

Po co nam do szczęścia filozofia?

I. ZADANIA

1. Od czego zależy szczęście?

Zapisz na kartce, co Ci jest potrzebne do szczęścia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Na co mamy w naszym życiu wpływ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Co chcę zmienić?

Przypomnij sobie podział na sprawy zależne i niezależne od nas. Znajdź jedną rzecz, która zależy od Ciebie i chcesz ją zmienić, np. nastawienie do konkretnej osoby, myśli na temat Twojego wyglądu, podejście do wydawania pieniędzy itp. Zapisz ją na kartce. Opisz, co chciałbyś zmienić, zastanów się, czy wiesz jak. Nie przejmuj się, jeśli jeszcze nie wiesz.



**Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

II. TEKSTY ŹRÓDŁOWE

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, reputacja, piastowane stanowisko, a więc to, co nie jest naszymi czynami. Rzeczy, które leżą w naszej mocy, z samej swej natury są wolne, nie podlegają ograniczeniom lub utrudnieniom; rzeczy które nie leżą w naszej mocy, są słabe, zależne, podlegają ograniczeniom i pozostają w gestii innych ludzi. Pamiętaj zatem, że jeśli uważasz za wolne rzeczy, które z natury są zależne, i traktujesz jako swoją własność rzeczy leżące w mocy innych ludzi, będziesz się zmagał z przeszkodami i będziesz lamentował, będziesz się borykał z niepokojem i będziesz obwiniał zarówno bogów, jak i ludzi. Jeżeli jednak uważasz za swoje tylko to, co w istocie do ciebie należy, a sprawy należące do innych traktujesz jako cudze, nikt nigdy do niczego cię nie zmusi, nikt ci niczego nie uniemożliwi, nigdy nie będziesz nikogo potępiał, nigdy nie będziesz nikogo oskarżał, nie zrobisz niczego wbrew swojej woli, nikt cię nie skrzywdzi, nie będziesz miał żadnych wrogów i nie stanie ci się żadna krzywda.

W sytuacji, w której stawiasz sobie za cel tak wielkie rzeczy, pamiętaj, że nie wolno ci próbować zdobyć ich za sprawą skromnych wysiłków; musisz natomiast całkowicie zrezygnować z pewnych rzeczy i odsunąć inne na później. Jeśli jednak postanowisz zapewnić sobie także władzę i bogactwo, niewykluczone, że nie uda ci się ich zdobyć, ponieważ stawiasz sobie za cel wielkie rzeczy; z całą pewnością nie zdołasz też zapewnić sobie owych rzeczy stanowiących jedyne źródło szczęścia i wolności. Zacznij więc od razu mówić w obliczu każdego nieprzyjemnego wrażenia: „jesteś

wrażeniem, a nie tym, czym się wydajesz”. Później sprawdź je przy użyciu zasad, którymi dysponujesz, przede wszystkim skupiając się na tym, czy takie wrażenie odnosi się do rzeczy, które leżą w twojej mocy, czy może dotyczy rzeczy, które w twojej mocy nie leżą. Jeśli takie wrażenie ma związek z czymkolwiek, co nie leży w twojej mocy, powiedz śmiało, że ta rzecz cię nie dotyczy.

Epiktet, *Encheiridion* I, s. 197–198

(*Wybrane diatryby i Encheiridion. Stoicka sztuka życia*, tł. K. Krzyżanowski, Gliwice 2021)



Pamiętaj, że pragnienie zawiera w sobie obietnicę zdobycia tego, czego pragniesz; awersja (odwracanie się od czegoś) kryje obietnicę, że nie natkniesz się na to, czego próbujesz uniknąć; ten, kto nie spełnia swoich nadziei, jest godny pożałowania, z kolei ten, kto napotyka to, czego chciał uniknąć, jest nieszczęśliwy. Jeśli więc próbujesz unikać wyłącznie rzeczy, które są sprzeczne z naturą i leżą w twojej mocy, nie będziesz miał do czynienia z żadną z rzeczy, których chciałbyś się ustrzec. Gdybyś jednak próbował unikać choroby, śmierci lub ubóstwa, będziesz nieszczęśliwy. Zrezygnuj z awersji wobec wszystkich rzeczy, które nie leżą w twojej mocy, a następnie przenieś ją na rzeczy, które są sprzeczne z naturą i leżą w twojej mocy. Na razie musisz też całkowicie odrzucić pragnienie. Jeśli bowiem pragniesz czegokolwiek, co nie jest w twojej mocy, będziesz się borykał z rozczarowaniem, a nic, co leży w twojej mocy i byłoby godnym obiektem dla pragnienia, nie jest jeszcze w twoim zasięgu. Rób użytek wyłącznie z dążenia do rzeczy oraz unikania ich, choć i te środki stosuj w minimalnym stopniu, z zastrzeżeniami i powściągliwością.

Epiktet, *Encheiridion* II, s. 198–199.



Źródłem ludzkich zmartwień nie są zdarzenia, lecz opinie na ich temat; śmierć nie jest na przykład niczym strasznym; gdyby bowiem zasługiwała na takie miano, byłaby tak postrzegana przez Sokratesa. Przerażenie wynika z opinii na temat śmierci – poglądu, zgodnie z którym jest ona czymś strasznym. Gdy jesteśmy ograniczeni, odczuwamy niepokój lub smutek, nie obwiniamy nigdy innych, lecz siebie, a konkretnie naszą opinię.

