Piotr Ozymko

Filozof-mędrzec w świecie influencerów i celebrytów. Czy potrzebujemy dziś antycznych ideałów?

Wrocław 2026

W telefonach zgubił się nasz świat[1].

Dorota „Doda” Rabczewska

Wstęp

W dzisiejszym świecie, w którym influencerzy i celebryci dążą do zdobycia uznania, nazywani są mędrcami[2]. Zyskują oni przy tym miano autorytetów. Jednak niektóre z zachowań pewnych reprezentantów tej grupy osób, np. idealizowanie zaburzeń odżywiania, promowanie hazardu, czy uczestniczenie w patostreamingach[3], budzą w przestrzeni publicznej wątpliwości co do tego, czy rzeczywiście powinni oni uchodzić za wzór do naśladowania. W tym miejscu pojawia się pytanie: czy nadal potrzebujemy antycznych ideałów? Uważam, że tak, gdyż filozofia starożytna pokazuje nam, że prawdziwa mądrość polega na moralnym wychowywaniu człowieka, a nie na dążeniach do zdobycia aplauzu. Tezę tę udowodnię, zestawiając dwa modele filozofii starożytnej, analizując związek stoicyzmu z psychoterapią poznawczo-behawioralną, wskazując podobieństwa społeczno-gospodarcze między starożytną Grecją, a współczesnością, a także wyjaśniając, jak współcześnie rozumieć możemy antyczne ideały.

---

[1] https://www.youtube.com/watch?v=0c3f073IyR4, dostęp 14.10.25r.

[2] Chociaż archetyp mędrca pojawił się w tradycji antycznej wcześniej niż archetyp filozofa, w niniejszej pracy terminy te traktuję jako synonimiczne. Sam fakt, że Tales z Miletu, uznawany dziś za pierwszego filozofa, zaliczany jest jednocześnie do grona siedmiu mędrców starożytności, świadczy o bliskości znaczeniowej pojęć „filozof” i „mędrzec”.

[3] Połączenie słów “patologia” i “streaming”. Pojęcie “streaming” [czytaj: striming] oznacza udostępnianie na żywo w internecie obrazu widzianego na ekranie swojego komputera, smartfona itp. - https://sjp.pl/streaming, dostęp 20.10.2025 r.

Słowa poprzedzające moją pracę nie zostały użyte przypadkowo. Celebrytka pod tymi słowami chciała przekazać, że żyjemy w świecie, w którym treści promowane przez influencerów w social mediach przysłoniły wartości takie, jak potrzeba rozwoju moralnego, czy poszukiwanie prawdy, które wywodzą się z tradycji antycznej. W końcu telefony są jednym z nośników treści absorbowanych przez nas w social mediach, które pochłaniają nasz czas i tym samym odcinają nas od rzeczywistego świata, ponieważ skupiamy się na treściach **pozornie istniejących**. Brzmi znajomo[4]?

Filozof i filozofia starożytna

Obecnie możemy podzielić tendencje w filozofii starożytnej ze względu na jej modele uprawiania: model coachingowy oraz akademicki, zwany także scholastycznym[5].

Zgodnie z tym, co uważa Piotr Leśniak, model coachingowy to termin tożsamy z pojęciem ćwiczeń duchowych. Ćwiczenia duchowe zaś opisuje jako praktykę polegająca na doskonaleniu osobistej moralności i usytuowaniu jej ponad dobrami doczesnymi, które wydają się być nam pożyteczne. Zatem coachingowy model uprawiania filozofii to praktyka życiowa, która doskonali umysł poprzez rezygnację z zewnętrznych korzyści na rzecz samodzielnego zwrócenia się ku własnej moralności. W dalszej części swojej pracy

[4] Pytanie retoryczne mające na celu nakierowanie czytelnika ku interpretacji, że powyższe słowa są nawiązaniem do alegorii jaskini Platona.

[5] Leśniak P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae", Wyd. Naukowe UKSW, Warszawa 2018, nr 3, s. 6-9.

przyjmuję, że terminy: „coachingowy model filozofii" oraz „ćwiczenia duchowe" są równoważne znaczeniowo[6].

Z kolei akademicki model uprawiania filozofii jawi się jako sposób przekazywania wiedzy filozoficznej poprzez głoszenie zobiektywizowanych tez, niewykraczających poza sferę teoretyczną nauk filozoficznych i stanowiących zbiory doktryn. W tym aspekcie przypomina średniowieczny ruch filozoficzny, zwany scholastyką. Podobnie, jak scholastyka, akademicki model filozofii opiera się wyłącznie na „suchym" przekazywaniu wiedzy od uczonych, co wyklucza samodzielne myślenie jednostki. To zaś tłumaczy wymienność terminów używanych w odniesieniu do tego modelu uprawiania filozofii. W dalszej części mojej pracy terminy: „akademicki model uprawiania filozofii" oraz „scholastyczny model uprawiania filozofii" będą traktowane synonimicznie[7].

Jak zauważył Pierre Hadot, *ćwiczenia duchowe są formą wyjścia poza trwanie*[8]. W tym sformułowaniu chodzi mu o pokazanie, że celem coachingowego modelu uprawiania filozofii jest doprowadzenie osoby praktykującej do zdystansowania się wobec swoich żądz i aktualnych problemów na rzecz pełniejszego rozumienia świata, które jest równoznaczne z pogłębianiem świadomości moralnej, z której wynikać mają: wewnętrzna chęć i umiejętność kierowania się dobrem w życiu[9].

---

[6] Tamże.

[7] Tamże.

