

Tomasz Mazur

Współczesna praktyka stoicka

*Bo jak tworzywem dla cieśli jest drzewo, a spiż dla rzeźbiarza,
podobnie dla sztuki życia tworzywem jest własne życie każdego
człowieka.*

Epiktet¹

*Stoicyzm jest jedną z tych rzeczy, które, jeśli je przedstawić
analitycznie, brzmią dla niektórych współczesnych ludzi prze-
rażająco. Badacze stoicyzmu zgodnie utrzymują, że skuteczne
przedstawienie tej doktryny wymaga, żeby nauczyciel stał się,
przynajmniej chwilowo, stoikiem.*

James B. Stockdale²

Słowa kluczowe: stoicyzm, recepcja, praktyka filozoficzna, techniki siebie

I. Powrót stoików

We współczesnej literaturze filozoficznej i nie tylko filozoficznej coraz częściej obserwujemy różne formy powrotu tradycji filozofii stoickiej. Słowo „powrót” nie jest tu użyte przypadkowo. W minionych trzech stuleciach można było mówić o inspiracjach czy nawiązaniach do stoicyzmu. Dzisiaj najbardziej stosownym terminem jest jednak „powrót”. I nie chodzi o wzmożone w ostatnich dziesięcioleciach zainteresowanie historycznym stoicyzmem przez wybitnych badaczy

¹ Epiktet, „Diatryby”, tłum. L. Joachimowicz, w: *Diatryby. Encheiridion z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, Warszawa 1961, s. 53–54 (I. 14).

² James B. Stockdale. *Stockdale on Stoicism I: The Stoic Warrior's Triad*. Annapolis 2001, s. 9. [Stoicism is one of those things that, when described analytically, sounds horrible to some modern people. Stoic scholars agree that to describe it effectively, the teacher must become, for the time being at least, a Stoic – tłum. T.M.]

takich jak Anthony A. Long³, John M. Rist⁴ czy Pierre Hadot⁵, lecz także o próbie odnowienia, tj. reaktywacji stoicyzmu jako aktualnej dzisiaj filozofii.

Próby te idą w różnych kierunkach. Amerykańska filozof, Marta C. Nussbaum, reaktywuje stoicką doktrynę polityczno-pedagogiczną, przedstawiając ją jako remedium na kryzys współczesnej edukacji i demokracji liberalnej⁶. W pracy *W trosce o człowieczeństwo*⁷ Nussbaum przedstawia oparty na zasadach stoickich program nauczania we współczesnych szkołach wyższych – ma to być program, który odpowiada na wyzwania współczesności. Ma on sprostać tym wyzwaniom znacznie lepiej niż, zdaniem Nussbaum, analogiczny program opracowany dwie dekady wcześniej przez Allana Blooma⁸, opierającego się w tym względzie na Platonie. Dyskusja o współczesnej edukacji i demokracji to zatem w ujęciu Nussbaum dyskusja między Platonem a stoikami. Jej zdaniem znacznie więcej argumentów jest po stronie stoików – dlatego w tym sporze stoi na stanowisku stoickim.

Inni autorzy i autorki, podobnie jak to miało często miejsce w przypadku renesansowego stoicyzmu⁹, chcą zastosować wybrane zasady i ćwiczenia stoickie do specyficznego fragmentu rzeczywistości czy specyficznych zadań (grup zawodowych), ale niekoniecznie jako filozofię obejmująca całość życia człowieka. Możemy to nazwać fragmentarycznym stoicyzmem. Przykładem tego może być publikacja *Stoic Warrior: The Ancient Philosophy behind the Military Mind*¹⁰, której autorka, Nancy Sherman, profesor Akademii West Point, analizuje szczególne przykłady zastosowania stoicyzmu we współczesnej armii, wykazując w ten sposób – na gruncie militarnym – uniwersalność i aktualność postawy stoickiej. Tak więc jak w renesansie, dla Halla na przykład, stoicyzm był filozofią co naj-

³ Por. zwłaszcza prace Anthony'ego A. Longa, *Problems in Stoicism*, London 1971; *Hellenistic Philosophy*, London 1974; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford 2002.

⁴ Por. zwłaszcza pracę Johna. M. Rista, *Stoic Philosophy*, Cambridge 1996.

⁵ Por. zwłaszcza prace Pierra Hadota, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992; *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do Rozmyślań marksa Aureliusza*, tłum. J. Domański, Kęty 2004.

⁶ Najważniejsze prace, w których Martha C. Nussbaum nawiązuje do stoicyzmu to: *The Fragility of Goodness. Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy*, Cambridge 1986; *The Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton 1994.

⁷ Martha C. Nussbaum, *W trosce o człowieczeństwo. Klasyczna obrona reformy kształcenia ogólnego*, tłum. A. Męczkowska, Wrocław 2008.

⁸ Allan Bloom. *Umysł zamknięty: o tym jak amerykańskie szkolnictwo wyższe zawiodło demokrację i zubożyło dusze dzisiejszych studentów*, tłum. T. Bieroń. Poznań 1997.

⁹ Przykładem tego może być recepcja stoicyzmu w renesansowym protestantyzmie. Joseph Hall, w dziele *Of the Good Magistrate* dowodzi, że stoicyzm jest dobrą postawą dla sędziego, ale niekoniecznie dla wszystkich ludzi (por. G. Aggeler, *Nobler in the mind. The Stoic-Skeptic Dialectic in English Renaissance Tragedy*, London 1998, s. 27–28.). Przecież Chrystus, jak wskazują inni komentatorzy, nie był stoikiem (por. Ch.B. Schmitt, *The Cambridge History of Renaissance Philosophy*, Cambridge 1990, s. 368–369.)

¹⁰ Nancy Sherman, *Stoic Warriors. The Ancient Philosophy Behind the Military Mind*, Oxford 2005.

mniej dla sędziów, ale niekoniecznie dla wszystkich chrześcijan, tak u Sherman jest on dobry dla żołnierzy, ale niekoniecznie dla wszystkich ludzi. Zbliżone stanowisko zajmuje autor jednego z mott do niniejszego eseju, James B. Stockdale, wielokrotnie odznaczany żołnierz, wiceadmiral amerykańskiej marynarki i wykładawca filozofii, który spędził siedem i pół roku w wietnamskiej niewoli i który swoje ocalenie, przetrwanie, jak wyznaje, zawdzięcza Epiktetowi¹¹.

