

---

URSZULA WOLSKA <sup>1</sup>

## CZY WSPÓŁCZESNY CZŁOWIEK MOŻE BYĆ STOIKIEM? CZY MADROŚĆ STOICKA MOŻE SŁUŻYĆ TERAPII?

*1. Wstęp. 2. Stara Stoa — szkoła Ateńska. 3. Stoa Średnia z Rodos. 4. Stoa Młodsza — Rzymska. 5. Ogólne zasady stoicyzmu. 6. Etyka stoików. 7. Dlaczego współczesny człowiek nie może być konsekwentnym stoikiem? 8. Wybrane mądrości stoickie przydatne współczesnemu człowiekowi w terapii filozoficznej. 9. Refleksje końcowe*

### **Abstrakt**

Moda na stoicyzm spowodowała między innymi to, że spotykamy się współcześnie z osobami, które twierdzą, że mogą być, czy też są stoikami. Po dokładnym przyjrzeniu się 500 letniej historii stoicyzmu bardzo trudno jest się z tym zgodzić, co pokazane jest w tym tekście. Natomiast trzeba przyznać, że bardzo wiele mądrości stoickich z powodzeniem służy terapii filozoficznej, która jest, jak to twierdził między innymi Seneka, uzdrawiającą terapią duszy. Choroba duszy zaczyna się od braku umiłowania mądrości. Seneka odkrywa też sumienie i ukazuje je jako wielką moralną i duchową siłę człowieka. Stoickie mądrości uczą nas jak żyć godnie i szczęśliwie. Stoicy przekonują nas, że wszyscy żyjemy i pracujemy dla dobra wspólnego, bez tego trudno o dobre, sensowne życie. Tej mądrości i świadomości najbardziej jest dzisiejszemu człowiekowi, zagubionemu w płynnej ponowoczesności, potrzeba. Nabywanie mądrości

---

<sup>1</sup> Dr filozofii, filmowiec, terapeutka. Prowadzi Gabinet Terapii Filozoficznej; [www.gabinetfilozoficzny.com](http://www.gabinetfilozoficzny.com); e-mail: [urszula.wolska@gmail.com](mailto:urszula.wolska@gmail.com); ORCID: 0000-0003-0881-4706.

i jej umiłowanie wymaga nieustannych ćwiczeń duchowych z naczelną prostą zasadą — Czyn dobro, zła unikaj.

**Słowa kluczowe:** *stoicyzm, choroba duszy, mądrości stoickie, terapia duszy, ćwiczenia duchowe.*

## 1. Wstęp

Do tego tematu skłoniła mnie swoista moda na stoicyzm, wsparta dużą liczbą książek i artykułów na ten temat. Spotkałam też ludzi, którzy nazywają siebie stoikami. Najpierw zadałam sobie pytanie, czy współczesny człowiek może być stoikiem? Ponieważ filozofia, głównie filozofia praktyczna, zdecydowanie może służyć jako terapia<sup>2</sup>, zwłaszcza człowiekowi współczesnemu, zagubionemu w płynnej ponowoczesności, w dużej mierze sztucznie wytworzonej, pozbawionej stałych, obiektywnych wartości, przyjąłam, że zasadne jest skupić się na terapeutycznych mądrościach filozofii stoickiej. Tak pojawiło się drugie pytanie: czy mądrość stoików może służyć terapii filozoficznej? Na te pytania postaram się odpowiedzieć w niniejszym tekście.

Długa historia stoicyzmu zaowocowała bogatą literaturą, a ponieważ wiele z mądrości stoików jest aktualnych do dziś i pewnie będzie tak długo, jak długo istnieć będzie ludzkość, to książki i teksty na ten temat powstają nieustannie. Z bogatej literatury wybrałam te treści, które są pomocne w szukaniu odpowiedzi na postawione w tytule pytania oraz te, które są mi bliskie i mogą się przydać każdemu człowiekowi, który poszukuje głębszej wiedzy filozoficznej, pomocnej w zmaganiu się z trudami codziennej egzystencji. Głównie będziemy się koncentrować na zagadnieniach moralnych, bo to one najbardziej wpływają na kondycję duchową człowieka.

By odpowiedzieć na postawione w tytule pytania, najpierw przyjrzymy się filozofii stoickiej.

Stoicyzm (gr. *ἡ στωικότης*), szkoła filozofii greckiej, to nurt filozoficzny, który powstał w ojczyźnie miłujących mądrość, czyli filozofię, w epoce hellenistycznej

---

<sup>2</sup> Por. U. Wolska, *Filozofia terapią? — zdecydowanie TAK!*, [w:] U. Wolska, *Terapia...*, t. 1, dz.cyt., s. 15.

w Atenach 300 lat *BC*. Trwał i rozwijał się około 500 lat. W tym czasie filozofia stoicka zmieniała się, rozwijając się w trzech etapach.

## 2. Stara Stoa — szkoła Ateńska

Trwała od III w. do początku II w. *BC*. Reprezentują ją Zenon z Kition, który był inicjatorem tego nurtu, Kleantes z Assos, Ariston z Chios i Chryzyp z Soloi, który doktrynę stoicką usystematyzował, tworząc kanon szkoły stoickiej obowiązujący do końca jej istnienia.

Ateńską szkołę stoicką założył Zenon z Kition<sup>3</sup> i to on wyznaczył jej tematykę. Nie mógł kupić budynku, bo nie był obywatelem Aten, więc wykładał przechadzając się pod portykiem, zdobionym malowidłami Polignota. Nazwa „stoicy” bierze swój początek od stojących w portyku poetów, a potem uczniów słuchających nauki Zenona<sup>4</sup>. „Dla Zenona *logos* był nie tylko rozumem myślącym i poznającym, lecz także duchową zasadą, która w sposób rozumny i na podstawie dokładnego planu nadaje formę całemu światu i każdemu pojedynczemu stworzeniu wyznacza jego cel”<sup>5</sup>. Poznanie świata jest zmysłowe, ale kryterium prawdy obejmujące całość, jest w duszy, jest odcisnięciem logosu w duszy, które nie jest zależne od poznającego. Poznanie jest procesem i powstaje, gdy to, co poznajemy, poznany przedmiot, znajduje uznanie i akceptację, potwierdzenie logosu, którego odcisk znajduje się w duszy.

Od Zenona z Kition w etyce stoickiej najważniejsze było odróżnienia dobra i zła. Zenon nauczał, że ludzi dobrych i złych czeka różny los po śmierci. Dobrych czeka miejsce spokojne i przyjemne, a złych — miejsca straszne, na przykład błotne kąpiele. Dobre życie jest zgodne z rozumną naturą, własną i ogólną wszechświata. Cnota to umiejętność odczytania rozumności w świecie i dostosowania się do niej. Złe życie jest z cnotą niezgodne. Człowiek posiada zdolność uwolnienia się od złych namiętności, bezrozumnych poruszeń duszy, czyli głównie emocji i pożądania, poprzez usprawnienie swego myślenia.

<sup>3</sup> Z. Pańpuch, *Zenon z Kition*, [w:] *PEF*, dz. cyt., s. 923–925.

<sup>4</sup> Por. Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, opracowanie przekładu I. Krońska, Warszawa 2006, s. 372.

<sup>5</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, tłum. E. I. Zieliński, t. 3, Lublin 2012, s. 332.

Celem człowieka jest szczęście, czyli pomyślny bieg życia człowieka. Najwyżej cenimy filozofów, którzy żyli zgodnie ze wskazaniem swej filozofii. Zenon też się do nich zalicza. „A za wzór mogło im służyć jego własne życie, zgodne całkowicie z jego nauką”, bo żył skromnie, wręcz ascetycznie. „Żył się odrobiną chleba i miodu oraz małą ilością wonnego wina”. „Jada suchy chleb, na deser suszoną figę i popija je wodą”<sup>6</sup>.

W *Polityce* Zenon twierdził, że ludzie niecnolliwi, nie-mędrzy są wrogami, nawet jeżeli są najbliższą rodziną. Uważał też, że kobiety powinny być wspólne, a w miastach nie powinno się budować świątyń, sądów czy gimnazjów, że pieniądze nie są potrzebne<sup>7</sup>. Z tymi opiniami trudno się dzisiaj zgodzić.

Chryzyp<sup>8</sup> z Soloi to jeden z najwybitniejszych stoików Starej Stoi, który usystematyzował i uporządkował naukę poprzedników tworząc system filozoficzny z fizyką, logiką i etyką. Chryzyp dzielił etykę na „naukę o popędach, o tym, co dobre i złe, o namiętnościach, o cnocie, o celu, o najwyższych wartościach, o postępowaniu, o powinnościach, o zachęcaniu i odradzaniu”<sup>9</sup>.

Myśli przedstawicieli starej szkoły stoickiej trudno rozróżnić i przypisać konkretnemu autorowi. To, co do nas dotarło, pochodzi głównie z dzieł Chryzypa, który napisał ponad 700 ksiąg i przyćmił twórczość wcześniejszych myślicieli<sup>10</sup>. Między innymi z tych nauk będziemy korzystać, badając terapeutyczny potencjał stoickiej mądrości.

### 3. Stoa Średnia z Rodos

Trwała od lat 20-tych II w. do I w. BC. Reprezentatywni dla niej są Panajtios z Rodos i Posejdonios z Apamei. Praktykują oni stoicyzm eklektyczny. Główny nacisk kładą na etykę. Łagodzą dobrze poznaną etykę poprzedników.

Panajtios z Rodos<sup>11</sup> stworzył Średnią Stoę. Uwagę z abstrakcyjnych rozważań etycznych przeniósł na ich praktyczne zastosowanie. Podkreślał powołanie

<sup>6</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 374, 375, 382.

<sup>7</sup> Tamże, s. 385.

<sup>8</sup> Por. J. Gajda-Krynicka, *Chryzyp*, [w:] PEF, dz. cyt., Lublin 2001, s. 167-168

<sup>9</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 408.

<sup>10</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 329.

<sup>11</sup> R. Sawa, *Panajtios z Rodos*, [w:] PEF, dz. cyt., s. 963-964.

człowieka do oddania się państwu, a za ideał uważał przywódcę wojskowego, służącego społeczności państwowej. Głosił prymat rozumu — logosu i zasadę postępowania zgodną z rozumem, określaną jako cnotę, której osiągnięcie utożsamiał ze szczęściem. Do systemu cnót Panajtios zalicza mądrość, roztropność, sprawiedliwość i wspaniałość. Za Arystotelesem przyjął ideę złotego środka. Zwracał uwagę na rolę rodziny i zdecydowanie opowiadał się za nienaruszalnością własności prywatnej. W przeciwieństwie do poprzedników cenił sobie dobra zewnętrzne, takie jak majątek i zdrowie.

Za Platonem źle oceniał poetów, a niewolnik był dla niego człowiekiem, ale ograniczonym w decydowaniu o sobie. Panajtios miał duży wpływ na stoicyzm rzymski, głównie Cyncerona, który powielał jego nauki. Doprowadził szkołę stoicką do dawnej świetności przywracając jej żywotność, którą zaczęła tracić. Odrzucił ideę powszechnego zaognienia i przyjął wieczność świata, bóg jest już tylko rządcą, a nie twórcą kosmosu. Panajtios twierdził, że mędrzec w sensie absolutnym nie istnieje, ale każdy gorąco pragnie mądrości. Odchodzi od obojętności, apatii i proponuje *euthumie*, czyli zadowolenie i radość z życia. Takie zadowolenie jest skutkiem życia w harmonii z powinnością, w pokoju ze sobą i z rzeczami. Stoicyzm ten nazywano również mediostoicyzmem<sup>12</sup>.

