

Małgorzata Gajda

Uniwersytet Śląski

ORCID: 0009-0006-6735-4905

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr18>

Sztuka życia w wybranych poradnikach filozoficznych. Analiza porównawcza

Wstęp

Określenie zakresu tematycznego niniejszej pracy wymaga w pierwszym rzędzie wyjaśnienia, co rozumiem przez pojęcia, którymi posługuję się w tytule. Mówiąc o sztuce życia, nawiązuję do podstawowego zadania i znaczenia filozofii według antycznych szkół filozoficznych przywoływanych w tej pracy – stoickiej i epikurejskiej. W nich (także w innych) filozofia została przez autorów porównywanych tu prac przedstawiona głównie poprzez swój praktyczny wymiar, z pominięciem kosmologii czy metafizyki (które stoicy także umieszczali w zakresie swojej filozofii). Sztuka życia, o której piszą, jest więc tym, co koncepcje filozoficzne mają do zaoferowania każdemu człowiekowi gotowemu na ich przyjęcie, bez względu na epokę, z której się wywodzą. Sądzę, że można zdefiniować ją jako ustawiczne wyrabianie w sobie umiejętności pozwalających na dostosowywanie się do życia w taki sposób, by było jak najbardziej satysfakcjonujące – a przynajmniej łatwiejsze do zniesienia. Poradnik filozoficzny natomiast, najogólniej rzecz ujmując, jest pracą, której głównym założeniem i funkcją jest pomoc czytelnikowi w tym procesie, czy to poprzez dostarczanie konkretnych propozycji, czy też materiału do refleksji. Tym, co odróżnia tak rozumiane poradniki filozoficzne od innych prac o tematyce filozoficznej, jest adresat: skoro poradnik odwołuje się do sztuki życia, skierowany jest on do osób zainteresowanych osobistym rozwojem na tym polu, a więc także do tych, które nigdy nie interesowały się filozofią od strony akademickiej. Są to więc z założenia lektury przystępne, zatrzymujące się na wiedzy filozoficznej o dość ogólnym poziomie i mające przedstawić ją tak, by czytelnik mógł w niej odnaleźć coś ciekawego i przydatnego.

Osiem książek spełniających te kryteria, które tu porównuję, weszło na polski rynek w ciągu ostatniej dekady. Są wśród nich cztery napisane i wydane w Polsce i cztery polskie wydania książek wydanych wcześniej w Wielkiej Brytanii, Francji i Stanach

Zjednoczonych. Ich wspólną cechą jest próba pokazania, w jaki sposób filozofia – od antycznej po współczesną – może stanowić satysfakcjonującą odpowiedź na codzienne życiowe wyzwania naszych czasów. Porównując sposoby, w jaki ich autorzy opracowują ten temat, skupiam się w pierwszej kolejności na ich inspiracjach i źródłach, które wybrali. Dwie pozostałe części pracy poświęciłam odpowiednio charakterystyce problemów, na które wskazują, oraz ich rozwiązaniom dającym się wywieść z koncepcji filozoficznych przedstawionych w książkach.

Selekcja wykorzystanych przeze mnie treści opierała się na dwóch najważniejszych kryteriach. Po pierwsze, powinny one dotyczyć najczęściej poruszanych problemów. Po drugie, powinny być inspirowane postaciami i systemami najczęściej przywoływanymi. Rezultatem połączenia tych dwóch kryteriów jest zaproponowana przeze mnie w podrozdziałach 2. i 3. refleksja, której najważniejszym tematem jest przemijalność, a źródłami filozofia stoików, Epikura, Montaigne'a, Schopenhauera i Nietzschego. Moją intencją było porównanie tych fragmentów, które (moim zdaniem) najlepiej streszczają przesłanie danej książki; zdaję sobie przy tym sprawę, że trudno przy wprowadzaniu tego rodzaju podziałów całkowicie uniknąć arbitralności.

Źródła i inspiracje

Osiem książek analizowanych w niniejszym opracowaniu podzielić można ze względu na ich tematykę na dwie kategorie: ogólnofilozoficzne i poświęcone stoicyzmowi. Do pierwszej grupy zaliczam te, które z założenia przybliżają poglądy co najmniej kilku filozofów z różnych szkół – można tu wymienić prace Luca Ferry'ego, Erica Weinera, Alaina de Bottona i *Uwolnij się!* Marcina Fabjańskiego. Drugą grupę tworzą cztery pozostałe pozycje, których zasadniczym tematem jest myśl stoicka, a więc kolejna praca Fabjańskiego – *Stoicyzm uliczny* i książki Petera Vernezze, Tomasza Mazura oraz Piotra Stankiewicza. Podział ten, jak pokażę, nie jest rozłączny, jeśli chodzi o źródła, do jakich odwołują się autorzy: tak jak w pierwszej grupie wszystkie pozycje odnoszą się do filozofii stoików, tak i w drugiej nie ma ani jednej, która nie odwoływałaby się do poglądów niestoickich myślicieli. Aby to zobrazować, omówię je po kolei pod kątem źródeł.

Spośród wybranych przeze mnie książek ogólnofilozoficznych najbardziej wyróżnia się opracowanie Luca Ferry'ego o sugestywnym tytule *Jak żyć?*. Autor jest francuskim filozofem, profesorem, wykładowcą akademickim i pisarzem oraz byłym ministrem edukacji narodowej¹. Jego książka ma formę krótkiego, przystępnego omówienia historii filozofii zachodnioeuropejskiej, adresowanego – jak autor sam zaznacza – do

¹ https://pl.wikipedia.org/wiki/Luc_Ferry (dostęp: 15.08.2022).

osób młodych, które nie zetknęły się jeszcze z akademicką filozofią². Kolejne rozdziały odpowiadają najważniejszym następującym po sobie nurtom, od filozofii starożytnej po współczesną. Dla poszczególnych epok autor wybiera najbardziej, jego zdaniem, reprezentatywne systemy i poglądy filozoficzne. W przypadku starożytności funkcję tę pełni stoicyzm, przy omawianiu którego Ferry posiłkuje się pismami Cyserona, *Diatrybami* Epikteta i *Rozmyślaniami* Marka Aureliusza; obocznie wspomniane zostały też tradycja platońsko-arystoteleska oraz epikureizm. Następną epoką w dziejach filozofii jest okres dominacji chrześcijaństwa, którego założenia wyjaśnione są głównie za pomocą pism Augustyna i fragmentów Nowego Testamentu (Ferry jako jedyny z omawianych przeze mnie autorów poświęcił chrześcijaństwu odrębny rozdział w swojej pracy, zaznaczając przy tym, że nie jest ono filozofią, lecz religią, jednak nie można bagatelizować jego wkładu w myśl europejską³). Do najistotniejszych reprezentantów filozofii nowożytnej autor zalicza Kartezjusza, Kanta oraz Jana Jakuba Rousseau, którego *Rozprawę o pochodzeniu i przyczynach nierówności między ludźmi* obficie cytuje. Po omówieniu implikacji myśli nowożytnej przechodzi on do jej krytyki w wydaniu Fryderyka Nietzschego, poświęcając wyłącznie jemu cały rozdział i odwołując się do jego najważniejszych dzieł (*Ecce homo*, *Poza dobrem i złem*, *Zmierzch bożyszczy*, *Wola mocy*, *Ludzkie, arcyłudzkie* i *To rzekł Zaratustra*). W ostatnim rozdziale, poświęconym filozofii współczesnej, Ferry przechodzi do zarysowania kierunków rozwoju filozofii ponietzscheańskiej, tłumaczy (inspirując się Martinem Heideggerem) procesy charakteryzujące nowożytne społeczeństwo i na koniec przedstawia własną, oryginalną odpowiedź na pytanie zawarte w tytule – swój program filozoficzny⁴.

Nie mniej osobisty charakter ma książka Erica Weinera *Ekspresem z Sokratesem*, jednak pod względem formalnym różni się znacząco. Poszczególne rozdziały, każdy poświęcony innej postaci, to nawiązujące do siebie tematycznie eseje, w których autor łączy opowieści o życiorysach i poglądach wybranych myślicieli z własnymi doświadczeniami. Historia filozofii nie została tu przedstawiona w linearny sposób, ale kolejność omawianych problemów odpowiada pewnemu porządkowi, w jakim autor pogrupował zagadnienia omawiane na przykładzie kolejnych filozofów. Spośród najczęściej przywoływanych przez pozostałych autorów wymienić tu można Marka Aureliusza, Sokratesa, Rousseau, Artura Schopenhauera, Epikura, Nietzschego, Epikteta i Michela de Montaigne'a (kolejność jak w książce). Wśród pozostałych znalazły się postacie, które pojawiają się tylko u Weinera lub ewentualnie zostały jedynie kontekstowo wspomniane u innych – Henry David Thoreau, Simone Weil, Gandhi, Konfucjusz, Sei Shonagon i Simone de Beauvoir. Specyfikę książki Weinera tłumaczy jego stosunek do filozofii –

² L. Ferry, *Jak żyć?*, Warszawa 2011, s. 12.

