

VILNIAUS UNIVERSITETAS  
KLASIKINĖS FILOLOGIJOS KATEDRA

Viktorija Barysaitė

**Emocijos ir etika: pykčio samprata Senekos filosofijoje**

Magistro darbas

Darbo vadovas doc. Vytautas Ališauskas

Vilnius, 2021

**TURINYS**

ĮVADAS .....	3
1. Emocijos ir pykčio samprata .....	6
3. Pyktį lemiantys veiksniai.....	14
4. Pykčio, proto ir sielos sąveika .....	22
5. Kūno ir sielos ligų santykis .....	31
6. Pykčio pažabojimas .....	36
7. Gyvenimas be pykčio pagal Seneką .....	42
IŠVADOS.....	51
LITERATŪRA .....	52
SUMMARY .....	56

## ĮVADAS

**Darbo aktualumas ir problematiškumas.** Šiame darbe bus atidžiai pristatoma Senekos pykčio samprata, kas, jo manymu, jį sukelia, kaip jis veikia dvasinę ir fizinę sveikatą bei kaip jį pažaboti. Nors jo analizei skirtas atskiras dialogas *De ira*, pyktis bei kitos aistros yra minimos ir kituose darbuose: *De constantia sapientis*, *De vita beata*, *De otio*, *De tranquillitate*, *De brevitae vitae*, *De clementia*, *Naturales Quaestiones* ir *Epistulae morales ad Lucilium*. Visuose juose matyti tik žiaurūs ir skausmingi pykčio padariniai. Galiausiai, darbe bus stengiamasi išsiaiškinti, koks žmogus atitinka Senekos įsivaizduojamą idealą ir kaip atrodo gyvenimas be pykčio. Galima teigti, kad šią aistrą aptarti Seneką paskatino darbas Romoje, kuomet ją valdė žiaurus ir negailestingas valdovas Kaligula<sup>1</sup>, o tuo metu įgyta asmeninė patirtis suteikė galimybę puikiai ir tinkamai įvertinti pykčio grėsmę. Taip pat nesunku pastebėti, jog Seneka rėmėsi stoikų filosofija ir gvildeno tokias pačias temas bei samprotavimus. Tai įrodo jo susipažinimą ne tik su jų ideologija, bet ir kitų to metų mokyklų, ypač tų, kurios pritarė Aristoteliiui, teigusiam, kad aistros, o labiausiai pyktis, atlieka labai svarbų vaidmenį žmogaus gyvenime<sup>2</sup>. Tačiau jo filosofija yra labiausiai žinoma dėl perduodamų įvairių patarimų bei sentencijų. Vengdamas loginio nuoseklumo, Seneka gvildena svarbius etinius ir moralinius klausimus. Yra jaučiamas noras atskleisti žmogaus ydas, keliančias sielos graužatį ir nesibaigiantį nerimą, padėti jas išgydyti. Jis nuolat stengėsi pabrėžti, kad svarbiausias yra ne išorinis gėris, bet sielos dorybė. Be abejo, jis aiškina, kas yra laimė ir kaip ją pasiekti, kaip tinkamai pasirinkti draugus, kokiomis veiklomis užsiimti ir t. t. Nors daugelis Senekos darbų nėra išlikę, jo palikimas yra vienas iš gausiausių ir savo vertės nepraradęs iki šių dienų.

**Tyrinėjimų apžvalga.** Nors klausimas, kas yra emocija, buvo iškeltas jau antikoje, nuodugnūs moksliniai tyrinėjimai prasidėjo XIX a., kuomet W. James<sup>3</sup> pirmasis pateikė savo teoriją, jog emocija yra fiziologinė reakcija į aplinkos veiksnius, t. y. visas emocijas lydi skirtingos kūno būsenos. Nors šiai teorijai nepritarė daugelis tolimesnių nagrinėtojų, ji vis tiek tapo daugelio mokslininkų atspirties tašku. Vieni iš nepritariančiųjų yra S. Schachter ir J. E. Singer<sup>4</sup>. Jie teigia, kad yra būtinas ne tik fiziologinis, bet ir kognityvinis faktorius. Jeigu žmogus neturi tinkamo fiziologinių pokyčių paaiškinimo, šiuos jausmus jam gali padėti apibūdinti potyriai arba pažinimai.

<sup>1</sup> Publijus Kornelijus Tacitas, *Analai*, iš lotynų kalbos vertė Dalia Dilytė, Vilnius: Margi raštai, 2005.

<sup>2</sup> Pierre Grimal, *Seneka*, iš prancūzų kalbos vertė Rasa Balčikonytė, Vilnius: Aidai, 1998.

<sup>3</sup> William James, „What is an Emotion?“, *Mind. A Review of Philosophy* 9, 1884, 188-205.

<sup>4</sup> Stanley Schachter, Jerome E. Singer, „Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State“, *Psychological Review* 69, 1962, p. 379-399.

Tai yra emocijos pažinimas remiantis įvairiomis aplinkybėmis. B. Inwood<sup>5</sup> ir T. Brennan<sup>6</sup> pristato kitokį požiūrį bei pritaria stoikams. Savo darbuose jie emocijas įvardija kaip aistras, kurios gali būti traktuojamos kaip ligos. Tokią pačią nuomonę išsako ir James R. Averill<sup>7</sup>. Jis stengėsi suprasti ir išskirti pyktį lemiančius veiksnius bei rūšis, pateikia daug medžiagos ir nuosekliai ją pristato. Jo nuomone, pyktį skatina blogi ir nelaimingi nutikimai, nusivylimas arba netinkamas įvykių įvertinimas. Mokslininkai, kuriuos domina pykčio analizė, sistemiškai nagrinėja ir Senekos filosofiją, ypatingai dialogą *De ira*. Per kelis pastaruosius dešimtmečius pasirodė naujų ir vertingų tyrimų. E. Asmis<sup>8</sup> daugiausia dėmesio sutelkia į Senekos emocijos sampratą bei atsiradimą, pykčio sąveiką su protu ir siela, o savo išvalgomis nurodo Senekos ir stoikų doktrinos santykį. D. Konstan<sup>9</sup> taip pat pateikia reikšmingą tyrimą pykčio veiksnio klausimu. Jo objektu tapo gyvūno ir žmogaus emocijų skirtumas, kuris yra paremtas proto nebuvimu.

**Darbo objektas, tikslas ir uždaviniai.** Šio darbo **objektas** — Senekos raštai, kuriuose analizuojamas pyktis. Darbo **tikslas** — atskleisti pykčio sampratą Senekos filosofijoje. Tikslui pasiekti yra iškelti šie **uždaviniai**:

1. Supažindinti su moksline emocijos ir pykčio samprata;
2. Atskleisti Senekos pykčio sampratą;
3. Išnagrinėti pyktį lemiančius veiksnius;
4. Išnagrinėti pykčio, proto ir sielos sąveiką;
5. Išnagrinėti dvasinės ir fizinės ligos santykį;
6. Atskleisti pykčio pažabojimo būdus;
7. Supažindinti su Senekos kuriamu gyvenimo būdu be pykčio.

**Darbo metodai.** Šiame darbe bus pasitelktas empirinis metodas klasifikuojant medžiagą. Kuomet reikalinga išsamesnė teksto analizė, yra taikytinas interpretacinis metodas.

---

<sup>5</sup> Brad Inwood, *Stoicism: A Very Short Introduction*, New York: Oxford University Press, 2018.

<sup>6</sup> Tad Brennan, „Stoic Moral Psychology“, *The Cambridge Companion to the Stoics* (ed. B. Inwood), New York: Cambridge University Press, 2003.

<sup>7</sup> James R. Averill, „Anger and Aggression: An Essay on Emotion“, *Springer Series in Social Psychology* (ed. R. F. Kidd), New York: Springer-Verlag, 1982.

<sup>8</sup> Elizabeth Asmis, „Seneca’s Originality“, *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press, 2015.

<sup>9</sup> David Konstan „Senecan Emotions“, *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press, 2015.

**Darbo struktūra.** Darbą sudaro įvadas, emocijos ir pykčio sąvokų paaiškinimas, nagrinėjama pykčio samprata Senekos filosofijoje ir su juo susiję objektai (siela, protas, kūnas), pateikiamos išvados. Po jų nurodomas mokslinės literatūros sąrašas ir santrauka anglų kalba.

## 1. Emocijos ir pykčio samprata

Terminas emocija (*emoveo*) yra žinomas visiems. Ne tik žinomas, bet ir pakankamai suprantamas, nes žmogus per gyvenimą patiria nesuskaičiuojamą kiekį įvykių ir subjektyvių išgyvenimų, kurie sužadina fiziologiją ir pasireiškia pakitusia veido mimika arba kūno kalba. Manoma, jog emocijos išsivystė per jų adaptacinę vertę sprendžiant pagrindines gyvenimo užduotis, tokias kaip nusivylimai, laimėjimai ar praradimai<sup>10</sup>. Emocijų priežastys yra tie organizmo ir aplinkos įvykiai, kurie verčia žmogų atlikti vienokį, o ne kitokį vertinimą ir atsakyti vienaip, o ne kitaip, pavyzdžiui, ankstesni gyvenimo įvykiai, pašaliniai dirgikliai, socialinė aplinka. Kitaip tariant, emocijos ir jų sukelti išgyvenimai yra priklausomi nuo to, ar yra patenkinami žmogaus norai ir iškelti lūkesčiai. Poreikių patenkinimas kelia teigiamas emocijas, tokias kaip džiaugsmas, malonumas, o nepatenkinimas sukelia liūdesį arba pyktį. Neretai labai emocingoje situacijoje žmogus gali prarasti savikontrolę, gebėjimą atsakingai bei objektyviai vertinti iškilusius įšūkius ar tam tikras situacijas.

Nusakyti tikslų emocijos apibrėžimą yra keblu. Viena iš priežasčių yra ta, jog emocijas tiriantys psichologai dar nėra sukūrę standartinės savo dalyko analizės linijos, o dėl to yra sunku apibendrinti įvairių rašytojų pateiktas teorijas. Viskas priklauso nuo analizės lygio — ar kalbama apie neurofiziologinę tyrimo kryptį, fiziologinę ar kognityvinę reakciją į pakitusias būsenas<sup>11</sup>. Skirtingos tyrinėjimų kryptys apsunkina norą ir siekį pateikti konkretų atsakymą ir pačią teoriją. Emocijos yra analizuojamos nuo seno. Anksčiau jos buvo apibrėžiamos kaip elgesio posistemės, atsižvelgiant į biologinį, psichologinį ar sociokultūrinį atskaitos tašką kaip aukštesnio lygio organizuotumą. Toks apibrėžimas nėra labai naudingas, nes jis gali būti taikomas bet kokiam organizuotam atsakymų rinkiniui. Be to, sutelkdami dėmesį į emocijas, galėtume diskutuoti ir apie emocines sistemas, o ne posistemas. Konkrečiau, emocijos gali būti apibrėžiamos kaip socialiai sudaryti sindromai (pereinamieji socialiniai vaidmenys), kurie pasireiškia asmens situacijos vertinimu ir yra interpretuojami kaip aistros, o ne veiksmai<sup>12</sup>. Kaip ir bet kokią sudėtingą žmogaus elgesį, emocijas galime analizuoti socialiniu, psichologiniu ir (arba) biologiniu analizės lygiu. Kiekviename lygyje taip pat galima išskirti platesnes elgesio sistemas, kurių dalimi yra emocijos.

<sup>10</sup> Paul Ekman, „An Argument for Basic Emotions“, *Cognition and Emotion* 5, 1992, p. 169-200.

<sup>11</sup> Lawrence C. Becker, „Stoic Emotion“, *Stoicism: Traditions and Transformations* (eds. J. Zupko, S. K. Strange), New York: Cambridge University Press, 2004, p. 252.

<sup>12</sup> Veiksmas yra kažkas, ką žmogus daro sąmoningai. Aistra bendrine termino prasme yra tai, ką žmogus kenčia. Daugumoje klasikinių diskusijų (nuo senovės graikų laikų iki maždaug XVIII a. vidurio) emocijos taip pat paprastai buvo vadinamos aistromis. Šiomis dienomis terminologija yra pasikeitusi, tačiau pasyvumo konotacija išlieka pagrindine emocijos samprata. Taip pat svarbu apibrėžti sindromo sąvoką, apie kurią daugiau žr. James R. Averill, „Anger and Agression: An Essay on Emotion“, *Springer Series in Social Psychology* (ed. R. F. Kidd), New York: Springer-Verlag, 1982, p. 6.

Taigi galime analizuoti emocijas, susijusias su socialinėmis, psichologinėmis ir biologinėmis sistemomis. Pačios emocijos (kaip elgesio posistemės) susideda iš tokių elementų — fiziologinių pokyčių, išraiškingų reakcijų, intriguojančių atsakymų ir subjektyvių jausmų<sup>13</sup>.

Nors prieš tai buvo minėta, jog emocijas gali sukelti išoriniai veiksniai ar netikėti įvykiai, R. C. Solomon teigimu, emocijos neretai yra panašios į įsitikinimus, nes jos yra paties žmogaus sprendimai — norminiai ir moraliniai vertinimai<sup>14</sup>. Anot jo, emocijoms reikalinga ši savybė, nes turėti emociją reiškia priimti normatyvinį sprendimą dėl savo situacijos. Tačiau tam prieštarauti yra linkęs J. R. Averill<sup>15</sup>. Jo manymu, R. C. Solomon (ir stoikai) netikslingai emocijas apibrėžia kaip sprendimus. Jis teigia, kad anksčiau pateiktame emocijų apibrėžime nurodoma tik tai, kad emociniai sindromai apima asmens situacijos vertinimą. Ši terminologija buvo sąmoningai pasirinkta siekiant pabrėžti faktą, kad vertinamas (tyčinis) emocijos objektas yra viso sindromo elementas. Nė vienas elementas ar elementų pogrupis nėra būtina ar pakankama emocinio sindromo sąlyga. Tai pasakytina ir apie vertinamus objektus, ir apie fiziologinius atsakus, ekspresyvias reakcijas, atvirą elgesį ir panašiai. Pavyzdžiui, asmuo gali vertinti situaciją kaip pavojingą ir net bandyti pabėgti nebijodamas. Kitaip tariant, emocijos objekto kartais gali nebūti, o kitu metu objektas gali būti netinkamas, nepagrįstas ar netikras. Be to, kiekviena emocijų rūšis turi savo charakteristikos bruožų objektus, atspindinčius tam tikrą vertinimų rinkinį. Tai svarbus faktas norint atskirti vienos rūšies emocinius sindromus nuo kitų. Puikus to pavyzdys yra siekis atskirti pyktį ir pavydą. Šios emocijos gali pasireikšti tokiomis pačiomis fiziologinėmis reakcijomis, raiškiu, atviru elgesiu. Bet jas išskiria jų objektai. Pykčio objektu gali tapti kai kurių dalykų neteisingas vertinimas, o pavydas gali būti potencialiai jaučiamas kažko netekus arba žvelgiant į kitų laimę.

Žmogaus jausmai, vidinių emocijų ir būsenų kaita bei ekspresija iki šiol išlieka svarbiu mokslo objektu. Prieš šimtmetį, klausimą, kas yra emocija, iškėlė amerikiečių psichologas bei filosofas W. James ir nuo to laiko tiek filosofai, tiek psichologai diskutuoja, ginčijasi, stengiasi pakeisti ir paneigti jo teoriją<sup>16</sup>. Pagrindinė jos mintis yra ta, kad emocijos išgyvenimas yra organizmo fiziologinių reakcijų į jas sukeliančių dirgiklių įsisąmoninimas<sup>17</sup>. Daugeliui teoretikų, įskaitant net ir tuos, kurie ir toliau remiasi šia teorija, atrodo, kad W. James pateikta teorija yra netinkama. Yra pabrėžiama, jog ji nepaiso kognityvinių, elgesio ir kitų sudėtingesnių emocijų aspektų ir neatsižvelgia į daugelį panašių emocijų subtilių skirtumų. Nepaisant to, tai ir toliau yra

<sup>13</sup> James R. Averill, *ibid.*, 6.

<sup>14</sup> Robert C. Solomon, *What is an Emotion*, New York: Oxford University Press, 2003, p. 229.

<sup>15</sup> James R. Averill, *ibid.*, 10- 11.

<sup>16</sup> Robert C. Solomon, *ibid.*, 1.

<sup>17</sup> Šią teoriją W. James paskelbė atskirai vienas nuo kito su danų fiziologu C. B. Lange. Ji vadinama Jameso ir Lange'ės teorija. Daugiau žr. [emocijos - Visuotinė lietuvių enciklopedija \(vle.lt\)](http://emocijos-visuotine-lietuviu-enciklopedija.vle.lt)

daugelio šiuolaikinių mokslininkų atspirties taškas. Ši teorija paveikė tiek psichologiją, tiek filosofiją ir yra bene vienintelė emocijų teorija, turinti vienodą poveikį abiejose srityse<sup>18</sup>.