U Panajtiosa z Rodos studiował Posejdonios<sup>13</sup> z Apamei i jest razem z nim reprezentantem stoickiej szkoły rodyjskiej. W swoim dziele *Historiai* ukazuje dzieje ludzkości jako element kosmosu. Ludzkość jest czymś więcej niż tylko zbiorowością jednostek. Posejdonios przekształcił doktrynę stoicką w duchu filozoficznego uniwersalizmu, przez co wywarł wpływ, tak jak Panajtios, na eklektyczny stoicyzm Cyncerona. Według Posejdoniosa, istnieje tylko jedna filozofia, która jest uwarunkowana przez Rozum-Logos, a celem życia jest postępowanie z nim zgodne i unikanie bezrozumności. Nie wszystkie części duszy są racjonalne i dlatego muszą być nieustannie powściągane, głównie powinna być hamowana pożądlivość złego. Wymaga to odpowiedniego wychowania zarówno dzieci, jak i dorosłych. Logos umożliwia duszy kontaktowanie się z innymi duszami i istotami wyższymi we śnie lub po śmierci, gdzie człowiek w ekstazie podnosi się ku boskości, a bóstwo zniża się ku niemu. Według Posejdoniosa, bieg historii wskazuje, że po tym, jak filozofowie podnieśli człowieka na wyższy

<sup>12</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 439–448.

<sup>13</sup> R. Sawa, *Posejdonios z Apamei*, [w:] PEF, dz. cyt., s. 382–384.

poziom, następuje, mimo rozwoju warunków życia, upadek cywilizacji poprzez oddalanie się człowieka od Logosu, wręcz wyparcie się go, czego skutkiem jest cofanie się pod względem moralnym. Z wielkim trudem związek ten zachowują jedynie filozofowie. Posejdonios uważa Boga za rozumną i ognistą, pozbawioną formy pneumę, która może się przekształcić w co zechce i upodobnić do każdej rzeczy. Powraca do idei kosmicznego zaognienia. Twierdził też, że nic nie jest dobrem prócz szlachetności dobra moralnego<sup>14</sup>.

#### 4. Stoa Młodsza — Rzymska

Trwała od poł. I w. BC. do końca II w. AC., a jej główni reprezentanci to Marek Tulliusz Cynceron, Lucjusz Anneusz Seneka, Muzoniusz, Epiktet i Marek Aureliusz<sup>15</sup>.

Stoa w epoce Cesarstwa Rzymskiego przejawiała największą żywotność oddziałując najbardziej na umysły ludzi karmiących się wyłącznie duchem rzymskim. Stoicyzm był filozofią, która zdobywała dużą liczbę naśladowców i wielbicieli. Była to filozofia w dużej mierze praktyczna, zachęcająca ludzi do szukania doskonałości w swoim wnętrzu, wchodząc w sferę intymności oraz głębokiej więzi człowieka z Bogiem, upodobniania się do niego i naśladowania go, czego przedtem w filozofii nie było. Najważniejsze jest to, że była to filozofia dla każdego, od niewolnika do cesarza<sup>16</sup>.

Marek Tulliusz Cynceron<sup>17</sup> — filozof stoik, polityk, mówca, prawnik, tłumacz i poeta rzymski. Zamordowany na rozkaz Antoniusza, bo nie chciał oddać czci boskiej Cesarzowi. Jego filozofia była eklektyczna, jak cały stoicyzm rzymski, łączący Arystotelesa, Platona i wcześniejszych stoików. Posiadał rozległą wiedzę filozoficzną. Przyczynił się do przekazania dziedzictwa filozoficznego w wielu dziełach pisanych po łacinie<sup>18</sup>. Filozofia to umiłowanie mądrości, a sama mądrość to znajomość praw boskich i ludzkich. Doceniał poznanie i przyznawał, że tylko mądrość może być ostatecznym pragnieniem człowieka, reszta jest

<sup>14</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 448–462.

<sup>15</sup> J. Gajda-Krynica, *Stoicyzm*, [w:] *PEF*, dz. cyt., s. 207–215.

<sup>16</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 95–99.

<sup>17</sup> P. Jaroszyński, *Cynceron*, [w:] *PEF*, dz. cyt., s. 331–333.

<sup>18</sup> Patrz np.: Cynceron, *Rozmowy Tuskułańskie*, tłum. J. Śmigaj; tenże, *O starości*, tłum. Z. Cierniakowa; tenże *O przyjaźni i wróżbiarstwie*, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 2010.

zbędna. Wszechświat to niezliczone światy, które powstają i giną; jest bóstwem obdarzonym duszą oraz zmysłami, ale jako bóstwo, w różnych kulturach jest różnie nazywany. Religia — *re-legere*, to odczytanie ze świata obowiązków wobec Boga. U człowieka będącego częścią bóstwa, złożonego z nieśmiertelnej duszy i śmiertelnego ciała, najbliższym boskości jest rozum. Najważniejsze jest prawo natury, które jest racjonalne; właśnie na tym prawie powinno opierać się postępowanie człowieka i funkcjonowanie państwa. Prawo naturalne jest podstawą sprawiedliwości. Człowiek powinien się całe społeczne życie, które wynika z naturalnej potrzeby, doskonalić poprzez cnoty. Tak, by osiągnąć człowieczeństwo (*humanitas*), nacechowane wewnętrzną kulturą duchową, jak i relacje z ludźmi w formie przyjaźni i filantropii.

Cycon wyróżniał 5 inklinacji prawa naturalnego:

1. do zachowania życia
2. do przekazywania życia
3. do szukania prawdy
4. do przewodzenia przez tych, którzy znają prawdę
5. do porządku<sup>19</sup>

Według Cyconera, człowiek jest jednak jednostką wyizolowaną, niezdefiniowanym bliżej obywatelem świata. Samotnie, indywidualnie dąży do doskonałości, do szczęścia i nie angażuje się ani w życie publiczne, ani w sprawy drugiego człowieka, przypomina nam współczesnego *singla*<sup>20</sup>. Jest obywatelem rzymskim i jego powinnością jest żyć w służbie państwa rzymskiego, będącego strukturą zdeterminowaną przez rozumną i boską naturę kosmosu.

Filozofia Cyconera zaleca życie w służbie państwa, czyli biegłość w sztuce politycznej i czynne w niej zaangażowanie, i to ma zapewnić obywatelowi rzymskiemu godne i szczęśliwe życie.

Bezkompromisowa stoicka postawa moralna charakteryzowała się odwagą w obliczu tyrana i w obliczu śmierci, odwagą przedkładającą śmierć nad hańbę i poniżenie<sup>21</sup>. Oczywiście, nie dotyczy to niewolników.

Twierdził, że prawda jest nieosiągalna, opowiadając się za zdrowym rozsądkiem i powszechną zgodą. Do poznania natury boga, prawdy i życia podchodził

<sup>19</sup> M. T. Cyconer, *De officiis (O powinności)* I 4, 11–15, [za]: P. Jaroszyński, *Cyconer*, dz. cyt., s. 332.

<sup>20</sup> Por. U. Wolska, *Singiel — gloryfikacja indywidualności i wolności jednostek*, [w:] U. Wolska, *Człowiek — rzecz czy osoba?*, dz. cyt., s. 61–68.

<sup>21</sup> J. Gajda-Krynica, *Stoicyzm*, dz. cyt., s. 214.

sceptycznie. Cynceron nie dał światu nowych idei, ale był dobrym popularyzatorem, jak nikt przed nim w świecie kultury antycznej<sup>22</sup>.

Seneka, kolejny rzymski stoik, był nauczycielem Nerona, potem jego doradcą, a w końcu wykonał jego wolę i popełnił samobójstwo. Odebrał sobie życie ze stoickim spokojem i hartem ducha. Korzystał z wiedzy różnych szkół, ale zawsze zabarwiał ją swoim intuicyjnym stoickim odczuwaniem, nie zawsze jednak pozostając wiernym stoickim zasadom<sup>23</sup>.

Seneka nie był filozofem, który tak żył, jak filozofował i nie filozofował tak, jak żył, ale mądrość filozoficzna, którą nam zostawił, jest lekarstwem dla umęczonych dusz. Jego filozofia moralna jest praktyczna, uniwersalna oraz humanistyczna i do dzisiaj ma wielu miłośników, dla których jest terapią.

Seneka<sup>24</sup> kładł największy nacisk na moralne wychowanie człowieka i terapię jego duszy. Tym celem, według niego, powinny być podporządkowane wszystkie dyscypliny filozoficzne i rozmyślenia mędrców. Twórcą wszystkich tych norm jest Bóg — ożywiająca i rozumna siła, wszechobecna w kosmosie, postrzegana przez niego jako Transcendentne Najwyższe Dobro, Twórca, Istota troszcząca się o świat i człowieka.

U Seneki nie było jedności między rozumną duszą a ciałem, co wprowadza człowieka w chorobę duszy. Przyjął platońską koncepcję i twierdził, że ciało jest ciężarem, więzieniem duszy. Dusza jest prawdziwym człowiekiem i by osiągnąć doskonałość, musi się wyrwać z ciała. Tu Seneka wychodzi poza stoicki materializm.

Uzdrowić może człowieka tylko filozofia, która jest terapią duszy i pomaga uświadomić sobie chorobę duszy i wskazać drogę nieustannej kontroli czynów, by konfrontować je z sumieniem, które jest w człowieku częścią Boga, obecną w każdym, wolnym czy niewolniku, bogatym czy biednym. Członków uniwersalnej społeczności ludzkiej powinny łączyć więzy miłości i przyjaźni. W napisanych przez siebie tragediach ukazywał zgubną i wręcz niszczycielską siłę deprawacji władzy oraz gniewu, jako najgorszego ze wszystkich afektów. Tragedie pełniły terapeutyczną rolę i uczyły, jak nie poddawać się złu. Seneka traktował na równi wszystkich ludzi, wolnych, niewolników, zamożnych i biednych, a za prawdziwe szlachectwo uważał szlachectwo ducha. Proponował,

<sup>22</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 537–552.

<sup>23</sup> Por. tamże, t. 4, s. 100–103.

<sup>24</sup> Por. R. Sawa, *Seneka Młodszy*, [w:] PEF, dz. cyt., s. 23.

by rozumnie i cierpliwie akceptować przeciwności losu oraz codzienne dokonywać „rachunku sumienia”, by uświadamiać sobie błędy, jakich człowiek się dopuścił, po to, by ich więcej nie powtarzać. „Seneka wierzył w życie pośmiertne i kładł nacisk na ułomność natury ludzkiej”<sup>25</sup>. Opowiadał się za panteistyczną nauką szkoły stoickiej. Bóg jest światem, wszystkim, co widać i czego nie widać. Jest całością obejmującą wszystkie zjawiska i racje.

Seneka odkrywa sumienie, które jest moralną i duchową siłą człowieka. Głos sumienia był znany w ludowej etyce rzymskiej, znał go też Cynceron. Również Kwintus Sekstiusz za pitagorejczykami nawoływał do codziennego rachunku sumienia. Sumienie, oprócz Boga, jest bezlitosnym i najbardziej nieubłaganym sędzią życia moralnego człowieka. Sumienie to świadomość dobra i zła, pierwotna i nieusuwalna. Nikt nie wymknie się dręczącemu go sumieniu. W związku z nim Seneka pisze o woli dobrej i złej. Sumienie zawsze kieruje do dobrej woli. Z sumienia wynika też *bardzo silne poczucie grzechu i winy, która plami każdego człowieka*<sup>26</sup>. Seneka pisał: „Niczego nie uczynię dla rozgłosu, ale wszystko uczynię dla sumienia. Będę myślał, że na oczach wszystkich dzieje się to, co będę czynił, wiedząc o tym sam jeden”<sup>27</sup>. Doskonały mędrzec stoicki nie istnieje według Seneki, jest bowiem tylko wzorem. Człowiek jest z natury istotą grzeszną i całe życie może tylko podążać za tym wzorem, ale nigdy takiej doskonałości nie osiągnie.

Seneka sprzeciwia się nierównościom społecznym, a zwłaszcza niewolnictwu. Wszyscy powinni być równymi braćmi i żyć w braterstwie oraz miłości. Etyka Seneki wznosi się ponad grecką i głosi, by zawsze kierować się dobrem oraz odpłacać dobrem za dobro, ale również dobrem za zło. Pisze: „Natura wydała nas na świat jako spokrewnionych ze sobą, skoro zrodziła nas z tych samych przyczyn i dla tych samych celów. Ona wszczepiła w nas wzajemną miłość i uczyniła nas towarzyskimi. Ona wyznaczała, co jest słuszne i sprawiedliwe. Z jej ustanowienia gorzej jest szkodzić komuś niż doznawać szkody samemu. Z jej rozkazu ręce ludzkie gotowe są do niesienia pomocy drugim. Niechaj w sercu i w ustach naszych będzie ów wiersz: Jestem człowiekiem. Toć nic, co ludzkie, nie jest mi obce. Trzymajmy się wspólnie, do tego zostaliśmy urodzeni”<sup>28</sup>.