³ Tamże, s. 78 i n.

⁴ Więcej o stanowisku, jakie postuluje Ferry, piszę w podrozdziale 2. i 3.

nie jest, jak Ferry, akademikiem, ale redaktorem, dziennikarzem i pisarzem, a samego siebie określa najchętniej jako „filozoficznego podróżnika”⁵.

Podobną strukturę ma praca Alaina de Bottona *O pocieszeniach, jakie daje filozofia*: każda z omawianych postaci zajmuje odrębny rozdział i służy autorowi do przedstawienia konkretnego problemu (rozumianego tu jako negatywna sytuacja, na którą myśl danego filozofa może stanowić obiecujące w tytule pocieszenie). Są to odpowiednio: Sokrates (brak uznania), Epikur (niedostatek pieniędzy), Seneka (frustracja), Montaigne (ułomność), Schopenhauer (zawód miłosny) i Nietzsche (trudności). *O pocieszeniach...* wraz z poprzednią książką de Bottona, *Jak Proust może zmienić twoje życie*, ma prezentować sposób mierzenia się z uniwersalnymi życiowymi problemami różny od tego, jaki proponuje współczesne szkolnictwo powszechne. Jest to tylko jeden z wielu tematów, jakie de Botton podejmował jako pisarz – ma w swoim dorobku książki poświęcone m.in. sztuce, architekturze, miłości, podróżom, pracy i religii, utrzymane w eseistycznym, popularyzatorskim stylu⁶.

Ostatnia z książek ogólnofilozoficznych to jedna z dwóch prac Marcina Fabjańskiego, jakie będę tu omawiać. Autor jest doktorem filozofii, wykładowcą akademickim i założycielem Apenińskiej Szkoły Żywej Filozofii. Wspomniana praca nosi tytuł *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów* i w porównaniu z dotychczas przybliżanymi pozycjami najbliżej jej do filozoficznego poradnika. Autor nie tylko przedstawia sylwetki i programy wybranych filozofów, ale też pod koniec każdego rozdziału zamieszcza listę konkretnych życiowych wskazówek, jakie ma do zaproponowania każdy z nich, oraz krótkie ćwiczenie medytacyjne. Filozofia ma tu przede wszystkim charakter terapeutyczny. Każdy ze wspomnianych siedmiu filozofów (Epikur, Nietzsche, Montaigne, Epiktet, Laozi, Schopenhauer, Budda oraz umieszczony w jednym rozdziale z Epiktetem Marek Aureliusz) stanowi remedium na inny zestaw dolegliwości. Na przykład Epikur „leczy z zakupoholizmu, pracoholizmu, wypalenia, płytkich związków, lęku przed śmiercią”⁷. Wspólną cechą wszystkich tych myślicieli i myślą przewodnią całej książki jest „dostrojenie się do procesu życia” rozumiane jako trwająca całe życie praktyka i postawa⁸. Fabjański, podobnie jak Ferry, dzieli się tu z czytelnikiem swoim programem filozoficznym⁹.

⁵ <https://ericweinerbooks.com/> (dostęp: 15.08.2022).

⁶ <https://www.alaindebotton.com/full-cv/> (dostęp: 15.08.2022).

⁷ M. Fabjański, *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020, s. 21.

⁸ Tamże, s. 13 i n.

⁹ Najbardziej otwarcie Fabjański ujmuje tę kwestię we wstępie (tamże, s. 14): „Sądzę, że osobne »ja« jest produktem wiary, religijnym i ekonomicznym mitem [...]. Nie uda nam się jednak zerwać z religią »ja«, która zaprowadziła nasz gatunek na krawędź wyginięcia, poprzez stworzenie nowej narracji, powrót do dawnych systemów etycznych ani przez wybór – z supermarketu idei – któreś ze znanych religii. Nic nam nie dadzą nawet najbardziej nowatorskie idee, metody działania, sposoby rozwiązywania problemów, jeśli będą uwikłane w stare modele bycia w świecie. Potrzebujemy czegoś znacznie bardziej radykalnego – nowego rodzaju zbiorowej obecności ludzi na planecie Ziemia”.

Praktyka życiowa jest zasadniczym tematem również kolejnej książki Fabjańskiego, *Stoicyzmu ulicznego*. Jest to poradnik stoickiej filozofii, którego zasadnicza część opiera się na przykładach konkretnych problemów z życia codziennego (jak korek uliczny, kłótnia czy pogrzeb). Autor wymienia czterdzieści pięć takich sytuacji, do każdej z nich dobierając sentencję oraz przedstawiając filozoficzny komentarz i propozycję jej oswojenia. Wśród stoików, od których pochodzą sentencje, znaleźli się Seneka, Epiktet i Marek Aureliusz, jednak autor nie ograniczył się do nich – obficie cytowani są także niestoicycy filozofowie. Należą do nich Epikur, Nietzsche, Schopenhauer i Laozi oraz jeszcze kilku innych, przywołanych nie więcej niż raz (wśród nich Platon, Anaksagoras, Ajahn Chach i Budda). Sam stoicyzm przedstawiony został z praktycznego punktu widzenia, co jest świadomą decyzją autora. Ta praktyczna orientacja widoczna jest także w zamieszczonych na końcu odwołaniach do ćwiczeń medytacyjnych i metod psychoterapeutycznych zakorzenionych we współczesnej psychologii i bliskich w swoich założeniach stoicyzmowi.

Inne ujęcie stoicyzmu prezentuje Peter Verneze, doktor nauk humanistycznych, emerytowany profesor Weber State University i trener mindfulness¹⁰. Jego książka *Don't worry, be stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy* stanowi zbiór trzydziestu krótkich esejów tłumaczących, czym jest stoicyzm i w jakich sytuacjach stoickie podejście może być pomocne. Podobnie jak Fabjański, Verneze także sięga do niestoickich filozofów, psychologów (m.in. do słynnej książki Viktora Frankla *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, do Carla Gustava Junga i do Alberta Ellisa, twórcy racjonalno-emotywniej terapii behawioralnej) i całych systemów filozoficznych, aby pokazać ich punkty wspólne. Dostrzega ich dużo zwłaszcza w odniesieniu do buddyzmu – podobieństwom tych dwóch tradycji poświęcił dwa rozdziały, a przez całą książkę w wielu miejscach przewijają się buddyjskie konteksty. Źródłem samych stoickich mądrości są tu ponownie pisma Seneki (*Dialogi* i *Listy moralne do Lucylusza*), Epikteta (*Diatryby* i *Encheiridion*) oraz *Rozmyślenia* Marka Aureliusza. Ostatni esej kończy cytatem z *Waldena* Thoreau, którego nazywa amerykańskim stoikiem¹¹.

O stawianiu się stoikiem Tomasza Mazura także zawiera podobne nawiązania. Przypominają one zabieg stosowany przez Marcina Fabjańskiego w *Stoicyzmie ulicznym*: każdemu rozdziałowi towarzyszy pewna myśl przewodnia wyrażona wybranym cytatem, który jednak nie musi pochodzić od starożytnych stoików. Poza Epiktetem, Seneką, Cyronem i Zenonem z Kiton (Marek Aureliusz także ma poważny wkład w tekst, choć akurat w przewodnich sentencjach nie został uwzględniony) autor przytacza w ten sposób myśli Nietzschego, Ralpa Waldo Emersona i Thoreau. Nietypowy jest jednak sposób, w jaki autor prezentuje założenia filozofii stoickiej – pretekstem do przedstawiania

¹⁰ <http://www.peterverneze.com/about-me> (dostęp: 15.08.2022).

¹¹ P. Verneze, *Don't worry, be stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy*, Warszawa 2013, s. 180.

jej praktycznego zastosowania jest fikcyjna historia, w której główny bohater postanawia zostać stoikiem, aby zmierzyć się ze swoimi życiowymi problemami. Oprócz omówienia tych problemów ze stoickiej perspektywy autor prezentuje zestaw adekwatnych do nich stoickich technik oraz wplecione w narrację teoretyczne rozważania, w których porównuje stoicyzm z innymi punktami widzenia. Źródłem inspiracji dla tych zestawień są filozofia (np. epikureizm), psychologia (m.in. Mihály Csíkszentmihályi i doświadczenie przepływu oraz psychologia behawioralno-poznawcza). Akcent kładziony jest jednak głównie na praktykę, do której teoria jest raczej dodatkiem. Autor – doktor filozofii, wykładowca i założyciel Centrum Praktyki Stoickiej – wypowiada się też w pewnych kwestiach osobiście, z perspektywy przede wszystkim praktykującego stoika.

