

Anthony Ashley Cooper Shaftesbury

Skupienie i rozluźnienie

Niechże przynajmniej doświadczenie pouczy cię, czym jest włóczęga po świecie i choćby krótkie zawieszenie nadzoru i troski o swe ja¹. Ἐάν ποτέ σοι γένηται ἔξω στραθῆναι, (...) ἴσθι ὅτι ἀπώλεσας τὴν ἔνστασιν². Nie ma znaczenia, czy chodzi o to, aby zadowolić innych lub odwdzieczyć się im za coś, zyskać ich przychylność lub ją zachować, zmienić ich lub pohamować ich zapędy: czy byłoby za pośrednictwem którejkolwiek z myśli takich jak ta: „ἐάν ἀμελήσω τῶν ἐμῶν, οὐχ ἔξω διατροχάς³ lub takich jak: ἄλλ’ ἢ πατρις, ὅστων ἐπ’ ἐμοῖ, θησιν, ἀβοήθηπος ἔσται⁴.

Zobacz, jakie są tego skutki i jak toczą się wówczas sprawy. Nade wszystko natychmiast stracona zostaje uwaga (owa uwaga skupiona na zamiarze i celu). Znikają dobre nawyki, do których zobowiązał się umysł, a które są jego wierną, czuwającą nad nim strażą. Ponieważ nie czynimy użytku z dobrych afektów⁵, skłonności⁶ i deklamacji, ulegają one rozluźnieniu, a cała tkwiąca w nich siła przechodzi w ich przeciwieństwo. Przekonania, opinie, poruszenia, odczucia, przemyślenia, słuszne panowanie nad wyobrażeniami, a także użytek czyniony z przedmiotów i zawiadywanie nimi, a także to, co odpowiada danemu stanowi zdrowia; wszystko to zostaje przez owo zawieszenie stracone lub też staje się ciężkie, ospale, mdle i pozbawione ducha. Samotność staje się ciężarem, zniweczona jest także pociecha odnajdowana w sobie samym, stąd większa niż wcześniej skłonność do szukania rozrywek i niewłaściwych zajęć. Za każdym razem angażujemy się w nie coraz mocniej i intensywniej, aż wszystko zostaje stracone, aż to co było dla nas jedynie rozluźnieniem, z czasem staje się całkowitym zatraceniem.

Jakąż głupotą, nierozwagą i szaleństwem jest zajmowanie się innymi rzeczami w taki sposób, że traci się z uwagi te, które mają zasadnicze znaczenie i ze względu na zewnętrzną

¹ [Podstawa przekładu: *The Life, Unpublished Letters, and the Philosophical Regimen of Anthony, Earl of Shaftesbury*, ed. Benjamin Rand, Swan Sonnenschein–The Macmillan, London–New York, 1900, s. 231 – 238. Przypisy w nawiasach kwadratowych pochodzą od tłumacza].

² [Epiktet, *Encheiridion*, 23: „Jeśli ci się kiedykolwiek przydarzy, że (...) dbać będziesz o rzeczy zewnętrzne, wiedz, żeś stracił wewnętrzną równowagę” w: tegoż, *Diatryby. Encheiridion z dodaniem Fragmentów i Gnomologium Epiktetowego*, przeł. Leon Joachimowicz, PWN, Warszawa 1961, s. 465].

³ [„Jeśli zaniedbam swej majątności, stracę środki do życia”; tamże, 12, s. 460].

⁴ [„Ale ojczyzna – powiadasz – nie będzie miała z mej strony żadnej pomocy”; tamże, 24, s. 466].

⁵ ὄρεξις.

⁶ ἔκκλησις.

ekonomię, całkowicie zarzuca się ekonomię wewnętrzną? Jak zle i niewłaściwe jest odchodzenie od tej ostatniej na rzecz tego, co zwiemy *czynieniem dobra*? Jakże żalodne i niskie jest osłabienie w tych działaniach i szukanie rozluźnienia? To jawna zdrada całości [natury], coś co czyni odstępca i zdrajca.

