

MAŁGORZATA BUDZOWSKA

Katedra Filologii Klasycznej Uniwersytetu Łódzkiego  
ul. Lipowa 81, 90-568 Łódź  
Polska – Poland

## TECHNIKI SIEBIE WEDŁUG SENEKI

ABSTRACT. Budzowska Małgorzata, Techniki siebie według Seneki (Technologies of the Self by Seneca).

In the article the technologies of self-reflection described by Seneca in his moral essays are discussed. The analysis is based on Foucault's distinction between two conceptions of technologies of the self created in Antiquity and Early Christianity. One of them is related to an idea of self-studying and auto-creation with reference to social (or religious) rules, what was the main principle in Christian system. Different conception concerns technologies of the self understood as a care of the self in absolute meaning. It is an idea in which happiness and good of an individual are formulated from the subjective point of view. Senecan concept of self-working is the specific fusion of these two conceptions. Mnemonic technologies discovering Nature's order in a human being are connected with independence on external world of objects. This stoic view modified by Seneca, who had focused his attention on a role of will and conscience in an examination of the self, is the main issue discussed in this article.

Keywords: care of the self, will, conscience, guilt, consciousness, passions, moral self-improvement.

Formułując kategorie „technik siebie”, Michel Foucault akcentuje skupienie umysłu nie na działaniach, lecz na „emocjach, myślach, doświadczanych pragnieniach, zapale poszukiwania w sobie wszelkiego ukrytego uczucia. Każdego poruszenia duszy, każdego pragnienia przebranego w iluzoryczne formy”<sup>1</sup>. Zanim jednak powróci do tak sformułowanego założenia, poddaje interpretacji ideę technik siebie w filozofii starożytnej i chrześcijańskiej. Głównym problemem, jaki dostrzega, jest subwersywność zasady troski o siebie, pojmowanej z jednej strony jako uczenie się siebie, z drugiej jako troszczenie się o siebie. Jakkolwiek oba te kierunki mogą wzajemnie się uzupełniać, zależnie od tego, co jednostka uzna za istotę troski o siebie. Zasadnicza różnica wydaje się zawierać w relacji, jaką owa troska kierowana do wewnątrz nawiązuje ze światem zewnętrznym. W pierwszej odsłonie troska o siebie jest techniką kształtowania jednostki jako

---

<sup>1</sup>M. Foucault, *Techniki siebie. Czym jest Oświecenie?*, przeł. D. Leszczyński, L. Rasiński, Warszawa – Wrocław 2000, s. 247.

elementu społecznego, jest zatem próbą autokreacji dostosowującej się do reguł formułowanych umową społeczną. Tym samym okazuje się częstokroć koniecznością wyrzeczenia się tej części siebie, która nie spełnia warunków umowy. Jest to również istotny moment samokształcenia w systemie chrześcijańskim, który wymaga rygorystycznego dostosowania się do obowiązującego kodeksu. Odwracając tak formułowaną ideę troski o siebie, kierujemy się ku koncepcji troszczenia się o siebie *sensu stricto*. W takim ujęciu jednostka postrzegana jest jako element istniejący sam w sobie, którego działanie nakierowane jest na samorealizację i autokreację mającą na celu szczęście człowieka definiowane w kategoriach subiektywnych. Człowiek staje się wówczas „suwerenem panującym nad własną egzystencją”<sup>2</sup> i mającym prawo uznania swego życia za warte lub niewarte przeżycia. Podczas gdy egzystencja upolityczniona, jak sugeruje Giorgio Agamben<sup>3</sup>, realizuje technikę troski o siebie nastawioną na odbiór społeczny i wówczas jej życie oraz jego wartość mierzy się wskaźnikiem politycznej istotności, „*exceptio* życia naturalnego”, uwolnionego od upolitycznienia, pozwala na rozwijanie techniki troski o siebie w znaczeniu bezwzględnym.

