Stoicyzm i sztuka zdrowienia w ujęciu Michaela Mascio

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje relację między stoicyzmem a współczesną terapią poznawczo-behawioralną (CBT), wskazując na głębokie powinowactwo ich mechanizmów, mimo różnic systemowych. Autor skupia się na procesie „obiektywnej reprezentacji" – umiejętności oddzielenia surowego faktu od jego interpretacji, co pozwala uniknąć automatycznych, destrukcyjnych sądów. Kluczowym elementem jest koncepcja propatheia, która definiuje pierwsze, mimowolne impulsy jako neutralne, zdejmując z pacjenta ciężar moralizowania emocji. Dzięki praktykom takim jak prosoche (uważność) i askesis (ćwiczenie), jednostka może przeprowadzić „odprawę celną" własnych myśli, co w kontekście uzależnień stanowi potężne narzędzie prewencji nawrotów i budowania psychicznej wolności (eleuteria).

The article analyzes the relationship between Stoicism and modern Cognitive Behavioral Therapy (CBT), pointing to a deep affinity between their mechanisms despite systemic differences. The author focuses on the process of 'objective representation'—the ability to separate raw fact from its interpretation, which allows one to avoid automatic, destructive judgments. A key element is the concept of propatheia, which defines initial, involuntary impulses as neutral, removing the burden of moralizing emotions from the patient. Through practices such as prosoche (mindfulness) and askesis (exercise), the individual can perform a 'customs clearance' of their own thoughts, which in the context of addiction constitutes a powerful tool for relapse prevention and building psychological freedom (eleutheria).

Artykuł analizuje syntezę stoicyzmu i współczesnych metod terapeutycznych (CBT, AA) w kontekście walki z uzależnieniem, opierając się na koncepcjach Michaela Mascio. Główna teza zakłada, że stoicyzm nie jest jedynie historyczną ciekawostką, lecz kompletnym systemem treningu charakteru, który pozwala osobie uzależnionej przejść

od tożsamości negatywnej (definiowanej przez zakaz picia) do pozytywnej wolności świadomego życia. Autor dowodzi, że poprzez praktykę dyscypliny sądu, codzienne rytuały inwentaryzacji oraz wsparcie wspólnoty, człowiek może rozbić automatyzm reakcji między bodźcem a działaniem. Szczególną uwagę poświęcono mechanizmowi 'detronizacji ego', szczególnie w przypadku osób sprawujących władzę, dla których status często staje się protezą maskującą chorobę. Tekst przekształca antyczne pojęcia, takie jak prokopton czy oikeiosis, w praktyczne narzędzia rekonstrukcji podmiotowości, gdzie celem nie jest jedynie techniczna abstynencja, lecz odzyskanie sprawstwa nad własnym życiem i zdolność do służby innym.

SŁOWA KLUCZOWE

stoicyzm a CBT | Michael Mascio | regulacja poznawcza | mechanizm cravingu | dychotomia kontroli | obiektywna reprezentacja | zarządzanie impulsami | terapia poznawczo-behawioralna w uzależnieniach | hegemonikon | propatheia | askesis | prosoche | detronizacja ego | eleutheria | prewencja nawrotów

Stoicyzm i CBT to powinowactwo mechanizmów, nie tożsamość

Od Epikteta do CBT: powinowactwo bez uproszczenia. Po przejściu od apatheia ku eleutheria pojawia się pytanie kluczowe dla naukowej oceny konstrukcji Michaela Mascio: czy stoicki aparat pojęciowy jest jedynie atrakcyjną, historyczną analogią do współczesnej psychologii, czy rzeczywiście można mówić o jego związku z terapią poznawczo-behawioralną? Mascio posługuje się tu mocnymi sformułowaniami, wskazując na podobieństwo „obiektywnej reprezentacji", wstrzymywania przyzwolenia oraz korygowania sądów do mechanizmów CBT, a nawet przedstawiając stoicyzm jako historyczny fundament nowoczesnej terapii poznawczej. Pierwszą część tej tezy można obronić z dużą siłą: podobieństwo strukturalne jest rzeczywiście wyraźne. Drugą należy sformułować ostrożniej.

Albert Ellis otwarcie odwoływał się do Epikteta i stoików przy budowie racjonalno-emotywnej terapii zachowania, co potwierdzają historyczne badania nad psychoterapią. Współczesna CBT nie jest jednak prostą kontynuacją stoicyzmu, lecz nowoczesnym systemem klinicznym wypracowanym

przez psychologię i psychiatrię, rozwijanym empirycznie i posiadającym własne modele, procedury oraz podstawę badawczą. Trafniej zatem mówić o historycznej inspiracji i głębokim powinowactwie niektórych mechanizmów niż o tożsamości obu systemów.

Oczywisty punkt spotkania stanowi słynna intuicja Epikteta, że człowieka nie poruszają same rzeczy, lecz sądy, które o nich wydaje. Nie wolno jednak sprowadzać jej do banalnego twierdzenia, że „wszystko jest w głowie". Stoicy nie negują realności wydarzeń, cierpienia fizycznego, utraty czy niesprawiedliwości.

Rozdzielają natomiast zdarzenie od dodatkowej warstwy ocennej. „Pociąg się spóźnił" nie jest logicznie tym samym zdaniem co „ten dzień jest katastrofą"; „ktoś mnie skrytykował" nie oznacza jeszcze „jestem bezwartościowy"; „odczuwam pragnienie" nie oznacza „muszę je zaspokoić". Materiał Mascio nazywa tę operację „obiektywnym przedstawieniem" i zestawia ją z poznawczym rozróżnieniem pomiędzy wydarzeniem, przekonaniem a konsekwencją.

Antyczna maksyma okazuje się zdumiewająco nowoczesna, choć nie dlatego, że Epiktet „wynalazł CBT" dwa tysiące lat wcześniej. Dostrzegł on raczej uniwersalny problem ludzkiej epistemologii: umysł niezwykle szybko przestaje rozróżniać pomiędzy tym, co zobaczył, a tym, co do zobaczonego dopowiedział. „Fakt plus interpretacja" zostają przeżyte jako jeden nierozdzielny obiekt. Filozoficzna askesis zaczyna się od rozklejenia tych dwóch warstw. W języku współczesnej psychologii poznawczej podobną funkcję pełni identyfikowanie automatycznych myśli i badanie ich trafności; w języku stoickim człowiek mówi do pojawiającej się phantasia: jesteś wrażeniem, a nie jeszcze sądem, któremu muszę nadać pieczęć prawdy. Mascio używa tu sugestywnej metafory „kolorowych okularów": człowiek ma nauczyć się zauważać nie tylko świat, lecz także szkła, przez które go ogląda.

Można powiedzieć, że stoik przeprowadza coś na kształt odprawy celnej własnych myśli. Wrażenie przychodzi z paszportem „oczywiste". Prosoche sprawdza dokumenty: „Czy naprawdę wiem, że mnie lekceważy, czy tylko tak interpretuję jego milczenie?", „Czy naprawdę nie wytrzymam tego napięcia, czy właśnie pojawiła się myśl, że go nie wytrzymam?", „Czy to porażka, czy wynik inny od preferowanego?". W tym miejscu gnōthi seauton nabiera funkcji poznawczej: poznaj nie tylko swoje pragnienia, lecz także własną fabrykę znaczeń. Stara maksyma audiatur et altera pars – „niech zostanie wysłuchana także druga strona" – może zostać przeniesiona do sądu wewnętrznego: pierwsza interpretacja nie powinna automatycznie wygrywać procesu tylko dlatego, że jako pierwsza zabrała głos.

W nowoczesnej CBT podobną rolę odgrywa nie tyle brutalne „myślenie pozytywne", co testowanie interpretacji i poszukiwanie bardziej funkcjonalnego, trafnego ujęcia sytuacji. NIDA wymienia

terapię poznawczo-behawioralną wśród interwencji stosowanych w leczeniu zaburzeń związanych z używaniem substancji, opisując jej zadanie jako pomoc w rozpoznawaniu sytuacji ryzyka oraz rozwijaniu sposobów radzenia sobie z nimi.

Nie jest więc naukowo zasadne przeciwstawianie „filozoficznego podejścia" leczeniu psychologicznemu; znacznie ciekawsze jest pytanie, czy stoicka terminologia może niektórym osobom dostarczać dodatkowego języka służącego rozumieniu podobnych procesów samoregulacji. Szczególnie mocne podobieństwo dotyczy kwestii zawieszenia przyzwolenia.

Propatheia jako tarcza przed moralizowaniem impulsów

Mascio rekonstruuje propatheia jako pierwsze, mimowolne poruszenie poprzedzające pełną namiętność, podkreślając, że strategia nie polega na zwalczaniu samego impulsu. Człowiek nie musi czuć winy z powodu pierwszego błysku lęku, gniewu czy pragnienia, gdyż dopiero dalsza sekwencja sądu i przyzwolenia określa, czy reakcja przerodzi się w konkretne zachowanie. Koncepcja ta jest cenna przede wszystkim dlatego, że rozbraja moralizowanie emocji. Pozwala ona stwierdzić: „pojawiła się myśl", zamiast „jestem złą osobą, skoro tak pomyślałem"; lub „pojawił się głód", zamiast „moja trzeźwość jest fałszywa, skoro nadal czegoś chcę".

W tym miejscu należy jednak zachować naukową ostrożność. Mascio momentami idzie dalej, utożsamiając głód substancji z biologiczną propatheia i opisując neurochemiczną naturę cravingu językiem starożytnej kategorii filozoficznej. Jako metafora funkcjonalna takie porównanie jest użyteczne – w obu przypadkach mamy do czynienia z doświadczeniem pojawiającym się bez pełnej zgody woli. Nie jest jednak uzasadnione traktowanie propatheia jako współczesnego terminu neurobiologicznego ani uznawanie starożytnej teorii za naukowy opis mechanizmu cravingu. To dwie odmienne warstwy wyjaśnienia: filozoficzna psychologia normatywna oraz współczesna nauka o układzie nagrody, uczeniu się i uzależnieniach.

Równie ostrożnie należy traktować spotykaną sugestię, jakoby intensywny głód miał prostą, niemal standardową długość trwania. Nauka nie dostarcza podstaw, by zamieniać liczbę minut w uniwersalne prawo. Craving jest zjawiskiem zmiennym, zależnym od substancji, kontekstu, bodźców, historii używania i aktualnego stanu organizmu. Dla praktycznego wywodu Mascio ważniejsza od precyzyjnych ram czasowych pozostaje teza, że pragnienie jest zdarzeniem w czasie, a nie stanem wiecznym – dlatego można je obserwować bez konieczności natychmiastowego działania. Choć badania nad uważnością i regulacją poznawczą potwierdzają, że sposób odnoszenia się do cravingu wpływa na jego przebieg, nie usprawiedliwia to redukowania uzależnienia do jednego antycznego mechanizmu.

Z perspektywy naukowej obiecujące okazuje się natomiast pojęcie dystansu.

Tworzenie przestrzeni między impulsem a reakcją

Stoik nie musi wygrywać sporu z każdą myślą. Czasami wystarczy, że przestaje utożsamiać się z nią. Fraza „pojawiła się myśl, że muszę" jest psychologicznie inną konstrukcją niż samo „muszę". Podobnie stwierdzenie „czuję, że to katastrofa" nie jest tożsame z przekonaniem, że „to jest katastrofa". Gramatyka zdania staje się gramatyką wolności, ponieważ między podmiotem a treścią pojawia się przestrzeń obserwacji. Można tu przywołać starą formułę festina lente – „spiesz się powoli": w chwili pobudzenia należy szybko zrobić jedną rzecz: spowolnić proces nadawania znaczeń. Wyjaśnia to głębszy sens zalecenia, by zatrzymać się w stanie wzburzenia, co Mascio wiąże ze stoickim powstrzymaniem przyzwolenia. Pauza nie jest magicznym zabiegiem uspokajającym, lecz zmianą porządku decyzyjnego. Najpierw pojawia się bodziec, potem fizjologiczne i emocjonalne poruszenie, następnie interpretacja, a dopiero na końcu działanie. Im bardziej te elementy zlewają się w jeden błysk, tym bardziej reakcja wydaje się konieczna. Askesis rozciąga błysk w sekwencję. Wolność zaczyna się od odkrycia, że to, co wyglądało jak jeden ruch, składa się z kilku etapów.

