

# PO CO NAM DO SZCZĘŚCIA FILOZOFIA?

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

### CEL:

Prezentacja filozofii jako narzędzia do bardziej świadomego (i szczęśliwego) życia

### Cele operacyjne

- Uczeń rozumie rozróżnienie na filozofię praktyczną i akademicką.
- Uczeń zna podstawowe założenia filozofii stoickiej.
- Uczeń potrafi omówić na przykładach zastosowanie praktyk zaczerpniętych z filozofii stoickiej w codziennym życiu.

**Metody pracy:** wykład, dyskusja, analiza tekstu, burza mózgów, praca w grupie

**Pomoce dydaktyczne:** notatnik, prezentacja multimedialna, lektura źródłowa



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

# Przebieg warsztatów

## 1. WPROWADZENIE W TEMAT

Filozofia jako dyscyplina naukowa a filozofia jako sztuka życia, i to życia szczęśliwego.

*W dzisiejszych czasach istnieją profesorowie filozofii, a nie filozofowie...; być filozofem, to nie tyle oddać się wyrefinowanym rozmyślaniom [...], ile tak kochać mądrość, aby zgodnie z jej nakazami prowadzić życie proste, niezależne, wielkoduszne i ufne.*

(H.D. Thoreau).

## 2. ROZWINIĘCIE TEMATU

### Część I

#### (45 min) – Szczęście – stoicka sztuka rozróżniania

##### ZAD. 1

##### KTO JEST SZCZĘŚLIWY – BURZA MÓZGÓW

##### ZAD. 2

##### OD CZEGO ZALEŻY SZCZĘŚCIE?




Zapisz na kartce, co Ci jest potrzebne do szczęścia.

#### Podsumowanie zadań:

1. Już Arystoteles pisał, że celem każdego człowieka jest szczęście (gr. εὐδαιμονία), ale nie każdy rozumie je tak samo. Wszyscy ludzie dążą do szczęścia. Ważne jednak, aby sprawdzić, czy prawidłowo identyfikujemy, co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi. Dla starożytnych szkół filozoficznych podstawową przyczyną cierpienia, zamętu, nieświadomości człowieka są namiętności: chaotyczne pragnienia, wyolbrzymione obawy<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Por. P.Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, Warszawa 2000, s. 13.

- 
2. Prezentacja podstawowych informacji o szkole stoickiej (czas działania, główni przedstawiciele, podstawowe koncepcje)<sup>2</sup>.
  3. Szczegółowa prezentacja rozróżnienia na rzeczy zależne od człowieka i niezależne od niego. Na co mamy wpływ, a na co go nie mamy.

### ZAD. 3

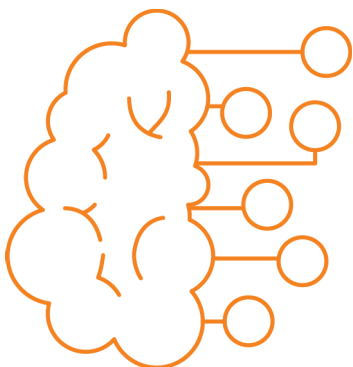
Teksty Epikteta – ćwiczenie z lektury – na co mamy wpływ, a na co nie?

Szkoła sokratyczna mówi, że ma się tylko jeden wybór – między życiem świadomym a mechanicznym. Wybór zawodu jest teoretycznie ważny, może decydować o zarobkach, prestiżu, stylu życia, ale nie o szczęściu<sup>3</sup>

**Podsumowanie zajęć** (jeśli warsztat jest dzielony na dwie lekcje) – zachęta do samodzielnej lektury

## Część II (45 min) – Filozofia jako ćwiczenie duchowe

3



### ZAD. 1

#### CZY FILOZOFIA JEST TOWAREM LUKSUSOWYM? – BURZA MÓZGÓW

Jest to *de facto* pytanie o to, czy filozofia jest do życia konieczna, a w konsekwencji także czy można ją uznać za użyteczną? Jeśli ludzie uważają ją za luksus, dzieje się tak dlatego, że wydaje się im odległa od ich doświadczenia<sup>4</sup>.

#### Wprowadzenie terminów:

- (auto)terapia filozoficzna – przeprowadzenie duszy od trosk życia do prostej radości istnienia,
- ćwiczenie duchowe<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> Można skorzystać z informacji zawartych np. w: G.Reale, *Myśl starożytna*, Lublin 2003, s. 393–425; 472–486.