Trzeba jednak bronić *rozumu, prawości i prawdy*, τὰ προαιρετὰ οὐκ ἔθ' ἡμῖν, troska o innych, ich wina, ich błąd. Przedmiotem mojej troski jest prawda, rozum i prawość *we mnie samym* i to, jak je zachować. Nie wtedy, gdy celem czy ὄρεξις⁸ jest jakaś inna prawda czy panowanie rozumności gdzieś indziej, nie wtedy, gdy marzy się o reformach, tworzeniu nowego narodu czy świata, co jest źródłem niecierpliwości, rozgorączkowania, żądzy i sporów. *Czy mam pozwolić, aby tak właśnie się stało? Czy mam patrzeć, jak zdradzona zostaje prawda?* Jaka prawda? Rozważ, gdzie znajdziesz prostotę, gdzie cierpliwość, łagodność, dobrotliwość, spokój ducha? Gdzie słuszny afekt spokojnego zadowolenia nakierowany na innych i pogodzenie się z Bogiem. Oto prawda. Oto wielki, jedyny przedmiot troski. A gdy się z niego zrezygnuje, odejdzie odeń, wówczas zdradzona zostaje prawda.

Pamiętaj, jak często sam sobie tego dowodziłeś, jak wiele razy pouczało cię o tym doświadczenie: początkiem wszelkiego niepowodzenia, główną i w pewnym sensie jedyną przyczyną porażki jest to, co zdarza się w relacjach z innymi, w towarzystwie, a co przeciwne jest zasadzie, lecz wynika z nakazów właściwych byciu z innymi. Oto, w czym rzecz. Umysł, który zrazu wydaje się być na baczności, silny, zdecydowany i wytrwały, za sprawą uwagi skierowanej na inne rzeczy, zwraca się ku nim, aż wreszcie, skuszony przez coś pozornie pięknego, czyni pierwszy mały krok ku rzeczom zewnętrznym, wyobrażając sobie, że robi to jedynie raz, przy tej właśnie szczególnej okazji, i sądzi, że z powrotem znajdzie bezpieczne schronienie w samym sobie. „Jeśli powiem tylko to jedno słowo, dobrze rzecz przedstawię. Jeśli pozwolę na to jedno małe ustępstwo, ta osoba będzie o mnie dobrego zdania. Wystarczy, jeśli pofolguję sobie tylko co do tej jednej rzeczy. Uznają mnie za kogoś, kogo można zaakceptować, kto nie jest tak zupełnie pośpny, kto się zmienił. Słusznie. To dobrze, budzę poklask, wszyscy mnie pozdrawiają i gratulują mi i czują to samo co ja”. Tak oto

⁷ [Pojęcie *economy* ma u Shaftesbury'ego specyficzne znaczenie: chodzi o układ stosunków pomiędzy poszczególnymi elementami. Ekonomia zewnętrzna to zatem relacje, w jakie wchodzi człowiek wraz z innymi ludźmi, instytucjami czy rzeczami, natomiast ekonomia wewnętrzna może oznaczać wewnętrzny ustrój organizmu (rzadziej) lub – jak w tym wypadku – układ wewnętrznych składowych ludzkich postaw i charakteru. Przykładu opisu takiej *wewnętrznej ekonomii* dostarcza w *An Inquiry Concerning Virtue and Merit*, gdzie opisuje wzajemne relacje pomiędzy trzema rodzajami poruszeń (afektów): naturalnych (życliwych), prywatnych i nienaturalnych i postuluje możliwość osiągnięcia stanu wewnętrznej harmonii – spójnego podporządkowaniu rozmaitych pobudzeni naczelnemu, kierującemu się powszechną celowością właściwą naturze. Pisze tam np.: „Pewne jest, że porządek czy też symetria tej wewnętrznej konstytucji jest sama w sobie nie mniej rzeczywista i dokładna niż ta, cechująca ciało” (Shaftesbury, *An Inquiry Concerning Virtue and Merit*, w: tegoż, *Characteristics of Manners, Opinions, and Time*, ed. Lawrence E. Klein, Cambridge, Cambridge University Press, 1999, s. 194). Podobne przeciwstawienie zewnętrzności i wewnętrzności odnajdujemy u Shaftesbury'ego w pojęciach zewnętrznej i wewnętrznej formy czy harmonii].