Zasadę tę dobrze streszcza mikroetyka in dubio abstine – „w razie wątpliwości powstrzymaj się". Nie każda wiadomość wymaga natychmiastowej odpowiedzi, nie każdy gniew konfrontacji, a nie każde pragnienie decyzji. W kulturze szybkości powstrzymanie działania może uchodzić za słabość, jednak zarówno praktyka stoicka, jak i nowoczesne techniki regulacji zachowania wskazują na wartość poszerzania przestrzeni między impulsem a odpowiedzią. Nie chodzi tu o tłumienie emocji. Tłumienie mówi: „nie powinienem tego czuć". Stoicka obserwacja stwierdza: „czuję to; teraz zobaczmy, jakie działanie zasługuje na zgodę". Takie rozróżnienie pozwala uniknąć karykatury stoicyzmu jako doktryny „zaciskania zębów". Współczesna literatura medyczna podkreśla, że potoczne znaczenie „stoickości", kojarzone z wypieraniem uczuć i nieproszeniem o pomoc, nie powinno być utożsamiane z filozofią stoicką. Historyczna szkoła zajmowała się sposobem przetwarzania emocji i sądów, a nie udawaniem, że uczucia nie istnieją. To rozróżnienie ma dla procesu zdrowienia znaczenie kluczowe.

Człowiek, który nauczył się jedynie milczeć o lęku, niekoniecznie stał się mniej zniewolony; być może tylko nauczył się wyglądać spokojniej. Mascio trafnie lokuje ciężar praktyki w hegemonikon. Problemem nie jest samo posiadanie treści psychicznych, lecz sposób zarządzania nimi. Stoickie państwo wewnętrzne nie zakazuje demonstracji; ustanawia procedurę legislacyjną. Myśl może przyjść na plac, pragnienie może krzyczeć, a lęk przedstawiać memoriał, ale żadna z tych sił nie

powinna automatycznie otrzymywać prawa stanowienia. Właśnie dlatego metafora rządzącej części duszy jest subtelniejsza niż pojęcie „kontrolowania emocji”. Dobry rząd nie unicestwia obywateli – on organizuje kompetencje.

Do współczesnej terapii zbliża stoicyzm również nacisk na powtarzalną praktykę. Terapia poznawczo-behawioralna nie opiera się wyłącznie na intelektualnym zrozumieniu mechanizmu; wymaga stosowania umiejętności w rzeczywistych sytuacjach, podobnie jak askesis nie kończy się na lekturze Encheiridionu. Mascio posługuje się tu metaforą treningu, „mądrych stóp”, dziewięćdziesięciu spotkań w dziewięćdziesiąt dni oraz budowania „mięśni trzeźwości”. Istotą nie jest liczba powtórzeń, lecz przejście od działania wymagającego świadomego wysiłku do reakcji łatwiej dostępnej w warunkach stresu. Starożytna szkoła i współczesna terapia zgadzają się w jednym: wiedza niewprowadzona w zachowanie posiada ograniczoną moc transformacyjną. Epiktet kpił z ucznia, który potrafił objaśniać Chryzypa, lecz nie panował nad własnym gniewem. Dzisiejszy odpowiednik tego problemu jest podobny: można doskonale znać termin „zniekształcenie poznawcze” i nadal każdego ranka ulegać im z imponującą regularnością. Non scholae sed vitae discimus – uczymy się nie dla szkoły, lecz dla życia – nabiera tu wyjątkowo dosłownego sensu.

Powraca obraz hantli. Narzędzia nie są mięśniami. Nazwanie błędu poznawczego nie jest jego korektą, podobnie jak posiadanie książki Seneki nie gwarantuje senekańskiej tranquillitas. Miarą terapii, tak jak miarą askesis, jest realna zmiana funkcjonowania.

Stoicyzm jako aparat znaczeń, a nie substytut terapii

Czy człowiek potrafi dostrzec myśl, zanim przejmie nad nim kontrolę? Czy zauważa sygnały ryzyka i posiada alternatywną odpowiedź? Czy szybciej podnosi się po błędzie? Czy przestaje traktować pojedynczą katastrofę jako dowód na to, że "wszystko zawsze się wali"? Stoickie "pokaż ramiona, nie hantle" można zatem uznać za jedną z najzdrowszych merytorycznie maksym projektu Mascio, ponieważ przesuwa ona punkt ciężkości z deklarowanego narzędzia na obserwowalny rezultat.

Równie interesujące podobieństwo zachodzi między praemeditatio malorum a współczesnym planowaniem sytuacji ryzyka. Nie twierdzę, że antyczna praktyka i kliniczna prewencja nawrotów są tożsame. Pierwsza wyrasta z filozofii odporności wobec losu, druga zaś z empirycznych modeli leczenia i zachowania. Funkcjonalnie jednak obie odrzucają naiwną strategię: „będę sobie radzić, kiedy coś się wydarzy”. W obu przypadkach człowiek z wyprzedzeniem analizuje bodziec, reakcję i dostępne działania. NIDA opisuje CBT w leczeniu uzależnień właśnie poprzez rozpoznawanie sytuacji zwiększających prawdopodobieństwo użycia oraz wypracowywanie sposobów radzenia

sobie z nimi. Stoicki żeglarz przed wypłynięciem sprawdza żagle; w nowoczesnym języku oznaczałoby to identyfikację ryzyka i przygotowanie repertuaru reakcji.

Ważniejsza różnica pojawia się jednak na poziomie celu.

Psychoterapia służy leczeniu problemów psychicznych i behawioralnych, podczas gdy stoicyzm jest całościową filozofią życia, obejmującą etykę, antropologię, teorię wartości, a historycznie także logikę i fizykę. CBT nie wymaga przyjęcia stoickiej metafizyki logosu, doktryny adiaphora ani przekonania, że cnota jest jedynym dobrem. Pacjent może skutecznie opanować pracę z automatycznymi myślami, nie stając się obywatelem stoickiego kosmopolis. Z drugiej strony stoik stawia pytanie, którego terapia jako taka nie musi rozstrzygać: czym jest dobre życie i czemu ostatecznie ma służyć odzyskana sprawczość. Ta różnica jest zasadnicza.

Psychoterapia pomaga działać sprawniej; filozofia normatywna pyta natomiast, ku czemu ta sprawność powinna być skierowana. Jeden system oferuje narzędzia kliniczne, drugi – również hierarchię dóbr. Synteza Mascio pozostaje interesująca tylko wtedy, gdy zachowuje granice między tymi porządkami. Stoicyzm nie musi udawać neuronauki, by pozostać cennym, a współczesna terapia nie potrzebuje antycznej legitymacji, by być skuteczną. Podobieństwo zyskuje wartość poznawczą dopiero wtedy, gdy nie próbuje się go zamienić w tożsamość.

To samo dotyczy wspólnoty AA. Program wzajemnego wsparcia, praktyka duchowa, profesjonalna psychoterapia i leczenie medyczne nie są tym samym narzędziem pod różnymi nazwami. Mogą jednak oddziaływać na nakładające się obszary: automatyzm zachowania, rozpoznawanie bodźców, tolerowanie dyskomfortu, odbudowę relacji czy odpowiedzialność. Współczesne instytucje leczenia uzależnień wskazują, że terapia może obejmować interwencje behawioralne, farmakoterapię lub ich kombinację, zależnie od potrzeb pacjenta. Z naukowego punktu widzenia stoicyzm może zatem stanowić dodatkowy aparat znaczeń i ćwiczeń, lecz nie powinien być przedstawiany jako uniwersalny substytut leczenia o potwierdzonej skuteczności. Takie ograniczenie wcale nie osłabia projektu Mascio – przeciwnie, uwalnia go od roszczenia, którego nie potrzebuje.

Stoicyzm i CBT jako dwa mosty ku samoświadomości

Największą wartością stoicyzmu nie jest to, że rzekomo przewidział całą nowoczesną psychologię, lecz fakt, iż dwa tysiące lat przed powstaniem naukowej psychoterapii sformułował przenikliwą teorię praktycznej pracy nad sądem, nawykiem, pragnieniem i reakcją. Formułę nihil novi sub sole – „nic nowego pod słońcem” – należałoby jednak od razu skorygować: podobieństwo problemów nie oznacza identyczności rozwiązań. Człowiek starożytny i współczesny może walczyć z tym

samym automatyzmem myślenia, lecz dzisiejsza nauka dysponuje metodami badania, diagnozy i oceny skuteczności, których stoicy nie mogli posiadać. Najtrafniejszym obrazem relacji między stoicyzmem a CBT nie jest zatem genealogiczne drzewo z jednym pniem, ale dwa mosty przerzucone nad podobnym problemem ludzkiego funkcjonowania. Na jednym widnieje zdanie Epikteta: zbadaj wrażenie, zanim nadasz mu przyzwolenie. Na drugim współczesna psychologia pyta o myśl automatyczną, jej trafność, funkcję i wynikające z niej zachowanie. Mosty nie są identyczne, lecz prowadzą ku podobnej umiejętności: człowiek może nauczyć się dostrzegać własne interpretacje, zanim zacznie traktować je jak obiektywne prawa natury. Powraca maksyma, która od początku przenika konstrukcję Mascio: „zatrzymaj się, gdy jesteś wzburzony". Jej głębia polega na tym, że łączy w sobie starożytną filozofię sądu, wspólnotową praktykę zdrowienia i intuicję zgodną z nowoczesnymi strategiami regulacji zachowania.

Najpierw fakt. Potem wrażenie. Następnie osąd. Dopiero na końcu decyzja. Kiedy człowiek uczy się widzieć te ogniwa oddzielnie, dawny „przewód" pomiędzy bodźcem a reakcją przestaje przypominać przewód wysokiego napięcia, którego nie można dotknąć. Staje się obwodem, którego działanie można rozpoznać coraz wcześniej. Tak rozumiana współczesna lektura stoicyzmu prowadzi do istotnej korekty maksymy cogito ergo sum. Z perspektywy praktycznej fakt, że myślę, nie oznacza, iż każda moja myśl zasługuje na wiarę. Do dziedzictwa Kartezjusza można więc dodać formułę bardziej Epiktetową: myśl się pojawiła, a zatem mogę ją zbadać.

To niewielka zmiana języka, lecz ogromna zmiana antropologiczna. Pomiędzy „mam myśl" a „jest tak, jak myślę" powstaje przestrzeń dla krytycyzmu, doświadczenia, rozmowy z drugim człowiekiem i możliwości korekty.

Iatreion stoików zachowuje swoją intelektualną wartość w epoce psychoterapii. Nie dlatego, że szpital filozoficzny mógłby zastąpić klinikę, lecz ponieważ przypomina o kwestii, którą każda skuteczna praca nad sobą musi ostatecznie rozstrzygnąć: czy człowiek potrafi zrobić z myślą, pragnieniem i uczuciem coś innego, niż tylko natychmiast je wykonać. Przełomem nie jest fakt, że można uniknąć destrukcyjnej myśli. Jest nim odkrycie, że można ją mieć, zobaczyć, nazwać, nie podpisać jej rozkazu i pójść dalej.

Doba stoicka jako technologia codziennego treningu charakteru

Doba stoicka: poranek, prosoche i wieczorny obrachunek jako technologia charakteru

Najbardziej wymagający test każdej filozofii praktycznej zaczyna się w chwili, gdy przestaje ona być przedmiotem lektury, a staje się sposobem organizowania zwyczajnego dnia. Można znać dychotomię kontroli, rozumieć propatheia, podziwiać Marka Aureliusza i zgadzać się z Seneką, a mimo to obudzić się rano w tym samym świecie automatycznych ocen, pośpiechu, uraz i odwlekania, który istniał przed lekturą. Mascio konsekwentnie przesuwa zatem punkt ciężkości z filozofii jako zbioru przekonań ku filozofii jako ars vitae – sztuce życia podtrzymywanej regularnością ćwiczenia. Najważniejszą jednostką stoickiej terapii nie jest rozdział książki ani pojedyncze olśnienie, lecz dzień. Jest on wystarczająco długi, aby charakter został wystawiony na próbę, i wystarczająco krótki, by można go było poddać refleksji. Senekańskie odzyskiwanie czasu, Epiktetowa askesis, Aureliuszowska prosoche oraz wspólnotowa zasada "dwadzieścia cztery godziny" spotykają się właśnie w tej elementarnej jednostce życia. Nieprzypadkowo Mascio zaleca rozpoczynanie dnia od trzech pytań: "Co zależy ode mnie? Co nie zależy? Jakie jest następne właściwe działanie?"

Nie są one jedynie skróconą wersją Encheiridionu, lecz tworzą rodzaj porannego konstytucyjnego podziału kompetencji. Zanim człowiek zacznie reagować na wiadomości, wymagania i oczekiwania innych, określa granice własnej jurysdykcji. Pierwsze pytanie identyfikuje sprawczość, drugie ogranicza imperializm woli, trzecie zamienia refleksję w czyn. Bez pytania pierwszego łatwo popaść w bezsilność totalną; bez drugiego – w manię kontroli; bez trzeciego – w filozofowanie bez konsekwencji. Materiał Mascio lokuje te trzy pytania przy porannej medytacji, czyniąc z nich codzienny praktyczny przekład Epiktetowej dychotomii kontroli. Struktura ta jest bliska Modlitwie o Pogodę Ducha nie dlatego, że obie tradycje muszą mieć wspólne źródło historyczne, lecz ponieważ rozwiązują podobny problem alokacji odpowiedzialności. Potrzebna jest zgoda na to, czego nie można zmienić, odwaga wobec tego, co zmienić można, oraz mądrość rozpoznania granicy. Stoickie pytania dodają jednak praktyczny czwarty wymiar ukryty w formule "następnego właściwego działania". Człowiek nie potrzebuje rano pełnego scenariusza zwycięskiego życia; potrzebuje rozpoznania najbliższego ruchu.