<sup>3</sup> Por. M. Fabjański, *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020, s. 103.

<sup>4</sup> Por. P.Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie...*, dz. cyt., s. 337.

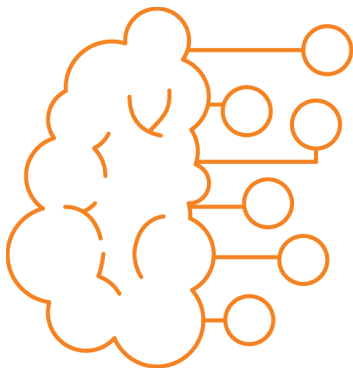
<sup>5</sup> Por. tamże i P.Hadot, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, Warszawa 2023.

! Wprowadzenie w założenie trójpodziału duszy obecne w filozofii klasycznej<sup>6</sup>.

– Dlaczego „ćwiczenia filozoficzne” są tak samo ważne jak mycie zębów?

„Filozofować to nie znaczy budować teorię abstrakcyjną, ale budować osobę ludzką<sup>7</sup>”.

„Filozofia przedstawiała się jako metoda osiągnięcia niezależności, wolności wewnętrznej (*autarkeia*), stanu, w którym własne «ja» zależy tylko od samego siebie<sup>8</sup>”.



## ZAD. 2

### CO MOŻEMY WYĆWICZYĆ? CZEGO MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ PRZEZ PRAKTYKOWANIE? – BURZA MÓZGÓW

Można odnaleźć podobieństwo między ćwiczeniami filozoficznymi a ćwiczeniami fizycznymi praktykowanymi w gimnazjone – młodzieńcy trenowali umysł i ciało; nadawali im nowy kształt i moc.

4

*Dzięki ćwiczeniom powinno się osiągnąć mądrość, czyli stan całkowitego uwolnienia od namiętności, stan doskonałej jedności, poznania siebie i świata<sup>9</sup>.*

*Życie filozoficzne jest oderwaniem od życia codziennego; jest konwersją, całkowitą zmianą widzenia i stylu życia, zachowania<sup>10</sup>.*

## ZAD. 3

### PRACA WŁASNA

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,



<sup>6</sup> Można skorzystać z informacji zawartych np. w: G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, t. III, Lublin 1997.

<sup>7</sup> P. Hadot, *Filozofia jako edukacja...*, dz. cyt., s. 206.

<sup>8</sup> Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie...*, dz. cyt., s. 290.

<sup>9</sup> Por. tamże, s. 57.

<sup>10</sup> Por. tamże, s. 58.

co chciałbyś zmienić, zastanów się, czy wiesz jak. Nie przejmuj się, jeśli jeszcze nie wiesz.

#### ZAD. 4

#### ANALIZA TEKSTÓW W GRUPIE

Wybierzcie jeden z zaproponowanych tekstów filozoficznych i zastanówcie się, o czym jest i jak odnosi się do sytuacji współczesnej. „Przetłumaczcie go” na dzisiejszy język.



#### PODSUMOWANIE

- Przypomnienie głównych treści warsztatów.
- Co było dla Was najważniejsze? Co możecie wdrożyć?
- Zachęta do samodzielnej lektury.

5



#### EWALUACJA

Ankieta ewaluacyjna

#### BIBLIOGRAFIA

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.