Tačiau jis nebuvo pirmasis, kuris pradėjo kurti vertą diskusijų ir tolimesnės analizės teoriją. Nors emocijas plačiau imta analizuoti prieš šimtmetį, tai neleidžia teigti, jog dar anksčiau žmonija į tai atsainiai kreipė dėmesį. Atlikus nuodugnesnį tyrinėjimą nesunku pastebėti, kad antikos filosofai pastatė tvirtus pamatus tolimesniems tyrinėjimams šioje srityje ir turi neginčijamą autoritetą, o jų darbai iki šiol neprarado mokslinės reikšmės. Susidomėjimas emocijomis siekia laikus, kuomet pradėjo rasti pirmosios filosofijos apraiškos, bet šis interesas buvo veikiau akcentuojamas etikos ar žmogaus prigimties atžvilgiu. Platonas<sup>19</sup> ir Aristotelis diskutuodami apie retorikos efektyvumą ir teatro poziciją visuomenės emociniame gyvenime, ginčijosi dėl emocijų prigimties ir jų raiškos, o Aristotelis kai kurioms atskiroms emocijoms skyrė išsamesnę analizę, pavyzdžiui, pykčiui<sup>20</sup>. Kitaip nei pastarųjų, stoikų filosofijos pagrindu tapo siekis suprasti emocijas ir atrasti būdų, kaip jas įveikti<sup>21</sup>.

Kadangi darbe bus siekiama aptarti Senekos filosofiją ir pykčio sampratą, pravartu plačiau paanalizuoti, kaip emocijas suprato patys stoikai. Neretai skaitant kitų stoikų filosofų darbus apie emocijas mums gali atrodyti, jog jie turi nemažai panašumų ir analizuoja tokias pačias temas. Nors kai kurios mintys sutampa, negalima teigti, jog jos yra identiškos ir dauguma filosofų nepasižymi unikalumu. Šiuo atveju tinkamą pavyzdį pateikia L. C. Becker teigdama, kad abstrakčiu lygmeniu stoikų emocijų teorija yra panaši į Aristotelio, bet tuo pačiu metu pataria neapsigauti<sup>22</sup>. Stoiškos vertybės ir dorybės teorijos labai skiriasi nuo Aristotelio, todėl paaiškėja, kad tai, kas konkrečiu atveju yra laikoma tinkama emocija stoikams, dažnai stublinamai skiriasi nuo to, kas tinkama laikoma Aristoteliui. Akivaizdu, jog konstruktyvi kritika ir analizė yra reikalinga, tačiau visi darbai yra savitai išskirtiniai, o stoikų emocijų teorija mums pateikia nuodugnią bei išsamią emocijų teoriją<sup>23</sup>.

Kaip buvo minėta, stoikai sutelkė savo jėgas emocijų analizei ir teorijos kūrimui. Pirma, norėta atskirti reakcijas ir emocijas, todėl stoikai tam tikru momentu pradėjo diskutuoti apie fiziologinių reakcijų klasę, kuri, bent jau kai kuriais, atvejais yra tikrų emocijų pirmtakė. Vadinamos išankstinėmis emocijomis (*propathiais*), šios reakcijos, pavyzdžiui, išbalimas arba

<sup>18</sup> Williams James, „What is an Emotion?“, *Mind. A review of Philosophy* 9, 1984, p. 188-205.

<sup>19</sup> Platonas, *Valstybė*, iš graikų kalbos vertė Jonas Dumčius, Vilnius: Margi raštai, 2014.

<sup>20</sup> Aristotelis, *Rinktiniai raštai*, iš graikų kalbos vertė Jonas Dumčius, Vilnius: Mintis, 1990.

<sup>21</sup> Robert C. Solomon, *ibid.*, 12.

<sup>22</sup> Lawrence C. Becker, *ibid.*, 251.

<sup>23</sup> Williams James, *ibid.*, 188-205.



paraudimas, buvo labai aiškiai ir kategoriškai atskirtos nuo tikrų emocijų, nes joms nereikia veikėjo pritarimo, jos įvyksta savaime<sup>24</sup>. Stoikai išskiria keturias pagrindines emocijų rūšis, atsižvelgiant į tai, ar objektas buvo vertinamas kaip dabartinis ar būsimas gėris, ar dabartinis, ar būsimas blogis, o visos kitos emocijos yra šių keturių rūšių porūšiai<sup>25</sup>:

- Geismas — tai nuomonė, kad kai kurie ateities dalykai yra tokio pobūdžio gėrybės, kurių turėtume siekti;
- Baimė — nuomonė, kad kai kurie ateities dalykai yra tokio pobūdžio blogis, kurio reikėtų vengti;
- Malonumas — nuomonė, kad kai kurie dabarties dalykai yra tokios pobūdžio gėrybės, kurio gali pradžiuginti;
- Skausmas — nuomonė, kad kai kurie esami dalykai yra tokie blogi, kad mes turėtume jaustis prislėgti.

Emocijos taip pat privalo būti geros. R. Sorbaji<sup>26</sup> pateikia sąrašą, kurį sudaro keturios valios rūšys (gera valia, gerumas, vienos rūšies meilė, širdingumas), trys džiaugsmo rūšys (malonumas, džiaugsmas, linksmumas) ir dviejų tipų atsargumas (gėda dėl pačios minties apie netinkamą elgesį ir dievobaimingas atsargumas neižveisti dievų). Tokia analizė paremta išmintingų ir neišmintingų žmonių skirstymu. Šios išskirtos emocijos yra geros ir siektinos, o jas gali turėti tik išmintingas žmogus. Jis turi tris bendrus gerų emocijų bruožus, atitinkančius tris iš keturių neišmintingų žmonių emocijų tipus. Išmintingo žmogaus džiaugsmas atitinka neišmintingo malonumą. Kadangi neišmintingo žmogaus malonumas sudaro klaidingą įsitikinimą, pavyzdžiui, kad atvirai reiškiami jausmai yra tinkami, tai išmintingo džiaugsmas reikš teisingą įsitikinimą. Kai tai, kuo mes mėgaujamės, nėra tikras gėris, o kažkas kito, tuomet mes nejaučiame džiaugsmo, o tiesiog malonumą, vieną iš keturių pagrindinių aistros rūšių. Mūsų noras pasiekti tokias pseudo gėrybes yra tai, ką stoikai vadina troškimu – tai trikdanti ir nerimą kelianti būklė<sup>27</sup>. Be abejo, tiesa, kad stoikai atmes bet kokias aistras ar kitas intensyvias emocijas būsenas, susijusias su klaidingais įsitikinimais, ir gali būti tiesa, kad aistros ir stiprios emocijos dažniausiai priklauso nuo melagingų įsitikinimų<sup>28</sup>.

<sup>24</sup> Tad Brennan, „Stoic Moral Psychology“, *The Cambridge Companion to the Stoics*, New York: Cambridge University Press, 2006, p. 275.

<sup>25</sup> Tad Brennan, *The Stoic Life: Emotions, Duties, and Fate*, New York: Oxford University Press, 2006, p. 275.

<sup>26</sup> Richard Sorbaji, „Did the Stoics Value Emotion and Feeling?“, *The Philosophical Quarterly* 59, 2009, p. 150-162.

<sup>27</sup> Brad Inwood, *Stoicism: A Very Short Introduction*, New York: Oxford University Press, 2018.

<sup>28</sup> Lawrence C. Becker, *ibid.*, 268.

Stoikai manė, kad visų paprastų žmonių emocijos sukelia klaidingus vertinimus, todėl jas reikia išmokti pažaboti. Jeigu būtų tikrai išmintingų žmonių, tai jie turėtų tik geras emocijas. Jos geros ir tinkamos todėl, kad nesukelia klaidingų vertinimų<sup>29</sup>. Emocijos paprastai buvo vertinamos kaip klaidingi sprendimai dėl daiktų vertės ir elgesio reakcijos į juos. Stoikai dažnai apibūdino emocijų tipus remdamiesi jų tipiškais psichosomatinėmis reakcijomis, tačiau teigiami įsitikinimai apie šių išraiškingų judesių ir atitinkamų veiksmų tinkamumą buvo vertinami kaip neracionalūs.

Dauguma mokslininkų (N. Sherman, B. Inwood, T. Brennan) turi vieningą nuomonę ir savo darbuose emocijas įvardija kaip aistras. Jos stoicizme yra suprantamos kaip specifinės klaidos rūšies rezultatas. Šio tipo klaidos sukelia intensyvias reakcijas (aistras), kurios sutrikdo mūsų psichofizinę būklę. Šie sutrikimai traktuojami kaip ligos, kurias reikia išgydyti analizuojant jų pobūdį ir kilmę<sup>30</sup>. Išmintis gali padėti suvaldyti aistras, nes išmintingo žmogaus neveikia iracionalūs ir trikdantys veiksniai. Tačiau stoikų doktrinoje nėra teiginio, kad jie nejaučia fizinio skausmo ir malonumo. Jie tikrai kenčia, kai patiria fizinį sužalojimą, ir jaučia malonumą, kai jis stimuliuojamas atitinkamais būdais. Bet šios būsenos nėra ydingos aistros. Nors jie aistrų nepatiria, tai jie netampa antžmogiški. Jie veikia yra protingi žmonės, kurie visą savo patirtį vertina remdamiesi protu<sup>31</sup>. Racionalus gyvenimo būdas yra svarbiausias, nes jis gali padėti užtikrinti emocijų suvaldymą.

Pyktis (*ira*) yra viena dažniausiai patiriamų emocijų. Ši emocija yra minima nuo neatmenų laikų, pavyzdžiui, žodžiu *pyktis* pradedamas Homero epas *Iliada*, „pyktį Pelėjo sūnaus Achilo, deive, giedoki,/ Baisų piktumą, kuris tiek negandų nešė achajams<sup>32</sup>“, o jo analizavimas bei akcentavimas tęsiasi visuose literatūros žanruose bei viešojo ir privataus gyvenimo aspektuose<sup>33</sup>. Kaip ir emocijos, tikslų pykčio apibrėžimą sunku nustatyti. Jį galima apibrėžti kaip neigiamo tipo emociją, subjektyviai išgyvenamą kaip priešpriešos kažkam sužadintą būseną ir, kaip manoma, kerštingo įvykio šaltinį<sup>34</sup>; kaip emociją, kuria žmonės protestuoja ir siekia žalos atlyginimo už nesąžiningą elgesį, kai įprastos priemonės yra neprieinamos<sup>35</sup>, arba kaip įprasta žmogaus reakcija į

<sup>29</sup> Richard Sorabji, *ibid.*, 150-162.

<sup>30</sup> Christopher Gill „The School in the Roman Imperial Period“, *The Cambridge Companion to Stoics* (ed. B. Inwood), New York: Cambridge University Press, 2003, p. 41.

<sup>31</sup> Brad Inwood, *ibid.*

<sup>32</sup> Homeras, *Iliada*, iš graikų kalbos vertė Antanas Dambrauskas, Vilnius: Vaga, 1981, p. 5.

<sup>33</sup> *Ancient Anger: Perspectives from Homer to Galen* (ed. S. Braund, G. W. Most), vol. 32, New York: Cambridge University Press, 2003, p. 1.

<sup>34</sup> Steven L. Gordon, „Anger and Agression: An Essay on Emotion by James R. Averill“, *Symbolic Interaction* 8, 1985, p. 314-317.

<sup>35</sup> Peter Lyman, „Anger and Agression: An Essay on Emotion by James R. Averill“, *Contemporary Sociology* 13, 1984, p. 202-203.

asmeninę nuoskaudą ar sielvartą<sup>36</sup>. Paprasčiau tariant, pyktį inicijuoja kliūtys, trukdančios pasiekti norimą tikslą ar svajonę. Taip pat kai manome, kad buvome įžeisti, susiduriame su neteisingu elgesiu. Žinoma, neigiamas emocijas gali sukelti ne tik išoriniai veiksniai (aplinkinių elgesys), bet ir pernelyg didelis stresas, fizinė ar emocinė trauma, piktnaudžiavimas alkoholiu bei narkotikais. Taip pat svarbu paminėti, kad psichologijoje pyktis buvo dažnai suvokiamas kaip agresijos forma ar motyvas. Ypatingai fizinė agresija buvo laikoma pagrindiniu pykčio požymiu<sup>37</sup>. Bet tai skirtingos emocijos ir svarbu pabrėžti, jog pykčio su agresija tapatinti nereikia<sup>38</sup>.

James R. Averill atliko tyrimą pykčio priežastims nustatyti. Jų yra daug ir įvairių, todėl sunku išskirti konkrečias klasifikavimo schemas, kuriomis būtų galima vadovautis ir įtraukti į teoriją<sup>39</sup>. Nusivylimą, savigarbos praradimą arba grėsmę santykiams žmonės įvardija kaip pagrindines priežastis, kurios juos supykdo. Tačiau šios kategorijos yra per daug aprėpiančios ir nepakankamai aiškios, trūksta informatyvumo. Bendrai tariant, pagrindiniai veiksniai, susiję su pykčio kurstymu, yra normatyviniai. Be abejo, pyktis dažnai atsiranda dėl selektyvaus dėmesio ženklams, turintiems didelę provokacinę vertę. Paprastai žmonės pateikia tokias provokacijas, kurios priskiriamos prie įvykių, susijusių su tiesiogine pykčio patirtimi. Tai leidžia manyti, kad pyktis turi diskrečią išorinę priežastį. Provokacijos šaltiniu paprastai įvardijamas atgrasus kitų elgesys<sup>40</sup>.

Nustačius pagrindinius pykčio motyvus, iškyla kitas svarbus klausimas — koks yra jo objektas, nes pyktis visada yra į ką nors nukreipiamas. Atsižvelgiant į mokslinius tyrinėjimus, jų rezultatas gali sukelti nuostabą ir dar daugiau klausimų, nes pykčio taikiniu tampa kitas asmuo, o dažnu atveju artimas, mylimas žmogus<sup>41</sup>. Viena iš priežasčių, kodėl pyktis pirmiausia nukreipiamas į kitus asmenis, yra ta, kad žmonės dažniausiai yra pagrindinis skausmo ir nusivylimo šaltinis mūsų gyvenime. Bet yra svarstoma kita problema, jog, galbūt, yra svarbesnė priežastis. Tipiška pykčio akimirka apima atsakomybės priskyrimą, kaltinimą, kitaip tariant, pykčio taikinyis padarė kažką

<sup>36</sup> Andrew M. Stauffer, *Anger, Revolution, and Romanticism*, New York: Cambridge University Press, 2005, p. 392.

<sup>37</sup> James R. Averill, „Anger and Agression: An Essay on Emotion“, *Springer Series in Social Psychology* (ed. R. F. Kidd), New York: Springer-Verlag, 1982, p. 199.

<sup>38</sup> Pykčio emociją reikia griežtai atskirti nuo agresijos, kurios tikslas yra kam nors padaryti fizinę arba psichologinę žalą. Agresyvus elgesys gali būti žodinis arba fizinis, tiesioginis arba netiesioginis. Pyktį ir agresyvų elgesį sieja tai, jog pyktis yra reikšmingas aktyvuojant agresiją. Tačiau pyktis nėra nei būtina, nei pakankama priežastis agresijai atsirasti (Nollaco, 2000: 171).

<sup>39</sup> James R. Averill, *ibid.*, 175.

<sup>40</sup> Raymond W. Novaco, „Anger“, *Encyclopedia of Psychology* vol. 8 (ed. A. E. Kazdin), Washington: American Psychological Association, 2000, p. 170-171.

<sup>41</sup> Steven L. Gordon, *ibid.*, 314-317.

blogu ir todėl pykčio objektas turi būti žmogus arba koks nors daiktas, kuriam gali būti priskiriama atsakomybė<sup>42</sup>.

Yra daugybė priežasčių, dėl kurių žmogus labiau pyksta ant artimųjų ir draugų nei nepažįstamųjų. Pavyzdžiui, artimas ir nuolatinis kontaktas su artimaisiais (draugais, šeima ir t. t.) padidina tikimybę, kad įvyks vienokia ar kitokia provokacija. Artimųjų padaryti nusižengimai gali tapti labiau varginantys ir erzinantys, todėl kyla didesnė motyvacija priversti artimuosius pasikeisti. Net jei ir pykčio objektas nėra gyvas daiktas, jis gali būti personifikuotas. Kaip buvo minėta, dažniausiai pykčio taikiniu tampa mylimas žmogus, draugas ar pažįstamas, o pyktis svetimiems ir tiems, kurie mums nepatinka, nėra įprasta (galbūt dėl to, kad esame linkę vengti žmonių, kurių mes nemėgstame). Taikiniu gali tapti ir tokio paties statuso asmuo arba bendraamžis, norint įrodyti savo autoritetą<sup>43</sup>. Peter Lyman<sup>44</sup> pritaria šiai teorijai ir teigia, jog žmonės turi daugiau galimybių pykti ant tų, kuriais rūpinasi, o tai reiškia, kad pyktis yra labiau konstruktyvus nei piktavališkas.

Remiantis pykčio motyvais ir kita pateikta informacija, galima išskirti tris jo rūšis — piktavališkas, konstruktyvus ir įtemtas. Piktavališkas pyktis bene geriausiai atitinka populiarią šios emocijos sampratą. Jo tikslas yra išreikšti nemeilę ir nutraukti santykius. Tačiau jis jaučiamas rečiau nei konstruktyvus pyktis, kuriam būdingas noras sustiprinti santykius su kurstytoju, kuris paprastai yra draugas arba mylimas žmogus. Tačiau ši pykčio rūšis yra netinkamai apibrėžta ir gali turėti porūšių. Taip pat svarbu pabrėžti, kad pykčio motyvai ne visada yra altruistiški, jie gali būti orientuoti ir į save. Trečioji pykčio rūšis, galbūt, net neturėtų būti vadinama pykčiu, nes tai yra tik staigus ir impulsyvus emocijų reiškimas<sup>45</sup>.