Nacisk na praktykę w jeszcze większym stopniu cechuje *Sztukę życia według stoików* Piotra Stankiewicza. Autor jest doktorem filozofii, pisarzem i publicystą, a także pomysłodawcą i nauczycielem „stoicyzmu reformowanego”¹². Na jego książkę składa się dwadzieścia osiem rozdziałów porządkujących wybrane stoickie myśli według narzędzi, a nie problemów, do których rozwiązywania mogą posłużyć. Można więc powiedzieć, że jest to podejście odwrotne do tego, jakie reprezentuje *Stoicyzm uliczny* – Stankiewicz zaleca przyjęcie konkretnej strategii („Strzeż się wyobrażeń fałszywych”, „Działaj z rozważą”, „Bądź autonomiczny”) bez nakreślania przedtem okoliczności, w jakich miałyby się sprawdzić. Pod względem doboru źródeł *Sztuka życia...* jest skonstruowana w sposób najbardziej spójny – autor świadomie ogranicza się do tekstów Seneki, Epikteta i Marka Aureliusza oraz do *Żywotów i poglądów sławnych filozofów* Diogenesa Laertiosa, czyli tekstów napisanych przez antycznych stoików i zachowanych we względnej całości¹³. Powstrzymywanie się od wyjaśniania stoicyzmu poprzez porównania z innymi koncepcjami także jest świadomym zabiegiem, mającym na celu przedstawienie go jako autonomicznego systemu¹⁴ (choć można tu wskazać pojedyncze drobne odstępstwa od tej reguły, jak np. porównanie interpretacji sentencji Epikteta o życiu jako grze z koncepcją gry językowej Ludwiga Wittgensteina¹⁵).

Biorąc pod uwagę wybrane, z konieczności ogólne zestawienie, można już teraz sformułować kilka wniosków. Przede wszystkim nie sposób przecenić znaczenia filozofii stoickiej, która może służyć za optymalną strategię wobec konkretnych negatywnych doświadczeń (Weiner, de Botton), być atrakcyjnym wyborem na pewnym etapie życia (Weiner), uleczyć „z konwencjonalnych przesądów, lęku i innych drażniących namiętności”¹⁶ (Fabjański) lub stanowić propozycję stojącą w sprzeczności z opty-

¹² <https://piotrstankiewicz.pl/> (dostęp: 15.08.2022).

¹³ P. Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików. Jak żyć mądrze, dobrze i szczęśliwie*, Warszawa 2021, s. 520-521.

¹⁴ Tamże, s. 515-516.

¹⁵ Tamże, s. 338.

¹⁶ M. Fabjański, *Uwolnij się!...*, s. 101.

malnym światopoglądem, choć wciąż godną uwagi (Ferry). Charakterystyczną cechą stoicyzmu w wydaniu większości przywoływanych tu pisarzy jest jego pokrewieństwo z innymi kierunkami w filozofii, zwłaszcza buddyzmem i (traktowaną wybiórczo) myślą Fryderyka Nietzschego; powiązanie takie dostrzegają Luc Ferry, Marcin Fabjański, Tomasz Mazur i Peter Vernezze (przy czym Mazur zwraca uwagę tylko na Nietzschego, a Vernezze tylko na buddyzm). Do najczęściej przywoływanych niestoickich filozofów należą Epikur, Michel de Montaigne, wspomniany już Nietzsche i Artur Schopenhauer, a także szeroko rozumiana tradycja wschodnia, którą reprezentuje w pierwszym rzędzie Budda (a poza nim także kilka jednorazowo wspomnianych postaci, jak Laozi i Ajahn Chach u Fabjańskiego czy Konfucjusz i Sei Shonagon u Weinerja).

Problemy

Jak zaznaczyłam, filozofia w wybranych przeze mnie książkach ma zawsze charakter praktyczny – służy ogólnie rozumianemu lepszemu życiu. Wizje poszczególnych autorów różnią się jednak w tym, na czym polega dobre życie i w jaki sposób ten stan osiągnąć. Tą ostatnią kwestią zajmę się w następnej części pracy, natomiast tutaj postaram się naszkicować wskazywane przez nich problemy – czyli wszystko, co wywiera na nas negatywny wpływ, którego ograniczanie jest zadaniem praktycznej filozofii.

Tak rozumiane problemy można analizować na kilku poziomach i z różnych perspektyw. Nie u wszystkich autorów łatwo je też wskazać ze względu na różnice w tym, na czym się koncentrują. Dotyczy to zwłaszcza tych, którzy więcej uwagi poświęcają samym technikom i stylom myślenia niż konkretnym sytuacjom, w jakich można się nimi wspomóc (np. Eric Weiner i Piotr Stankiewicz). Biorąc pod uwagę tych, którzy bardziej rozwinęli temat życiowych trudności, sądzę, że można wyodrębnić trzy ich rodzaje (czy też trzy sposoby ich rozumienia): stosunek do śmierci, nieefektywne schematy myślenia i zewnętrzne okoliczności. Istotny jest przy tym stosunek tych trzech rodzajów problemów do siebie. Śmierć rozpatrywać można bardzo szeroko, ale ostatecznie dość łatwo wskazać zakres obowiązywania tej kategorii i określić, czy dany problem do niej należy. Istnieje jednak także zbiór zagadnień niezwiązanych w sposób bezpośredni ze śmiertelnością, potraktowanych w książkach w mniejszym lub większym oderwaniu od tego tematu¹⁷. Traktuję je zbiorczo ze względu na płynność granicy pomiędzy zewnętrznym, niefortunnym wydarzeniem (na przykład korkiem ulicznym) a schematem myślowym, który pozwala na jego wartościowanie jako problemu (postawy człowieka wobec nieprzewidzianych okoliczności krzyżujących

¹⁷ Przykładowo Marcin Fabjański w *Uwolnij się!* wykorzystuje wątek przemijalności przy omawianiu niemal każdego filozofa, nawet jeśli wśród problemów, które wiąże z jego postacią, nie wymienia tych związanych z lękiem przed śmiercią. Wyraźne rozgraniczanie zagadnienia śmiertelności od innych życiowych problemów stosują za to w swoich książkach m.in. A. de Botton i E. Weiner.

jego plany); wyjątkiem jest tu specyficzny problem nadmiernego zła, który omawiam oddzielnie na końcu tego podrozdziału.

Kwestia śmierci przewija się przez wszystkie analizowane tutaj książki. Największy nacisk kładzie na nią Luc Ferry, kojarząc śmierć nie tylko z wydarzeniem, które dotyczy nas samych lub którego jesteśmy świadkami, ale generalnie z przemijalnością wszystkiego, czego doświadczamy w życiu i nieuchronnością oraz nieodwracalnością tego faktu. Filozofia ma za zadanie pomóc nam wyrobić sobie taki stosunek do tej perspektywy, aby zniwelować lub przynajmniej zmniejszyć związany z nią strach i niepokój. Sprawienie, że śmierć przestaje być przerażająca, jest dla niego równoznaczne ze zbawieniem – i jest to cel, do jakiego dążą zarówno religie, jak i filozofia (z tym że religie posługują się wiarą, a filozofia rozumem)¹⁸. Takie ujęcie problemu śmierci pozwala niemal zredukować do niego wszystkie inne problemy, na jakie wskazują pozostali (i jest to główny powód, dla którego zdecydowałam się tak uwypuklić jego znaczenie). Nie tylko u Ferry'ego zresztą można znaleźć podobną orientację. Konieczność skonfrontowania się ze śmiercią jako nieodłącznym elementem życia mocno i wielokrotnie akcentuje w *Uwolnij się!* Marcin Fabjański. Wspólną cechą wszystkich przedstawionych tam filozofów jest akceptacja procesu życia we wszystkich jego przejawach, także wobec jego skończoności. Książkę tę kończy wymowne porównanie życia człowieka z życiem jelenia, zatrzymane na refleksji nad śmiercią obydwu: jeleni ani się nad tym nie zastanawia, ani się nie zamartwia, tylko w odpowiednim momencie kładzie się pod drzewem i umiera tak, jak przedtem żył – zgodnie z naturalną kolejną rzeczy. Domyślnym zadaniem człowieka jest umiejętność przeżycia czasu, jakim dysponuje, w nie mniejszej zgodzie z własną naturą aż do samego końca¹⁹.