[8] Hadot P., *Filozofia, jako ćwiczenie duchowe*, tłum. Domański P., Wyd. Aletheia, Warszawa 2003, s.11.

[9] Tamże, s.10 - 11.

W tym sensie, filozof przyjmujący postawę coacha, prowadzi rozmowy z drugim człowiekiem w celu wydobycia z rozmówcy zdolności do krytycznego myślenia. Zaś istotą jego działalności jest rozwijanie świadomości moralnej interlokutora[10].

W opozycji do coachingowego modelu uprawiania filozofii, stoi jej akademicki model. Piotr Leśniak w publikacji *Filozofia jako ćwiczenia duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii* zauważa, że filozofia uprawiana w modelu akademickim od początku zawierała w sobie znamiona nauki i jej uprawianie doprowadziło m.in. do rozkwitu tradycji naukowej w Aleksandrii. Autor pod tymi słowami przekazuje, że scholastyczny model uprawiania filozofii nie jest jednoznacznie zły, jednak znacząco różni się od filozofii rozumianej jako praktyki duchowej[11].

Zgodnie z powyższym, *filozof-teoretyk* będzie osobą zajmującą się tworzeniem paradygmatów, w ramach których tworzy teksty, wygłasza przemówienia i broni swoich racji w czasie sporów z innymi *teoretykami*[12].

Podział na filozofię coachingową i akademicką nie jest arbitralny i zarysowuje się już w starożytności. Dowodzą tego postaci sofistów i Sokratesa. Sofiści byli wędrownymi nauczycielami. Uczyli oni Ateńczyków (w szczególności młodzież ateńską) m.in. erystyki i

[10] Tamże.
[11] Leśniak P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae", Wyd. Naukowe UKSW, 2018, nr 54, s. 6-9.
[12] Tamże.

retoryki[13]. *Platon określał sofistów jako „płatnych łowców młodych i bogatych ludzi”; Arystoteles z kolei uważał, że sofistyka jest „mądrością pozorną”. Tak oto sofiści uznani zostali za wprowadzających w błąd i nauczających dla własnego zysku intelektualnych szarlatanów, którzy wyżej cenią sobie efektowne przemowy niźli „umiłowanie prawdy” i rzetelne do niej docieranie*[14]. Takich lekcji nie da się uczyć przy użyciu coachingowego modelu filozofii, opartego na dochodzeniu do prawdy, gdyż zamiast skupiać się na prawdzie, uwagę poświęca się przekazywaniu sztuczek retorycznych, reinterpretacji rzeczywistości oraz manipulacji. Świadczą o tym teksty sofistów, które polegają na tłumaczeniu pewnych wizji rzeczywistości i przekonywaniu do nich. Stoi to w opozycji do chociażby dialogów Platona, które nie zawsze dają gotową wizję rzeczywistości, czy odpowiedzi na nurtujące pytania. Natomiast zmuszają rozmówcę do samodzielnego dojścia do prawdy[15]. Widać to m.in. na przykładzie *Gorgiasza*[16].

Sokrates, w odróżnieniu od sofistów, wędrował po Atenach i rozmawiał z przypadkowymi ludźmi, zadając im z pozoru niewyszukane pytania, tj: Czym jest dobro? Czym jest prawda? Czym jest cnota? Unikał on pytań wartościujących, naprowadzających, czy manipulacyjnych, aby nie dawać swoim

[13] Łapiński K., *Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa*, Wyd. Agora, Warszawa 2025, s. 204 - 212.
[14] Błaszczyk M., *Relatywizm i jego cień*, „Filozofuj!”, nr 28, 2019, nr 28, s. 46.
[15] Łapiński K., *Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa*, Wyd. Agora, Warszawa 2025, s. 208 - 217.
[16] Książka *Gorgiasz* to jedno z wielu dzieł Platona, ucznia Sokratesa.

rozmówcom gotowych odpowiedzi. W rzeczywistości, za tymi pytaniami kryła się głębsza motywacja Sokratesa, mająca na celu nauczyć interlokutorów samodzielnego rozumowania i wywołać w nich chęć dalszego rozwoju[17].

Jak pisze Krzysztof Łapiński w *Najmądrzejszym. Biografii Sokratesa*:

Sofistyczna dyskusja, aranżowana na pokaz, miała postać słownych zapasów. Liczyły się pokonanie przeciwnika i aplauz świadków. Była to forma reklamy, która wiązała się ze sprzedażą usług. Sokrates, jak wiemy, wyłamał się z tego schematu. Nie żądając zapłaty, w oczach sofistów psuł rynek. Można sądzić, że był rzecznikiem innego modelu paidei, nawiązującego do wzorców archaicznych czy spartańskich, w których nabywanie cnoty nie miało postaci transakcji pieniężnej, ale osobistej relacji[18].

Platon również podkreślał różnicę między sokratejską praktyką, a działalnością sofistów, o czym świadczą słowa:

Sokrates to lekarz dusz leczący słowem w odróżnieniu od sofistów, którzy mają podejrzaną wiedzę i niosą zgubny wpływ[19].

I choć słowa myślicieli zawierają w sobie sądy wartościujące, stanowią najlepsze świadectwo tego, że praktyki sokratejskie i sofistyczne znacznie się od siebie różnią. Ich odmienne cele i metody

[17] Łapiński K., *Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa*, Wyd. Agora, Warszawa 2025, s. 239.
[18] Tamże.
[19] Tamże, s. 66.

nauczania sprawiają, że możemy mówić o klasyfikacji filozofii ze względu na jej sposób uprawiania: coachingową, która poprzez dialog i refleksję prowadzi praktykującego do samodzielnego rozwoju moralnego oraz akademicką, ukierunkowaną na przekazywanie wiedzy i opanowanie technik teoretycznych.
Możnaby było jednak uznać, że taki podział nie jest możliwy, a Sokrates w rzeczywistości należał do ruchu sofistycznego. Widać to na przykładzie komedii Arystofanesa pt. „Chmury". W utworze Sokrates przedstawiony jest jako sofista, który deprawuje młodzież[20].