Kalbant apie besitęsiančias afektines reakcijas, pykčio pasekmės iš esmės yra neigiamos. Praėjus pykčiui žmonės dažniausiai jaučiasi irzlūs, prislėgti ir (arba) nerimastingi. Be to, yra pagrindo manyti, kad tiesioginės pykčio pasekmės nėra svarbiausios, bent jau ne funkciniu požiūriu. Jis dažniau laikomas naudingu nei žalingu, nes žmogus, pavyzdžiui, dėl tam tikro elgesio ar požiūrio pasikeitimo, gali suvokti, kurios jo būdo savybės yra silpnosios, o kurios stipriosios<sup>46</sup>. Nors pyktis ir yra laikomas neigiama emocija, jis tapo įprasta kasdienio gyvenimo dalimi. Kad ir kaip bebūtų, nesvarbu, ar šią emociją patiria pats žmogus, ar liudija kiti, tai yra skausminga, gąsdinanti emocija, nes ji reiškia kontrolės praradimą<sup>47</sup>. Todėl pikto žmogaus būseną gali būti

<sup>42</sup> James R. Averill, *ibid.*, 166.

<sup>43</sup> James R. Averill, *ibid.*, 169.

<sup>44</sup> Peter Lyman, *ibid.*, 202-203.

<sup>45</sup> James R. Averill, *ibid.*, 182.

<sup>46</sup> James R. Averill, *ibid.*, 207.

<sup>47</sup> Andrew M. Stauffer, *Anger, Revolution, and Romanticism*, New York: Cambridge University Press, 2005, p. 392.

vaizduojama kaip destruktivi, nežabota, bet taip pat ir energinga, suteikianti galios, palengvinanti<sup>48</sup>. Kaip bebūtų, stoikai pyktį vertino tik neigiamai, žmones užvaldytus šios emocijos vadino ligoniais, kuriuos reikia gydyti nuo pražūtingos sielai būsenos.

---

<sup>48</sup> Raymond W. Novaco, *ibid.*, 171.

### 3. Pyktį lemiantys veiksniai

Pradėdamas analizuoti pykčio priežastis, Seneka pirmiausia siekia nurodyti jo apibrėžimą, požymius bei ypatybes teigdamas, kad jo bijoma kaip „maxime ex omnibus taetrum ac rabidum<sup>49</sup>“ (*De ira*. 1. 1. 1). Pasak jo, tai yra noras bausti arba keršyti, o simptomai panašūs į pamišusių žmonių (*De ira*. 1. 1. 3):

Flagrant ac micant oculi, multus ore toto rubor exaestuante ab imis praecordiis sanguine, labra quatiuntur, dentes comprimuntur, horrent ac surriguntur capilli, spiritus coactus ac stridens, articulorum se ipsos torquentium sonus, gemitus mugitusque et parum explanatis uocibus sermo praeruptus et conplosae saepius manus et pulsata humus pedibus et totum concitum corpus magnasque irae minas agens, foeda uisu et horrenda facies deprauantium se atque intumescantium — nescias utrum magis detestabile uitium sit an deforme<sup>50</sup>.

Toks žmogus taip pat nesivaldo, pamiršta kas gera ir kas bloga, neužjaučia artimo, nepriima pagalbos ir neklauso patarimų, neįstengia išvelgti tiesos ir neskiria jos nuo neteisybės (*De ira*. 1. 1. 2). Jį slegia bevertės priežastys niršti ir vykdyti žiaurumą. Dėl to galima teigti, jog pyktis yra sunkiai suvaldoma aistra, kuri akimirksniu įsiplieskia ir pavergia protą<sup>51</sup>. Pykčio nepateisina jokia provokacija ir jokia situacija. Be to jis neteikia jokios naudos<sup>52</sup>.

Kaip buvo minėta anksčiau, aistros sutrikdo žmogaus psichofizinę būklę, o tokie sutrikimai traktuojami kaip ligos<sup>53</sup>. Seneka taip pat pyktį nusako terminu beprotybė (*De ira*. 1. 1. 2). Jis yra tarsi destruktivi jėga, sugebanti neigiamai paveikti ne tik patį žmogų, bet „malignus comes quamvis candido et simplici rubiginem suam affricuit<sup>54</sup>“ (*Epist.* 7. 7). Pyktis gali būti žalingas ne tik žmogaus atžvilgiu, bet ir jį supančios aplinkos. Vos pastebimų miestų pamatus, niekieno negyvenamas dykumas Seneka pateikia kaip pykčio sukeltos aplinkos niokojimo pavyzdžius

<sup>49</sup> Visų šlykščiausios ir siautulingiausios aistros (čia ir toliau bus cituojamas D. Dilytės vertimas).

<sup>50</sup> Akys dega ir žybčioja, nuo giliai širdyje verdančio kraujo smarkiai paraudęs veidas, lūpos dreba, dantys sukąsti, plaukai pasistoję ir pasišiaušę, sunkus ir čaižus kvėpavimas, vienas kitą spaudžiančių sąnarių braškėjimas, maurojimas bei mykimas, trūkčiojanti, neišskiriamo žodžių srauto kalba. Jie dažnai pliaukši rankomis, trypia kojomis, juda visas jų kūnas, skelbiąs grėsius ketinimus, jų veidas bjaurus ir bausis, persikreipęs ar išsipūtęs.

<sup>51</sup> Žmogaus poelgiams galima pritarti tuomet, kai matoma, kad juos galima pateisinti protu, t. y. kai asmens motyvavimas yra protingas ir pagrįstas. Taip pat svarbu, kad elgdamiesi blogai, darant „priešingai protui ir sąžinei“, pasiduodame potraukiui, aistrai, o darome tai, ko norėtume, bet neturėtume. Apie tai plačiau A. Anzenbacher, *Etikos įvadas*, Vilnius: Aidai, 1998, p. 15.

<sup>52</sup> James R. Averill, „Anger and Aggression: An Essay on Emotion“, *Springer Series in Social Psychology* (ed. R. F. Kidd), New York: Springer-Verlag, 1982, p. 83.

<sup>53</sup> Christopher Gill, „Reactive and Objective attitudes: Anger in Vergil’s Aeneid and Hellenistic Philosophy“, *Ancient Anger: Perspectives from Homer to Galen* (ed. S. Braund, G. W. Most), vol. 32, New York: Cambridge University Press, 2003, p. 208-228.

<sup>54</sup> Pikčiurna draugas apkrečia savo pelėsiomis net ir labai tyrą bei nuoširdų žmogų (čia ir toliau bus cituojamas D. Dilytės vertimas).

(*De ira*. 1. 2. 2). Todėl galima teigti, kad Seneka pyktį akcentuoja ne kaip piktus žodžius, bet veiksmus, kurie sudaro didžiąją dalį jo filosofijoje pateikiamų pykčio apraiškų pavyzdžių.

Taip pat svarbu paminėti, jog pyktį kaip aistrą gali turėti tik žmonės, nes žvėrys ir visi kiti gyviai nėra apdovanoti ne tik gerosiomis ypatybėmis, bet ir ydomis (*De ira*. 1. 3. 7). Bet kokia nuomonė, kad pyktis gali būti naudingas net ir mažomis dozėmis arba kad tai yra neišvengiama mūsų gyvuliškos prigimties dalis, turi būti atmetama ir nesvarstoma. Be abejo, gyvūnai patiria kai kurias emocijų atmainas ar kažkokius labai panašius akstinus, pavyzdžiui, drebulį, kai jie yra užpilami šaltu vandeniu<sup>55</sup>. Tačiau tai veikiau yra ne emocijos, o tam tikros reakcijos į aplinkos poveikius. Bet poveikių yra įvairių ir ne visi gali būti gyvūnams patiriami. Gyvūnams negali pasišiaušti plaukai išgirdus blogas naujienas arba parausti snukis dėl nederamų kalbų. Kailio pasišiaušimas, garsų skleidimas ar dantų rodymas yra puolimo požymiai, kuriuos sukelia savisaugos instinktas<sup>56</sup>. Visa tai lemia kalbos kaip komunikacijos vieneto trūkumas, kuris Senekai, stoikams ir kitiems senovės mąstytojams prilygsta proto nebuvimui. Proto nebuvimas reiškia tikrų emocijų nebuvimui<sup>57</sup>. Tam pritaria ir B. Inwood teigdamas, kad tai, ką turi gyvūnai, nėra pyktis, nes jie neturi proto<sup>58</sup>. Gyvūnus veikia savisaugos ir išlikimo instinktai, todėl jie yra stiprūs, žiaurūs, plėšrūs ir linkę pulti, bet jie nėra pikti. Tokiu atveju čia galima išvelgti esminį jų skirtumą ir momentą: aistros turi būti pagrįstos priežastimi ir paklusti protui, nes kitu atveju yra prarandama jų kontrolė. Niekas nesitiki, kad gyvūnas elgsis priešingai savo impulsams, bet tikrų žmogaus emocijų atžvilgiu turi vyrauti šviesus ir aiškus protas<sup>59</sup>. Be to, „nam cum sit inimica rationi, nusquam tamen nascitur nisi ubi rationi locus est<sup>60</sup>“ (*De ira*. 1. 3. 4). Galima teigti, kad protas aktyviai dalyvauja pykčio atsiradimo procese.

Skaitant Senekos kūrinius nesunku suprasti, jog pyktis, jo manymu, yra blogis ir jį reikia mokėti pažaboti. Tačiau norint tai padaryti, pirmiausia reikia išsiaiškinti, kokios priežastys lemia jo atsiradimą. Pasak ankstyvųjų stoikų teorijos, emocijos yra skirstomos į keturias grupes, kurios priklauso nuo to, ar jos yra nukreiptos į gera ar į blogą, ir ar tas įvykis nutiks ateityje, ar dabartyje. K. M. Vogt nuomone, tai lemia detalesnį jų išskirstymą. Manoma, kad vienos emocijos yra pagrindinės ir dominuojančios, o kitos antrinės. Noras, baimė, skausmas ir malonumas —

<sup>55</sup> Seneka žmogui priskiria tokias pykčio atmainas – paniurimas, tulžingumas, rėksmingumas, šiurkštumas ir t. t.

<sup>56</sup> Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (ed. F. Darwin), New York: Cambridge University Press, 2009, p. 63.

<sup>57</sup> David Konstan „Senecan Emotions“, *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press, 2015, p. 175.

<sup>58</sup> Brad Inwood, *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome*, New York: Oxford University Press, 2005, p. 42.

<sup>59</sup> David Konstan, *ibid.*, 177.

<sup>60</sup> Pyktis yra proto priešas ir neatsiranda ten, kur nėra proto.

pagrindinės žmogaus aistros, iš kurių kyla visos kitos<sup>61</sup>. Tai reiškia, kad pyktis taip pat yra vienas iš šių keturių emocijų porūšių. Nesunku suvokti, jog kiekvieną žmogų gali suerzinti skirtingi bei labai įvairūs aplinkos veiksniai arba asmeniniai įsitikinimai, todėl kartais keblu išrinkti konkrečias priežastis, kurias būtų galima pritaikyti kiekvienam. Kaip ten bebūtų, daugumos prigimtis siekia malonumų ir patogumų, todėl ir pyktis dažnu atveju kyla dėl žmogaus užgaidų, norų ar net konkurencijos, siekio būti geriausiu. Neretai kylantis interesų konfliktas išprovokuoja staigius neapykantos proveržius, pasipiktinimą (*indignatio*) ir agresiją<sup>62</sup>. Todėl Seneka ir pataria vengti ne tik pavydo su panieka, bet ir neapykantos (*Epist.* 14. 10).

Nors ankstesniame skyriuje apie emocijas ir pyktį buvo teigta, kad jį dažnu atveju sukelia nusivylimai, tačiau Senekos nuomone, pyktis gimsta ne tik iš jų (*De ira.* 1. 3. 1). Ši aistra „tam ex amore nascitur quam ex odio, non minus inter seria quam inter lusus et iocos<sup>63</sup>“ (*Epist.* 18. 15). Tai suteikia galimybę teigti, kad pyktis nėra prigimtinis dalykas, jis pasireiškia žmogaus augimo bei brendimo laikotarpiu ir tai yra savanoriška sielos yda. Kaip ir daugelis mūsų procesų, jis gali atsirasti staiga, gali būti veikiamas valios arba ne, kilti sąmoningai arba ne. Nelaimės ir skriaudos kelia neigiamas emocijas, todėl ir Seneka nedvejodamas teigia, kad pyktį skatina ne pati skriauda, bet jos regimybė (*De ira.* 2. 1. 3). Norėdamas savo mintį pagrįsti, jis iškelia pykčio veiksnio klausimą, ar jis turi galios veikti vienas ir lydėti regimybę, ar tam reikalingas sielos pritarimas. Pateikiamas atsakymas į šį klausimą nurodo pykčio paklusnumą sielai, nes „nam speciem capere acceptae iniuriae et ultionem eius concupiscere et utrumque coniungere, nec laedi se debuisse et uindicari debere, non est eius impetus qui sine uoluntate nostra concitatur<sup>64</sup>“ (*De ira.* 2. 1. 4). Stoikai taip pat bandė pateikti psichofizinius paaiškinimus tiems subtiliems dvasiniams įvykiams, kuriems vykstant informacija yra suvokiama, interpretuojama ir paverčiama veiksmis. Tokie įvykiais yra vadinami įspūdžiais arba įsitikinimu<sup>65</sup>. Kitais žodžiais tariant, sukuriama patiriamo įvykio rezultato iliuzija, iššaukianti neigiamą žmogaus reakciją.

Ši regimybės teorija sudaro vieną iš dviejų pagrindinių Senekos išskiriamų pyktį skatinančių dalykų — pirmasis, kai atrodo, jog esame nuskriausti, o antrasis, jei manome, jog

<sup>61</sup> Katja M. Vogt „Anger, Present Injustice and Future Revenge in Seneca’s *De Ira*“, *Seeing Seneca Whole. Perspectives on Philosophy, Poetry and Politics* (ed. K. Volek, G. D. Williams), New York: Brill, 2006, p. 58-61.

<sup>62</sup> Svarbu paminėti, jog *ira* ir *indignatio* yra dvi skirtingos emocijos, bet Romos retorikai ir moralistai savo darbuose jas naudojo sinonimiškai. Daugiau žr. William S. Anderson, *Essays on Roman Satire*, New Jersey: Princeton University Press, 1982, p. 315.

<sup>63</sup> Gimsta ir iš meilės, ir iš neapykantos, ir iš rimtų dalykų, ir iš juokų bei pokštų.

<sup>64</sup> Skriaudos jutimas, keršto troškimas, šių abiejų dalykų sujungimas, pareiga neįsižeisti ir pareiga keršyti nėra staigūs jo antpuoliai, jie nepratrūksta be mūsų valios.

<sup>65</sup> Margaret R. Graver, *Stoicism and Emotions*, Chicago: University of Chicago Press, 2007, p. 24



esame neteisingai nuskriausti (*De ira. 2. 31. 1*). Seneka pateikia detalesnę pykčio emocijos atsiradimo priežasties santrauką (*De ira. 2. 4. 1*):

Et ut scias quemadmodum incipiant adfectus aut crescant aut efferantur, est primus motus non uoluntarius, quasi praeparatio adfectus et quaedam comminatio; alter cum uoluntate non contumaci, tamquam oporteat me uindicari cum laesus sim, aut oporteat hunc poenas dare cum scelus fecerit; tertius motus est iam inpotens, qui non si oportet ulcisci uult sed utique, qui rationem euicit<sup>66</sup>.

Judesiai, apie kuriuos kalba Seneka, yra proto judesiai, ir svarbu pabrėžti, jog tik vienas iš jų yra mūsų kontroliuojamas. Pirmasis judesys suteikia pradinį suvokimą, kad nutiko įvykis, kuris sukėlė fizinius ir psichologinius pokyčius, kuriuos galima traktuoti kaip skriaudos regimybę. Mes tai išgyvename nevalingai. Seneka kaip pavyzdį pateikia reakciją į šaltį ar paraudimą. Šių veiksmų kontroliuoti galimybių žmonės neturi ir jie nesuformuoja noro kerštauti. Pirmasis judesys tuomet sudaro palankias sąlygas antrajam nevalingam sukrėtimui, kuris suvokiamas kaip neteisingas bei nepelnytas, o tada yra priimamas sprendimas — tikslas atkeršyti arba nubausti. Nors gimsta noras nubausti, jam dar nėra suteikiamas leidimas. Antroji stadija ir yra kertinė, nes ji gali pasibaigti dviem atvejais: sukilęs noras gali būti numalšintas arba sustiprintas<sup>67</sup>. Šiuo atveju, jeigu suteiksime leidimą šiems veiksams, trečiasis judesys bus nevaldomas, o protas nugalėtas<sup>68</sup>. Žmogus bus visiškai užvaldytas pykčio ir keršto siekimo. Šis pateiktas trijų žingsnių planas tinka visoms aistroms. Daugelį apakina geidulių ir malonumų troškimas, siekis patenkinti savo norus ir patogų gyvenimą. Kiekvieną aistrą skatina lemtingas sielos pasirinkimas. Taip pat galima teigti, kad siela lemia antrąjį judesį ir suteikia galimybę apsvarstyti keršto ar bausmės įvykdymą, nes jai nežinant, to apgalvoti ir apsispręsti neįmanoma (*De ira. 2. 3. 4*). Antrasis judesys yra pyktis, sielos, norinčios ir galiausiai nusprendusios keršyti, paskatinimas (*De ira. 2. 3. 5*).