<sup>25</sup> Por. A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, Warszawa 2000, s. 470.

<sup>26</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 104–113.

<sup>27</sup> Seneka, *Pisma filozoficzne*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1965, XX 4.

<sup>28</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucjusza*, 95, 51–53, [w:] L. Joachimowicz, *Seneka*, Warszawa 2004, s. 121.

Wśród stoików rzymskich mamy jeszcze Muzoniusza i jego ucznia Epikteta, u których bycie filozofem równało się z byciem cnotliwym człowiekiem. Nie spisywał swoich myśli, zrobił to jego uczeń Luciusz. Muzoniusz sformułował wręcz nakaz, by filozof żył tak, jak nauczał i dawał sobą samym, swoim życiem, przykład życia cnotliwego. Całe swoje życie podporządkował praktyce filozoficznej, był filozoficznym mnichem, wzorcem moralnej niezłomności, oddając się ze spokojem ducha filozoficznej radości. Głosił ideę przebaczenia i naśladowania Boga. Muzoniusz domagał się też zrównania kobiet i mężczyzn, głównie w dostępie do edukacji i oczywiście do filozofii<sup>29</sup>. „Wszystkie bowiem ludzkie obowiązki spoczywają w równym stopniu na wszystkich ludziach i są wspólne dla mężczyzn i kobiet, a co za tym idzie, nic nie jest tylko jednemu przydzielone”<sup>30</sup>. Za rzecz wielką i godną szacunku Muzoniusz uważał instytucję małżeństwa. Rodziców należy szanować oraz słuchać, ale nie można słuchać ich wtedy, kiedy zabraniają dobrych czynów i nakazują czynić czyny złe, i wtedy, kiedy zabraniają filozofowania<sup>31</sup>.

Muzoniusz przykładął dużą wagę do ćwiczeń, bo konsekwentne ćwiczenia wzmacniają duszę i ciało. Ćwiczenia duchowe, właściwe duszy, ukazują człowiekowi, co jest prawdziwym dobrem i co jest prawdziwym złem oraz uczą, jak czynić dobro i unikać zła. Gloryfikował wręcz trud związany z ćwiczeniami i stanowczo stwierdzał, że ten, który nie chce się trudzić, ten sam siebie z góry uznaje za niegodnego jakiegokolwiek dobra<sup>32</sup>. Podjęcie się tego trudu przyniesie dobry skutek. „Wówczas umysł filozofa stanie się niezdobytą twierdzą, do której nie wtargnie żadne zło, mogące zaburzyć jego wewnętrzny spokój”<sup>33</sup>. Muzoniusz był człowiekiem czynu i nieustannie praktykował to, co głosił. Zajmowanie się filozofią to praktykowanie tego, co piękne i dobre<sup>34</sup>.

Epiktet<sup>35</sup> był jedynym rzymskim filozofem stoickim, który zaczął nauki filozoficzne jeszcze jako niewolnik, co w dużej mierze wpłynęło na jego poglądy. Wyzwolił go Epafrodyt, jego pan. Był dobrze wykształcony i poznał pisma

<sup>29</sup> Muzoniusz Rufus, *Wykłady stoickie (Diatryby)*, tłum. K. Łapiński, Wrocław 2021, s. 24.

<sup>30</sup> Tamże, s. 25.

<sup>31</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 124–125.

<sup>32</sup> Tamże, s. 122–123.

<sup>33</sup> Muzoniusz Rufus, *Wykłady stoickie*, dz. cyt., s. 62.

<sup>34</sup> Tamże.

<sup>35</sup> J. Gajda-Krynicka, *Epiktet z Hierapolis*, [w:] PEF, dz. cyt., s. 185–187.

prawie wszystkich stoików. Epiktet głosił, że filozof powinien żyć tak, jak nauczał i mieć nienaganną postawę moralną oraz być obojętnym wobec dóbr materialnych. Sam był tego najlepszym przykładem. Schorowany i ułomny, żył początkowo w biedzie, a kiedy zdobył popularność i jego sytuacja się poprawiła, gdy uzyskał opinię znamienitego filozofa, nie zmienił swojego ascetycznego trybu życia. Założył szkołę i zyskał duże grono uczniów.

Epiktet nauczał, jak żyć godnie i szczęśliwie. Tematem wykładów były zawsze konkretne problemy z życia, z działania, problemy moralne, które podporządkowane były szukaniu odpowiedzi w głównym zakresie nauczania, czyli właśnie jak żyć godnie i szczęśliwie.

Epiktet nie pozostawił po sobie żadnych dzieł pisanych. Zachowały się natomiast notatki jego ucznia Flawiusza Arriamusa z Nikomedii. Mamy więc jego nauki spisane w postaci zachowanych do naszych czasów 4 ksiąg *Diatryb i Encheiridion*<sup>36</sup> oraz fragmenty innych pism.

Nauka Epikteta bardzo odbiega od rzymskiego stoicyzmu, w tym od filozofii Seneki. Skupił się na wychowaniu i leczeniu ludzi z nieprawości, by mogli dokonać właściwego wyboru między dobrem i złem po to, by zaznać życia godnego i szczęśliwego. Największym błędem ludzi jest dokonywanie niewłaściwych wyborów, a zwłaszcza brak rozróżnienia dobra i zła oraz wybór zła. Dobro i zło zależą od człowieka, od jego wolnej woli, jego świadomego wyboru<sup>37</sup>. W wyborze właściwego działania pomocne jest rozróżnienie tego, co od nas zależy, co jest w naszej mocy i tego, co od nas nie zależy, pozostając poza sferą naszych możliwości, na przykład życie, zdrowie, bogactwo i powodzenie. Absolutnie wolnym jest człowiek o niezaprzeczalnej wolności ducha, bowiem ducha nie można zmusić do akceptacji zła.

Epiktet jest przedstawicielem rzymskiej filozofii stoickiej, który najbardziej modyfikował tę naukę. Oddala się od myśli Seneki i odwołuje się często do Sokratesa, koncentrując się głównie na moralnym aspekcie filozofii. Myśl Epikteta ma pomagać ludziom, ma ich uzdrawiać z nieszczęść i nieprawości. Celem jego filozofii jest wewnętrzna niezależność i samowystarczalność. Zaleca korzystanie z wrodzonych człowiekowi pojęć, jak dobro i sprawiedliwość, które powinny

---

<sup>36</sup> Między innymi: Epictetus, *Wybrane diatryby i Encheiridion. Stoicka sztuka życia*, tłum. K. Krzyżanowski, Gliwice 2021.

<sup>37</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 129.

być podstawą jego sądów. Świat, a w nim wszystkie istoty żywe, także człowiek i jego ciało, zostały stworzone jako doskonałe, celowe i piękne zarazem.

Wszystkim rządzi boska siła. Stoicy uznali opatrność. Bóg Epikteta jest Ojcem Wszechrzeczy, jest dobry, transcendentny i otacza każdego człowieka swoją nieustanną opieką, za co człowiek powinien być mu wdzięczny. Epiktet, wbrew naukom pierwszych stoików, nakazywał miłość i współczucie dla wszystkich ludzi, również niewolników i zbrodniarzy, którzy z woli Boga są braćmi. Był zdecydowanym przeciwnikiem kary śmierci. Jego poglądy były bliskie filozofii chrześcijańskiej i cieszyły się popularnością wśród chrześcijan, którzy często uznawali go za współwyznawcę.

Marek Aureliusz<sup>38</sup>, stoicki filozof i cesarz rzymski, to ostatni wielki zwolennik stoicyzmu. Mecenat nad nim od wczesnych lat sprawował cesarz Hadrian, sympatyk Epikteta i, co ciekawe, włączył go do stanu rycerskiego, kiedy miał 6 lat, a do stanu kapłańskiego, kiedy miał lat 8. Marek Aureliusz był dobrze wykształcony, znał kulturę grecką i rzymską, a filozofii uczyli go grecki stoik Apolloniusz z Chalcedonu, Sekstus z Cheronei, Iunius Rusticus, Klaudiusz Maksimus, Cynna Catulus i Diognet. Najśłynniejszym dziełem Marka Aureliusza są napisane w latach 171–175 *Rozmyślenia*<sup>39</sup>, które adresował do samego siebie, bo tak brzmi oryginalny tytuł *Τὰ εἰς ἑαυτὸν* (*Ta eis heautón*) i nie były przeznaczone do publikacji. Powołuje się na Heraklita, Sokratesa, Platona, Epikura, Chryzypa i *Encheiridion* Epikteta<sup>40</sup>, który był jego główną lekturą.

Według Marka Aureliusza, natura jest wszechświatem i posiada jedno ciało i jedną duszę<sup>41</sup>. Panteistyczna całość wszechświata w różnym stopniu jest przeniknięta bóstwem, a człowiek jest częścią wszystkiego. Wszystko zbudowane jest, mimo przemian, z niezniszczalnego pratworzywa<sup>42</sup>, a działania natury są racjonalne i celowe. Stoi za nimi rozum boski, kierujący wszechświatem; ma na względzie dobro całości. Rozum czyta prawa natury kierujące człowieka do celu, którym jest bycie dobrym człowiekiem; „[...] swoista cecha człowieka dobrego: miłować i z chęcią przyjmować to, co mu się zdarza i co los mu

<sup>38</sup> P. Jaroszyński, *Marek Aureliusz*, [w:] PEF, dz. cyt., s. 834–836.

<sup>39</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt.

<sup>40</sup> Epiktet, *Diatryby Encheiridion*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961.

<sup>41</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., IV 40.

<sup>42</sup> Tamże, V 13.

zsyła [...]”<sup>43</sup>. W każdym wypadku człowiek powinien postępować zgodnie z naturą, bo droga ta jest jedynie właściwa, sprawiedliwa, rozumna i cnotliwa, a jej zaprzeczenie jest bezbożnością. Ważne, by być współrozumnym z boskim rozumem, by przyjąć, że „[...] wszystko dzieje się dobrze, że pochodzi od bogów i że wszystko będzie dobre, co im jest miłe i czego udzielą dla dobra stworzenia doskonałego, dobrego, sprawiedliwego i pięknego [...]”<sup>44</sup>.

Według Marka Aureliusza, filozofia ma jeden cel, moralny, i jest pomocna człowiekowi w każdej sytuacji życiowej<sup>45</sup>. Opiera się na zasadach etyki stoickiej, to znaczy, że człowiek ma być po prostu dobry, poddać się boskiemu rozumowi i boskiej woli oraz kierować się dobrą wolą i życzliwością, mając na uwadze dobro całego wszechświata; „[...] cokolwiek czynisz, czyń w tym poczuciu mianowicie, by być dobrym w tym znaczeniu, w jakim rozumie się właściwe pojęcie dobry. Uważaj na to przy każdym czynie”<sup>46</sup>.

Marek Aureliusz podkreśla, że bycie człowiekiem nie jest łatwe, jest wręcz obciążone trudem. „Czyż zrodziłeś się dla przyjemności? Czyż nie do trudu, nie do pracy? Czyż nie widzisz, jak roślinki, wróbelki, mrówki, pająki, pszczoły czynią, co do nich należy, a stosownie do sił swoich przyczyniają się do harmonii świata? A ty nie chcesz czynić tego, co jest człowieczym?”<sup>47</sup>. Niełatwo być człowiekiem także dlatego, że: „Sprawy świata są okryte jakąś tajemniczością, że filozofom, i to nie małym ani pierwszym lepszym, wydają się zupełnie nie do pojęcia. A nawet samym stoikom wydają się trudne do pojęcia”<sup>48</sup>.

Marek Aureliusz twierdził, że człowiek z natury powołany jest do życia we wspólnocie i do wzajemnej pomocy, a to dla dobra publicznego, którego cechą jest równość wszystkich ludzi<sup>49</sup>. Filozofia Marka Aureliusza przekracza *stoicki spokój* w tym sensie, że proponuje zaangażowanie w kierunku dobra i życzliwości dla wszystkich, także dla nieprzyjaciół. Twierdził, że to, co istnieje, w tym życie, ma swój sens, który nadaje mu moralną powinność wobec siebie

---

<sup>43</sup> Tamże, II 16.