Krzysztof Łapiński odpowiada na zarzuty postawione Sokratesowi w następujący sposób:

Komediopisarz dokonał podobnego zabiegu, jaki stosowano w ówczesnej rzeźbie. Jak pisze Kazimierz Michałowski, posąg grecki epoki klasycznej nie był przedstawieniem konkretnego osobnika o takich czy innych charakterystycznych cechach budowy ciała, lecz „syntezą ogólnych cech człowieka, stanowiąc jego typowy obraz. W „Chmurach" mamy podobną syntezę, składającą się z kilku typów intelektualistów, z tą różnicą, że nosi ona konkretne imię: Sokrates[21].

Prowadzi to do wniosku, że mimo tego, iż sylwetka Sokratesa w *Chmurach* jest zarysowana negatywnie, można traktować ją jako figurę retoryczną, która łączy w sobie cechy wielu myślicieli tamtego

[20] Łapiński K., *Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa*, Wyd. Agora, Warszawa 2025, s. 57 - 60.
[21] Łapiński K., *Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa*, Wyd. Agora, Warszawa 2025, s. 60.

okresu, a nie niezbity dowód na to, że myśliciel przynależał do sofistów. W efekcie komedia nie podważa rozróżnienia między coachingowym, a akademickim modelem uprawiania filozofii.

Stoicyzm a terapia poznawczo-behawioralna

W tym rozdziale wykażę, że starożytny stoicyzm znajduje swoje odzwierciedlenie we współczesnej terapii poznawczo-behawioralnej oraz wskażę na aspekty podobne i jeden różniący, celem odróżnienia przywołanych systemów. Tym samym pokażę, że współczesna nauka może czerpać z dorobku antycznych myślicieli.

W II połowie XX. wieku, amerykański psychiatra Aaron Beck opracował nurt psychoterapeutyczny, który nazwał terapią poznawczo-behawioralną (Cognitive-Behavioural Therapy). *Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) to jedna z form leczenia psychologicznego, która koncentruje się na „tu i teraz”*[22]. Wyrażenie: „tu i teraz”, które równoznaczne jest z pojęciem teraźniejszości, a to zaś można wprost zaimplikować do myśli stoickiej.

Stoickie skupienie się na chwili obecnej dobrze ilustrują teksty Seneki i Marka Aureliusza, które wielokrotnie podkreślają to, że istotą życia ludzkiego jest teraźniejszość. Świadczą o tym m.in.

[22]https://talkingtherapies.berkshirehealthcare.nhs.uk/media/109515199/core-workbook-depression-anxiety-and-cbt-polish.pdf, dostęp 14.10.2025 r.

słowa: *Uspokój popędy. Bądź panem teraźniejszości*[23], a także *Cnota zaś dobrze radzi wykorzystywać teraźniejszość (...)*[24].

Powyższe cytaty pokazują, że stoicyzm, podobnie jak terapia CBT, kładzie nacisk na skupienie się jednostek na przeżywanych chwilach.

Czy zatem możemy uznać, że terapia poznawczo-behawioralna to przełożenie stoicyzmu w skali 1:1 na grunt współczesnej psychologii? Abym mógł odpowiedzieć na to pytanie, posłużę się pracą Jude Sylvestra Basora.

Jak wykazuje Jude Sylvester Basor w *Analizie porównawczej Stoicyzmu z Terapią poznawczo-behawioralną*[25], terapia CBT została stworzona w oparciu o trzy słowa-klucze występujące w doktrynie stoicyzmu[26]:

I. Logika; Według Stoików, umysł zdolny do logicznego rozumowania, może pomóc odróżnić człowiekowi prawdę od złudzeń. Pod pojęciem prawdy rozumieją zdarzenia sprowadzalne do zjawisk naturalnych. Z kolei za kłamstwo uznają wszystko to, co pozbawione jest *naturalnych podstaw* i prowadzi do doświadczania destrukcyjnych emocji, jeśli nie zostanie odpowiednio wcześnie odepchnięte. To zaś ma przybliżyć jednostkę do stanu, w którym jej

[23]Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, tłum. Reiter M., Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1997, księga VII podpunkt 29, s. 25.

[24]http://biblioteka.kijowski.pl/antyk%20rzymski/06.%20seneka%20lucjusz%20anneusz%20-%20listy%20 moralne%20do%20lucyliusza.pdf, strona 580, dostęp 14.10.2025 r.

[25]Oryginalny tytuł: *A Comparative Analysis of Stoicism and Cognitive Behavioural Therapy (CBT)* - http://www.albertinejournal.org/, dostęp 14.10.2025 r.

[26]Jude Sylvester BASOR, *A Comparative Analysis of Stoicism and Cognitive Behavioural Therapy (CBT),* tłum. własne, „Albertine Journal of Philosophy", Vol. 4, 2020, s. 81.

oczekiwania pozostają w harmonii względem zastanej rzeczywistości[27].

