć. Terapeuta zatem, to ktoś, kto pielęgnuje chorych i pomaga im wyzdrowieć. W przypadku filozoficznego terapeuty chodzi o pomoc w wyzdrowieniu duszy, a nie ciała. Taka koncepcja filozofii jako terapii duchowej ma źródła w nauce Sokratesa, który rozwinął filozofię skoncentrowaną na człowieku. Mottem jej było zdanie z architrawy świątyni apollinińskiej w Delfach: „Poznaj samego siebie” (*gnoti seauton*). Sokrates pojmował swoją filozofię jako troskę o własną duszę (*epimeleja seautu*), którą określał mianem *dajmoniona*. Zdaniem historyków filozofii, *dajmonion* oznaczał ducha opiekuńczego lub sumienie obecne w ludzkiej duszy. Naukę Sokratesa w tym wymiarze rozwinęli jego uczniowie, zwłaszcza Platon i Antystenes — założyciel szkoły cynickiej. Uczniem cyników był twórca stoicyzmu Zenon z Kition. To od nich przejął praktykę ascezy (*askesiz*), czyli ograniczania potrzeb i dbania o rozwój duszy i cnót moralnych.

Autorka następnie stwierdza fakt coraz większej popularności terapii filozoficznej, zwłaszcza poza granicami naszego kraju. Popularność ta ma swoje źródła głównie w pracach Pierre’a Hadota, który w drugiej połowie XX wieku na nowo odkrył praktyczno–terapeutyczny sens filozofii. W latach osiemdziesiątych XX wieku zaczęły powstawać filozoficzne poradnie terapeutyczne, a do pionierów w tej działalności zalicza się Seymona Hersha i Gerde Aschenbacha. Z czasem powstały różnorodne nurty terapii filozoficznej, opierające swoją działalność praktyczną na poglądach różnych filozofów. Wyróżnić można wśród nich m.in. terapię egzystencjalną, opartą na egzystencjalizmie Sørensa Kierkegaarda, Karla Jaspersa lub Martina Heideggera, logoterapię, czyli terapię nastawioną na sens, stworzoną przez Wiktora Frankla, terapię klasyczną, czerpiącą z filozofii klasycznej zwłaszcza z Platona i Arystotelesa, nurt realistyczno–personalistyczny mocno związany z filozofią chrześcijańską, podkreślający kluczową rolę osoby i relacji osobowych, terapię stoicką opartą na stoicyzmie, związaną z rozwijaniem aretologii, czyli kształtowaniem cnót (stanowiącą z kolei fundament filozoficzny dla psychologicznej terapii poznawczo–behavioralnej). Również w Polsce powstają coraz to nowe inicjatywy związane z terapią filozoficzną. Wśród nich należy wymienić: Gabinet Terapii Filozoficznej

Urszuli Wolskiej, Centrum Praktyki Stoickiej Tomasza Mazura czy Pracownię Terapii Filozoficznej profesora PWSZ w Głogowie Mikołaja Krasnodębskiego. Oprócz nurtu terapeutycznego istnieje prężnie rozwijający się nurt różnego rodzaju doradztwa filozoficznego dla instytucji, firm i osób prywatnych.