<sup>44</sup> Tamże, X 1.

<sup>45</sup> Tamże, IV 30.

<sup>46</sup> Tamże, IV 10.

<sup>47</sup> Tamże, V 1.

<sup>48</sup> Tamże, V 10.

<sup>49</sup> Tamże, IV 4, 12.

i innych. Swoje przekonania opierał na materialistycznej, panteistycznej wizji Jednego — Całości, będącej źródłem i ujściem wszystkiego<sup>50</sup>.

Marek Aureliusz jest przykładem stoika, który nie żył tak, jak uczyła jego filozofia. Starał się być dobry, łagodny i sprawiedliwy tylko dla swoich poddanych, oczywiście nie licząc niewolników. Z 20 lat swojego rządzenia, 17 czynnie wojował, był na wojnie i okrutnie rozprawiał się z tymi, z którymi walczył. Przyzwalał na okrutne tortury barbarzyńców, wrogów, w tym chrześcijan. Podczas prześladowań lyońskich przypalano ciała i rzucono ludzi dzikim zwierzętom na pożarcie, sadzano na rozpalonych do czerwoności krzesłach<sup>51</sup>.

Podziwiał śmiertelne walki gladiatorów, ale ponieważ nie lubił widoku krwi, żądał, by broń była stępiona lub w pokrowcach<sup>52</sup>. Takie życie nie pozwalało mu na poświęcenie się dobru moralnemu. W jego własnym sumieniu i w oczach poddanych rozgrzeszało go to, że deterministycznie wierzył, iż wszystko, co robi, jest zgodne z wolą jedynego Boga, który nim kieruje i mieszka w jego duszy<sup>53</sup>.

## 5. Ogólne zasady stoicyzmu

Stoicyzm<sup>54</sup> można nazwać systemem filozoficznym, ponieważ zawierał wszystkie działy filozofii, czyli logikę, fizykę i etykę, gdzie główny nacisk położony był na problemy moralno-eudajmonologiczne, na samowystarczalność cnoty. Najważniejsze stwierdzenie stoików, aktualne do dzisiaj, głosi, że świat jest wspólną ojczyzną wszystkich ludzi, a ludzie nie przyszli na świat wyłącznie dla siebie.

Ciekawe jest to, jak stoicy różnie obrazowali swą filozofię. Filozofia stoicka porównana została do sadu, gdzie logika to mur, fizyka to drzewa, a owoce etyka. Innym obrazem jest jajko, gdzie logika to skorupka, fizyka to białko, a etyka żółtko. I ostatnim obrazem tej filozofii jest żyjący organizm, gdzie logika to szkielet, fizyka to krew, a etyka to dusza. Fundamentem spajającym te trzy części jest *Logos*. Logos jest zasadą prawdziwości w logice, zasadą twórczą

<sup>50</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 154.

<sup>51</sup> Por. M. Gallo, *Rzymianie. Marek Aureliusz. Męczeństwo chrześcijan*, Kraków 2009, s. 222.

<sup>52</sup> Por. P. Grimal, *Marek Aureliusz*, tłum. A. Łukasiewicz, Warszawa 1997, s. 74.

<sup>53</sup> Por. J. Trzebuniak, *Geneza światopoglądu cesarza Marka Aureliusza i postępowanie wobec poddanych w latach 161–180*, „Roczniki Teologiczne” 2014, t. LXI, zeszyt 4, s. 7.

<sup>54</sup> Por. W. Tatariewicz, *Historia filozofii*, dz. cyt., s. 128–138.

kosmosu w fizyce i zasadą normatywną w etyce<sup>55</sup>. Jak widać, etyka ma tu znaczące, uprzywilejowane miejsce.

Stoicy rozróżniali etykę teoretyczną i praktyczną. Etyka szuka odpowiedzi na podstawowe pytanie: „Jak żyć szczęśliwie?”. Etyka teoretyczna szuka uzasadnienia celu i modelu szczęśliwego życia w doskonałości, jaką jest kosmos. Człowiek powinien naśladować ten model i dążyć do cnoty, by uzyskać status mędrca. Etyka praktyczna ukazuje niedoskonałość człowieka względem doskonałości kosmosu i wskazuje drogę do nieustannego doskonalenia się, by zbliżyć się do tego wzoru doskonałości. Stanowisko etyczne i teoretyczne stoicyzmu było w późniejszych okresach eklektyczne i przez jego przedstawicieli ciągle, ale w różnym stopniu, modyfikowane. Każdy stoik powinien dążyć do doskonałości mędrca, najbardziej zbliżonej do doskonałości natury, bo tylko takie życie jest życiem szczęśliwym. Mędrzec posiada cnotę, to znaczy, że dobrowolnie, bez żadnego przymusu, świadomie, używając swej woli i intelektu-rozumu, będącego częścią Logosu świata, podporządkowuje się konieczności prawa natury. Nigdy nie ulega bezrozumnemu i przeciwnemu poruszeniu duszy, nie poddaje się chorobie duszy<sup>56</sup>.

Zastanawiając się nad budulcem świata, stoicy przejęli od Heraklita doktrynę logosu i ognia<sup>57</sup>. Według doktryny stoickiej, wszechświat jest cielesnym, żywym organizmem, jest jednolity i jest jednocześnie materialny i ożywiony oraz na miarę boską doskonały. Zasadą wszechświata jest Bóg-Logos, który zawiera w sobie formy wszystkich rzeczy, które mają zaistnieć. Bóg-Logos jest twórczym ogniem i gorącym tchnieniem, kształtuje świat, który wraca do niego w powszechnej poździe, by potem nieustannie powstawać takim samym na nowo. Wszechświat to materia, która ma w sobie źródło ruchu i życia, poza materią i ruchem nie istnieje nic<sup>58</sup>.

Przyczyną wszystkiego jest *πνευμα* (*pneuma*), czyli tchnienie, która kształtuje i stanowi własność rzeczy żywych i martwych, w tym „naturę” roślin, „dusze” zwierząt i „rozum” człowieka. *Pneuma* działa w świecie poprzez *logos*-rozum wszechświata, w sposób konieczny, celowo. Jest zarówno jego fatum, jak i opatrzością. Wszechświat, według stoików, jest nieograniczony, wieczny i nieskończono-

<sup>55</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, t. 3, dz. cyt., s. 331.

<sup>56</sup> J. Gajda-Krynicka, *Stoicyzm*, dz. cyt., s. 212-213.

<sup>57</sup> Por. F. Copleston, *Historia filozofii*, t. 1, tłum. H. Bednarek, Warszawa 2004, s. 352.

<sup>58</sup> Por. tamże, s. 353.

ny, jest jeden, jednym prawem rządzony i nic poza nim istnieć nie może. *Pneuma* stoików jest źródłem wszystkiego, wszystko przenika, każdą rzecz, jest boska, natury nadprzyrodzonej. Wszechświat jest zatem rozumny, celowy i opanowany przez *logos*. *Logos* tworzy rzeczy, zjawiska i stany, a *pneuma* przenika je i nadaje im życie poprzez udzielenie im różnych stopni energii. Celem jest najwyższa doskonałość, czyli istoty rozumne — bogowie i ludzie. Dusze ludzkie nie są wieczne, ale mogą trwać długo, w zależności od doskonałości nabywanej za życia; co ciekawe, według Chryzypa, dusze mędrców trwają aż po zognienie świata, czyli obrócenie się w praogień, co jest końcem i zarazem początkiem świata w nieskończonym ciągu jego porządkowania i destrukcji, powstawania i ginięcia<sup>59</sup>.

Według stoików, człowiek jest obywatelem Wszechświata–Kosmosu, który jest ojczyzną wszystkich ludzi. Zadaniem człowieka, którego od innych bytów odróżnia to, że posiada duszę rozumną — cielesną cząstkę boskiego i rozumnego *Logosu*, jest życie w zgodzie z jego *logosem*, naturą, bycie jej wiernym, bowiem to *logos* rządzi naturą wszechświata. Stoik zatem reprezentuje kult rozumnej, harmonijnej, boskiej natury. Najwyższą cnotą jest życie zgodne z naturą i kult natury. Potęga natury polega na tym, że „przywiązała każdą żywą istotę do niej samej tak, że odtrąca ona od siebie to, co jest dla niej szkodliwe, a zatrzymuje to, co pożyteczne”<sup>60</sup>. Jednak to nie jest łatwe, wymaga dużego wysiłku poznawczego, nieustannych ćwiczeń duchowych, bowiem natura sama w sobie nie jest człowiekowi dana do poznania tylko poprzez zmysły.

Poznawać znaczy opanować reguły poznania, reguły formułowania właściwych sądów, by odróżniać prawdziwe od fałszywych; nadto człowiek uczy się wykorzystać nabytą wiedzę, by przyjąć cel życia, odróżniając dobra prawdziwe, godne przyjęcia i dobra pozorne, niegodne przyjęcia. Stoicy twierdzą, że „Sąd jest to wyrażenie zupełne, które może samo w sobie być zaprzeczone, albo potwierdzone”. Sądy zatem są albo prawdziwe, albo fałszywe<sup>61</sup>.

Według stoików, kluczem do dobrego, szczęśliwego życia jest cnota, autonomiczna i niezależna od żadnych okoliczności, autoteliczna; będąc najwyższym dobrem, jest równoważna z doskonałością i ze szczęściem. Cnota jest jedynym prawdziwym dobrem, jest niestopniowalna, samowystarczalna; albo człowiek ma pełną cnotę, albo jej nie ma. Cnota według Kleantesa, „[...] jest to harmonij-

<sup>59</sup> J. Gajda–Krynica, *Stoicyzm*, dz. cyt., s. 209.

<sup>60</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 409.

<sup>61</sup> J. Gajda–Krynica, *Stoicyzm*, dz. cyt., s. 211.

ne usposobienie (*δεάθεισις όμολογουμένη*); jest godna wyboru dla samej siebie, a nie ze względu na jakąś obawę czy nadzieję, czy jakiegokolwiek okoliczności zewnętrzne. W niej tkwi szczęście jako w duszy stworzonej dla zharmonizowania całego życia”<sup>62</sup>. Jest ona oparta, tak jak u Sokratesa, na wiedzy. Cnotami kardynalnymi są roztropność, męstwo, samokontrola, czyli umiarkowanie i sprawiedliwość. Są nierozłączne, kto ma jedną, ma je wszystkie. Do stanu cnoty człowiek dąży całe życie i może ją osiągnąć u kresu życia. Cnoty cechują człowieka mądrego, który nie ustępuje nikomu<sup>63</sup>. „Na tym właśnie polega dzielność szczęśliwego i pogodnego życia, że wszystko się czyni zgodnie z własnym głosem wewnętrznym i z wolą rządcy Wszechświata”<sup>64</sup>.

Człowiek ma wolność wyboru. Czyn jest dobry, jeżeli posiada dobrą intencję. Stoicy uważali, że „dobra intencja czyni czyn rzekomo najgorszy — dobrym, a intencja zła czyni rzekomo najlepszy — złym”<sup>65</sup>, a „doskonałą intencję i wartość etyczną posiadały tylko i jedynie czyny mędrca”<sup>66</sup>. Dobrem, cnotą są dobra wewnętrzne, jedyne, które od człowieka zależą i są pewne. Wszystkie inne dobra, zewnętrzne, które od człowieka nie zależą, są tylko przeszkodą na drodze cnoty i należy je ignorować, wyrzec się ich, uniezależnić, by stały się całkowicie obojętne. Zalicza się do nich bogactwo, siłę, urodę, zaszczyty, także zdrowie i życie.

Dobra zewnętrzne, całkowicie obojętne, dotyczą jednak codziennego życia i wpływają na czyny i działania. Człowiek dokonuje wyboru dóbr nie według boskiej natury, ale według swojej natury cielesnej, natury zwierzęcej. Ma wszelako rozum i wolność wyboru wyższych dóbr i odrzucenia niższych. Dobra te nie są sobie równe, mają większą lub mniejszą wartość. Dokonując tego wyboru stoik dzieli je na dobra zewnętrzne godne wyboru i niegodne wyboru, czyli warte tylko odrzucenia. Zatrzymajmy się na rzeczach godnych wyboru:

1. duchowe — postępy wiedzy, talenty, pamięć, bystrość myślenia;
2. cielesne — sprawność narządów zmysłowych i samo życie;
3. zewnętrzne — posiadanie dzieci, rodziców, miłość ludzka, uznanie, dobre pochodzenie, umiarkowane bogactwo.