II. Akceptacja; Jednym z pryncypiów praktyk stoickich, jest konieczność zaakceptowania całej natury, w tym jej trudnych przejawów, tj.: śmierć, cierpienie i nieszczęście. Wszystko to bowiem składa się na jej prawa. Dla stoików równie istotna jest zdolność człowieka do akceptacji swoich mocnych stron oraz ograniczeń. Przyjęcie takiej postawy ma prowadzić jednostkę do życia w umiarkowaniu, które wolne jest od skrajności. Wówczas uczy się ona trwać w chwili obecnej bez większych oczekiwań wobec przyszłości[28].

III. Kontrola; Stoicy uważali, że nie możemy przejąć kontroli nad pewnymi czynnikami zewnętrznymi, np. reputacją lub sposobem, w jaki jesteśmy traktowani przez innych ludzi i powinniśmy to zaakceptować. Natomiast mamy pełną kontrolę nad swoimi myślami i postawami. Ich zdaniem koncentrowanie się na kwestiach, które jesteśmy w stanie kontrolować, jest kluczowe, by wpływać na otaczający nas świat i zmieniać go na lepsze[29].

Te trzy rzeczy - używanie logicznego myślenia do identyfikowania nierealistycznych przekonań, akceptowanie naszych okoliczności i dokonywania rozróżnienia między rzeczami, które możemy i nie możemy kontrolować, są podstawowymi założeniami terapii poznawczo-behawioralnej. Można je zobaczyć na oryginalnej

[27] Tamże, s. 81.
[28] Tamże, s. 81 - 82.
[29] Tamże, s. 82.

liście zniekształceń poznawczych Aarona Becka: katastrofizowanie, myślenie „wszystko albo nic", magnifikacja i minimalizacja to błędy logiki, które mogą prowadzić do destrukcyjnych emocji; wyciąganie pochopnych wniosków, czytanie w myślach i wróżenie z fusów to przykłady braku akceptacji tego, czego nie wiemy; personalizacja i nadmierna generalizacja to błędy umiejscowienia kontroli[30].

Autor zauważa, że choć stoicyzm wpłynął na rozwój terapii poznawczo-behawioralnej, to różnią się w znaczący sposób, a najbardziej istotną różnicą pomiędzy tymi systemami, jest ich zakres działania. Basor uważa, że terapia CBT ma nieco bardziej ograniczony zasięg niż stoicyzm. Słowa autora można odnieść do tego, że terapia poznawczo-behawioralna jest używana jedynie do leczenia konkretnych zaburzeń psychicznych. Z kolei stoicyzm nie jest jedynie metodą terapeutyczną. Jest przede wszystkim praktyką życia, a więc i „leczeniem duszy".

Zatem nie można sądzić, że terapia poznawczo-behawioralna jest wierną kontynuacją myśli stoickiej. Jest nią inspirowana[31].

„Antyczna współczesność"

W niniejszym rozdziale postaram się wykazać podobieństwo między antykiem i współczesnością oraz **wskazać na aspekt tego podobieństwa**. Przybliży mnie to do udzielenia odpowiedzi na

[30] Tamże.
[31] Tamże, s. 78 - 84.

pytanie: Czy w świecie influencerów i celebrytów potrzebujemy antycznych ideałów?

Zgodnie z tym, co przedstawia Jerzy Oniszczuk w *Polis jako prototyp współczesnej wspólnoty*, w Grecji helleńskiej, obywateli dzielono ze względu na ich status posiadania. Ludzie bogaci zyskiwali tytuł najlepszych *aristos,* biedni zaś obdarowywani byli mianem złych *kakos*. Status społeczny nie był jednak ściśle związany z urodzeniem ani przypisany na stałe. Ludzie mogli spaść lub awansować w hierarchii społecznej. Zależało to od posiadanego majątku w danym momencie. Cywilizacja grecka, pomimo wyraźnie widocznego etykietowania, wykazywała zbliżone cele i zainteresowania[32].

Podzielali wspólne wierzenia, słuchali tych samych poematów epickich, wyrażali podobne oceny moralne, aspiracje w postaci dążności do uwolnienia się od trudów ciężkiej pracy. Ich pragnieniem było uczestniczenie w sporcie, polityce, wojnie czy polowaniach. Na tej podstawie sformułowano pogląd dotyczący podstawowej cechy społecznego układu w Grecji archaicznej. Otóż miał on polegać na jednoczesnym występowaniu „poczucia wspólnoty i ostrych konfliktów wewnątrz niej[33]. Oznacza to, że Grecy, pomimo faktu jednoczenia się, byli ze sobą skłóceni.

W 1859 roku Karol Marks wygłosił następujące słowa: *Nie świadomość ludzi określa ich byt, lecz przeciwnie, byt społeczny ludzi*

[32]Oniszczuk J., *Polis jako prototyp współczesnej wspólnoty*, „Krytyka Prawa. Niezależne Studia nad Prawem", nr 11, 2019, 8–32.
[33]Tamże.

określa ich świadomość[34]. Pojęcie świadomości człowieka, najczęściej rozumiane jest jako sposób jego myślenia i odczuwania świata. Z kolei byt społeczny to termin oznaczający ogół warunków materialnych i społecznych, w których żyje dana jednostka i które to determinują jej cele i zadania. Zwykle wynikają one z sytuacji społecznej, w jakiej się znajduje. Zatem słowa filozofa oznaczają, że świadomość ludzka nie warunkuje ich jakości życia, lecz odwrotnie. Jakość życia człowieka (jego byt społeczny) kształtuje jego świadomość[35].