W toku swych rozważań nad ideą technik siebie w starożytności Foucault określa model Senecjańskiej autorefleksji w kategoriach administracyjnych<sup>4</sup>. Zaznacza, że celem tak rozumianej pracy nad sobą nie jest osąd dążący do ukarania lub nagrody, lecz ocena mająca być wskazówką co do właściwego działania. Takie rozpoznanie troski o siebie wydaje się trafne i wiąże się z, wskazywaną już przez Arystotelesa, ideą właściwego administrowania sobą<sup>5</sup>. Zarządzanie sobą wymaga samopoznania, co w systemie stoickim sprowadzało się do odkrycia w sobie, zaszczipionych przez naturę, reguł postępowania. Foucault nazywa tę aktywność techniką mnemoniczną, której istotą jest przypominanie sobie zasad życia w zgodzie z naturą. Co więcej, stoicka technika odkrywania – przypominania sobie siebie, jest ucieczką w siebie, skryciem w siebie w celu uniezależnienia się od świata zewnętrznego. W wymiarze praktycznym sprowadzało się to do zamieszkania na wsi lub na odludziu, z daleka od wszelkich czynników politycznych, a blisko natury.

Senecjańskie badanie stanu własnej świadomości przybierało formę codziennego rachunku zdawanego przed samym sobą z czynów dokonanych danego dnia, a przede wszystkim z myśli, pragnień i emocji, jakie się pojawiły w przestrzeni kontaktu z rzeczywistością obiektów. Zapoznanie samej techniki

<sup>2</sup> K. Binding, A. Hoche, *Die Freigabe der Vernichtung lebensunwerten Lebens*, Leipzig 1920, s. 14. Tłumaczenie za: G. Agamben, *Homo sacer. Suwerenna władza i nagie życie*, przeł. M. Salwa, Warszawa 2008, s. 186.

<sup>3</sup> Ibidem, s. 190–191.

<sup>4</sup> M. Foucault, op. cit., s. 262.

<sup>5</sup> Por.: Arystoteles, *Etyka Nikomachejska*, przeł. D. Gromska, Warszawa 2007, 1152a 19–21: „Podobny jest więc człowiek nieopanowany do państwa, w którym uchwała się wszystko potrzebne i które ma dobre prawa, ale nie robi z nich żadnego użytku”.

stosowanej przez rzymskiego filozofa nie nastęcza wielu trudności, gdyż, zgodnie z obowiązującym zwyczajem, prowadził on bogatą korespondencję, realną i fikcyjną, w której szczegółowo opisywał technikę autorefleksji. Pisarstwo jako metoda medytacji nad sobą, częstokroć przybierająca formę dialogową, jest odzwierciedleniem rozmowy ze sobą, próbą metaegzystencji pozwalającej na zdystansowany osąd siebie. Dialog jako najlepszy sposób docierania do prawdy był zasadą twórczości Platona i nadal pozostaje najlepszą formą komunikacji z samym sobą w drodze ku samopoznaniu, co ujawnia się współcześnie w formie blogów internetowych, gdy człowiek zmusza sam siebie do autopsji (samooglądu), a jednocześnie pozwala innym na ogląd siebie. Z listów Seneki, jak również z jego esejów filozoficznych, wyłania się koncepcja techniki siebie rozważanej w odniesieniu do pojęć woli i sumienia, pojmowanych zarówno w sensie poznawczym, jak i etycznym.

Kategoria woli i sumienia przez długi okres dziejów myśli ludzkiej była zawłaszczona przez dyskurs chrześcijański. Dopiero filozofia racjonalizmu, wraz z Kartezjuszem i Kantem, wyzwoliła wolę i sumienie spod boskiej jurysdykcji, zniewalając je jednak w kategoriach poznawczych. Niezmiernie trudno tym samym przywrócić te kategorie starożytności. Spotykamy się zatem bardzo często ze stwierdzeniami, iż pojęcie woli nie istniało w filozofii starożytnej przed Janem i Augustynem, czyli przed myślą chrześcijańską. Gdy ewentualnie rozważa się wolę w filozofii greckiej lub rzymskiej, wskazuje się na jej odmienną od znanej nam idei „wolnej woli”, gdy człowiek ma wybór, by podążyć drogą dobra lub zła. W filozofii greckiej wskazuje się na „intelektualny” charakter woli, gdy zostaje ona poddana imperatywowi rozumu, natomiast sumienie rozważa się w kategoriach poznawczych, jako samoświadomość. Nie wydaje mi się jednak, by te uogólnienia wyczerpywały bogactwo rozważań nad wolą i sumieniem w kulturze greckiej. Jeżeli nie *stricte* w filozofii, to w poezji z pewnością obie te kategorie pojawiają się w kontekstach zbliżonych do współczesnych. W sztukach Eurypidesa zasadniczą kwestią rozważań poety nad kondycją człowieka jest moment podejmowania decyzji, czyli śledzenia woli o tyle wolnej, że mogącej podążyć za rozumem lub jemu się przeciwstawić. Podobnie kategoria sumienia zostaje u Eurypidesa zdefiniowana w *Orestesie* jako samoświadomość popełnionego błędu – Orestes stwierdza, iż „wie, jaką zbrodnię popełnił” – sumienie jest zatem świadkiem (świadomością) i sędzią. Co więcej, grecki dramaturg postrzega sumienie w kategoriach dręczącej choroby, którą za Dostojewskim można, jak sądzę, określić chorobą świadomości. Dręcząca świadomość popełnionego błędu wpisuje się już w kategorie moralne, wykraczając tym samym poza poznawczy charakter *synesis*.