Tego rodzaju holistyczne spojrzenie na śmierć obecne jest w pewnym stopniu u każdego z przytaczanych tu autorów, jednak skupianie się tylko na nim zniekształciłoby inną perspektywę, jaką część z nich świadomie przyjmuje – mianowicie traktowania śmierci w sposób bardziej konkretny, jako jednej z wielu innych przykrości, z którymi trzeba się w pewnym momencie zmierzyć. Dobrym tego przykładem jest Eric Weiner, który ostatni rozdział swojej książki zatytułował *Umrzeć jak Montaigne* i wyjaśnia w nim na przykładzie Michela de Montaigne'a, w jaki sposób można – wzorując się na tym filozofie – oswoić się z myślą o swojej własnej śmierci²⁰ (w podobny sposób Montaigne'a wykorzystał także Fabjański²¹). Innym aspektem tego rodzaju spojrzenia na śmierć jest bycie świadkiem odejścia innych osób, także tych bliskich. Tu z kolei przykładem może być *Stoicyzm uliczny* Fabjańskiego i jedna z czterdziestu pięciu nieprzyjemnych

¹⁸ L. Ferry, dz. cyt., s. 15-29.

¹⁹ Tamże, s. 211-213.

²⁰ E. Weiner, *Ekspresem z Sokratesem. Czego martwi filozofowie uczą nas o życiu*, Warszawa 2020, s. 331-347.

²¹ M. Fabjański, *Uwolnij się!...*, s. 84-88, 90.

sytuacji do przepracowania – pogrzeb. Kontekstowo o śmierci kogoś bliskiego (także na przykładzie Montaigne'a oraz jako jednej z przyczyn życiowej frustracji omawianej na bazie życiorysu Seneki) pisał również Alain de Botton. Doświadczenie straty ukochanej osoby jako jedną z najtrudniejszych życiowych sytuacji opisywał Luc Ferry, uzupełniając w ten sposób zarysowany wcześniej sposób pojmowania śmierci o jej bardziej osobisty wymiar²².

Łączenie w ten sposób dwóch perspektyw, przez jakie można pojmować śmierć, szczególnie mocno widać w książkach poświęconych stoikom. Ma to uzasadnienie w ich założeniach – mają prezentować jeden system filozoficzny działający w różnych okolicznościach, a nie zestaw postaci reprezentujących różne style myślenia, które można skojarzyć z różnymi problemami (co robią Alain de Botton, Eric Weiner i po części Marcin Fabjański). Stoicką odpowiedzią na trudności z zaakceptowaniem śmierci zajmę się bardziej szczegółowo w trzeciej części pracy. W kontekście śmierci jako problemu warto tu wspomnieć o dwojakiej funkcji, jaką może ona pełnić dla człowieka: z jednej strony może być bolesną koniecznością, a z drugiej – opcją, którą można dobrowolnie wybrać. Wątek samobójstwa wobec trudnych do zniesienia zewnętrznych okoliczności eksploatowany jest przez Petera Vernezza²³ i Piotra Stankiewicza²⁴ niezależnie od motywu śmierci jako czegoś negatywnego, związanego ze strachem i bólem. Tomasz Mazur natomiast obrazowo przedstawia problem niejednoznaczności śmierci na przykładach z życia głównego bohatera *O stawaniu się stoikiem*, który musi zmierzyć się z samobójczą śmiercią przyjaciela i zrezygnowaną postawą własnego ojca. Dialogi, jakie towarzyszą obu tym sytuacjom, uwidaczniają różnice w ich postrzeganiu: to, co dla jednej osoby jest tragedią, dla innej będzie wyborem, który trzeba uszanować²⁵.

Przemijalność można rozumieć zarówno jako prywatny problem każdego człowieka, jak i niezbywalny element świata, w którym żyje. Jest więc czymś więcej niż tylko zewnętrzną okolicznością, wobec której można przyjąć mniej lub bardziej skuteczną strategię. Zwolnienie z pracy, rozwód czy utrata mienia to powszechne sytuacje, ale w odróżnieniu od śmierci nie muszą przytrafić się każdemu. Przykre zdarzenia same w sobie u większości autorów rzadko są jednak punktem wyjścia (wyróżnia się pod tym względem *Stoicyzm uliczny*), natomiast w większości koncentrują się oni na strategiach, jakie można wobec nich przyjmować.

Rozróżnienie trudnych sytuacji i niewłaściwego stosunku do nich (który w wielu przypadkach sam w sobie generuje trudności tam, gdzie nie musi ich być) jest szczególnie mocno akcentowane w literaturze poświęconej stoikom. Wszyscy czterej autorzy, tłumacząc ten aspekt stoickiej nauki, odwołują się do sentencji Epikteta „Nie same

²² L. Ferry, dz. cyt., s. 327-331.

²³ P. Vernezza, dz. cyt., s. 55-59.

²⁴ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 177-180.

²⁵ T. Mazur, *O stawaniu się stoikiem. Czy jesteście gotowi na sukces?*, Warszawa 2014, s. 202-206, 284-285.

rzeczy bynajmniej, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój”. Sednem stoicyzmu jest bowiem rozróżnienie rzeczy od człowieka zależnych i niezależnych oraz włączenie w obręb tych pierwszych wyłącznie tego, nad czym można mieć całkowitą kontrolę – czyli własnego umysłu. Emocje, jakie wzbudza w kimś dane wydarzenie, zależą od wyobrażeń na jego temat, jakimi się kieruje. Wyobrażenia te można korygować, jeśli przeszkadzają w radzeniu sobie z życiem. Problemem, na który warto zwracać uwagę, nigdy nie będzie więc dla stoika to, co go spotyka, tylko jego własna postawa, którą ma okazję ćwiczyć w rozmaitych okolicznościach.

Nie tylko stoicyzm pozwala na tego rodzaju przesunięcie akcentów, choć w pracach mu poświęconych jest to mocniej zaznaczone. Pośród „dolegliwości”, które można usunąć poprzez wdrażanie we własne życie nauk poszczególnych filozofów, w *Uwolnij się!* Fabjańskiego znalazły się w głównej mierze emocje i postawy. Wśród nich można wymienić perfekcjonizm, wypalenie, przygnębienie, lęk przed śmiercią, ucieczkę od życia, wikłanie się w urojenia, podatność na szantaż moralny, bezmyślne przyjmowanie sądów i wartości z otoczenia, pospolite myślenie, narcyzm, obsesję samonaprawy, wynoszenie się ponad bliźnich, ciągłą walkę z życiem, patetyczność, egoizm, cierpienie i ignorancję. Rezultatem tego rodzaju nieadekwatnych postaw są tendencje do destruktywnych zachowań pogłębiających problem, jak zakupoholizm, płytkie związki czy nadużywanie siebie i innych.

W podobny sposób do poziomu, na którym usytuowana jest większość zasadniczych trudności, podchodzą Eric Weiner i Alain de Botton, z tym że nie definiują ich w sposób tak bezpośredni jak Fabjański. Można powiedzieć, że Weiner w swoich esejach bardziej niż na charakteryzowaniu problemów skupia się na rozwiązaniach podsuwanych przez różnych filozofów i posługując się po części ich, a po części swoim przykładem, pokazuje płynące z nich korzyści (pod tym względem podobną strategię przyjął Piotr Stankiewicz). Sednem książki Weinerja jest jednak zasadniczo stoickie przekonanie, że zmianie samego siebie towarzyszy zmiana postrzegania własnego życia i że warto podjąć ten wysiłek. De Botton z kolei każdemu przywoływanemu w swojej pracy filozofowi przyporządkowuje inny problem, który definiuje w większości jako coś zewnętrznego (np. brak uznania i niedostatek pieniędzy), by następnie udowodnić, że to, na ile tego rodzaju przypadki stanowią rzeczywiste problemy, zależy od postawy, jaką się wobec nich przyjmie. Schemat radzenia sobie z frustracją, który można rozciągnąć na pozostałe rozdziały *O pocieszeniach...*, autor przedstawił szczegółowo, omawiając propozycje Seneki – jedyne stoika, do jakiego nawiązuje²⁶.