Jako filozofię dobrą dla wszystkich, w dodatku dającą się dobrze zintegrować ze stanem współczesnej wiedzy naukowej, przedstawia z kolei stoicyzm angielski filozof, Lawrence C. Becker. Czyni to w pracy *A New Stoicism*¹², w której boleje nad fragmentaryczną i zniekształconą recepcją stoicyzmu, a mówiąc o stoicyzmie, używa pierwszej osoby liczby mnogiej. W słowie wstępnym autor pisze:

Współcześnie tylko trzy małe grupy mówią o nas przychylnie. Niektórzy żołnierze, w sensie czynnym bądź duchowym, wciąż preferują naszą psychoterapię w stosunku do morfiny i anty-depresantów. Logicy z uznaniem odnoszą się do naszych wczesnych prac z zakresu rachunku zdań. Helleniści podziwiają antycznych stoików, dowodząc, że ich koncepcja etyczna była (jak na tamte czasy) niegłupia.

To całkowita katastrofa. Tylko nieliczni z nas przetrwali, by przekazać wam całą prawdę¹³.

A więc Becker w pełni identyfikuje się ze stoicyzmem, tj. zalicza się do grona stoików – przez stoicyzm rozumie on jednak przede wszystkim pewien światopogląd i to obejmujący głównie zagadnienia z obszaru filozofii człowieka (tj. pomija na przykład kwestie ontologiczne, twierdząc, że pod tym względem stoicyzm jest już nieaktualny¹⁴). Jego rozprawa szczegółowo uzgadnia antyczny stoicyzm z aktualnym stanem wiedzy naukowej – większość tez antropologicznych i etycznych stoików wywodzi się tu na przykład z psychologii rozwojowej. Jednak Becker nie praktykuje stoicyzmu w sensie praktyki duchowej, tak jak ją na przykład w swych historycznych opracowaniach przedstawił wspomniany wcześniej Pierre Hadot¹⁵.

Przykłady i formy takiej praktyki znajdujemy w innych współczesnych pracach. Jako ogólną duchową postawę, postawę, trzeba dodać, o silnym zabarwieniu religijnym, przedstawia taką praktykę w jednej ze swoich ostatnich powieści Tom Wolfe¹⁶. Dwóch spośród głównych bohaterów powieści „nawraca” się na stoicyzm (jeden z nich, w celu oddania istoty swojej postawy, używa nawet określenia

¹¹ Oprócz przytoczonej wyżej pozycji należy także zwrócić uwagę na dzieło tegoż autora: *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behaviour*, Stanford 1993.

¹² Lawrence C. Becker. *A New Stoicism*, Princeton 1998.

¹³ Jak wyżej, s. 4 [tłum. T.M.].

¹⁴ Jak wyżej, s. 6.

¹⁵ Mam tu na myśli zwłaszcza ćwiczenia opisane przez niego w *Filozofia jako ćwiczenia duchowe* (wyd. cyt.) w rozdziałach: „Ćwiczenia duchowe”; „Fizyka jako ćwiczenie duchowe, czyli pesymizm i optymizm u Marka Aureliusza”; „Klucz do Rozmyślań Marka Aureliusza: trzy filozoficzne topoi według Epikteta”.

¹⁶ Tom Wolfe, *Facet z zasadami*, Warszawa 2006.

„zeusizm”¹⁷). Nawrócenie to przedstawia Wolfe jako formę remedium na kryzys duchowy współczesnej Ameryki i robi to w sposób na tyle wszechstronny i spójny, że spotyka się to z uznaniem takich badaczy stoicyzmu jak wspomniany wcześniej Anthony A. Long¹⁸. Zbliżone do Wolfe’a stanowisko zajmuje Erick Wiegard, twórca i główny organizator międzynarodowej wspólnoty stoickiej działającej od kilku lat w ramach strony internetowej www.newstoa.com¹⁹. W swoich pracach, na przykład w *Beyond Theory. An Old and New Stoic Practicum*, Erik Wiegard²⁰ wzbogaca tradycyjne duchowe techniki stoickie (szczegółowo opisywane przez Pierra Hadota) elementami zaczerpniętymi z religii Wschodu. Jednocześnie kładzie on silny nacisk na fideistyczny charakter stoicyzmu. Już we wstępie pracy odróżnia on podejście akademickie do stoicyzmu od podejścia praktycznego – przy czym dla niego ta praktyka musi obejmować całe życie, jak pisze:

[...] dla stoika, *nic* nie liczy się bardziej niż stoickie zasady! Nic. [...] bycie stoikiem to nie intelektualna abstrakcja; to nie gra; to sposób życia. Stoickie zasady mają pierwszeństwo przed *wszystkim innym*. One są wszystkim²¹.

Znaczenie praktycznego wymiaru stoicyzmu podkreśla też znany teoretyk terapii grupowej, Irvin Yalom. W jednej ze swoich prac²², jakkolwiek nie wprost, wskazuje na zastosowanie stoicyzmu w obszarze szeroko rozumianej psychoterapii czy poradnictwa filozoficznego. W najbardziej rozwiniętej postaci duchową praktykę stoicką zaadaptowaną do współczesnych form duchowości przedstawia natomiast amerykański filozof, William B. Irvine²³. Autor określa się mianem stoika, ale jednocześnie, inaczej niż Wiegard, nie traktuje stoicyzmu jako całościowej filozofii życia. Twierdzi on, że można stoicyzm przyjąć, jako coś w rodzaju „suplementu diety”, na gruncie innych, istniejących już podstaw światopoglądowych czy wyznaniowych, na przykład na gruncie chrześcijaństwa. Jest tak dlatego właśnie,

¹⁷ Jak wyżej, s. 644–660.

¹⁸ Anthony A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, wyd. cyt., s. 269–270.

¹⁹ W kwietniu 2010 roku udało im się zorganizować w Kalifornii (z okazji rocznicy urodzin Marka Aureliusza) pierwszy światowy zlot stoików, na którym członkowie współczesnej wspólnoty stoickiej wygłaszali odczyty i dyskutowali ze sobą.

²⁰ Erik Wiegard, *Beyond Theory. An Old and New Stoic Practicum*, Wordsmith Press, San Diego 2009.

²¹ Jak wyżej, s. 6 [tłum. T.M.].

²² Chodzi przede wszystkim o książkę *Kuracja według Schopenhauera* (tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2006), która, w konwencji częściowo powieściowej, częściowo zapisu z sesji terapeutycznej, przedstawia próby uprawiania terapii filozoficznej na wzór stoicki (choć za przede wszystkim przez pryzmat filozofii Schopenhauera).