Tačiau iš to kyla kita problema. Pasitelkdamas žiaurių ano meto tiranų Apolodoro ir Falarido pavyzdžiais, Seneka išskyrė kitą žmonių grupę, kurie nepatyrė jokios skriaudos ir nemanė, jog yra nuskriausti, bet vis tiek buvo kupini pykčio ir noro kenkti. Tokie žmonės pikto linki vedami malonumo (*De ira. 2. 5. 2*):

<sup>66</sup> Aistros gimsta, auga, plečiasi štai kaip. Pirmasis judesys yra nevalingas, tai tarsi pasiruošimas aistrai ir tam tikra grėsmė. Antrajam būdingas neatkaklus noras: tai — mintis, jog reikėtų keršyti, nes esu įžeistas, arba aną reikėtų nubausti, nes nusikalto. Trečiasis judesys jau yra nevaldomas, jis nori keršyti ne todėl, kad reikia, bet todėl, kad pergalėjo protą.

<sup>67</sup> Elizabeth Asmis „Seneca’s Originality“, *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press, 2015, p. 231.

<sup>68</sup> Robert A. Kaster, „Introduction“, *Seneca: Anger, Mercy, Revenge*, Chicago: The University of Chicago Press, 2010, p. 7.

Haec non est ira, feritas est; non enim quia accepit iniuriam nocet, sed parata est dum noceat uel accipere, nec illi uerbera lacerationesque in ultionem petuntur sed in uoluptatem<sup>69</sup>.

Dar didesnį įspūdį ir įtaigumą šiai minčiai suteikia ir kitų karvedžių pavykslai, pavyzdžiui, Hanibalo, kuris grožėjosi krauju pasruvusia upe ir ežerais, o tokie vaizdai jam kėlė piktdžiugą bei skatino pasididžiavimą savimi (*De ira*. 2. 5. 4). Šiuo atveju Seneka aprašo blogį, o ne pyktį. Blogis atspindi daug aukštesnį lygmenį, nes pyktis yra jo pradai. Blogis priverčia užmiršti visas gerąsias savybes, tokias kaip gailingumas, atjauta, užmiršamos žmogiškos pareigos, o jų vietą užima kraugeriskumas. Dažniausiai tai būna galybės ir savo jėgos rodymas bauginant (*Clem.* 1. 1. 3). Kuomet pyktis užvaldo žmogaus protą ir keršto siekimas yra nesutramdomas, žmogus nurimsta tik jį įgyvendinus ir pykčiui nusiūgus. Jei pyktis gali būti kontroliuojamas ir pažabojamas, tai blogis gali būti nepagydomas (*De ira*. 2. 5. 5). Seneka dažnai mini vadus ir jau pirmoje *De Ira* knygoje aprašo ne tik jų sukeltą žalą, bet ir pačių kančias, o tokie pavyzdžiai įrodo, kad pyktį būtina pažaboti ne tik dėl kitų gerovės, bet ir savo (*De ira*. 1. 2. 2):

Alium ira in cubili suo confodit, alium intra sacra mensae iura percussit, alium intra leges celebrisque spectaculum fori lancinauit, alium filii parricidio dare sanguinem iussit, alium seruili manu regalem aperire iugulum, alium in cruce membra diffindere<sup>70</sup>.

Atsižvelgiant į pateiktų tiranų pavyzdžius, galima pamatyti antrosios pykčio priežasties prielaidas. Senekos nuomone, antrasis dalykas, dėl kurio pykstame, yra tada, kai manome arba esame neteisingai nuskriausti (*De ira*. 2. 31. 1), nes visų kovų, žiauraus valdymo priežastimi būna ne tik svetimų teritorijų užkariavimas bei savų plėtimas, bet ir noras suteikti atpildą už patirtas netikėtas arba neužtarnautas skriaudas. Visiems žmonėms neteisybė nepatinka, nes ji beveik visais atvejais įžeidžia ir įaudrina aistras bei skirtingus jausmus. Vėlgi, kiekvienas neteisingą elgesį interpretuoja ir supranta skirtingai. Tačiau Seneka pabrėžia, kad pyktį sukelia tokie veiksmai, kurių žmogus nesitikėjo, jie užklupo jį netikėtai. Kai reikia kentėti tuomet, kai ta kančia yra nepelnyta (*De ira*. 2. 31. 1). Viena iš priežasčių, kodėl žmonės taip veikia kitų skriaudos, yra ta, kad juos yra užvaldžiusi didelė savimeilė ir manymas, jog jie negali būti liečiami. Meilė sau ugdo aroganciją ir leidžia svarstyti, jog žmonės yra geresni vieni už kitus, o tai skatina nelygybę ir tam tikrą diskriminaciją. Kaip teigia pats Seneka (*De ira*. 2. 31. 3), „regis quisque intra se animum

<sup>69</sup> Tai nėra pyktis, tai — žvėriškumas. Toks žmogus kenkia ne dėl patirtos skriaudos, jis pasiruošęs jaustis nuskriaustas, kad galėtų kenkti. Rykščių, kankinimų jis siekia ne dėl keršto, o dėl malonumo.

<sup>70</sup> Vieną pyktis nudūrė lovoje, kitam trenkė, pažeisdamas šventą vaišingumo teisę, trečią sudraskė įstatymų karalijoje viso teismo akyse, ketvirtam įsakė mirti nuo tėvažudžio sūnaus rankos, penktam liepė vergo ranka perrėžti karaliaus gerklę, šeštam — pakibti ant kryžiaus.

habet, ut licentiam sibi dari uelit, in se nolit<sup>71</sup>“. Kitaip tariant, pyktį lemia išdidumas arba neteisingas aplinkybių suvokimas, situacijos įvertinimas.

Pasak Senekos, žmogus nesugeba priimti tinkamo sprendimo ir racionaliai vertinti aplinkos bei jam nutinkančių įvykių dėl to, kad tokių įžeidžių žmonių sielos yra labai silpnos ir tuščios. Dėl šios priežasties atsiranda galvojančių, kad įžeidimas yra labai atšiaurus dalykas (*De const.* 5. 1). Tai yra bevalio žmogaus bruožai, neturinčio dorybių ir patvarumo. Seneka tai sulygina su vaikiškumu (*De const.* 5. 2):

More puerorum, quibus metum incutit umbra et personarum deformitas et deprauata facies, lacrimas uero euocant nomina parum grata auribus et digitorum motus et alia quae impetu quodam erroris inprouidi refugiunt<sup>72</sup>.

Kaip ir vaikai, silpnos sielos žmonės yra labai pažeidžiami ir nesaugūs, o skriaudą kiekvienas užpultasis supranta kaip pažeminimą. Tačiau nesujudinus sąmonės niekas nenuskriaudžiamas, tačiau taip įvykus, žmogus patiria skausmą iki pat širdies gelmių. Skriauda palietusi silpnąjį žmogaus tašką kursto aistras ir jaudina (*De Const.* 9. 3). Skriaudžiant padaroma žala kūnui, išoriniams dalykams, rangui arba pareigoms. Dorybė yra sielos jėga ir galia, kuri lemia žmogaus atsiskleidimą ir gyvenimą, nepriklausomą nuo aplinkybių<sup>73</sup>.

Seneka jaučia svarbą paaiškinti žodžio „įžeidimas“ (*contumelia*) sąvoką ir kilmę. Jis jį kildina iš žodžio „panieka“ (*tempus*), nes čia nėra jokios kitos skriaudos, tik paniekinimas, o niekas neniekina geresnio už save, net jei jis atlieka tokius veiksmus, kokius atlieka niekinantys. (*De const.* 11. 2.). Čia taip pat galima pateikti pavyzdį vaiko, kuris nesuprasdamas savo veiksmų suduoda tėvams, peša plaukus, stipriau suima ir t. t. Ant vaikų nėra pykstama, nes jie nesuvokia padarytų veiksmų žalos ar padarinių. Jie nenori įskaudinti arba paniekinti. Todėl silpnos sielos žmonės nuo vaikų skiriasi tik amžiumi ir ūgiu, bet siekiai išlieka labai panašūs, tik didesni (*De const.* 12. 1):

Non ideo quicquam inter illos puerosque interesse quis dixerit quod illis talorum nucumue et aeris minuti auaritia est, his auri argentique et orbium, quod illi inter ipsos magistratus gerunt et praetextam fascesque ac tribunal imitantur, hi eadem in campo foroque et in curia serio ludunt, illi in litoribus harenae congestu simulacra domuum excitant, hi ut magnum aliquid agentes in lapidibus ac parietibus et tectis moliendis

<sup>71</sup> Kiekvienas turi karaliaus širdį, galvoja, kad tik jam viskas leista, o prieš jį — nieko.

<sup>72</sup> Panašiai vaikai bijo patamsio, kraupių kaukių ir persikreipusių veidų, verkia dėl nemalonių žodžių, grasinimo pirštu ir be reikalo vengia kitų panašių dalykų, nesuprasdami savo klaidos.

<sup>73</sup> Pierre Grimal, *Seneka*, Vilnius: Aidai, 1998, p. 63.

occupati tutelae corporum inuenta in periculum uerterunt. Ergo par pueris longiusque progressis, sed in alia maioraque error est<sup>74</sup>.

Traktate *De ira* Seneka taip pat žmones tapatina su vaikais, kurie pyksta ir verkia, nežinodami dėl ko. Nereikia jokios priežasties ar skriaudos (*De ira*. 1. 2. 5). Tačiau yra manančių, kad pyktis gali būti naudingas tada, kai yra nukreipiamas į priešus arba kai jaučiama nuoskauda mirus artimajam. Bet akivaizdu, jog Seneka nepateisina jokio pykčio nei mūšiuose, nei karuose, nei išgyvenant netektį. Tokį pyktį skatina silpnumas ir tai yra neteisingas pasirinkimas. Todėl kiekvienas išmintingas ir protingas žmogus į tokį elgesį žvelgia kritiškai ir su užuojauta, nes jis patiria didelius sielos vargus ir kančias. Be abejo, tai reiškia, jog toks žmogus per gyvenimą žengia sunkiuoju keliu.

Seneka išskiria ir kitą įžeidimų rūšį, kuri susijusi su išvaizdos ar kitų žmogaus trūkumų kritika. Niekas nepaneigė, jog nutinka atveju, kuomet ne laiku ir netinkamai pajuokaujama arba sukritikuojama, o tai sukelia pajuokos objekto įniršį. Seneka svarsto, kodėl pykstame dėl to, jog kiti pamėgdžioja mūsų elgseną, kalbėseną, eiseną ar kitą ydą. Juk pamėgdžiojimas tos ydos nesustiprina ir nepadaro akivaizdesnės (*De const.* 17. 2). Bet yra piktu žmonių, kurie jaučia malonumą dėl kitų kančios ir ašarų. Tai yra keršto rūšis, o įžeidimo vaisius yra jį kenčiančiojo pasipiktinimas (*De const.* 17. 4). Skirtingai Seneka žvelgia į moteris. Jis mano, jog jų neįmanoma įžeisti ir bepročiai tie, kurie galvoja, kad gali būti atvirkščiai. Moteris jis apibūdina kaip neprotingas, neišsilavinusias ir nesivaldančias.

Dauguma nugyvena gyvenimą nesulaukdami atpildo už suteiktą skausmą, tačiau toks piktdžiugiavimas nebūna visada sėkmingas ir be pasekmių. Gajaus Cezario paveikslas pateikia kiek kitokią įvykių baigtį. Nors pats buvo kupinas ydų, tai nesulaikė jo nuo kitų menkinimo ir žeminimo (*De const.* 18. 1):

Tanta illi palloris insaniam testantis foeditas erat, tanta oculorum sub fronte anili latentium toruitas, tanta capitis destituti et ~emendacitatis~ capillis adpersi deformitas; adice obsessam saetis ceruicem et exilitatem crurum et enormitatem pedum<sup>75</sup>.

Šis jo išvaizdos aprašymas puikiai atitinka anksčiau minėto, į beprotybę linkusio, žmogaus vaizduojamą paveikslą, kuris apibūdina pykstančią, kerštaujančią ir visiškai nesivaldančią sielą.

<sup>74</sup> Kiekvienas pasakys, kad jie niekuo nesiskiria nuo vaikų: kaip vaikai godūs lošimo kauliukų, riešutų, smulkių pinigų, taip šie – aukso, sidabro, miestų; kaip vaikai jūros pakrantėje iš smėlio stato namus, taip šie, užsimoję kažką didaus, kraudami akmenis, sienas, stogus, kūno apsaugai išrastą daiktą paverčia pavojumi. Vadinasi, jų paklydimas prilygsta vaikams, bet skatina trokšti kitokių ir didesnių dalykų.

<sup>75</sup> Be galo bjaurus blyškumas liudijo pakvaišimą, be galo žiaurios, tarytum po senės kakta pasislėpusios akys, be galo šlykšti, nupeipusiais plaukais styranti išplikusi galva.

Seneka nagrinėdamas pyktį pateikia ne vieną tokį pavyzdį, kuriame atsispindi šios aistros trūkumai ir naikinanti jėga. Autorius neslepia savo jausmų ir visos analizės metu galima pajusti švelnų, užjaučiantį toną, tokių žmonių atžvilgiu neskatinama pagieža ar smerkimas. Todėl galima sakyti, jog Seneka į juos žvelgia su gailėsčiu, liūdesiu bei susirūpinimu<sup>76</sup>.

Apibendrinant galima teigti, jog pyktis neturi jokios didybės bei kilnumo. Jis nugali bei sunaikina bet kokią dorybę ir įgyja prieš sielą pranašumą. Suklysti ir būti užvaldomam pykčio yra labai lengva. Įvardindamas pyktį sukeliančias priežastis, Seneka pateikia daug šios aistros neigiamų padarinių, kuriuose slypi subtili potekstė — noras pamokyti, paraginti gyventi teisingai ir dorybingai, nekenkti ir nekeršyti kitiems. Svarbu išmokti savikontrolės, neleisti būti užvaldomam pigių, nevertingų dalykų, tokių kaip turtas, šlovė ar garbė. Reikia rūpintis tik savo protu bei siela, siekti pažinti dorybę ir ją ugdyti. Ji suteiks ramų, laimingą gyvenimą.

---

<sup>76</sup> Andrew M. Stauffer, *Anger, Revolution, and Romanticism*, New York: Cambridge University Press, 2005, p. 21.

#### 4. Pykčio, proto ir sielos sąveika

Ankstesniame skyriuje aptariant pyktį lemiančius veiksnius, buvo paminėta, kad pyktis negali atsirasti be proto ir sielos leidimo. Pykčiui atsirasti reikalingi tam tikri moraliniai aplinkos bei veiksnių vertinimai. Kaip teigia A. Anzenbacher, „mes vertiname (savo pačių ir kitų) poelgius kaip gerus arba blogus, juos giriamo ir peikiame, jiems pritariame arba juos smerkiame. Asmenis taip pat vertiname moraliniu požiūriu: juos vadiname gerais arba blogais, moraliais arba amoraliais, sąžiningais arba nesąžiningais. <...> O vertindami žmonių poelgius, visada darome prielaidą, kad veikiantys asmenys klauso proto balso ir skiria gėrį nuo blogio<sup>77</sup>“. Situacijos įvertinimas yra pradinis taškas, kuris lemia aistrų, emocijų atsiradimą. Viskas priklauso nuo žmogaus požiūrio ir reakcijos.

Buvo nuspręsta, kad ir pyktis kyla iš žmogaus įsitikinimų ir išankstinių prielaidų. Atsižvelgęs į atsiradimo priežastis, antroje *De ira* knygoje (*De ira*. 1. 4-5) Seneka pritaria stoikų minčiai, jog jis negali atsirasti pats savaime ir jam reikalingas akstinas, pakurstantis sielos ir proto veiklą:

Nobis placet nihil illam per se audere sed animo adprobante; nam speciem capere acceptae iniuriae et ultionem eius concupiscere et utrumque coniungere, nec laedi se debuisse et uindicari debere, non est eius impetus qui sine uoluntate nostra concitatur. Ille simplex est, hic compositus et plura continens: intellexit aliquid, indignatus est, damnauit, ulciscitur: haec non possunt fieri, nisi animus eis quibus tangebatur adsensus est<sup>78</sup>.

Senekos nuomone, yra impulsas, kuris gali veikti be mūsų valios, bet negali atlikti tikslios informacijos analizės ir tinkamai samprotauti, o tokie veiksmai yra lemtingi pykčio atsiradimui<sup>79</sup>. Kai mums atrodo, kad su mumis buvo elgiama nesąžiningai, siekiame keršto. Tačiau iš to kyla dvi galimybės: arba susitaikyti su tuo, kad buvome įskaudinti ar pažeminti, arba kad reikia kovoti. Šis protrūkis yra ištis sudėtingas, nes jo metu jausmai paliečia sielą, be kurios pritarimo žmogus negalėtų keršyti ar suirzti. Šiame skyriuje taip pat svarbu dar kartą paminėti jau aptartus tris pykčio atsiradimo žingsnius, kuriuose dalyvauja protas ir siela. Pirmasis žingsnis tai skriaudos regimybė, antrojo metu kyla noras bausti, kuris yra numalšinamas arba jam yra suteikiamas sielos leidimas

<sup>77</sup> Arno Anzenbacher, *Etikos įvadas*, Vilnius: Aidai, 1998, p. 14.