Spśród wszystkich rodzajów problemów, jakie wskazują przytaczani tu autorzy, jeden wyróżnia się na tyle, że zasługuje w mojej opinii na osobne omówienie. Większość z nich w ogóle go nie podejmuje, skupiając się na kwestiach bardziej praktycznych,

²⁶ A. de Botton, *O pocieszeniach, jakie daje filozofia*, Warszawa 2011, s. 88-114.

a rozwiązania, jakie proponują, sprowadzają się (w uproszczeniu) do przyznania, że wymyka się on racjonalizacjom. Chodzi o kwestię, którą Peter Verneze określa jako „problem nadmiernego zła”. Analizując go, odwołuje się do skrajnych przykładów, takich jak Holocaust czy przypadek dziewięcioletniej dziewczynki, która została pobita, zgwałcona i w następstwie napadu straciła wzrok i zdolność mowy. Stoicka konkluzja, do jakiej dochodzi pod koniec, opiera się na założeniu, że Bóg czy też bogowie dają i odbierają ludziom wszystko niezależnie od ich woli i dlatego nie ma sensu ani protestować przeciwko wielkim nieszczęściom, ani domagać się ich wyjaśnienia. Wskazuje także na podobieństwo tego podejścia do przesłania biblijnej postaci Hioba i na zbieżność stoicyzmu i chrześcijaństwa wobec tej konkretnej kwestii²⁷. Piotr Stankiewicz, komentując skrajne przykłady, do jakich uciekają się niekiedy sami stoicy, sprowadza ich przesłanie do bardziej powszechnych i prozaicznych sytuacji, do jakich można odnieść tę naukę. Samemu problemowi nadmiernego zła poświęca uwagę w kontekście urywków z traktatu *O gniewie* Seneki, tłumacząc, że cudze występki nie zasługują na uwagę jako rzeczy niezależne, a ponadto część z nich jest tak trudna do zniesienia, że adekwatne ustosunkowanie się do nich przekracza możliwości człowieka²⁸. Do kwestii trudnego do wytłumaczenia okrucieństwa odnosi się w kilku miejscach także Luc Ferry, nie podając jednak konkretnego sposobu pozwalającego na poradzenie sobie z obecnością niepotrzebnego zła, jakie jedni ludzie wyrządzają drugim²⁹.

Scharakteryzowany problem nie wpisuje się w kategoryzację, jaką zaproponowałam na początku tego podrozdziału – ani nie daje się zredukować do szeroko rozumianej przemijalności, ani nie jest nieefektywną postawą, a rozpatrywany jako zewnętrzna okoliczność, nie daje się rozwiązać inaczej niż poprzez coś, co można moim zdaniem określić jako racjonalną obojętność. Większość cytowanych tutaj książek w ogóle się do niego nie odnosi, co ma swoje uzasadnienie w celach, jakim służą: mają być przewodnikami po filozofii praktycznej, a kwestia uzasadnienia istnienia zła, niezależnie od jego skali, jest zagadnieniem bardziej teoretycznym.

Rozwiązania

Istotą problemów możliwych do rozwiązania za pomocą filozofii jest to, na ile składają się one na czyjś sposób bycia w świecie, a więc na przeżywanie i zachowanie. Pod tym względem można mówić o zgodzie pomiędzy wszystkimi autorami przywoływanymi w tej pracy. Rozwiązania, jakie daje filozofia, polegają na przemianie osoby, która się do nich ucieka. Spośród tych, jakie proponują porównywane tu książki, można wy-

²⁷ P. Verneze, dz. cyt., s. 136-141.

²⁸ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 399-402 oraz cały rozdział *Każdy błądzi na swój rachunek*.

²⁹ L. Ferry, dz. cyt., s. 146-149 i in.

szczególnić dwa ich rodzaje. Po pierwsze, myślenie i działanie oparte na racjonalnej refleksji. Po drugie, zestaw ćwiczeń, w skład którego wchodzi techniki medytacyjne i część technik stoickich, z których nie wszystkie można nazwać medytacją. Obydwu rodzajom pracy nad sobą służy ten sam cel, jakim jest odpowiednia życiowa postawa. W kwestii tego, jak ta postawa w szczegółach wygląda, można już wskazać pewne różnice. Biorę je pod uwagę głównie w kontekście najczęściej eksploatowanych filozofów (Montaigne, Nietzsche, Schopenhauer i Epikur) zestawionych ze stoicyzmem.

Racjonalność leży u podstaw stoickiego podejścia do życia. Zestaw reguł, jakim kieruje się modelowy stoik, uwzględnia to, kim jest. Wątek ten rozwija Tomasz Mazur, opisując praktykę dwóch poziomów sądu polegającą na uświadamianiu sobie, że człowiek nie jest tym samym co jego emocje³⁰. Autor nawiązuje do Michela Foucaulta, twierdząc, że zadaniem człowieka jest powrót do siebie samego, czyli przezwyciężanie charakteru i osobowości na rzecz zewnętrznej, racjonalnej perspektywy. „Mędrzec stoicki to ktoś, kto nie ma już osobowości w tradycyjnym tego słowa znaczeniu. Jest tylko tym racjonalnym punktem, wobec którego osobowość to zbiór różnych możliwości czy planów działania”³¹. Daje to możliwość uzyskania spokojnego dystansu do własnego życia i osiągnięcia stanu, w którym zewnętrzne okoliczności przestają być problemami, a stają się okazją do ćwiczenia woli. Istotna uwaga dotycząca koncepcji stoickiego mędrca zawiera się w tym, że jest on tylko koncepcją – czymś nieosiągalnym, co zgodnie zaznaczają wszyscy skupiający się na stoikach autorzy. Bycie stoikiem polega na świadomym dążeniu do tego ideału.

Wracając do kategoryzacji problemów z poprzedniego podrozdziału, stoicka odpowiedź na problem śmierci została przez wszystkich czterech autorów przedstawiona w podobny sposób. Strategia zalecana przez stoików sprowadza się do umieszczenia śmierci w szerszym kontekście i przedstawienia jej jako czegoś potencjalnie godnego wyboru (o czym była mowa w poprzednim podrozdziale). Najbardziej wyczerpującą listę dodatkowych racjonalnych argumentów za unikaniem strachu przed śmiercią przedstawia Piotr Stankiewicz. Można wśród nich znaleźć między innymi twierdzenie, że śmierć nas nie dotyczy (jest to jeden z nielicznych fragmentów, w których autor nawiązuje do tekstów innych filozofów niż stoicy, powtarzając za Seneką argument Epikura; do tego samego epikurejskiego twierdzenia odwołuje się w *Stoicyzmie ulicznym* Marcin Fabjański³²). Pozostałe argumenty, jakie wymienia, brzmią:

- usunięcie strachu przed śmiercią spowoduje, że przestaniemy bać się innych rzeczy;
- strach przed śmiercią to oddawanie się w niewolę każdemu, kto jest gotów pozbawić nas życia (nawiązanie do nauki o rzeczach zależnych i niezależnych);
- śmierć nie jest niczym nowym, lecz procesem, którego nieustannie doświadczamy;

³⁰ T. Mazur, dz. cyt., s. 278-280.

³¹ Tamże, s. 282.

³² M. Fabjański, *Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje*, Kraków 2021, s. 41.

- prawdziwy, adekwatny strach przed śmiercią byłby równie intensywny w każdym momencie życia, a więc jest niemożliwy;
- tym, że pewien czas życia zostanie nam odebrany, mogliśmy się równie dobrze martwić wcześniej, więc nie ma sensu robić tego akurat teraz;
- nieistnienie przed śmiercią jest tym samym, co nieistnienie przed narodzinami;
- nie ma nic, o czym moglibyśmy powiedzieć, że akurat tego śmierć nas pozbawia;
- ludzie są w stanie przezwyciężyć strach przed śmiercią również z mniej istotnych powodów niż my;
- mniej mądre istoty niż my (czy to ludzie, czy zwierzęta) potrafią nie bać się śmierci;
- długość życia i tak nie ma znaczenia – bardziej liczy się jego treść³³.

Śmiertelność jako cecha osób, do których jest się przywiązany, stanowi odrębny problem. Analizuje go szczególnie wnikliwie Peter Verneze, odpowiadając na zarzuty wobec stoicyzmu o głoszenie nieczułości i wyrachowanego dystansu mającego uchronić człowieka przed bólem rozstania. Materiałem źródłowym dla tej polemiki jest *Encheiridion* Epikteta. To, co adwersarze stoicyzmu przedstawiają jako uprzedmiotowianie ludzi, którzy są śmiertelni i przez to równie nietrwali jak otaczające nas przedmioty, autor interpretuje jako zachętę do wdzięczności za czas, jaki mamy wspólnie do dyspozycji. Innymi słowy, wobec śmierci nie należy być obojętnym, ale wykorzystać perspektywę skończoności do cieszenia się wszystkim – także czyjąś obecnością – w zintensyfikowany sposób. W kwestii stosunku stoika do czyjegoś bólu po rozstaniu Verneze wskazuje na to, że ani nie daje się on obezwładnić emocjom, ani nie pozostaje niewrażliwy na cudze cierpienie. Stoik ponadto nie narzuca nikomu swoich poglądów, a jeśli ucieka się do fałszu (na przykład solidarnie okazując smutek, którego tak naprawdę nie czuje), robi to, żeby ulżyć cierpiącej osobie³⁴.