Wykorzystując tezę Karola Marksa, można wskazać, że źródłem wyżej wspomnianego konfliktu były różnice w świadomości Greków. Z kolei te były wynikiem obserwowanych różnic w ich zasobach finansowych, a więc i warunkach życia. Pomimo, że mieszkańców Grecji łączyła kultura oraz zbliżone pragnienia, różnice w ich świadomości wynikały wprost z rozbieżności materialnych. Wszystko dlatego, że przy podobnych potrzebach, nie każdy obywatel miał takie same warunki, aby je realizować.

Przyjmując punkt widzenia filozofa, możemy dostrzec, że jednym ze współcześnie obserwowanych „bytów społecznych" jest „spłaszczona hierarchia" - ludzie nie są ściśle przywiązani do swojej sytuacji materialnej i miejsca w społeczeństwie, z którym się rodzą, co także charakteryzuje mieszkańców starożytnej Grecji. To

[34]https://pl.wikisource.org/wiki/Karol_Marks_(Lenin)/Materialistyczne_pojmowanie_dziej%C3%B3w,
dostęp 14.10.2025 r.
[35]Tamże.

przesłanka z analogii będąca jednym z elementów broniących mojej tezy, że współcześni ludzie przypominają starożytnych Greków.

Mimo tego, że tak jak starożytni Grecy, nie jesteśmy związani na stałe ze swoim statusem społecznym, niektórzy mogą uznać, że żyjemy w innych czasach i to samo w sobie wpływa na to, że jesteśmy niepodobni do starożytnych Greków, przez co będą starać się obalić postawioną przeze mnie tezę. Jednak taka dedukcja bagatelizuje istotę mojego rozumowania.

W świecie influencerów i celebrytów, wielu z nas, szczególnie młodych, pragnie bycia zauważonym oraz posiadania szerokiej publiki i lajków, co ma swoje przyczyny w chęci pozyskania statusu społecznego i korzyści materialnych. W końcu „kapitalizm platform" wyprodukował influencerstwo będące formą marketingu. Przejawia się ono w udziale danych osób w reklamach, ich licznymi współpracami z markami i co najważniejsze - wiąże się z uznaniem społeczeństwa. Wszystko to do złudzenia zdaje się przypominać sytuację społeczno-gospodarczą starożytnej Grecji. Wówczas, dążenia jednostki były warunkowane przez chęć posiadania majątku i zdobycia upragnionego statusu społecznego, co wykazałem we wcześniejszej części swojej pracy.

Powyższe rozumowanie „rodzi"[36] we mnie wniosek, że to mechanizmy wykształcania potrzeb starożytnych i współczesnych są do siebie zbliżone. Zmienia się jedynie zewnętrzna forma realizowania tych potrzeb. Zarówno starożytni Grecy, jak i dzisiejsi

[36]Wyrażenie to inspirowane jest metodą majeutyczną Sokratesa.

ludzie, nie spełniają swoich prawdziwych potrzeb, a także nie realizują wartości, które głosił Sokrates. W obu przypadkach przysłaniane są one przez sztuczne popędy. Możemy dostrzec, że dziś potrzeba akceptacji jest realizowana przez dostosowywania się do obserwowanych trendów, które wytyczają influencerzy w social mediach, tj: posiadanie nowego iPhone'a czy noszenie markowych ubrań. U *archaicznych Greków* taka sama potrzeba mogła być realizowana poprzez posiadanie nowej szaty, pomnika czy zorganizowanie najlepszej imprezy w polis.

Możnaby starać się obalić powyższe argumenty dowodzące podobieństwo „dwóch światów" z analogii. Jednak fakt tego, jak zbliżony jest sposób odczuwania świata mieszkańców starożytnej Grecji i współczesnych ludzi, udowodnię przy wykorzystaniu kontrastu.

Średniowiecze zostało zdominowane przez feudalizm. W owym czasie, pozycja społeczna człowieka była zależna od jego miejsca urodzenia, do którego przynależał przez całe swoje życie. Wiązało się to z tym, że jednostka nie mogła „przemieszczać się" w obrębie hierarchii społecznej. W rezultacie, przeciętny człowiek zajmujący się pracą na roli, nie posiadał potrzeb związanych z pozyskaniem statusu czy pomnażaniem majątku, ponieważ takie wartości nie były wpisane w specyfikę jego klasy społecznej. W związku z tym za cel egzystencji przyjął sobie przeżycie. Średniowieczny poziom odczuwania świata, świadczy o tym, że współczesność i starożytność

są do siebie podobne[37]. *(...) byt społeczny ludzi określa ich świadomość*[38].

Antyczne ideały - czym były kiedyś i jak mają się do współczesnych narzędzi?

W temacie pracy zostało zawarte pojęcie „antycznych ideałów", które można rozpatrywać dwojako. Przedstawię więc obie możliwości interpretacji, odnosząc je do współczesności. Wskażę na sposób, w jaki terapia CBT wykorzystuje antyczne ideały stoików, zawarte w jednym z wcześniejszych rozdziałów mojej pracy. Ponadto ukażę pewne zagrożenia, jakie mogą nieść ze sobą antyczne ideały i wskażę na bezpośrednią przyczynę tych zjawisk.