<sup>78</sup> Mūsų nuomone, jis nieko neišdrįsta pats savaime, o viską daro tik pritariant sielai. Mat skriaudos jautimas, keršto troškimas, šių abiejų dalykų sujungimas, pareiga neįsižeisti ir pareiga keršyti nėra staigūs jo antpuoliai, jie nepratrūksta be mūsų valios. Nesąžiningas protrūkis yra paprastas, o šis – sudėtinis, daug ką apimęs: kažką suvokia, suirzta, pasmerkia, keršija; šito negalėtų būti, jei siela nepritartų ją palietusiems jausmams.

<sup>79</sup> Brad Inwood, *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome*, New York: Oxford University Press, 2005, p. 53.

veikti. Keršto siekimą numalšinti galėtų padėti protas ir racionalus mąstymas, bet jeigu sielos iniciatyva būtų pasirenkamas bausmės kelias, tuomet protas prarastų bet kokią savo galią, o toks praradimas lemtų jo pralaimėjimą. Kadangi sielą jausmai veikia ir paliečia labiau, aistros gali ir augti sparčiau. Trečiuoju žingsniu žmogus yra visiškai užvaldomas gimstančios aistros. Esmė slypi tame, kad jei pyktis gali atsirasti be mūsų valios, tai jis bus iracionalus ir veiks savavališkai, savanaudiškai, neatsižvelgdamas į kitus poreikius<sup>80</sup>. Tokio pykčio pažabojimas tampa sunkiu, daug pastangų reikalaujančiu uždaviniu.

Tačiau norint valdyti ar kontroliuoti pyktį, labai svarbu, kad jis būtų racionalus ir paklustų protui, o tai gali padaryti tik tada, kai gimsta mums norint, nes visi procesai, kurie atsiranda ne mūsų noru, negali būti išvengiami ar nugalimi (*De ira.* 2. 2. 1). Kai jis užvaldo žmogaus protą, jis per jį peršoka ir pasigrobia (*De ira.* 2. 3. 4). Tai yra kritinė žmogaus būseną, nes pykčiui suteikiama galia priimti jam palankius sprendimus ir viską kontroliuoti. Jis neretai sau nuolaidžiauja, sprendžia pagal savo norus, sunku jį priversti pakeisti sprendimą, jei jis ir yra neteisingas (*De ira.* 2. 7. 7). Pykčiui neturi reikšmės žmonių amžius ar giminė. Ne tik pyktis, bet ir visos kitos aistros, kurios pasiekia sielą, ją užvaldo. Reikia tučtuojau numalšinti pykčio ir visų kitų aistrų užuomazgas bei pasistengti, kad jos mūsų neapimtų. Kitu atveju bus sunku pasveikti, nes ten, kur įžengia aistra, nėra proto (*De ira.* 1. 8. 1).

Anksčiau dėmesys buvo labiau sutelkiamas į proto užvaldymą ir šio veiksmo padarinius. Kad ir kaip bebūtų, pyktis gali užvaldyti ne tik protą, bet ir sielą, užklupdamas ją visu didumu ir galingumu (*De ira.* 3. 1. 3):

Ceteri enim adfectus dilationem recipiunt et curari tardius possunt, huius incitata et se ipsa rapiens uiolentia non paulatim procedit sed dum incipit tota est; nec aliorum more uitiorum sollicitat animos, sed abducit et inpotentes sui cupidosque uel communis mali exagitat, nec in ea tantum in quae destinavit sed in occurrentia obiter furit<sup>81</sup>.

Čia Seneka atkreipia dėmesį į tai, kad pyktis gali nugalėti ne tik maištaujančią, ramybės nerandančią sielą, bet ir nuolankią. Žinoma, nepastovi ir pašėlusis siela patiklesnė ir lengviau pasiduoda pagundoms, nes ji yra negaluojanči. Tokia siela nėra pripratusi prie sveikatos, todėl maloniau jaučiasi tuomet, kai ydos, kitu terminu ligos, yra sujudinamos. Ramią sielą turintiems

<sup>80</sup> Brad Inwood, *ibid.*, 53-54.

<sup>81</sup> Kitų aistrų gydymas gali būti atidėtas vélesniam laikui, o šios veržlus, pats save genęs siautulingumas ne pamažu auga, bet iš pradžių pasirodo visu didumu. Pyktis ne neduoda ramybės sielai, kaip kitos ydos, o pasigrobia ją ir kursto nebesivaldančią, trokštančią visuotinio blogio. Jis šėlsta ne tik prieš tai, ką numatė, bet ir prieš visa, kas pasitaiko kelyje.

žmonėms jis yra pavojingesnis, nes gali labiau ir pastebimiau ją susargdinti. Padariniai taptų skausmingesni, o gydymas ir išsilaisvinimas iš jo pareikalautų daug jėgų ir pastangų. Pavyzdžiui, jeigu godus žmogus gauna daugiau turtų ir taip būdamas turtingas, jis pokyčio ar didesnės žalos gali ir nepajauti. O nepasiturinčio žmogaus gyvenimą užklupusi prabanga pakeis akivaizdžiai ir kardinaliai. Tvaskanti prabanga sukelia ne tik gyvenimo kokybės pokyčius. Toks pats principas taikytinas ir sielai. Ji taipogi pasikeičia, nes yra supažindinama su dar neregėtais dalykais ir neturi patirties bei nuovokos, kaip juos reikia vertinti ir priimti. Taip pat, atsižvelgiant į Senekos analizę, galima manyti, kad geidžiantysis pradas yra tvirtesnis ir galingesnis už protą, pareikalaujantis daug jėgų ir pastangų kovai su geiduliais. Tai yra priežastis apsvarstyti, kad pykčio taikiniu gali tapti kiekvienas.

Ypatingą dėmesį Seneka skiria vienam dažniausiai pasitaikančių geidulių — turto troškimui, o jo požiūris į juos įprastai yra labiau neigiamas. Niekas taip neugdo piktumo, kaip prabanga ir išlepimas (*De ira*. 2. 25. 4). Be dvasinio atitrūkimo nuo jų, jis dažnai giria skurdą ir pasisako prieš pastangas įgyti turto, nes mano, kad be to vyrams būtų geriau<sup>82</sup>. Jis šią aistrą tapatina su svarbiausia žmonių kentėjimo medžiaga (*De tranq.* 8. 1). Šis siekis nekeltų problemų, jeigu būtų jaučiamas saikas. Tie, kurie turi viską — daug pinigų, valgių, aukso, nori dar daugiau. Jie nepasitenkina tuo, ką turi, bet siekia to, ką dar galėtų įgyti. Todėl ir skurdžius ne tas, kuris nieko neturi, bet tas, kuris nori tik daugiau ir daugiau (*Epist.* 2. 6). Žavėtis daiktais, kuriuos bet kada galima prarasti, yra kvaila. Nepritekliuje gyvenantys žmonės patenkina tik būtiniausius poreikius, neužvaldyti aistrų sutelkia dėmesį į didesnės svarbos dalykus, pavyzdžiui, dvasinius. Seneka septynioliktajame laiške (*Epist.* 17. 5) moko, kad norint turėti laiko sielai ir jos tobulinimui, reikia pasirinkti skurdų gyvenimo būdą, o siela turi jausti tik sunkius smūgius (*De ira*. 2. 25. 4), nes varguolis, neturėdamas daug ką prarasti, patiria mažiau nuostolių, o tai nesukelia daug kančių. Todėl nieko neturėjimas gali virsti tik daug vertingesniu turtu (*De tranq.* 9. 1). Seneka nuolat ragina pasirengti skurdui taupiai gyvenant. Nepaneigiamas jo kūrinių populiarumas rodo, kad ne tik jis, bet ir jo skaitytojai teikė pirmenybę kalboms bei raštams apie šią klatingą aistrą. Nors patys ir buvo pasiturintys, galima manyti, jog tai vis tiek kėlė nuobodulį ar net kaltę<sup>83</sup>. Todėl reikia suprasti, kad laimė glūdi ne kūne, ne prabangoje, o sveikoje sieloje ir prote (*Epist.* 74. 16-17):

Non est summa felicitatis nostrae in carne ponenda: bona illa sunt vera quae ratio dat, solida ac sempiterna, quae cadere non possunt, ne decrescere quidem ac minui. Cetera opinione bona sunt et

<sup>82</sup> Miriam T. Griffin, „Imago Vitae Suae“, *Seneca*, New York: Routledge, 2014, p. 32.

<sup>83</sup> *ibid.*, 32.



nomen quidem habent commune cum veris, proprietas [quidem] in illis boni non est; itaque comoda vocentur et, ut nostra lingua loquar, producta<sup>84</sup>.

Atsižvelgdami į savo poreikius, visi ieško to, kas geriausia, o ne to, kas yra lengvai pasiekama bet kuriam žmogui. Kiekvieno tikslas yra patirti amžiną laimę ir išvengti skausmo. Todėl norint tai pasiekti, reikia minioje ieškoti ne išorinio, bet vidinio gėrio (*De vita*. 2. 4). Išorė dažnai būna apgaulinga. Kas iš išorės blizga ir atrodo nuostabiai, viduje dažniausiai vyrauja tuštybė ir bevertis šlamštas.

Stoikai intensyviai reakcijas į šalutinius dalykus, kurie sukelia stiprias neigiamas emocijas, traktuoja kaip ligas<sup>85</sup>, tačiau Seneka nutaria ligą ir aistrą atskirti. Jo teigimu, sielos liga — tai įsisenėjusi ir sunki yda, o aistros — tai netikę, veržlūs is staigūs sielos protrūkiai, kurie ilgai negydomi pereina į ligą, t. y. ydą, kaip, pavyzdžiui, negydoma sloga sukelia gripą (*Epist.* 75. 11), kuris bet kada gali paūmėti. Šiuo atveju liga yra sielos polinkis į kūno malonumus, turtus, šlovę bei garbę. Tai siekiai, kuriuos autorius vertina neigiamai, o savo filosofijoje ragina jų atsisakyti ir įgyti dorybių, nes (*De ira*. 1. 7. 2):

Primum facilius est excludere perniciosam quam regere et non admittere quam admissa moderari; nam cum se in possessione posuerunt, potentiora rectore sunt nec recidi se minuiue patiuntur<sup>86</sup>.

Dorybių mokymasis yra savo ydų ir aistrų išsižadėjimas, bet kadangi ligota siela bijo naujovių, tai padaryti yra labai sunku (*Epist.* 50. 9). Tikslui pasiekti reikia pasitelkti prievartą, ją pratinti atsisakant visų teikiamų malonumų. Papildomų keblumų kyla ir todėl, jog ne visos ydos yra lengvai pastebimos, aiškios. Yra ir tokių, kurios nėra nuolatinės, o kartais ir paslėptos. Tokias ydas Seneka pripažįsta esant sunkiausiomis (*De tranq.* 1. 1). Taip pat sudėtinga tai padaryti tampa tada, kai malonumai yra sumaišomi su dorybėmis. Jie mano, kad dorybės ir malonumai negali būti vienas nuo kito atskiriami, ir teigia, kad garbingas gyvenimas yra malonus, o malonus gyvenimas — garbingas (*De vita*. 7. 1). Dauguma didžiąją dalį laiko praleidžia kišdamiesi į kitų gyvenimus ar juo skųsdamiesi. Neužsibrėžia jokio tikslo, kol galiausiai juos pasičiumpa mirtis. Iš visų pusių supančios aistros neleidžia atsitokėti ir pakreipti gyvenimo tėkmę gerąją linkme (*De brev.* 2. 3).

<sup>84</sup> Didžiausia mūsų laimė glūdi ne kūne. Tikrasis yra proto duodamas gėris. Jis tvirtas ir amžinas, negali nei suzmeikti, nei slūgti, nei mažėti. Visos kitos gėrybės yra tik tariamos, nors jų vardas toks pat kaip ir tikrųjų, bet jos neturi gėrio savybių. Jas reikėtų vadinti patogumais arba, kalbant mūsų kalba, antrinėmis gėrybėmis.

<sup>85</sup> Christopher Gill, „The School in the Roman Imperial Period“, *The Cambridge Companion to Stoics* (ed. B. Inwood), New York: Cambridge University Press, 2003, p. 41.

<sup>86</sup> Pirma, lengviau yra pašalinti pražūtingą daiktą negu jį valdyti, lengviau neprisileisti negu prisileidus tramdyti; įsitvirtinęs jis darosi galingesnis už valdytoją, nemėgsta būti apkarpomas ar mažinamas.

Todėl ydų ir malonumų nereikia klaidingai vertinti ir svarbu pabrėžti esminį skirtumą, kad pastarieji veda žmogų į šlykščiausią gyvenimo būdą, kitaip nei dorybės.

Norint to išvengti, reikia nuodugniai save stebėti ir laiku atskirti aistrų daigus nuo pačių aistrų. Ji ne iškart tampa galinga, bet auga palaiptai, kartais net nepastebima. Žmogus išvelgęs bent menką geresnio ir komfortabilaus gyvenimo prošvaistę, tarsi apakintas nepastebi gimstančių negalavimų, kuriuos pažaboti ir yra lengviausia pačioje pradžioje, kol jie nespėja išsiskirti. Kaip juos atpažinti, Seneka pateikia keletą pavyzdžių, kurie atitinka pirmąjį sielos judesį, kitaip tariant postūmį, kuris mus sujudina, kai kyla mintis apie skriaudą (*De ira*. 2. 2. 2-3). Tai ne tik artimųjų bei nepažįstamųjų įžeidimas ar įskaudinimas. Autoriaus teigimu, tą postūmį pajuntame ir žiūrėdami vaidinimus, skaitydami juokingas ar liūdnas istorijas, o kartais žmones erzina muzika ar kiti pašaliniai garsai (*De ira*. 2. 2. 4). Kartais tai gali būti nevalingos reakcijos į gamtos sąlygas. Tam tikri suvokimo objektai, pavyzdžiui, mirštantis draugas, deimantų krūva, kankintojas, rodantis savo instrumentus, silpname prote gali sukelti stiprius, bet klaidingus įsitikinimus, impulsą generuojančius išpūdžius. Jie, jeigu bus leista, sukels aistras, kurios gali sustabdyti ar trukdyti judėjimą postūmio, sukulto anksčiau užfiksuoto išpūdžio<sup>87</sup>. Tačiau tai tikrai dar nėra pyktis, o veikiau atsitiktinumai, paveikiantys sielą ir sukeltantys susierzinimą bei nepasitenkinimą. Taip pat yra sutrikdoma ramybės būseną.

Tačiau iš ko kyla ydos ir žmogaus ligos? Senekos nuomone, kiekvieno žmogaus ligos, iš kurių kyla nepasitenkinimas savimi, yra vienodos. Nepasitenkinimas savimi kyla iš sielos nepastovumo ir nesėkmingų, nepavykusių geismų (*De tranq.* 2. 7), kuriuos lemia fizinė bei dvasinė žmogaus būklė, pavyzdžiui, lengvabūdiškumas, nuobodulys, nemiga, tinginystė bei gyvenimas ne taip, kaip nori (*De tranq.* 2. 6). Tačiau iš to gimsta ne tik nepasitenkinimas, bet ir pyktis, todėl sielą dažnai reikia apginti nuo blogio ir nuolatos stiprinti (*Nat.* 2. 59. 2). Nerimą turi kelti ir tie patys daigai, aistrų užuomazgos, bet labiausiai susirūpinti reikia tuomet, kada jausmai įsiaudrina nepažabojamai (*De tranq.* 2. 10):

Hinc illud est taedium et displicentia sui et nusquam residentis animi uoluptatio et otii sui tristis atque aegra patientia, utique ubi causas fateri pudet et tormenta introrsus egit uerecundia, in angusto inclusae cupiditates sine exitu se ipsae strangulant; inde maeror marcorque et mille fluctus mentis incertae, quam spes inchoatae suspensam habent, deploratae tristem; inde ille affectus otium suum

<sup>87</sup> Julia Wildberger, „Seneca and the Stoic Theory of Cognition“, *Seeing Seneca Whole. Perspectives on Philosophy, Poetry and Politics* (ed. K. Volek, G. D. Williams), New York: Brill, 2006, p. 92.

detestantium querentiumque nihil ipsos habere quod agant, et alienis incrementis inimicissima inuidia (aliter enim liuorem infelix inertia et omnes destrui cupiunt, quia se non potuere prouehere)<sup>88</sup>.

Siela tampa pažeidžiama ir silpna, o kartais net save baudžia. Ji iš prigimties yra linkusi judėti, todėl toks užsisklendimas savyje priverčia kentėti ir savęs gailėti. Tik svarbu užtikrinti, kad sielos judėjimas kultų mums panorėjus, tuomet jie bus sveiki, stiprūs ir sunkiau įveikiami (*De ira*. 2. 35. 2). Šiuo atveju protas turi atlikti vieną darbą — pasiekti, kad ta yda neišdygtų, nes jeigu ji atsirastų neklausydama proto, tai jo neklausydama ir keros. Todėl lengviau užgniaužti patį atsiradimą negu valdyti puolimą (*Epist.* 85. 9). Kalbėdamas pirmuoju asmeniu Seneka papasakoja, kokių veiksmų imasi, jeigu kas nors pradeda smarkiai trikdyti jo neįpratusią sielą, kai susiduria su kažkuo priešiška, ar daug laiko atimančiu jokios vertės neturinčiu reikalu. Jis keliauja į namus, kurių sienos apriboja jo gyvenimą (*De tranq.* 1. 11). Šioje vietoje jis kalba apie neįpratusią, nepatyrusią sielą, labai pažeidžiamą ir dar tik pradedančią save atskleisti. Kaip buvo minėta, tokia siela lengviau pasiduoda pagundoms ir patiria didesnę žalą, nes dar nepažįsta tykančių pavojų ir jų keliamų sunkumų. Be to, silpnybė ugdo žiaurumą (*De vita*. 3. 4). Galima teigti, kad autorius atpažįsta aistrų bei galimų ydų užuomazgas ir susikuria saugią zoną, kurioje galima rasti prieglobstį ir užtikrinti saugumą.