Seneka, będąc spadkobiercą myśli stoickiej, wedle której droga wskazywana przez „prawy rozum” jest ścieżką, po której powinna podążać wola, przyjmuje ten intelektualistyczny kontekst i poddaje go redefinicji w kierunku etyki. W systemie stoickim „prawy rozum” człowieka stawia go na równi z istotą

boską, przy czym droga ku prawości, znakowana ludzką niedoskonałością, jest osiągnięciem wyłącznie samego człowieka. Skoro tak, mędrzec stoicki (ten, który osiągnął „prawy rozum”) może nie tylko dorównać Bogu, ale nawet go przewyższyć, gdyż jego prawość jest wynikiem ciężkiej walki człowieka z afektami, podczas gdy Bóg posiada „prawy rozum” bez wysiłku:

Jest nawet coś takiego, w czym mędrzec przewyższa bóstwo. Ono nie zna obaw dzięki łasce natury, mędrzec pozbywa się ich z własnej woli. Oto rzecz wspaniała: odznaczać się słabością ludzką, a przy tym mieć pewność siebie boską! (Sen. *List* LIII, 11)<sup>6</sup>

Droga ku prawości, rozumiana jako świadomość siebie i wynikająca z tej wiedzy postawa etyczna, jest zatem próbą odkrycia w człowieku siły mentalnej równej istocie boskiej. W takim ujęciu, podkreślającym, co istotne, potencjalną doskonałość człowieka osiąganą wyłącznie dzięki samemu sobie, Bóg zostaje sprowadzony jedynie do kategorii wzoru, którego można dotknąć lub przekroczyć. Wiara w ludzką doskonałość osiąganą bez bożej łaski oddala stoicką naukę od myśli chrześcijańskiej. Jednocześnie wyraźnemu podkreśleniu zostaje poddana siła woli człowieka, dzięki której jednostka jest w stanie kierunkować swoje działanie ku „prawemu rozumowi”.

Rozważania Seneki na temat woli i jej roli w procesie decyzyjnym warunkującym działanie wpisują się w wykładnię filozofii moralnej pozostającej poza kategoriami religijnymi. Moralność sprowadzona do czysto ludzkiego wymiaru czyni z człowieka, jak ujął to Kant, „sędziego objawienia”<sup>7</sup>. Emancypacja moralności od religii, znajdująca swój wyraz w etyce Kantowskiej, dla Seneki jest kwestią bezdyskusyjną, co wymaga podkreślenia przy omawianiu kwestii woli i korespondującego z nią zagadnienia sumienia. W tym kontekście „postępowanie moralne” [...], jak zauważa Hannah Arendt, „wydaje się zależeć od relacji człowieka z samym sobą”<sup>8</sup>. Jak tłumaczy dalej Arendt<sup>9</sup>, greckie określenie sumienia – *σύνεσις*, pochodzące od czasownika *συνειδέσθαι*, sugeruje, iż „wiem razem z moim «ja», czyli gdy wiem, jestem świadoma, że wiem”. Wobec tego takie samouświadomienie potwierdza moją egzystencję<sup>10</sup>. H. Arendt rozwija to spostrzeżenie w definicję: „To obcowanie ze sobą to coś więcej niż świadomość, więcej niż samoświadomość, która towarzyszy mi zawsze niezależnie od tego, co robię i co się ze mną dzieje. Bycie ze sobą i wydawanie sądów artykułuje się i aktualizuje w procesie myślenia, jest czynnością, w której rozmawiam ze sobą

<sup>6</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. W. Kornatowski, Warszawa 2010.