Gradatim ferociter – krok po kroku, ale zdecydowanie – dobrze opisuje tę logikę. Choć nie jest to maksyma starożytnych stoików, jej sens pozostaje stoicki: wielki rezultat jest sumą działań, z których każde wykonuje się w teraźniejszości. Ważne jest przy tym, aby poranny rytuał nie został pomylony z próbą zaprogramowania całego dnia. Stoicyzm nie rozpoczyna doby od magicznej afirmacji, że "wszystko pójdzie dobrze". Wręcz przeciwnie: praemeditatio malorum nakazuje uwzględnić możliwość, że część rzeczy pójdzie źle. Marek Aureliusz przypomina sobie o ludziach trudnych i niewdzięcznych nie po to, by zaczynać dzień od niechęci do rodzaju ludzkiego, lecz aby nie dać się moralnie zaskoczyć banalności konfliktu. Człowiek, który oczekuje od świata wyłącznie współpracy, interpretuje pierwszą przeszkodę jako skandal; ten, który zakłada możliwość

trudności, traktuje ją jako przewidziany element drogi. Tu wyjątkowo dobrze działa Owidiuszowe principiis obsta; sero medicina paratur – "przeciwstawiaj się początkom; późno przygotowuje się lekarstwo, kiedy choroba zdążyła się rozwinąć". W kontekście zdrowienia sentencja ta nie odnosi się wyłącznie do substancji, lecz dotyczy całej ekonomii procesu.

Łatwiej zatrzymać pierwsze minuty urazy niż trzeci dzień rozpamiętywania, pierwszą racjonalizację niż cały system usprawiedliwień, pierwsze zaniedbanie rytmu niż wielotygodniowe oddalenie od praktyki. Stoicka czujność działa więc prewencyjnie. Nie czeka, aż pożar będzie wymagał heroizmu; sprawdza, gdzie pojawiła się iskra. Poranek ma funkcję nie tyle motywacyjną, co orientacyjną. Człowiek ustawia kompas, zanim ruszy.

Dobowa dyscyplina uwagi i sztuka interwałów

Senekańskie Vindica te tibi – „odzyskaj siebie dla siebie" – można tu odczytać niemal dosłownie: zanim dzień zostanie przejęty przez cudze wiadomości, algorytmy, konflikty i obowiązki, należy poświęcić kilka minut na ustalenie, komu właściwie ma służyć nasza uwaga. W świecie permanentnej dostępności praktyka ta staje się jeszcze bardziej radykalna niż w starożytności. Pierwsza rzecz, na którą patrzymy rano, może w praktyce przejąć funkcję autora naszych pierwszych myśli. Stoicyzm proponuje odwrócenie tej kolejności: zanim świat zacznie mówić do mnie, powinienem przypomnieć sobie, jak chcę mu odpowiadać.

Nie oznacza to oczywiście odcięcia się od obowiązków. Przeciwnie, age quod agis – „rób to, co robisz" – streszcza drugi etap dobowej praktyki: koncentrację na aktualnym działaniu. Jednym z paradoksów uzależnienia, ale i współczesnego przeciążenia poznawczego, jest życie psychiczne toczące się poza miejscem aktualnej aktywności. Człowiek wykonuje jedną czynność, myśląc o pięciu następnych, analizując trzy poprzednie i przewidując siedem hipotetycznych katastrof. Ciało znajduje się w teraźniejszości, umysł prowadzi delegację we wszystkich kierunkach czasu. Prosoche jest próbą ściągnięcia tej delegacji do centrali.

Marek Aureliuszowska koncentracja na obecnym zadaniu nie jest zatem minimalistyczną estetyką produktywności, lecz praktyką moralnej obecności. Jeśli rozmawiam – mam słuchać; jeśli podejmuję decyzję – mam badać motyw; jeśli odpoczywam, nie powinienem zamieniać tego czasu w sąd nad własną „nieproduktywnością". Carpe diem nie oznacza „zmieść ze stołu wszystkie przyjemności, zanim umrzesz", lecz w sensie bardziej wymagającym: nie oddawaj konkretnej chwili nieistniejącej przyszłości. Seneka zauważyłby, że można posiadać wiele lat kalendarzowych i bardzo mało życia naprawdę użytego.

W procesie zdrowienia ten nacisk na aktualność ma szczególną wartość. Perspektywa „już nigdy" bywa przytłaczająca, gdyż umysł próbuje jednocześnie abstynować przez wszystkie przyszłe dekady. Perspektywa „dzisiaj" redukuje zadanie do skali możliwej do wykonania. Nie jest to zaprzeczenie długoterminowego celu, lecz właściwy podział pracy pomiędzy teraźniejszość a przyszłość. Plan należy do przyszłości; wykonanie zawsze do teraz. Można chcieć być trzeźwym za dziesięć lat, ale żadnego z tych lat nie przeżyje się inaczej niż dzień po dniu.

W ciągu dnia szczególnego znaczenia nabiera prosoche jako stała uwaga skierowana na proces powstawania sądu. Nie chodzi o całodobowy samonadzór, który sam w sobie mógłby stać się kompulsją. Czujność stoicka przypomina raczej dobrze wytrenowany zmysł sytuacyjny. Kierowca nie analizuje bez przerwy każdej części samochodu, pozostaje jednak gotów zauważyć czerwone światło czy zmianę zachowania innego pojazdu. Analogicznie prokopton nie musi przez cały dzień recytować definicji phantasia; ma nauczyć się rozpoznawać momenty, w których wewnętrzny ruch wymaga szczególnej uwagi.

Jednym z takich momentów jest wzburzenie. „Zatrzymaj się, gdy jesteś wzburzony" ma w systemie Mascio wyjątkową wagę, ponieważ łączy wspólnotową praktykę zdrowienia z Epiktetowym wstrzymaniem przyzwolenia. Wzburzenie zawęża perspektywę, potęguje pewność własnej interpretacji i wywołuje presję natychmiastowego działania. To właśnie wtedy najchętniej podpisujemy dokument bez czytania. Stoicka pauza jest odmową złożenia podpisu w stanie ograniczonej zdolności osądu. Można tę praktykę opisać łacińskim festina lente – „spiesz się powoli". Kiedy sytuacja staje się emocjonalnie gwałtowna, należy szybko zrobić coś pozornie powolnego: zatrzymać automatyzm. Nie odpowiadać na wiadomość w szczycie gniewu, nie podejmować ważnych decyzji w panice, nie uznawać poczucia krzywdy za kompletny materiał dowodowy.

Zasada ta nie prowadzi do bezczynności, lecz do właściwej kolejności: najpierw odzyskanie zdolności sądu, potem działanie. Chirurg, któremu drży ręka, nie dowodzi odwagi szybszym cięciem. Stoicka codzienność jest w znacznej mierze sztuką interwałów. Między wiadomością a odpowiedzią. Między głodem a działaniem. Między krytyką a kontratakiem. Między błędem a wstydem. Między sukcesem a pychą. W każdym z tych interwałów pojawia się możliwość korekty.

Habituacja i triada działań jako architektura wolności

Materiał Mascio opisuje askesis jako intencjonalną habituację: deliberatywny wybór ma z czasem przejść w stabilny nawyk, aż "mądre stopy" zaczną nieść człowieka we właściwą stronę, zanim

wewnętrzny adwokat dawnego zachowania napisze apelację. Metafora ta jest czymś więcej niż tylko zabawnym bon motem.

Przedstawia ona kluczowy cel każdego systemu treningowego: transfer właściwej decyzji z poziomu heroicznego wysiłku do poziomu dobrze zaprojektowanego zachowania. Człowiek, który każdego dnia musi od nowa zwyciężać w gigantycznej bitwie o wykonanie podstawowej czynności, posiada system kruchy. Dojrzała praktyka dąży do tego, by część dobrych decyzji stały się domyślne. Dlatego powtarzalność spotkań, kontakt ze sponsorem, określony rytm dnia czy unikanie środowisk wysokiego ryzyka nie są wyrazem braku wolności. Mogą być właśnie architekturą wolności, podobnie jak poręcz na schodach nie odbiera człowiekowi autonomii, lecz zmniejsza koszt błędu.

Niezwykle celna jest mityngowa metafora zakładu fryzjerskiego: jeśli ktoś wystarczająco długo krąży wokół miejsca, w którym strzyże się włosy, rośnie prawdopodobieństwo, że sam zostanie ostrzyżony. Materiał Mascio odnosi ją do rozsądnego unikania bodźców przekraczających aktualny poziom wytrenowania. Stoicyzm nie wymaga dowodzenia wolności poprzez ciągłe przebywanie na granicy upadku. Cave canem – "strzeż się psa" – było praktycznym ostrzeżeniem zapisanym na rzymskich mozaikach; filozoficznie można powiedzieć podobnie: rozpoznanie niebezpieczeństwa jest przejawem rozumu, a nie tchórzostwa. Dojrzała doba stoicka nie składa się jednak wyłącznie z unikania ryzyka i obrony przed impulsem. Gdyby codzienna praktyka ograniczyła się do permanentnego monitorowania siebie, mogłaby zamienić zdrowienie w kolejny projekt obsesyjnej koncentracji na własnym stanie.

Dlatego tak istotna jest obecna u Mascio triada: "Zaufaj Bogu. Pomagaj innym. I sprzątaj dom!". Źródło zestawia tę formułę z postulatem Epikteta dotyczącym porządkowania własnego umysłu zamiast obsesyjnej naprawy świata zewnętrznego. Niezależnie od religijnej interpretacji pierwszego członu, struktura triady jest niezwykle interesująca: uznaj granicę własnej kontroli, skieruj energię ku innym i regularnie porządkuj swój udział w chaosie. "Sprzątanie domu" ma tutaj znaczenie moralne, nie estetyczne. Człowiek z łatwością prowadzi inwentaryzację cudzych wad, ponieważ cudze magazyny są zawsze ciekawsze niż własne.

Stoicyzm odwraca kierunek kontroli. To moje sądy, działania i intencje należą do obszaru, w którym mam największy obowiązek porządkowania. Epiktetowski uczeń nie ma stać się inspektorem rodzaju ludzkiego; ma zacząć od własnego hegemonikon. Stara zasada medice, cura te ipsum – "lekarzu, ulecz samego siebie" – nabiera w iatreion filozofii dosłownej ostrości: zanim zacznę diagnozować innych, powinienem upewnić się, czy moja własna choroba interpretacyjna nie przemawia właśnie ustami rzekomej mądrości. Drugi człon triady, "pomagaj innym", chroni natomiast przed przekształceniem samodoskonalenia w duchowy narcyzm. Człowiek może być

nieskończenie zainteresowany własną świadomością, medytacją, emocjami i rozwojem, a jednak nadal pozostawać całkowicie skupiony na sobie.

Służba i inwentaryzacja jako fundamenty stabilności

Herakles jako exemplum służby, oikeiosis, kosmopolityzm oraz zasada, że można zatrzymać to, co się ma, tylko poprzez oddanie tego innym, przełamują tę spiralę. Źródło Mascio wiąże ostatnią z tych maksym właśnie ze służbą i figurą Heraklesa pracującego dla dobra innych. W codziennej praktyce służba może być daleka od heroizmu: to telefon do osoby w kryzysie, przyjście wcześniej, by przygotować salę, wysłuchanie bez natychmiastowego doradzania czy po prostu dotrzymanie zobowiązania.

Stoicyzm jest w tym punkcie bezlitośnie antyromantyczny. Cnota nie potrzebuje wielkiej sceny. Nulla dies sine linea – „ani dnia bez kreski" – maksyma tradycyjnie kojarzona z dyscypliną artysty, może równie dobrze opisywać moralną mikropraktykę: każdego dnia jedna mała linia właściwego działania. Nie arcydzieło raz w roku, lecz codzienna kreska. Ten mikroskopijny charakter cnoty bywa trudny do zaakceptowania dla kogoś przyzwyczajonego do intensywności. Uzależnienie operuje bowiem w rejestrze „więcej", „szybciej", „mocniej" i „teraz". Zdrowienie może początkowo wydawać się nieznośnie zwyczajne: sen, posiłek, spotkanie, rozmowa, uczciwa praca, spacer czy odmowa jednej destrukcyjnej decyzji. Tymczasem właśnie zwyczajność jest laboratorium stabilności. Katedry charakteru buduje się cegłami, nie fajerwerkami. Gutta cavat lapidem – kropla drąży skałę – powraca tutaj jako przypomnienie, że siła tkwi w powtarzalności, a nie w spektakularności.