## Po co nam do szczęścia filozofia?



### Teksty źródłowe

#### O RZECZACH, KTÓRE LEŻĄ W NASZEJ MOCY LUB W NIEJ NIE LEŻĄ

Wśród wszystkich zdolności (jeśli nie liczyć tej, którą wymienię już wkrótce) nie znajdziesz ani jednej, która jest zdolna rozważyć samą siebie, a co za tym idzie, jest w stanie wyrazić aprobatę lub dezaprobatę. W jakim stopniu sztuka gramatyki dysponuje zdolnością rozważania czegoś? Ma taką moc, gdy w grę wchodzi wyrażenie osądu w kwestii tego, co zostało napisane i powiedziane. Jak przedstawiają się możliwości muzyki? Obejmują one ocenę melodii. Czy którakolwiek z tych zdolności rozważa samą siebie? Zdecydowanie nie. Gdy jednak potrzebujesz napisać do przyjaciela, gramatyka zasugeruje ci, jakich słów masz użyć, choć nie powie ci, czy masz w ogóle stworzyć ten list. Podobnie funkcjonuje muzyka w odniesieniu do dźwięków. Muzyka nie powie ci jednak, czy masz teraz śpiewać i grać na lutni, czy może lepiej byłoby zrezygnować z obu tych rzeczy. Jaka zatem zdolność może ci to powiedzieć? Ta, która rozważa zarówno siebie, jak i wszystkie inne rzeczy. A czym jest ta zdolność? To zdolność rozumowania, gdyż jest to jedyna otrzymana przez nas zdolność, która analizuje samą siebie – to, czym sama jest, jaką ma moc i jaka jest wartość tego daru – oraz wszystkie inne zdolności. Cóż innego mogłoby nam powiedzieć, że przedmioty wykonane ze złota są piękne, skoro one same tego nie mówią? To oczywiście, że jest to jedyna zdolność, która jest w stanie oceniać wrażenia. Cóż jeszcze ocenia muzykę, gramatykę i inne zdolności, poddaje analizie ich zastosowanie i wskazuje sytuacje, w których można byłoby ich użyć? Nic innego.

Co zatem powinien trzymać na podorędziu człowiek, gdy przyjdzie mu się zmierzyć z takimi okolicznościami? Cóż więcej poza wiedzą o tym, co jest moje, a co nie jest moje; o tym, co mi wolno, a czego mi nie wolno? Muszę umrzeć. Czy muszę więc umrzeć, lamentując? Muszę zostać zakuty w łańcuchy. Czy mam w tej sytuacji lamentować? Muszę się udać na wygnanie.

Czy ktokolwiek powstrzyma mnie przed udaniem się tam z uśmiechem, radością i zadowoleniem? „Zdradź tajemnicę, którą skrywasz”. Nie zrobię tego, gdyż jest ona czymś, nad czym mam kontrolę. „Ja zakuję cię jednak w łańcuchy”. Człowieku, o czym ty mówisz? Mnie w łańcuchy? Możesz skrepować moją nogę, ale mej woli nie zdoła przewyciężyć sam Zeus. „Wtrącę cię do więzienia”. Masz na myśli moje biedne ciało. „Utnę ci głowę”. A w którym to momencie powiedziałem, że mojej głowy nie da się odciąć? To właśnie o takich rzeczach powinni rozmyślać filozofowie, o takich sprawach powinni pisać każdego dnia i w takich kwestiach powinni się wprawiać.

Co powiedział Agrypin? Oznajmił: „Nie jestem przeszkodą dla samego siebie”. Gdy poinformowano go, że w senacie odbywa się proces dotyczący jego osoby, odparł: „Mam nadzieję, że ułoży się on pomyślnie, ale nadeszła właśnie piąta godzina dnia – czyli pora, kiedy zwykł wykonywać ćwiczenia fizyczne, a potem brał zimną kąpiel – zajmijmy się więc ćwiczeniami fizycznymi”. Gdy już zakończył tę aktywność, ktoś przyszedł i powiedział mu: „Zostałeś skazany”. „Na wygnanie czy na śmierć?” – zapytał Agrypin. „Na wygnanie” – brzmiała odpowiedź. „Co z majątkiem?” – chciał wiedzieć filozof. „Nie został ci odebrany” – poinformował go rozmówca. „Udajemy się zatem do Arycji i zjedzmy obiad” – odparł filozof.

Epiktet, *Diatryby*, s. 11–12

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



Rozważ tylko, za jaką cenę sprzedajesz własną wolę: jeśli nie z jakiegokolwiek innego powodu, przynajmniej dlatego, że nie sprzedajesz jej za drobną sumę. To, co wspaniałe i lepsze, zdaje się należeć do Sokratesa i jemu podobnych. Dlaczego więc, jeśli jesteśmy takim istotami z samej swojej natury, po świecie nie chodzi liczne grono osób, które by go przypominały? Czy jest prawdą, że wszystkie konie stają się szybkie, a wszystkie psy świetnie radzą sobie z tropieniem śladów? Czy skoro natura nie obdarzyła mnie szczególnymi darami, mam zrezygnować z wysiłków? Mam nadzieję, że nie. Epitet nie jest lepszy od Sokratesa, lecz wystarczy mi, jeśli nie jest gorszy. Nie będę nigdy Milo, ale nie zaniedbuję swojego ciała; nie będę też Krezusem, lecz nie mam zamiaru zaniedbywać mojego majątku. Krótko

mówiąc, nie powinniśmy rezygnować z dążenia do czegoś tylko dlatego, że straciliśmy nadzieję na osiągnięcie w danej kwestii doskonałości.