⁸ [Gr.: pragnieniem].

powstaje wylom, oto nadchodzi zepsucie. Pamiętaj jednak: wszystko, co sprawia radość i zadowolenie w chwili, gdy tego doświadczamy, budzi też żal i niepokój, gdy tego czegoś zabraknie; wszystko, co jest przedmiotem radości bądź żalu⁹ w chwili obecnej, w przyszłości z konieczności będzie przedmiotem pragnienia bądź wstrętu. Czyżes zapomniał o tej zasadzie? Jeśli nie, pomyśl, co musi z niej wynikać. Umysł, za każdym razem odrobine uwnioślony każdym takim sukcesem, jest nieustannie popychany ku nowym żądom, ku nowym pragnieniom. Ὁρεξίς¹⁰ narasta, a wraz nim jednocześnie powstaje, rodzi się jego przeciwieństwo, ἐκλισις¹¹. To co zdobyte, a co obecnie staje przedmiotem rozmyślań, trzeba utrzymać, to zaś wymaga niemałej sumiennosci i troski. Brak temu końca: wiele jeszcze trzeba dodać, wiele zdobyć, wiele zdziałać, aby dobro to osiągnąć oraz zabezpieczyć i umocnić to, co raz zdobyte. Stąd kolejne wyprawy, wypadki i wysiłki po to, aby na koniec powrócić w to samo miejsce i na tym samym polu walczyć jak wcześniej, tą samą bronią, o to samo, jak gdybyśmy do szczytu zidiocieli.

Tym samym porzucamy przystań, wypływamy ponownie w morze i po kilku chwilach tracimy z oczu ląd, a gdy spoglądamy wstecz, chcąc przyjrzeć się miejscu, które porzuciliśmy, wszystko wydaje się niewyraźne i zamglone, tak małe, że ledwie potrafimy cokolwiek dostrzec lub rozpoznać.

Postaraj się teraz, w tym właśnie czasie i pośród tego wszystkiego, przypomnieć sobie którąkolwiek z tych zasadniczych reguł, cokolwiek, co odnosiłoby się do człowieka i kondycji jego żywota, cokolwiek, co dotyczyłoby Boga czy cnoty. Posłuż się ową naczelną δόγμα, która każe rozróżnić, *co należy do nas, a co nie*. Zobacz, jak się ją traktuje, miej na uwadze, jaki odnosi skutek i czy nie przypomina zaledwie snu czy jakiejś zasłyszanej opowieści. Cóż czynić w tak nędznym stanie? W jaki sposób i w którą stronę się skierować? Czy potrafisz sobie przypomnieć, czym on z istoty jest i jak do niego doprowadziles? Czyż odtąd nie będziesz litował się nad wiatrem i pogodą? Czy nie sprowadziles na siebie nowego zbioru, ciągu wyobrażeń? A kiedy znów wycofasz się i znajdziesz się sam na sam ze sobą, jakim to wszystko ci się wyda? Jak to wszystko przyjmiesz? Jak pozbędziesz się wyobrażeń i fantazmatów, w jakiej kolejności, w jakim porządku? Jak one napływają, jak wprowadzają i zapowiadają kolejne, jak następują jedno po drugich? Jaka w tym jest metoda, pożytek, jak można nimi zawiadywać, korygować je i kontrolować? Czyż wszystko to nie jest jednym wielkim pośpiechem, przypadkiem, zamętem i bezprawiem? Czyż nie wznoszą się one i nie opadają, a wraz z nimi wszystkiemu towarzyszy uniesienie i zachwyty albo depresja i przygnębienie? Najpierw nadzieja, potem wątpliwość i przerażenie, i znowu nadzieja. „Czyż nie radziliśmy sobie dobrze z tym wszystkim? Czyż to posunięcie nie było zręczne? Nie, lecz tamta rzecz była niefortunna, zgubiła mnie. Co powiedzą o mnie lub pomyślą? Jak ja się z tego wypłaczę? Jak się usprawiedliwić, jak wytłumaczyć?” Czyż zatem już do tego doszło?

⁹ Epiktet, *Diatryby*, ks. IV, rozdz. 1, § 84 [w: tegoż, *Diatryby. Encheiridion z dodaniem Fragmentów i Gnomologium Epiktetowego*, s. 349 [?]]