²³ William B. Irvine, *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, Oxford 2009. Należy podkreślić, że Irvine nie powołuje się na Pierre Hadota. Opierając się na uważnej lekturze tekstów rzymskich stoików, Epikteta, Seneki, Musoniusa Rufusa i Marka Aureliusza, i szczegółowo uzasadniając ich aktualność współcześnie, Irvin opracowuje szereg prostych stoickich ćwiczeń adresowanych do praktycznie każdego współcześnie żyjącego człowieka, bez względu na jego wiek, pochodzenie, płeć czy wyznanie religijne.

że Irvine ujmuje stoicyzm przede wszystkim jako zestaw ćwiczeń duchowych, których praktykowanie ma zaowocować stanem wewnętrznej harmonii i spokoju.

O ile więc wspomniany wcześniej Stockdale wyraźnie eksponuje stoickie wysokie standardy moralne (co między innymi czyni w jego oczach ze stoicyzmu „doktrynę żołnierską”²⁴), o ile Wiegard eksponuje wymiar fideistyczny stoicyzmu, o tyle Irvine koncentruje się na pracy nad negatywnymi emocjami (co czyni w jego oczach ze stoicyzmu coś w rodzaju „miękkiej psychoterapii”). O ile Stockdale’owi chodzi przede wszystkim o stoicką nieugiętość i hart ducha (czyli raczej stoicyzm zewnętrzny, tj. wyrażający się w zewnętrznej postawie²⁵), o tyle Irvine’owi chodzi bardziej o zachowanie pogody ducha, spokoju i harmonii emocjonalnej (czyli o stoicyzm wewnętrzny). O ile następnie w przypadku Stockdale’a czy Sherman stoicyzm jest adresowany do wyspecjalizowanej grupy zawodowej, o tyle w przypadku Irvine’a – do wszystkich ludzi. Jednakże także u Irvine’a czy Yalomego propozycja uprawiania stoicyzmu pozostaje w znacznym stopniu fragmentaryczna – stoicyzm jest tu bowiem ujmowany jako remedium na specyficzne problemy (przede wszystkim problemy z negatywnymi emocjami). Nie jest zaś całościową postawą życiową, jako ta ma miejsce w powieści Wolfe’a czy u Wiegarda, a jako światopogląd – u Beckera.

Jednak także postaci z powieści Toma Wolfe’a można oskarżyć o pewną fragmentaryczność: ich stoicyzm jest powierzchowny, hasłowy i intuicyjny; brak tu w ogóle pogłębionej pracy nad zrozumieniem stoickich zasad i pojęć, brak opisu stosowania poszczególnych ćwiczeń, brak wizji wspólnoty. Wolfe koncentruje się raczej na samym momencie nawrócenia, na potrzebie wyznania wiary, opartego choćby na kilku najbardziej prostych zasadach.

Jednak wydaje się, że w większości (za wyjątkiem prac historyków i dzieła Beckera) przedstawionych tu przypadków możemy, w słabszym bądź mocniejszym znaczeniu, mówić o praktykowaniu stoicyzmu. Różnice między tymi formami praktyki są olbrzymie. Co je łączy, jakie warunki minimalne, wyrażone współczesnym językiem, trzeba spełnić, żeby móc dzisiaj poważnie mówić o praktykowaniu stoicyzmu? Pytanie to można rozwijać w dwu kierunkach: z jednej strony mówimy o warunkach, które sprawiają, że poważnie potraktujemy współczesne praktyki stoickie; z drugiej strony chodzi o warunki, które spełnione być muszą, żebyśmy w ogóle mogli mówić o współczesnej (adekwatnej współcześnie) praktyce stoickiej.

²⁴ Por. James B. Stockdale, *Stockdale on Stoicism I*, wyd. cyt., s. 1–2.

²⁵ Do sformułowania rozróżnienia na stoicyzm zewnętrzny i wewnętrzny zainspirowała mnie wzmianka Saula Bellowa, który w swojej pierwszej powieści, *Stan zawieszenia*, określił postawę Ernesta Hemingwaya mianem „pozy męskiego stoicyzmu” [Por. James Atlas, *Bellow. Noblista z Chicago*, tłum. L. Czyżewski, Warszawa 2006, s. 122–123]. Określenie to miało przy tym dla Bellowa znaczenie pejoratywne. Zdaniem Bellowa, równie twardym, co w obliczu rzeczywistości zewnętrznej, trzeba być wobec rzeczywistości wewnętrznej: „W przypadku Bellowa introspekcja wymagała co najmniej tyle samo odwagi, co polowanie na grubego zwierza” [jak wyżej, s. 123].

II. Formy powrotu stoicyzmu

Z powyższego zestawienia wynika, że rzekomy powrót stoicyzmu jest zjawiskiem bardzo niejednorodnym. Widzimy kilka głównych jego form.

Po pierwsze, jest to forma historyczna – czysto teoretyczne, historyczne zainteresowanie antycznym stoicyzmem, prowadzące często do wyeksponowania olbrzymiej roli stoicyzmu w kształtowaniu się zachodniej kultury.

Po drugie, jest to forma akademicka czy światopoglądowa – przedstawienie teorii stoickiej jako aktualnej, tj. jako dającego się dzisiaj wyznawać światopoglądu.

Po trzecie, mamy formę fragmentaryczną czy stoicyzm częściowy (możemy go też nazwać zawodowym) – jest to doktryna, która wymaga wprowadzić całościowego zaangażowania, tj. i umysłu, i emocji, i postawy w sensie kodeksu zachowania, ale jako taka jest adresowana do szczególnych grup ludzkich, zwłaszcza zawodowych, takich jak żołnierze czy sportowcy.

Po czwarte, mamy formę całościową, swoisty stoicyzm wyznaniowy – stoicyzm jest adresowany do wszystkich ludzi i dotyczy ich w całości, jest wyznaniem wiary i sposobem życia²⁶.

Po piąte, mamy stoicyzm polityczny – tutaj zaliczam przede wszystkim Nussbaum – polegający na tym, że z całego złożonego bogactwa doktryny stoickiej wyjmuje się i eksponuje przede wszystkim idee polityczne, zwłaszcza ideę światowego obywatelstwa oraz ideę wolności i autonomii jednostki.

Po szóste, mamy stoicyzm wspomagający czy suplementarny – a więc branie stoicyzmu jako zestawu technik czy ćwiczeń, które możemy skutecznie stosować. To jakby jedna z wielu pigułek. Jednym będzie może odpowiadać, a innym nie.