<sup>62</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 410.

<sup>63</sup> Por. F. Copleston, *Historia filozofii*, dz. cyt., s. 361.

<sup>64</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 410.

<sup>65</sup> Por. A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, dz. cyt., s. 468.

<sup>66</sup> Tamże.

Dobra wewnętrzne są godne dążenia do nich; dobra godne wyboru stoik podejmuje jako dar losu, ale nie może za wszelką cenę do nich dążyć. Wartości duchowe mają pierwszeństwo przed cielesnymi. Dobra zewnętrzne obojętne nie są złem. Złem jest tylko życie niezgodne z cnotą, wbrew naturze i rozumowi. Źródłem zła są sprzeczne z naturą afekty — namiętności, które są silniejsze od rozumu. Są dla duszy tym, czym jest choroba dla ciała. Afektów — namiętności należy się całkowicie wyzbyć. To bezrozumne poruszenie duszy przeciw naturze ludzkiej. Mędrca charakteryzuje apatia, czyli całkowita beznamiętność, która jest celem życia moralnego. Stoicy wyróżniają między innymi takie afekty — namiętności, które są irracjonalne i nienaturalne:

1. zawiść, gniew;
2. smutek, strach, przygnębienie;
3. przyjemność;
4. pragnienie i pożądlivość.

Najgorszy z afektów jest smutek i współczucie — nigdy nie powinny mieć dostępu do duszy mędrca. To surowe, rygorystyczne i radykalne potępienie afektów — namiętności i zewnętrznych dóbr życiowych oraz uznanie ich za zło cechuje stoicyzm, jego etykę i życie mędrca. W praktyce etyka stoicka jest głównie walką z uczuciami<sup>67</sup>.

Dla stoików synonimami są takie stany człowieka, jak życie zgodne z naturą, życie szczęśliwe, życie cnotliwe i życie wolne. Jest to możliwe, bowiem człowiek jest obdarzony rozumem, najsilniejszą władzą, z której nieustannie powinien korzystać. W tym kierunku zawsze prowadzi go natura, należy tylko za nią podążać; „natura natomiast nigdy nie daje podniet do deprawacji”<sup>68</sup>. Człowiek może być rozumnym i szczęśliwym mędrce, bo posiada to, co najcenniejsze, ale może też być niewolnikiem, nędzarzem, nieszczęśliwcem, szaleńcem.

## 6. Etyka stoików

Etyka stoików jest optymistyczna, choć cechuje ją surowa powaga i rozsądna trzeźwość. Zakłada łatwość osiągnięcia dobra, bowiem dobro nie jest zewnętrzne,

<sup>67</sup> Por. F. Copleston, *Historia filozofii*, dz. cyt., s. 361.

<sup>68</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 410.

tylko wewnętrzne, w człowieku i jest od niego zależne. Dobro stoicy określali jako „doskonałość (*τό τέλειον*) zgodną z naturą istoty rozumnej jako rozumnej”<sup>69</sup>. „Wszelkie dobro jest użyteczne, potrzebne, korzystne, pożyteczne, godziwe, piękne, pomocne, godne pożądania i sprawiedliwe”<sup>70</sup>.

Wyobrażenia nazywali stoicy odciskiem w duszy i rozróżniali dwa rodzaje wyobrażeń: kataleptyczne i akataleptyczne. Te pierwsze „stanowią kryterium rzeczy, pochodzą od przedmiotu rzeczywiście istniejącego i jako całkowicie z nim zgodne w nas odbiły się i odcisnęły, akataleptyczne natomiast nie pochodzą od przedmiotu rzeczywiście istniejącego [...], nie są one ani jasne, ani wyraźne”<sup>71</sup>. Poznanie u stoików odnosi się do całości. Za kryterium prawdy uznają zmysłowe przedstawienie czy wyobrażenie. „Wyobrażenie (*φαντασία*) jest to odcisk w duszy (*τύπωσις ἐν ψυχῇ*): nazwa ta została właściwie zapożyczona z odciskania pieczęci w wosku”<sup>72</sup>. Stanowisko to jest zbliżone do klasycznej definicji prawdy.

Dialektyka stoików jest wzorem doskonałości i obejmuje rozważę, czyli „wiedzę o tym, kiedy trzeba się zgadzać, a kiedy nie”, ostrożność, która pozwala rozróżnić mocny argument od tylko prawdopodobnego i nie ulec temu ostatniemu”, niezachwianą pewność rozumu, „aby się nie dać sprowadzić na pozycję przeciwną”<sup>73</sup>. Wiedza jest pojmowaniem pewnym, pozwalającym na odróżnienie prawdy od błędu<sup>74</sup>. Piękne, według stoików, jest to, co sprawiedliwe, odważne, uporządkowane i mądre, przysługuje mu najwyższa symetria, wymagana przez naturę i oczywiście doskonała harmonia. „Wszelkie dobro jest pięknem”<sup>75</sup>.

Przedstawiono powyżej ogólny opis tego, jak stoicy ujmowali dobro, zło i rzeczy obojętne. Możemy teraz korzystać z tych ujęć, by przedstawić te aspekty mądrości stoickiej, które są ciągle aktualne i pomocne w terapii filozoficznej, w rozwiązywaniu problemów codziennej egzystencji współczesnego człowieka.

Zacznijmy od przypomnienia, że stoicy filozofię definiowali jako dążenie do mądrości, a mądrość jako wiedzę „o rzeczach boskich i ludzkich”, pozwalającą

---

<sup>69</sup> Tamże, s. 413.

<sup>70</sup> Tamże, s. 415.

<sup>71</sup> Tamże, s. 390–391.

<sup>72</sup> Tamże, s. 390.

<sup>73</sup> Tamże, s. 391.

<sup>74</sup> Tamże.

<sup>75</sup> Tamże, s. 415.

uzyskać stan doskonałości równej szczęściu<sup>76</sup>. Wolno sądzić, że o to też chodzi każdemu człowiekowi, o rozwój, doskonalenie się i w końcu o odczucie życia jako udanego, szczęśliwego. Każdy człowiek ze swojej natury pragnie żyć szczęśliwie.

Często spotykamy się z ujęciem człowieka jako elementu wszechobejmującej całości, zobowiązanego moralnie do ochrony wszelkiego istnienia, w tym swojego i współistniejących. U stoików podobnie, pojawia się instynkt samozachowawczy, który łącząc w sobie pierwiastek cielesny i rozumny determinuje wrodzone, podstawowe i naturalne dążenie człowieka do zachowania własnej istoty i świadomości. Człowiek jest bowiem dla siebie pierwszym bytem poznania. Instynkt samozachowawczy, skłaniający ku dobru i odpychający od zła, rozciąga się na współistniejących, bo tylko w takich relacjach człowiek może spełniać swoje dążenie do samozachowania i zaspokojenia potrzeb.

Nie wszyscy stoicy stosowali się w życiu do swoich nauk. Muzoniusz „za autentycznego filozofa uważał nie tego, kto potrafi tylko *dobrze* rozumować, lecz tego, kto umie *dobrze żyć*”<sup>77</sup>. On sam i Epiktet tak żyli, ale Cynceron, Marek Aureliusz czy Seneka nie żyli tak jak nakazywała im ich filozofia, a ona przeczyła temu, jak żyli. Znany jest przypadek Cyncerona, który uważał się za stoika, ale kiedy umarła mu córka, nie potrafił być obojętny. Twierdził, co prawda: „Zawsze byłem świadomy, że powołałem do życia istotę śmiertelną”, ale po śmierci córki był kompletnie zdruzgotany i wtedy zrozumiał, że jeżeli chodzi o takie doświadczenia, ludzie nie są stoikami<sup>78</sup>.

Głosząc idee ubóstwa i wyrzeczenia, Seneka przez całe życie zalicza upadki moralne, poddaje się chciwości, ambicji i żądzom. Cenił bogactwo ponad miarę, gromadząc niebotyczny w jego czasach majątek, brał łapówki za wstawianie się u cesarza, parał się lichwą, pożyczając duże sumy na procent<sup>79</sup>. Prowadził też niemoralne życie, ulegając namiętnościom i pokusom ciała, charakteryzował go oportunizm i konformizm, reagował milczącą zgodą na zbrodnię matkobójstwa Nerona<sup>80</sup>, zaaprobował też wyrok śmierci Nerona dla Oktawii, jego żony. Opinie Rzymian na temat Seneki ewaluowały od uwielbienia do wzdargy, bo czym

<sup>76</sup> J. Gajda-Krynicka, *Stoicyzm*, dz. cyt., s. 208.

<sup>77</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 121.

<sup>78</sup> Por. Marta Nussbaum w rozmowie z Julianem Evansem. *Nie zawsze powinniśmy być stoikami*, „Znak”, 764, styczeń (01) 2019, s. 24.

<sup>79</sup> Por. L. Joachimowicz, *Wstęp*, [w:] Seneka, *Pisma filozoficzne*, dz. cyt., s. 28–31.

<sup>80</sup> Por. J. Gajda-Krynicka, *Stoicyzm*, dz. cyt., s. 214–215.

innym było to, co głosił, a czym innym to, jak żył<sup>81</sup>. W swoim przedśmiertnym dziele *Listy moralne do Lucjusza*, będącym swoistą spowiedzią, rachunkiem sumienia i mającym terapeutyczny, wychowawczy i paidetyczny charakter, ostrzegął dużo młodszego Lucjusza, by nie popełniał jego błędów<sup>82</sup>.

Marek Aureliusz również nie żył i nie postępował jak stoik, nie był stoickim mędrcelem, nie poświęcał się całkowicie dobru moralnemu. W czasie 20-letniego panowania, 17 lat był na wojnie, prowadził podboje i zwalczał barbarzyńców oraz świadomie pozwalał na okrutne tortury i prześladowania chrześcijan. W dodatku na spadkobiercę tronu wyznaczył swojego syna Kommodusa, psychopatę i zwyrodnialca.

Próby życia według zasad stoicyzmu były, są i będą podejmowane, ale skutki mogą być nieludzkie, wyzute z duchowości. Między innymi dlatego stoicyzm nie zdołał przetrwać jako dominująca propozycja organizacji życia ludzkiego. Nie dało się uzyskać mądrości, redukując wszechświat i człowieka do materializmu, wykluczając duchowość. Już koncepcji rzymskich stoików: Seneki, Muzoniusza, Epikteta i Marka Aureliusza nie da się uzasadnić bez ontologii spirytualistycznej<sup>83</sup>. Ten brak dopełniło chrześcijaństwo.

W odpowiedzi na pytanie postawione w tytule tekstu trzeba napisać, że nie każdy stoik postępował tak, jak to głosił, a dzisiaj, by być stoikiem, trzeba świadomie przyjąć i zaakceptować system stoicki z jego logiką, fizyką i etyką, i stosować w życiu wszystkie stoickie zasady i ćwiczenia. Wydaje się, że największym problemem dla dzisiejszego człowieka byłaby stoicka apatia, czyli wyzbycie się uczuć, uważanych za nierozumne poruszenie duszy, co ma być warunkiem osiągnięcia szczęścia. Jak poczuć, odczuwać, doświadczać szczęścia bez uczucia, bez poruszenia duszy w kierunku dobra. Jak być obojętnym? Jak żyć z obojętnością, bez radości istnienia? Każdy ślad dobra i blask piękna porusza duszę tak, że chce ona żyć; porusza człowieka do odczuwania szczęścia przez całe życie, nadając mu przez to sens.

---

<sup>81</sup> Por. J. Pigoń, *Od uwielbienia do wzgardy. Seneka w oczach Rzymian (od połowy II wieku)*, „Meander” 64–67 (2009–2012), s. 63–100.

<sup>82</sup> M. Krasnodębski, *Filozoficzne rozmowy leczące duszę. Seneki „Listy moralne do Lucjusza” jako traktat terapeutyczny*, „Paideia” 5/2023, s. 137–168.