¹⁰ [Gr.: pragnienie;] Epiktet, *Diatryby*, ks. IV, rozdz. 4, § 35 [; w: tamże, s. 377]; Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, ks. VII, § 27 [przel. Marian Reiter, Wydawnictwo Marek Derewiecki, Kęty 2019, s. 60].

¹¹ [Gr.: awersja].

Czyż o tym właśnie myślimy? Czy to właśnie pragniemy osiągnąć i w tym gustujemy? To ma być suma wszystkich naszych pragnień? Nasza największa ambicja i nadzieja?

Zapamiętaj jedno: to, że pewne i nieuchronne są owe konsekwencje i że gdy w tym stanie utrwała się taki nawyk i stan umysłu, jednym sposobem zapewnienia sobie bezpieczeństwa jest wycofanie się od wszelkich tego rodzaju relacji z innymi, a gdy przyjdzie ci nieszczęśliwie i nieostrożnie zaangażować się w nie, spraw, by nie trwało to długo¹² i nie przerodziło się w nawyk, nie narastało i byś się z nim za bardzo nie zżył. Albowiem nawet jeśli mamy się na baczności i przestrzegamy konkretnych zasad, to jednak długie nakierowanie uwagi (choćby nawet z powściągliwością) na rzeczy związane ze współzyciem z innymi, potoczne rozumowanie i wyobrażenia, taki umysł jak twój oczywiście musi z konieczności zatracić tamten drugi rodzaj uwagi. A jeśli jeszcze dojdzie do tego uniżoność, udawanie i pochlebstwo, jeśli dołączą uśmiechy, poparcie i aprobata i cała ta zewnętrzna harmonia, będzie jeszcze gorzej i szybko dostrzeżesz, że naprawdę zaczynasz z tym wszystkim harmonizować także *wewnątrz*. Zniszczy to tę drugą harmonię, harmonię wewnętrzną, a właściwe jej miara i proporcja zostaną zniekształcone i zaburzone. Tknij jakąkolwiek strunę i zwróć uwagę, jaki wyda dźwięk. Czy nie jest on całkiem głuchy? Czy instrument jeszcze do czegoś się nadaje, czy ma jeszcze jakieś zalety? Czy nie ulotniła się zeń cała sztuka? Jak ją przywołać z powrotem? Jak ją odnowić? Skąd przywieść? Czujesz, że samo to dzieło stało się ciężkie i męczące, a wszystko, co tkwi w twym wnętrzu nie nadaje się do niczego, skoro skłonności skierowały się w inną stronę. Spójrz, jak tloczą się inne idee, jak wdzierają się do naszego umysłu zuchwale, jałowe, potworne wyobrażenia, dzikie fantazmaty, spójrz, jakie sięją zamieszanie, jaki rumor i zamęt czynią; jak cieszą się, że wreszcie zostały wpuszczone i mszczą się za wcześniejsze wygnanie. Oto burze i huragany, oto spustoszenie, które czynią – *et terras turbine perflant*¹³. Kiedyż mamy oczekiwać nadejścia spokoju? Kiedy z powrotem zawiniemy do swej przystani? Kiedy znów nastaną dla nas błogie dni? Czyż nie jest bardziej prawdopodobne, że wciąż będziemy tkwić pośród zamętu i nocy? Na co się zanosi? Co się zapowiada? Pamiętaj, co powiada Epiktet: „Do zatopienia okrętu nie potrzebuje sternik wcale tak wielkiej umiejętności”¹⁴.

Wszystko zależy od pewnego następstwa, uszeregowania czy ciągu wyobrażeń i tej władzy czy zdolności, która nim rządzi, kontroluje go i używa. Jeśli ów ciąg się przerwie, wkrada się przypadek i tylko przypadek może sprawić, że rozum znowu zacznie nim rządzić.

Jeśli brak jest jakiegokolwiek celu, miary i zasady, wszystko jest szaleństwem. Jeśli odrzucę swą zasadę, jeśli zagubię swój cel, jaką zachowam zdolność czy władzę, które pozwoliłyby mi je przywrócić, gdy uznam to za stosowne? Myślę, że to niemożliwe, bo zawsze, gdy postępuję w ten sposób i zgadzam się na zawieszenie swej uwagi, to w

¹² Zob. Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, ks. VI, §11 [w: dz. cyt., s. 49].