Stoicyzm historyczny, akademicki, zawodowy, wyznaniowy, polityczny i wspomagający – takie są współcześnie główne formy recepcji czy odrodzenia stoicyzmu. Każdy z przytoczonych tu ich reprezentantów przedstawia wiarygodne i przekonujące argumenty na rzecz takiego, a nie innego ujęcia stoicyzmu. Wszyscy autorzy opierają się na antycznych źródłach, mniej lub bardziej umiejętnie – wszystkie te ujęcia da się wybronić, tj. nie można żadnemu z nich zarzucić poważnego niezrozumienia czy nieadekwatności bądź fałszywości. Antyczny stoicyzm, ewoluując przez kilkaset lat, był tradycją tak bogatą, zrzeszającą umysły tak różnorodne jak Chryzyp, Seneka czy Cyceiron, że różnorodność współczesnych form odczytań stoicyzmu wydaje się jak najbardziej usprawiedliwiona.

²⁶ Warto przy tej okazji dodać, że stoicy amerykańscy, co wiem z rozmów kulturalowych prowadzonych podczas kalifornijskiego kwietniowego światowego zlotu stoików, poważnie obecnie rozważają zarejestrowanie ich grupy jako działalności religijnej.

III. Poza historią i teorią

W dalszej części niniejszej rozprawy skupimy się na tych próbach reaktywacji stoicyzmu, które eksplorują przede wszystkim stoicką praktykę czy postawę i dlatego mogą uchodzić za współczesną wersję praktyki stoickiej. Uważamy, że praktykowanie stoicyzmu dzisiaj może mieć co najmniej kilka postaci czy poziomów zaawansowania lub że może być adresowane do różnych potrzeb i oczekiwań. Postaramy się tu wydobyć część wspólną w postaci zestawu minimalnych założeń, które należy przyjąć, żeby takie współczesne praktykowanie stoicyzmu było sensownym wyborem (zarówno dla badacza tego zjawiska, jak i dla jego uczestników). Szczegółowe rozpatrzenie różnic między nimi czy też wyodrębnienie poziomów zaawansowania we współczesny stoicyzm pozostawimy do rozważenia przy innej okazji. Na boku pozostawiamy też kwestię, czy i w jakim względzie praktyka ta jest lepsza od innych współcześnie stosowanych praktyk duchowych bądź terapeutycznych. Istotniejszym pytaniem jest, czy istnieją przesłanki za tym, że będzie się ona sprawdzać.

Jest to z pewnej strony ujęcie jednostronne – pomijamy bowiem kwestię tzw. prawdy historycznej (co dokładnie głosili historyczni stoicy na temat człowieka i świata i jaką ich teorie odegrały rolę w dziejach) czy też wartości teoretycznej (czy słusznie głosili to, co głosili) doktryny stoickiej. Z drugiej strony jest to jednak może podejście najbardziej adekwatne zarówno historycznie, jak i merytorycznie. Badając problem aktualności danej doktryny historycznej, musimy wybrać punkt odniesienia, tj. „interes” z punktu widzenia którego zabieramy się za czytanie danego historycznego tekstu, albowiem bezstronność (jako brak takiego „interesu”) jest prawdopodobnie iluzją. Zawsze mamy jakiś interes – chodzi o to, żeby mieć świadomość, jaki on jest. Jak ujmują to autorzy opublikowanej ostatnio pracy z zakresu filozofii historii:

To zawsze jest kwestia selekcji spośród współczesnych zainteresowań tego, z którym zestawimy X [dany tekst historyczny], a nie kwestia odrzucenia wszelkich zainteresowań. Bez selekcyjonowania praca historyka ogranicza się wyłącznie do powielania danego historycznego tekstu. Dlaczego miałby to robić? Zwracamy się do historyka, gdyż nie rozumiemy kopii tego tekstu, którą już dysponujemy. Przedstawienie kolejnej kopii w niczym nam nie pomoże. Zrozumienie tekstu polega na skutecznym odniesieniu go do czegoś innego. Chodzi tylko o to, żeby ustalić do czego²⁷.

Częstym i jak najbardziej usprawiedliwionym sposobem czytania tekstów stoickich dzisiaj jest „interes” praktyczny, tj. zainteresowanie odpowiednią i skuteczną praktyką duchową. Taki jest też główny „interes” dalszej części niniejszej rozprawy. Można zgłosić zastrzeżenie, że nie da się sensownie podjąć praktyki

²⁷ *Philosophy in History. Essays on historiography of philosophy*, ed. Richard Rorty, J.B. Schneewind, Quentin Skinner, Cambridge 1984, s. 10–11 [tłum. T.M.].

stoickiej dzisiaj bez wcześniejszego szczegółowego rozważenia jego prawdy historycznej i teoretycznej. Skąd mamy wiedzieć, jak postępować, jeżeli wcześniej nie ustalimy dokładnie, co w tej kwestii radzą stoicy? Mamy tu jednak do czynienia z klasycznym kołem hermeneutycznym: historia, teoria i praktyka wzajemnie się warunkują i uzupełniają. Jak głosi jedno z mott do tej rozprawy, tylko dzięki praktyce można zrozumieć teorię i historię – żeby bowiem zrozumieć, o co chodzi, trzeba zrozumieć, jak to działa. W przypadku stoicyzmu jednak, i jest to teza, którą niezmiernie dobitnie trzeba tu podkreślić, między historią i teorią z jednej strony, a praktyką z drugiej strony nie zachodzi prosta symetria i uzupełnianie się. Osią zasadniczą, głównym dogmatem stoicyzmu jest, że filozofia ta to przede wszystkim praktyka duchowa. Jak pisze o tym Pierre Grimal:

Stoicyzm nie zamierza jedynie porządkować pojęć, ale jest i chce być sposobem krystalizacji ducha, usystematyzowania wartości²⁸.

Spełnia się ona wyłącznie w praktyce. Sytuacja ta rzutuje zasadniczo na stoicki stosunek do stoickiej doktryny. Jak bowiem pisze dalej Grimal o tej doktrynie rozwijającej się w starożytności na przestrzeni pięciuset lat:

Od początku dostosowywała się do temperamentu każdego filozofa, który stawał się jej uczniem, nie wymagając, by choćby w najmniejszym stopniu zmieniał tkankę tworzących ją myśli w celu dostosowania filozofii do potrzeb własnego życia wewnętrznego²⁹.

Na pierwszym miejscu jest w stoicyzmie zawsze praktyka, na drugim miejscu szczegóły doktryny. Praktyka zaś zawsze rozwijana jest w konkretnych realiach: środowiska, systemu politycznego, kultury, języka, indywidualnych predyspozycji, zmieniającego się stanu wiedzy o świecie. Zmiany stoicyzmu na przestrzeni wieków trzeba więc w dużym stopniu tłumaczyć świadomym wysiłkiem filozofów dopasowania doktryny do zmieniającego się kontekstu³⁰. Konieczność tego dopasowania ujawnia się przede wszystkim w praktyce.