Doba stoicka ma także drugą granicę: wieczór. Jeśli poranek wyznacza zamiar, wieczór służy kontroli jakości. Senekański obraz obrachunku współgra tu z praktyką codziennej inwentaryzacji. Materiał Mascio interpretuje ratio mihi constat impensae jako rozliczenie nakładów czasu i motywów, łącząc je z praktyką Czwartego i Dziesiątego Kroku. Człowiek pyta siebie nie tylko o to, co zrobił, ale przede wszystkim: „co mną kierowało?", „gdzie utraciłem równowagę?", „gdzie pojawiła się uraza?", „co powinienem naprawić?".

Metafora przedsiębiorstwa jest tutaj niezwykle użyteczna. Firma bez inwentaryzacji może przez pewien czas sprawiać wrażenie prosperującej, podczas gdy w magazynie narastają braki i błędy. Podobnie życie bez obrachunku może zachowywać zewnętrzną sprawność, jednocześnie gromadząc drobne zadłużenia moralne: niedopowiedzianą urazę, niespełnioną obietnicę, racjonalizację, małe kłamstwo czy niewypowiedziane przeprosiny. Materiał Mascio wprost odwołuje się do obrazu sklepowej inwentaryzacji, ostrzegając, że brak regularnego rozliczenia prowadzi do kumulacji

ukrytych motywów i uraz. Wieczorny rachunek nie może jednak stać się trybunałem samoponiżenia. Kluczowe jest to rozróżnienie: celem jest korekta, a nie kara.

Wieczorna inwentaryzacja jako audyt charakteru, a nie sąd nad osobą

Stoicki prokopton wie, że nie jest sapiens. Jeśli każdy wieczór kończy się procesem, w którym oskarżony zawsze słyszy wyrok: „jesteś beznadziejny", inwentaryzacja zaczyna produkować dokładnie ten rodzaj globalnego sądu, który stoicyzm próbował rozmontować. Właściwe pytanie brzmi: „gdzie popełniłem błąd?". Błędne: „co ze mną jest nie tak jako z człowiekiem?". Pierwsze prowadzi do odpowiedzi operacyjnej; drugie buduje tożsamość wstydu.

Rachunek wieczorny przypomina pracę rzetelnego księgowego, a nie inkwizytora. Księgowy nie płacze nad błędną rubryką i nie ogłasza moralnej degeneracji przedsiębiorstwa; on znajduje rozbieżność, ustala jej źródło i dokonuje korekty. Errare humanum est nie jest tu alibi, lecz warunkiem sensowności całego systemu. Skoro człowiek jest omylny, powinien regularnie sprawdzać księgi – gdyby był nieomylny, inwentaryzacja byłaby zbędna. Szczególną pozycję w tym obrachunku zajmuje czas. Seneka pyta nie tylko o to, czy dzień był moralnie poprawny, ale czy w ogóle został przeżyty jako własny. Materiał Mascio przypomina o trzech sposobach utraty czasu: chwile mogą być człowiekowi wydzierane, wykradane albo po prostu wypływać przez nieuwagę.

Wieczorem można zatem zapytać: gdzie dzisiaj byłem obecny, a gdzie jedynie reagowałem? Kto lub co zarządzało moją uwagą? Ile czasu poświęciłem sprawom naprawdę ważnym, a ile konfliktom, które istniały wyłącznie w mojej głowie? To właśnie jest praktyczne znaczenie memento mori. Nie chodzi o rytualne rozpamiętywanie śmierci dla samej melancholii; świadomość skończoności jest narzędziem audytu. Jeśli dzień jest częścią zasobu nieodnawialnego, pytanie o sposób jego wykorzystania staje się pytaniem moralnym. Senekańskie sera parsimonia in fundo est – oszczędność na dnie beczki przychodzi za późno – ostrzega przed strategią, w której życie ma rozpocząć się „później", gdy uporządkują się wszystkie okoliczności. Źródło Mascio interpretuje tę maksymę jako wezwanie, by nie odkładać transformacji do chwili, gdy pozostaną jedynie resztki czasu.

Wieczorny rachunek może ujawnić także subtelniejsze formy utraty wolności. Człowiek nie sięgnął po substancję, ale spędził sześć godzin w urazie. Nie zrobił nic jawnie destrukcyjnego, ale cały dzień próbował sterować cudzym zachowaniem. Nie skłamał, lecz starannie unikał prawdy. Nie wybuchł, ale pielęgnował wewnętrzny akt oskarżenia. Stoicka definicja postępu jest szersza niż stwierdzenie

„nie zrobiłem najgorszej rzeczy”. Pyta ona, czy hegemonikon staje się sprawniejszy, reakcje bardziej adekwatne, a człowiek zdolniejszy do życia zgodnego z wartościami. Maksyma „przyszedłem ze względu na picie, ale zostałem ze względu na myślenie” wyjątkowo trafnie opisuje tę praktykę. Abstynencję można stwierdzić binarnie; charakter wymaga analizy jakościowej. Nie wystarczy spytać: „czy użyłem?”. Trzeba zapytać: „jak dziś używałem własnego umysłu?”. Czy był on narzędziem poznania, czy fabryką oskarżeń? Czy pomagał rozpoznawać rzeczywistość, czy nieustannie tworzył wersję świata, w której każde zdarzenie miało osobisty związek ze mną?

W tej perspektywie stoicki rytm dnia tworzy zamkniętą pętlę uczenia się. Poranek formułuje zamiar. Dzień dostarcza danych. Prosoche pozwala obserwować reakcje w czasie rzeczywistym, a pauza powstrzymuje najbardziej kosztowne automatyzmy. „Następne właściwe działanie” przekuwa decyzję w czyn. Wspólnota i służba chronią przed zamknięciem procesu wewnątrz ego. Wieczorna inwentaryzacja porównuje zamiar z wykonaniem, by następnego ranka korekta wróciła do planu. Człowiek nie „staje się stoikiem” w jednym momencie; uruchamia cykl, który przez setki powtórzeń przebudowuje prawdopodobieństwo jego przyszłych reakcji.

To odróżnia żywą rutynę od martwego rytuału. Mechaniczne wykonywanie czynności może stać się pustym formalizmem; askesis wymaga obecności celu. Dziewięćdziesiąt spotkań w dziewięćdziesiąt dni nie ma wartości jako kolekcja zaliczeń – mają ją tylko wtedy, gdy powtarzalność buduje nową dyspozycję. Materiał Mascio określa tę praktykę jako „deliberatywną rutynę”, której celem jest internalizacja właściwego działania. Rytuał jest więc rusztowaniem. Jego sukces nie polega na tym, że stoi wiecznie, lecz że dzięki niemu powstaje stabilniejsza konstrukcja. Nie oznacza to jednak, że dojrzałość pozwala całkowicie odrzucić te praktyki. Właśnie doświadczeni „old-timerzy” z materiału Mascio pozostają ludźmi regularności, a nie absolwentami człowieczeństwa. Prokopton nie przechodzi na emeryturę od własnego charakteru.

Codzienna higiena charakteru zamiast tymczasowego leczenia

Można wręcz powiedzieć, że im bardziej czynność staje się zwyczajna, tym większe jest niebezpieczeństwo uznania jej za zbędną. Stare **consuetudo altera natura** – „przyzwyczajenie jest drugą naturą” – niesie podwójny przekaz: dobry nawyk wspiera człowieka, ale dawny nawyk nie znika z historii tylko dlatego, że przestał być aktualnie praktykowany.

Codzienna praktyka zdrowienia nie powinna być rozumiana jako tymczasowe leczenie, które ma doprowadzić do stanu, w którym człowiek „już nigdy nie będzie musiał o tym myśleć”. Bardziej

adekwatny jest tu obraz higieny. Nikt nie uznaje mycia zębów za porażkę stomatologii tylko dlatego, że czynność tę trzeba powtarzać codziennie. Niektóre praktyki są skuteczne właśnie dzięki swojej stałości. Moralna higiena hegemonikon również wymaga codziennej, drobnej pracy: zauważenia osadu, zanim stanie się kamieniem.

W tym miejscu stoicyzm i taoizm spotykają się ponownie. Stoicka doba posiada strukturę dyscypliny, jednak taoizm przypomina, że nie powinna ona przerodzić się w neurotyczne sterowanie każdą sekundą. Wuwei ogranicza pokusę przekształcenia zdrowienia w całodobowy projekt zarządzania sobą. Są momenty działania i momenty pozostawienia rzeczy w spokoju. Nie każdą emocję trzeba „przepracować" tego samego wieczoru, nie każde zachowanie natychmiast zinterpretować, nie każdą niedoskonałość poprawiać do świtu. Mętna woda czasem potrzebuje tylko przestać być mieszana. Dobra doba stoicka obejmuje także odpoczynek; nie jest wojskowym harmonogramem permanentnej mobilizacji moralnej.

Jeśli **apatheia** ma prowadzić ku **eupatheia**, a „ponura abstynencja" ku „radosnej wolności", w życiu musi pojawić się przestrzeń, w której człowiek nie tylko unika złego i czyni dobre, lecz zwyczajnie uczestniczy w świecie. Rozmowa, muzyka, praca, przyroda, śmiech, posiłek czy sen nie są przerwą w zdrowieniu. Mogą być właśnie tym życiem, które zdrowienie miało odzyskać.

Sukcesem dobowej **askesis** nie jest dzień spędzony na nieustannym myśleniu o stoicyzmie. Jest nim dzień, w którym praktyka filozoficzna uczyniła człowieka bardziej obecnym w rzeczach, które nie nazywają się filozofią. Epiktet nie musi być przywoływany przy każdej filiżance kawy; ma być obecny w sposobie, w jaki człowiek reaguje, gdy ta filiżanka się tłucze. Seneka nie wymaga ciągłego cytowania; jego lekcja ujawnia się wtedy, gdy dzień nie zostaje bezmyślnie oddany rozproszeniom. Marek Aureliusz staje się użyteczny w chwili nacisku, gdy człowiek zachowuje rdzeń i nie produkuje zbędnego dramatu. Tę dobę można opisać poprzez trzy klasyczne ruchy: rano **respice** – spójrz przed siebie i rozpoznaj granice własnej odpowiedzialności; w ciągu dnia **age quod agis** – rób to, co właśnie robisz, będąc czujnym wobec własnych sądów; wieczorem **redde rationem** – zdaj rachunek z użycia czasu, pragnień i działań.

Od negatywnej abstynencji do pozytywnej tożsamości prokopton

Nie jest to antyczny formularz zachowany w jednej szkole, lecz syntetyczna rekonstrukcja ducha praktyk opisywanych przez Mascio. Jej zaletą jest prostota: przygotować, wykonać, sprawdzić, skorygować i powtórzyć. W tym cyklu znika fałszywe przeciwieństwo między charakterem a

procedurą. Często wierzymy, że „dobry charakter" oznacza spontaniczne robienie właściwych rzeczy bez podpórek, rytuałów czy przypomnień. Stoicyzm odpowiada bardziej realistycznie: charakter jest w znacznej mierze wynikiem powtarzalnej procedury, która koryguje zachowanie tak długo, aż część tej korekty zostanie uwewnętrzniona.

Nulla dies sine linea. Jedna kreska nie tworzy obrazu, jeden dobry dzień nie buduje charakteru, ale bez kolejnych kresek obraz nigdy nie powstanie.

Dobową architekturę Mascio można sprowadzić do starej i niewygodnej prawdy: człowiek staje się w znacznym stopniu tym, co regularnie robi. Nie tym, co deklaruje w chwilach natchnienia, nie tym, co raz zrozumiał, ani nawet nie tym, co najbardziej o sobie lubi myśleć. Repetitio mater studiorum – powtarzanie jest matką nauki – w filozofii charakteru oznacza jednak coś więcej: powtarzanie jest jednym z rodziców tożsamości. Jeśli codziennie ćwiczę pauzę, zwiększam prawdopodobieństwo przyszłej pauzy; jeśli codziennie pielęgnuję urazę, staję się sprawniejszy w obrażaniu się. Askesis nie pyta więc jedynie o to, co dziś zrobiłeś. Pyta: jakiego człowieka trenowałeś, robiąc to przez cały dzień?