¹³ [Wergiliusz, *Eneida*, ks. I, w. 83; w polskim przekładzie fragment ten brzmi następująco: “wichry jak hufiec hulaśnie // Otwartą bramą w ziemie rwą trąbą huczącą” (Publiusz Wergiliusz Maro, *Eneida*, przeł. Tadeusz Karyłowski, Ossolineum, Wrocław 1981, s. 9)].

¹⁴ Epiktet, *Diatryby*, ks. IV, rozdz. 3, § 5 [w: dz. cyt. s. 369].

rzeczywistości nie *zawieszam* jej, ale całkowicie się jej *wyrzekam*, albowiem nie jest już w mej mocy przywrócenie tego, z czym zerwałem. Skoro tak, to nie jest to chwilowe i dobrowolne szaleństwo, ale szaleństwo realne i całkowite, gdyż nie mam pewności, kiedy ono się skończy albo czy w ogóle tak się stanie.

ROZLUŻNIENIE. 'Οὐκ ἀισθάνη, ὅτι, ἐπειδὴν ἀθῆς τὴν γνώμην, οὐκ ἔτι ἐπὶ σοιἔστιν ἀνακαλέσασθαι αὐτήν, οὐκ ἐπὶ τὸ εὖσχημον, οὐκ ἐπὶ τὸ αἰδήμον, οὐκ ἐπὶ τὸ κατεσταλμένον¹⁵.

Πρόσεχε οὖν ταῖς θαντασίαις, ἐπαγρῦπνει. οὐ γὰρ μικρὸν τὸ τηρούμενον, ἀλλ' αἰδῶς καὶ πικρὴ καὶ εὐστάθεια [Zwracaj tedy baczną uwagę na wyobrażenia, czuwaj nad nimi. Niebłaha bowiem bynajmniej jest rzecz, której strzeżesz, ale jest nią poczucie wstydu i wierność, jest nią równowaga i pokój niezamącony ducha]¹⁶.

Czy to słuszne? Naprawdę? Czy też może najlepiej raz jeszcze pozwolić sobie na rozluźnienie? Spróbujesz raz jeszcze? – Co z tego wyszło? Jak się rozluźnić? W tym przypadku nie chodzi o rozluźnienie takie jak przy innych rzeczach (nieugiętość, wzmocnienie), nie chodzi też o to, co znajdujemy w zwykle źle przywoływanym wierszu: *Neque semper arcum tendit Apollo* [Również i Apollo nie zawsze ma napięty swój łuk].

W tym przypadku tym, co gorsze, jest łuk, gorsze jest też jego wygięcie. Każda chwila niesie krzywdę, osłabienie, a także niebezpieczeństwo, że pęknie, gdy za długo jest napięty. To jednak nie wszystko, gdy bowiem posługujemy się tym drugim łukiem, przedmiot (taki jak tarcza, cel czy cokolwiek innego) pozostaje ten sam, jest czymś biernym i równie dobrze nadaje się do ćwiczeń, gdy ponownie sięgamy po łuk, jak i wtedy, gdy go odkładamy. Tutaj jest o wiele inaczej. To prawda, przedmiot jest tu również czymś biernym, podobnie jak tam. *τὰ πρόγματα ἔξω θυτρώων ἔστηκεν*¹⁷.

Istnieją jednak inne luki, które są napięte cały czas, gdy ten napięty nie jest. Oto wznoszą się maszyny miotające – *ballistae tormentae* i wszelkie inne tego typu urządzenia – zyskujące dzięki przeciwwadze nową siłę i działające niejako z wyższego poziomu. Lecz gdy po tej stronie rzeczy są w pogotowiu i napięciu, te z drugiej strony muszą upaść bez wielkiego ostrzału i wysiłku, a bitwa jest niewielka lub nie ma jej wcale. Bez walki, bez użycia siły, wszystko dzieje się z łatwością, gładko, wszystkim można zawiadywać bez żadnych trudności, tak więc ktoś może zapytać: „Gdzie był ów potężny wróg? Czego tak bardzo się baliśmy?” W przeciwnym wypadku jakże szybko dadzą się usłyszeć przeciwne głosy: „Niestety! Gdzie szukać pomocy? Gdzie podziały się reguły? Jaka z nich korzyść? τί μοι ἐμπαίξεις¹⁸ oraz ἀρχεῖ ἐμοὶ τὰ ἐμὰ κακά¹⁹”.