Doktryna stoicka jest więc w bardzo dużym stopniu kontekstualistyczna. Żeby zacząć ją przyswajać, trzeba w pierwszej kolejności poznawać ten kontekst. Nie jest tak, że najpierw poznajemy stoicyzm, a potem szukamy szczęścia. Najpierw szukamy szczęścia, a przy tej okazji zaczynamy po trochu próbować stoicyzmu. W ten sposób rozwija się praktyka stoicka – po tej linii na przykład rozwija się też relacja³¹ między Seneką a Lucyliuszem w *Listach moralnych do Lucyliusza*

²⁸ Pierre Grimal, *Seneka*, Warszawa 1994, s. 19.

²⁹ Jak wyżej, s. 20.

³⁰ Z tego też biorą się problemy z jednoznaczną wykładnią stoicyzmu. Współcześni badacze często szukają spójnej i statycznej doktryny, podczas gdy stoicyzm jest doktryną dynamiczną, bliższą pod tym względem „systemowi” Platona niż Arystotelesa.

³¹ Chodzi o relację w sensie psychologicznym, a nie tylko dydaktycznym. Jak zauważa Pierre Grimal: „wszystkie zachowane pisma Seneki kierują się ku konkretnej osobie: przyjaciela, krew-

Seneki³². Oto dopiero po trzydziestym liście Seneka zaczyna wprowadzać Lucylusza we właściwy stoicyzm, wcześniej jedynie go do tego przygotowując. Nawet wtedy unika jednak tradycyjnych stoickich terminów technicznych, starając się dopasować brzmienie doktryny do możliwości i sytuacji duchowej Lucylusza. Jak ujmuje to Martha Nussbaum: „za sprawą cierplivej osobistej troski o Lucylusza, starannemu doborowi języka i obrazowości, uczestniczył wraz z nim w kształtowaniu jego duszy”³³.

Twierdzimy tu więc, że nie można adekwatnie ująć szczegółów antycznej stoickiej doktryny filozoficznej bez odniesienia jej do realiów współczesnej praktyki stoickiej. Praktyka ta nie jest ciekawym faktem, nad którym znawcy stoicyzmu mogą się pochylić – ona dopiero umożliwia zrozumienie stoicyzmu. Wspominana tu wcześniej Nancy Sherman o swoich badaniach nad stoicyzmem, prowadzonych pośród współczesnych żołnierzy i na podstawie ich doświadczenia, pisze, że miały charakter dialektyczny: „konstrukcja tej książki ma charakter dialektyczny – zestawia ze sobą osobowość żołnierską i teorię stoicką jako próbę rzucenia światła na obie te rzeczy”³⁴.

Powyższe rozważania pozwalają nam sformułować wstępne zasady (założenia) współczesnej praktyki stoickiej, których tu szukamy. Chodzi tu w pierwszej kolejności o zasady pozwalające taką praktykę traktować poważnie (perspektywa badacza): praktykujący stoicyzm dzisiaj nie muszą tych zasad znać.

Z1) Stoicyzm to doktryna opracowana przede wszystkim z myślą o praktyce duchowej i przez tę praktykę stale weryfikowana.

Z2) Praktyka ta wymaga zawsze pracy w kontekście realiów konkretnego życia.

Z3) W trakcie tej pracy reinterpretacji poddawane są niuanse doktryny stoickiej.

Przy okazji tego ostatniego punktu warto wspomnieć o tym, że wcześniej w stoicyzmie rozwinięta sztuka interpretacji odnosiła się nie tylko do podstaw własnej doktryny, ale również do innych tekstów. Prawdopodobnie to stoicy właśnie są autorami pierwszych alegorycznych i filologicznych odczytań poematów Homera i Hezjoda. Inaczej niż Platon, który krytykuje Homera i innych poetów, mając na celu oddzielenie prawdy od fałszu, stoicy dokonują rozbudowanej egzegezy Homera i Hezjoda, zakładając, że są to teksty natchnione³⁵. Efektem tej pracy było co najmniej wykazanie niesprzeczności doktryny stoickiej

nego, kogoś, kogo należy najpierw pouczyć, ale przede wszystkim i najczęściej doprowadzić do osiągnięcia najczystsze go i najbardziej autentycznego życia duchowego” [Pierre Grimal, *Seneka*, wyd. cyt., s. 23–24].

³² Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, tłum. W. Kornatowski, Wydawnictwo Alfa, Warszawa 1998.

³³ Martha Nussbaum, *The Therapy of Desire*, wyd. cyt., s. 357 [tłum. T.M.].

³⁴ Nancy Schrman. *Stoic Warriors. The Ancient Philosophy Behind the Military Mind*, wyd. cyt., s. 2 [tłum. T.M.].

³⁵ Por. Anthony A. Long, *Stoic Studies*, wyd. cyt., s. 58–84.

z najważniejszymi (mitologiczno-poetyckimi) osiągnięciami kultury antycznej. Jej efektem było jednak także wykazanie, że Homer i Hezjod byli, do pewnego przynajmniej stopnia, kryptostoikami. Nie była to jednak prawdopodobnie świadomie naciągana interpretacja. Jeżeli w natchnionych tekstach Homera i Hezjoda jest jakaś prawda i jeżeli w stoicyzmie jest jakaś prawda (a nie można być stoikiem i w to nie wierzyć), to te obie prawdy musi coś łączyć – i ten wspólny element był właśnie celem alegorycznej egzegezy, wiara we wspólną prawdę.

IV. Człowiek starożytny i człowiek współczesny

Pewnym dodatkowym wstępnym założeniem współczesnej praktyki stoickiej, które, co najmniej pomocniczo, warto przyjąć, żeby poważnie mówić dzisiaj o powrocie stoicyzmu (perspektywa badacza), jest:

Z4) Sytuacja duchowa człowieka współczesnego i starożytnego nie różnią się zasadniczo od siebie.

