

---

ANETA SZLAMA<sup>1</sup>

## MAREK AURELIUSZ TERAPEUTĄ DUSZ LUDZKICH

*1. Wprowadzenie. 2. Historia życia cesarza. Przemiana Marka Aureliusza — nawrócenie na filozofię. 3. Terapia filozoficzna jako pomoc w odnalezieniu celu i drogi życiowej. 4. Słowa cesarza, które koją dusze ludzkie. 4.1 Żyj w zgodzie z Naturą. 4.2. Pamiętaj, że jesteś istotą rozumna. 4.3. Pamiętaj o prawie przemiany. 4.4. Zajmuj się tym co konieczne. 4.5. Żyj terażniejszością. 4.6. Nie twórz fałszywych wyobrażeń. Nie poddawaj się zdarzeniom. 4.7. Dbaj o siebie innych, okazuj ludziom wdzięczność. 4.8. Nie twórz fałszywych wyobrażeń. Nie poddawaj się zdarzeniom 4.9. Nie szukaj poklasku. 4.10. Żyj w zgodzie z wewnętrznym Daimonionem, z własnym sumieniem. 4.11. Stwórz wewnętrzną warownię. 4.12. Szczęście to nie kwestia przypadku. 4.13. Dotrzymuj danego słowa. 4.14. Nie jesteś doskonały możesz się mylić. 4.15. Nie jesteś doskonały możesz się mylić. 4.16. Żyj tak, byś nie musiał wstydzić się tego. 4.17. Znajdź czas na medytacje i prowadzenie własnego dziennika. 5. Podsumowanie.*

### **Abstrakt**

Treść niniejszego artykułu odnosi się do *Rozmyślań* Marka Aureliusza, dzieła niezwykle, wyjątkowego na tle innych tamtej epoki. Przedstawia ono człowieka zatopionego w życiu codziennym, człowieka świadomego swojego miejsca w świecie. Okazał się on doskonałym obserwatorem przyrody, jak i relacji społecznych. Cesarz starał się sprostać wszystkim zadaniom, które mu przydzielono; realizował je z pietyzmem i pełnym zaangażowaniem. Jego dzien-

---

<sup>1</sup> Mgr pedagogiki, absolwentka Terapii pedagogicznej z elementami socjoterapii w PWSZ Głogów. Nauczycielka etyki w Społecznej Szkole Podstawowej im. Rady Europy w Lubinie: aneta.szlama@o2.pl

nik duchowy czy też rodzaj pamiętnika sugeruje czytelnikowi, iż on również powinien pochylić się nad swoim życiem i dokonać w nim zmian.

**Słowa kluczowe:** *Marek Aureliusz, Rozmyślenia, stoicyzm rzymski, terapia filozoficzna*

## 1. Wprowadzenie

Lektura *Rozmyślań* jest niewątpliwie cenną i pouczającą przygodą. Zawarta w nich mądrość może wpłynąć na zmianę myślenia i postrzegania otaczającej nas rzeczywistości. Po odczytaniu przemyśleń Marka Aureliusza okazać się może, że czytelnik dokona przewartościowania swojego życia i spojrzy na świat z innej perspektywy lub całkowicie zmieni perspektywę, z jakiej spoglądał na samego siebie i innych ludzi, jak również na otaczającą rzeczywistość. Odbywszy podróż przez stronice dzieła cesarza poczuje, że oczy, które do tej pory zamknięte były na wiele aspektów życia, otworzyły się. Na początku może odczuć stan pewnego zagubienia i dyskomfortu, dysonans między postrzeganiem otaczającego nas świata, a sposobem myślenia, jakie przedstawia Marek Aureliusz, który również przeszedł długą drogę do swojej przemiany.

Cesarz napomina siebie co do prostych codziennych spraw. Właściwie pisał do Samego Siebie (*ta eis heauton ethika*), „wiele wskazuje na to, że [tekst *Rozmyślań*] nie był on przeznaczony do upublicznienia”<sup>2</sup>. Trudny jest do ustalenia czas ich powstania. Marek Aureliusz najprawdopodobniej „[...] pisał w ostatniej dekadzie życia, którą spędził głównie w naddunajskich obozach wojskowych, prowadząc uciążliwe wojny z Kwadami i Markomanami. Być może sporządzał zapiski w pergaminowych brulionach, a może na tabliczkach woskowych. Nieuporządkowane następstwo tematów oraz ich powtarzalność sugerowałyby badaczom, że tekst z tabliczek woskowych został spisany i nieumiejętnie zredagowany przez jakiegoś redaktora”<sup>3</sup>. Jego dzieło nie stanowi więc uporządkowanego traktatu filozoficznego. Możliwe, że ingerencja redaktorska wprowadziła konkretny układ tekstu. Wiele tematów poruszających podobne

<sup>2</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, tłum. K. Łapiński, Warszawa 2011, s. 8.

<sup>3</sup> Tamże, s. 9.

zagadnienia, przewija się w tekście *Rozmyślań*. Tematyka obowiązku wobec bliźnich, nieuchronnej śmierci, pokory, osiągnięcia szczęścia, pracy nad sobą, relacji społecznych, emocji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach pojawia się w dziele wielokrotnie. Wymienione zagadnienia trapiły człowieka nie tylko 2000 lat temu, ale również wpływają na życie osób współczesnych. „*Rozmyślania* domagają się lektury uważnej i cierpliwej. Takiej, która umożliwi wejście z nimi w dialog i potraci, jak gdyby za sprawą jakiegoś rezonansu, struny w samym człowieku”<sup>4</sup>.

W spisaniu swoich napomnień, cesarz „[...] posługuje się trudnym, typowo stoickim, zwięzłym stylem”<sup>5</sup>. Wiele trudności przysporzyło również tłumaczenie dzieła. Tekst, który został odnaleziony w Bizancjum, uległ zniszczeniu, co spowodowało, że część tekstu nie przedstawia jasnego sensu. Tę kwestię „[...] trafnie ujął [...] pierwszy tłumacz *Rozmyślań* na łacinę, Ksylander. Napisał, że w wielu miejscach jest to praca nie tyle dla tłumacza, co raczej dla proroka”<sup>6</sup>.

## 2. Historia życia cesarza. Przemiana Marka Aureliusza — nawrócenie na filozofię

Napisano już wiele książek i rozpraw naukowych opowiadających o życiu i działalności Marka Aureliusza<sup>7</sup>. Poznajemy go jako cesarza, ale przede wszystkim jako filozofa. Pojawia się jako człowiek obarczony obowiązkami ojca, syna, męża, jak i cesarza. Warto jednak przypomnieć kilka faktów z jego życia, które niewątpliwie miały wpływ na ukształtowanie jego osobowości i poglądy, które zawarł w *Rozmyślaniach*.

Filozof na tronie, jak zwykle się nazywać cesarza, urodził się 26 kwietnia 121 r. w Rzymie. Jego rodzina pochodziła z Hiszpanii i była dobrze sytuowana. Jego dziadowie piastowali wysokie urzędy, „[...] rodziny jego rodziców były

---

<sup>4</sup> Tamże, s. 9.

<sup>5</sup> Tamże, s. 10.

<sup>6</sup> Tamże, s. 11.

<sup>7</sup> Hadrian nazywał chłopca *Verissimusem*, co oznacza „najprawdziwszym” lub „najbardziej prawdziwym” — przydomkiem będącym igraszka Markowego rodowego imienia Werus (łac. *Verus* — „prawda”, „prawdziwy”. D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz. Praktykuj stoicyzm Marka Aureliusza*, tłum. Zdzisław Płoski, Gliwice 2023, s. 52.

właścicielami licznych cegielni stanowiących ogromny majątek i znaczącą lokatę kapitału. Takie bogactwo dawało wpływy polityczne; właściciele dochodzili często do stanowisk, dzięki którym mogli mieć głos w sprawach budownictwa. Tak było z dziadkiem Marka Aureliusza”<sup>8</sup>. Ojciec Marka zmarł bardzo młodo „[...] mógł umrzeć około 124 r., kiedy przyszedł cesarz miał trzy lata”<sup>9</sup>. W związku z tym nie miał wpływu na wychowanie syna. Marek darzył go jednak ogromnym szacunkiem, o czym wspomina w swoim „duchowym pamiętniku”, pisząc „[...] na podstawie opowieści o nim i moich wspomnień, przyzwoitość i męski charakter”<sup>10</sup> — zawdzięcza mu wkład w ukształtowanie swej osobowości. Po śmierci ojca zamieszkał u swojego dziadka Anniusza Wersusa, po którym, jak twierdził, odziedziczył „[...] piękne usposobienie i brak skłonności do gniewu”<sup>11</sup>.

25 lutego 138 roku został zaadoptowany przez wuja Antonina Piusa<sup>12</sup>, którego starania włożone w jego wychowanie i kształtowanie osobowości również wspomina w *Rozmyślniach* pisząc: „[...] we wszystkim bądź uczniem Antonina. Jego zapął w robieniu tego wszystkiego, co zgodne z rozumem, równowaga we wszystkich sprawach i zbożność, i pogoda oblicza, i wyrozumiałość,

<sup>8</sup> P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do Rozmyślań Marka Aureliusza*, tłum. P. Domański, Kęty 2004, s. 7.

<sup>9</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślnia*, dz. cyt., s. 234.