<sup>7</sup> I. Kant, *Lectures on Ethics*, przeł. L. Infield, Indianapolis 1963, s. 51.

<sup>8</sup> H. Arendt, *Odpowiedzialność i władza sądzona*, przeł. W. Madej i M. Godyń, Warszawa 2003, s. 97.

<sup>9</sup> *Ibidem*, s. 136

<sup>10</sup> Por.: *Ibidem*: „W stopniu, w jakim jestem świadoma siebie, wiem, że jestem”.

o wszystkim, co mnie dotyczy”<sup>11</sup>. Przyjąć zatem należy, jak sugeruje Arendt, iż *σύνεσις* występuje zarówno w sensie poznawczym, jako świadomość, jak i moralnym, jako sumienie, co wydaje się tożsame z pierwszymi przedfilozoficznymi wyznacznikami moralnymi: „poznaj samego siebie” oraz „nic ponad miarę”<sup>12</sup>.

Technika „rozmowy ze sobą” skupia się na poruszeniach woli człowieka i często ma charakter prospektywny, czyli jest myśleniem o zamiarach i ich osądem przeddecyzyjnym. Konieczność stosowania tego typu autorefleksji wynika z faktu zanurzenia człowieka w świecie obiektów, inicjujących coraz to nowe nie tyle potrzeby, ile pragnienia. Uzależnienie od świata zewnętrznego zmusza człowieka do nieustannej pogoni za nowymi wrażeniami i emocjami, co Seneka komentuje w kategoriach zniewolenia: „Każdy sam siebie ściga i każdy jest dla siebie samego okrutnym towarzyszem – ciemieżcą” (Sen. *O spokojności ducha* II 14–15)<sup>13</sup>. Technika Senecjańska dążyłaby zatem do uwolnienia od emocji, a raczej do próby znieczulenia się na impulsy świata zewnętrznego ewokujące emocje. Rozpiętość czasowa rozwoju emocji oraz wielostopniowość procesu decyzyjnego, odnoszącego się do aprobaty lub odrzucenia impulsów zewnętrznych, szeroko omawiana przez Senekę w traktacie *O gniewie* (ks. I, II), sugerują możliwość ich kontroli na poszczególnych etapach, co ściśle wiąże się z koniecznością nieustannej autoanalizy śledzącej poruszenia woli. Sumienie – *conscientia* – jest więc przestrzenią rozpoznawania i poddawania ocenie działania woli kierunkującej ludzkie działanie. Jedną z trafniejszych definicji sumienia daje Seneka w swojej tragedii *Fedra* (w. 162–164):

Jest kara wciąż obecna, lęk myśli świadomej,  
Serce pełne swej winy, trwożne samo sobą.  
Grzeszono już bezpiecznie, lecz nigdy spokojnie<sup>14</sup>.

„Lęk myśli świadomej”<sup>15</sup> to odczucie pozwalające człowiekowi rozpoznać dobro i zło. Dlatego „serce pełne winy” odczuwa lęk i trwogę przed samym sobą. Wydaje się, że Seneka pojmuje tutaj sumienie jako samoświadomość zamiarów i uczuć rodzących się w duszy. Senecjańskie sumienie jest bowiem „wpisaną w byt człowieka świadomością dobra i zła”<sup>16</sup>. Posiadanie *conscientia* pozwala na samoświadomość, sprowadzającą się do stwierdzenia, iż „wiem razem ze swoim «ja»”. Sumienie jest świadkiem najskrytszych myśli człowieka i pozostaje nim nawet w największym chaosie namiętności. Grzech człowieka

<sup>11</sup> Ibidem, s. 126.

<sup>12</sup> Ibidem, s. 106.

<sup>13</sup> L. A. Seneka, *Dialogi*, przeł. L. Joachimowicz, Warszawa 1989.

<sup>14</sup> L.A. Seneka, *Fedra*, przeł. A. Świderkówna, BN II 118, Wrocław 1959.

<sup>15</sup> Dosłownie: „consciens mentis pavor” – „świadomy lęk umysłu/myśli”.