Do tego samego tematu odnosi się, pisząc o stoicyzmie, Luc Ferry. Jego zdaniem propozycja stoicka pokrywa się z buddyjską, opartą przede wszystkim na nieprzywiązaniu się. Przyznaje, że jest w niej zawarta także pochwała współczucia i przyjaźni, zgadzając się w tym punkcie z Vernezzem, jednak ostateczny bilans wypada, jego prywatnym zdaniem, na niekorzyść stoików. Alternatywą, jaką proponuje, jest „mądrość miłości” łącząca w sobie zgodę na wszystkie pozytywne i negatywne konsekwencje głębokiej więzi z drugim człowiekiem z rozumnym wykorzystaniem wspólnego czasu³⁵. Wydaje się, że tym, co Ferry neguje, rezygnując ze stoickiego podejścia do żałoby, jest założenie, że aby mądrze przeżyć ograniczoną w czasie relację, trzeba zachowywać stałą ostrożność i dystans wobec silnej emocjonalnej więzi. W odpowiedzi na problem śmierci w ogólności autor proponuje receptę oferowaną przez świecki

³³ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 269-188.

³⁴ P. Verneze, dz. cyt., s. 90-98.

³⁵ L. Ferry, dz. cyt., s. 327-331.

humanizm³⁶. W uproszczeniu można określić ją jako stałe poszerzanie własnego doświadczenia („myślenie rozszerzone”) połączone z orientacją na inność. Istotnym komponentem programu Ferry’ego jest właśnie miłość, utożsamiona tu z poznaniem. Jego zdaniem konsekwentne zachowywanie takiej postawy „pozwała doświadczać wyjątkowych chwil, chwil łaski, w których strach przed śmiercią, zawsze związany z zewnętrznymi wymiarami czasu teraźniejszego, jest nieobecny”³⁷.

Trzecią wyróżniającą się propozycją rozwiązania problemu śmiertelności, jaką oferuje analizowana tu literatura, jest nawiązanie do rozważań Michela de Montaigne’a na ten temat. W podobny sposób przedstawiają ją Eric Weiner³⁸ oraz, nieco mniej obszernie, Marcin Fabjański³⁹. U Weinera pojawia się przy okazji myśl, że „Śmierć jest najdonioślejszym testem filozofii. Jeśli filozofia nie potrafi nam pomóc uporać się z najdonioślejszym i najbardziej przerażającym wydarzeniem, to jaki z niej pożytek?”⁴⁰. Przypomina to rozważania na temat szerokiego rozumienia śmierci i roli filozofii, od których Luc Ferry zaczyna swoją książkę (podczas gdy Weiner refleksję tę przedstawia na samym końcu). Metoda Montaigne’a została przez obu autorów przedstawiona przez pryzmat wypadku, jakiemu uległ, mając 37 lat, kiedy to na skutek upadku z konia i odniesionych obrażeń doświadczył stanu, w którym był przekonany, że umiera. Z jego wspomnień tego wydarzenia utrwalonych w *Próbach* wynika, że pomijając fizyczny ból, nie było to nieprzyjemne doświadczenie. Co więcej, miało dla filozofa tę wartość, że pozwoliło mu poradzić sobie z dręczącym go do tamtej pory strachem przed śmiercią. Konkluzja, jaką można wyciągnąć z obu lektur, opiera się na akceptacji. Argumentacja Montaigne’a, tak jak ją przedstawiają Weiner i Fabjański, przypomina w tym punkcie stoickie poglądy – śmierć jest niezbywalną częścią życia, którą trzeba zaakceptować, jeśli chce się akceptować życie. Chcąc opanować niezdrowy strach przed nią, można się z nią oswajać, przedstawiając ją sobie jako coś pozytywnego (na przykład kończącego długą i męczącą chorobę) albo przynajmniej neutralnego, a z pewnością zgodnego z naturą.

Filozofia Montaigne’a przywoływana jest nie tylko w kontekście śmierci. Od innej strony podchodzi do niej Alain de Botton, przedstawiając ją jako „pocieszenie w obliczu ułomności”⁴¹. Rozróżnia przy tym trzy rodzaje ułomności (seksualną, kulturową i intelektualną), na każdą oferując sformułowane na bazie *Prób* rozwiązania. Ich sednem jest, ponownie, akceptacja tego, co zdaniem Montaigne’a jest naturalne. Odpowiednio można wskazać, że:

³⁶ Tamże, s. 312-327.

³⁷ Tamże, s. 327.

³⁸ E. Weiner, dz. cyt., s. 331-347.

³⁹ M. Fabjański, *Uwolnij się!*..., s. 84-86.

⁴⁰ Tamże, s. 333.

⁴¹ A. de Botton, dz. cyt., s. 123-183.

- czymś naturalnym jest to, że nie mamy pełnej kontroli nad swoją cielesnością, natomiast nienaturalne i szkodliwe jest deprecjonowanie seksualności i unikanie rozmów na ten temat;
- czymś naturalnym są różnice kulturowe, natomiast nienaturalnym i potencjalnie zbrodniczym – nietolerancja dla inności;
- czymś naturalnym są różnice w dziedzinie intelektualnej, natomiast błędem jest utożsamianie intelektualnej sprawności z życiową mądrością, która jest bardziej uniwersalna i przez to ma większą wartość.

Propozycje Montaigne'a z ich odwołaniami do natury i akceptacji nieuniknionego przypominają nauki stoików. Główna różnica, na jaką wskazuje zwłaszcza de Botton, zestawiając go z Cyceionem, polega na przesunięciu akcentu z rozumu na całościowo pojmowanego człowieka. U Montaigne'a natura jest sama w sobie dobra, ale rozumność obarcza ludzi pewnymi dodatkowymi problemami, od jakich wolne są zwierzęta⁴².

Podobna wizja człowieka wyłania się z charakterystyki filozofii Nietzschego według Marcina Fabjańskiego. Tym, co przeszkadza zaakceptować własną naturę, są tu jednak bardziej oczekiwania innych ludzi niż rozum: na przeszkodzie do naturalnej, harmonijnej egzystencji leży wszystko, co czyni człowieka ciężkim i tłamsi jego własne potrzeby. Rozwiązaniem tego problemu może być doktryna wiecznego powrotu, przedstawiona przez Fabjańskiego jako ćwiczenie polegające na wyobrażaniu sobie, że każdy moment życia będziemy przeżywać jeszcze nieskończoną ilość razy. Refleksja taka może być impulsem do zmiany podejścia na takie, które uczyni nasze życie wartym wiecznego przeżywania. Oprócz Fabjańskiego Nietzschemu najczęściej uwagi poświęcają Luc Ferry, Eric Weiner⁴³ i Alain de Botton⁴⁴, z tym że Ferry ogranicza się do zreferowania i wytłumaczenia stanowiska filozofa, by na koniec przedstawić własne. Zarówno Weiner, jak i de Botton kojarzą Nietzschego z innymi problemami niż Fabjański, choć można wskazać pewne punkty wspólne pomiędzy nimi.

Weiner, podobnie jak Fabjański, eksploatuje głównie teorię wiecznego powrotu jako sprawdzian wszystkich życiowych decyzji, jednak wskazuje przy tym także na inny problem, zawarty w tytule: *Nie żałować jak Nietzsche*. Życie przeżywane w nieskończoność i w dokładnie ten sam sposób nie jest warte ani żalu ze względu na porażki, ani euforii ze względu na sukcesy, a najlepszą postawą, jaką można wobec niego przyjąć, jest pokochanie go takim, jakie jest. Jeszcze inny punkt wyjścia przyjmuje de Botton, proponując filozofię Nietzschego jako remedium na trudności. Przez pojęcie trudności

⁴² Można tu wskazać na kontrast takiego rozumienia ludzkiej natury z ideą modelowego stoickiego mędrca przedstawioną przez Tomasza Mazura, ale też na podobieństwo z jednym z argumentów za pozbyciem się strachu przed śmiercią, jakie przedstawia Piotr Stankiewicz: mniej mądre istoty niż my (czy to ludzie, czy zwierzęta) potrafią nie bać się śmierci.

⁴³ E. Weiner, dz. cyt., s. 253-273.

⁴⁴ A. de Botton, dz. cyt., s. 223-264.

rozumie wszystko, co należy przezwyciężyć, dążąc do jakiegoś z góry postawionego celu, jak doskonalenie techniki w danym rzemiośle czy wspinanie się na górę. Postawa aprobowana przez Nietzschego polegałaby w tym przypadku na konsekwentnym trwaniu przy swoich planach i życiu w zgodzie ze sobą. Przejawia się to w przekuwaniu swoich frustracji, namiętności i poczucia niższości w siły twórcze oraz w konsekwentnym dążeniu do zachowania jasności umysłu (czyli na unikaniu tego, co otępia umysł, jak robią to – zdaniem Nietzschego – alkohol lub chrześcijaństwo⁴⁵).