<sup>83</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt, s. 168.

## 7. Dlaczego współczesny człowiek nie może być konsekwentnym stoikiem?

Jakim stoikiem? Ze starej, średniej czy młodszej stoi? Jeżeli już jednej z nich, to którego przedstawiciela obierze za swój wzór? W ciągu 500 lat kształtowania się stoicyzmu ujawniły się różnice, zmiany, pojawiły się też sprzeczności.

Stoikiem nie możemy też być trochę lub częściowo.

Filozofia stoików to jedna z wersji materializmu i zarazem monizmu panteistycznego. Bóg, dusza, dobro, wiedza — są materialne, cielesne; podobnie namiętności, uczucia, gniew, smutek, miłość, cnoty i wady, chciwość, okrucieństwo, nieżyczliwość, zawiść, pycha. Stoicyzm przeczy istnieniu duchowości<sup>84</sup>. Cieleśny materialny Bóg przenika wszystko, raz będąc rozumem, raz duszą, raz naturą, jest najczystszym ciałem i zasadą wszystkiego. Trudno byłoby współczesnemu człowiekowi wyrzec się całkowicie duchowości, szczególnie że ostatnio dużo pisze się o niej. Dziś nie do pomyślenia jest też twierdzenie, że wszelki byt jest ciałem.

Współczesny człowiek na pewno nie może przyjąć w całości filozoficznego systemu stoików. Współczesna nauka wykluczyła wiele jego twierdzeń, wypracowała całkiem inne paradygmaty. Współczesnemu człowiekowi ciężko byłoby też pogodzić z tym, że „stoicy są równocześnie panteistami, monistami i materialistami”<sup>85</sup>.

System stoicki nie był też wolny od sprzeczności. Stoicy byli deterministami, ale i optymistami, wierząc, że wszystkim kieruje opatrność boża. „Mędrzec widzi jasno jej piękno i dobro, i ten widok, jaki się przed nim wszędzie i zawsze roztacza, jest dla niego źródłem nieustannego wesela”<sup>86</sup>. Z drugiej strony uznawali wolność woli, co deterministyczna fizyka wyklucza. „Ze stanowiska stoików szczęśliwy, wolny i zbożny może być nawet największy zbrodniarz, byleby tylko zaaprobował swoje zbrodnie jako zrządzenie przeznaczenia i opatrności”<sup>87</sup>. Jednocześnie etyka stoicka potępia każdy występki i stanowczo żąda, by człowiek był cnotliwy i dobry. Nie do przyjęcia jest dziś też pesymizm etyczny. Stoicy dzielili ludzi na mędrców, czyli ludzi dobrych i głupców, czyli złych. Inni

<sup>84</sup> Por. tamże, s. 362–371.

<sup>85</sup> Por. A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, dz. cyt., s. 463.

<sup>86</sup> Tamże, s. 464.

<sup>87</sup> Tamże, s. 466.

nie istnieją. Generalnie ludzie są źli, są „wrzodami świata”, a na ziemi panuje głupota, szaleństwo i ludzkie zepsucie, tylko mędracy obronią się w tym świecie<sup>88</sup>.

Trudno byłoby dzisiejszemu człowiekowi powoływać się we wszystkim jedynie na prawo natury, na bogów. Zdaniem stoików: „Wszyscy ludzie dobrzy są bogobojni [...] Składają ofiary bogom, sami zachowują czystość i unikają grzechów przeciw bogom”<sup>89</sup>. Współcześnie wydaje się jasne, że bogobojność nie może być warunkiem kwalifikacji moralnej człowieka i że może on być dobrym, i równocześnie nie być bogobojnym. Albert Camus pisze nawet o świeckich świętych<sup>90</sup>.

Stoik nie dopuszcza do siebie smutku ani litości. Temu wymogowi nie sprostał nawet Cyceeron, kiedy zmarła mu córka, nie sprosta mu też człowiek współczesny.

Podobnie, trudno dziś sobie wyobrazić mistrza, który naucza i głoduje jak Zenon z Kition, nie pobierając żadnego wynagrodzenia. Albo kogoś, kto cieszyłby się społecznym uznaniem, gdy naśladowując Senekę prowadziłby niemoralne życie, ulegając namiętnościom i pokusom ciała, a praktykując oportunizm i konformizm, reagował milczącą zgodą na zbrodnie matkobójstwa w swoim otoczeniu. Trudno też byłoby obecnie zaakceptować głoszoną przez Zenona w *Państwie* opinię, że wrogami są ci, którzy nie są mędracami, nawet jeżeli są bliską rodziną, albo że kobiety powinny być wspólne, lub że nie powinno się wznosić budynków sądowych czy gimnazjów, a pieniądze nie są potrzebne. Trudno też zidentyfikować się z Markiem Aureliuszem, godzącym się, a nawet skazującym wrogów w wojnie na tortury, a chrześcijan na okrutne prześladowanie.

Nie do przyjęcia jest też swoista pycha stoików, wierzących, że ich dusza jest częścią Boga, a mędrzec jest właściwie od Niego doskonalszy, ani podstawa tej wiary, czyli cielesne (pneumatyczne) bogoczwłowieczeństwo<sup>91</sup>.

W naturze ludzkiej jest pragnienie relacji osobowej z Drugim, Innym i realizacja dobra we wspólnocie osób. Głoszony współcześnie indywidualizm, źle pojęta wolność i życie w pojedynkę, osobnicze współczesne koczowanie, selfizm, zjawisko singli kojarzą się z propozycjami stoicyzmu w wersji Cycerona, ale trzeba wiedzieć, że skutkiem tych postaw życiowych jest chorobliwy narcyzm, pycha i próżność, destrukcyjnie wpływając na kondycję ludzkości.

<sup>88</sup> Por. tamże, s. 467.

<sup>89</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 424.

<sup>90</sup> Zob. Rozdział 10 niniejszej książki: *Albert Camus — podziw nad pogardę dla człowieka*, s. 229–248.

<sup>91</sup> Por. A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, dz. cyt., s. 471.

By być stoikiem, trzeba być zatem mędrce. Mędrzec stoicki jest ideałem człowieka. Nie dopuszcza się żadnej drogi pośredniej, albo jest się mędrce, albo głupcem<sup>92</sup>. Zobaczmy zatem, kim jest stoicki mędrzec:

- „mędrzec jest niewzruszony (απαθής), ponieważ nigdy się nie unosi”<sup>93</sup>;
- „mędrców kochają bogowie, są bowiem pobożni i sprawiedliwi wobec bogów [...]; tylko oni rozumieją sprawę ofiar, wyświęceń i oczyszczeń oraz innych rzeczy związanych z kultem bogów”<sup>94</sup>;
- „Mędrzec może spożyć nawet mięso ludzkie, jeśli tak ułożą się okoliczności [...]”<sup>95</sup>;
- „Mędrzy są nie<sup>96</sup> tylko ludźmi wolnymi, lecz także królami, ponieważ królować znaczy tyle, co nie odpowiadać przed nikim, a to przysługuje tylko mędrcom”<sup>97</sup>;
- „Mędrzy nigdy się nie myślą (ἀναμάρτητοι), ponieważ nie są zdolni do popełnienia błędu. Nigdy nie szkodzą (ἀβλαβείς), nie krzywdzą bowiem ani innych, ani siebie; Nie są natomiast miłośnikami i nikomu nic nie wybaczą, bo nie należy uchylać kar ustanowionych przez prawo, a ustępstwa i litość nie przystoją duszy [...]”;
- „Mędrzec [...] będzie się modlił prosząc bogów o to, co dla niego dobre”<sup>98</sup>;
- „Mędrzy powinni mieć wspólne żony, tak aby każdy mógł z każdą współżyć, jak twierdzi Zenon w *Państwie* i Chryzyp również w dziele *O państwie*, [...] wtedy jednakowo kochaliby wszystkie dzieci jak ojcowie i zniknęłaby zazdrość z powodu cudzołóstwa”<sup>99</sup>.

Stoika wyróżnia apatia (*apatheia*), uznająca namiętności za źródło zła i braku szczęścia, i będąca warunkiem szczęśliwości. W skrajnej postaci apatia jest przerażająca i okrutna, bowiem stoik wyzbywa się litości, współczucia i miłosierdzia. „Miłosierdzie należy do przywar i wad duszy; miłosierny jest człowiek głupi i lekkomyślny. Mądry nie ulega wzruszeniu wobec kogokolwiek; nikomu

<sup>92</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 435.

<sup>93</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 422.

<sup>94</sup> Tamże, s. 424.

<sup>95</sup> Tamże, s. 425.

<sup>96</sup> Tamże.

<sup>97</sup> Tamże.

<sup>98</sup> Tamże, s. 426.

<sup>99</sup> Tamże, s. 429.

nie przebacza popełnionej winy. Nie przystoi człowiekowi mocnemu dać się zwyciężyć prośbami i odejść od słusznej surowości”<sup>100</sup>.

Stoicyzm charakteryzuje też niespójność w kwestii samobójstwa. Z jednej strony wybór śmierci jest pozostawiony woli człowieka, z drugiej taki właśnie wybór wydaje się sprzeczny z pierwotną i instynktowną radością życia, i z jego celem, którym jest samo życie, równe szczęściu.

Z powyższego jasno wynika, że współczesny człowiek, żyjący w epoce humanizmu, nie będzie mógł, i nie zechce, być stoickim mędrce. Obojętność wobec namiętności, w tym uczuć zamyka człowieka na miłosierdzie, współczucie i litość. „Nie są natomiast miłosierni i nikomu niczego nie wybaczą, bo nie należy uchylać tego, co jest ustanowione przez prawo [natury — przyp. aut.], a ustępstwa i litość nie przystoją duszy [...]”<sup>101</sup>. Praktykowanie stoicyzmu uniemożliwia ludzka natura<sup>102</sup>. Wrażliwość na smutek, współczucie, litość i miłosierdzie są w nią wręcz wpisane i towarzyszą nam w relacjach osobowych, mają też często pozytywny skutek.

Powołując się na Cyncerona, który stwierdził zdruzgotany po śmierci córki, że „odnośnie do spraw, które prawdziwie kochamy, nie powinniśmy być stoikami”<sup>103</sup>, Marta Nussbaum w swojej książce *Upheavals of Thought*<sup>104</sup> pisze o swoich emocjach związanych ze śmiercią matki. Także ona twierdzi, że w takich sytuacjach nie można być stoikiem.

Stoicy utrzymywali też, że dzieci nie mają emocji, co nie jest prawdą. Ich zdaniem, ludzie nie powinni tracić pogody ducha, kiedy zło dotyka najbliższych czy przyjaciół. Człowiek jednak z natury smuci się, kiedy jemu, ale też drugiemu źle się w życiu wiedzie, raduje się zaś, kiedy wszystko układa się dobrze. W smutku i radości nie jesteśmy sami. Chroniąc nasze relacje osobowe, uczucia, jak miłosierdzie, współczucie, a głównie miłość, bez żalu rozstajemy się ze stoikami. W tym sensie stoicyzm nie może być i nie jest terapią.

<sup>100</sup> Za: G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 435.

<sup>101</sup> J. Gajda-Krynica, *Stoicyzm*, dz. cyt., s. 213.

<sup>102</sup> O naturze ludzkiej patrz szerzej: U. Wolska, *Zagubiona natura ludzka*, [w:] U. Wolska, *Terapia...*, t. 1, dz. cyt., s. 69.

<sup>103</sup> Por. Marta Nussbaum w rozmowie z Julianem Evansem..., dz. cyt., s. 24.

<sup>104</sup> M. Nussbaum, *Upheavals of Thought*, Cambridge 2003.