¹⁵ [Gr.: „A nie dostrzeżasz ty czasem tego, że ilekroć wzgardzisz rozumem, już nie jest w twej mocy, by go przywołać na pomoc, ani w spełnianiu tego, co przyzwoite, ani co zakazane poczuciem wstydu, ani co zgodne z porządkiem i ładem”;] Epiktet, *Diatryby*, ks. IV, cz. 12 [w: dz. cyt., s. 425].

¹⁶ Tamże, ks. IV, cz. 3, § 5 [w: dz. cyt., s. 369].

¹⁷ [Gr.: „Zdarzenia stoją poza drzwiami”; Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, ks. IX, § 15, s. 79].

¹⁸ [Gr.: „Czego ty się mnie czepiasz”; Epiktet, *Diatryby*, ks. IV, cz. 19, s. 176].

Dlatego nigdy nie można się w ten sposób ludzić. Nigdy nie można zwalniać napięcia, gdyż kiedy brakuje ci go, wiesz, do jakiego przeciwieństwa to prowadzi: gdyś napięty – jesteś zdecydowany i pełen zapału. Nie oszukuj się. Nie ma żadnego odprężenia, żadnego złagodzenia, żadnego zwolnienia napięcia, żadnej ulgi, spoczynku, wytchnienia, odpoczynku. Co za oszukańcze nazwy! Są one odpowiednie dla innych prac i znojów, ale nie ma na nie miejsca, gdy chodzi o pracę wewnątrz nas samych. Ta będzie trwać zawsze, albo w dobrym, albo w złym kierunku, zawsze będzie posuwać się do przodu, zawsze będzie napierać, nawet wtedy, gdy jej nie dostrzegamy. Narasta zawsze niepostrzeżenie, dojrzewa, a gdy osiąga punkt krytyczny, rodzi albo dobre owoce, albo ohydny narośl, albowiem podobnie jak naturalna roślina, tak i ona nie może spocząć. Spocząć może jedynie robotnik, ale nie natura, chyba że cała i ostatecznie. Praca ta towarzyszy samemu biciu serca. $\chi\rho\eta\iota\varsigma$ $\theta\alpha\nu\tau\alpha\sigma\iota\omega\nu$ ²⁰ zachodzi tak długo, jak długo trwa $\sigma\upsilon\sigma\tau\omicron\lambda\eta$ ²¹ i $\delta\iota\alpha\sigma\tau\omicron\lambda\eta$ ²². W jednej maszynie tak samo jak w drugiej, bo obie zbudowane są z właściwego sobie materiału. Krew może być dobra bądź zła, wyobrażenia [*appearances*] również; ruch i działanie może być stale bądź nie, miarowe bądź niemiarowe, ale musi cały czas zachodzić. Jakaś aktywność cały czas zachodzi i to silna. Taki czy inny puls, takie czy inne działanie [*energy*], zgodne z naturą bądź jej przeciwne, pełne zmagania lub swobodne, albo konwulsje, gorączka, pośpiech, zamieszanie, chaos albo ruch naturalny, porządek, równomierność i celowy zamiar [*design*]. – Czym zatem jest rozluźnienie? Jak się rozluźnić? Jak odpocząć? Każ sercu przestać bić, każ mu się rozluźnić, niech odpoczną płuca. I czy jest czymś choć trochę rozsądniejszym powiedzieć owej drugiej mej części, aby spowolnił swój ruch i odprężył się? „Umyśle, spocznij, zostaw wszystkie widoki [*Visa*] samym sobie, nie czyni użytku z żadnego z nich, nie zważaj, jaki użytek one czynią z ciebie”.