Kaip sąveikauja protas ir siela Seneka tai aptaria devyniasdešimt antrajame laiške, kurį verta papildomai išskirti. Laiškas pradedamas teiginiu, jog kūnu žmonės rūpinasi dėl sielos, kurioje yra dalių, leidžiančių ir padedančių mums judėti ir maitintis. Tos dalys mums duotos dėl pagrindo, kurį sudaro protingoji ir neprotingoji dalys (*Epist.* 92. 1). Jos yra skirstomos į smulkesnes (*Epist.* 92. 8):

Inrationalis pars animi duas habet partes, alteram animosam, ambitiosam, inpotentem, positam in adfectionibus, alteram humilem, languidam, voluptatibus deditam: illam effrenatam, meliorem tamen, certe fortiolem ac digniorem viro, reliquerunt, hanc necessariam beatae vitae putaverunt, enervem et abiectam<sup>89</sup>.

<sup>88</sup> Iš to atsiranda pasibjaurėjimas ir nepasitenkinimas savimi, siela nesustodama siūbuoja, laisvas laikas liūdina ir erzina ir, kadangi, gėda prisipažinti priežastis, varžymasis sugrūda kančias į vidų. Ankštumoje uždaryti geismai, neturėdami išeities, vieni kitus smaugia. Iš čia kyla širdgėla, išglebimas ir tūkstančiai netvirtos sąmonės bangavimų. Pradėtos vykdyti viltys ją verčia svyruoti, o apverktos — liūdėti. Iš čia kyla keikiančių savo laisvalaikį ir besiskundžiančių, kad jie nebeturi ką veikti, jausmai bei nepaprastai priešiškas kito augimui pavydas. Mat tą akių gėlimą dėl svetimo maitina nelabas ištižimas. Kadangi patys negalėjo iškilti, geidžia, kad sugriūtų visi (čia ir toliau bus cituojamas D. Dilytės vertimas).

<sup>89</sup> Neprotingąją sielos dalį sudaro dar dvi kitos dalys: viena yra drąsi, garbėtroškiška, nesuvaldoma, pajungta aistroms, kita — niekinga, ištižusi, atsidavusi malonumams. Kai kurie nekalba apie pirmąją — nepažabotą, tačiau geresnę ir stipresnę, vertesnę vyro dalį, laikydami būtina laimingam gyvenimui antrąją — silpną ir niekingą.

Kitaip tariant, siela gali būti pažabota arba nepažabota. Neprislėgtai ir laisvai sielai yra lengviau atsispirti gundymams, todėl kiekvieno tikslas turėtų būti tobulas protas, kuris yra niekam nepavaldu, nepavergia sielos ir bet kokiomis aplinkybėmis padeda išlikti ramiems (*Epist.* 92. 2). Tai suteikia ne tik ramybę, bet ir laimę. Laimė jaučiama tada, kai žmogus yra sveiko proto ir sugeba tą sveikatą išlaikyti, vadovaujasi prigimtimi, stropiai tvarko ir ugdo savo gėrybes, yra veržlus ir stropus, moka naudotis likimo dovanomis. Sieloje, kurioje viešpatauja nuolatinė ramybė ir laisvė, nėra nieko, kas ją baugintų ir klaidintų (*De vita.* 3. 3). Vienas iš būdų, kaip jausti saikingumą, yra auklėjimas nuo vaikystės. Sveikas gyvenimo būdas nėra lengvas, tačiau įmanomas. Svarbiausia užduotis — neišugdyti vaikuose pykčio, nes niekas neformuoja piktesnių žmonių kaip lipšnus, atlaidus bei meilus auklėjimas (*De ira.* 2. 21. 6). Dorybę ugdyti yra svarbiausia todėl, kad jeigu taip nutiktų, kad pradėtų kilti pyktis, ji vienintelė galėtų ir turėtų jį išrauti (*De ira.* 2. 6. 2). Ji vienintelė yra nepriklausoma, nepajudinama, nepažeidžiama, taip užsigrūdinusi prieš visas nelaimes, todėl jos negalima ne tik nugalėti, bet ir palenki (*De const.* 5.4.). Kaip ir dauguma antikos filosofų, analizavusių žmogaus prigimtį, sielą ir elgseną, Seneka pataria laikytis vidurio (*De ira.* 2. 21. 3):

Crescit licentia spiritus, seruitute comminuitur; adsurgit si laudatur et in spem sui bonam adducitur, sed eadem ista insolentiam et iracundiam generant: itaque sic inter utrumque regendus est ut modo frenis utamur modo stimulus<sup>90</sup>.

Daugumoje savo kūrinių Seneka akcentuoja laisvę. Viena svarbiausia jos rūšių yra ne bet kokia, bet protinė laisvė — nuo įvairių aistrų ir sutrikimų<sup>91</sup>. Ji yra reikalinga, bet ji turi būti kontroliuojama. Kartais galima pasilepinti malonumais, kad ir labai menkais, bet svarbiausia jausti savo galimybes ir ribas, per daug nenuklysti nuo vidurio. Saikas ir balansas yra dorybės, galinčios padaryti gyvenimą laimingą ir kupiną džiaugsmo. Išlaikyti pusiausvyrą yra sunku, tad jeigu kyla pasirinkimas ar dėl jo dvejojama, verčiau siela kryps į žmogiškumo pusę (*De clem.* 1. 2. 2). Tačiau remiantis stoikų filosofija, siela gali būti tik vienos būsenos — racionali ir besitvardanti arba kupina aistrų. Tarpinio varianto nėra ir šios dvi būsenos negali veikti kartu. Buvo manančių, jog tokia teorija, kurią pateikia Seneka (apie vidurio laikymąsi), yra pakankamai griežta ir sunkiai pagrindžiama<sup>92</sup>.

<sup>90</sup> Dvasia auga laisvėje, vergovėje — menkėja; ji išsitiesia giriant ir ugdant pasitikėjimą savimi pačia, bet visa tai taip pat gimdo ir jžūlumą bei piktumą, taigi ją valdyti reikia laikantis vidurio ir naudojantis tai botagu, tai vadelėmis.

<sup>91</sup> Brad Inwood, *Reading Seneca. Stoic Philosophy at Rome*, New York: Oxford University Press, 2005, p. 305.

<sup>92</sup> Mireille Armisen-Marchetti, „Seneca’s Images and Metaphors“, *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press, 2015, p. 156.

Nors protas ir būna užvaldytas aistros, siela jo neapleidžia ir nežiūri į ją iš išorės. Ji neleidžia aistroms keliauti ten, kur nereikia ir pati pavirsta aistra (*De ira*. 1. 8. 2). Aistra ir protas — tai du faktoriai, lemiantys sielos kismą. Tai jos pasikeitimo į gerąją ar blogąją būklę priežastys. Aistros tuo ir yra pavojingos, kad priverčia bet kuriuo keliu traukti prie troškimų, o kad juos pavyktų pasiekti, būtinos negarbingos ir sunkios priemonės (*De tranq.* 2. 7). Dažniausiai silpną ir bejėgę sielą turintys žmonės pasiekiamą neigiamą rezultatą, o šis lemtingas sprendimas bei išsismarkavusios aistros bei ydos pasmerkia sielą blaškymuisi, ją sukausto blogybės, o dorybės priverstos vergauti ydoms. Tada protas gali prarasti bet kokią veiksnumą ir funkcionalumą (*De ira*. 1. 10. 3):

Deinde desinit quicquam posse ratio, si nihil potest sine adfectu, et incipit par illi similisque esse. Quid enim interest, si aequae adfectus inconsulta res est sine ratione quam ratio sine adfectu inefficax<sup>93</sup>?

Kai pyktis užvaldo sielą, jis ne neduoda jai ramybės, kaip kitos ydos, o pasigrobia ją ir kursto nebesivaldančią, trokštančią visuotinio blogio (*De ira*. 3. 1. 3). Ji naikina viską, kas pasitaiko jos kelyje. Problema yra ta, jog ydos visur seka iš paskos, nuo jų neįmanoma pabėgti. Vos tik jas žmogus prisileidžia, jam niekaip nepavyks išvengti nemalonaus ir neramaus gyvenimo. Protas taip pat yra galingas tik tuomet, kada yra atskiras nuo aistrų, nes sykį sutrikdyta ir sujaudinta sąmonė vergauja tam, kas ją valdo (*De ira*. 1. 7. 3):

Vt in praeceps datis corporibus nullum sui arbitrium est nec resistere morariue deiecta potuerunt, sed consilium omne et paenitentiam inreuocabilis praecipitatio abscidit et non licet eo non peruenire quo non ire licuisset, ita animus, si in iram amorem aliosque se proiecit adfectus, non permittitur reprimere impetum; rapiat illum oportet et ad imum agat pondus suum et uitiorum natura procliuis<sup>94</sup>.

Todėl yra didelis skirtumas tarp orios ir pasipūtusios sielos. Piktuolis nesukuria nieko didingo ir nuostabaus. Išglebusi ir nerimastinga siela suvokia savo silpnumą, todėl tokios sielos žmogus dažnai serga ir kamuojasi, vos prisilietus dejuoja it ligonis (*De ira*. 1. 20. 3). Net jei liga pasirodo esanti dvasinė, ji vis tiek priverčia kentėti taip, kaip kenčiama fiziškai.

<sup>93</sup> Be to, protas nustoja ką nors galėjęs, jei nieko neįstengia be aistros ir pradeda būti toks pat arba panašus į ją. Juk nėra skirtumo, ar aistra be proto — kvailas daiktas, ar protas be aistros — neveiksmingas.

<sup>94</sup> Kaip puolęs į bedugnę žmogus nebevaldo savo judesių ir neįstengia nei sustoti, nei sulėtinti kritimo, o nesulaikomas lėkimas panaikina galimybę svarstyti ir gailėtis, ir neįmanoma nenuodribti ten, kur buvo įmanoma nedribti. Taip siela, puolusi į pyktį, meilę, aistras, nesugeba užgniaužti veržimosi, ją pačiumpa ir tempia į dugną jos svoris bei žemyn riedanti ydų prigimtis.

Taigi, pykčio, proto ir sielos sąveika yra pakankamai sudėtinga. Pyktis negali kilti be jų sutikimo. Sunkiausias vaidmuo tenka protui ir sielai, nes pyktis yra jų netinkamo darbo ir kenksmingos veiklos rezultatas. Savikritiškas vertinimas yra labai svarbus, kaip ir tinkamas, dorybingas gyvenimo būdas bei auklėjimas. Norint turėti kilnią, ramią sielą, reikia ne tik siekti dorybės, nes ji yra ne kas kita, kaip teisingas protas (*Epist.* 66. 33), bet ir atsainiai žiūrėti į svetimus skausmus. Turint šviesų protą ir nemištaujančią sielą, aistrų, o būtent pykčio, galimybės išvengti ženkliai padidėja.

## 5. Kūno ir sielos ligų santykis

Seneka daug dėmesio skyrė ne tik etikos klausimams, bet ir tiksliesiems mokslams, pavyzdžiui, gamtos bei fizikos dėsniams. Jis nagrinėjo žmogaus vaidmenį gyvenimo procese, koks jo santykis su aplinka. Analizuodamas pyktį jis ne tik pabrėžia, kad jo atsiradimą lemia pats žmogus, jo įsitikinimai ar aplinkinių įžeidimai, bet kad tai gali būti įgimta. Neretu atveju žalą padaro ir temperatūros bei klimato pokyčiai. Pastarieji negali būti atmetami kaip netinkami aistros kurstymo veiksniai, nes Seneka aiškiai informuoja, jog pykčiui patogiausia yra karšta prigimtis (*De ira*. 2. 19. 1-2):

Opportunissima ad iracundiam feruidi animi natura est. Nam cum elementa sint quattuor, ignis aquae aeris terrae, potestates pares his sunt, feruida frigida arida atque umida; et locorum itaque et animalium et corporum et morum uarietates mixtura elementorum facit, et proinde aliquo magis incumbunt ingenia prout alicuius elementi maior uis abundauit. Inde quosdam umidas uocamus aridasque regiones et calidas et frigidas. Eadem animalium hominumque discrimina sunt: refert quantum quisque umidi in se calidique contineat; cuius in illo elementi portio praeualebit, inde mores erunt. Iracundos feruida animi natura faciet; est enim actuosus et pertinax ignis: frigidi mixtura timidus facit; pigrum est enim contractumque frigus<sup>95</sup>.

Šiame pateiktame pavyzdyje puikiai atsiskleidžia sielos ir gamtos paveikto kūno sąveika. Seneka yra pasakęs, jog pyktis nėra prigimtinis dalykas tik todėl, kad žmonės neateina į šį pasaulį norėdami bausti ir kerštauti (*De ira*. 1. 6. 4), tačiau vieta, kurioje jie gimsta, suteikiamos gyvenimo sąlygos gali lemti pykčio atsiradimą ir augimą nuo pat kūdikystės. Karšta prigimtis paskatina spartesnę aistrų vystymąsi. Atsižvelgiant į jau aptartas pykčio atsiradimo priežastis, jų neigiamą poveikį racionaliam žmogaus gyvenimui, galima manyti, jog labai anksti užsimezgęs pyktis yra ypatingai rizikingas, nes jį sunku pastebėti ankstyvame augimo laikotarpyje. Dažnu atveju baigtis yra viena — yda taip išsisknija į žmogaus protą ir sielą, jog jos neįmanoma pašalinti jokiais priemonėmis. Kad taip nenutiktų, dėl to yra atsakingi tėvai arba kiti prižiūrėtojai, kurie privalo akylai stebėti vaiko elgesį ir besiformuojantį charakterį, mat tokiame amžiuje „et quod extollendum et quod deprimum est, similibus alitur, facile autem etiam adtendentem similia decipiunt“<sup>96</sup>.

<sup>95</sup> Patogiausia pykčiui – karšta prigimtis. Esti keturi elementai: ugnis, vanduo, oras, žemė; jų galios yra karštis, šaltis, sausumas drėgmė. Klimato ir gyvūnų sielų bei kūnų įvairovė priklauso nuo šių elementų susimaišymo, ir prigimtis pareina nuo to, kuris elementas pasireiškia stipriau. Todėl vietoves vadiname drėgnomis arba sausomis, šiltomis ar šaltomis. Taip pat skiriasi gyvuliai ir žmonės; svarbu, kiek kuris turi drėgmės ir karščio; kurio elemento bus daugiau, toks ir bus būdas. Karšta sielos prigimtis padarys pikčiurnas, mat čia kalta veikli nuolatinė ugnis, bailius daro šaltis, mat šaltis yra nejudrus ir sustingęs.

<sup>96</sup> Tuo pačiu minta ir tai, ką reikia padidinti, ir tai, ką – sumažinti, o ju panašūs dalykai lengvai apgauna ir atidų žmogų.

Kaip jau minėta, karšta prigimtis yra rizikingiausia ir sunkiausiai suvaldoma. Šaltoms, sausoms ir drėgnoms prigimtims Seneka nepriskiria pykčio atsiradimo galimybės, nes joms jis nėra pavojingas. Jas kamuoja kitos ydos, tokios kaip įtarumas, baimė ar nusivylimas (*De ira.* 2. 20. 4). Minimas karštis ir šiluma gali kilti dėl daugelio kitų priežasčių, ne tik dėl skirtingų klimato sąlygų, nes jis gali būti dviejų rūšių: išorinis arba vidinis, tačiau abiem atvejais keliantis vienodai rūpesčių. Visų pirma, Seneka pateikia stoikų keliamą hipotezę, kad stipriausias pyktis kyla krūtinėje, nes ten yra karščiausia kūno vieta (*De ira.* 2. 19. 3), kurioje širdis varinėja kraują ir atlieka sunkiausią darbą. Antra, jau esamos ydos skatina atsirasti kitas, pavyzdžiui, karštis gali kilti ir dėl malonumais bei nuodėmėmis paremto gyvenimo būdo. Puikus to pavyzdys yra potraukis svaigiesiems gėrimams. Žmonės, kurie mėgaujasi vynu, greičiau ir dažniau supyksta, nes vynas didina šilumą, tuo pačiu metu paveikdamas ir protą. Vieni gali užsiplikti dėl girtumo, o kai kurie tada, kai juos esančius neblaivius kažkas įžeidžia (*De ira.* 2. 19. 5). Sukyla agresyvumas, įniršis bei kitos pykčio atmainos, dėl kurių prarandamas racionalus, adekvatus mąstymas.

