

Magdalena Król-Duclaye
Dagna Wysocka

STOICYZM

Jak zyskać zdrowy dystans,
wpływ na własne życie
i wewnętrzny spokój

ZESZYT ĆWICZEŃ

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Źródła zdjęć: Shutterstock.

Projekt okładki: Maria Mazurek

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/zecwst

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2193-1

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

1. Witaj na pokładzie! 9

- 1.1. Jak korzystać ze stoickiego *Zeszytu ćwiczeń*? 14
- 1.2. Daj sobie czas i ćwicz regularnie 15

2. Kilka pytań na dobry początek 19

- 2.1. Relacje ze sobą i z innymi 21
- 2.2. Podejście do czasu i obowiązków 22

3. Zadbaj o odpowiednią motywację 25

4. Zależne – niezależne. Co na to stoicy? 31

- 4.1. Zależy od Ciebie mniej, niż myślisz.
Ale wciąż bardzo dużo! 35
- 4.2. Czy jest coś pomiędzy? Rzeczy zależne,
częściowo zależne i niezależne od nas 39
- 4.3. To fakt czy opinia? 56

5. Myśli i przekonania – (nie)zależne? 65

- 5.1. Pięć sposobów na myśli automatyczne 69
- 5.2. Wszystko jest powiązane, czyli myśli – emocje –
zachowania – reakcje fizjologiczne 76

6. Niezależnie od tego, co o sobie myślisz — zatroszcz się o siebie 91

- 6.1. Ćwiczenie: Wspierający dialog wewnętrzny 94
- 6.2. Zwróć uwagę na przekonania i zasady,
jakimi się kierujesz 98
- 6.3. Masz wpływ na swoje zachowania 104

7. Kontrola niejedno ma imię 109

- 7.1. Różne formy kontroli 112
- 7.2. Ćwiczenie: Co staram się odpuszczać? 119
- 7.3. Ćwiczenie: Co chcę odpuścić? 122
- 7.4. Ćwiczenie: Koszty związane z nadmierną kontrolą 127

8. Zależne i niezależne na co dzień 135

- 8.1. Ćwiczenie: Jak duży mam na to wpływ? 137
- 8.2. Ćwiczenie: Na czym się dziś skoncentruję? 144

9. Wartości, czyli drogowskazy 149

- 9.1. Ćwiczenie: Co jest dla mnie ważne? 152
- 9.2. Ćwiczenie: Przegląd siebie 167

Zakończenie 181

Forma Minimalna, czyli psychologiczna strona stoicyzmu —
kim jesteśmy? 191

Materiały do ćwiczeń 195

Inspiracje stoickie 231

1.

Witaj
na pokładzie!

*Każdy jest szczęśliwy w takim stopniu,
w jakim siebie za szczęśliwego uważa.*

SENEKA

Bierzemy odpowiedzialność za wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu, i nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Koncentrujemy się na nich, poświęcamy im czas i energię. Płacimy za to natłokiem obowiązków, chaosem w myślach i emocjach, pochopnym działaniem, napięciem czy zwątpieniem we własne siły. Co więcej, często tracimy wówczas z oczu to, co jest dla nas naprawdę ważne, na co rzeczywiście mamy wpływ i co leży w zasięgu naszych możliwości.

Co powiedzieliby nam na to stoicy, których mądrość przetrwała do dziś, inspirując nie tylko wiele tysięcy ludzi, ale i współczesne nurty psychoterapeutyczne? Marek Aureliusz — jeden z najbardziej znanych filozofów Portyku — zapewne zaprosiłby nas do rozmowy i rozpoczął ją tak:

Nie zajmuj się naraz wieloma sprawami (...) jeśli chcesz zachować pogodę ducha. Czy nie lepiej czynić to, co konieczne (...)? Bo to przynosi z sobą pogodę ducha płynącą nie tylko z tego, że działa się pięknie, ale i z tego, że działa się mało. Gdyby bowiem kto nie mówił ani czynił przeważającej części tego, co mówimy i czynimy, a co nie jest konieczne, miałby i więcej czasu i mniej niepokoju. Stąd też przy każdej sprawie należy przypominać sobie, czy też ona nie jest jedną z tych, które nie są konieczne. A należy nie tylko strzec się

czynów niekoniecznych, ale i myśli. W tym razie bowiem i czynów nie będzie, które z drogi prostej odwodzą¹.

Filozof i cesarz rzymski podkreśla, że koncentrowanie się wyłącznie na tym, co znajduje się w zasięgu naszej kontroli i co jest dla nas istotne, jest kluczem do poczucia spokoju i zadowolenia z życia.