Epiktet, *Diatryby*, s. 14.



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, jaki 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.





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 unikać; ten, kto nie spełnia swoich nadziei, jest godny pożałowania, z kolei ten, kto napotyka to, czego chciał unikać, 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. Przerazenie 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 działało zgodnie z twoim życzeniem; życz sobie raczej tego, by wszystko działało tak, jak się dzieje, a będziesz wiodł 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 dostrzegasz 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.

10

Epiktet, *Encheiridion* X, s. 202.



Gdy widzisz, jak ktoś szlocha, wyrażając w ten sposób swój żal związany z wyjazdem lub ze śmiercią dziecka albo z utratą majątku, dopilnuj, by nie zawładnęło tobą wrażenie, że ten człowiek zmaga się z zewnętrznym cierpieniem. Od razu dokonaj w swoim umyśle rozróżnienia i bądź gotów oznajmić, że tego człowieka nie trapi wcale to, co się wydarzyło – gdyż innej osobie wcale nie przysporzyłoby udręki – lecz opinia na temat tej rzeczy. Jeśli jednak chodzi o słowa, możesz okazać temu komuś współczucie, a nawet lamentować razem z nim. Zadbaj wszakże o to, by nie podejmować takich działań również w duchu.

Epiktet, *Encheiridion* XVI, s. 205.



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, zapamiętaj nad sobą z większą łatwością.

Epiktet, *Encheiridion* XX, s. 207.



## CO JEST POCZĄTKIEM FILOZOFII

Początkiem filozofii, przynajmniej dla tego, kto podchodzi do tej materii we właściwy sposób i wkracza do tego świata przez drzwi, jest świadomość własnej słabości oraz niemożności dotyczącej tego, co niezbędne. Przychodzimy bowiem na świat bez naturalnego wyobrażenia trójkąta prostokątnego, ćwierćtonu lub półtonu – uczymy się jednak każdej z tych rzeczy dzięki określone mu przekazowi zgodnemu ze sztuką. To właśnie z tego powodu ci, którzy ich nie rozumieją, nie zakładają, że je pojęli. Jeśli jednak chodzi o dobro i zło, piękno i brzydotę, to, co stosowne i nie-stosowne, właściwe i niewłaściwe, oraz to, co powinniśmy robić i czego nie powinniśmy robić, któż przyszedł na świat bez wrodzonych koncepcji związanych z tymi zagadnieniami? Dlatego też wszyscy używamy tych nazw i usiłujemy dopasować z góry przyjęte opinie do różnych sytuacji: postąpił słusznie albo niesłusznie; postąpił tak, jak należało, albo nie tak, jak należało; miał pecha, miał szczęście; jest niesprawiedliwy, jest sprawiedliwy. Kto nie używa tych określeń? Któż z nas czeka z wykorzystaniem do momentu, w którym je zgłębi, tak jak wstrzymuje się z użyciem słów dotyczących linii (figur geometrycznych) lub dźwięków? Powodem jest to, że przychodzimy na świat z tą wiedzą, jak gdyby w przypadku niektórych spośród tych spraw została nam ona przekazana przez naturę, a bazując na tych podstawach, dodajemy do nich wygórowane mniemanie o sobie. Sęk w tym, że traktując jako punkt wyjścia te niekwestionowane sprawy, ludzie niewłaściwie je wykorzystują i przechodzą do czegoś. „Dlaczego bowiem miałbym nie wiedzieć, co jest piękne a co brzydkie? Czy już nie dysponuję wyobrażeniami dotyczącymi tych kwestii?”. Posiadasz je. „Czy nie dostosowuje się ich w odniesieniu do określonych sytuacji?”. Robisz coś takiego. „Czy zatem nie stosuje się ich we właściwy sposób?”. W tym cała rzecz; tu dochodzi też do głosu wygórowane mniemanie o sobie. Sęk