## 8. Wybrane mądrości stoickie przydatne współczesnemu człowiekowi w terapii filozoficznej

Pozostaje nam zatem zastanowić się, czy mądrości stoickie mogą służyć terapii filozoficznej? Zdecydowanie tak! Filozofia, która uczy żyć dobrze i szczęśliwie, która jest sztuką życia, która przekazuje nam mądrość płynącą z życia, może być drogowskazem w codziennej egzystencji i prowadzić nas tak, byśmy o swym życiu mogli powiedzieć, że jest spełnione. Współczesny człowiek może więc korzystać z wybranych zaleceń stoickich i je z powodzeniem realizować. Filozofia ta, będąc w istocie terapią filozoficzną, czerpie z dorobku filozofii starożytnej, która w dużej mierze skupiała się na codziennej egzystencji człowieka i była, nadal jest, terapią duszy i ćwiczeniem duchowym. Tym, którzy zechcą zgłębić ten temat, polecam lekturę dzieł: Pierre'a Hadota, Giovanniego Realego, André-Jeana Voelkego, Mateusza Stróżyńskiego, Anety Szlamy i Urszuli Wolskiej<sup>105</sup>.

Najważniejsze dla stoików było rozwiązywanie problemów życia ludzkiego, znalezienie spokoju i harmonii duchowej, dającej poczucie szczęścia i spełnienia. Cel terapii filozoficznej jest identyczny. Podobnie jak stoicy, pytamy o sens istnienia i trudów codziennej egzystencji. Zastanawiamy się: „Jak żyć?”, „Jak żyć po „wyjściu” z *polis* w kosmopolitycznych imperiach?”, „Jak odnaleźć się w wielości kultur, wierzeń, języków?”, „Jaka jest natura człowieka?”, „Jak osiągnąć szczęście?”, „Jaką rolę spełnia w ludzkim życiu sprawność — cnota?”, „Czym jest przyjemność i jaki należy mieć do niej stosunek?”<sup>106</sup>.

Przez ponad 500 lat stoicy kierowali do ludzi swoje przesłanie, niosąc im pociechę wobec napastliwego zła i nadające sens ich życiu<sup>107</sup>. W etyce stoickiej

---

<sup>105</sup> P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 2000; P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. P. Domański, Kety 2002; P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992; A. Szlama, *Terapeutyczne aspekty filozofii stoickiej w Rozmyślaniach Marka Aureliusza i Diatribach Epikteta z Hierapolis*, Warszawa 2021; U. Wolska, *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017; M. Stróżyński, *Filozofia jako terapia w pismach Marka Aureliusza, Plotyna i Augustyna*, Poznań 2014; G. Reale, *Saggezza antica. Terapia per i mali dell'uomo d'oggi*, Mediolan 1995; G. Reale, *La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima*, Mediolan 2008; A.-J. Voelke, *La philosophie comme thérapie de l'âme (Filozofia terapią duszy)*, Fryburg 1993.

<sup>106</sup> Za: M. Krasnodębski, *Filozoficzne rozmowy leczące duszę...*, dz. cyt., s. 137.

<sup>107</sup> Por: G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 394.

„prawdziwą sprężyną jest nowe poczucie życia, nowa »emocjonalna intuicja wartości«”<sup>108</sup>. Tego nam dzisiaj bardzo potrzeba.

Stoicy, głównie Seneka i Epiktet, za Sokratesem i Epikurem podkreślali, że filozofia — umiłowanie mądrości prowadzi do uleczenia duszy człowieka. Taka filozofia jest współczesnemu człowiekowi potrzebna głównie w obszarze cywilizacji zachodniej, gdzie za szybkim rozwojem technicznym, gospodarczym i informatycznym nie postępuje rozwój duchowy, co stale pogarsza stan kondycji duchowej ponowoczesnego człowieka<sup>109</sup>.

Stoicy głosili, że celem życia jest osiągnięcie szczęścia i starali się określić, czym ono jest i jak je osiągnąć<sup>110</sup>. Punktem wyjścia jest uznanie i pokochanie swojego bytu, swojego życia, zachowanie go i rozwijanie swej rozumności oraz odrzucanie wszystkiego tego, co temu życiu szkodzi. By żyć szczęśliwie, należy wybrać dobro moralne, czyli wartości służące rozwojowi własnego potencjału i odrzucić moralne zło, czyli brak wartości, który zawsze nam szkodzi<sup>111</sup>. „Zenon zdefiniował szczęście w taki sposób: szczęście jest pomyślnym biegiem życia”<sup>112</sup>. Takiego życia pragnie też człowiek współczesny.

Stoicy byli przekonani, że człowiek może osiągnąć prawdę i bezwzględną pewność, i że spokój ducha wynika z ich osiągnięcia i opanowania<sup>113</sup>. Warto się o to całe życie starać.

Zgadzamy się też z Markiem Aureliuszem, który uważał, że prawdziwa filozofia jest pomocna człowiekowi w każdej sytuacji życiowej. Twierdził on także, że człowiek z natury powołany jest do życia we wspólnocie i do wzajemnej pomocy, a wszystko to dla dobra publicznego, za które odpowiedzialni są na równi wszyscy ludzie. Człowiek winien być po prostu dobry, kierować się dobrą wolą i życzliwością, mając na uwadze dobro całego wszechświata.

Cycon doceniał poznanie dla samej prawdy i przyznawał, że tylko mądrość może być ostatecznym celem człowieka, reszta jest zbędna. Opowiadał się za bezkompromisową postawą moralną, która charakteryzowała się odwagą w obliczu tyraństwa, a także w obliczu śmierci, odwagą przedkładającą śmierć

<sup>108</sup> Tamże, s. 358.

<sup>109</sup> Por. U. Wolska, *Człowiek — rzecz czy osoba?...*, dz. cyt., s. 122.

<sup>110</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 395.

<sup>111</sup> Tamże, s. 399–406.

<sup>112</sup> Tamże, s. 407.

<sup>113</sup> Tamże, s. 334.

nad hańbę i poniżenie. Nie brak nam dziś tyranów i taka postawa jest wciąż potrzebna.

Za stoikami dobrze jest przyjąć, że wyobrażenia pochodzą od przedmiotu rzeczywiście istniejącego i jako całkowicie z nim zgodne, odbiły się i odcisnęły w nas. To ujęcie zbliża nas do klasycznej definicji prawdy, która jest fundamentem terapii filozoficznej, podobnie jak uznanie realnie istniejącej rzeczywistości.

Za Herillosem z Kartaginy możemy uznać, że najwyższe dobro pochodzi z wiedzy. W życiu zatem należy kierować się wiedzą i nie dać się zwieść wskutek ignorancji. Według niego, wiedza to stan umysłu, który nie doznaje ze strony rozumowania przeszkód w przyswajaniu wyobrażeń, pochodzących zawsze od przedmiotu realnie istniejącego<sup>114</sup>.

Stoicy uczą nas też, jak używać mowy i wymieniają pięć jej przymiotów<sup>115</sup>, sprawiających, że komunikacja za pomocą mowy i języka jest czystą duchową przyjemnością:

- Helleńskość, czyli „wyrażanie się w formie bezbłędnej, wolnej od nie-dbałej pospolitości”;
- Jasność, czyli „wyrażanie się w sposób łatwo zrozumiały”;
- Zwięzłość, czyli „wyrażanie się w formie tylko takiej, jaka jest konieczna dla wyjaśnienia przedmiotu”;
- Odpowiedniość, czyli „wyrażanie się w sposób właściwy dla danego przedmiotu”;
- Staranność, czyli „wyrażanie się, w którym unikamy wyrazów pospolitych”.

Wyrażanie się niepoprawne, odbiegające od języka wykształconych Greków, nazywano barbaryzmem, a mowę złożoną z niestosownie połączonych słów solecyzmem. Bierzmy zatem przykład ze stoików i komunikujmy się z sobą pięknym językiem.

Stoicka cnota, wartość sama w sobie, doskonałość „*physis* człowieka”, jest celem i szczęściem. „W niej tkwi szczęście jako w duszy stworzonej do zharmozowania całego życia”<sup>116</sup>. Cnota jest wiedzą o tym, co dobre i co złe, a wadą jest niewiedza o tym, co dobre i co złe<sup>117</sup>. Ta wiedza jest mądrością praktyczną,

<sup>114</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 445.

<sup>115</sup> Por. tamże, s. 396–397.

<sup>116</sup> Tamże, s. 410.

<sup>117</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 410.

która czyni człowieka mądrym. „Mądrość (*phronesis*) jest wiedzą o tym, co trzeba czynić i o tym, czego czynić nie należy”<sup>118</sup>.

Dużą moc terapeutyczną ma praktykowanie stoickich cnót, z których najważniejsze to: przezorność, dzielność, sprawiedliwość, umiarkowanie i ich odmiany: wielkoduszność, opanowanie, wytrwałość, bystrość umysłu i roztropność<sup>119</sup>:

- Przezorność — znajomość tego, co złe i co dobre, i tego, co ani dobre, ani złe;
- Dzielność — świadomość tego, co należy wybierać i czego trzeba się wystrzegać oraz świadomość tego, czego nie wybierać ani się nie wystrzegać;
- Sprawiedliwość — rozumiana przez stoików podobnie jak przez Arystotelesa — jest stosowaniem w praktyce doskonałości etycznej w stosunku do siebie i do innych<sup>120</sup>;
- Wielkoduszność — wiedza lub stan umysłu, który pozwala wznieść się ponad zdarzenia dobre i złe;
- Opanowanie — stanowcze trzymanie się zdrowego rozsądku i opieranie się rozkoszom;
- Wytrwałość — wiedza lub sprawność, która nakazuje, gdzie trzeba wytrwać, gdzie nie trzeba i gdzie jest to obojętne;
- Bystrość umysłu — sprawność pozwalająca zorientować się w tym, co jest obowiązkiem;
- Roztropność — wiedza pozwalająca przewidzieć, jakie działanie jest pożyteczne.

Optymistyczna etyka społeczna jest godna naśladownictwa i praktykowania. Opiera się ona głównie na życzliwości (*oikeiosis*) dla siebie i obejmuje również „rodziny, krewnych, przyjaciół, współobywateli, ludzi, bogów i w końcu cały świat [...]”<sup>121</sup>. Stoikom, ale i zapewne nam wszystkim marzy się świat, w którym „wszyscy są sobie braćmi i wszyscy ludzie dobrzy są sobie przyjaciółmi i dopomagają sobie wzajemnie bez względu na to, czy się znają, czy też nie znają”<sup>122</sup>. Tysiące lat dzielą nas od stoicyzmu, ale w dalszym ciągu mamy nadzieję na taki świat, bo mamy świadomość, że jest on możliwy.

<sup>118</sup> Z tekstów Stobajosa za: G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, dz. cyt., s. 411.

<sup>119</sup> Por. D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 412.

<sup>120</sup> Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, dz. cyt., 1130a.

<sup>121</sup> Por. A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, dz. cyt. s. 469.

<sup>122</sup> Tamże, s. 469.

O ile nauki Platona i Arystotelesa wymagały długich studiów i finansowej niezależności, to praktyka stoicka była skierowana do wszystkich ludzi: obywatela, niewolnika, biedaka i bogacza. Każdy jest istotą rozumną i jeżeli pracował oraz żył uczciwie, miał prawo do godności osobistej. Czynna cnota, pogarda dla dóbr zewnętrznych i pychy były oparciem dla szerokiej rzeszy ludzi<sup>123</sup>. Dla dzisiejszego człowieka jest to drogowskaz do dobrego i spełnionego życia.

Warto zainteresować się stoickim rozumieniem retoryki. Według nich retoryka jest „piękną formą wyrażenia prawdy”<sup>124</sup>, życie w prawdzie zaś jest spełnione i godne.

Za Panajtiossem dobrze jest oddawać się *euthumii*, czyli zadowoleniu i radości, która jest skutkiem życia w harmonii z powinnością, w pokoju ze sobą, z innymi i z całym światem, a za Posejdoniossem spostrzec, że nic nie jest dobrem oprócz szlachetności jako dobra moralnego.

Za Seneką z kolei dobrze jest przyjąć, że sumienie jest nieomylnym i bezlitosnym sędzią naszego życia moralnego oraz że związana z tym świadomość dobra i zła jest pierwotna i nieusuwalna, bowiem człowiek nie wymknie się dręczącemu go sumieniu. Seneka właściwie wskazywał na niszczycielską siłę gniewu, który jest najgorszym z afektów. Gniew najbardziej niszczy ludzi i deprawuje władzę.