W dalszej części wstępu autorka zauważa dużą rolę terapii filozoficznej w procesie kształtowania tożsamości dzieci i młodzieży oraz w ich wychowaniu. Dorośli także z powodzeniem mogą z niej korzystać w celu poprawy jakości swojego życia. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszej epoce ponowoczesnej, w świecie określanym przez Zygmunta Baumana mianem płynnej rzeczywistości — nihilistycznej, hedonistycznej, relatywistycznej i utylitarystycznej. Taka postawa życiowa często wiedzie do znudzenia życiem i czegoś, co zwie się *noosemą*, czyli chorobą pospolitej świadomości. Jej najczęstszymi symptomami są: wypalenie w życiu rodzinnym i zawodowym, utrata radości życia i sensu istnienia. Osoba owładnięta *noosemą* zachowuje się tak jak wszyscy, kupuje to, co wszyscy, ogląda filmy lub czyta książki te same co wszyscy. Przypomina to analizy dokonane przez Heideggera w *Byciu i czasie*, gdzie niemiecki filozof określił taki stan mianem *upadku w się (das Man)*. Z czasem może to prowadzić do *acedii*, to znaczy duchowego smutku i melancholii, a nawet do głębokiej depresji. Autorka zwraca uwagę na plagę depresji we współczesnym świecie, w którym choruje na nią około 330 milionów ludzi, co czyni ją drugą pod względem liczebności, a wkrótce ma ona stać się najliczniejszą na świecie. Autorka przedstawia elementy terapeutyczne zawarte w stoicyzmie jako remedium na te dolegliwości psychiczne. Stwierdza też, że filozofia stoicka to dobry fundament dla budowania na nim własnej tożsamości. Pomaga ona bowiem kształtować myślenie, które właściwie prowadzone pozwala podejmować dobre decyzje życiowe, a poprzez nie kształtować swoją tożsamość. Zdaniem autorki, stoicyzm może być właściwym elementem światopoglądu i dawać odpowiedzi na ważne pytania egzystencjalne: Jak dobrze żyć? Jak pozbyć się lęku przed cierpieniem i śmiercią? Jak osiągnąć szczęście? Raz zdobyta umiejętność osiągania spokoju wewnętrznego — *ataraksji*, utożsamianej przez myślicieli stoickich ze szczęściem — *eudajmonia* — musi być stale ćwiczona. Regularnie powtarzane ćwiczenia duchowe, czyli *askesis*, pozwalają na utrzymanie lub przywracanie spokoju ducha. Prowadzi to w efekcie do rozwijania cnót etycznych, zwłaszcza cnót kardynalnych — mądrości, sprawiedliwości,

umiarkowania i męstwa. Aretologia stoicka traktuje cnoty jako przejaw jednej cnoty, którą utożsamia z właściwie funkcjonującym rozumem — *logosem*. W tłumaczeniu Cyserona — filozofa eklektycznego — ów właściwie działający rozum (*horton logos*) będzie określany łacińskim terminem *recta ratio* i zostanie przejęty przez chrześcijaństwo. Proces kształtowania cnót łączy się w stoicyzmie z osiąganiem *apathei*, czyli niepoddawania się złym i nadmiernym emocjom, zwłaszcza gniewowi, pożądlivości. Myśliciele stoicycy wyodrębnili także dobre emocje, jak radość, lecz je również należy poddawać panowaniu rozumu, aby nie stały się nazbyt gwałtowne lub zbyt słabe. Autorka zwraca uwagę na jedność rozumu w człowieku z rozumem kosmicznym, przenikającym cały wszechświat. To właśnie ów *logos* stanowi źródło porządku i harmonii we wszechświecie, i w człowieku, będąc zasadą kierującą wszystkim (*hegemonike*). Autorka zauważa, iż stoickie ćwiczenia duchowe prowadzą także do ukształtowania własnej, niepowtarzalnej osobowości, czyli czegoś co na przykład psychologia analityczna Carla Junga określa mianem indywiduacji.