<sup>16</sup> G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, przeł. E.J. Zieliński, t. II, Lublin 1996, s. 111.

zamyka się w jego przestrzeni wewnętrznej i tam też poddany zostaje jurysdykcji sumienia<sup>17</sup>.

H. Arendt definiuje cztery „fundamentalne momenty sumienia”, określając je jako (1) świadka, (2) moją władzę odróżniania dobra od zła, (3) coś we mnie, co osądza mnie i (4) głos we mnie, inny niż głos Boga z zewnątrz. Przykładając tę matrycę do Senecjańskiej koncepcji *conscientia*, zauważymy, iż rozważa ją on z pewnością jako „świadka”, tego, który obserwuje wszelkie nasze działania. Co więcej, jest to obserwator osądzający – „stróż” i „tajny sędzia człowieka” (Sen. *O gniewie* III, 36), spełnia zatem również moment (2) i (3), gdyż opierając się na wiedzy o dobru i złu, ma władzę osądzania. Seneka we wskazanym fragmencie swojego traktatu mówi wprost o duszy, która jest świadkiem samej siebie, umie rozróżnić dobro i zło i na tej podstawie osądza samą siebie – jest tym, co Arendt określa jako „coś we mnie, co osądza mnie”. W konsekwencji wypełnia się również moment (4), gdyż głosem sumienia jest głos własnej duszy człowieka, bez żadnego odniesienia do sił transcendentnych. W kategoriach pozareligijnych zatem sumienie sprowadza się do bycia w zgodzie ze sobą samym. Konflikty sumienia wpisują się w schemat oscylacji, który w tym kontekście oznacza rozszczepienie osobowości, dyskusje z własnym „ja”<sup>18</sup>. Postulując codzienny rachunek sumienia, Seneka zauważa:

Jaki sen smaczny następuje po takim zbadaniu siebie! Jaki spokojny, jaki głęboki, jaki niezakłócony, gdy dusza jako stróż siebie samej i tajny sędzia człowieka po wnikliwym rozpoznaniu swego postępowania albo pochwali swe obyczaje, albo je zgani. Ja również praktykuję ten zwyczaj i dzień w dzień zdaję rachunek przed sobą. (Sen. *O gniewie* III, 36)<sup>19</sup>.

Sumienie, jako bezlitosny świadek każdej naszej myśli, jest zatem w systemie etycznym Seneki najlepszą bronią w walce z namiętnościami. W jednym z *Listów do Lucyliusza* czytamy:

Lecz także i tutaj przyznamy, że dla występków biczem jest nieczyste sumienie i że największa jego udręka polega na tym, iż gnębi je i męczy ciągly niepokój, iż nie może ono zaufać poręczycielom swego bezpieczeństwa. Właśnie to bowiem, Epikurze, jest dowodem, że niechęć do występków budzi w nas sama natura, skoro nikt, nawet w warunkach zupełnego bezpieczeństwa, nie jest wolny od bojaźni. Wielu los uwalnia od kary, lecz od strachu nie uwalnia nikogo. (Sen. *List XC VII*, 15–16)

W cytowanym fragmencie Seneka wyraźnie wskazuje na wychowawczy charakter sumienia, którego istnienie wynika z naturalnej konstrukcji psychiki człowieka i dzięki któremu człowiek jest w stanie zaniechać zła, chociażby jego motywacja opierała się jedynie na strachu przed wewnętrzną udręką.

<sup>17</sup> Por. R. A. Pack, *On Guilt and Error in Senecan Tragedy*, TAPhA vol. 71, 1940, s. 360–371.

<sup>18</sup> H. Arendt, op. cit., s. 136.

<sup>19</sup> L. A. Seneka, *Dialogi*, op. cit.

Wola, dokonując wyboru, podlega wpływom zewnętrznym, lecz posiada władzę osądzania owych impulsów, pochodzących ze świata obiektów, bez odwoływania się do akceptacji ze strony rozumu. Źródło woli jest nieznane, „wytryska z głębi duszy”, jak ujął to Pohlenz<sup>20</sup>, a w definicji samego Seneki czytamy:

Nie wskażesz mi nikogo, kto by wiedział, jak mianowicie zachciało mu się tego, czego pragnie: nie nakłoniło go rozważne obliczenie, lecz pchnął jakowyś popęd (Sen. *List XXXVII*, 5).