To pytanie prowadzi do najbardziej syntetycznego poziomu analizy Mascio. Po filozofii jako iatreion, treningu askesis, zarządzaniu phantasiai, odzyskiwaniu czasu, aureliuszowskiej naturze, taoistycznym niewymuszaniu, exempla, wspólnocie i dobowej praktyce pozostaje problem najgłębszy: jaki model człowieka wyłania się z tej konstrukcji i czym różni się on od osoby po prostu abstynentnej? Odpowiedź prowadzi ku transformacji tożsamości – oikeiosis rozumianej jako ponowne „przyswojenie siebie" – oraz ku pytaniu, czy zdrowienie może być nieustannym unikaniem dawnego życia, czy raczej powinno stać się pełnym wejściem w życie nowe. Od „człowieka, który nie pije" do prokopton: zdrowienie jako rekonstrukcja tożsamości.

Konsekwencja projektu Michaela Mascio ujawnia się, gdy przestajemy pytać o sposób powstrzymania pojedynczego destrukcyjnego zachowania, a zaczynamy pytać, jaki typ podmiotowości powstaje wskutek wieloletniej askesis. Analizowane dotąd praktyki – dychotomia kontroli, wstrzymywanie przyzwolenia, prosoche, praemeditatio malorum, codzienna inwentaryzacja, wspólnota, służba i exempla – nie działają niezależnie. Powtarzane przez miesiące i lata przestają być zbiorem technik, a zaczynają modyfikować sposób, w jaki człowiek opisuje samego siebie.

Początkowo może mówić: „jestem kimś, kto nie może pić". Później: „jestem człowiekiem, który uczy się żyć inaczej". Z czasem punkt ciężkości przesuwa się z zakazu na sposób istnienia; nie chodzi już przede wszystkim o to, czego człowiek nie robi, lecz jak sądzi, wybiera, reaguje, tworzy więzi i zarządza własnym czasem. Mascio ujmuje ten ruch przez maksymę „przyszedłem ze względu na

picie, ale zostałem ze względu na myślenie", interpretowaną jako przejście od fizycznej abstynencji ku transformacji struktur poznawczych i emocjonalnych. Jest to przejście od tożsamości negatywnej do pozytywnej.

Tożsamość negatywna określa człowieka poprzez rzecz zakazaną: „nie piję", „nie wracam", „nie mogę", „unikam". Na początku taki język jest konieczny, gdyż wyznacza granicę bezpieczeństwa. Gdyby jednak stał się on ostatecznym językiem życia, substancja nadal pozostawałaby centrum systemu, tyle że obecnym poprzez negację.

Człowiek mógłby przypominać mieszkańca miasta, który opuścił pałac tyrana, lecz przez następne trzydzieści lat buduje całą geografię swojego życia według odległości od jego murów. Stoicka eleutheria wymaga więcej: tyran ma nie tylko przestać rządzić; ma również przestać być najważniejszym punktem odniesienia.

Prokopton jest figurą tożsamościowo bardziej produktywną niż „człowiek w permanentnej walce z samym sobą". Prokopton nie definiuje się przez brak doskonałości, lecz przez kierunek ruchu. Nie mówi: „jeszcze nie jestem mędrcem, więc jestem nieudany", lecz: „jestem kimś, kto praktykuje postęp". W materiale Mascio figura ta zostaje przeciwstawiona idealnemu sapiens, a kryterium rozwoju przesuwa się z bezbłędności ku systematycznej autokorekcie i porównywaniu własnego zachowania z wcześniejszym „ja". Jest to subtelna, lecz kluczowa zmiana: człowiek nie jest produktem skończonym, który trzeba raz na zawsze zaklasyfikować jako „dobry" albo „zły", lecz procesem zdolnym do utrwalania innych dyspozycji.

Budowanie nowej tożsamości poprzez praktykę i precedensy

Klasyczne nosce te ipsum – „poznaj samego siebie" – nabiera w tym kontekście nowego znaczenia. Poznanie siebie nie polega tu na odkryciu niezmiennej esencji ukrytej pod warstwami doświadczeń, by następnie jedynie wiernie ją wyrażać. Znacznie bardziej stoickie byłoby rozumienie siebie jako analiza mechanizmów, dyspozycji i podatności, które mogą stać się przedmiotem ćwiczenia. Człowiek nie pyta tylko „kim jestem?", lecz: „co regularnie robi ze mną mój gniew?", „jak zachowuję się pod presją?", „co dzieje się we mnie w obliczu odrzucenia?", „jakich narracji używam, by usprawiedliwiać impulsy?". Samowiedza bez askesis może zostać kolekcją diagnoz; samowiedza połączona z treningiem staje się instrukcją przebudowy.

Stoicka terapia charakteru nie zatrzymuje się na introspekcji. Esse quam videri – „być raczej niż wydawać się" – idealnie oddaje jej logikę. Można bowiem opanować język zdrowienia, wciąż

pozostając pod władzą dawnych wzorców: mówić o granicach, nie stawiając ich; o pokorze, walcząc o ostatnie słowo; o akceptacji, próbując kontrolować każdego w swoim otoczeniu. Transformacja tożsamości zaczyna się wtedy, gdy podtrzymywanie określonego obrazu siebie wymaga coraz mniej energii, ponieważ samo zachowanie staje się świadectwem. Nie trzeba zapewniać, że jest się punktualnym, jeśli po prostu przychodzi się na czas. Nie trzeba budować narracji o uczciwości, jeśli coraz mniej spraw wymaga ukrywania.

W ten sposób askesis ujawnia swój konstrukcyjny charakter. Powtarzane działanie nie tylko rozwiązuje bieżący problem, ale dostarcza materiału do nowej autobiografii. Człowiek, który wczoraj nie odpowiedział agresją na agresję, zyskuje fakt przeczący przekonaniu „taki już jestem". Ten, kto w kryzysie zadzwonił zamiast się izolować, znajduje dowód na istnienie alternatywnego scenariusza. Ten, kto odważył się powiedzieć „nie wiem", uwalnia się od przymusu wszechwiedzy.

Małe działania gromadzą się jak precedensy w prawie. Z czasem dawna tożsamość traci monopol na orzecznictwo; można rzec, że hegemonikon tworzy nowe prawo zwyczajowe. Początkowo każda właściwa decyzja jest niemal wyrokiem wydanym przeciw utrwalonej praktyce, lecz z czasem liczba precedensów rośnie. To, co było wyjątkiem – telefon, przeprosiny, zatrzymanie się, odejście od konfliktu, wytrwanie w pragnieniu czy przyznanie się do błędu – staje się normą. Consuetudo altera natura, „przyzwyczajenie jest drugą naturą", opisuje ambiwalencję tego procesu. Nałóg korzystał z tej zasady wcześniej; zdrowienie nie usuwa mechanizmu habituacji, lecz przejmuje go na własny użytek.

Tu powraca obraz Epiktetowego iatreion. Mascio posługuje się sugestywną metaforą ponownego „nastawienia kości": szkoła filozoficzna ma boleć nie dlatego, że ból jest dobrem samym w sobie, lecz dlatego, że źle zrośnięta struktura potrzebuje korekty. Doświadczenie Dwunastu Kroków oraz rygorystyczna praktyka stoicka jawią się tu jako swoiste ustawienie „filozoficznych kości". Obraz ten można rozszerzyć na tożsamość: człowiek nie otrzymuje nowej duszy, lecz reorganizuje sposób połączenia dotychczasowych doświadczeń. Dlatego zdrowienie nie jest próbą powrotu do osoby sprzed kryzysu. Odyseusz wraca do Itaki, ale nie jest już tym samym człowiekiem, który z niej wypłynął. Nostos nie jest cofnięciem czasu, lecz powrotem kogoś przekształconego przez podróż.

Mascio wykorzystuje archetyp Odyseusza jako figurę powrotu do mentalnego domu i autentycznego „ja", a oikeiosis definiuje jako proces „czynienia świata swoim" lub dorastania do tego, co naturalnie nasze. Wynika z tego istotny wniosek: odzyskanie siebie nie może oznaczać anulowania historii, lecz jej włączenie do życia w taki sposób, by przestała być jego jedyną definicją. To rozróżnienie chroni przed dwoma błędami.

Pierwszym jest nostalgia: przekonanie, że trzeba znów stać się człowiekiem sprzed uzależnienia. Taka osoba może już nie istnieć, a przeszłość mogła zawierać warunki sprzyjające późniejszemu kryzysowi. Drugim błędem jest fatalizm: wiara, że skoro tragedia się wydarzyła, na zawsze będziemy zdefiniowani przez tę historię. Stoicki prokopton znajduje drogę pomiędzy nimi.

Rekonstrukcja tożsamości poprzez precyzję języka i służbę wspólnocie

Proces ten nie usuwa przeszłości i nie klęka przed nią. Przyjmuje ją raczej jako materiał, na którym odbywa się dzisiejsza praca. Senekańskie Vindica te tibi można zinterpretować głębiej niż tylko jako odzyskanie czasu; „odzyskaj siebie dla siebie" oznacza tutaj przede wszystkim odzyskanie prawa do autorstwa własnej narracji. Przez lata człowiek może opowiadać o sobie wyłącznie językiem porażek, ran i cudzych ocen. W zdrowieniu nie musi jednak zaprzeczać faktom, by zmienić ich funkcję narracyjną. Zdanie „zmarnowałem lata" może pozostać prawdziwym opisem straty, ale nie musi już nieść ze sobą ukrytego wniosku, że kolejne lata nie mają znaczenia. Fakt pozostaje; zmienia się jego jurysdykcja nad przyszłością.

W tym miejscu stoicyzm spotyka się z taoistycznym pu. Nieociosany blok w materiale Mascio symbolizuje prostotę poprzedzającą nadmiar nazw, statusów i sztucznych pragnień. W kontekście transformacji tożsamości stanowi to cenną przeciwwagę dla ryzyka nadmiernego samodefiniowania. Człowiek potrzebuje nazw, by rozpoznać problem, ale każda nazwa może z narzędzia stać się klatką. Diagnoza pomaga, dopóki wyjaśnia mechanizm i kieruje ku działaniu; szkodzi natomiast wtedy, gdy zaczyna definiować cały ludzki byt. Nomen est omen nie może stać się antropologicznym wyrokiem. Taoistyczne ostrzeżenie przed mnożeniem nazw koresponduje tu z Epiktetową dyscypliną obiektywnego przedstawienia.

„Zrobiłem rzecz złą" to zupełnie inne zdanie niż „jestem wyłącznie złym człowiekiem". „Odczuwam lęk" różni się od stwierdzenia „jestem tchórzem". Z kolei „mam historię uzależnienia" nie oznacza, że wszystkie cechy, relacje i możliwe role społeczne są jedynie przypisami do nałogu. Stoicka precyzja języka ma więc wymiar tożsamościowy: im dokładniejszy opis, tym mniej miejsca pozostaje dla totalizującego wstydu. Warto przywołać tu maksymę homo sum, humani nihil a me alienum puto – „człowiekiem jestem i nic, co ludzkie, nie jest mi obce". Choć pochodzi ona od Terencjusza, a nie ze stoicyzmu, doskonale opisuje antidotum na izolującą wyjątkowość wstydu. Człowiek może bowiem brać odpowiedzialność za własne czyny, nie wierząc jednocześnie, że przez nie przestał należeć do wspólnoty ludzkiej.

Właśnie tutaj oikeiosis przestaje być tylko teorią relacji, a staje się praktyką ponownego włączania siebie w krąg ludzi, wobec których możliwa jest troska. Mascio przedstawia izolację jako jeden z centralnych problemów uzależnienia, czyniąc z Odyseusza figurę odzyskiwania przynależności. Grupa Domowa zostaje zestawiona z Itaką – miejscem umożliwiającym reintegrację osobowości. Jest to kluczowy ruch, gdyż tożsamość nie powstaje w izolacji prywatnego wnętrza; dowiadujemy się, kim jesteśmy, także z relacji, zobowiązań i sposobów, w jakie odpowiadają nam inni. Jeśli przez lata główną rolą społeczną było ukrywanie, manipulowanie lub bycie obiektem kontroli, to zmiana tożsamości wymaga doświadczeń innego rodzaju. Wspólnota dostarcza takich dowodów: ktoś staje się osobą, do której można zadzwonić; kimś, kto przygotowuje salę lub pamięta imię nowicjusza.

Kimś, kto oddaje to, co sam wcześniej otrzymał. W tym sensie służba nie jest jedynie moralnym dodatkiem do zdrowienia, lecz mechanizmem rekonstrukcji podmiotowości. Człowiek zaczyna doświadczać siebie jako źródła dobra dla innych, a nie tylko jako problemu wymagającego naprawy. Heraklesowskie przejście od egocentrycznego siłacza do sługi ludzkości ma u Mascio ogromne znaczenie: użyteczność wobec drugiego człowieka staje się dowodem na to, że centrum ciężkości przesunęło się poza własny impuls. Stara sentencja non nobis solum nati sumus – „nie dla samych siebie się urodziliśmy” – zyskuje tu wymiar terapeutyczny. Człowiek, którego psychika była organizowana przez pytanie „jak się teraz czuję i jak natychmiast zmienić ten stan?”, odzyskuje nową oś działania: „co mogę zrobić dla kogoś poza mną?”. Nie jest to wezwanie do zaniedbania siebie – zdrowa służba wymaga bowiem stabilnych granic.