Zeszyt ćwiczeń przygotowaliśmy po to, by pomóc Ci:

- rozwinąć umiejętność odróżniania tego, na co masz wpływ, od tego, co jest poza Twoją kontrolą;
- zyskać świadomą refleksję nad tym, co myślisz, czujesz i robisz;
- zmienić niepomocny sposób myślenia o sobie samym, innych osobach i tym, co Cię spotyka;
- ukierunkować Twoją uwagę i codzienne działania na to, co naprawdę dla Ciebie ważne, czyli zgodne z Twoimi wartościami;
- lepiej zrozumieć własne emocje, szczególnie w sytuacjach, które są dla Ciebie trudne.

Proponujemy Ci starannie opracowane i dobrane ćwiczenia oparte na:

- praktyce stoickiej
- oraz szeroko rozumianej terapii poznawczo-behawioralnej (ang. *cognitive-behavioral therapy*, CBT), obejmującej m.in.:
 - » terapię akceptacji i zaangażowania (ang. *acceptance and commitment therapy*, ACT),
 - » terapię opartą na współczuciu (ang. *compassion focused therapy*, CFT),
 - » terapię metapoznawczą (ang. *metacognitive therapy*, MTC).

¹ Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, księga IV, Helion, Gliwice 2016.

Zwiększanie zdolności rozróżniania rzeczy zależnych i niezależnych od nas jest częścią naszej praktyki stoickiej już od kilku lat. Widzimy jej pozytywny wpływ na zmianę naszego podejścia do nas samych, innych ludzi i otaczającej rzeczywistości. Wszystkie przedstawione w *Zeszytach* ćwiczenia wypróbowaaliśmy na sobie, a do niektórych nadal często wracamy. Wierzymy, że praktyki nigdy za wiele, w związku z czym życzymy Ci wytrwałości i odwagi w poznawaniu siebie. Mamy nadzieję, że nasze ćwiczenia w tym pomogą!

Zeszyt ćwiczeń jest dwugłosem. Staraliśmy się, by był on harmonijny i spójny. A przede wszystkim by pomógł Ci wprowadzić pożądane zmiany w Twoim sposobie myślenia, działania oraz odczuwania, a przez to sprzyjał budowaniu zdrowego dystansu, wewnętrznego spokoju i poczucia wpływu na własne życie.

Zapraszamy Cię do zrobienia porządków w Twoim sposobie patrzenia na to, co od Ciebie zależy, a co nie. To ważny krok ku temu, by dać sobie to, czego naprawdę potrzebujesz, a potrzebować możesz np. czasu na odpoczynek, większej wytrwałości i efektywności w działaniach, mniej nieprzyjemnych emocji na co dzień oraz zadowolenia z relacji.

Bo, jak mówi Marek Aureliusz:

*Szczęśliwy — to ten, kto los szczęśliwy sam sobie przygotował.
A szczęśliwy los — to dobre drgnienie duszy, dobre skłonności,
dobre czyny².*

2 Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, księga V, Helion, Gliwice 2016.

1.1. JAK KORZYSTAĆ ZE STOICKIEGO ZESZYTU ĆWICZEŃ?

Tak, byś jak najwięcej z niego wyniósł! Zachęcamy: daj sobie czas na spokojne zapoznanie się ze wszystkimi częściami *Zeszytu*. Zalecamy, abyś czytał go od początku do końca, a nie wybiórczo — dzięki temu będziesz stopniowo rozbudowywał swoją wiedzę i rozwijał kolejne umiejętności. Zadbaj o to, by móc w pełni skupić uwagę na czytanych tekstach oraz wykonywanych zadaniach.

Zależy nam, żeby korzystało Ci się z *Zeszytu ćwiczeń* jak najwygodniej, dlatego w aneksie znajdziesz wykaz ćwiczeń i karty pracy. Zachęcamy Cię do aktywnego korzystania z nich i faktycznego uzupełniania, a nie tylko wykonywania zadań „w myślach”. Badania pokazują, że pisanie odręczne — w przeciwieństwie do tego na klawiaturze — aktywizuje obszary mózgu związane z emocjami oraz pomaga lepiej zrozumieć dany materiał i przyspiesza naukę³.

Ćwiczenia w *Zeszycie* poprzedzone są krótkim wprowadzeniem teoretycznym oraz — w wielu przypadkach — przykładami z życia trójki bohaterów: Alicji, Kornelii i Michała⁴. Nie sugeruj się jednak ich odpowiedziami. Pamiętaj: skup się na sobie i na tym, co Ty chcesz zmienić.

3 van der Meer A., van der Weel F.R., *Only three fingers write, but the whole brain works: is the pen mightier than the word?*, <https://news.microsoft.com/wp-content/uploads/2016/12/Surface-Brain-Research.pdf>; Pennebaker J.W., Smyth J.M., *Terapia przez pisanie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.

4 Nasi bohaterowie nie są realnymi osobami. To fikcyjni reprezentanci „złożeni” z cech, które posiada większość z nas, i doświadczający sytuacji, z którymi możemy się spotkać.