Podobnie jak w przypadku Nietzschego, także Schopenhauer według każdego z trzech porównywanych autorów (Fabjański, Weiner, de Botton) może dostarczać odpowiedzi na inne zagadnienia. Rdzeniem, do którego wszyscy się odwołują, jest tu jego koncepcja przenikającej wszystko woli mocy – złej, niemożliwej do zaspokojenia siły organizującej świat. De Botton⁴⁶ koncentruje się tu na pocieszeniu, jakie przyjęcie tej perspektywy może przynieść wobec miłosnego zawodu. Argumentacja, jaką przedstawia, polega na uświadomieniu czytelnikowi, że zasady, na jakich ludzie dobierają się w pary, nie mają służyć ich szczęściu, ale wydaniu na świat zdrowego potomstwa. Jeśli kogoś spotka na tym polu niepowodzenie, winny nie jest ani on, ani druga osoba, lecz mechanizmy zupełnie od nich niezależne, choć ból jest w tej sytuacji reakcją całkowicie naturalną i usprawiedliwioną. Tym, co pozwala jeszcze bardziej efektywnie poradzić sobie z tym bólem, jest obcowanie ze sztuką. Dostarcza ona uniwersalnych wzorców sytuacji, które nas dotyczą, i pozwala w ten sposób z jednej strony osadzić je w szerszym kontekście, a z drugiej opisać je lepiej, niż sami bylibyśmy w stanie to zrobić. Umożliwia w ten sposób poczucie się częścią większej wspólnoty ludzi zmagających się z podobnymi problemami⁴⁷ i zarazem dostarcza poczucia bycia zrozumianym.

Stosunek Schopenhauera do sztuki jest w zasadzie jedynym aspektem w jego dorobku, na jakim koncentruje się Eric Weiner⁴⁸. Rozdział poświęcony temu filozofowi (*Słuchać jak Schopenhauer*) jest jednym z tych, w których autor skupia się bardziej na pozytywnym przesłaniu możliwym do zastosowania wobec rutynowych codziennych czynności niż na konkretnej życiowej trudności, którą można z pomocą danego filozofa usunąć. Niepokojąca metafizyka woli mocy służy mu bardziej za punkt odniesienia niż źródło praktycznych inspiracji, aczkolwiek pod koniec autor ucieka się do błyskotliwego porównania jej do internetu i bezładnego zalewu informacji, jaki oferuje⁴⁹. Zanurzenie się w sztuce, oprócz ascezy, jest jedną z dwóch dróg przezwyciężenia wpływu woli mocy na ludzkie życie. W metaforze Weinerja odmowa uczestniczenia w bezmyślnej

⁴⁵ Tamże, s. 258.

⁴⁶ Tamże, s. 185-221.

⁴⁷ Co przypomina stoicką strategię, opisywaną m.in. przez Piotra Stankiewicza w rozdziale *Nigdy nie jesteś sam* (dz. cyt., s. 319-331).

⁴⁸ E. Weiner, dz. cyt., s. 105-129.

⁴⁹ Tamże, s. 128.

i przytłaczającej wymianie informacji charakteryzującej współczesne życie na rzecz kontemplacji dzieła sztuki jest filozoficznie uzasadnioną praktyką. Bardziej całościowo na dorobek filozofa patrzy Marcin Fabjański⁵⁰, który z koncepcji woli mocy przechodzi do konkluzji, że ludzkie ego – jej jednostkowa manifestacja – jest czymś całkowicie nieważnym. W tym założeniu dopatruje się pocieszenia wobec śmiertelności, która jest jedynie konsekwencją takiego, a nie innego sposobu organizacji świata i życia. Jednocześnie takie ustawienie perspektywy na ludzką jednostkę może ją uleczyć z „patetyczności, narcyzmu i egoizmu”, jak autor zaznacza w tytule.

Ostatnim filozofem, który pod względem poświęcanej mu uwagi może konkurować ze stoikami, jest Epikur. Większość porównywanych tu książek się do niego odwołuje, ale rekonstrukcję epikurejskiego przesłania w najbardziej rozbudowanej formie zawierają ponownie tylko prace Weinerja⁵¹, Fabjańskiego⁵² i de Bottona⁵³. Każdy z nich przedstawia Epikura przez pryzmat jego specyficznego podejścia do przyjemności, które stoi w sprzeczności z konsumpcyjnym stylem życia i jako powszechnie obowiązujące doprowadziłyby do całkowitej zmiany współczesnego społeczeństwa. Aby pokazać ten związek, autorzy odwołują się do epikurejskiej hierarchii przyjemności. Źródłem ludzkich nieszczęść jest tu niewłaściwe formułowanie pragnień. Godne zaspokojenia są tylko pragnienia naturalne i konieczne, a opcjonalnie także naturalne i niekonieczne, natomiast nienaturalnych i niekoniecznych zaspokajać nie należy. Do szczęścia wystarczy, zdaniem Epikura, zaspokoić pragnienia należące do pierwszej kategorii, a te ograniczają się do przyjaźni, wolności, swobodnej refleksji oraz podstawowych dóbr materialnych, takich jak jedzenie, ubranie i miejsce do snu. Kwestia epikurejskiego minimalizmu w dziedzinie pragnień jest przez wszystkich autorów akcentowana równie mocno, ale najwięcej uwagi poświęca jej de Botton – wręcz ogranicza się tylko do niej, przedstawiając ten punkt widzenia jako „pocieszenie wobec niedostatku pieniędzy”. Przesłanie Epikura od nieco innej strony, choć w tym samym duchu, ujmuje Eric Weiner: należy „radować się jak Epikur”, czyli pielęgnować w sobie umiejętność cieszenia się niewielkimi przyjemnościami i doceniania otaczających nas dóbr jako „wystarczająco dobrych”⁵⁴.

Weiner i Fabjański nawiązują także do innego istotnego fragmentu tej filozofii, jakim jest poczwórne lekarstwo: śmierć nas nie dotyczy, bogów nie należy się bać, gdyż nie interesują się ludźmi, to, co dobre jest łatwe do uzyskania, a to co złe – łatwe do

⁵⁰ M. Fabjański, *Uwolnij się!*..., s. 155-183.

⁵¹ E. Weiner, dz. cyt., s. 133-152.

⁵² M. Fabjański, *Uwolnij się!*..., s. 21-45.

⁵³ A. de Botton, dz. cyt., s. 49-80.

⁵⁴ Ograniczenie liczby swoich pragnień i przekonanie, że to, co trudno dostępne, jest niekonieczne, to poglądy, które Marcin Fabjański łączy także ze stoicyzmem (*Stoicyzm uliczny*..., s. 59-63, sytuacja „Gdy cię nie stać”).

zniesienia. Ideę tę najlepiej rozwija Marcin Fabjański, koncentrując się jednak przede wszystkim na śmierci. W jego interpretacji (na której potrzeby autor przywołuje Lukrecjusza, późniejszego ucznia Epikura)⁵⁵ strach przed śmiercią i pragnienie śmierci są ze sobą tożsame, ponieważ opierają się na tym samym założeniu – że po śmierci jest coś, czego można się bać. Epikurejczyk tymczasem jest przekonany, że nieobecność przed narodzeniem jest tym samym, co po śmierci – i jest to argument tożsamy z jednym z tych, jakich używa przytaczany przez Piotra Stankiewicza Seneka⁵⁶.

Drugi sposób radzenia sobie z trudnościami, jakim są przyporządkowane do konkretnych okoliczności ćwiczenia, można nazwać wariacją na temat pierwszego ze względu na wspólny cel: wyeliminowanie niepotrzebnego dyskomfortu powodowanego przez własne, nieracjonalne reakcje. Stosowanie technik powinno być motywowane racjonalnym podejściem do życia, choć nie zawsze polegają one na racjonalnej analizie. Ze względu na wielość i różnorodność technik, o których mowa, ograniczę się do jednego przykładu ilustrującego kilka z nich.

Sytuacją taką może być nerwowe oczekiwanie spodziewanej przykrości. *Stoicyzm uliczny* zawiera opisy kilku wariantów takiego problemu, z których każdy jest pretekstem do zaprezentowania innego rozwiązania. W przypadku budzącej niechęć wizyty u dentysty autor zaleca zajęcie umysłu alternatywnymi interpretacjami (nie jestem teraz w pracy i mam czas dla siebie, więc pod tym względem na współczucie zasługuje raczej dentysta) i chłodną analizą własnych emocji, co pozwala uczynić całe wydarzenie znośniejszym. Inny wariant tego samego uczucia, omówiony za pomocą zamartwiania się o przebywającego poza domem bliskiego, z którym nie można się skontaktować, zawiera inną receptę. W tym przypadku pomocne ma być przeciwstawianie własnym nerwowym wyobrażeniom na temat losu oczekiwanej osoby odpowiedzi „nie wiem” jako jedynej uprawnionej w tej sytuacji. Powtarzanie sobie tego stwierdzenia ma pomóc uspokoić niepokój i unieważnić natrętne, katastroficzne wyobrażenia, które go podsycają.