<sup>10</sup> Tamże, s. 35

<sup>11</sup> Tamże, s. 35

<sup>12</sup> „[...] Małżeństwo Hadriana było bezdzietne, więc w późniejszych latach, gdy jego zdrowie zaczęło się pogarszać, adoptował następcę. Ku zaskoczeniu wszystkich wybrał Lucjusza Cejoniusza Kommodusa... odtąd występująca jako Lucjusz Aeliusz Cezar, co rozpoczęło tradycję, że oficjalny dziedzic imperium przyjmuje tytuł Cezara. Jednak Lucjusz był tak słabego zdrowia, że rozstał się z życiem niecały rok potem. Hadrian zamierzał ponoć uczynić swoim następcą Marka, wówczas szesnastolatka, czuł jednak, że chłopiec jest wciąż za młody. Wybrał więc starszego kandydata imieniem Tytus Aureliusz Antonius... Tytus był żonaty z Faustyną, ciotką Marka. Tak więc w ramach długoterminowego układu sukcesji Hadrian adoptował Antoniusa pod warunkiem, że on z kolei adoptuje Marka — w ten sposób umieścił go w linii prostej do tronu. Hadrian tym samym adoptował Marka jako swego wnuka. W dniu swojej adopcji, u początku 138 roku, młody Anniusz Werus przyjął nazwisko rodowe Antoninuszów, stając się już na zawsze znany jako Marek Aureliusz Antoninus. Jednak — co komplikuje sprawę — Lucjusz Aeliusz, którego Hadrian pierwotnie wyznaczył na swojego następcę i Cezara, zostawił młodego syna, również zwanego Lucjuszem. Antoninus zatem adoptował dziecko Lucjusza, które w ten sposób stało się nowym bratem Marka Aureliusza. Później, zaraz po wstąpieniu na tron, Marek wyznaczył swojego adoptowanego brata na współcesarza, który odtąd przybrał miano cesarza Lucjusza Wersusa [...]”  
D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 61–62.

i lekceważenie próżnej sławy, i gorliwość, by właściwie uchwycić zagadnienie. I jak niczego nie pozostawiał bez wnikliwego przyjrzenia się temu i pełnego zrozumienia. I jak znosił tych, którzy niesprawiedliwie mu złorzeczyli, nie złorzecząc im w zamian. I jak niczego nie robił w pośpiechu. Jak nie słuchał oszczerstw. I jak skrupulatnym był badaczem charakterów i czynów, i nie łajał, nie był bojaźliwy ani podejrzliwy, nie był sofistą. I jak niewiele mu wystarczało — mieszkanie, łożo, ubranie, pożywienie, służba. I jak miłował trudy, jak wielkiego był serca”<sup>13</sup>.

Antoninus zażądał, by Marek zamieszkał na Palatynie, w dawnym pałacu Tyberiusza. Swoim przykładem pokazał mu, że jest rzeczą możliwą ograniczyć się do sposobu życia zwykłych ludzi, nie tracąc swej pozycji. Przyszły cesarz towarzyszył od tej pory swojemu przybranemu ojcu podczas pobytów w jego wiejskich posiadłościach pod Rzymem lub nad Zatoką Neapolitańską. Przygotowywał się do życia wiejskiego i zdobywał doświadczenia w zarządzaniu imperium. Lubił ćwiczenia fizyczne oraz polowanie i konną jazdę. Niekiedy zaś całe dni spędzał na oglądaniu tragedii i komedii<sup>14</sup>.

Gdy Marek miał 24 lata ożenił się ze swoją kuzynką Faustyną Młodszą. Małżeństwo jego zostało zaaranżowane, nie było zbyt szczęśliwe, „[...] w małżeństwie nie znalazł jednak radości i równowagi, ponieważ Faustyna ulegała częstym kaprysom i miała wielu kochanków spośród marynarzy, gladiatorów, a także znakomitych osobistości. Marek — mimo takiego zachowania — miał wobec swej żony wielką cierpliwość, a nawet wstąpiwszy na tron cesarski wyniósł do wysokich godności kilku jej kochanków. Z małżeństwa urodziło się im trzynaścioro dzieci, z których wiele zmarło w młodym wieku”<sup>15</sup>.

W 161 r., po śmierci Piusa, Marek Aureliusz został cesarzem, dzieląc władzę z „[...] Lucjuszem Werusem, swym przybranym bratem”<sup>16</sup>. Władcy prowadzą wspólnie wiele wojen, które niewątpliwie wywarły wpływ na życie Marka Aureliusza i jego stosunek do śmierci. Codziennie widywał wielu rannych i zabitych, toteż w *Rozmyślniach* w wielu miejscach powraca on do tematyki związanej z nieuchronnością śmierci. Rzym był pustoszony nie tylko przez liczne działania wojenne. „[...] Bardziej niż wojny niszczyły imperium klęski żywiołowe, wylewy

<sup>13</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślnia*, dz. cyt. s. 117.

<sup>14</sup> J. Trzebuniak, *Geneza światopoglądu cesarza Marka Aureliusza i postępowanie względem poddanych w latach 161–180*, „Rocznik Teologiczny” LXI (2014) 4, s. 7.

<sup>15</sup> Tamże, s. 7.

<sup>16</sup> P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, dz. cyt., s. 8.

Tybru (161), trzęsienia ziemi w Cyzycji (165) i Smyrnie (178), zwłaszcza zaś straszliwa epidemia dżumy przybyła z Azji, a zawleczona do cesarstwa przez walczące z Partami wojska rzymskie (166)”<sup>17</sup>.

W 169 r. Marek utracił swojego przybranego brata, podczas wyprawy do Egiptu umarła także jego żona. Jak czytamy, „[...] Marek był zwyczajnie kochającym i czułym człowiekiem, głęboko przeżywającym dotykające go straty. Z biegiem lat coraz częściej zwracał się do starożytnych zasad stoicyzmu, aby radzić sobie z odejściem swoich najbliższych”<sup>18</sup>.

Jak widzimy, życie cesarza, pomimo młodego wieku, przepełnione było śmiercią i tęsknotą za bliskimi, którzy zmarli. „[...] nie zaznał szczęścia, na jakie zasługiwał [...], lecz w czasie całego swego panowania stał w obliczu mnogości nieszczęść. Oto powód, dla którego podziwiam go bardziej niż kogokolwiek innego, albowiem wśród tych trosk nadzwyczajnych i niepospolitych umiał przetrwać i ocalić imperium...”<sup>19</sup>.

Marek Aureliusz umarł w 180 r. „[...] pod koniec kolejnej ciężkiej zimy na północnych kresach imperium rzymskiego cesarz Marek Aureliusz leży umierający na łożu w swoim obozie wojskowym Vindebona (jedna z dzielnic dzisiejszego Wiednia). Przed sześcioma dniami dopadła go gorączka i odtąd objawy choroby nasilały się gwałtownie. Lekarze nie mają złudzeń, że padł ofiarą wielkiej plagi antonińskiej (prawdopodobnie jakiegoś szczepu ospy), która pustoszyła cesarstwo od czternastu lat. Marek dobiega sześćdziesiątki, jest słaby fizycznie i wszystko wskazuje, że już nie wyzdrowieje. Jednak na obecnych przy nim lekarzach i dworzanach sprawia wrażenie dziwnie spokojnego, niemal obojętnego<sup>20</sup>. Na tę chwilę przygotowywał się przez większość życia. Stoicka filozofia, której tropem

---

<sup>17</sup> Tamże, s. 9.

<sup>18</sup> D. Robertson, *Mysł jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 24.

<sup>19</sup> P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, dz. cyt., s. 9.

<sup>20</sup> Ta filozoficzna postawa wobec śmierci nie była Markowi wrodzona. Stracił ojca [...] i jako dziecko ciężko to przeżył [...] kiedy zmarł jeden z jego ukochanych nauczycieli, podobno zaniósł się takim płaczem, że służba pałacowa dokonywała cudów, aby go uspokoić. Obawiano się, że jego zachowanie będzie uznane za niegodne przyszłego władcy. Antoninus nakazał im jednak zostawić Marka w spokoju: »Pozwólcie mu raz być tylko człowiekiem, wszak ani filozofia, ani cesarstwo nie pozbawiają naturalnych uczuć«. Wiele lat później, straciwszy kilkoro swoich małych dzieci, Marek ponownie rozpłakał się publicznie, gdy podczas przewodniczenia rozprawie sądowej usłyszał, jak obrońca użył słów: »Błogosławieni, którzy umarli wskutek zarazy«. D. Robertson, *Mysł jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 23–24.

podązał, nauczyła go rozumnie i ze spokojem podchodzić do własnego przemijania”<sup>21</sup>. Godna uwagi wydaje się sprawa jego następcy — syna (lub domniemanego syna) Kommodusa, którego w rozwiązłości i rozrywkach wyprzedził tylko Heligabal. Tak jak Seneka nie wychował Nerona, tak Marek — Kommodusa.

Warto zapytać, jakie wydarzenia z życia cesarza zadecydowały, że został on filozofem? „[...] Aczkolwiek Marek zaczął uprawiać filozofię, gdy miał niespełna dwanaście lat, praktykowanie jej pogłębił w połowie swoich lat dwudziestych, kiedy to całym sercem postanowił zostać stoikiem. Od tego czasu każdego dnia mierzył się ze stoicyzmem, ćwicząc umysł i ciało w posłuszeństwie rozumowi i stopniowo się przeobrażając — zarówno jako człowiek, jak i władca — w kogoś, kto przybliżył się do stoickiego ideału. Starał się systematycznie nabierać mądrości i odporności, naśladowując filozofów, którzy dzielili się z nim swoimi naukami, oraz innych wielkich ludzi, którzy zdobyli jego podziw — przede wszystkim Antoninus. Przypatrywał się, z jakim spokojem i godnością zmagali się z różnymi przeciwnościami. Uważnie obserwował, jak kierowali się w życiu rozumem i przejawiali podstawowe cnoty: mądrość, sprawiedliwość, odwaga i umiar”<sup>22</sup>.

Dowiadujemy się również, że „[...] jako młody człowiek Marek Aureliusz wielokrotnie wpadał w złość, nieraz z trudem udawało mu się opanować. W późniejszych latach dziękował bogom, że potrafił powstrzymać się w tych chwilach od zrobienia czegoś, czego mógłby żałować”<sup>23</sup>. Cesarz obserwował zapewne wybuchowy temperament Hadriana i zdawał sobie sprawę, do czego może doprowadzić takie zachowanie, pamiętając sytuację, kiedy Hadrian w ataku furii<sup>24</sup> „[...] czubkiem żelaznego rylca wydułbał oko jakiemuś nieszczęsnemu niewolnikowi, przypuszczalnie ku przerażeniu gapiów. Kiedy mu przeszło, przepaszając zapytał ofiarę, czy jest coś, co mógłby zrobić, aby mu to wynagrodzić. W odpowiedzi usłyszał: »chcę tylko odzyskać moje oko«<sup>25</sup>. Marek Aureliusz w żadnej części Księgi pierwszej nie wspomina Hadriana i jego cech, które mogły wpłynąć na kształtowanie jego osobowości. Z kolei stawia

<sup>21</sup> D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 23.

<sup>22</sup> Tamże, s. 27.

<sup>23</sup> Tamże, s. 89.

<sup>24</sup> „[...] stoicy nauczali Marka, że gniew to nic innego jak przejściowe szaleństwo, a jego konsekwencje są często nieodwracalne, tak jak w przypadku oka niewolnika”. D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz., cyt., s. 90.

<sup>25</sup> Tamże, s. 89.

Antonina Piusa, następcę Hadriana a swojego ojca, za wzór do naśladowania, znajdując w nim cechy, które sam pragnął posiadać.