Popęd woli uwalnia się od determinizmu rozumu, jednakże w drodze ku prawości ów popęd winien kierować ludzkim działaniem, podążając za śladem kierowniczej części duszy, zawierającej się w rozumie. Zdaniem Pohlenza, „Wola sama sobie nie wystarcza; w swej najbardziej wzniosłej i czystej postaci jest możliwa jedynie dzięki wiedzy o dobru. W praktyce jednak wola nabiera większego znaczenia niż poznanie, a napominanie moralne staje się apelem do siły woli: «lepiej, żeby głupcowi zabrakło wiedzy niż woli!» (Sen. *List LXXI*)<sup>21</sup>. Technika samodoskonalenia moralnego polega zatem w znaczeniu większej mierze na właściwym kształtowaniu woli niż na pogłębianiu wiedzy o dobru, jakkolwiek oba te czynniki nawzajem się uzupełniają<sup>22</sup>. W autorefleksji Senecjańskiej aktywnością podlegającą kwalifikacji etycznej są przede wszystkim poruszenia myśli, pożądania i woli człowieka, czyli wszystko to, co ma miejsce w przestrzeni wewnętrznej jednostki, bez odwołania do autorytetu zewnętrznego.

Idea wolnej woli w systemie stoickim natrafia na istotną przeszkodę w determinizmie *fatum*. Dogmat przeznaczenia zakłada bowiem istnienie z góry ustalonego planu dla świata, wobec którego wola jednostki wydaje się zniszczona. Jednak stoicy, w tym Seneka, próbowali wpisać schemat woli w paradygmat deterministyczny. W konsekwencji wola człowieka ujawniała się na poziomie zgody lub niezgody na zastaną, zaplanowaną przez *fatum*, rzeczywistość. Uległość lub bunt wobec planu *fatum* wpływa znacząco na jakość życia człowieka, co w ujęciu Seneki sprowadza się do „stoickiej” konstatacji: „tego, który chce, los prowadzi, tego, który nie chce, los ciągnie” (Sen. *List CVII*, 11). „Chcieć” lub „nie chcieć” – to dwa kierunki, w których może podążyć ludzka wola. Sam fakt możliwości wyboru nobilituje tę władzę, jednak kierunek negacji zawsze wiąże się, paradoksalnie, z poczuciem swoistego zniewolenia. Człowiek odmawiający zgody na zastane warunki istnienia podejmuje z góry przegraną walkę. Wartością jest to, że może ją podjąć, że może swoje życie poświęcić na zmagania ze światem. Taka postawa oczywiście podlegała krytyce

<sup>20</sup> Pohlenz, *La Stoa*, II, s. 89 n. Cyt. za: G. Reale, op. cit., t. IV, s. 113.

<sup>21</sup> Pohlenz, op. cit., s. 89 n. Por. Też: M. Nussbaum, *Serpents in the Soul. Readings of Seneca's Medea*, [w:] M. Nussbaum, *The Therapy of Desire. Theory and Practise in Hellenistic Ethics*, Princeton 1989, s. 449.

<sup>22</sup> Pohlenz, op. cit., s. 89 n.

stoików, którzy postulowali pokorne poddanie się *fatum* i próbę odnalezienia w nim siebie. Wiązało się to ściśle z ideą *apatheia*, która uwalniała człowieka od pragnień związanych ze światem obiektów. Uwolnienie od pragnień i uczuć niejako naturalnie pozwalało podążać w kierunku wyznaczanym przez *fatum*. Przekraczanie ludzkiej słabości, definiowanej w kategoriach uczuć i namiętności, stanowiło o samodoskonaleniu się rozumu. „Prawy rozum” nie pozwalał na żadne odchylenia, natomiast, jak już wyżej zostało wspomniane, prowadził do doskonałości równej Bogu, a nawet przewyższającej Go właśnie dzięki tak trudnej drodze wyrzeczeń. Senecjańska wola jest więc władzą, która powinna podążać drogą wskazywaną przez rozum. Tylko rozumna refleksja winna stanowić podstawę woli, bo tylko rozum jest w stanie pojąć konieczność wpisana w ścieżkę *fatum*.