Na co najmniej dwa stulecia, były to mniej więcej dwa pierwsze stulecia naszej ery, stoicyzm stanowił nie tylko synonim filozofii w ogóle, ale stał się także stosunkowo powszechnie podzielanym światopoglądem. Następnie zaczął stopniowo ustępować chrześcijaństwu. O ile nie przyjmiemy, że dla większości ludzi, którzy wtedy stoicyzm wyznawali, była to poza lub że w rzeczonym okresie całe rzesze ludzi uległy jakiemuś zbiorowemu złudzeniu czy mistyfikacji, możemy na tej podstawie wstępnie wnosić, że stoicyzm jest zasadniczo niesprzeczny z ludzką naturą czy duchowością. Gdyby skutecznie wyznawały i praktykowały go jedynie jednostki, nie moglibyśmy dzisiaj, bez żadnych innych argumentów, głosić, że jest to filozofia nadająca się do przyjęcia dla wszystkich ludzi, która to teza jest dla stoików niezwykle ważna.

Jednak, żeby ten przykład miał sens, musimy przyjąć jakąś względną niezmienną ludzkiej natury. Żeby założenie takie przyjąć, nie musimy szczegółowo przedstawiać sobie jakiejś uniwersalnej i przez wieki niezminiającej się natury ludzkiej (jakkolwiek jest to założenie dość bliskie stoikom). Wystarczy, iż zgodzimy się z tym, że człowiek współczesny dysponuje bardzo podobnym zestawem naturalnych skłonności i predyspozycji co człowiek hellenistyczny, a więc że ma te same w zasadzie schematy zachowań. Poparciem dla takiego założenia może być ewolucjonizm: z perspektywy historii całej ewolucji różnica między starożytnością a współczesnością to zaledwie mgnienie. Genetycznie rzecz biorąc, jesteśmy w zasadzie identyczni z antycznymi Rzymianami.

Nawiązanie do genetyki i ewolucjonizmu nie jest tu przypadkowe. Jak już wcześniej wspomnieliśmy, współcześni stoicy chętnie nawiązują do współczesnej wiedzy, w tym do psychologii ewolucyjnej. William Irvine, opierając się na ewolucjonizmie, dowodzi, że lęk jest uwarunkowany genetycznie. Z ewolucyjnego

punktu widzenia skłonność do lęku okazała się po prostu bardziej skuteczna adaptacyjne. Jednak:

większość współczesnych jednostek – przynajmniej w krajach rozwiniętych – żyje w zdecydowanie bezpiecznym i przewidywalnym środowisku; od strony drzew nie dochodzą nas żadne groźne pomruki, nie mamy też podstaw obawiać się o najbliższy posiłek. Mamy po prostu zdecydowanie mniej podstaw do niepokoju niż nasi przodkowie. Mimo tego odziedziczyliśmy po naszych przodkach skłonność do niepokoju. W celu uzyskania spokoju musimy zatem ‘użyć niewłaściwie’ naszego intelektu i przezwyciężyć tę tendencję³⁶.

Przez „niewłaściwy użytek” (*misuse*) intelektu rozumie Irvine zastosowanie go do „demontażu” ewolucyjnie przestarzałych mechanizmów zachowawczych. Techniki stoickie są jego zdaniem skuteczne w tym względzie. Stoicki naturalizm rozumie on w ten sposób, że natura wyposażała nas w środki wystarczające do osiągnięcia szczęścia pojmowanego jako stan umysłu. Irvine dowodzi przy tym, że tak jak Egipcjanie z powodzeniem stosowali aspirynę, nie wiedząc, dlaczego ona działa, podobnie stoicy skutecznie stosowali techniki swoistego przewarunkowania naszych odruchowych reakcji odziedziczonych genetycznie, jakkolwiek nie rozumieli jeszcze wtedy psychologicznego mechanizmu działania tych technik. Wielu współczesnych badaczy chętnie polemizowałoby z tym stanowiskiem. Tym, na co pragnęliśmy zwrócić tu uwagę, jest ciekawa próba zintegrowania doktryny stoickiej ze stanem współczesnej wiedzy.

V. „Techniki siebie”

To, co nazywaliśmy tu dotychczas praktyką duchową, co Pierre Hadot nazywa ćwiczeniami duchowymi, co w innych kontekstach przedstawiane jest jako terapia filozoficzna (u przytaczanego wcześniej Yalomego na przykład), Michel Foucault nazywa „technikami siebie”³⁷. Chodzi bowiem w istocie o sprawne „zarządzanie sobą”, swoimi „aktywami” w postaci czasu, energii, predyspozycji, myśli itd. – takie zarządzanie, które ma na celu szczęście, tj. pewne nasze duchowe optimum. Człowiek porównany zostaje więc tutaj do przedsiębiorstwa, którym należy umiejętnie zarządzać czy administrować. Jak ujmuję to Foucault:

Seneka nie jest sędzią, który musi karać, lecz administratorem dokonującym oceny. Jest permanentnym administratorem samego siebie, nie zaś sędzią swej przeszłości. Czuwa, by wszystko przebiegało prawidłowo według reguły [...] ³⁸.

³⁶ William B. Irvine, *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*, wyd. cyt., s. 237 [tłum. T.M.].

³⁷ Michel Foucault, „Techniki siebie”, w: *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, tłum. D. Leszczyński i L. Rasiński, Warszawa–Wrocław 2000.

³⁸ Tamże, s. 262.

Stoicy przyjmują, podobnie jak wszyscy praktycznie filozofowie starożytni, że celem ludzkiego życia jest szczęście, a głównym zadaniem filozofii jest umożliwienie człowiekowi zdobycia tego szczęścia. Podobnie jak inni filozofowie starożytni stoicy radzą więc, jak zarządzać sobą, tj. tym, co znajduje się w naszej dyspozycji, żeby to szczęście osiągnąć. Na tej podstawie możemy sformułować kolejne minimalne założenia współczesnej praktyki stoickiej, tyle że tym razem jest to już perspektywa praktyka (osoby współcześnie praktykującej stoicyzm):

Z5) Co najmniej istotnym celem życia ludzkiego jest szczęście;

Z6) Człowiek, dzięki określonym treningom czy technikom (świadomą pracą nad sobą), jest w stanie co najmniej zbliżyć się do szczęścia.

Podkreślenia wymaga tu też wspomniany wcześniej stoicki egalitaryzm. Stoicy zakładają, że sprawne zarządzanie sobą w przedstawionym tu sensie jest dostępne każdemu człowiekowi, każdy posiada kompetencje do tego, żeby świadomie pracować nad sobą. Jest to jeden z kluczowych dogmatów stoickich podkreślanych przez wszystkich komentatorów. Stoicyzm jest adresowany do wszystkich. Ponadto jest on praktyką w zasadzie samoobsługową. Celem dydaktyki stoickiej, co niezmiennie silnie w swych pracach podkreśla Nussbaum, jest usamodzielnienie uczennicy, terapia stoicka jest pomyślana przede wszystkim jako autoterapia – mistrz jest jedynie niejako superwizorem w pracy podopiecznych nad samymi sobą. Jak to podsumowuje Nussbaum: „chora nie może po prostu pozostać chorą, zależną i bierną; musi zostać swoim własnym lekarzem”³⁹.