W księdze ósmej *Rozmyślań* czytamy: „[...] do skromności powinno cię skłaniać także to, że nie udało ci się przez całe życie, lub przynajmniej od kiedy wyszedłeś z lat młodości, żyć jak filozof, lecz przeciwnie, w oczach wielu, ale także własnych, bezspornie daleki byłeś od filozofii — skaza, z powodu której niełatwo zyskać sławę filozofa. Utrudnia to także rola życiowa. Jeżeli więc prawdziwie dostrzegłeś, gdzie leży zadanie, nie dbaj, co będą o tobie sądzić, ale bądź zadowolony z tego, że resztę twego życia, jak chce twoja natura. Rozmyślaj więc, czego ona chce, i niech cię nic innego nie rozprasza. Doświadczyłeś bowiem długiego błąkania, dobrego życia nigdzie nie znajdując, ani w sylogizmach, ani w bogactwie, ani w sławie, ani w rozrywkach, nigdzie. Gdzie więc ono jest. W robieniu tego, czego wymaga natura człowieka”<sup>26</sup> w słowach tych cesarz potwierdza, że dobre życie odnaleźć można tylko w życiu zgodnym z naturą człowieka. Nie może zapewnić nam go bogactwo i dobra doczesne. Nie znajdziemy go w przyjemnościach i rozkoszach. Tylko zwrot ku filozofii i pracy nad sobą może pomóc w przemianie duszy człowieka.

Znaczący wpływ na kształtowanie jego poglądów mieli wychowawcy i nauczyciele. Jak sam pisze w księdze pierwszej do Rustyka<sup>27</sup>, gdzie okazywał mu

---

<sup>26</sup> Tamże, s. 147.

<sup>27</sup> „[...] rozstrzygającą rolę w dojściu Marka Aureliusza do filozofii odegrał Juniusz Rustyk. Historycy Cesarstwa Rzymskiego mówią: »ulubionym jego mistrzem był Juniusz Rustyk, dla którego miał wiele szacunku i którego był uczniem. Ten Rustyk tyleż przydatny na wojnie, co w czasie pokoju, był wielkim praktykiem stoickiego sposobu życia. Marek Aureliusz zasięgał jego rady we wszystkich sprawach publicznych i prywatnych. Pozdrowiał go pocałunkiem [...] uczynił go drugim konsulem, po jego zaś śmierci wniósł w senacie, by postawiono mu pomniki«. Pierwsza księga *Rozmyślań* jest złożonym mu hołdem, poza hołdem dla przybranego ojca, cesarza Antonina Piusa [...]. Marek Aureliusz nauczył się więc od Rustyka czegoś w pewnym stopniu przeciwnego temu, czego nauczył się od Diogeneta [...]. Rola duchowego przewodnika musiała być nie zawsze łatwa dla Rustyka. Wzmianka o jego postawie wobec gniewających się nań wydaje się odnosić do samego Marka Aureliusza. W tej samej bowiem pierwszej księdze dziękuję on bogom, że nigdy nie pozwolili mu — choć często porywał go gniew na Rustyka — posunąć się do czegoś, czego by potem żałował. Stosunki między nauczycielem a uczniem musiały być burzliwe; zarówno w młodości Marka Aureliusza, gdy ten dzięki Rustykowi odczuł potrzebę przeobrażenia swego charakteru, jak wtedy, gdy nauczyciel stał się jednym z doradców cesarza. Rustyk dzięki swej wyrozumiałości i łagodności dał Markowi Aureliuszowi przykład postawy, jaką ten winien

wdzięczność „za zetknięcie się z Epiktetowymi wykładami, które ofiarował mi z domowych zbiorów”<sup>28</sup>.

Życie cesarza w młodości poznajemy również z listów do Frontona. „[...] korespondencja prowadzona przez Marka Aureliusza z tym nauczycielem retoryki przez prawie trzydzieści lat (139–166 lub 167, do śmierci Frontona) przynosi cenne szczegóły dotyczące tego okresu życia Marka Aureliusza oraz atmosfery panującej na dworze Antonina: życie rodzinne, choroby dzieci, polowania, winobrania, studia i lektury przyszłego cesarza, pisemne ćwiczenia retoryczne wysyłane skrupulatnie Frontonowi, czuła przyjaźń łącząca mistrza i ucznia oraz ich rodziny”<sup>29</sup>.

W jednym z listów do Frontona poznajemy również młodego Marka jako psotnego młodzieńca, dziecko, któremu radość przynosiły zabawy dziecięce i figle płatanie innym ludziom. Za przykład może posłużyć następująca relacja „[...] gdy ojciec mój wracał z winnic do domu, wsiaadałem na konia, jak zwykle, ruszałem w drogę i pomału się oddalaliśmy. I oto pośrodku gościńca stało duże stado owiec, a okolica była pusta: cztery psy, dwóch pasterzy i nikogo więcej. Jeden z pasterzy, widząc nadjeżdżającą grupę konnych, powiedział do drugiego: »Popatrz na tych jeźdźców, to ci, co robią największe zbójectwa«. Ledwie to usłyszał, dałem koniowi ostrogę i w skok na stado. Rozpierzchły się spłoszone zwierzęta we wszystkie strony, rozproszyły się, becząc. Pasterz rzucił we mnie kijem; ten spadł na jeźdźca jadącego za mną. Uciekliśmy. Tak to ten, co bał się postradać owcę, stracił kij. Sądzisz, żem tę historię zmyślił? Nie, to prawda. Napisałbym ci w tej materii więcej, ale mnie wołają do kąpieli”<sup>30</sup>.

W innym z listów do Frontona Marek Aureliusz wspomina imię Ariston, twierdząc, że po przeczytaniu jego książek ogarnięty został przez mieszane uczucia udręki i radości. Najprawdopodobniej Ariston z Chios był uczniem Zenona, który „[...] zbuntował się przeciwko naukom swojego mistrza i przejął prostszą, bardziej surową wersję stoicyzmu [...]”<sup>31</sup>. Cesarz napisał swojemu nauczycielowi retoryki, że mając 25 lat nie posiada „[...] wyrobionych opinii, ani czystego rozsądku”<sup>32</sup>.

---

przybrać wobec osób, w których sam wzbudzi gniew. Wygląda więc na to, że jedną z głównych wad cesarza była wybuchowość”. P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, dz. cyt., s. 15–17.

<sup>28</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt. s. 37.

<sup>29</sup> P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, dz. cyt., s. 7.

<sup>30</sup> Tamże, dz. cyt. s. 13.

<sup>31</sup> D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 94–95.

<sup>32</sup> Tamże, s. 95.

W *Rozmyślaniach* cesarz wspomina również Diogeneta, który uczył go w młodości malarstwa, dziękując mu za przekazanie wartościowych umiejętności i sprawności, takich jak „[...] podejmowanie wyłącznie wartościowego trudu. I niewiarę w opowieści o przyśpiewach oraz wypędzaniu duchów przez kuglarzy czy zaklinaczy, ani w podobne tego rodzaju. I że przestałem bawić się w walki przepiórek oraz podniecać się takimi rzeczami. I znoszenie cudzej szczerości. I przyswojenie sobie filozofii”<sup>33</sup>.

Można powiedzieć, że od czasu ukończenia swoich zapisków, w momencie śmierci „[...] Marek przeszedł ostatni etap duchowej podróży przez życie. Teraz, gdy leży w bólu i niewygodzie, bliski końca, nachodzą go myśli, że zdarzało mu się umierać już wiele razy. Najpierw umarł jako dziecko, gdy wstąpił na cesarski dwór jako następca tronu, przyjmując po śmierci Hadriana tytuł Cesarza. Po śmierci Antoninusa, Marek, młody Cesarz, musiał umrzeć po raz wtóry, obejmując jego miejsce jako cesarz Rzymu. Opuszczenie Rzymu, spowodowane koniecznością przejęcia dowództwa nad północnymi legionami podczas wojen markomańskich, oznaczało kolejną śmierć. Teraz, jako stary człowiek, staje przed śmiercią nie po raz pierwszy, ale ostatni”<sup>34</sup>.

Przemiana cesarza nie nastąpiła szybko. Był to długi proces z udziałem wielu osób, które niewątpliwie wpłynęły na ukształtowanie osobowości Marka Aureliusza. Poznajemy go jako psotnego chłopca, wybuchowego młodzieńca i pogrążonego w chaosie, zagubionego młodego mężczyznę, który został osadzony na stanowisku, na którym niekoniecznie czuł się dobrze. Zrozumiał jednak, że spoczywa na nim obowiązek władzy, a zarazem chciał żyć jak filozof stoicki. Nie pragnął posiąść wiedzy o filozofii stoickiej i być jak sofista, chciał udowodnić swoim życiem, że praktykowanie tej filozofii jest celem i sensem jego życia.

### **3. Terapia filozoficzna jako pomoc w odnalezieniu celu i drogi życiowej**

Słowo terapia oznacza tyle, co opiekować się, oddawać cześć, służyć. Wywodzi się ono z języka greckiego „[...] terapia więc wiąże się ze stanem braku

<sup>33</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślania*, dz. cyt. s. 36.

<sup>34</sup> D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 28.

zdrowia, chorobą, do której nie chcemy się przyznać [...]. Terapia jest oddziaływaniem obejmującym sferę fizyczną i psychiczną człowieka, które nie musi posługiwać się środkami farmakologicznymi czy chirurgicznymi. Jest to zaplanowany proces, który obejmuje różne płaszczyzny życia osoby poddanej tego rodzaju oddziaływaniom. Terapia może również być zastosowana w przypadku osób dotkniętych patologią społeczną”<sup>35</sup>.

Cała starożytna filozofia praktyczna, jak stoicyzm<sup>36</sup> czy epikureizm, ma niewątpliwie wymiar terapeutyczny. Troska o duszę miała szczególne znaczenie dla filozofów tego okresu. Filozofowie hellenistyczni i rzymscy podchodzili do filozofii jako do sposobu życia. Szeroko rozumiana troska o wymiar duchowy człowieka, troska o to, by stawał się on lepszy, przybrała w starożytności wymiar terapeutyczny. Jak czytamy, „[...] terapia duszy (*terapeia psyches*) to jeden z podstawowych wyznaczników starożytnej etyki, postrzegana przez analogię

---

<sup>35</sup> A. Szlama, *Terapeutyczne aspekty filozofii stoickiej w Rozmyślaniach Marka Aureliusza i Diatribach Epikteta z Hierapolis*, Warszawa 2021, s. 10.