Obwinianie innych o własne nieszczęścia jest sposobem postępowania niewykształconego człowieka; ten, kto zaczął odbierać wykształcenie, szuka winnego w sobie, natomiast osoba, która zakończyła edukację, nie obwinia ani innych, ani siebie.

Epiktet, *Encheiridion* V, s. 200.



Nie próbuj doprowadzić do tego, by wszystko działo się zgodnie z twoim życzeniem; życz sobie raczej tego, by wszystko działo się tak, jak się dzieje, a będziesz wiódł spokojne życie.

Epiktet, *Encheiridion* VIII, s. 202.



W obliczu każdego zdarzenia, które ci się przytrafia, pamiętaj o tym, by zwrócić się ku sobie i sprawdzić, które z posiadanych przez ciebie zdolności pozwolą ci zmienić to wydarzenie w coś korzystnego. Jeżeli dostrzeżesz pięknego mężczyznę lub piękną kobietę, okaże się, że zdolnością, dzięki której zdołasz się oprzeć takiej osobie, będzie powściągliwość. W obliczu bólu taką cechą będzie wytrzymałość. Gdyby problemem były obelżywe słowa, pomoże ci cierpliwość. Jeśli wyrobisz sobie w ten sposób (właściwy) nawyk, wrażenia nie będą już kontrolować twoich poczynań.

Epiktet, *Encheiridion* X, s. 202.



Pamiętaj, że znieważa cię nie ten, kto ci lży lub wymierza ci cios, lecz twoja opinia, zgodnie z którą te działania stanowią zniewagę. Gdy więc ktoś cię rozsierdzi, wiedz, że w istocie rozzłościła cię twoja własna opinia – dokładaj przeto wszelkich starań, by nie dawać się ponieść wrażeniom. Gdy już uda ci się zyskać na czasie i zapewnisz sobie chwilę zwłoki, zapanujesz nad sobą z większą łatwością.

Epiktet, *Encheiridion* XX, s. 207.



A co jest najlepsze w człowieku? Rozum. Dzięki niemu to wyprzedza człowiek zwierzęta i kroczy śladami bogów. Doskonały rozum więc jest właściwym dobrem człowieka; wszystko inne ma on wspólne ze zwierzętami i roślinami [...]. Jeśli więc każda rzecz, gdy udoskonali właściwe sobie dobro, jest godna pochwały i dochodzi do swojego naturalnego celu, a dobrem przeznaczonym dla człowieka jest rozum, to gdy go udoskonalił, staje się godnym pochwały i dotarł do swojego naturalnego celu.

Seneka, *List 76, 9*, tłum. W. Kornatowski.
cytat za: G. Reale, *Historia filozofii*, t. III, Lublin 1999, s. 395.



5

Stoicy twierdzą, że spośród rzeczy istniejących jedne są *dobre*, inne *złe*, a jeszcze inne *ani dobre ani złe [obojętne]*. Do rzeczy dobrych należą *cnoty*, jak *przezorność, sprawiedliwość, dzielność, powściągliwość* i inne. *Złe są rzeczy im przeciwne*, a więc *bezmyślność, niesprawiedliwość* i inne. *Ani dobre, ani złe* są takie, które *ani nie przynoszą korzyści, ani nie wyrządzają szkody [moralnej]*, np. *życie, zdrowie, przyjemność, piękno, siła, bogactwo, dobra sława, szlachetne urodzenie* oraz *rzeczy przeciwne, śmierć, choroba, trud, brzydota, słabość, ubóstwo, zła sława, podłe urodzenie* i tym podobne.

Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów VII*, 102,
tłum. K. Leśniak, cytat za: G. Reale, *Historia filozofii*, t. III, Lublin 1999, s. 401.



Tak rozumieeli szczęście – po grecku nazywane eudajmonią (*εὐδαιμονία*) – wszyscy bez mała filozofowie starożytni: szczęście było dla nich posiadaniem największych dóbr dostępnych człowiekowi. Jego miarą w tym znaczeniu nie była ani pomyślność zdarzeń, ani intensywność radości, lecz wysokość posiadanych dóbr. Jakie to mają być dobra, tego starożytna definicja szczęścia nie przesądzała; decyzja nie zależała już od definicji szczęścia, lecz zależała od poglądu na to, jakie z dóbr dostępnych człowiekowi

są najważniejsze. Myśliciele starożytni nie byli co do tego zgodni. Jedni byli zdania, że o szczęściu stanowią dobra moralne, bo są ze wszystkich najważniejsze, inni, że hedoniczne, jeszcze inni, że tylko równomierny zespół wszystkich dóbr. Ale dla wszystkich eudajmonia była posiadaniem najwyższej miary wszystkich dóbr. Odczucie dóbr tych było dla eudajmonii sprawą mało istotną. Stoicy twierdzili wręcz, że szczęście-eudajmonia nie ma nic wspólnego z przeżywaniem stanów przyjemnych.

W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 1985, s. 19–20.

LEKTURY

Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?*, Warszawa 2000.

Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, Warszawa 2003.

Hadot P., *Filozofia jako edukacja dorosłych*, Warszawa 2023.

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

Reale G. *Historia filozofii starożytnej*, Lublin 1996–1997.

Reale G., *Myśl starożytna*, Lublin 2003.