W kolejnych rozdziałach książki autorka przedstawia najpierw biogramy Epikteta i Marka Aureliusza. Obaj ci myśliciele to przedstawiciele późnego stoicyzmu epoki Cesarstwa Rzymskiego, skoncentrowanego na etyce i antropologii oraz czerpiącego z poglądów innych filozofów, na przykład Heraklita i Demokryta. Epiktet był wyzwolonym niewolnikiem, który około roku 90. po Chrystusie założył w Rzymie własną szkołę filozoficzną, w której wykładał poglądy stoickie swoich mistrzów: Chryzypa, Kleantesa, Antypatra, Archedemona, Posejdoniosa i Panecjusza — przedstawicieli tzw. wczesnego oraz średniego stoicyzmu. Wkrótce, wraz z innymi filozofami, został wypędzony z Rzymu. Jego poglądy przetrwały dzięki notatkom z wykładów, które sporządził Arrian — jeden z jego uczniów. Marek Aureliusz został cesarzem Rzymu wbrew własnej woli już jako w pełni ukształtowany filozof stoicki. Uznawany jest przez historyków za ostatniego wielkiego monarchę Imperium Rzymskiego. Ten filozof na tronie spisywał własne przemyślenia, które stanowiły formę ćwiczeń stoickich i rodzaj autoterapii filozoficznej. Zbiory podobnych myśli, które należało sobie regularnie przypominać, określano mianem *apoftegmata*. Musiały one zawierać najważniejsze prawdy stoicyzmu, czyli dogmaty. Powtarzanie ich stanowiło również swoistą formę rachunku sumienia, zalecaną przez stoicyzm każdego dnia przed snem. To, co przetrwało

jako dzieło Marka Aureliusza, to właściwie niewielki zbiór takich myśli dla siebie samego (*ta eis seauton*), nazwanych w przyszłości *Rozmyślaniami*. Cesarz-filozof nigdy nie planował ich nikomu przedstawiać, a tym bardziej publikować. Była to, powtórzmy, forma ćwiczenia duchowego, pomocnego w autoterapii, której nauczył się od swojego stoickiego nauczyciela Rusticususa. Pomagały mu one mężnie znosić niedogodności wykonywania władzy i mądrze sprawować cesarskie rządy w Rzymie.

Część rozdziałów drugiego i trzeciego autorka poświęca na przedstawienie istoty poglądów filozoficznych każdego z referowanych myślicieli, tj. Epikteta i Marka Aureliusza. Skupia się szczególnie na ich wizji świata (fizyce) i człowieka (antropologii) oraz na znaczeniu stoickiej filozofii moralnej (etyce) jako centralnej w stoicyzmie. Podkreśla również wagę relacji człowieka do boga, noszącego w stoicyzmie cechy panteistyczne, czyli utożsamionego z całą rzeczywistością. Przedstawiając założenia stoicyzmu w ujęciu Epikteta autorka wskazuje na źródła oraz cechy charakterystyczne jego poglądów. Jej zdaniem, szczególnie charakterystycznym rysem stoicyzmu Epikteta było podkreślanie ważnej roli wolności. Jest to zrozumiałe, skoro Epiktet przez wiele lat był niewolnikiem i po wyzwoleniu bardzo cenił odzyskaną wolność. Miał on jednak na myśli specyficznie pojętą wolność, bo oprócz wolności zewnętrznej (związanej z prowadzeniem życia takiego, jak się chce), wyróżnił wolność wewnętrzną, której nikt nigdy nie może człowiekowi odebrać — nawet gdy pozbawi go wolności zewnętrznej, Co więcej, taka wolność wewnętrzna stanowi zgodę na determinizm przyrody oraz przeznaczenie, które kieruje naszym losem. Jest to rozumna zgoda, a nawet miłość do własnego przeznaczenia (*amor fati*). Autorka zwraca uwagę na Epiktetowe wysunięcie na pierwszy plan poglądów etycznych, co stanie się także charakterystyczną cechą jego następców, w tym Marka Aureliusza. Wreszcie autorka podkreśla wagę nauki Epikteta o braterstwie ludzi i bogów z racji dzielenia przez nich wspólnego *logosu* — rozumu. Człowiek to dziecko boże, które w wyniku ćwiczeń duchowych może osiągnąć moralną doskonałość i stać się mędrcecm oraz żyć niczym bóg w tym świecie.