<sup>36</sup> „Doktryna stoicka zawdzięcza swoje powstanie Zenonowi z Kition, który ok 300 roku p.n.e rozpoczął w ateńskiej *Stoa Poikile* (Portyk Malowany) wykłady swej nauki... stoicyzm we wczesnej, ateńskiej fazie rozwoju uległ pewnym modyfikacjom już w drugim etapie historii tego ruchu filozoficznego. Mowa to o tzw. Średniej Stoi, reprezentowanej głównie przez Panaitiosa z Rodos (180–109 p.n.e) oraz jego uczniów — Posejdoniosa i Hekatona. Panaitionos podjął w całości rewizję stoickiego systemu filozoficznego, ulegając wpływom platonizmu i arystoteleizmu. I tak, odrzucił na przykład stoicką doktrynę cyklicznych pożarów świata, a w zakresie etyki jeden z głównych kanonów starego stoicyzmu — wiarę, że tylko człowiek mądry może być naprawdę cnotliwy... Dalszy krok na tej drodze zrobił jego uczeń Posejdonios (135–50 p.n.e), który zajmując się głównie teorią polityczną, postawił znak równości między posłannictwem stoicyzmu a rzymskim imperializmem. Właśnie działalność filozoficzna Panaitiosa i Posejdoniosa utworzyła w II i I wieku p.n.e. drogę stoicyzmowi do najbardziej wpływowych kół politycznych Rzymu. Wyznawcami przeszczepionej na grunt rzymski doktryny stoickiej stały się w tym okresie takie wybitne indywidualności rzymskiego życia politycznego, jak Publiusz Scypion Eliusz Tuberon, Kwintus Mucjusz Scewola Augur i inni. Oddziaływanie tego zmodernizowanego stoicyzmu odbiło się bardzo wyraźnie w twórczości literackiej i filozoficznej Katona Młodszeo, Marka Brutusa, a wreszcie samego Cyncyeron... Trzeci i ostatni okres rozwoju stoicyzmu nosi w historii tej doktryny nazwę epoki rzymskiej. Najwybitniejszym jej reprezentantem w I wieku n.e. jest właśnie Seneka, a obok niego Lucjusz Anneusz Kornutus, Gajusz Musoniusz Rufus, a także Epiktet oraz w II wieku »stoik na tronie« — cesarz Marek Aureliusz (121–180). Warto tu zaznaczyć, że stoicyzm rzymski zarówno I wieku p.n.e., jak i później ma charakter wyraźnie eklektyczny ze szczególnym wyeksponowaniem elementów praktyczno-moralnych i kosmopolitycznych” Seneka, *Mysli*, tłum. S. Stabryła, Warszawa 2017, s. 12–16.

do medycyny jako terapii ciała. Sokrates troskę o duszę uznaj za swoją misję... jest lekarzem dusz. Epikur uważa własna filozofię za »poczwórne lekarstwo« na choroby duszy (leczy z lęku przed bogami, śmiercią, cierpieniem, obawą o niemożność osiągnięcia szczęścia). O leczniczym zadaniu filozofii mówi Muzoniusz Rufus [...] Epiktet salę wykładową nazywa izbą lekarską [...] i uważa, że koniecznym punktem wyjścia do zajmowania się filozofią jest uświadomienie sobie własnej słabości i niemocy. O filozofii jako medycynie ducha mówi Cyceon [...] a o napomnieniach filozoficznych jako lekarstwach — Seneka”<sup>37</sup>.

Stoicyzm współczesny skoncentrował się przede wszystkim na etyce. Nie można więc nie wspomnieć o cnotach i dyscyplinie moralnej, które mogą jako jedyne spowodować, że nasze życie będzie szczęśliwe. Życie zgodne z cnotą to sztuka istnienia w zgodzie z otaczającym nas światem. Stoicy wspominają cztery podstawowe cnoty: mądrość (roztropność), męstwo (odwaga), sprawiedliwość (dobroć, uczciwość), umiarkowanie (panowanie nad potrzebami i emocjami). Jak czytamy, „[...] podstawowym przekonaniem, które odróżnia myśl stoicką od większości innych starożytnych filozofii — a także współczesnych — jest pogląd, że cnota jest jedynym dobrem. Stoicy twierdzą, że cnota jest dobra w każdych okolicznościach. Sprawiedliwość zawsze jest dobra. Mądrość nigdy nie jest zła. Rzeczy, które wielu uważa za »dobre« — pieniądze, sława, a nawet zdrowie — bez wątpienia mogą działać na Twoją korzyść, ale mogą również działać w sposób szkodliwy”<sup>38</sup>.

Filozofia stoicka dała początek terapii behawioralno–poznawczej (CBT). Została ona „[...] zapoczątkowana przez Alberta Ellisa w latach 50. XX w. Zarówno Ellis, jak i Aaron T. Beck — drugi główny pionier CBT — powoływali się na filozofie stoicką jako inspirację swoich koncepcji. Na przykład Beck i jego koledzy z *The Cognitive Therapy of Depression*: »Filozoficzne początki terapii poznawczej można wywieść z czasów filozofów stoickich«<sup>39</sup>. Należy wspomnieć, że właśnie CBT i stoicyzm mają wspólne elementy, a w szczególności „poznawczą teorię emocji”. CBT wskazuje na to, że emocje są wynikiem naszych wyobrażeń, jak i przekonań. Można więc stwierdzić, że techniki stosowane przez starożytnych stoików, jak i terapeutów stosujących terapię poznawczo–behawioralną, mogą być pomocne w przypadku osób „[...] nękanymi lękiem, gniewem, depresją i innymi proble-

<sup>37</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 236–237.

<sup>38</sup> M. J. V. Natta, *Jak zostać stoikiem. Odporność emocjonalna i pozytywne nastawienie*, Gliwice 2021, s. 25.

<sup>39</sup> D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 15.

mami...”<sup>40</sup>. Kolejną techniką stoicką godną uwagi jest „spojrzenie z góry”. Polega ona na przyglądaniu się sytuacji, które mają miejsce w naszym życiu z pewnej odległości, tak jakbyśmy stali z boku. Pomaga nam ona zdystansować się do tego, co nas spotyka i spojrzeć na daną sytuację z innej perspektywy. Warto wspomnieć, że stoicyzm „[...] znalazł też zastosowanie w wojsku jako część treningu odpornościowego żołnierzy opracowanego przez płk. Thomasa Jarretta”<sup>41</sup>.

Powróćmy więc do *Rozmyślań* cesarza. Słowa Marka Aureliusza mają niewątpliwie wymiar terapeutyczny, prowadzą człowieka do zastanowienia się nad sensem życia, własną egzystencją i do skonfrontowania się z własnymi wyobrażeniami i sądami na temat otaczającej nas rzeczywistości. Czytanie duchowego dziennika Marka Aureliusza, podobnie jak innych dzieł starożytnych stoików, może w konsekwencji doprowadzić do zmiany nastawienia do życia i sposobu naszego myślenia, do ogólnej *metanoi*. Słowa cesarza zawierają mądrość życiową, wskazując miejsce człowieka we wszechświecie. Pokazują, że wszyscy jesteśmy ze sobą złączeni wspólną naturą, zgodnie z zasadami *logosu*. Autor wskazuje na wagę relacji osobowych, okazywanie szacunku innym, wdzięczności za to, co od nich otrzymaliśmy. Filozofia stoicka to terapia emocji<sup>42</sup>, „[...] może być ona jednym ze sposobów pracy nad sobą. Zawiera zestaw ćwiczeń duchowych, które możemy uprawiać samodzielnie lub w towarzystwie innych osób, które, jak my, czują się zagubione w płynnej ponowoczesności”<sup>43</sup>.

Czytając *Rozmyślenia* dochodzimy do wniosku, że jesteśmy w stanie dokonać przewartościowania naszego życia, spojrzeć bardziej przychylnie na ludzi, którzy nas otaczają, zacząć działać rozumnie i nie poddawać się wszelkim pobudkom, ale umieć dostrzec rzeczy ważne i te, które znaczenia mieć dla nas nie powinny, gdyż „[...] niektóre rzeczy leżą w naszej mocy, inne zaś nie. W naszej mocy leżą: osąd, dążenie, pragnienie, awersja, odwracanie się od rzeczy; innymi słowy, wszelkie nasze czyny. W naszej mocy nie leżą: ciało, majątek,

---

<sup>40</sup> Tamże, s. 16.

<sup>41</sup> Tamże, s. 17.

<sup>42</sup> Stoicy rozróżniali cztery rodzaje emocji jako reakcji na dane wydarzenia. Były to emocje o charakterze euforycznym — radość, przyjemność, euforia; emocje bólu i cierpienia: cierpienie, ból — obydwie te emocje dotyczyły odczuć w terażniejszości. Druga para emocji nawiązywała do wydarzeń przyszłych i były to emocje typu lękowego: lęk, strach i emocje związane z radosnym wyczekiwaniem jakiegoś wydarzenia.

<sup>43</sup> A. Szlama, *Terapeutyczne aspekty w Rozmyśleniach Marka Aureliusza...*, dz. cyt., s.99.

reputacja, piastowane stanowiska, a więc to, co nie jest naszymi czynami..."<sup>44</sup>. Zdamy sobie również sprawę, że powinniśmy wypełniać przydzielone nam role: córki, ojca, matki, szefa czy też pracownika.

Poznanie natury tego świata to intelektualne zadanie każdego z nas. Do kontemplacji świata, do zastanowienia się nad prawami, jakie w nim panują, jak również do postawienia sobie pytania, co powoduje, że człowiek jest szczęśliwy zachęcał nas już Arystoteles.

#### 4. Słowa cesarza, które koją dusze ludzkie

Jak już wspomniano, *Rozmyślania* Marka Aureliusza tworzą strukturę nieorganizowaną i nieuporządkowaną. Pisząc do samego siebie, wiele razy wspomina on podobne kwestie przywołując sposoby radzenia sobie w różnych momentach swojego życia. Wspomina je wiele razy, gdyż mogły być to kwestie, które najbardziej go nurtowały: śmierć, zobowiązania i wypełnianie obowiązków cesarza, prawo natury, do którego musiał się dostosować, pomimo posiadanej władzy.

Spróbuję dokonać pewnego uporządkowania *Rozmyślań* i stworzenia katalogów, w których rozmieszczę konkretne myśli cesarza, mogące stać się przyczynkiem do głębszych rozmyślań, do zastanowienia się nad naszym stosunkiem do otaczającego nas świata i ludzi. Może to wpłynąć na spostrzeżenie rzeczywistości, a co więcej na zmianę naszego myślenia, co w dalszej konsekwencji doprowadzi do *metanoi*, do uleczenia duszy.