Chodzi o wyjście z monologu własnego dyskomfortu. Paradoksalnie w ten sposób oikeiosis prowadzi człowieka z powrotem do siebie, nie przez zamknięcie w introspekcji, lecz przez rozszerzenie kręgu troski. Stoicka tradycja rozumie dojrzewanie moralne jako stopniowe obejmowanie większej liczby ludzi kategorią tego, co „nasze”. Mascio wykorzystuje tę intuicję do opisu wspólnoty, w której obcy geograficznie i społecznie mogą zostać rozpoznani jako swoi. Tożsamość dojrzewa więc przez paradoks: im mniej człowiek obsesyjnie krąży wokół własnego „ja”, tym pełniej może je odzyskać.

Maksyma „sam możesz to zrobić, ale nie zrobisz tego sam” okazuje się wreszcie teorią podmiotowości. Pierwsza część broni odpowiedzialności: nikt nie wykona za mnie aktu przyzwolenia, przeprosin czy decyzji. Druga przypomina o społecznej naturze człowieka: samodzielność to nie to samo co samowystarczalność. Zdrowiejąca tożsamość nie powinna zatem zastępować zależności od substancji zależnością od jednej osoby, ale nie może też gloryfikować samotnego bohatera, który nikogo już nie potrzebuje.

Postęp ponad perfekcję jako fundament nowej tożsamości

In medio stat virtus – „cnota stoi pośrodku”. Choć formuła ta kojarzy się przede wszystkim z arystotelesowską tradycją umiaru, w tym przypadku trafnie opisuje niezbędne napięcie między autonomią a więzią. Jest to szczególnie istotne w relacji ze sponsorem czy „old-timerem”. W ujęciu Mascio są oni żywe dowody możliwości zmiany hegemonikon nawet po dekadach destrukcji.

Dla nowicjusza taka osoba pełni funkcję nie tylko nauczyciela techniki, ale staje się namacalnym dowodem na możliwość odzyskania tożsamości. Przekonanie, że „można stać się kimś takim”, zyskuje na konkretności, gdy ten ktoś siedzi kilka krzeseł dalej, popełnia drobne błędy, żartuje z siebie i mimo wszystko żyje stabilnie. Prowadzi to do kluczowego rozróżnienia między identyfikacją a imitacją. Zdrowienie nie polega bowiem na kopiowaniu sponsora czy Marka Aureliusza; exemplum dostarcza modelu funkcji, a nie szablonu osobowości. Jeden człowiek jest cichy, inny ekspresyjny; jeden religijny, drugi agnostyczny; jeden potrzebuje sztywnej struktury, inny prostoty. Imitować należy nie styl, lecz jakość działania: odpowiedzialność, zdolność do korekty, cierpliwość i rozpoznawanie granic kontroli. W przeciwnym razie proces zdrowienia mógłby stać się kolejną próbą odegrania roli zamiast odzyskania własnego życia.

Kontrapunktem jest tutaj taoistyczne ziran – naturalność. Mascio opisuje ją jako sposób, w jaki rzeczy rozwijają się „same z siebie”, gdy nie są nadmiernie wymuszane, wiążąc to z wuwei i uproszczeniem życia. W kontekście tożsamości oznacza to, że transformacja nie musi być projektem agresywnego „stwarzania nowego siebie”. Czasami wystarczy przestać podtrzymywać stare deformacje: przymus imponowania, kontrolowania, ukrywania czy obrony reputacji. Rzeźbiarz wydobywa formę, usuwając zbędny materiał.

Tu pojawia się subtelne napięcie między stoickim „ćwicz” a taoistycznym „nie wymuszaj”. Stoicyzm nakazuje kształtować dyspozycję; taoizm ostrzega, by nie pomylić tego kształtowania z przemocą wobec siebie. Pierwszy chroni przed biernością, drugi przed obsesyjnym samodoskonaleniem. Razem pozwalają sformułować dojrzałą zasadę transformacji: pracuj nad zachowaniem, ale nie traktuj siebie jak wadliwego projektu, który musi zostać całkowicie przebudowany, zanim zasłuży na życie.

Tę równowagę oddaje Aureliuszowska zdolność łączenia cech pozornie sprzecznych: bycia niespiesznym a jednocześnie zwinnym, pogodnym a jednak poważnym. Mascio wiąże to z akceptacją dynamicznych stanów emocjonalnych bez popadania w myślenie czarno-białe. Dojrzała tożsamość nie musi już permanentnie potwierdzać jednego obrazu siebie. Człowiek może być dziś

smutny, nie stając się „człowiekiem przegranym”; może potrzebować pomocy, nie tracąc autonomii; może popełnić błąd, nie przestając być osobą czyniącą postępy.

Taka perspektywa jest jedną z najważniejszych funkcji prokopton – utrzymuje ona tożsamość otwartą. Perfekcjonizm wymaga definicji finalnych: sukces albo porażka, silny albo słaby, zdrowy albo beznadziejny. Prokopton operuje językiem procesu: lepiej, gorzej, dalej, z korektą, dziś inaczej niż wczoraj. „Postęp ponad perfekcję” nie jest tu pocieszającym hasłem dla tych, którym nie udało się osiągnąć ideału, lecz zupełnie odmienną ontologią rozwoju. Mascio stawia w centrum tej figury właśnie drobne, systematyczne zmiany oraz porównywanie siebie z własnym wcześniejszym „ja”.

W tym ujęciu nawet nawrót lub poważne potknięcie nie musi stać się ostateczną definicją tożsamości. Nie oznacza to minimalizowania ryzyka czy konsekwencji, lecz zmianę interpretacji zdarzenia.

Stoicki atleta upadający na macie otrzymuje polecenie powrotu do treningu, a nie napisania autobiografii zatytułowanej "Jestem porażką". W tym miejscu zasada „wymaż sukces i porażkę, zastąp je uczciwością i wysiłkiem” staje się radykalną techniką ochrony tożsamości przed uzależnieniem jej od zewnętrznego werdyktu. Dojrzałość zaczyna się wtedy, gdy człowiek rzadziej musi wiedzieć, „jakim człowiekiem jest” w sensie etykiety, ponieważ wystarcza mu pytanie: „jakim człowiekiem właśnie się staje” poprzez swoje aktualne działanie.

Od ponurej abstynencji do radosnej wolności świadomego życia

Jest w tym coś głęboko sokratejskiego. Gnōthi seauton nie prowadzi do muzeum własnej osobowości, lecz do nieustannej kontroli relacji pomiędzy tym, co człowiek uważa za dobre, a tym, co rzeczywiście robi. W tej perspektywie zdrowienie można opisać jako zmianę centrum narracji. Na początku miejsce to zajmuje substancja, potem abstynencja, a następnie program, filozofia i dyscyplina. Jeśli proces dojrzewa, również one powinny przestać monopolizować opowieść.

Ich zadaniem jest doprowadzić człowieka do życia, a nie zastąpić życie. Tak jak rehabilitacja ma umożliwić chodzenie, a nie sprawić, by człowiek definiował siebie przez pryzmat ćwiczeń, tak askesis ma prowadzić ku pełniejszej zdolności uczestnictwa w świecie. Najpiękniejszy paradoks konstrukcji Mascio polega na tym, że praktyka zdrowienia osiąga dojrzałość wtedy, gdy przestaje być jedynym tematem zdrowiejącego. Człowiek nadal chroni trzeźwość, zachowuje rytuały, uczestniczy we wspólnocie i prowadzi inwentaryzację, ale robi to po to, aby kochać, pracować,

tworzyć, odpoczywać, służyć i być obecnym. Drzwi pozostają zamknięte dla dawnego przymusu, lecz mieszkaniec domu nie spędza już całego dnia przy zamku.

W tym miejscu można odczytać źródłowe przeciwstawienie „ponurej abstynencji" i „radosnej wolności". Nie jest to prosta różnica nastroju, lecz różnica tożsamościowa. Ponura abstynencja mówi: „całe moje życie polega na tym, czego nie wolno mi zrobić". Radosna wolność odpowiada: „istnieje coraz więcej rzeczy, które mogę zrobić właśnie dlatego, że nie muszę już robić tamtej jednej".

Materiał Mascio przedstawia ostateczny cel jako zdolność nie tylko do przetrwania choroby, lecz rozkwitania pomimo niej. Tutaj starożytne ars vitae odsłania swój najpełniejszy sens. Sztuka życia nie jest sztuką niepopełniania błędów ani permanentnej walki z własną przeszłością. Jest sztuką takiego używania przeszłości, aby dostarczała wiedzy, a nie kajdan; wspólnoty, by dawała więź, a nie zależność; dyscypliny, by rodziła swobodę, a nie nowy przymus; i filozofii, by coraz mniej trzeba było o niej mówić, ponieważ coraz więcej było jej w samym życiu.

Odyseusz musi ostatecznie zejść z okrętu. Herakles musi przestać liczyć potwory i nauczyć się służyć. Łucznik po wypuszczeniu strzały musi rozluźnić palce. Taoistyczna woda musi płynąć, zamiast bez końca analizować własny przepływ. Senekański człowiek odzyskuje czas nie po to, by przez resztę życia prowadzić jego księgowość, ale by miał co z tym czasem zrobić. Zdrowienie przestaje być centralnym dramatem dopiero wtedy, gdy może stać się zwyczajną biografią.

Stoicka maksyma dum vivimus, vivamus – „dopóki żyjemy, żyjmy" – nabiera znaczenia znacznie poważniejszego niż pochwała beztroski. Po latach życia organizowanego przez przymus nie wystarczy przestać umierać na raty. Trzeba jeszcze odzyskać umiejętność życia. Nie heroicznego, nie perfekcyjnego, nie wolnego od smutku czy ryzyka, lecz własnego: poddanego korekcie, otwartego na innych, zdolnego do radości i wystarczająco elastycznego, by kolejna fala nie wymuszała budowania całego brzegu od początku. Taka rekonstrukcja pozwala wreszcie uchwycić głęboką jedność wszystkich figur analizowanych przez Mascio.

Askesis tworzy dyspozycję, hegemonikon organizuje decyzję, propatheia wyznacza granicę odpowiedzialności, prosoche strzeże momentu sądu, prokopton daje model rozwoju, eleutheria jego cel, oikeiosis poszerza „ja" ku wspólnocie, a pu broni odzyskanego człowieka przed ponownym zamknięciem go w sztywnej nazwie. W efekcie zdrowienie przestaje oznaczać jedynie uwolnienie się od czegoś. Staje się stopniowym uwalnianiem się ku czemuś: ku zdolności pełnego uczestnictwa w życiu, którego wyników nie kontrolujemy, ale którego następny ruch wciąż może być nasz.

Władza jako proteza sprawności maskująca uzależnienie

Wieczorem kolacja robocza, potem „jeden koniak na sen", rano mocna kawa, krople na żołądek, miętówki i briefing. Wczorajszy wieczór zyskuje nazwę „przeciążenia", drżenie rąk – „zmęczenia", drażliwość – „temperamentu przywódczego", nieobecność – „ważnych obowiązków", a coraz częstsze pomyłki są przechwytywane przez ludzi stojących niżej w hierarchii. Władza może przez pewien czas pełnić funkcję protezy sprawności. Nie usuwa choroby; sprawia jedynie, że jej skutki ktoś inny może poprawiać, tłumaczyć i zasłaniać. W języku medycznym nie należy mówić o odrębnej chorobie „wysoko funkcjonującego alkoholika". To popularne określenie opisowe, a nie osobna diagnoza.

Współczesna medycyna mówi o zaburzeniu używania alkoholu (AUD), definiowanym przez utratę lub osłabienie zdolności kontrolowania picia mimo następstw zdrowotnych, społecznych czy zawodowych; nasilenie może być łagodne, umiarkowane albo ciężkie. Człowiek może zatem przez długi czas wykonywać zawód, podpisywać dokumenty, wygrywać wybory i posiadać władzę, a mimo to spełniać kryteria problemu alkoholowego. Stanowisko nie jest testem diagnostycznym, a sukces nie stanowi przeciwciała przeciw uzależnieniu. Trzeba zarazem przeciwstawić się drugiej pokusie: sensacyjnemu twierdzeniu, że politycy jako klasa są „alkoholikami częściej niż inni". Nauka nie daje podstaw do tak prostego oskarżenia.