Ukazując podstawowe założenia stoicyzmu w ujęciu Marka Aureliusza autorka zwraca uwagę na pewne *novum* jego poglądów, mianowicie na wyodrębnienie w antropologii, oprócz ciała i duszy, trzeciej sfery człowieka, czyli ducha, umysłu — *nous*. Kolejnym charakterystycznym rysem poglądów

filozofa na tronie cesarskim jest jego nacisk na więź człowieka z naturą i na prawo naturalne jako na instrukcję postępowania dla człowieka. Autorka zauważa także liczne zapożyczenia od Epikteta obecne w dziele Marka Aureliusza. Wśród nich trzeba umieścić chociażby nacisk na aretologię, to znaczy doktrynę pracy nad kształtowaniem cnót moralnych, jako centralną w jego filozofii oraz o rozumie — *logosie* jako źródle cnót. Autorka bardzo ciekawie analizuje naukę Marka Aureliusza o twierdzy wewnętrznej, to znaczy o swoistym miejscu w duszy człowieka, w którym może on zawsze schronić się przed złem i zamętem świata. To bowiem nie rzeczy zewnętrzne burzą nasz spokój i wzbudzają w nas lęki i nieszczęście, ale to, co o nich myślimy. Wystarczy więc zmienić swoje myśli o rzeczach zewnętrznych, a zmieniają się uczucia względem nich. Rzeczy są od nas niezależne, ale nasze myśli i wyobrażenia o nich są w pełni zależne od nas. Trzeba zatem ćwiczyć swoją wyobraźnię i myśli. Zamiast próbować podporządkowywać zdarzenia zewnętrzne własnej woli, co jest niemożliwe, należy raczej podporządkować swoją wolę rzeczywistości. Ćwiczenia stoickie podkreślają więc także pracę nad wzmocnieniem siły woli, która nie powinna dawać przyzwolenia popełdom ani fałszywym wyobrażeniom. Zresztą to, co na zewnątrz nas, nie jest ani dobre ani złe, lecz obojętne, a to, co dobre lub złe, dotyczy jedynie sfery wewnętrznej człowieka. Jest to przestrzeń naszej wolności, szczęścia i cnót moralnych oraz nasza twierdza wewnętrzna. Poza tym cesarz-filozof zaleca koncentrowanie uwagi (*prosoche*) na chwili obecnej, zamiast na przeszłości lub przyszłości. Żyjemy bowiem zawsze tylko w teraźniejszości.

Ostatni rozdział książki poświęcony jest analizie możliwości zaadaptowania terapii filozoficznej w ujęciu Epikteta i Marka Aureliusza do współczesnej kultury i psychoterapii. Autorka dokonuje analizy sytuacji kulturowej człowieka Zachodu w epoce płynnej ponowoczesności. Podkreśla najpierw stałość norm stoickich w porównaniu z ciągłą zmiennością zasad moralnych i społecznych w świecie współczesnym, którego mottem jest hasło: zmienność, względność, pluralizm. Stoicyzm pomaga, jej zdaniem, zakotwiczyć człowieka w świecie, który filozofowie tego nurtu filozoficznego traktują jako nasz dom i ojczyznę, w czym przejawia się ich kosmopolityzm. Stoicy uznawali wręcz cały wszechświat za swoją ojczyznę. Płynna ponowoczesność odrzuca trwałe zakotwiczenie w świecie oraz w stałych zasadach tożsamości, aksjologii i głosi ciągłą transgresję wszelkich granic. Taka zmienność