Dlatego trzeba naszym zdaniem dodać dwa kolejne założenia:

Z7) Stoicyzm jest adresowany do wszystkich (każdy się do tego typu pracy nadaje)⁴⁰;

Z8) Ideałem praktyki stoickiej jest samodzielna praca nad sobą.

Przedstawione tu cztery dalsze założenia, w połączeniu z czterema wcześniejszymi wstępnymi założeniami, stanowią minimalny próg, po przekroczeniu którego możemy mówić o praktykowaniu stoicyzmu, poważnym z perspektywy badacza i skutecznym z perspektywy praktyka. Ktoś, kto te założenia przyjmuje

³⁹ Martha Nussbaum, *The Therapy of Desire*, wyd. cyt., s. 317 [tłum. T.M.]. Nussbaum używa tu formy żeńskiej, co oczywiście we współczesnych zachodnich pracach naukowych nie jest niczym niezwykłym. Jednak warto podkreślić w tym przypadku, że Nussbaum konsekwentnie głosi także, że w myśl zasady równości i dostępności wiedzy antyczni stoicy byli w zasadzie pierwszymi konsekwentnymi feministami. W szczególności powołuje się ona na dzieło Musoniusa Rufusa, rzymskiego stoika, w całości poświęcone kwestii równouprawnienia kobiet.

⁴⁰ Kwestia „nadawania się” do stoicyzmu jest złożonym zagadnieniem. Irvine na przykład dowodzi, że nie każdy ma temperament kompatybilny z technikami stoickimi. Dla niektórych osób, jego zdaniem, lepszy byłby może epikureizm czy cynizm. Przy takim stanowisku powiemy, że stoicyzm nadaje się dla każdego, ze względu na jego predyspozycje racjonalne, ale nie każdemu, ze względu na jego temperament, musi stoicyzm odpowiadać. Nussbaum chyba nie zgodziłaby się z tym ujęciem – raczej stoi ona na stanowisku, że pewien minimalny stoicyzm, dla którego kryteriów tutaj szukamy, jest niezbywalnym elementem współczesnego światowego obywatelstwa i powinien być propagowany jako najlepsza filozofia życia.

i na ich podstawie, inspirując się antycznymi praktykami stoickimi, zaczyna świadomie „zarządzać sobą”, może być nazwany stoikiem. Jest to jednak bardzo słabe znaczenie.

Nie pozwala też ono wybrać stoicyzmu jako stoicyzmu, tj. dlatego, że jest stoicyzmem właśnie. Począwszy bowiem co najmniej od Sokratesa (a może już od Pitagorasa), różne szkoły filozoficzne proponują rozmaite praktyki i ćwiczenia, które mają na celu uczynienie nas lepszymi, pełniejszymi i szczęśliwszymi ludźmi. Z punktu widzenia przyjętych tu ośmiu założeń stoicyzm jest tylko jedną z wielu, którą warto wypróbować. John Irvine na przykład proponuje zestaw typowych stoickich ćwiczeń takich jak „negatywna wizualizacja”⁴¹ czy „program dobrowolnego dyskomfortu”⁴².

„Negatywna wizualizacja” (*praemeditatio malorum*), opisywana też szczegółowo przez Hadota⁴³, polega na wyobrażaniu sobie możliwych nieszczęść, jakie mogą nam się w każdej chwili przytrafić, na przykład utraty bliskich bądź dobytku. Powinniśmy regularnie medytować nad takimi wyobrażeniami. W efekcie zyskujemy stopniowo stoickie nastawienie, żeby cieszyć się tym, co mamy w danej chwili, póki to mamy. Ponadto ćwiczenie to, przynajmniej częściowo, zabezpiecza nas przed przyszłym możliwym wstrząsem w obliczu tego typu wydarzeń. W dobie popularności wszelkiego typu ubezpieczeń możemy powiedzieć tu o formie psychologicznego ubezpieczenia.

Irvine’owski i stoicki „program dobrowolnego dyskomfortu” (*program of voluntary discomfort*), czyli zmuszanie się do niekoniecznego wysiłku i wyrzeczeń, służy zachowaniu odpowiedniej duchowej kondycji, która u stoika winna być w każdej chwili gotowa do użycia. Autor książki zapisał się więc, będąc już w sile wieku, do klubu wioślarskiego. Ograniczenia snu, pokarmu, różnych drobnych przyjemności stanowią formę treningu. Efektem tego treningu jest siła woli i odporność na sytuacje nieprzewidzianego dyskomfortu, które większość ludzi mogłaby wyprowadzić z równowagi. Marta Nussbaum wspomina, że punktem przełomowym w jej życiu było kilkugodzinne utknięcie komunikacyjne w drodze z jakiejś konferencji. Popadła w stan irytacji, a przecież nie stało się nic złego. Uświadomiła sobie wówczas, że przecież irytując się, sama sobie szkodzi. Z jej doświadczenia wynika więc, że czasem dobrze jest gdzieś utknąć.

Jednak, jak powiedzieliśmy, przyjęte tu dotychczas założenia i przedstawione przykłady ćwiczeń prowadzą do stoicyzmu w bardzo słabym tego słowa znaczeniu. Odczuwamy oto jakiś dyskomfort, nieszczęście i szukamy możliwości uniknięcia go. Próbuje różnych rzeczy, różnych technik siebie. Niektórzy skorzystają z rady osoby duchownej, inni udadzą się do profesjonalnego terapeuty,

⁴¹ William B. Irvine, *A Guide to the Good Life*, wyd. cyt., s. 65–84.

⁴² Tamże, s. 259–64.

⁴³ Pierre Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, wyd. cyt., s. 19, 113. Także: Pierre Hadot, *Twierdza wewnętrzna*, wyd. cyt., s. 169–183.

jeszcze inni mogą skorzystać z praktyk filozoficznych, w tym stoickich. W tym znaczeniu można, jak Irvine, na przykład uprawiać jogę i stoicyzm i być jednocześnie chrześcijaninem. Te rzeczy się nie wykluczają. Można wykorzystać stoicyzm, żeby być lepszym żołnierzem albo żeby w ogóle być żołnierzem. Stockdale we wstępie do swojego eseju o stoicyzmie definiuje istotę wojny, opierając się na cytacie z Clausewitza, mówiącym o tym, że wojna to akt przemocy mający na celu narzucenie swojej woli wrogom. Po czym komentuje:

Nasza praca polega na łamaniu ludzkiej woli. Do tego sprowadza się wojna; osiągnięcie tego celu oznacza koniec wojny⁴⁴.