Stoikai teigia, kad žmonės turi stiprius susidomėjimus tam tikrais juos dominančiais dalykais. Taip yra ir su gyvenimo būdu, bet kiekvienas jo nori skirtingo. Kad ir kaip bebūtų, visi nori jo sveiko ir ilgo. Yra natūralu siekti sveikatos ir ilgo gyvenimo, o ne ligos ir mirties, todėl sveikas gyvenimo būdas naudingas ir labiau siekiamas. Savaus instinktas yra natūralus, o maža baimė ar kūno malonumų ilgesys nėra tokie neteisingi ir visiškai smerktini. Kai kuriems instinktams sunku pasipriešinti, todėl racionalus protas neturi kito pasirinkimo, bet tik jiems pritarti ir kai kuriais atvejais pateisinti. Dėl šios priežasties didžioji dauguma visais įmanomais būdais siekia būti sveiki bei saikingai patenkinti kai kuriuos poreikius. Pritardamas tokiai stoikų teorija, Seneka ligas įvardija kaip nepatogumą<sup>97</sup>. Norėdamas tai įrodyti, jis nevengia akcentuoti kūno ir sielos sąveikos. Jis teigia, kad jeigu siela sveika, tai kūnas sveikas, ir atvirkščiai (*Epist.* 15. 1). Šiame laiške Liucilijui jis teigia, kad nei labai sportiškas, nei antsvorio turintis kūnas neužtikrina geros sielos būklės. Žmogų, kuris dėmesį sutelkia tik į kūną ir raumenų auginimą, vadina kvailu elgesiu (*Epist.* 15. 2):

Multa sequuntur incommoda huic deditos curae: primum exercitationes, quarum labor spiritum exhaurit et inhabilem intentioni ac studiis acrioribus reddit; deinde copia ciborum subtilitas impeditur. Accedunt pessimae notae mancipia in magisterium recepta, homines inter oleum et

<sup>97</sup> Paul Veyne, *Seneca. The Life of a Stoic*, New York: Routledge, 2003, p. 81.



vinum occupati, quibus ad votum dies actus est si bene desudaverunt, si in locum eius quod effluxit multum potionis altius in ieiuno iturae regesserunt<sup>98</sup>.

Nėra keista ir stebėtina, jog daugumai sveikata asocijuojasi su kūnu — stipriu, ištvermingu, fiziškai ištreniruotu. Tai nėra fenomenas ir galima pastebėti, kad tokia gyvensena yra būdinga ne tik šiais laikais, bet ir anksčiau. Senekai svarbiausia yra sielos padėtis ir jos lavinimas, bet nevengia išreikšti minčių ir apie kūno fizinę būklę. Pasak jo, jie abudu yra glaudžiai susiję. Sielai yra reikalinga saikinga laisvė ir neribojantis augimas, nes vergovėje ji menkėja (*De ira*. 2. 21. 3). Kūnas taip pat gali tapti jos suvaržymo priežastimi. Kadangi siela linkusi judėti, didesnis kūno svoris ją slegia ir spaudžia, dėl to ji pasidaro nebe tokia judri (*Epist.* 15. 2). Kaip matyti, Seneka nesmerkia fizinio aktyvumo. Laikantis saiko, galima lavinti ir sielą, ir kūną (*Epist.* 15. 5-6):

Quidquid facies, cito redi a corpore ad animum; illum noctibus ac diebus exerce. Labore modico alitur ille; hanc exercitationem non frigus, non aestus impedit, ne senectus quidem. Id bonum cura quod vetustate fit melius. Neque ego te iubeo semper imminere libro aut pugillaribus: dandum est aliquod intervallum animo, ita tamen ut non resolvatur, sed remittatur. Gestatio et corpus concutit et studio non officit: possis legere, possis dictare, possis loqui, possis audire, quorum nihil ne ambulatio quidem vetat fieri<sup>99</sup>.

Sielos ugdymas vyksta besimokant, skaitant filosofiją. Tokiu būdu yra įgyjama išmintis ir šviesus protas, kuris yra didžiausia dorybė. Tai yra svarbu, nes gera sveikata pereina nuo galvos. Iš jos į visur driekiasi judėjimas, kuris priklauso nuo to, ar siela yra gyva (*De clem.* 2. 2. 1). Jos nereikia varginti, o palaikyti ramią būseną. Taip Seneka ragina nesiimti daugelio dalykų, bet sutelkti dėmesį į pačius svarbiausius. Išsiblaškytas ir padrikas mokymasis bei skirtingų dėsnių pažinimas tik dar labiau sielą atitolina nuo tobulos dorybės.

Kitas svarbus klausimas, kuris Senekos yra aktyviai analizuojamas, aistrų ir ydų, kurios vadinamos ligomis, gydymas. Vėlgi, viskas priklauso nuo to, kiek jos yra įsismarkavę.

<sup>98</sup> Daug nepatogumų laukia kūnu besirūpinančių žmonių. Pirmiausia – varginanti, dvasią iščiulpianti mankšta. Po jos sunku besukaupiti dėmesį ir ką nors išsamiau nagrinėti. Antra, gausus maistas trukdo minties tikslumui. Be to, šito moko prasčiausios rūšies vergai, žmonės, kuriems be aliejaus ir vyno niekas nerūpi, kurie patenkinti prabėgusia diena, jei gerai išprakitavo, jei vietoj prarasto skysčio dar daugiau gėrimo pripylė į ištroškusių gerklę. Gerti ir prakaituoti – tai skrandžiais sergančių žmonių lemtis.

<sup>99</sup> Kad ir ką darytumei, greitai grįžki nuo kūno prie sielos, lavinki ją naktį ir dieną. Ji minta saikingu darbu. Tokiai mankštai netrukdyt šaltis, karštis, netgi senatvė. Rūpinkis tokiu turtu, kuris sendamas gerėja. Neliepiu tau visą laiką lyg prikaltam sėdėti prie knygų bei lentelių: ir sielai reikia duoti atilsio, tačiau taip, kad ji ne atsipalaiduotų, bet atsigautų. Kelionė neštuvais ir kūną pakrato, ir užsiėmimams netrukdo: gali skaityti, gali diktuoti, gali šnekučiuotis, gali klausytis. Pasivaikščiojimas taip pat nekliudo nė vienam iš šių dalykų.

Vienoms užtenka švelnesnio, kitoms griežtesnio gydymo, o neretai gali padėti tik kardinalios, kraštutinės priemonės. Viena iš jų yra mirtis (kraujo praliejimas), išvaduojanti nuo bet kokių kamuojančių sunkių ir skausmingų kančių. Pyktis ir kitos aistros sukelia daug dorinių negalavimų. Juos išgydyti taikomos įvairios bausmės rūšys, kurias Seneka laiko vaistais (*De ira*. 1. 16. 1). Kai žmogus pirmus kartus pradeda klysti, jį stengiamasi švelniai pamokyti ir viešai papriekaištauti. Bet kai viešumas bei gėda nesuveikia ir yra toliau pasirenkamas nuodėmingas gyvenimo būdas, tenka taikyti drastiškus sprendimo būdus. Kuo stipresnis negalavimas, tuo rūstesnių veiksmų reikalauja. Kai maištaujanti, jau nepagydoma siela supina įvairius nusikaltimus su kitais, o toliau nusidėti skatina padarytos nuodėmės, jos susargdina ir užvaldo ne tik sielą, bet ir kūną. Jos gali būti pašalinamos tik mirštant. Šiuo atveju mirtis yra vienintelis gėris, galėsiantis palengvinti tokio nusidėjėlio gyvenimą (*De ira*. 1. 16. 3). Kai peržengiama ši riba, kelio atgal nebelieka, o siela ir po mirties yra pasmerkama kentėti.

Nesunku pastebėti, kad kūno ligos skiriasi nuo sielos. Pastarąsias ligas išgydyti labai sunku, o taikomos priemonės retai suteikia teigiamus ir trokštamus rezultatus. Kaip pavyzdį galima pateikti kūno ligų intensyvėjimą. Kuo žmogus ilgiau nesigydo ir labiau serga, ligai išplitus jis jaučiasi vis blogiau. Kitaip nei kūnas, siela gali jaustis tik geriau ir ilgai nejaušti ligos progresavimo (*Epist.* 53. 5):

Levis aliquem motiuncula decipit; sed cum crevit et vera febris exarsit, etiam duro et perpessio confessionem exprimit. Pedes dolent, articuli punctiunculas sentiunt: adhuc dissimulamus et aut talem extorsisse dicimus nos aut in exercitatione aliqua laborasse. Dubio et incipiente morbo quaeritur nomen, qui ubi ut talia coepit intendere et utrosque distortos pedes fecit, necesse est podagram fateri. Contra evenit in his morbis quibus afficiuntur animi: quo quis peius se habet, minus sentit<sup>100</sup>.

Pradinė sielos ligos stadija yra mažai pastebima, ji giliai slepiasi ir pasirodo tik tuomet, kai padėti jau nebeįmanoma. Tokių kačioms pasmerktų žmonių reikia vengti sveikiesiems. Mėgstantis nusidėti ir dažnai tai darantis nesuvokia savo daromos žalos kitiems. Jis stengiasi į malonumų pasaulį patraukti savo draugus, šeimos narius. Nors nėra nieko geriau ir niekas taip nedžiugina sielos, kaip ištikima ir nuoširdi draugystė (*De tranq.* 7. 3), kartais ji gali būti pražūtinga. Šiuo atveju subtiliai

<sup>100</sup> Pamažėle krečiantis šaltis gali kai ką apgauti, bet kai sustiprėjęs suliepsnoja tikra karštine, jos nebeįstengia nuslėpti net stiprus bei kantrus žmogus. Kojas gelia, sąnarius duria, o mes kažkiek laiko dar apsimetinėjame: sakomės ar kulną išsisukę, ar nuvargę nuo mankštos. Kol liga neaiški ir tik prasidėjusi, ieškome jai pavadinimo, o kai jau išsipučia pentinai ir abi kojos pasidaro [...] dešinės, būtina pripažinti podagrą. Su siela ištinkančiomis ligomis esti priešingai: kuo didesnis ligonis, tuo geriau jaučiasi.

išsakoma atskirties idėja. Kaip ir per ligos protrūkius, epidemiją ar marą yra atskiriami sveikieji nuo sergančiųjų, nes užsikrėtimo galimybė net laikantis atstumo yra didelė, taip reikia atsiriboti ir nuo ydingų žmonių, nes ydos kaip lengvai plintantis virusas peršoka į šalia esančius (*De tranq.* 7. 3). Nors mažiau nuodėmingus yra sunkiau atskirti ir pasirinkti, nes jų ligos slepiasi po kauke, išmintingam ir įžvalgiam žmogui tai padaryti įmanoma.

Tiek kūno, tiek sielos ligų gydymas gali užtrukti skirtingai, vienos trumpiau, o kitos ilgiau. Jeigu pavyksta pasveikti, reikia prisižiūrėti ir toliau rūpintis sveikata, nes bet kada gali vėl pablogėti. Tačiau tai galioja tik kūnui. Simptomai gali palengvėti, o ligos eiga sulėtėti. Kūnui gera sveikata tenka laikinai. Jeigu gydytojas ją ir sugrąžina, tai tik laikinai, nes ją greitai galima prarasti. Bet siela išgyja visam gyvenimui (*Epist.* 72. 6). Senekai rūpi siela ir jos amžinumas, todėl jis stengiasi surasti būdų, kaip to pasiekti. Jo teigimu, sielos sveikata pasireiškia pasitikėjimu savimi, visų mirtingųjų norų supratimu ir atsparumu (*Epist.* 72. 7). Norint turėti kilnią, dorą ir pakilią dvasią, reikia pasikliauti kitokio tipo vaistais: paguoda, mokslingais užsiėmimais, filosofija ir, be abejo, nuoširdžia draugyste. Gydytojas gali tik nurodyti, kaip ir kiek reikia mankštintis, vaikščioti, kaip maitintis (*Epist.* 78. 5), bet draugas įkvėps norą gyventi ir padės atsikratyti mirties laukimo baimės. Kruopščiai atrinkta draugų kompanija suteikia stiprybę, džiaugsmą bei laimę, skatina sielą augti ir tobulėti.

Šios idėjos keliavo per amžius, nes posakis, kad sveikame kūne — sveika siela, išliko iki šių dienų. Šiomis dienomis jis praradęs reikšmę, nes daugumai svarbiausia yra lavinti ir tobulinti savo kūno formą, o siela negauna jokio dėmesio. Ji paliekama augti individualiai. Tačiau norintiems įgyti svarbesnių vertybių ir žmogiškų dorybių, reikia sutelkti visą savo dėmesį sielos reikalams. Kaip matyti, siela gali būti amžina, bet ne kūnas, todėl jos gerovė yra svarbiausia. Serganti siela suteiks daug dvasinių kančių, o tai nulems ir prastėjančią sveikatą, kuri pasireiškia sunkiomis ligomis ar psichologiniais sutrikimais.

## 6. Pykčio pažabojimas

Prieš pradėdamas pykčio analizę, Seneka jau buvo susidūręs su visais jo galimais pavojais. Tuo metu, kai jis rašė *De ira*, skirtą tik pykčio analizei, didelę šio darbo dalį sudarė jo asmeninė patirtis, kurią suteikė kraujo praliejimu ir žiaurumu pasižymėjęs ketverių metų Kaligulos<sup>101</sup> valdymo laikotarpis. Seneka dažnai jį vadina vardu, bet kartais netiesiogiai pamini jį kalbėdamas apie pyktį, reiškiamą kankinimo įrankiais, liepsnomis, kardais bei pilietinėmis nesantaikomis<sup>102</sup>. Tie sunkūs ir daug ištvėmės reikalaujantys metai suteikė Senekai daug patirties ir, galima manyti, išmokė, kokia didelė yra pykčio kaina ne tik individualiai sielai, bet ir visai Romos valstybei. Antipatija šiai aistrai yra juntama visoje jo filosofijoje.

Nuomonė apie pyktį anksčiau vyravo dvejopa. Viena vertus, pyktis buvo laikomas vertinga moralinio gyvenimo dalimi, būtina etiniams ir politiniams žmonių santykiams. Kita vertus, Vakarų filosofijos tradicijai buvo būdinga mintis, kad pyktis kelia didelę grėsmę padoriam žmonių gyvenimui<sup>103</sup>. Senekos filosofijoje pastaroji teorija taip pat yra aktyviai plėtojama. Po ilgų įtikinėjimų ir nuodugnių įrodymų, kad pyktis yra destruktivus blogis ir viską naikinanti jėga, jis nuo pat pradžių stengiasi įtikinti, jog jį privaloma pažaboti. Reikia išvyti ne tik pyktį, bet ir kitus šios aistros palydovus — žiaurumą, kraugerškumą bei įtūžį (*De ira*. 2. 12. 6). Pyktis ir jo atmainos sukelia daug neigiamų padarinių ir pasireiškia ne tik protinėmis ligomis, bet pakeičia ir nirštančiojo fizinę būklę bei veidą (*De ira*. 3. 4. 1-2):

Vt de ceteris dubium sit, nulli certe adfectui peior est uultus, quem in prioribus libris descripsimus: asperum et acrem et nunc subducto retrorsus sanguine fugatoque pallentem, nunc in os omni calore ac spiritu uerso subrubicundum et similem cruento, uenis tumentibus, oculis nunc trepidis et exilientibus, nunc in uno obtutu defixis et haerentibus; adice dentium inter se arietatorum ut aliquem esse cupientium non alium sonum quam est apris tela sua adtritu acuentibus; adice articulorum crepitem cum se ipsae manus frangunt et pulsatum saepius pectus, anhelitus crebros tractosque altius gemitus, instabile corpus, incerta uerba subitis exclamationibus, tremantia labra interdumque compressa et dirum quiddam exsibilia<sup>104</sup>.

<sup>101</sup> Gajus Julijus Cezaris Germanikas (12 – 41 m.) — Romos imperatorius, garsėjantis savo žiaurumu.

<sup>102</sup> James Romm, *How to Keep Your Cool: An Ancient Guide to Anger Management*, New Jersey: Princeton University Press, 2019, p. 2.

<sup>103</sup> Martha C. Nussbaum, *Anger and Forgiveness*, New York: Oxford University Press, 2016, p. 14.

<sup>104</sup> Gal dėl kitų aistrų gali būti abejonių, bet šios veidas yra prasčiausias. Jį nupiešėme ankstesnėse knygos: rūstus ir žiaurus, tai kraujui pasislėpus ir apleidus, tai šilumai ir gyvasčiai suplūdus į skruostus, paraudęs ir panašus į kruviną; gyslos išsipūtusios, akys tai virpėdamos šokinėja, tai spokso įsmeigtos į vieną tašką. Dar pridėk barškančių, trokštančių praryti dantų kalenimą, tarsi šernui iltis galandant, pridėk rankų laužymą ir sąnarių braškėjimą, krūtinės daužymą,

Pyktis sutrikdo receptorių veiklą, užtikrinančią tiek kūno, tiek sielos sveikatą. Pateiktas pavyzdys vaizdžiai iliustruoja pykčio savivalę ir kontrolę. Jausmai taip užvaldo protą, jog jis negali jų niekaip numalšinti. Toks gyvuliškas, nedrausmingas ir veidmainiškas elgesys yra moteriškas, o ne vyriškas bruožas<sup>105</sup>. Išmintingas vyras negali propaguoti ir toleruoti tokio elgesio, o tuo labiau taip gyventi. Skyriuje apie pykčio sąveiką su protu ir siela aptarta, kad pykčiui užvaldžius protą, žmogus sunkiai gali priimti sprendimus ir adekvačiai mąstyti. Aptemęs protas skatina agresiją, kivirčius arba skaudesnius padarinius. Pasidavimas pykčio jausmui prilygsta prasižengimui, kertančiam logikos ribą<sup>106</sup>, nes dažnu atveju savo veiksmų negali argumentuoti net patys pikčiurnos. Taip pat, teigdamas, kad nėra aistros, kurios nevaldo pyktis (*De ira*. 2. 36. 6), Seneka pabrėžia jo galią, kuri kelia baimę ir susirūpinimą.