Badania nad kulturą Westminsteru wskazują na środowisko, które potrafi opóźniać moment prawdy. Opisano w nich miejsce pracy, gdzie alkohol przenika wydarzenia zawodowe, networking i życie towarzyskie; współistnieje z długimi godzinami pracy, stresem, samotnością i presją przynależności. Część respondentów deklarowała negatywne doświadczenia związane z cudzym piciem w pracy, a wielu nie wiedziało, jak zgłosić obawy dotyczące współpracownika. Badani wskazywali na wstyd, stygmatyzację oraz lęk, że ujawnienie problemu może zaszkodzić karierze.

W tym miejscu zaczyna działać osobliwa socjologia ukrywania. Im wyższy status posiada człowiek, tym więcej ma buforów oddzielających jego zachowanie od konsekwencji. Podwładny nie mówi: „szef jest pijany", lecz „szef gorzej się czuje". Spotkanie nie zostaje odwołane z powodu alkoholu, tylko „przesunięte ze względów organizacyjnych". Kierowca prowadzi samochód. Asystent poprawia błędną godzinę. Urzędnik wycofuje niefortunny dokument. Rzecznik konstruuje komunikat. Rodzina nauczyła się nie dzwonić po dwudziestej drugiej.

W ten sposób organizacja może mimowolnie stać się czymś podobnym do systemu biologicznego podtrzymującego funkcjonowanie chorego organu. Jest to wniosek analityczny, a nie uniwersalna

reguła każdego urzędu, jednak mechanizmy takie jak normalizacja alkoholu, zależności hierarchiczne czy karierotwórczy networking sprzyjają temu procesowi. Dla człowieka władzy istnieje jeszcze silniejsza pułapka. W życiu większości ludzi rzeczywistość dość szybko odpowiada na utratę kontroli: ktoś odchodzi, pracodawca reaguje, rachunki przestają się zgadzać. Władza potrafi oddalić tę odpowiedź. Otoczenie przyzwyczaja się do kaprysów, ponieważ od chorego człowieka zależą stanowiska, kontrakty, nominacje i awanse. Alkohol znajduje więc niespodziewanego wspólnika: hierarchię. Nie trzeba nawet świadomego spisku; wystarczy tysiąc drobnych aktów dostosowania. Jeden człowiek pije, a trzydziestu innych reorganizuje rzeczywistość, aby rano można było powiedzieć, że nic szczególnego się nie wydarzyło. Epiktet nazwałby to katastrofą phantasia.

Chory otrzymuje od świata serię fałszywych potwierdzeń: nadal wydaję polecenia, nadal jestem zapraszany, nadal inni się mnie boją, nadal gazety drukują moje nazwisko – więc panuję nad sobą. Lecz władza nad innymi i hegemonikon, władza nad własnym osądem, to dwie różne rzeczy. Można dysponować budżetem państwa i jednocześnie nie dysponować własnym wieczorem. Można zdecydować o losie setek urzędników i nie potrafić zdecydować o pierwszym kieliszku. Można mieć gabinet pełen ludzi wykonujących polecenia, podczas gdy wewnętrzne państwo przejęła jedna propatheia, która dawno otrzymała permanentne przyzwolenie. Tu dychotomia kontroli staje się bezlitosna. Minister może kontrolować departament, lecz nie zmieni praw biologii. Prezes może zwolnić podwładnego, ale nie zwolni metabolizmu z konsekwencji przewlekłego picia. Polityk może wygrać głosowanie, ale nie przegłosuje zespołu abstynencyjnego. Contra factum non datur argumentum – przeciw faktom nie ma argumentów. Choroba jest wyjątkowo egalitarną instytucją. Nie czyta wizytówek.

Pierwszą radą systemu leczenia nie jest publiczne upokorzenie ani moralne wezwanie do „wzięcia się w garść". AUD jest stanem medycznym, a współczesna terapia obejmuje profesjonalną ocenę, podejście behawioralne, farmakoterapię oraz grupy wzajemnego wsparcia. NIAAA podkreśla brak jednej uniwersalnej drogi: skuteczne mogą być między innymi CBT, terapia motywacyjna, interwencje akceptacyjne i mindfulness, terapia rodzinna, leki oraz uczestnictwo w grupach takich jak AA.

Konieczność medycznej diagnozy i radykalnej równości w procesie zdrowienia

Dla osoby sprawującej władzę oznacza to rzecz zarazem banalną i rewolucyjną: ma zostać potraktowana jak pacjent, a nie jak monarcha własnej biologii. Niezbędna jest rzetelna

diagnostyka, ocena nasilenia problemu, stanu zdrowia somatycznego oraz współwystępujących zaburzeń psychicznych; AUD często współistnieje przecież z depresją, lękami czy zaburzeniami stresowymi. Jeśli istnieje ryzyko ciężkiego zespołu abstynencyjnego, gwałtowne odstawienie alkoholu nie powinno być improwizowanym aktem heroizmu, lecz kwestią medyczną wymagającą profesjonalnej opieki. Polski system oferuje poradnie ambulatoryjne, oddziały dzienne, całodobowe placówki terapii oraz oddziały leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych; mapa KCPU potwierdza istnienie rozbudowanej sieci takich miejsc. Jest to kluczowa korekta stoickiej metafory atlety: nie każdą walkę wygrywa się samą siłą woli. Epiktetowski atleta potrzebuje treningu, ale pacjent z fizyczną zależnością może potrzebować lekarza. Askesis nie zastępuje medycyny. NIAAA wskazuje dziś na terapię behawioralną, zatwierdzone leki i grupy wzajemnego wsparcia jako elementy, które powinny się wzajemnie uzupełniać.

KCPU definiuje detoksykację jedynie jako pierwszy etap, a nie pełne leczenie; celem dalszych działań jest utrzymanie zmiany, zapobieganie nawrotom oraz poprawa dobrostanu psychicznego. Z perspektywy instytucji publicznej wynikają z tego dwa obowiązki, których nie wolno mylić: ochrona człowieka i ochrona urzędu. Choroba nie jest powodem do odebrania godności, jednak sprawowanie funkcji publicznej nie może oznaczać prawa do podejmowania kluczowych decyzji w stanie intoksykacji czy poważnego upośledzenia zdolności oceny. Niedawny raport dotyczący Westminsteru postuluje wprowadzenie formalnej polityki alkoholowej: ograniczenie dostępności alkoholu w pracy, stworzenie przestrzeni bezalkoholowych oraz włączenie pomocy alkoholowej do systemu ochrony zdrowia i dobrostanu pracowników. To rozsądniejsza odpowiedź niż kultura szeptu – zamiast tuszować lub linczować, należy rozpoznać ryzyko, wyznaczyć drogę do leczenia i nie pozwalać, aby podwładni stali się zawodowymi amortyzatorami cudzej choroby.

Ruch AA dokonuje wobec człowieka władzy czegoś, czego nie potrafi zrobić jego urząd: odbiera mu rangę. Nie chodzi o upokorzenie, lecz o radykalne przywrócenie równości. AA definiuje siebie jako wspólnotę ludzi rozwiązujących wspólny problem picia; uczestnictwo jest bezpłatne, a program opiera się na pomocy jednego alkoholika drugiemu. AA nie jest szpitalem ani profesjonalną placówką leczniczą; oficjalnie współpracuje ze środowiskiem medycznym, zamiast próbować je zastąpić.

Anonimowość ma dla polityka wyjątkową moc filozoficzną. Tradycja AA podkreśla anonimowość w przestrzeni publicznej m.in. dlatego, że przypomina ona o równości uczestników. W sali mityngowej nie ma ministra, ambasadora, generała, sekretarza stanu ani dyrektora departamentu jako kategorii dających pierwszeństwo w zdrowieniu. Jest tylko człowiek, który ma problem z alkoholem. Hierarchia, która dotąd pomagała mu ukrywać chorobę, za drzwiami grupy przestaje działać. Alkoholik nie posiada immunitetu przed alkoholem; w AA nie posiada także immunitetu od

prawdy. To tutaj następuje pierwszy wielki akt ego-deflation, „spuszczenie powietrza” z ego, które Mascio zestawiał z Heraklesem stojącym na rozdrożu.

Odzyskanie kontroli poprzez radykalną uczciwość

Człowiek władzy może przez całe życie budować kompetencję wydawania decyzji, by teraz wypowiedzieć zdanie, które brzmi dla niego jak polityczna klęska: "sam tego nie kontroluję". W rzeczywistości jest to pierwszy akt odzyskania hegemonikon. Uznanie bezsilności nie oznacza bowiem całkowitej bezradności. Przeciwnie: precyzyjnie rozcina świat na część, której nie można już dłużej zakłamywać, i tę, w której nadal można wykonać next right action – następne właściwe działanie.

Ruch AA nie proponuje choremu politykowi lepszego PR-u. Proponuje anty-PR. Nie pyta, jak utrzymać wizerunek sprawności, lecz jak odzyskać rzeczywistą sprawność. Nie zastanawia się, jak uniknąć przecieku do prasy, ale jak przestać przeciekać samemu sobie przez palce. Nie tworzy komunikatu o "chwilowym przemęczeniu", lecz każe przejść od phantasia do faktu: "Piję więcej, niż zamierzałem". "Nie potrafię zatrzymać się w sposób, który sobie obiecuję". "Inni zaczęli organizować życie wokół mojego picia". To jest stoicka objective representation: ogórek jest gorzki, pociąg się spóźnił, a kieliszek był kieliszkiem – bez ministerialnej narracji dodanej do zdarzenia.

Pierwszym lekarstwem jest gnōthi seauton. Poznaj samego siebie, ale nie tego z oficjalnej biografii czy człowieka z fotografii w gabinecie. Poznaj mechanizm. Kiedy zaczynasz? Co wyzwala picie? Kto cię kryje, a kto się ciebie boi? Jakich zdań używasz, aby zamienić przymus w wybór? "Muszę się rozluźnić", "Wszyscy tu piją", "Należy mi się", "Mam sytuację pod kontrolą" – to nie są jeszcze argumenty. To phantasiai, które zbyt długo przechodziły przez bramę bez kontroli.

Następnie przychodzi prosoche: uważność nie wobec notatek politycznych, lecz wobec własnego impulsu. „Zatrzymaj się, gdy jesteś wzburzony” – jedna z maksym używanych przez Mascio – nabiera w gabinecie władzy wymiaru szczególnie gorzkiego. Człowiek, który zawodowo ma odpowiadać natychmiast, musi nauczyć się nie odpowiadać natychmiast własnemu pragnieniu. Festina lente. Spiesz się powoli. Najpierw dostrzeż impuls, potem pozwól opaść osadowi i dopiero wtedy działaj.

Potem przychodzi prokopton. Polityk przyzwyczajony do kampanii wyborczych, rankingów i zero-jedynkowych komunikatów może zbyt łatwo przenieść do procesu zdrowienia język zwycięstwa i klęski: "Jestem silny albo słaby", "Wygrałem z alkoholem albo przegrałem". Tymczasem Mascio proponuje inną ekonomię oceny: "usuń sukces i porażkę, wpisz uczciwość i wysiłek". Dla człowieka

władzy jest to niemal przewrót ustrojowy. Przez całe życie liczono głosy; teraz trzeba zacząć liczyć uczciwe dni.

Dalej pojawia się Seneka: Vindica te tibi. Odzyskaj siebie dla siebie. Minister może dysponować kalendarzem obsługiwanym przez kilku ludzi, lecz nałóg potrafi zabrać mu wszystkie wieczory. Alkohol kolonizuje czas po cichu. Najpierw jest nagrodą po pracy, potem częścią pracy, następnie warunkiem jej zakończenia, a w końcu organizatorem dnia następnego. Człowiek zaczyna zarządzać państwem między kacem a kolejną ulgą. Seneka nazwałby to bankructwem czasu. Nie ma bowiem znaczenia, ile godzin figuruje w kalendarzu, jeżeli nie jest się ich właścicielem.

Potrzebna jest ratio mihi constat impensae – codzienna inwentaryzacja. Nie konferencja prasowa, lecz księga główna: Ile czasu odebrał alkohol? Ile kłamstw wyprodukował? Kto musiał mnie ratować? Jaką decyzję podjąłem z gniewu? Gdzie użyłem urzędu, aby uniknąć konsekwencji osobistych? Materiał Mascio zestawia taki obrachunek z regularną inwentaryzacją konieczną, by urazy i ukryte motywy nie rosły poza kontrolą.

Dla człowieka władzy szczególnym problemem pozostaje resentyment. Polityka jest fabryką uraz: zdrad, przecieków, utraconych nominacji, krytycznych artykułów, partyjnych spisków i publicznego upokorzenia. Wszystko to może stać się idealną racjonalizacją kieliszka: "po takim dniu każdy by wypił". Stoickie "Life Judo" zmienia pytanie. Nie: "dlaczego świat mnie tak traktuje?", lecz "co ta sytuacja ujawnia we mnie?". Przeciwnik polityczny może być przeciwnikiem politycznym i równocześnie sparingpartnerem dla hegemonikon.