W afirmację wolności ludzkiej wpisane jest zarówno dobro, jak i zło, tak jak w każdym z ludzi może istnieć immanentny pierwiastek dobra i zła. Wiedzieli o tym stoicy, gdy wskazywali, że warunkiem istnienia dobra jest istnienie zła (tak jak w chrześcijaństwie warunkiem istnienia Boga jest istnienie Szatana). Senecjańska władza woli wydaje się odnosić do możliwości wyboru między dobrem a złem, przy czym dobro upatrywane jest w konieczności poddania się *fatum*, a zło w konieczności poddania się swej niedoskonałej ludzkiej naturze. Pełna wolność ujawnia się przez zło, które przekracza wszelkie ograniczenia, a więc również determinizm *fatum*, i wówczas człowiek, w rozumieniu stoików, dąży do samounicestwienia. Ludzka wola spętana jest koniecznością własnej emocjonalnej natury, z której wyzwolenia można poszukiwać tylko przez „prawy rozum”. Posługując się definicją P. Ricoeura, można zauważyć, iż „zło jest czymś w rodzaju mimowolności w łonie tego, co zawisłe od woli, już nie naprzeciw niego, lecz w nim, i to jest to, **niewolna wola**”<sup>23</sup>. Przyczyny takiego stanu rzeczy należy poszukiwać w potencjale ludzkich uczuć i namiętności, jako że „ze złem wiąże się zniewolenie człowieka przez jego własne namiętności, w wyniku czego następuje autoalienacja wolności; pewien rodzaj konieczności staje się zaprzeczeniem wolności, «zarazem przekleństwem i alibi zniewolonej wolności»”<sup>24</sup>. Uwolnieniem od wszelkich konieczności, a tym samym najwyższą afirmacją woli, jest gest samobójczy. Nawet w obliczu potępienia, z jakim moralność chrześcijańska traktuje ludzi odbierających sobie życie, człowiek tracący własną tożsamość może podjąć decyzję, by uwolnić się od samego siebie. Ten wątek gestu samounicestwienia w obliczu rzeczywistości, nie dającej pogodzić się z rozpoznany „ja”, akcentowany był również w systemie stoickim. Życie warte przeżycia zawiera się bowiem w egzystencji zgodnej z planem *fatum*, gdy zgoda nie jest przymusem, ale wypracowaną techniką akceptacji zastanych okoliczności.

<sup>23</sup> E. A. Mukoid, *Filozofia zła: Nabert, Marcel, Ricoeur*, Kraków 1993, s. 177.

<sup>24</sup> Ibidem.

Senecjańska technika troski o siebie formułowana w kategoriach zarządzania sobą stosownie do reguł natury jest procesem długotrwałym i wymagającym częstokroć przeformułowania celów życiowych. Jest nieustannym namysłem nad sobą, podejmowanym w celu adaptacji do warunków rzeczywistości. Nie ma być zatem chrześcijańską ścieżką wyrzeczeń, lecz metodą uczenia siebie życia w okolicznościach zastanych, w odnajdywaniu siebie w rzeczywistości. „Jest to zbiór praktyk, dzięki którym można nabywać, przyswajając i przekształcać prawdę w stałą zasadę działania. *Aletheia* przechodzi w *ethos*. Jest to proces stawania się bardziej subiektywnym”<sup>25</sup>.

## LES TECHNIQUES DE SOI CHEZ SENEQUE

### Résumé

L'article traite de la notion d'auto-réflexion décrite dans les essais de Sénèque. La base de l'analyse est la distinction faite par Foucault, qui a identifié deux catégories des techniques de soi. Considérant les concepts auto-défini dans l'Antiquité et au début du christianisme, Foucault indique la méthode de Sénèque comme l'idée reflétant ces deux catégories. Dans ce concept Sénèque combine la conception stoïcienne de la nécessité de découvrir les principes de la nature chez l'homme avec l'idée d'indépendance par rapport au monde extérieur, tant en physique et mentale. Cette méthode exige un engagement de volonté et de conscience, que Sénèque définit comme un témoin et un juge d'humain. Une création de soi dans le système de Sénèque a été conçu pour développer une attitude de consentement à la réalité créée par *fatum*. Travailler sur soi doit conduire à une situation d'être en harmonie avec soi-même compatible avec une situation de consentir à des conditions de *fatum*.

---

<sup>25</sup>M. Foucault, op. cit., s. 264.