rzeczywistości wymaga od człowieka psychiki gotowej zawsze na zmiany, zwanej przez filozofów postmodernistycznych *floating self*, czyli dryfującą świadomością. Zdaniem autorki książki, wiedzie to często do kryzysu tożsamości, utraty poczucia sensu i szczęścia. Mass media, internet, reklamy bombardują nas ciągle nowymi informacjami i przedstawiają nam często złe wzorce osobowe. W ten sposób wywołują w nas kompleksy dotyczące wyglądu, sukcesów w różnych dziedzinach itp. Autorka zauważa, iż stoicyzm może przyjść z pomocą zabieganemu i zagubionemu człowiekowi współczesnemu. Jej zdaniem, szczególnie popularne może być stoickie hasło życia zgodnego z naturą, przy czym chodzi tu nie tylko o naturę pojętą jako środowisko przyrodnicze, lecz jako rozumność. Może to stanowić skuteczny lek na pleniące się w naszej kulturze różnego rodzaju irracjonalizmy i idealizmy. Terapeutyczne ćwiczenia duchowe stoików, zwłaszcza te zaczerpnięte z nauk Epikteta i Marka Aureliusza, nawet w tak skomplikowanym świecie jak nasz, stanowią bezcenną pomoc w kształtowaniu kręgosłupa moralnego oraz w rozwinięciu psychicznej odporności na stres i zdolności przystosowania do zmiennych warunków życia. W opinii autorki systematyczne ćwiczenia (*askesis*) są skuteczną metodą do osiągnięcia stoickiego spokoju ducha (*ataraksji*), a wraz z nią prawdziwego szczęścia. Autorka ukazuje stoicki rachunek sumienia i metodę patrzenia niejako z lotu ptaka na swoje życie jako dobre przykłady owych ćwiczeń. Zrozumienie, że świat jest całością rozumną i ożywioną, której człowiek jest znikomą cząstką, uczy pokory. Zarazem jednak prawda o tym, że pomimo swej znikomości stanowi on cząstkę niezbędną wszechświatowi w realizacji jego boskiej woli, podkreśla wielką godność człowieka. W zakończeniu książki autorka zaznacza, iż przedstawiony przez Epikteta i Marka Aureliusza ideał szczęśliwego mędrca jest możliwy do osiągnięcia, chociaż wymaga to wiele trudu i systematycznej pracy nad sobą. Jest to, jej zdaniem, skuteczna terapia wiodąca ku zdrowiu duszy.

Książka niniejsza to bardzo potrzebna i ciekawa publikacja, która zainteresuje nie tylko filozofów lub terapeutów, lecz także osoby niezainteresowane taką tematyką. Napisana jest stylem przystępnym i klarownym, a dodatkowo zawiera wiele odniesień do sytuacji egzystencjalnej współczesnego człowieka, co ułatwia jej lekturę. O ile istnieją opracowania elementów terapeutycznych obecnych w filozofii Marka Aureliusza, zwłaszcza zagraniczne, o tyle brak jest takich analiz dotyczących wymiaru terapeutycznego

poglądów Epikteta. Niniejsza publikacja uzupełnia tę lukę i stanowi to jej wkład w naukę. Jeśli miałbym jakiegokolwiek uwagi krytyczne to tylko do tego, iż brak w niej argumentu z cyklicznego pożaru wszechświata (*ekpyrosis*) jako terapeutycznej metody niosącej pocieszenie w kwestii lęku przed śmiercią. Po spłonięciu następuje odrodzenie identycznego wszechświata i wszystko w nim powtarza się tak samo od nowa w nieskończoność. Śmierć zatem nigdy nie odnosi zwycięstwa, gdyż żyjemy nieskończoną liczbę razy. Stąd zresztą wzięło się słynne stoickie powiedzenie — *nil novi sub sole*, czyli „nic nowego pod słońcem”, gdyż wszystko już kiedyś było i znów się będzie powtarzać, bez końca. Ta myśl o wiecznym powrocie tego samego stała się ulgą w cierpieniu dla Fryderyka Nietzschego, a być może mogłaby pomóc także innym ludziom w przezwyciężeniu lęku przed śmiercią. Moja krytyka w tym względzie nie odnosi się tylko do niniejszej publikacji, gdyż nie znalazłem powyższego argumentu w żadnych innych opracowaniach problematyki terapeutycznej w stoicyzmie. Na koniec chciałbym polecić wszystkim lekturę tej interesującej książki, jak również, w ślad za autorką publikacji, korzystanie z dostępnych terapii filozoficznych bądź prowadzenia własnej stoickiej autoterapii.

Dr Grzegorz Baczewski
Collegium Verum, Warszawa
e-mail: gregorius74@wp.pl