Pamiętając z kolei, że nauki stoickie skupiały się na trzech dyscyplinach, które najprawdopodobniej opracowane zostały przez Epikteta, możemy doszukiwać się odbicia tych dyscyplin w napomnieniach, jakie czynił Marek Aureliusz wobec samego siebie. Trzema stoickimi dyscyplinami były: „[...] dyscyplina pragnienia pociąga za sobą radykalną zmianę wartości, ponieważ jej przestrzeganie oznacza pożądanie tylko tego, co jest pod Twoją pełną kontrolą. Przekierowanie uwagi na to, nad czym masz panowanie, uwolni cię od uganiania się za rzeczami, które w żaden sposób nie przyczyniają się do Twojego szczęścia. Dyscyplina działania kieruje interakcjami z innymi ludźmi. Celem jest dążenie do zdrowych,

---

<sup>44</sup> Epiktet, *Wybrane Diatryby i Encheiridion. Stoicka sztuka życia*, tłum. K. Krzyżanowski, Gliwice 2021, s. 197.

pozytywnych relacji z każdym, kogo spotkasz, nawet jeśli wiesz, że możesz nie zyskać wzajemności. Dyscyplina akceptacji dotyczy myśli o życiu. Dzięki niej nauczysz się oddzielać swoje początkowe reakcje na świat od ostatecznych osądów na jego temat. Zaczyniesz odrzucać negatywne nastawienie i będziesz analizować swoje myśli, zbliżając się tym samym do mądrości”<sup>45</sup>.

#### 4.1. Żyj w zgodzie z Naturą

Dla Marka Aureliusza życie zgodne z zasadami panującymi w świecie może zapewnić nam wewnętrzny spokój, a w konsekwencji sprawić, że nasze życie będzie szczęśliwe. „Gdy tylko to, co panuje wewnątrz nas, będzie w zgodzie z naturą, wówczas tak nastawione do nadchodzących zdarzeń, że zawsze łatwo dostosowuje się do tego, co możliwe i dane”<sup>46</sup>. Uświadomienie sobie, że jesteśmy częścią tego świata może doprowadzić do sytuacji, w której człowiek zrozumie, że troska o siebie i innych, jak również o wszystko, co nas otacza, jest nie tylko kwestia wyboru, ale czymś, co jest niezbędne. Pamiętajmy więc, słowa Marka, który pisał: „[...] wszystko ze mną zestrojone, co i z tobą w dobrym zestrojeniu. Wszechświecie! Nic nie przychodzi do mnie przedwcześnie ani za późno, co w tobie jest w stosownym czasie. Wszystko jest mi owocem, co tylko przynoszą twoje pory, Naturo: z ciebie wszystko, w tobie wszystko, do ciebie wszystko”<sup>47</sup>.

Nieustannie rozmyślaj, jakie zasady panują w świecie. Jak wcześniej nauczał nas Arystoteles, należy obserwować otaczającą nas rzeczywistość, nieprzerwanie kontemplować to, co nas otacza<sup>48</sup>. Stoicy w teorii poznania, podobnie

<sup>45</sup> M.J.V. Natta, *Jak zostać stoikiem...*, dz. cyt., s. 24. Zob P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, dz. cyt., s. 50. „[...] Dyscyplina myśli opiera się na dogmatach związanych z wolnością osądu, dyscyplina działania dostępna będzie tym, co przyjmują istnienie wspólnoty bytów rozumnych, dyscyplina przyzwolenia na to, co się zdarza, ma za podstawę dogmat opatrności i dogmat racjonalności wszechświata [...]”.

<sup>46</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 71.

<sup>47</sup> Tamże, s. 79.

<sup>48</sup> „[...] tak zwana samostarczalność musi też przysługiwać przede wszystkim czynności teoretycznej kontemplacji... zdaje się zarówno wyróżniać powagą swą, jak i nie zmierzać do żadnego celu leżącego poza nią i łączy się zarówno z właściwą sobie doskonałą przyjemnością (o ile to możliwe dla człowieka); i jeśli czynności tej zdają się przysługiwać wszelkie inne ze szczęściem związane cechy — to ta właśnie czynność będzie doskonałym szczęściem człowieka, o ile łączy się z nią odpowiednia długość życia człowieka”. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, dz. cyt., s. 290–291.

jak Filozof, skłaniali się ku empiryzmowi. Zauważali w związku z tym harmonię i pewne stałe elementy. Zdawali sobie sprawę ze zmieniających się pór roku i zmian, jakie niosą one ze sobą. Pamiętajmy, że „[...] za sprawą konieczności i natury pewni ludzie postępują tak a nie inaczej. Kto zaś tego nie chce, tym samym chciałby, żeby drzewo figowe nie miało w sobie cierpkiego soku”<sup>49</sup>. Pamiętajmy więc kim jesteśmy, gdzie jesteśmy, wsłuchujmy się w wewnętrzny głos, który nakazuje nam byśmy zmierzali w określonym kierunku.

## 4.2. Pamiętaj, że jesteś istotą rozumną

Pamiętajmy, że jesteśmy istotami rozumnymi. Posługujmy się więc rozumem i czynmy rzeczy z nim zgodne. Działanie rozumne, to panowanie nad emocjami. Gdy rozum podpowiada nam, jak powinniśmy czynić, miejmy te podpowiedzi na uwadze. Możemy również rozpatrywać „[...] zasady kierownicze (*ta hege-monika*) ludzi rozumnych, jakich rzeczy unikają, a za jakimi gonią”<sup>50</sup>. By rozum podpowiadał nam to, co czynić należy, musi bowiem posiadać wiedzę na temat tego, co od nas zależne i tego, co w naszej mocy nie leży. Cnota, jak powiadał Sokrates, to wiedza o tym, co dobre i złe. Rozum tylko wtedy może podpowiadać nam rzeczy dobre, gdy wiedzę takową posiada.

Marek Aureliusz wskazuje również na „właściwości duszy rozumnej: widzi samą siebie; samą siebie analizuje; samą siebie czyni taką jaką chce; sama korzysta z owocu, który przynosi...; osiąga swoje spełnienie, bez względu na to, gdzie wyznaczony byłby kres życia...

Ponadto: obiega cały świat...; sięga do bezmiaru wieczystości; pojmuje okresowe odradzanie się; ogarnia i widzi, że nic nowego nie ujrzą ludzie, którzy przyjdą po nas, ani żadnego bardziej niezwykłego widoku nie oglądali ci, którzy byli przed nami...; właściwością duszy rozumnej jest też umiłowanie bliźnich, prawda, wstyd, nie wynoszenie niczego ponad nią samą”<sup>51</sup>.

---

<sup>49</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślania*, dz. cyt., s. 75.

<sup>50</sup> Tamże, s. 84.

<sup>51</sup> Tamże, s. 203–204.

### 4.3. Pamiętaj o prawie przemiany

Świadomość przemijania, świadomość śmierci jest dla wielu ludzi czymś, co powoduje niepokój i napawa lękiem. Przemiana jest naturalnym zjawiskiem „[...] nie jest żadnym złem dla rzeczy, które się zmieniają, ani żadnym dobrem dla tych, które w skutek przemiany zaistniały”<sup>52</sup>. Wszystko na naszym świecie zbudowane jest z atomów. Umiejętność pogodzenia się z tym faktem może stać się pomocna w radzeniu sobie ze strachem. Nie mamy na to wpływu. Jest rzeczą powszechnie wiadomą, że ludzie starają się odsuwać od siebie moment śmierci. Starają się jak najdłużej być młodzi poprzez przeprowadzanie operacji plastycznych i wprowadzanie rozmaitych diet, które rzekomo wydłużają życie. Żyj rozumnie, pamiętaj, że wszystko przemija, nie mamy na to wpływu, wykorzystaj więc jak najlepiej czas, który został ci dany, żyj dobrze.

### 4.4. Zajmuj się tym, co konieczne

Obserwując nasze poczynania można czasami zauważyć, że zajmujemy się zbyt wieloma rzeczami jednocześnie, a to może wprowadzić w nasze życie niepokój; stanu spokoju wewnętrznego nie uzyskamy „[...] gdy umysł jest wzburzony jak wzburzone morze [...]”<sup>53</sup>. Czy zatem „nie lepiej zajmować się [rzeczami] koniecznymi, ale za to tyłoma i w taki sposób, jak tego domaga się rozum istoty z natury społecznej? Pogodę ducha zapewni wówczas nie tylko zajmowanie się pięknymi sprawami, ale i niewieloma. Większość, o których mówimy i którymi zajmujemy się, nie jest konieczna. Gdyby ktoś ich zaniechał, zyskałby więcej czasu i spokoju od wewnętrznych nawałnic. Dlatego przy każdej rzeczy należy sobie przypominać, czy aby należy ona do koniecznych. Trzeba, żebyś poniechał nie tylko niekoniecznych czynów, ale i wyobrażeń. Dzięki temu bowiem nie będą za nimi szły czyny zwodzące cię z drogi”<sup>54</sup>.

*Multitasking*<sup>55</sup> nie jest dla nas czymś naturalnym. Niemożność zrealizowania wszystkich marzeń i planów może spowodować u nas niezadowolenie i prze-

<sup>52</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 85.

<sup>53</sup> U. Wolska, *Terapia filozoficzna...*, dz. cyt., t. 3, Warszawa 2019, s. 20.

<sup>54</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 80.

<sup>55</sup> Wielozadaniowość, czyli umiejętność wykonywania kilku czynności jednocześnie.

świadczanie, że nie jesteśmy wystarczająco ambitni, że za mało się staramy. Taka sytuacja może być spowodowana tym, że oczekujemy od siebie zbyt wiele, więcej, niż jesteśmy w stanie znieść. Należy więc porzucić nadmiar planów i zrealizować to, co konieczne. Można rozłożyć nasze marzenia i plany w czasie, by łatwiej można byłoby sobie z nimi poradzić.

#### 4.5. Żyj terażniejszością

Zamartwianie się w nadmiarze przeszłością i przyszłością może doprowadzić do niepokoju, do zburzenia wewnętrznej harmonii. Nie znaczy to, że nie należy wyciągać wniosków z doświadczeń życiowych, czy nie myśleć o przyszłości. Cesarz wskazuje nam, że należy żyć terażniejszością, by spełniać jak najlepiej zadania, które zostały nam z wszechcałości zlecone. Dobra terażniejszość, spełnione życie, zgodne z cnotami, da nam dobrą przeszłość i dobrą przyszłość. Pamiętaj, że „[...] każdy żyje wyłącznie tą oto terażniejszością, tym, co chwilowe — inne albo już przeżył, albo jeszcze są niejawnie. Niewielkie więc jest to, czym każdy żyje, niewielki też kącik ziemi, gdzie żyje. Niewielka nawet najdłuższa po nim sława, a nawet ona żyje według następstwa człowieczków; umierających bardzo szybko”<sup>56</sup>.