Co możesz zrobić, aby odnieść jak największą korzyść z pracy ze stoickim *Zeszytem ćwiczeń*? Masz wpływ na to, by (rysunek 1.1):



Rysunek 1.1. Przykłady rzeczy zależnych od nas podczas czytania *Zeszytu ćwiczeń*

Wszystko po to, byś uczył się skutecznie! Praca z *Zeszytem* ma być dla Ciebie źródłem wartościowych i pomocnych wniosków oraz umiejętności, które przydadzą Ci się na co dzień.

1.2. DAJ SOBIE CZAS I ĆWICZ REGULARNIE

W *Zeszycie* znajdziesz garść przydatnej teorii – zarówno z obszaru stoicyzmu, jak i szerokiego nurtu terapii poznawczo-behawioralnej. Nie narzucaj sobie zbyt dużego tempa, postaraj się nie wymagać od siebie natychmiastowego przyswojenia całej wiedzy

ani szybkiej zmiany. Pamiętaj: nagła zmiana zazwyczaj nie jest trwała. Czytaj i ćwicz regularnie, najlepiej codziennie, i daj sobie czas, by zdobywana wiedza zaczęła przynosić efekty.



Regularna, codzienna praca jest kluczowa, jeśli chcesz wprowadzić realną zmianę w swoim sposobie myślenia, zachowania i odczuwania. Nasz **mózg jest bardzo plastyczny**⁵, jednak potrzebuje czasu i systematycznych powtórzeń, by wygasły się połączenia neuronalne związane z aktualnymi zachowaniami i wykształciły nowe — takie, które będą sprzyjały coraz większej automatyzacji pożądaných przez Ciebie zmian. Zazwyczaj proces tworzenia się nowych połączeń zajmuje kilkanaście tygodni. W tym czasie staraj się codziennie poświęcić choć 10 – 15 minut na proponowane przez nas ćwiczenia. Chodzi o to, by zauważać swój dotychczasowy, stary sposób myślenia, działania i odczuwania oraz świadomie wprowadzać bardziej stoickie podejście. Im częściej będziesz to robił, tym szybciej nastąpi zmiana i tym będzie trwalsza.

To dokładnie tak, jak z uczeniem się nowej umiejętności (języka obcego, szycia, obsługi programu komputerowego) czy pracą nad kondycją fizyczną — im częściej ćwiczysz i z im większym zaangażowaniem to robisz, tym szybciej widzisz efekty.

5 Cozolino L.J., *Neuronauka w psychoterapii. Budowa i przebudowa ludzkiego mózgu*, Zysk i S-ka, Poznań 2002.

Dawanie sobie czasu na nabywanie nowych umiejętności, wytrwałość i cierpliwe wypracowywanie zmian to podejście zgodne z nauką stoików. Już Epiktet zwracał uwagę na to, że:

*Nic, co wielkie, nie zostało stworzone nagle, gdyż w taki sposób nie powstaje nawet winogrono lub owoc figi. Jeśli powiesz mi teraz, że marzy ci się owoc figi, odpowiem ci, że potrzebuje on czasu. Pozwól najpierw, by ta roślina zakwitła; potem musi wykształcić owoc, który następnie potrzebuje jeszcze dojrzeć. Skoro owoc drzewa figowego nie powstaje nagle w ciągu jednej godziny, jakże mógłbyś osiąść owoc ludzkiego umysłu w tak krótkim czasie i z taką łatwością?*⁶

6 Epiktet, *Wybrane diatryby i Encheiridion*, Onepress, Gliwice 2021, s. 30.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Są sprawy, na które masz wpływ

Są i takie, które znajdują się poza Twoją kontrolą

Naucz się odróżniać jedno od drugich
i odzyskaj wewnętrzny spokój

Każdy z nas od czasu do czasu usiłuje brać odpowiedzialność za sytuacje lub zdarzenia, które pozostają poza naszą kontrolą. Koncentrujemy się na nich, poświęcamy im czas i energię życiową. Przy okazji tracimy z oczu to, co od nas zależy, co jest dla nas ważne i czym faktycznie powinniśmy się zająć.

Też tak masz? Chcesz to zmienić?

Sięgnij zatem po tę książkę, której treść opiera się na zasadach filozofii stoickiej i na najnowszych odkryciach z dziedziny psychologii i terapii poznawczo-behawioralnej, w tym terapii akceptacji i zaangażowania, a także terapii skoncentrowanej na współczuciu. Praca z *Zeszytem ćwiczeń* pozwoli Ci sprawnie odróżniać to, co znajduje się pod Twoją kontrolą, od tego, co jej nie podlega. Dzięki temu osiągniesz wewnętrzny spokój, zyskasz poczucie sprawczości i będziesz prowadzić takie życie, na jakim Ci zależy.

Dagna i Magdalena współtworzą projekt Forma Minimalna — przestrzeń, za której pośrednictwem przekładają wiedzę stoicką i psychologiczną na konkretne działania (formaminimalna.com).

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2193-1



9 788328 921931

cena: 49,90 zł