Odzyskanie wolności poprzez detronizację ego

Nie trzeba go kochać. Trzeba jedynie przestać pozwalać mu sterować własną szklanką. A co, jeśli człowiek władzy odmawia leczenia? W Polsce istnieje prawna procedura zobowiązania do terapii odwykowej, lecz jest ona znacznie węższa niż popularne wyobrażenie o możliwości „wysłania kogoś przymusowo na odwyk”. KCPU wskazuje, że oprócz uzależnienia lub jego podejrzenia musi wystąpić jedna z ustawowych przesłanek społecznych – takich jak rozkład życia rodzinnego, demoralizacja nieletnich, uchylanie się od zaspokajania potrzeb rodziny bądź systematyczne zakłócanie porządku publicznego. Sam przymus ma też istotne granice; nie jest to zatem uniwersalny mechanizm pozwalający instytucji „naprawić” każdego pijącego urzędnika.

AA okazuje się w tym względzie brutalnie realistyczne: nie można wykonać cudzego Pierwszego Kroku. Maksyma przywołana w materiale Mascio – „Sam możesz to zrobić, ale nie zrobisz tego sam” – zachowuje obie połowy prawdy. Wspólnota może przyjąć, lekarz leczyć, rodzina postawić

granicę, a urząd odmówić tolerowania pracy pod wpływem, lecz ostatecznie istnieje pewien minimalny obszar hegemonikon, którego nie da się zagospodarować cudzą decyzją. Pacjent musi zacząć uczestniczyć we własnym leczeniu.

Nie oznacza to jednak, że należy cierpliwie podtrzymywać jego iluzję. Wręcz przeciwnie. Pomoc nie jest tożsama z amortyzowaniem konsekwencji. Sekretariat, rodzina, partia i współpracownicy, którzy dzień po dniu naprawiają efekty picia, mogą w najlepszych intencjach przedłużać fazę, w której człowiek nadal wierzy, że „wszystko działa". Zdrowa odpowiedź instytucji polega na rozdzieleniu współczucia od przyzwolenia: człowieka kierujemy ku pomocy, ale zachowań zagrażających bezpieczeństwu i jakości decyzji nie normalizujemy. To instytucjonalna wersja stoickiego withhold assent – wstrzymania przyzwolenia. AA dodaje do tego anonimowość, która chroni proces zdrowienia przed politycznym spektaklem. Człowiek znany z ekranów może potrzebować miejsca, w którym przestaje być marką, frakcją czy stanowiskiem.

Oficjalne zasady AA podkreślają anonimowość publiczną i równość członków. Jest w tym niemal republikańska surowość: przed alkoholem wszyscy mają jeden głos. W sali AA zachodzi symboliczny akt detronizacji, a zarazem ratunku. Człowiek oddaje koronę kontroli, której faktycznie już nie posiadał, by odzyskać znacznie skromniejsze berło: możliwość wykonania następnego właściwego ruchu.

Może zadzwonić. Może iść na spotkanie. Może przyjąć leczenie. Może nie wypić dzisiaj. Może przeprosić. Może powiedzieć prawdę. Może przestać żądać od świata, aby ten współpracował z jego zaprzeczeniem.

Tu powraca Herakles na rozdrożu. Władza obiecuje drogę miękką: dyskretnego lekarza, hotel oddalony od kamer, rzecznika ze zręcznym zdaniem i ludzi, którzy przyniosą alkohol bocznym wejściem, by wynieść butelki przed świtem. Droga trudna jest banalna i upokarzająca dla ego: wymaga przyznania, że wydarzyło się coś, czego nie potrafię sam naprawić. To właśnie jest ego-deflation. Nie utrata godności, lecz utrata fałszywej wielkości. Potem nadchodzi Odyseusz. Zdrowienie nie jest przecież tylko opuszczeniem baru czy gabinetowego barku. Jest nostos – powrotem do domu, a często dopiero odkryciem, czym ten dom w ogóle miałby być. Człowiek polityki może przez dziesięciolecia posiadać setki znajomych i nie mieć nikogo, do kogo mógłby zadzwonić o drugiej w nocy bez funkcji i nazwiska.

Wolność jako przejście od abstynencji do świadomego życia

Oikeiosis oznacza tutaj odbudowę zdolności przynależenia. Źródło Mascio wiąże Odyseusza, Itakę i Grupę Domową właśnie z reintegracją osobowości i ponownym wejściem we wspólnotę. Dopiero później może nastąpić przejście Heraklesowskie: od ratowania siebie ku służbie. „Możesz zatrzymać to, co masz, tylko poprzez oddawanie tego innym" – mówi jedna z najpiękniejszych maksym zdrowienia przywoływanych przez Mascio. Dla polityka zdanie to ma niemal ironiczny ciężar. Człowiek przez lata budował wpływ poprzez gromadzenie: głosów, pozycji, informacji i lojalności. Zdrowienie uczy odwrotnego przepływu. Siła zachowana tylko dla siebie gnije. Siła użyta do pomocy staje się cnotą.

Można powiedzieć, że następuje prawdziwa zmiana ustroju wewnętrznego. Hegemonikon odzyskuje kompetencje. Phantasia przestaje być dekretem. Propatheia nie jest już rozkazem wykonawczym. Prosoche staje się kontrolą konstytucyjną. Askesis – administracją codzienności, a praemeditatio malorum – zarządzaniem ryzykiem.

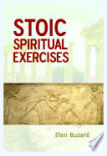
Hupexhairesis przypomina, że nawet premier nie podpisuje kontraktu z losem. Prokopton likwiduje kult politycznej nieomylności. Oikeiosis odbudowuje więź. Apatheia nie zamraża uczuć, ale odbiera im prawo do zamachu stanu. Eupatheia przywraca radość niewymagającą chemicznego referendum. Taoistyczna woda dodaje ostatnie ostrzeżenie: nie próbuj wygrać z chorobą wyłącznie poprzez coraz większy nacisk. Człowiek władzy jest zawodowo ćwiczony w wymuszaniu: negocjuje, mobilizuje, dyscyplinuje, zarządza i eskaluje. Wobec uzależnienia ten repertuar może okazać się groteskowo nieskuteczny. Wuwei mówi: przestań toczyć zbędną walkę. Nie negocjuj z każdym kieliszkiem. Usuń pole bitwy. Nie sprawdzaj codziennie, czy tym razem potrafisz pić „jak inni". Woda zwycięża skałę, ponieważ nie potrzebuje demonstracji dominacji.

I Seneka zadaje pytanie ostateczne: ile czasu jeszcze chcesz oddać? Sera parsimonia in fundo est – oszczędność na dnie beczki przychodzi za późno. Nie czekaj, aż butelka zabierze urząd, rodzinę, zdrowie, pamięć, twarz albo życie. Trzeźwość nie musi być ostatnim aktem po katastrofie; może rozpocząć się wtedy, gdy kurtyna wciąż jeszcze stoi. Władza jest szczególnie niebezpieczna, gdy człowiek myli zdolność zmieniania świata ze zdolnością panowania nad sobą. Alkohol bezlitośnie ujawnia tę różnicę. Demokratyczne państwo ma procedury odwołania ministra, rozwiązania parlamentu i zmiany rządu. Znacznie trudniej jednak odwołać tyrana, który zamieszkał wewnątrz człowieka i mówi jego własnym głosem. Stoicyzm i AA proponują tę samą rewolucję, tyle że w dwóch różnych językach.

Pierwsza konstytucja brzmi: rozpoznaj, co zależy od ciebie. Pierwszy ruch to prawda o tym, co już nie zależy od samej deklaracji woli. Potem askesis. Jeden dzień, potem następny. Telefon. Spotkanie. Leczenie. Inwentaryzacja. Służba. Powrót. Nie trzeba odbudowywać imperium w jeden poranek; trzeba odzyskać ster. A potem – age quod agis – wykonać następne właściwe działanie. Wtedy „ponura abstynencja" może zacząć zmieniać się w to, co w całej konstrukcji Mascio jest celem najważniejszym: eleutheria – wolność człowieka, który może sprawować wielką władzę albo nie sprawować żadnej, lecz po raz pierwszy od dawna nie musi już być poddanym własnego kieliszka.

> Ostatecznie największym wyzwaniem nie jest bowiem walka z substancją, lecz odwaga, by przestać być monarchą we własnej biologii. Prawdziwa wolność zaczyna się tam, gdzie człowiek przestaje budować swoją tożsamość w odległości od murów pałacu tyrana, a zaczyna po prostu żyć. Czy potrafimy zatem odpuścić kontrolę nad wizerunkiem, by w zamian odzyskać ster nad własnym losem?

Inspiracje

[1] 

"The Stoic Art of Recovery" Michael Mascio

2026 | Bloomsbury Academic | ISBN: 9798881808303

Michael Mascio, doktor filozofii, jest badaczem stoicyzmu rzymskiego i pedagogiem, który wykłada łacinę, grekę i literaturę w Main Line Classical Academy. Jego badania naukowe koncentrują się na starożytnej psychologii moralnej, koncepcji filozofii jako sposobu życia oraz współczesnym znaczeniu myśli stoickiej. Opierając się na ponad dekadzie osobistej trzeźwości, Mascio łączy swoje rygorystyczne, klasyczne wykształcenie z praktycznymi zastosowaniami w leczeniu uzależnień. Twierdzi, że stoicyzm zapewnia terapeutyczne, niedogmatyczne ramy, zgodne z zasadami programów 12 kroków, oferując narzędzia do regulacji emocji, transformacji charakteru i rozwijania odpornego życia wewnętrznego. Mieszka w okolicach Filadelfii w USA.

***Michael Mascio**, PhD, is a scholar of Roman Stoicism and an educator who teaches Latin, Greek, and literature at the Main Line Classical Academy. His academic research focuses on ancient moral psychology, the concept of philosophy as a way of life, and the contemporary relevance of Stoic thought. Drawing on over a decade of personal sobriety, Mascio integrates his rigorous classical training with practical applications for addiction recovery. He argues that Stoicism provides a therapeutic, non-dogmatic framework that aligns with the principles of 12-step programs, offering tools for emotional regulation, character transformation, and the cultivation of a resilient inner life. He resides in the Philadelphia area, USA.*

Main Line Classical Academy

Literatura uzupełniająca

Książki

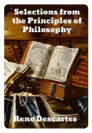
Książki autora i dzieła przywołane w tekście:

[1] **"The Myth of Sisyphus and the Promise of Humanistic Management"**

Abe J. Zakhem, Michael Mascio

2022 | ISBN: 9781071912119

Książki autorów przywoływanych i literatura pokrewna:



[2] "Selections from the Principles of Philosophy"

René Descartes

2019 | ISBN: 9781989743867



[3] "The Correspondence between Princess Elisabeth of Bohemia and René Descartes"

Princess Elisabeth of Bohemia, René Descartes

2007 | University of Chicago Press | ISBN: 9780226204444



[4] "The Meditations, and Selections from the Principles of Rene Descartes. with a Preface, Copies of Original Title Pages, a Bibliography, and an Essay on Descartes' Philosophy by L. Levy-Bruhl, Maitre de Conferences in the Sorbonne"

René Descartes, Lucien Lévy-Bruhl, John Veitch

2017 | Trieste Publishing | ISBN: 9780649719792

Artykuły naukowe

Prace autorów przywoływanych w tekście:

[1] "Handbook of Rational-Emotive Therapy"

Albert Ellis, Russell Grieger

1986

Źródło

[2] "The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy"

Albert Ellis, Windy Dryden

2007 | DOI: 10.1891/9780826122179

Źródło

[3] "The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET)"

Albert Ellis

1991 | Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy | DOI: 10.1007/bf01061227

Źródło

[4] "Rational-emotive therapy"

Albert Ellis

1969 | Journal of Contemporary Psychotherapy | DOI: 10.1007/bf02110062

Źródło

[5] **"Meditations on First Philosophy: with Selections from the Objections and Replies"**

René Descartes, Michaël Moriarty

2008

Źródło

Artykuły naukowe autora:

[6] **"Sporting Integrity, Coherence, and Being True to the Spirit of a Game"**

Abe Zakhem, Michael Mascio

2018 | Sport Ethics and Philosophy | DOI: 10.1080/17511321.2018.1475419

Źródło

[7] **"The Myth of Sisyphus and the Promise of Humanistic Management"**

Abe Zakhem, Michael Mascio

2023 | DOI: 10.4135/9781071912119

Źródło

[8] **"The Stoic Art of Recovery"**

Michael Mascio

2026 | DOI: 10.5040/9798765151952

Źródło

[9] **"Aristippus, Ulysses, and the Philosophus Polutropos in Horace Epistles, Book 1"**

Michael C. Mascio

2018 | Classical World | DOI: 10.1353/clw.2018.0003

Źródło

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: f41c0a47-8631-4661-970a-1ba9c5c43934