Ale to tak, jakby powiedzieć: „Umyśle! Spocznij i przestań być sobą. Umyśle! Bądź niczym lub czymś jeszcze gorszym, umysłem szaleńca”. Dlatego naucz się nazywać rzeczy po imieniu i gdy mówisz do samego siebie „Rozluźnij się i odpręż”, wyjaśnij, co masz na myśli i powiedz: „Umyśle, który wszystkim kierujesz, tak właśnie zrób; teraz kolej na to, co ci podlega. Niech wyobrażenia, które nie znają porządku, zaczną rządzić tobą. To ty bądź ich poddanym, nie na odwrót. Niech to one cię kształtują, nie odwrotnie. Niech one zyskają nad tobą taką samą przewagę, jaką ty zdobyłeś wcześniej nad nimi. Niech działają z taką samą mocą jak wcześniej działałeś ty.” Tak to bowiem musi wyglądać, taka jest natura rzeczy. Oto jedyne rozluźnienie: zamiana jednej aktywności na inną; zamiana tego, czego sam się podjąłeś, jako jedynego twego szczęścia i dobra na to, co bezpośrednio im przeciwne, na przyczynę wszelkiego nieszczęścia i zła, przejście od działań przynoszących zdrowie i odnowę do tych, które są niszczące, zgubne i szkodliwe.

Oto, czym jest rozluźnienie. Oto zniesienie napięcia. Zmniejsz jedno napięcie, zwiększ się drugie; rozluźnij jedno, napnie się drugie.

¹⁹ [Gr.: „Wystarczy mi mego własnego nieszczęścia”, tamże].

²⁰ [Gr.: „Użytek, jak czynimy z wyobrażeń”].

²¹ [Gr.: „skurcz”].

²² [Gr.: „rozkurcz”].

Jakie odrętwienie, ciężkość i znużenie niesie ze sobą brak Προσοχή²³, nieużywanie jej lub choćby zmniejszenie? Marek Aureliusz o tym właśnie pisze, że jest koniecznym następstwem zwrócenia się ku rzeczom zewnętrznym i takiej właśnie uwagi ponad właściwą miarę czasu i stopnia.

Nie to jest jednak najgorsze. Cóż za niemożliwość wydzwignięcia się z tego stanu, gdy tego zapagniemy! Dlatego też straceni jesteśmy nie tylko w tej chwili; od teraz wszystko będzie całkowicie zależeć od przypadku i możliwości poprawy. Czyż to nie *szaleństwo*? – Ów nędzny stan niemożności, beznadziejności, jakże często doświadczany podczas wypraw, podróży, przerw między zajęciami, gdy nie zajmujemy się interesami i sprawami światowymi, gdy odcinamy się od świata, gdy spędzamy leniwe godziny, spacerujemy po parku, a tym gorszy, gdy złoży nas ból, choroba bądź niemoc? – Jeśli jednak trzeba tak stanowczo utrzymywać uwagę, jak mamy radzić sobie ze światem? Jak się zaangażować w jego sprawy? W towarzystwo innych ludzi? Jak brać udział w życiu społecznym i być mu pomocnym? – Wszystko to powiedziano już dawno.

Pamiętaj, że wszystko to jest przeznaczone dla kogoś, kto osiąga więcej niż sam προκόπτω²⁴, a nie dla kogoś, kto czyni mniej i znajduje się w takich okolicznościach, gdy ludzkość osiągnęła taki etap, i kto zaznał tylu krzywd. Jeśli jednak ktoś naprawdę προκόπτω²⁵, jak miałby posiadać moc, radzić sobie i tam, i tu? Jak miałby pilnować się przed wrogiem tam i *tutaj*? Jak miałby uczyć się walczyć z wrogiem *tutaj*, jak utrzymywać *te* dyscyplinę, a jednocześnie przebywać tam, z przebiegłymi ludźmi, zasiadać w ciałach politycznych, senacie albo stawać na polu bitwy? Jak owe podstępny, sztuczki, wielką pomysłowość, gotowość umysłu i sposób myślenia pogodzić ze zdolnościami, inwencją, które są tak odmienne?

przeł. Adam Grzebiński

²³ [Gr.: „uwagi”].

²⁴ [Gr.: „postęp”].

²⁵ [Gr.: „czyni postępy”].