Seneka uważał, że „natura nie obdarza nas żadnymi występnyymi skłonnościami: wydała nas na świat jako nieskażonych oraz wolnych od przywar”<sup>125</sup>. Dziś natomiast, w cywilizacji usprawiedliwień, uzasadnień i argumentacji często słyszy się, że zło leży w naturze człowieka i dlatego nie można mu się oprzeć. Pamiętajmy jednak, że przeczy temu system prawny, karzący winnych wyrządzonego zła. Dobrze jest zatem przyjąć, że to człowiek decyduje o wyborze dobra i zła, i w żadnym wypadku nie należy pobłażać złu, bo taka postawa zło potęguje. Winniśmy także sprzeciwiać się wszelkim nieusprawiedliwionym nierównościom społecznym, jesteśmy bowiem równymi sobie braćmi.

Stoicy podkreślają, jak ważne są ćwiczenia duchowe i jak wiele trudu trzeba im poświęcić, by czynić dobro i unikać zła. Najważniejszym zadaniem człowieka jest bowiem tak postępować, by jemu samemu i współistniejącym żyło się jak najlepiej w tym mgniejszym ludzkiego pobytu na Ziemi.

---

<sup>123</sup> Tamże, s. 471.

<sup>124</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, t. 3, dz. cyt., s. 356.

<sup>125</sup> Za: M. Krasnodębski, *Filozoficzne rozmowy leczące duszę...*, dz. cyt., s. 156.

Człowiek współczesny może też przyjąć stoickie rozumienie dobra i piękna. Wszystko, co dobre, jest piękne, a wszystko, co piękne, jest dobre.

Dialektyka stoicka uczy nas, kiedy trzeba się zgadzać, a kiedy nie, jak rozpoznawać argumenty mocne, czyli myśl mocną, i prawdopodobne, czyli myśl słabą. Dzięki niej rozumiemy też, że wiedza pozwala nam odróżniać prawdę od fałszu. Stoicka myśl jest tu raczej mocna niż słaba. Tylko na myśli mocnej można budować dobre i szczęśliwe życie, bo kiedy wszystko jest płynne, człowiek pogrąża się w chaosie i bezsensie.

Z powyższego widzimy, że część ujęć filozofii stoickiej może być dla współczesnego człowieka terapią, lekarstwem duszy. Zauważmy, że wymienione przez Senekę w *Listach moralnych do Lucjusza*<sup>126</sup> przyczyny choroby duszy, jak: beczynność i marnowanie czasu, lenistwo, lęk przed śmiercią, brak dojrzałości, lekkomyślność, zniewieścienie mężczyzn, brak umiaru duszy i ciała, hedonizm i konsumpcjonizm, przestawanie z ludźmi dającymi zły przykład, próżność, pycha, złe lektury, złe rozrywki, zbędne podróżowanie i wiele innych, wciąż występują i są również bolączką ponowoczesnego człowieka.

## 9. Refleksje końcowe

Jeżeli zapytamy, jak dzisiejszy człowiek radzi sobie z chorobą duszy, zobaczymy od razu narkotyki, w tym narkotyki na receptę, alkohol, wszelkiego rodzaju leki psychotropowe, farmaceutyki uspokajające i wiele innych tego typu sposobów ucieczki od życia prawdziwego do życia fikcyjnego, pozornego. Nie chodzi tu o lekarstwa, które ratują człowiekowi życie, na przykład w wypadku głębokich depresji itp.

Można powiedzieć, że skutek stosowania tego typu medykamentów jest wręcz stoicki — wygłuszane są w nas emocje. Na krótką metę wszystkie one mogą nawet „zrobić” z człowieka obojętnego na wszystko stoika, ale w dłuższej perspektywie towarzyszą im skutki uboczne, z którymi człowiek może sobie nie poradzić. Należy też pamiętać, że farmaceutyki wycinają nie tylko negatywne emocje, ale też pozytywne, bez których człowiek nie może zaznać radości istnienia i odczuwać życia jako szczęśliwego. Lepiej zadać sobie więcej trudu

---

<sup>126</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucjusza*, [w:] Seneka, *Myśli*, tłum. S. Stabryła, Kraków 2005, s. 189–269.

i skupić się na wyeliminowaniu przyczyn niechcianych emocji, smutków, lęków czy stanów depresyjnych przy pomocy filozofii — umiłowania mądrości, w tym mądrości stoickich, dzięki opartej na nich terapii filozoficznej.

Podsumowując, można napisać, że tak jak nie można być dziś Platonem, Arystotelesem, Sokratesem, Tomaszem z Akwinu czy Wittgensteinem itp., tak nie można być Zenonem z Kition, Chryzypem z Soloi, Cyceonem, Seneką, Muzoniuszem, Epiktetem, czy Markiem Aureliuszem. Nie można też być mędrcelem stoickim. Można natomiast przyswajać wiedzę stoicką i się nią dzielić, można przyjąć wybrane zasady i mądrości stoickie oraz praktykować je w swoim życiu.

Zawsze można być człowiekiem miłującym mądrość, filozofem, zyskiwać mądrość dzięki praktykowaniu w życiu filozofii realistycznej, także stoickiej, poprzez zdobywanie wiedzy i doświadczeń, co pomoże nam być dobrymi, mądrymi i ludzkimi. Na coraz bardziej nękające współczesnego człowieka choroby duszy, najlepsze jest umiłowanie mądrości, filozofia właśnie.

W pełni zgadzam się z Seneką, który mówi nam, że choroby duszy biorą się z zaniedbania filozofii, czyli z braku umiłowania mądrości. „Filozofia nie jest sztuczką dla ludu ani dziełem przeznaczonym na pokaz. Nie polega na słowach, ale na czynach. Nie uprawia się jej dla rozrywki i zabicia czasu czy też dla rozproszenia próżniackiej nudy: filozofia kształtuje i tworzy duszę, zarządza naszym życiem, kieruje działaniem, wskazuje, co robić i czego zaniechać, dzierży ster i wytycza trasę żeglarzom miotanym falami. Bez niej nikt nie może żyć ani bezpiecznie, ani beztrudnie: w każdej godzinie zdarza się niezliczona ilość przypadków, w których musi się w niej szukać porady”<sup>127</sup>.

## Bibliografia

### Źródła

Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 1956.

Aureliusz M., *Rozmyślenia*, tłum. M. Reiter, Warszawa 1997.

Cyceon M. T., *Rozmowy Tuskułańskie*, tłum. J. Śmigaj, *O starości*, tłum. Z. Cierniakowa, *O przyjaźni i wróżbiarstwie*, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 2010.

---

<sup>127</sup> Tamże, II 16 3.

- Cyzeron M. T., *O przeznaczeniu*, [w:] *Pisma filozoficzne*, tłum. W. Kornatowski, t. 1, Warszawa 1960.
- Epictetus, *Wybrane diatryby i Encheiridion. Stoicka sztuka życia*, tłum. K. Krzyżanowski, Gliwice 2021.
- Epiktet, *Diatryby Encheiridion*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961.
- Muzoniusz Rufus, *Wykłady stoickie. (Diatryby)*, tłum. K. Łapiński, Wrocław 2021.
- Seneka, *Listy moralne do Lucjusza*, [w:] *Seneka, Myśli*, tłum. S. Stabryła, Kraków 2005, s. 189–269.
- Seneka, *Pisma filozoficzne*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1965.

## Opracowania

- Copleston F., *Historia filozofii*, tłum. H. Bednarek, t. 1, Warszawa 2004.
- Gajda–Krynicka J., *Epiktet z Hierapolis*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 3, Lublin 2003.
- Gajda–Krynicka J., *Stoicyzm*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 9, Lublin 2008.
- Gajda–Krynicka J., *Chryzyp*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 2, Lublin 2001.
- Gallo M., *Rzymianie. Marek Aureliusz. Męczeństwo chrześcijan*, Kraków 2009.
- Grimal P., *Marek Aureliusz*, tłum. A. Łukaszewicz, Warszawa 1997.
- Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?* tłum. P. Domański, Warszawa 2000.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.
- Hadot P., *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. P. Domański, Kęty 2002.
- Jaroszyński P., *Cyzeron*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 2, Lublin 2001.
- Jaroszyński P., *Marek Aureliusz*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, t. 6, Lublin 2005.
- Joachimowicz L., *Seneka*, Warszawa 2004.
- Krasnodębski M., *Filozoficzne rozmowy leczące duszę. Seneki Listy Moralne do Lucjusza jako traktat terapeutyczny*, „Paideia”, 5/2023, s. 137–168.
- Krokiewicz A., *Zarys filozofii greckiej*, Warszawa 2000.
- Laertios D., *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, opracowanie przekładu I. Krońska, Warszawa 2006.
- Marta Nussbaum w rozmowie z Julianem Evansem — *Nie zawsze powinniśmy być stoikami*, „Znak” 764, styczeń (01) 2019.

- Nussbaum M., *Upheavals of Thought*, Cambridge 2003.
- Pańpuch Z., *Zenon z Kition*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 9, Lublin 2008.
- Pigoń J., *Od uwielbienia do wzgardy. Seneka w oczach Rzymian (od połowy II wieku)*, „Meander” 64–67 (2009–2012).
- Reale G., *Historia filozofii starożytnej*, t. 3, tłum. E. I. Zieliński, Lublin 2012.
- Reale G., *La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima*, Mediolan 2008.
- Reale G., *Saggezza antica. Terapia per i mali dell'uomo d'oggi*, Mediolan 1995.
- Sawa R., *Panajtios z Rodos*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 7, Lublin 2006.
- Sawa R., *Posejdonis z Apamei*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 8, Lublin 2007.
- Sawa R., *Seneka Młodszy*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 9, Lublin 2008.
- Stróżyński M., *Filozofia jako terapia w pismach Marka Aureliusza, Plotyna i Augustyna*, Poznań 2014.
- Szlama A., *Terapeutyczne aspekty filozofii stoickiej w Rozmyślaniach Marka Aureliusza i Diatrybach Epikteta z Hierapolis*, Warszawa 2021.
- Tatarkiewicz W., *Historia filozofii*, t. 1, Warszawa 2004.
- Trzebuniak J., *Geneza światopoglądu cesarza Marka Aureliusza i postępowanie wobec poddanych w latach 161–180*, „Roczniki Teologiczne”, t. LXI, zeszyt 4–2014.
- Voelke A.-J., *La philosophie comme thérapie de l'âme*, Fryburg 1993.
- Wolska U., *Albert Camus — podziw nad pogardę* [w:] Wolska U., *Terapia Filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 5 w przygotowaniu do druku.
- Wolska U., *Pogarszający się stan zdrowia psychicznego i kondycja duchowa ponowoczesnego człowieka*, [w:] U. Wolska U., *Człowiek rzecz czy osoba? — filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby terapią dla zagubionych w płynnej ponowoczesności*, Radzymin 2017.
- Wolska U., *Singiel — gloryfikacja indywidualności i wolności jednostek*, [w:] U. Wolska, *Człowiek rzecz czy osoba? — filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby terapią dla zagubionych w płynnej ponowoczesności*, Radzymin 2017.
- Wolska U., *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017.
- Wolska U., *Terapia filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 1, Warszawa 2019.
- Wolska U., *Zagubiona natura ludzka*, [w:] U. Wolska, *Terapia Filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, Warszawa 2019.

## CAN A MODERN MAN BE A TRUE STOIC AND CAN STOIC WISDOM SERVE THERAPY?

### Summary

The fashion for stoicism has resulted, among other things that we now meet people who claim that they can be or are true stoics. After examining the 500-year history of Stoicism, it is very difficult to agree with this, what is shown in this text. However, it must be admitted that much Stoic wisdom are successfully used in philosophical therapy, which is, as Seneca, among others, claimed, a healing therapy for the soul. The disease of the soul begins with a lack of love for wisdom. Seneca also discovers conscience and shows it as a great moral and spiritual power of man. Stoic wisdom teaches us how to live with dignity and happiness. The Stoics convince us that we all live and work for the common good, without it is difficult to have a good, meaningful life. Today's man, lost in liquid postmodernity, needs this wisdom and awareness the most. Acquiring wisdom and loving it requires constant spiritual exercises with the main simple rule — Do good, avoid evil.

**Keywords:** *stoicism, disease of the soul, Stoic wisdom, soul therapy, spiritual exercises.*