11

w tym, że traktując jako punkt wyjścia te niekwestionowane sprawy, ludzie niewłaściwie je wykorzystują i przechodzą do czegoś, co jest dyskusyjne. Gdyby bowiem oprócz wspomnianej wiedzy dysponowali jeszcze mocą stosowania jej w odniesieniu do innych spraw, cóż uniemożliwiłoby im osiągnięcie doskonałości? Ponieważ jednak sądzisz, że w prawidłowy sposób przenosisz te z góry przyjęte opinie na określone rzeczy, powiedz mi, na jakiej podstawie przyjmujesz takie założenie? „Ponieważ tak mi się wydaje”. Komuś innemu jawi się to jednak w zupełnie inny sposób, a ten człowiek też uważa, że potrafi prawidłowo odnosić z góry przyjęte opinie do rzeczy, prawda? „Owszem”. Czy to możliwe że obaj potraficie prawidłowo odnosić z góry przyjęte opinie do rzeczy, wobec których żywcie przeciwstawne poglądy? „To niemożliwe”. Czy możesz więc poprzez swój sposób stosowania tych opinii czymś jeszcze poza tym, to ci się wydaje? Czyż i szaleniec nie robi niczego poza tym, co wydaje mu się słuszne? Czy i w jego przypadku będzie to wystarczające kryterium? „Nie, nie będzie ono wystarczające”. Poszukajmy zatem czegoś, co będzie górować nad indywidualnymi opiniami. „Cóż to takiego?”

12

Początkiem filozofii jest uświadomienie sobie niezgody między różnymi osobami, zgłębienie przyczyn owego sporu, okazanie dezaprobaty i nieufności temu, co się „wydaje”, dokładne sprawdzenie, czy to, co się „wydaje”, jest prawdziwe, a także odkrycie pewnej reguły, tak jak odkryliśmy równowagę w odniesieniu do ciężaru oraz linijkę pozwalającą radzić sobie z tym, co proste i zakrzywione. To jest zatem początek filozofii. Czy możemy powiedzieć, że wszystkie rzeczy, które wydają się właściwe wszystkim ludziom, istotnie zasługują na takie miano? I jak to możliwe, by czymś właściwym były też sprzeczności? „A zatem nie wszystkie, lecz te, które nam wydają się właściwe”. Dlatego słusznymi miałyby być nasze opinie, a nie te, które wygłaszają Syryjczycy, Egipcjanie, ja albo jakakolwiek inna osoba? „Nie ma żadnego powodu, który by za tym przemawiał”. A więc to, co „wydaje się” danemu człowiekowi, nie wystarcza, by określić prawdziwy obraz danej rzeczy; w przypadku wag i miar nie zadowolamy się pozorami, gdyż w obu tych sytuacjach odkryliśmy konkretną zasadę. Czy w takim razie i w tej materii nie ma jakiejś zasady, która górowałaby nad tym, co się „wydaje”? Jak to możliwe, by tego, co zalicza się do najistotniejszych ludzkich potrzeb, nie dało się odkryć ani udowodnić? A więc istnieje pewna zasada. Dlatego zatem nie szukamy jej, nie próbujemy odkryć, a potem nie stosujemy jej w rygorystyczny sposób, odmawiając nawet kiwnięciem palcem bez odwoływania się do niej? Powodem jest według mnie to, że gdy

ta zasada zostanie odkryta, potrafi uleczyć szaleństwo tych, którzy stosują jako miarę to, co im się „wydaje”, i używają tego w niewłaściwy sposób. Owa zasada pozwala też wyjść od znanych nam, precyzyjnie zdefiniowanych reguł i stosować wobec konkretnych sytuacji z góry przyjęte i absolutnie niezmiennie opinie.

Epiktet, *Diatryby*, s. 76–79.



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.

13

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



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.



Przyjemność cielesna nie potęguje się już więcej, gdy ból wywołany potrzebą zostanie usunięty, może się tylko urozmaicać. Prawdziwą rozkosz duchową odczuwa się, badając i rozumiejąc rzeczy, które wywołują największe niepokoje i im pokrewne.

Epikur,

cytat za: Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*,  
tłum. K. Leśniak, Warszawa 2004, s. 654.



Te wszystkie naturalne pożądania, które mimo że nie są zaspokojone, nie wywołują żadnego bólu, a zwłaszcza, gdy zabiegi o ich zdobycie wymagają znacznego wysiłku, są wytworem czczych urojeń i jeżeli nie znikają, to bynajmniej nie wynika to z ich własnej natury, lecz podtrzymują je urojone wymysły człowieka.

Epikur,

cytat za: Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*,  
tłum. K. Leśniak, Warszawa 2004, s. 656.



Wszak cała nasza działalność zdąża do tego, aby się uwolnić od cierpienia i niepokoju. A gdy raz zdołamy to wszystko osiągnąć, wnet zniknie niepokój duszy, istota żywa nie odczuwa już bowiem potrzeby zabiegania o cokolwiek, czego by jej nie brakowało, ani też nie będzie szukać czego innego do dopełnienia dobra duszy i ciała.