#### 4.6. Nie twórz fałszywych wyobrażeń

Wagę definicji i dokładnego tłumaczenia znaczenia wypowiedzianych słów podkreślał już Sokrates. Czyni to również autor *Rozmyślań* pisząc o ważnej, jego zdaniem, zasadzie, a mianowicie przypomina samemu sobie, by „[...] dawać zawsze definicję lub opis rzeczy, która podpada pod wyobrażenie, aby widzieć wyraźnie ja samą, jaka jest w tym, co w niej stałe, naga”<sup>57</sup>.

Nie należy pozwalać, by zewnętrzne zdarzenia nas rozpraszały. Zamartwianie się wszystkim tym, co się wokół nas dzieje, w niczym nam nie pomaga. Marek nakłania nas więc, by znaleźć czas „[...] na wytchnienie, by nauczyć się czegoś dobrego, i przestań się błąkać”<sup>58</sup>.

<sup>56</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślania*, dz. cyt., s. 66.

<sup>57</sup> Tamże, s. 67. Cnoty moralne zob. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, dz. cyt., s. 109–122.

<sup>58</sup> Tamże, s. 52.

Pamiętaj jednocześnie, że „[...] jakie wyobrażenia często tworzysz, takie będzie twoje myślenie, ponieważ dusza zanurza się w barwniku wyobrażeń”<sup>59</sup>.

Przytoczę tu opowieść o stoickim nauczycielu, który nie był znany z imienia. Można odnaleźć ją „[...] w *Nocach na poddaszu*, księdze anegdot napisanej przez Aulusa Gelliusa (Geliusza), gramatyka współczesnego Markowi Aureliuszowi. Gallius płynął przez morze jońskie. Opisuje jednego ze swoich współpasażerów, ważnego i cenionego stoickiego nauczyciela, który wykładał w Atenach [...] Na pełnym morzu ich łódź dopadła straszna burza, która trwała prawie całą noc. Pasażerowie w trosce o życie rzucili się do pomp, usiłując uchronić statek i siebie przed zatonięciem. Gallius zauważył, że wielki nauczyciel stoików zbladł jak prześcieradło, przejawiając ten sam niepokój co reszta pasażerów. Filozof milczał jednak, nie krzychał z przerażenia i nie lamentował nad swoim położeniem”<sup>60</sup>. Z dalszej relacji dowiadujemy się, że po ustaniu burzy Gallius zapytał owego mężczyznę, dlaczego będąc stoikiem okazał takie samo przerażenie jak reszta osób będących w tym momencie razem z nimi na tej samej łodzi. Odpowiedział wtedy, że bycie stoikiem nie oznacza, że nie odczuwamy emocji, owszem odczuwamy je tak jak i osoby, które nie są wyznawcami tejże filozofii. Nauczyciel stoicki wyciągnął wtedy *Diatryby* Epikteta i pokazał je Galliusowi. Z nauk Epikteta wiemy, że przekazywał on swoim uczniom dwa etapy reagowania na wydarzenia, które mają miejsce w naszym życiu, w sytuacjach zagrożenia. Na początku „[...] pojawia się pierwsze wrażenie (*phantasian*), które są narzucane naszym umysłom mimowolnie z zewnątrz i na początku, gdy stajemy wobec takich zagrożeń jak sztorm na morzu. Te wrażenia, mówi Epiktet, mogą być wywołane budzącymi grozę odgłosami, jak grzmot, zawalenie się budynku lub nagły okrzyk znamionujący niebezpieczeństwo. Nawet umysł idealnego stoickiego mędrca będzie zrazu poruszony nagłymi wstrząsami tego rodzaju i instynktownie odczuje z ich powodu niepokój [...] w drugiej fazie naszej odpowiedzi zazwyczaj dobrowolnie »przyzwalamy« (*sunkatatheseis*) na te automatyczne wrażenia. Tutaj reakcja stoickiego mędrca różni się od reakcji większości ludzi [...] Epiktet mówił, że stoik nie powinien ani aprobować, ani potwierdzać owych pojawiających się wrażeń, takich jak niepokój w obliczu zagrożenia”<sup>61</sup>. Odrzucić należy zatem pierwsze wrażenie jako straszne, które

<sup>59</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 99–101.

<sup>60</sup> D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 68

<sup>61</sup> Tamże, s. 70.

może powodować eskalację naszego przerażenia i spojrzeć na sytuację w sposób racjonalny. Jest burza, sama w sobie nie jest straszna ani zła, ani dobra. Jeśli nastąpi uspokojenie naszego umysłu, można przystąpić do działania.

#### **4.7. Dbaj o siebie i innych, okazuj ludziom wdzięczność**

Księgę pierwszą Marek Aureliusz w całości poświęcił osobom najbliższym, okazując im wdzięczność za wszystko, co dla niego uczynili. Wspomina tam swoją matkę, ojca, dziadków i wszystkie osoby, które miały realny wpływ na jego wychowanie i rozwój osobowości. Cesarz wskazuje dokładnie, jak poszczególne osoby wpłynęły na jego życie i postrzeganie świata. Oddamy mu zatem głos. „[...] Od Dziadka Wersusa piękne usposobienie i brak skłonności do gniewu. Od mojego rodzica [...] przyzwoitość i męski charakter. Od matki szacunek wobec bogów i szczodroblivość. I powstrzymywanie się nie tylko od czynów złych, ale również od żywienia podobnych myśli. I jeszcze prostotę w sposobie życia [...]. Od pradziada że nie uczęszczałem do publicznych szkół, ale korzystałem w domu z usług dobrych nauczycieli [...]. Od Diogeneta podejmowanie wyłącznie wartościowego trudu [...]. I znoszenie cudzej szczerości. I przyswajanie sobie filozofii [...]. Od Rustyka nabranie przekonania o potrzebie poprawy charakteru oraz troski o niego. I niechęć do popadania w sofistyczną gorliwość, do pisania o teoretycznych zagadnieniach, do roztrząsania uczonych wywodów nakłaniających do cnoty [...]. I zetknięcia się z Epiktetowymi wykładami, które ofiarował mi z domowych zbiorów [...]. Od Apolloniosa poczucie wolności i rozważną pewność w postępowaniu i niespoglądanie nawet na chwilę na nic innego niż rozum. I pozostawienie zawsze niewzruszonym w dotkliwych cierpieniach, w utracie dziecka, w długich chorobach. Od Sekstusa [...] pojęcie życia zgodnego z naturą. I dumą nieprzesadną. I troskliwą dbałość o potrzeby przyjaciół. I znoszenia ludzi prostych [...]. I brak wszelkich oznak gniewu czy jakiegóż innej namiętności, ale bycie zarazem najbardziej niewzruszonym i najbardziej wyrozumiałym [...]. Od Aleksandra Gramatyka powstrzymywanie się od potępiania czy obraźliwego ganienia ludzi, którzy wprowadzają obce słowa, robią błędy w składni lub w wymowie [...]. Od Frontona zrozumienie, jak zawiść, przebiegłość i dwulicowość wiążą się z władzą tyrańską [...]. Od Aleksandra Platonika, ażeby często i bez konieczności nie mówić nikomu i nie pisać

w liście »nie mam czasu«, ani też ciągle powołując się na »bieżące sprawy«, nie wymawiać się od obowiązków względem ludzi, z którymi żyjemy [...]. Od Katalusa, żeby nie lekceważyć wymówek przyjaciela, nawet gdy nierozumnie nas obwinia, ale starać się zjednać go sobie na powrót [...] życzliwe [...] mówienie o nauczycielach [...]. Od Sewera miłość do bliskich, do prawdy i do sprawiedliwości [...]. Dobroczynność i nieograniczoną szczodroblliwość, i otuchę. Ufność w uczuciach przyjaciół i śmiałą szczerość w stosunku do tych, którzy spotkali się z jego potępieniem [...] Od Maksymusa władanie sobą i trzymanie się obranej drogi. I dobre nastawienie w chorobach oraz innych okolicznościach. Zrównoważone usposobienie, łagodność i powagę. I przeprowadzanie zamierzeń bez narzekania, że coś trzeba zrobić. I że nikt nie miał wątpliwości, iż tak właśnie myśli, jak mówi, a w tym, co robi, nie ma złego nastawienia. I niedziwienie się ani uleganie emocjom, brak pośpiechu w czymkolwiek, wyzbycie się wahania, bezradności oraz smutku, uniżności czy znów zagniewania i zawiści. Dbałość o dobro innych, skłonność do przebaczenia, brak kłamliwości [...] od Ojca łagodność oraz niewzruszone trwanie przy dogłębnie przemyślanych sądach”<sup>62</sup>.

#### 4.8. Nie szukaj pokłasku

Na co dzień czynić to, co życie przydzieliło ci z wszechcałości, nie powinniśmy robić nic na pokaz, tylko po to, by zostać za to pochwalonym. Ludzie, którzy nas chwalą za nasze czyny, nie zawsze robią to szczerze, czasami mogą to czynić, by się nam przypodobać, gdyż mają z tego określoną korzyść. Marek Aureliusz pyta nas zatem, czy „chcesz być chwalonym przez człowieka, który trzy razy na godzinę samego siebie przeklina? Chcesz się podobać człowiekowi, który nie podoba się samemu sobie?”<sup>63</sup>. Jeśli nas ktoś chwali nie lubiąc przy tym samego siebie, robić to może na pokaz, a nie w związku z tym, iż jest on przekonany, że na to zasługujemy.

<sup>62</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 35–48.

<sup>63</sup> Tamże, s. 163–164.

#### 4.9. Stwórz wewnętrzną warownię

W dalszej części *Rozmyślań* Marek Aureliusz pyta siebie, jakie sprawy mogą powodować u niego niepokój. Czy to „[...] niegodziwość ludzi... A może nie jesteś zadowolony z tego, co przydzielone ci zostało z wszechcałości? Czyżby gnębiły cię jeszcze dolegliwości cielesne? [...] czyżby nie dawała ci spokoju myśl o jakiejś tam sławie?”<sup>64</sup>. Pod każdym z tych pytań, instruując sam siebie, podaje przyczyny, dla których należy odsunąć od siebie te myśli. Ludzi niegodziwych należy traktować z szacunkiem i z cierpliwością, gdyż zrodzeni jesteśmy dla siebie wzajemnie. Zważyć też należy na to, że ludzie błędzą i jest to niejako część naszej ludzkiej natury, toteż i zachowanie innych wobec nas może stać się niestosowne w związku z popełnionym błędem. Życie człowieka jest zdeterminowane, toteż to, co przydzielone ci zostało, możliwe jest do zniesienia. W przypadku niepokojów, jaki może zostać wprowadzony do naszego wnętrza z powodu nieosiągalnej sławy, zważ na ulotność naszego życia i na to, jak wszystko przemija i przemienie, i sława, i chwała odejdą w zapomnienie.