Następnie autor dowodzi, że kluczowym elementem w tym procesie nie jest siła fizyczna, lecz moralna, siła ducha. Ponieważ stoicyzm kształtuje siłę ducha, dlatego jest to naturalna filozofia wszystkich żołnierzy. Jest to jednak cały czas instrumentalne potraktowanie stoicyzmu, dopasowanie go do sytuacji, w której się znaleźliśmy.

VI. Zakończenie: *A Man in Full*⁴⁵

Celem naszym było wykazanie, że nie tylko możliwe, ale też na różne sposoby praktykowane jest dzisiaj uprawianie stoicyzmu. Praktyka ta nie jest jednorodna w formach. Nie ma w tym jednak niczego złego. Na zakończenie pragniemy jednak wysunąć hipotezę, że jeżeli w takiej niepełnej wersji stoicyzm jest dziś możliwy i praktykowany, to samo może będziemy mogli niedługo powiedzieć o „pełnym stoicyzmie”. Przez „pełny stoicyzm” rozumiemy zaś całościową i spójną wewnętrznie filozoficzną teorię i praktykę (system wiedzy i działania) wykraczającą poza proste techniki siebie, poza zbiór prostych tez z obszaru filozofii polityki, poza aktualną dziś teorię psychologiczną. Naszym zadaniem pozostaje ustalenie, w mnogości różnych faz historycznego stoicyzmu i różnych jego tendencji rozwojowych współcześnie, zbioru założeń współczesnego stoicyzmu.

W obszar tak rozumianego stoicyzmu wkraczamy, kiedy mówimy na przykład, że celem praktyki stoickiej jest „pełny człowiek”, „kompletny człowiek”, „człowiek spełniony”, a nie tylko człowiek bardziej szczęśliwy (lub: mniej nieszczęśliwy). Wkraczamy w ten stoicyzm także wtedy, kiedy nasze techniki siebie opieramy na złożonej i bardzo subtelnej stoickiej teorii emocji, gdzie praca nad sobą polega na pracy nad emocjami, ale nie w ten sposób, że należy tylko usunąć negatywne emocje. Raczej, jak na to wskazują badacze, chodzi w stoicyzmie o szczególną wewnętrzną harmonię, która znajduje wyraz w określonym stanie

⁴⁴ James B. Stockdale, *The Stoic Warrior's Triad*, wyd. cyt., s. 1 [tłum. T.M.].

⁴⁵ Jest to oryginalny tytuł cytowanej tu książki Toma Wolfe'a, na polski przetłumaczonej trochę nieszczęśliwie jako „Facet z zasadami”.

emocjonalnym⁴⁶. W obszar tak rozumianego stoicyzmu wkraczamy także wtedy, gdy zaczynamy zastanawiać się nad rzeczami godnymi wyboru, gdyż doskonałe życie (i jednocześnie doskonałe szczęście) to, jak to ujmuje Zenon z Kition, założyciel szkoły stoickiej, dobry bieg życia (*eurhoia biou*), czyli „życie dobrych wyborów”. Żeby zaś wiedzieć, co i kiedy wybrać, musimy ustalić, czym jest to życie i jego bieg. I to jest już właśnie wyższy poziom „stoickiego wtajemniczenia”, poziom spójnego systemu wiedzy i działania.

Literatura cytowana

- Aggeler Geoffrey, *Nobler in the mind. The Stoic-Skeptic Dialectic in English Renaissance Tragedy*, London 1998.
- Atlas James, *Bellow. Noblista z Chicago*, tłum. L. Czyżewski, Warszawa 2006.
- Becker Lawrence C., *A New Stoicism*, Princeton 1998.
- Bloom Allan, *Umysł zamknięty: o tym jak amerykańskie szkolnictwo wyższe zawiodło demokrację i zubożyło dusze dzisiejszych studentów*, tłum. T. Bieroń, Poznań 1997.
- Epiktet, *Diatryby. Encheiridion z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961.
- Foucault Michel, „Techniki siebie”, w: *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, tłum. D. Leszczyński i L. Rasiński, Warszawa–Wrocław 2000.
- Grimal, Pierre. *Seneka*, tłum. J.R. Kaczyński, Warszawa, 1994.
- Hadot Pierre, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.
- Hadot Pierre, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do Rozmyślań Marka Aureliusza*, tłum. J. Domański, Kęty 2004.
- Irvine William B., *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford: Oxford University Press, 2009.
- Long Anthony A., *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford 2002.
- Long Anthony A., *Hellenistic Philosophy*, London 1974.
- Long Anthony A., *Problems in Stoicism*, London 1971.
- Nussbaum Marta C., *The Fragility of Goodness. Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy*.
- Nussbaum, Martha, C., *The Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton 1994.
- Nussbaum Martha C., *W trosce o człowieczeństwo. Klasyczna obrona reformy kształcenia ogólnego*, tłum. A. Męczkowska, Wrocław 2008.
- Philosophy in History. Essays on historiography of philosophy*, ed. Richard Rorty, J.B. Schneewind, Quentin Skinner, Cambridge 1984.

⁴⁶ Por. John M. Rist, wyd. cyt., s. 256–272.

Rist John M., *Stoic Philosophy*, Cambridge 1996.

Schmitt Charles B., *The Cambridge History of Renaissance Philosophy*, Cambridge 1990.

Seneka, *Listy moralne do Lucylisza*, tłum. W. Kornatowski, Warszawa: Wydawnictwo Alfa, 1998.

Sherman Nancy, *Stoic Warriors. The Ancient Philosophy Behind the Military Mind*, Oxford: 2005.

Stockdale James B., *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behaviour*, Stanford 1993.

Stockdale James B., *Stockdale on Stoicism I: The Stoic Warrior's Triad*, Annapolis 2001.

Wolfe Tom, *Facet z zasadami*, Warszawa 2006.

Yalome Irvin D., *Kuracja według Schopenhauera*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2006.

Contemporary Practices of Stoicism

Key words: *Stoicism, reception, philosophical practice, technics of the self*

The essay consists of five parts. First two parts are juxtaposing several forms of the contemporary reception of stoicism as well as dividing them into clear six forms. Three further parts are analyzing the discrepancies between these forms are trying to answer the question of necessary condition for contemporary practice that can be call stoic practice. There are eight such conditions listed in essay. Essay's final part is presenting the vision of complete contemporary stoicism, fully adapted to contemporary language and knowledge.