Epikur,

cytat za: Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*,  
tłum. K. Leśniak, Warszawa 2004, s. 646–647.



Żyć szczęśliwie, bracie Galionie, wszyscy pragniemy, ale nie wszyscy potrafią zdać sobie jasno sprawę, co czyni życie szczęśliwym. I do tego stopnia nie jest łatwo osiągnąć życie szczęśliwe, że każdy, jeśli tylko zbłądzi z właściwej drogi, tym bardziej się od niego oddala, im szybciej do niego

stara się dotrzeć, a jeśli postępuje w kierunku przeciwnym, sam pośpiech jest przyczyną zwiększenia się odległości. Trzeba więc najpierw dobrze się zastanowić, czym jest rzeczywiście dobro, którego pragniemy, następnie trzeba rozejrzeć się wkoło, jaką drogą możemy najszybciej podążyć do celu, a już w czasie samej drogi, jeśli tylko prowadzi we właściwym kierunku, zauważmy, jak wiele jej co dzień przebywamy i o ile bliżsi jesteśmy kresu, do którego nas wiedzie wrodzone pragnienie. Jak długo jednak błąkamy się na los szczęścia, idąc nie za przewodnikiem, ale za nawoływaniem i niezgodnymi głosami, które wzywają nas w różne strony, na ciągłym chodzeniu po manowcach upływa nam życie – krótkie, nawet jeżeli we dnie i w nocy pracujemy nad udoskonaleniem umysłu. Musimy zatem się zdecydować, zarówno dokąd, jak i którędy powinniśmy zdążać, oczywiście, nie bez jakiego doświadczonego człowieka, znającego dobrze drogę, na którą wchodzimy, ponieważ okoliczności zachodzące w tego rodzaju podróży są całkiem odmienne niż w innych. Tak samo trzymanie się jakiegoś szlaku i zapytywanie mieszkańców nie dozwoli nam zbłądzić tutaj, przeciwnie, im która droga jest bardziej udeptana i uczęszczana, tym łatwiej zwodzi. Tego więc musimy się najbardziej wystrzegać, byśmy zwyczajem owiec nie postępowali za trzodą, ciągnąc na przodzie, idąc nie tam, dokąd iść trzeba, ale tam, dokąd się zwykło. A przecież ta jedna rzecz wtrąca nas w największe nieszczęścia, że się naginamy do opinii ogółu, w tym przekonaniu, że najlepsze jest to, co zostało przyjęte z wielkim uznaniem, że się wzorujemy na przykładach pospółstwa, że, słowem, żyjemy, nie według nakazów rozumu, ale według norm naśladownictwa. Stąd powstaje ów straszliwy natłok, w którym jedni się pchają na drugich. A co się dzieje w stłoczonej ciżbie ludzi, gdzie samo pospółstwo trąta siebie wzajemnie – nikt bowiem nie upada w ten sposób, by upadając, nie pociągnął innych za sobą, także pierwsi są przyczyną zguby dla następnych – to samo, jak możesz się o tym na własne oczy przekonać, dzieje się również i w całym życiu: nikt nie błądzi wyłącznie na własny rachunek, ale w dodatku staje się sprawcą i siewcą błędów wśród innych. Podobnie niebezpieczną jest rzeczą przyłączyć się do szeregu kroczących naprzeciw, a ponieważ każdy woli wierzyć niżli dociekać, w sprawach życia nikt nigdy nie polega na wskazaniach rozumu, lecz zawsze na wierze (i w ten sposób zawrót w głowie nam sprawia i w przepaść gwałtowną nas strąca błąd przekazywany obiegami z ręki do ręki). [...] Ocalejemy, jeżeli się tylko odgradzimy od tłumu. Wszak zawsze przeciwstawia się rozumowi rzecznik własnego nieszczęścia – pospółstwo. I dlatego zdarza się to, co i na zgromadzeniach ludowych, gdzie nad dokonywanym wyborem pretorów zdumiewają się ci właśnie,

ktorzy tych pretorów sami wybrali – skoro się tylko odwróci zmienna przychylność tłumu. To samo chwalimy, to samo ganimy, i takie jest ostateczne brzmienie każdego orzeczenia, wydawanego większością głosów.

Seneka, *O życiu szczęśliwym*, I, tłum. L. Joachimowicz, w: Warszawa 1963, s. 110–112.



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.

16

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