„[...] wśród myśli najbardziej podręcznych, nad którymi powinieneś pochyłać się w skupieniu, niech te dwie się znajdują: jedna, że same rzeczy nie dotyczą duszy, ale stoją na zewnątrz niewzruszone. Źródłem zamętu jest wyłącznie wewnętrzny osąd. Druga, że wszystkie rzeczy, które widzisz, w jednej chwili ulegną przemianom i już więcej ich nie będzie. A także jak wielu przemian sam już doświadczyłeś. Ciągłe o tym rozmyślaj. Świat zmianą, życie osądem”.

Marek Aureliusz twierdzi, że powinniśmy znaleźć sobie odosobnienia „[...] zwróciwszy się do samego siebie. Nigdzie człowiek nie znajdzie spokojniejszego ani bardziej wolnego od zadań odosobnienia niż we własnej duszy, A przede wszystkim taki człowiek, który ma wewnątrz to, nad czym pochyliwszy się w skupieniu, zaraz odnajdzie pełen spokój. Przez spokój rozumiem nic innego jak ład wewnętrzny. Nieustannie zapewnij sobie to odosobnienie i odnawiaj samego siebie. Krótkie i elementarne niech będą zasady, które natychmiast, gdy tylko zetkniesz się z nimi, wystarczą ci do całkowitego zmycia z siebie smutku i odprowadzą cię wolnego od niechęci względem rzeczy, do których wracasz”<sup>65</sup>.

<sup>64</sup> Tamże, s. 72–73.

<sup>65</sup> Tamże, s. 72.

#### 4.10. Szczęście to nie kwestia przypadku

Ludzie ogromnie trudzą się, by osiągnąć szczęście. Szukają go w różnych rzeczach, jak i w różnych miejscach. Szczęście to jednak nie kwestia posiadania rzeczy materialnych czy też sława, sukces lub duże dochody. Dla stoików szczęście osiągnięte może być tylko i wyłącznie poprzez dyscyplinę moralną, poprzez unikanie zła i dążeniu ku dobru. Jak czytamy „[...] pewnego dnia stałem się człowiekiem, któremu sprzyja los, cokolwiek by się nie zdarzyło. To zaś, że komuś sprzyja los, oznacza, że dobrego losu udziela on samemu sobie. A dobry los — to dobre zwroty duszy, dobre pobudki, dobre działania”<sup>66</sup>. Szczęście, czy dobry los osiągnąć można jedynie ciężką pracą nad sobą, poprzez kształtowanie swojej osobowości, pracę nad wadami i naukę cnoty, ponieważ „[...] bycie szczęśliwym zależne jest od osiągnięcia stanu cnoty, która jest jedna, niepodzielna, albo ma się ją całą, albo nie ma się jej w ogóle. Ten, kto ją zdobył, może czuć się szczęśliwym człowiekiem. Cnota i szczęście dla stoików są tożsame z dobre”<sup>67</sup>.

#### 4.11. Żyj w zgodzie z wewnętrznym Daimonionem, z własnym sumieniem

Stoicyzm przekazuje nam myśl moralną wraz z jej wymiarem terapeutycznym i wychowawczym. Wyrosła na Sokratejskiej *arete*. Od Sokratesa również zaczerpnięto pojęcie *Daimoniona*, prasumienia, jak twierdzi nauczyciel Platona w słowach „[...] to u mnie tak już od chłopięcych lat: głos jakiś się odzywa, a ilekroć się zjawia, zawsze mi coś odradza, cokolwiek bym przedsiębrał, a nie doradza mi nigdy”<sup>68</sup>.

Jak czytamy w *Rozmyślaniach* „[...] nic nie ma bardziej nędznego niż człowiek, który przemierzył wszystko wokół i »z badał — jak mówi [Pindar] trzewia ziemi«, i w duszach bliźnich szukał wskazówek, a nie spostrzegł, że wystarczy być blisko z jedynym we własnym wnętrzu daimonionem i prawdziwie się o niego troszczyć. Troska zaś o niego to pilnowanie, aby był czysty od namiętności i przypadkowości działania, i od niezadowolenia z tego, co płynie od bogów i ludzi”<sup>69</sup>.

<sup>66</sup> Tamże, s. 107.

<sup>67</sup> A. Szlama, *Terapeutyczne aspekty filozofii stoickiej...*, dz. cyt., s. 118.

<sup>68</sup> Platon, *Obrona Sokratesa*, tłum. W. Witwicki, Kraków 2020, s. 95.

<sup>69</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślania*, dz. cyt., s. 55.

#### 4.12. Dotrzymuj danego słowa

Autor *Rozmyślań* nakłania nas również do lojalności, umiejętności dotrzymywania danego słowa. Jeśli zaistnieje sytuacja, w której zostałbyś zmuszony do złamania obietnicy, porzuć to, gdyż nie jest to godne cnotliwego człowieka, dlatego „[...] nie czcij, uznając za pożyteczne, niczego, co zmusiłoby cię do złamania danego słowa, odrzucenia wstydu, żywienia nienawiści, podejrzliwości, złorzeczenia, obłudy czy pożądania tego wszystkiego, co wymaga skrycia się za ścianami i zasłonami”<sup>70</sup>.

#### 4.13. Nie jesteś doskonały możesz się mylić

Wiele konfliktów<sup>71</sup> pomiędzy ludźmi powstaje w wyniku trudności, jakie sprawia przyznanie się do błędu lub chęci zmiany własnego zdania. Nie zawsze łatwo jest zmienić zdanie i nie zawsze jest to konieczne. Gdyby jednak zdarzyła się sytuacja, że zmiana sposobu myślenia jest konieczna, należy tak uczynić. Może stać się to owocne i wpłynąć na postrzeganie świata i ludzi. Pamiętaj więc „[...] ilekroć znajdzie się ktoś, kto cię poprawi i za jego wskazaniem odstępisz od swego przekonania. To odstępienie ma jednak zawsze wychodzić od czegoś najbardziej wiarygodnego, na przykład od tego, co sprawiedliwe czy pożyteczne dla ogółu”<sup>72</sup>.

Wiele konfliktów<sup>73</sup> pomiędzy ludźmi powstaje w wyniku trudności, jakie sprawia przyznanie się do błędu lub chęć zmiany własnego zdania. Nie zawsze łatwo jest zmienić zdanie i nie zawsze jest to konieczne. Gdyby jednak zdarzyła się sytuacja, że zmiana sposobu myślenia jest konieczna, należy tak uczynić. Może stać się to owocne i wpłynąć na postrzeganie świata i ludzi.

Gdy Marek Aureliusz wspina o poprawie siebie za sprawą kogoś innego, nie ma na myśli kogokolwiek. Mówi o osobie, która ma odpowiednią wiedzę, jak i mądrość życiową, która może wpłynąć na udoskonalenie naszego charakteru. Zapewne mógł on tutaj pomyśleć o napomnieniach, jakie kierowali do niego jego nauczyciele i przyjaciele. Zauważył on po wielu latach, że warto posłuchać rad ludzi, którzy

<sup>70</sup> Tamże, s. 65.

<sup>71</sup> *Koło konfliktów*, [w:] „Edukator.pl”: <http://smilemundo.com/kolo-konfliktu-moorea/> [stan z dn. 4.02.2023].

<sup>72</sup> M. Aurelisz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s.76.

<sup>73</sup> *Koło konfliktów*, dz. cyt.

chęcią dla nas dobrze. Mentorami dla cesarza byli niewątpliwie Rustyk, jak i Antoninus Pius. Pamiętać jednak należy, że, "[...] nawet jeśli nie masz prawdziwego, żyjącego mentora roztaczającego nad Tobą opiekę, nadal możesz czerpać korzyści z użyciem swojej wyobraźni. Marek, podobnie jak inni starożytni filozofowie, przywoływał w umyśle obrazy różnych doradców i wzorów do naśladowania"<sup>74</sup>.

#### 4.14. Żyj tak byś nie musiał się tego wstydzić

Na każdym etapie naszego życia powinniśmy baczyć na to, co czynimy, co mówimy. Wszystko to, co robimy, rzutuje na postrzeganie nas przez innych ludzi. Nie powinniśmy również trwonić własnego życia „[...] na snucie wyobrażeń o innych ludziach, o ile nie wiążesz tego z pożytkiem wspólnoty”<sup>75</sup>. Ponadto myśli nasze powinny być jasne „[...] gdyby ktoś nas niespodziewanie zapytał: »o czym teraz myślisz?«, natychmiast mógłbyś odrzec: »O tym i o tym«. Stąd od razu będzie widać, że wszystkie one były proste i życzliwe, właściwe istocie społecznej, która nie troszczy się o widma przyjemności czy w ogóle zbytkownego życia, ani jakiejś waśni, zawiści czy podejrzliwości, albo czego innego, z powodu czego zaczerwieniłbyś się, opowiadając, że miałeś to w swym umyśle”<sup>76</sup>.

Żyj prosto, nie twórz zbędnych wyobrażeń, które mogą wprowadzić w nasze życie zamęt. Myśl prosto, tak byś zawsze był pewien co do tego, o czym myślisz i tak byś nie wstydził się swojego myślenia.

#### 4.15. Naucz się panować nad bólem

Cesarz znany był ze swojego słabego zdrowia. Przykładowo „[...] historyk Kasjusz Dion pisał: Z pewnością nie było go stać na okazywanie fizycznej krępy; jednak pracując nad swoim ciałem, z bardzo słabego uczynił je zdolnym do największej wytrzymałości”<sup>77</sup>.

<sup>74</sup> D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 106.

<sup>75</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 61.

<sup>76</sup> Tamże, s. 62.

<sup>77</sup> Cyt. za Robertson D., *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 162.