Po pierwsze, pojęcie antycznych ideałów można rozpatrywać w kontekście cnoty. Jak wskazuje Krzysztof Łapiński w *Najmądrzejszym. Biografii Sokratesa:*

Arete była dla Greka terminem żywym, pobudzającym do działania, angażującym najgłębsze emocje. Oznaczała bycie najlepszym w czymś, na przykład w życiu politycznym, w sporcie, na polu bitwy. W zgodzie z greckim zwyczajem językowym można ją było odnieść nie tylko do człowieka. Arete konia oznacza jego rączość, arete oka – ostre widzenie, arete gleby – żyzność. Jest to zatem jakaś „najlepszość" człowieka, zwierzęcia bądź rzeczy. W odniesieniu do

[37] https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DxzKTEGSt, dostęp 25.10.2025 r.
[38] https://pl.wikisource.org/wiki/Karol_Marks_(Lenin)/Materialistyczne_pojmowanie_dziej%C3%B3w,
dostęp 14.10.2025 r.

ludzi można ją także rozumieć jako wirtuozerię w zakresie jakiejś sprawności lub w sferze moralnej. Taka wirtuozeria jest zawsze efektem zapału i wysiłku, które włoży się w jej osiągnięcie. Podobnie myślimy dzisiaj o wirtuozach gry na instrumentach. Kiedy zatem używamy dzisiaj podręcznikowego terminu „cnota" (zaleta, cecha wyróżniająca), pamiętajmy o zakresie znaczeniowym greckiej arete i ogromnym ładunku emocjonalnym, który krył się w tym słowie[39].

Z powyższych słów wynika, że dla wielu starożytnych Greków cnota była pojęciem motywującym, gdyż odnosiła się do „doskonałości" i napędzała ich dążenia. Od czasów Sokratesa, zaczęły wykształcać się liczne doktryny filozoficzne, które podejmowały zagadnienia etyczno-moralne związane z arete. Widać to w chociażby filozofii arystotelejskiej, która czerpie z myśli Sokratesa.

W dzisiejszym świecie cnota jest rozumiana jako *przestrzeganie zasad obowiązującej etyki; zespół dodatnich cech moralnych (...)*[40]. Jej współczesne znaczenie, w porównaniu z antycznym, jest dużo węższe, gdyż ogranicza ją jedynie do wymiaru etyczno-moralnego. To zaś wpływa na to, że jej rola w motywowaniu człowieka do wszechstronnego rozwoju jest dużo mniejsza niż w przypadku antycznego areté.

Po drugie, antyczne ideały mogą być rozumiane jako powoływanie się na myśl antyczną w teraźniejszości. Jednym z przykładów kontynuacji myśli antycznej we współczesności może

[39] Łapiński K., *Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa*, Wyd. Agora, Warszawa 2025, s. 33.
[40] https://tysiacleciedolne.pl/cnoty-glowne-(kardynalne),i211.html, dostęp 14.10.2025 r.

być terapia poznawczo-behawioralna. Aby zacząć pisać o terapii poznawczo-behawioralnej, warto zaznaczyć, że możemy wyrazić tę samą myśl, którą głosili starożytni, nie poprzez samo odwołanie do idei antyku, lecz odniesienie do idei psychologii. Taką „postawę" przyjmuje właśnie terapia poznawczo-behawioralna.

W rozdziale pt. *Stoicyzm, a terapia poznawczo-behawioralna*, skupiłem się na tym, aby powiązać stoicyzm z nurtem terapii CBT i dowieść, że czerpie ona z jego założeń. W tym rozdziale chcę wzbogacić swoje wcześniejsze rozważania o pogłębioną analizę tego, jak terapia poznawczo-behawioralna przenosi antyczne, abstrakcyjne pojęcia na grunt psychologii. W tym celu posłużę się przywołanymi już elementami, które łączą stoicyzm z terapią CBT.

Pierwszym elementem wspólnym obu systemów jest stoickie pojęcie **logiki**, które przekładając na grunt terapii poznawczo-behawioralnej, można interpretować jako rozpoznawanie zniekształceń poznawczych, w tym chociażby myślenia „wszystko albo nic". Za przykład opisywanego przeze mnie zjawiska można podać sytuację, w której dana jednostka dochodzi do następującej myśli:

„Jeśli nie dostanę szóstki z biologii, wszyscy pomyślą, że przestałem się uczyć i jestem beznadziejny".

W nurcie terapii poznawczo-behawioralnej, osoba ta identyfikuje swoje zniekształcenie poznawcze przejawiające się w uogólnieniu i próbuje znaleźć kontrargument logiczny, zadając sobie pytania typu:

„Czy jedna piątka w dzienniku sprawi, że jestem słabym uczniem?”

„Czy naprawdę wszyscy ludzie tak o mnie pomyślą?”

„Czy znam jakieś przykłady z życia codziennego, które mogą potwierdzić moje obawy?”

W efekcie dana jednostka odkrywa, że jej rozumowanie jest przesadzone i niezgodne z rzeczywistością. Identyfikacja zniekształceń poznawczych, to klasyczny przykład walki z kłamstwem, które stoicy *uznają za wszystko to, co pozbawione jest naturalnych podstaw i prowadzi do doświadczania destrukcyjnych emocji, jeśli nie zostanie odpowiednio wcześnie odepchnięte*[41]. W tym sensie, psychologia realizuje cele praktyki stoickiej, a jednocześnie nie robi tego przy użyciu języka starożytnych, który dla współczesnych często okazuje się niezrozumiały.

Drugim składnikiem zespalającym terapię CBT ze stoicyzmem, jest pojęcie **akceptacji**. Dla stoików akceptacja to *amor fati* - termin oznaczający konieczność pokornego przyjęcia losu[42]. Terapia CBT poszerza pojęcie akceptacji i utożsamia je z rezygnacją jednostki z „czytania w myślach” i „wróżenia z fusów”. Oznacza to, że dana jednostka powinna zaakceptować fakt, że nie ma wglądu do swojej przyszłości i cudzych myśli. Powinna więc skupić się na chwili

[41]Jude Sylvester BASOR, *A Comparative Analysis of Stoicism and Cognitive Behavioural Therapy (CBT),* tłum. własne, „Albertine Journal of Philosophy”, Vol. 4, 2020, s. 81.
[42]https://en.wikipedia.org/wiki/Amor_fati, dostęp 14.10.2025 r.

teraźniejszej. Rozwiązaniem problemu braku akceptacji, które oferuje tzw. trzecia fala terapii CBT, jest praktyka mindfulness[43].