Co ciekawe, jedna z najczęściej przywoływanych stoickich technik, *premeditatio malorum* (przewidywanie nieszczęścia), polega na wykorzystaniu wyobraźni w sposób dokładnie odwrotny w podobnych okolicznościach⁵⁷. Zadaniem praktykującego jest wyobrazić sobie możliwie szczegółowo wydarzenie, którego najbardziej się obawia, i oswoić się z założeniem, że będzie musiał go doświadczyć. Istotny jest przy tym cel: przygotowanie się na spodziewane życiowe wyzwanie, a nie zamartwianie się

⁵⁵ M. Fabjański, *Uwolnij się!...*, s. 37-38.

⁵⁶ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 281-281.

⁵⁷ O zastosowaniu *premeditatio malorum* wobec spodziewanej katastrofy piszą T. Mazur (dz. cyt., s. 118-123) i A. de Botton (dz. cyt., s. 104-108). Kontekstowo wspomina o tej technice także P. Vernezze (dz. cyt., s. 108 i 172-176), a najbardziej wyczerpująco charakteryzuje ją P. Stankiewicz (dz. cyt., s. 219-235).

nieuchronną tragedią. Wspólnym mianownikiem omówionych technik jest więc racjonalne dążenie do spokoju wobec spodziewanej nieprzyjemności, bez względu na to, czy jest to zabieg dentystyczny, czy utrata pracy lub kogoś bliskiego.

Podsumowanie

Sformułowanie wniosków podsumowujących niniejsze opracowanie winno być poprzedzone jeszcze jedną metodologiczną uwagą. Analizując teksty, skupiłam się celowo na filozofach i tematach występujących najczęściej, a więc przede wszystkim na punktach wspólnych – i dopiero tak dobrany materiał wykorzystywałam w zestawieniu. Pomija ono tym samym najbardziej jaskrawe różnice pomiędzy wizjami poszczególnych autorów, ale także większość treści, jakie zawarli w swoich poradnikach. Bardziej obszerna i wyczerpująca analiza mogłaby z pewnością dostarczyć wartościowych wniosków z punktu widzenia tematu, jednak byłaby to praca o znacznie większej objętości i znacznie bardziej szczegółowa.

Wnioski, które tak przeprowadzona analiza pozwala mi przedstawić, ograniczają się do trzech ogólnych stwierdzeń. Pierwsze z nich dotyczy źródeł: znaczenie, jakie autorzy poradników filozoficznych przypisują stoikom, przewyższa to, jakie przypisują jakiegokolwiek innej koncepcji. Nie ma wśród analizowanych tu książek ani jednej, która nie zawierałaby przynajmniej jednego rozdziału w całości poświęconego stoicyzmowi, czy to w wydaniu jednego z jego przedstawicieli, czy traktowanego jako system tworzony przez wspólnotę myślicieli o zbieżnych poglądach. Stoicki sposób życia przedstawiany jest w różny sposób, w zależności od założeń danej pracy, jednak istotna wydaje mi się sama dająca się z tego wyprowadzić myśl, że książka filozoficzna adresowana również (albo przede wszystkim) do laików powinna się do stoicyzmu w wyraźny sposób odwoływać.

Druga kwestia dotyczy sposobów radzenia sobie z życiem, jakie proponują autorzy poradników. Sądzę, że najlepiej ujmuje je wszystkie podejście oparte na akceptacji, do której można (upraszczając) sprowadzić większość rozwiązań. Akceptacja jest zarówno punktem wyjścia dla racjonalnej refleksji (trzeba przyjąć wyjściowy stan rzeczy, aby móc przeanalizować sytuację), jak i ostatecznym wyjściem, jakie pozostaje człowiekowi, gdy nie może zmienić trudnych okoliczności (tak jest m.in. w przypadku problemu przemijalności i nadmiernego zła).

Trzecim istotnym wyróżnikiem wspominanych tu poradników jest wspólna im wszystkim tendencja do postulowania indywidualistycznego podejścia – i wynikającej z niego indywidualistycznej etyki. Czytelnik jest zachęcany do zapoznania się i zastosowania przedstawianych przez autora zaleceń przede wszystkim ze względu na własny dobrostan, którego osiągnięcie czy podtrzymanie ma mu to ułatwić. Korzyść innych i całego społeczeństwa jest traktowana jako skutek uboczny zadbania o siebie samego

lub element całkowicie obojętny (można tu wskazać pewne wyjątki, jak np. rozdział poświęcony Konfucjuszowi u Erica Weinerja, jednak jego książka jako całość wpisuje się w indywidualistyczne podejście).

Pomijając kwestię zastosowanych kryteriów i dających się wyprowadzić z analizy wniosków, pozwolę sobie na koniec zaproponować moją osobistą opinię w kwestii tego, która z pozycji, jakie tu porównuję, najlepiej spełnia swoją funkcję filozoficznego poradnika. Jest to według mnie *Sztuka życia według stoików* Piotra Stankiewicza, za którą przemawiają dwa powody. Pierwszym jest przejrzysta i uporządkowana struktura tekstu, podzielonego na rozdziały systematyzujące ściśle każdy aspekt myśli stoickiej i pozwalające w razie potrzeby szybko wrócić do poszukiwanego fragmentu (co koresponduje z jednym ze stoickich ćwiczeń zalecanych przez autora, by w krytycznych sytuacjach wracać do konkretnych sentencji pomocnych w konfrontacji z danym problemem). Drugi powód zawiera się w dążeniu autora do przedstawienia stoicyzmu jako niezależnego, spójnego i uzasadnionego sposobu życia, który daje się połączyć z niemal każdym światopoglądem i sytuacją życiową. Taka interpretacja, ograniczająca się do praktycznego wymiaru tej filozofii, pozwala na zaprezentowanie uniwersalnej i dobrze uargumentowanej propozycji, nad której wdrożeniem warto się przynajmniej zastanowić.

Bibliografia

Poradniki sztuki życia

- de Botton A., *O pocieszeniach, jakie daje filozofia*, Warszawa 2011.
 Fabjański M., *Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje*, Kraków 2021.
 Fabjański M., *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.
 Ferry L., *Jak żyć?*, Warszawa 2011.
 Mazur T., *O stawianiu się stoikiem. Czy jesteście gotowi na sukces?*, Warszawa 2014.
 Stankiewicz P., *Sztuka życia według stoików. Jak żyć mądrze, dobrze i szczęśliwie*, Warszawa 2021.
 Vernezze P., *Don't worry, be stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy*, Warszawa 2013.
 Weiner E., *Ekspresem z Sokratesem. Czego martwi filozofowie uczą nas o życiu*, Warszawa 2020.

Źródła internetowe

- https://pl.wikipedia.org/wiki/Luc_Ferry (dostęp: 15.08.2022).
<https://ericweinerbooks.com/> (dostęp: 15.08.2022).
<https://www.alaindebotton.com/full-cv/> (dostęp: 15.08.2022).
<http://www.petervernezze.com/about-me> (dostęp: 15.08.2022).
<https://piotrstankiewicz.pl/> (dostęp: 15.08.2022).

Sztuka życia w wybranych poradnikach filozoficznych. Analiza porównawcza

Abstrakt: Artykuł stanowi analizę porównawczą wybranych poradników filozoficznych, które ukazały się na polskim rynku wydawniczym w ciągu ostatniej dekady. Przedmiotem zainteresowania autorki są punkty wspólne prezentowanych pozycji – powtarzające się wątki i nawiązania do tych samych postaci i koncepcji filozoficznych. Tak sformułowany zakres tematyczny pozwala na wysunięcie wniosków dotyczących znaczenia przypisywanego wybranym filozofom (w szczególności stoikom) w literaturze poradnikowej odwołującej się do filozofii, a także dominującego modelu radzenia sobie z życiowymi przeciwnościami, jaki proponują swoim odbiorcom.

Słowa kluczowe: sztuka życia, poradniki, filozofia praktyczna, stoicyzm, śmierć

The art of living in selected philosophical guides. Comparative analysis

Abstract: The paper is a comparative study of selected philosophical guides published in Poland during the past decade. The main purpose is to characterize the similarities between them, such as recurring themes and references to the same philosophical figures and concepts. From this point of view, we could draw conclusions about the tendencies in guidebooks referring to philosophy, for example, the meaning of certain philosophers (mainly Stoics) and the dominant model of dealing with the everyday obstacles that they offer.

Keywords: the art of living, self-help books, practical philosophy, stoicism, death