W *Rozmyślaniach* w wielu miejscach Marek Aureliusz prowadzi wewnętrzny dialog, wynikający z pracy nad akceptacją swojego stanu zdrowia<sup>78</sup>. Widzimy, jak uczył się znosić ból. Jego zapisy ukazują nam stan jego umysłu poddanego treningowi stoickiemu. Zauważamy również wpływ filozofii Epikura, a mianowicie odnajdujemy tam następujące stwierdzenie: „[...] [O bólu]: Nieznośny przemija, przewlekły — znośny. Myślenie strzeże własnej pogody, odsuwając go, a władza kierownicza nie staje się gorsza. Części ciała, jeśli potrafią, niechże o nim głoszą...”<sup>79</sup>. W tym cytacie rozpoznajemy filozofię Epikura, połączoną z treningiem stoickim nieulegania wrażeniom. Nasza część kierownicza nie została przez ból w żaden sposób dotknięta, tylko jakiś element naszego ciała. Człowiek może więc nauczyć się pokonywać ból, chociaż czasami nie jest to łatwe. Prawdopodobnie „Marek doszedł [...] do wniosku, że pomocne jest myślenie o bólu jako związanym z określoną częścią ciała, zamiast dawać się pożerać wyobrażeniu, jak bardzo jest wszechogarniający. Ból chce zdominować twój umysł, zaprzętać go bez reszty. Natomiast osoby, które dobrze radzą sobie z bólem, zwykle postrzegają go obiektywnie, jako coś z natury bardziej ograniczonego, a to ułatwia rozważanie sposobów poradzenia sobie z nim”<sup>80</sup>.

#### 4.16. Znajdź czas na medytacje i prowadzenie własnego dziennika

Cesarz nie zaniedbywał porannych medytacji. Przemyslenia poranne przygotowywały go do nadchodzących wydarzeń. Zastanawiał się, co może go spotkać,

---

<sup>78</sup> „W chwili wybuchu i wojny markomańskiej Marek miał prawie pięćdziesiąt lat... mimo to założył wojskową opończę, wdział mocne buty, wyjechał z Rzymu i stanął się na linii frontu [...] Kasjusz Dion mówi, że na początku Marek był zbyt słaby, by znosić chłodny, północny klimat [...]. Pomimo problemów zdrowotnych spędził nad Dunajem ponad dziesięć lat... W *Rozmyślaniach* dziękuje bogom, że jego ciało wytrzymało tak długo w takiej fizycznej opresji. Przeżył dwie wojny markomańskie i zarazę Antoninów. Doił prawie sześćdziesiątki w niesprzyjających warunkach” D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz*, dz. cyt., s. 162–163. Marek przygotowywał się do tego rodzaju zmaganiać praktykując starożytne techniki stoickie. Właściwie jego *Rozmyślenia* są doskonałym przykładem praktykowania stoickich technik radzenia sobie z własnymi emocjami, wyobrażeniami, jak i różnorodnego rodzaju przeciwnościami.

<sup>79</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, dz. cyt., s. 135.

<sup>80</sup> D. Robertson, *Myśl jak rzymski cesarz...*, dz. cyt., s. 171.

z jakimi ludźmi będzie miał do czynienia. Czytamy na przykład: „[...] skoro świt napominaj samego siebie: napotkam człowieka wścibskiego, niewdzięcznego, aroganckiego. Podstępного, zawistnego, samolubnego. Wszystko to stało się ich udziałem przez niewiedzę o tym, co dobre i co złe”<sup>81</sup>. „[...] Przed świtem, gdy budzisz się niechętnie, miej na podorzędziu: budzę się do dzieła człowieka. Dlaczego więc jestem niezadowolony, skoro staram się czynić to, w imię czego istnieję i pojawiłem się na świecie? Czy do tego zostałem stworzony, by wylegiwać się, grzejąc się w pośłaniu?”<sup>82</sup>. Cesarz miał do czynienia z różnymi charakterami ludzi. Pamiętając, że jego charakter był raczej wybuchowy zanim rozpoczął praktykowanie stoicyzmu, można przypuszczać, że miał trudności w poradeniu sobie z różnymi osobami. Możliwe, że ludzie nieuprzejmi, aroganccy wyprowadzali go z równowagi emocjonalnej. Teraz jednak zapoznany z zasadami filozofii stoickiej wie, że wszystko dzieje się zgodnie z prawem naturalnym, wie, że różnimy się od siebie, mamy różne podejście do przyszłych zdarzeń i stara się to tolerować, gdyż, „[...] za sprawą konieczności i natury pewni ludzie postępują tak, a nie inaczej”<sup>83</sup>.

Spotykamy każdego dnia wiele osób. Mogą być nam przychylne lub przeciwnie. Natura nam ich przydziela. Nie zawsze ludzie ci posiadli cnotę. Wiemy zaś, że cnota jest dobrem, a wada złem. Dla stoików „[...] dobrem jest to, co zachowuje i powoduje wzrost naszego bytu, natomiast złem to, co mu zagraża i go pomniejsza”<sup>84</sup>.

Marek Aureliusz ma wiedzę o tym, co dobre i co złe, nie może więc żaden człowiek pogryźć go w szpetocie<sup>85</sup>. Twierdzi jednocześnie, że zaistnieliśmy dla konkretnego celu i należy ze sobą współdziałać.

Marek Aureliusz napominał sam siebie, że ma obowiązki i nie dla przyjemności wylegiwania się został stworzony. Obserwował również świat przyrody. Zdawał sobie doskonale sprawę, że wszystko ma w sobie cel. Pisał w *Rozmyślniach* „[...] nie widzisz roślin, wróbla, mrówek, pajaków, pszczoł robiących to, co im właściwe, na swoją miarę wspólnie wnoszących ład do świata? Ponadto nie chcesz robić, co właściwe człowiekowi — nie pędzisz do działania zgodnego z twoją naturą”<sup>86</sup>.

<sup>81</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślnia*, dz. cyt., s. 49.

<sup>82</sup> Tamże, s. 90.

<sup>83</sup> Tamże, s. 75.

<sup>84</sup> G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, tłum. E.I. Zieliński, t. 3, Lublin 1999, s. 400.

<sup>85</sup> Piękno, szpetota — mają wymiar moralny, dobro jawi się jako piękno, zło jako szpetota. Marek Aureliusz, *Rozmyślnia*, dz. cyt., s. 246.

<sup>86</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślnia*, dz. cyt., s. 90.

*Rozmyślenia* świadczą, że Marek Aureliusz często zastanawiał się: „[...] do czego teraz używam mojej duszy? Za każdym razem pytaj siebie o to i dociekaj, co zawiera się teraz w tej części duszy, którą jakoby zwą kierowniczą, i czyją duszę mam teraz? Czy aby nie dziecka albo młodzieńca, słabej kobiety, albo tyrana, domowego zwierzęcia, czy może dzikiego zwierzęcia?”<sup>87</sup>.

## 5. Podsumowanie

*Rozmyślenia* Marka Aureliusza przekazują nam napomnienia człowieka takiego, jak my, obarczonego obowiązkami, które starał się spełniać, pogrążonego w codziennym życiu. Starał się godzić rolę władcy z rolą męża, ojca, wnuka. Wszystkim okazując wdzięczność, od wszystkich czerpiąc nauki. Zdarzenia mające miejsce w jego życiu kształtowały jego osobowość, a zainteresowanie filozofią sprawiło, że stał się lepszym człowiekiem.

Marek Aureliusz zaliczany jest do grona pięciu „dobrych cesarzy”. Jego panowanie obejmowało dwadzieścia lat. Zmagał się w tym czasie z wieloma klęskami spadającymi na Rzym: zarazami powodzią, wojnami u granic, jak i niepokojami wewnętrznymi. Nie przeszkodziło to cesarzowi w sprawowaniu władzy i podejmowaniu słusznych decyzji. Możliwe jest, że dzięki praktykowaniu stoicyzmu nie ulegał on emocjom i pokonywał trudności, które go spotykały z większą łatwością. Podał nam również szereg praktycznych rad, które możemy wykorzystać w codziennym życiu. Rady te zostały zaproponowane przeze mnie w części pracy poświęconej terapeutycznym aspektom filozofii Marka Aureliusza, którą cytuję w niniejszym artykule. Możemy w wielu sytuacjach naszego życia odwołać się do Rozmyślań jako inspiracji do dokonania rewizji własnego życia.

## Bibliografia

### Teksty źródłowe:

Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 2012.

Aureliusz, M., *Rozmyślenia*, tłum. K. Łapiński, Warszawa 2011.

---

<sup>87</sup> Tamże, s. 97.

Epiktet, *Wybrane Diatryby i Encheiridion. Stoicka sztuka życia*, tłum. K. Krzyżanowski, Gliwice 2021.

Platon, *Obrona Sokratesa*, tłum. W. Witwicki, Kraków 2020.

### **Opracowania:**

Hadot P., *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do Rozmyślań Marka Aureliusza*, tłum. P. Domański. Kęty 2004.

Natta M. J. V., *Jak zostać stoikiem. Odporność emocjonalna i pozytywne nastawienie*, Gliwice 2021.

Reale G., *Historia filozofii starożytnej*, tłum. E. I Zieliński, t. 3, Lublin 1999.

Robertson D., *Myśl jak rzymski cesarz. Praktykuj stoicyzm Marka Aureliusza*, Gliwice 2023.

Szlama A., *Terapeutyczne aspekty filozofii stoickiej w Rozmyśleniach Marka Aureliusza i Diatrybach Epikteta z Hierapolis*, Warszawa 2021.

Tatarkiewicz W., *Historia filozofii*, t. 1, Warszawa 1991.

Wolska U., *Terapia filozoficzna, od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 3, Warszawa 2019.

### **Netografia:**

Europejska agencja środowiska. Czym jest zanieczyszczenie środowiska, [w:] <https://www.eea.europa.eu/pl/sygna142y/sygnały-2020/infografika/czym-jest-zanieczyszczenie-srodowiska/view> [stan z dn. 5.02.2023]

Koło konfliktów [w:] <http://smilemundo.com/kolo-konfliktu-moorea/> [stan z dn. 14.02.2023]

## **MARCUS AURELIUS IS A THERAPIST OF HUMAN SOULS**

### **Summary**

The content of this article refers to the work of the Meditations of Marcus Aurelius, an extraordinary work that is unlike any other work created in antiquity. It presents a man immersed in everyday life, a man not lost, but aware of his place in the world. He turned out to be an excellent observer of nature and social relations. It would seem that the emperor tried to cope with all the tasks assigned to him from all sides, which he approached with reverence and

full commitment. His spiritual diary, or a kind of diary, suggests to the reader that he too should bow down to his life and evaluate it.

**Keywords:** *Marcus Aurelius, Meditations, Roman stoicism, philosophical therapy.*