Ostatnim poruszanym elementem jest idea **kontroli**. Dla stoików idea kontroli polega na *opanowaniu siebie samego i nietraceniu przy niczym głowy*[44]. W terapii CBT kontrola będzie polegać na świadomym rozróżnieniu tego, co zależne od nas i odejściu od prób kierowania innymi ludźmi, celem skupienia się na własnych przeżyciach wewnętrznych[45].

I choć wydawać by się mogło, że antyczne ideały wykorzystywane są wyłącznie w dobrych celach i możemy rozumieć je wyłącznie na dwa sposoby, to codzienność pokazuje, że jest inaczej. Przestrzeń cyfrowa przenika się z rzeczywistością. Przyjmując, że świat ma dualistyczną naturę (istnieje w nim dobro i zło), możemy założyć, że treści propagowane w social mediach, oprócz dobrego wpływu, mogą także nieść ze sobą zły wpływ na jednostkę. Zły wpływ najczęściej wynika z błędnej interpretacji myśli starożytnych filozofów.

Złe rozumienie tego, co starożytni chcieli przekazać, niesie ze sobą poważne konsekwencje. Antyczne ideały bywają źle odczytywane, ponieważ ich język traktowany jest zbyt dosłownie. W rezultacie dochodzi do powstawania reinterpretacji, które niejednokrotnie prowadzą do skrajnych zachowań jednostek.

---

[43]https://3rdwavetherapy.com/about/what-is-third-wave-cognitive-behavioral-therapy/, dostęp 14.10.2025 r.

[44]Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, tłum. Reiter M., Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1997, księga I podpunkt 15, s. 3.

[45]https://mycognitivebehavioraltherapy.com/control-issues-cbt, dostęp 14.10.2025 r.

Jednym z przykładów potwierdzających to, że obecnie antyczne ideały są rozumiane niewłaściwie, jest tzw. broicyzm, czyli uproszczone i skrajne odczytanie stoicyzmu. Zamiast pracy nad sobą i kultywowania stoickich ideałów, broicyzm sprowadza się do pozornej siły, tłumienia emocji i dominacji nad innymi. To zaś całkowicie wypacza sens filozofii stoickiej i prowadzi do toksycznych postaw[46].

Do przejawów broicyzmu możemy skategoryzować rolki z social mediów, które ostatnimi czasy pochłonęły sieć. Dla przykładu jedna z nich pokazuje kulturystę ćwiczącego na siłowni z przyklejonym cytatem Seneki, zupełnie tak, jakby stoicyzm był tylko hasłem motywacyjnym. Taki przekaz sprowadza filozofię starożytnych do pustego sloganu zachęcającego jednostkę do treningu i tym samym pomija istotę jej pierwotnych wartości[47].

Broicyzm tłumaczy najbardziej absurdalne zjawiska, nawet rasizm. Pokazuje to historia Samuela Jacksona, byłego pracownika Lidla, który został zwolniony za okrutne zwracanie się do osób pochodzących z Azji. Mężczyzna w sądzie powoływał się na stoicyzm, by usprawiedliwiać swoje obraźliwe zachowania wobec innych. Jednak jego słowa są przykładem, który potwierdza obserwowaną dziś dowolność interpretacji antycznych ideałów. Wszystko dlatego, że mężczyzna nie wziął odpowiedzialności za

[46]https://www.youtube.com/watch?v=XQcdVbD5XhA&t=428s, dostęp 14.10.2025 r.
[47]Tamże.

swój nieetyczny czyn i użył stoicyzmu jako pretekstu tłumaczącego takie zachowanie[48].

Filozof-mędrzec w świecie influencerów i celebrytów. Czy potrzebujemy dziś antycznych ideałów?

Dotarliśmy do ostatniego punktu mojej pracy. W tym rozdziale krótko przypomnę, jak w starożytności podzielona została filozofia, rozwinę, jak współcześnie postrzegana jest filozofia, odpowiem na zadane w temacie pracy pytanie oraz wskażę możliwe zagrożenia, które mogą czekać ludzkość, w momencie, gdy całkowicie odejdzie ona od uprawiania filozofii starożytnej.

Dziś możemy zastanawiać się, czy w świecie mediów społecznościowych, w którym triumfują influencerzy i celebryci, filozofia wciąż jest nam potrzebna.

Współcześnie żyjący ludzie, często uznają filozofię za naukę nieprzydatną, przede wszystkim przez przypisaną jej cechę, jaką jest akademickość. W rezultacie stronią od uprawiania filozofii, zadając pytania o użyteczność tej dziedziny nauki dla ich życia. Jednak postrzeganie filozofii wyłącznie jako akademickiego tworu jest dużym uproszczeniem, ponieważ, jak przedstawiłem to wcześniej, filozofię możemy również rozumieć jako praktykę coachingową, znaną także pod hasłem *ćwiczeń duchowych*.

[48]Tamże.

Filozofia coachingowa we współczesności przydaje się bardzo, nawet w codziennych dylematach moralnych, z którymi musimy się mierzyć. Umożliwia także wypracowanie nam własnej koncepcji tego, co dla nas oznacza szczęście i podpowiada, jak możemy żyć w zgodzie z sobą i innymi. Już starożytne szkoły etyczne stawiały sobie podobne pytania, a dzisiaj obserwujemy ich powrót w nowej formie. Mówi się o stoikach w kontekście radzenia sobie ze stresem, czy o epikurejczykach w poszukiwaniu radości i harmonii. Te myśli pokazują, że filozofia coachingowa jest nauką ponadczasową, która pozwala rozważać, co naprawdę jest wartościowe, niezależnie od tego, jak zmienia się świat dookoła. A fakt, że powołujemy się głównie na myśli filozofów starożytnych, wskazuje na to, że potrzebujemy ideałów filozofii antycznej[49].

W świecie influencerów i celebrytów, który charakteryzuje się kreowaniem sztucznych potrzeb jednostek, zdecydowanie potrzeba nam filozofii, a w szczególności antycznych ideałów filozoficznych. Filozofia starożytna okazuje się szczególnie cennym narzędziem, które umożliwia jednostkom refleksje nad sobą i swoimi potrzebami czy wartościami. Wcześniej opisany przeze mnie wątek stoicyzmu w terapii poznawczo-behawioralnej, miał na celu wykazać, iż współczesna psychologia realizuje cele praktyki stoickiej, a jednocześnie nie robi tego przy użyciu języka starożytnych, który dla współczesnych często okazuje się niezrozumiały i prowadzi do powstawania licznych reinterpretacji myśli starożytnych.

[49]Bednarska E., *Współczesne metody nauczania filozofii i etyki w szkole ponadpodstawowej*, Praca magisterska, Uniwersytet Jana Długosza, Częstochowa 2020 r., s. 91.

Istotne stają się: zachowanie pamięci, pielęgnacja i właściwe rozumienie antycznych ideałów. To one mogą okazać się kluczowe dla istnienia przyszłych pokoleń. Możliwym jest, że bez antycznych ideałów, ludzie stracą zdolność do samodzielnego podejmowania decyzji, co potencjalnie przełożyć by się mogło się na ich obniżone zdolności poznawcze. Sam wielokrotnie zauważałem, że podczas słuchania podcastów czy oglądania treści w social mediach, które subtelnie promowały różne produkty, ulegałem pokusie ich zakupu. Po czasie jednak zdawałem sobie sprawę, że wcale ich nie potrzebuję. To właśnie dzięki stosowaniu myśli stoickiej w życiu codziennym, uczę się analizować własne motywacje i dokonywać wyborów, które są zgodne z moją wolą, zamiast działać pod wpływem impulsów motywowanych przez marketing, który jest wpisany w „kapitalizm platform".

Na zakończenie chciałbym się podzielić przemyśleniem, które nie jest kluczowe dla zrozumienia problemu zadanego w pytaniu pracy, ale myślę, że stanowi jego ciekawe dopełnienie.

Uważam, że jeśli ludzkość całkowicie porzuci uprawianie filozofii starożytnej w jej pierwotnym sensie miłowania mądrości, którą głosił chociażby Sokrates, to możemy spodziewać się, że podobnie, jak w utopijnej wizji Platona w *Państie,* osoby bardziej inteligentne i wnikliwe przejmą władzę. Jednak mądrość, którą osoby te będą posiadać, może zostać wykorzystana wyłącznie dla ich własnych, niekoniecznie moralnych celów.

Bibliografia:

Opracowania książkowe, prace niepublikowane, czasopisma:

1) Bednarska E., *Współczesne metody nauczania filozofii i etyki w szkole ponadpodstawowej*, Praca magisterska, Uniwersytet Jana Długosza, Częstochowa 2020.
2) Błaszczyk M., *Relatywizm i jego cień*, „Filozofuj!", nr 28, 2019, s. 46.
3) Hadot P., *Filozofia,jako ćwiczenie duchowe*, tłum. Domański P., Wyd. Aletheia, Warszawa 2003.
4) Leśniak P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae", Wyd. Naukowe UKSW, Warszawa 2018.
5) Łapiński K., *Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa*, Wyd. Agora, Warszawa 2025.
6) Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, tłum. Reiter M., Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1997.
7) Jude Sylvester BASOR, *A Comparative Analysis of Stoicism and Cognitive Behavioural Therapy (CBT)*, „Albertine Journal of Philosophy", Vol. 4, 2020, s.78 - 84.
8) Oniszczuk J., *Polis jako prototyp współczesnej wspólnoty*, „Krytyka Prawa. Niezależne Studia nad Prawem", nr 11, 2019, s. 8 - 32.

Źródła internetowe:

1) https://3rdwavetherapy.com/about/what-is-third-wave-cognitive-behavioral-therapy/
2) http://biblioteka.kijowski.pl/antyk%20rzymski/06.%20seneka%20lucjusz%20anneusz%20-%20listy%20moralne%20do%20lucyliusza.pdf
3) https://en.wikipedia.org/wiki/Amor_fati
4) https://mycognitivebehavioraltherapy.com/control-issues-cbt
5) https://talkingtherapies.berkshirehealthcare.nhs.uk/media/109515199/core-workbook-depression-anxiety-and-cbt-polish.pdf
6) https://tysiacleciedolne.pl/cnoty-glowne-(kardynalne),i211.html
7) https://pl.wikisource.org/wiki/Karol_Marks_(Lenin)/Materialistyczne_pojmowanie_dziej%C3%B3w
8) https://www.youtube.com/watch?v=XQcdVbD5XhA&t=428s
9) https://www.youtube.com/watch?v=0c3f073IyR4
10) https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DxzKTEGSt