Norint pažaboti pyktį, reikia įdėti daug pastangų. Prieš imantis veiksmų, pirmiausia reikia įvertinti patį save. Kruopšti savianalizė padės atskleisti visas galimybes, nes paprastai žmonės tikisi galintys padaryti daugiau (*De tranq.* 6. 2). Bet net ir norint tai padaryti, svarbiausia, kad žmogus siektų bei norėtų pasitaisyti ir pakeisti savo gyvenimo būdą, nes niekas kitas už jį to nepadarys. Dažnu atveju netinkamas elgesys yra nurodomas kaip blogų genų padarinys, tačiau svarbu dar kartą pabrėžti, kad ši aistra nėra įgimta ir niekada nebuvo nustatytas joks pykčio genas. Kita vertus, genai, padidinantys polinkį į nerimą, impulsyvumą ir sociopatiją, gali prisidėti prie lėtinio pykčio išsivystymo tikimybės<sup>107</sup>. Taigi, ne prigimtis, bet žmonių klaidos ir neteisingi pasirinkimai lemia pykčio augimą. Net jei tokie genai yra, nesuteikus jiems laisvės, galima išvengti bet kokių pykčio apraiškų.

Kadangi dažniausiai pyktis kyla dėl skriaudos ar jos regimybės, Seneka pataria šių dalykų vengti, nes yra lengviau susilaikyti nuo aistrų, negu jas nuraminti (*De ira*. 3. 8. 8). Juolab, daug nesusipratimų sukelia noras pernelyg greitai išvelgti skriaudą, o tai apsunkina kenkiančiojo motyvų nežinojimas, nes jo siekis nebūtinai yra blogio linkėjimas. Taip pat reikia vengti ir kovoti su silpnos sielos troškimais. Malonumų ji ieško visur, ko pasekoje kiekviena yda neišsitenka savyje ir trokšta vis daugiau: prabangos troškimas virsta godumu, garbingumas ir savivertė užmirštama, žudymas pasilinksminimui tapo įprastu, nieko nestebinančiu dalyku (*Epist.* 95. 33). Taip savivaliaudamas žmogus kenkia ne tik pats sau, bet ir valstybei, nes tai, kas didinga ir garbinga, yra

---

tankų kvėpavimą, gilų vaitojimą, kūno blaškymąsi, neaiškią, staigių šūksnių pertraukiamą kalbą, iš drebančių, protarpiais suspaustų lūpų sklindantį baisų šnypštimą.

<sup>105</sup> William S. Anderson, *Essays on Roman Satire*, New Jersey: Princeton University Press, 1982, p. 328.

<sup>106</sup> Andrew M. Stauffer, *Anger, Revolution, and Romanticism*, New York: Cambridge University Press, 2005, p. 18.

<sup>107</sup> Ronald T. Potter-Efron, *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment*, New York: Routledge, 2015, p. 5.

nevertinama. Todėl kilus norui pasikeisti, reikia pradėti pažinti artimus draugus bei kitus žmones, suprasti, su kuriais reikia bendrauti, o kurių draugystės reikia atsisakyti (*De ira*. 3. 8. 1-2):

Demus operam ne accipiamus iniuriam, quia ferre nescimus. Cum placidissimo et facillimo et minime anxio morosoque uiuendum est; sumuntur a conuersantibus mores et ut quaedam in contactos corporis uitia transiliunt, ita animus mala sua proximis tradit: ebriosus conuictores in amorem meri traxit, inpudicorum coetus fortem quoque et silice natum uirum emolliit, auaritia in proximos uirus suum transtulit. Eadem ex diuerso ratio uirtutum est, ut omne quod secum habent mitigent; nec tam ualetudini profuit utilis regio et salubrius caelum quam animis parum firmis in turba meliore uersari<sup>108</sup>.

Netinkamai pasirinkti draugai ir aplinka gali pakreipti gyvenimą netinkama linkme, nes jie, rodydami blogą pavyzdį, skatina nusidėti ir kitus. Todėl reikia vengti tų, kurie gali pakurstyti pyktį (*De ira*. 3. 8. 3), nes niekas neklysta pats sau vienas (*Epist.* 94. 54). Bet norint išrauti visas ydas ir kitas blogybes, žmonėms reikia mokytis, kas yra gėris, o kas yra blogis, kad galėtų juos atskirti. Bet pažinti gėrį, anot stoikų, yra sudėtinga. Žmonių intelektualinis vystymasis dažnai būna menkinamas ir apsunkinamas šalutinių veiksnių, dėl auklėjimo arba dėl didelio kultūros poveikio yra nukreipiamas ne ta linkme. Tai neabejotinai sudaro galimybes atpažinti išorinius daiktus kaip tikras blogybes, o toks pažinimas nulemia klaidingus pasirinkimus<sup>109</sup>. Suklysti, bet pasimokyti iš savo klaidų yra viena veiksmingiausių priemonių ydoms pažaboti ir net nugalėti. Taipogi, labai pravartu žinoti visas savo silpnybes ir tai, kas erzina ar kelia neigiamus jausmus. Pavyzdžiui, vieną gali įžeisti žodžiai, o kitą darbai, trečiam gaila užgauto kilmingumo, o ketvirtas nepakenčia išdidumo (*De ira*. 3. 10. 4). Taigi, privaloma iškelti sau tikslą, jo siekti ir taikyti tam visas būtinas priemones — pažinti save, draugus ir gėrį.

Kita priežastis, leidžianti įveikti pyktį, yra kovojimas su savimi ir nepasidavimas pagundoms. To reikia išmokti didinant susilaikymą, pažabojant prabangą, ramiai žvelgiant į skurdą ir pradedant gėdytis palaido gyvenimo būdo (*De tranq.* 9. 2). Paprastas, kuklus gyvenimas padeda pajusti saiką ir mažina troškimus. Saikas Senekos filosofijoje yra vienas pagrindinių dorų gyvenimo principų. Šį terminą jis vartoja kalbėdamas apie bet kokią aistrą ar dorybę. Nors malonumai yra

<sup>108</sup> Gyvenkime su maloniu atviruoliu, o ne su dirgliu surūgėliu. Būdas perimamas iš bičiulių ir, kaip bendraujant užkrečiama ligomis, taip ir siela perduoda savo trūkumus artimiesiems. Girtuoklis įpratina prie vyno, ištvirkėlių sambūris tvirtą ir, jei įmanoma, vyrą palenkia, šykštuolis paskleidžia aplinkiniams savo užkratą. Tas pat ir su dorybėmis, tik jos veikia priešingai: švelnina su jomis susijusius. Gerai savijautai ne taip padeda naudinga vietovė ar sveikesnis klimatas, kaip nestiprioms sieloms — buvimas dorųjų būryje.

<sup>109</sup> Robert A. Kaster, „Introduction“, *Seneca: Anger, Mercy, Revenge* (eds. E. Asmis, S. Bartsh, M. C. Nussbaum), Chicago: The University Of Chicago, 2010, p. 5.

netoleruoti, kai kurių visiškai atsikratyti negalima, nes jie padeda palaikyti gyvybines funkcijas. Trečiojoje *De ira* knygoje jis taip kalba apie alkį ir troškulį (*De ira*. 3. 9. 4). Jų trūkumas sukelia nepasitenkinimą, iš kurio kyla didesnis pyktis. Dėl šios priežasties negalima savęs per daug nualinti. Taigi, gausiais pavydžiais paremta analizė veda link vieno tikslo — saikingo vartojimo. Kuo mažiau mėgaujamosi gerais dalykais, tuo greičiau išugdomas jiems atsparumas, nes nėra nieko, ko nesutramdytų drausmė ar griežtas auklėjimas (*De ira*. 2. 12. 3-4):

Atqui nihil est tam difficile et arduum quod non humana mens uincat et in familiaritatem perducatur adsidua meditatio, nullique sunt tam feri et sui iuris adfectus ut non disciplina perdomentur. Quodcumque sibi imperavit animus optinuit: quidam ne umquam riderent consecuti sunt; uino quidam, alii uenere, quidam omni umore interdixere corporibus; alius contentus breui somno uigiliam indefatigabilem extendit; didicerunt tenuissimis et aduersis funibus currere et ingentia uixque humanis toleranda uiribus onera portare et in immensam altitudinem mergi ac sine ulla respirandi uice perpeti maria. Mille sunt alia in quibus pertinacia impedimentum omne transcendit ostenditque nihil esse difficile cuius sibi ipsa mens patientiam indiceret<sup>110</sup>.

Seneka nuolat pabrėžia proto galią ir savikontrolės svarbą. Jeigu protas yra išlavintas ir šviesus, jis gali įveikti visas aistras, besistengiančias jį užvaldyti. Bet tam reikalinga ir darni sielos veikla. Jeigu ji bus nesutramdoma, pasileidusi ir per jautriai reaguos į jausmus, ji tik apsunkins proto kovą su pykčiu. Tiek stoikų, tiek Senekos teigimu, visas ligas galima išgydyti paskyrus laiką vertingiems mokslams ir laisviesiems menams. Pikčiurnoms netinkami sunkūs mokslai, nes jie gali pernelyg nuvarginti ir taip jau išsekusią, silpną sielą (*De ira*. 3. 9. 1). Staigūs ir griežti pasikeitimai sutrikdo, o kartais ir šokiruoja ligotą sąmonę.

Seneka taip pat išvelgia nepastovumo ir mėgdžiojimo problemą. Jis teigia, kad už pačias ydas yra blogiau tik jų keitimas (*De otio*. 1. 2). Toks lengvabūdiškas elgesys neleidžia susigyventi su blogiu ir nepatirti graužaties. Kadangi tai prieštarauja bet kokiems Senekos įsitikinimams, jis pateikia keletą patarimų, padėsiančių atrasti vaistą nuo šios ligos. Geriausias būdas pasikeisti, įgyti išminties bei dorybių, yra pasikliauti filosofija, nes joje išdėstytos visos vertybės ir siekiamybės (*Epist.* 16. 3), o ją gerbia net ir blogųjų aplinkos menai (*Epist.* 14. 11). Ji vienintelė galinti išgydyti visas fizines ir dvasines ligas, suteikti laimę ir pakenčiamą gyvenimą.

<sup>110</sup> Bet juk nėra tokio sunkumo ar skardžio, kurių žmogaus mintis nenugalėtų ir nuolatinis mąstymas neprisijaukintų, nėra tokių žvėriškų bei savavališkų aistrų, kurių nesutramdytų drausmė. Siela pasiekia, tai ką sau įsako. Kai kurie žmonės prisiverčia niekada nesijuokti, kai kurie — negerti vyno, kiti — nesimylėti, kai kurie — nenaudoti jokio skysčio; vienas, pasitenkindamas kiškio miegu, gali nepavargdamas būdrauti, kitas išmoksta bėgioti ploniausiomis, net aukštyn einančiomis virvėmis, nešioti milžiniškus, žmogaus jėgoms vos pakeliamus svorius, pasinerti į bedugnes gelmes ir neįkvėpdamas nardyti po jūrą.

Tačiau būti filosofu ir patirtia džiaugsmingo gyvenimo palaimą, turi galimybę ne kiekvienas (*Epist.* 16. 3):

Non est philosophia popolare artificium nec ostentationi paratum; non in verbis sed in rebus est. Nec in hoc adhibetur, ut cum aliqua oblectatione consumatur dies, ut dematur otio nausia: animum format et fabricat, vitam disponit, actiones regit, agenda et omittenda demonstrat, sedet ad gubernaculum et per ancipitia fluctuantium derigit cursum. Sine hac nemo intrepide potest vivere, nemo secure; innumerabilia accidunt singulis horis quae consilium exigant, quod ab hac petendum est<sup>111</sup>.

Filosofija turi pyktį ir kitas aistras pavergiančią galią. Ji reiškia sveikatą, laimę, džiaugsmą ir visas kitas žmogaus siektinas dorybes. Užsiimant šiuo menu, siela yra apsaugoma, jai suteikiamas prieglobstis. Daugumai ji yra neįveikiama ir nepasiekiamo, nes jai nėra suteikiama pirmenybė. Dėmesys jai skiriamas tuomet, kai žmogus yra pasiekęs kritinę ribą ir nori išsigelbėti nuo slegiančių sunkumų. Sužlugdyta siela neturi jėgų paklusti filosofijos mokymui ir išrauti visas ydas. Taip nenutiktų, jeigu būtų iškart siekiama to, kas svarbiausia (*Epist.* 17. 5).

Seneka taip pat pateikia savo filosofijos praktikavimo būdą — tai savo poelgių apgalvojimas, apmąstymas (*meditatio*). Jį perėmė iš savo mokytojo, romėnų filosofo Sekstijaus, kuris kiekvieną dieną ruošdamasis miegoti klausinėdavo savęs, kokias ydas įveikė ir kokioms blogybėms atsispyrė (*De ira.* 3. 36. 1). Kaip pastebėjo mokslininkai, tokio pobūdžio dvasinius savianalizės pratimus greičiausiai sugalvojo kitų mokyklų filosofai, bet tai tapo pagrindiniu stoikų praktikos aspektu<sup>112</sup>. Užduodant tokius klausimus, vyksta sielos tardymas, tarsi ji būtų teisme. Kamantinėjant save tokiais klausimais, žmogus pripažįsta savo klaidas, jų nebijo, o tai užtikrina ramybę ir laisvę. Tokį metodą galima pritaikyti ir kovai su pykčiu. Jeigu jis kiekvieną dieną bus teisiamas, tai bus sustabdytas arba bent taps nuosaikesnis. Galima teigti, kad filosofo gyvenimas gali kelti nemažai iššūkių, nes visada grėsmę kelia nuolat atakuojančios emocijos, kurias reikia gydyti pasitelkiant mokslą<sup>113</sup>. Kad ir kaip benutiktų, ne visada pavyksta gyventi idealiai, todėl šis Senekos pateiktas metodas yra itin reikalingas ir prasmingas. Net ir ištvermingiausiai suklysta, svarbiausia yra iš to pasimokyti.

<sup>111</sup> Filosofija nėra kiekvienam įkandamas ar parodai skirtas užsiėmimas. Ji slypi ne žodžiuose, bet darbuose. Ji skirta ne tam, kad maloniai prastumtume dieną, kad iki šleikštumo neįkyrėtų nuobodulys. Ji kuria ir formuoja sielą, tvarko gyvenimą, valdo poelgius, rodo, ką reikėtų daryti ir ko vengti, stovi prie vairo, parinkdama kelią plaukiant abejonių jūra. Be jos niekas negali gyventi be baimės, niekas negyvena ramiai. Kas valandą atsitinka daugybė įvykių, reikalaujančių tik filosofijoje ieškotino patarimo.

<sup>112</sup> Christopher Star, *Seneca*, London, New York: I. B. Tauris, 2017, p. 40.

<sup>113</sup> *ibid.*, 41.



Viską apibendrinant galima teigti, jog įsileidus pyktį, pažabojimas tampa sudėtingas, nes taip patikrinama žmogaus, jo sielos bei proto ištvermė. Norint jį sutramdyti, neužtenka tik vieno iš jų. Jie būtinai turi veikti kartu, nes pažabotas pyktis gali bet kada sugrįžti. Kadangi siela yra pirmasis taikiny, reikia ją supažindinti su blogybėmis, kad ji žinotų, su kuo reikia kovoti ir nepasiduoti. Blogybės, su kuriomis dažniausiai susiduriama, yra materialios: turtas, šlovė, garbė, kūno malonumai ir kitų poreikių tenkinimas. Jie labiausiai menkina sielą, dėl jų ji tampa skurdi ir labai pažeidžiama. Todėl viso to išėjimas yra saiko palaikymas ir išminties siekimas skaitant filosofiją.

## 7. Gyvenimas be pykčio pagal Seneką

Stoikų etika dažnai kritikuojama dėl nepraktiško griežtumo ir beprasmiško idealizmo. Panašu, kad ryškiausias jos bruožas yra polinkis į paradoksalias tezes, tokias kaip teiginiai, kad visos moralinės klaidos yra lygios, kad tik išmintingas žmogus yra laisvas ir nevaržomas, o visos aistros turi būti pašalinamos. Stoikai reikalauja, kad žmonės pasiektų tobulą dorybę ir atitinkamai elgtųsi<sup>114</sup>. Nors stoikai emocijas laikė proto ligomis, jie išvelgė ir pripažino tokius jų sukeltus teigiamus padarinius, pavyzdžiui, linksmumas, diskretiškumas ar nesąžiningumo baimė. Tačiau jie buvo nukreipti į audringesnes aistras, kurias stoikai laikė iškreiptais ir melagingais sprendimais gėrio bei blogio klausimais. Kadangi žmogus negali racionaliai mąstyti ar priimti tinkamų sprendimų, jie ragina tų jausmų atsikratyti<sup>115</sup>. Senekos filosofijoje matyti, jog jis pritaria šiai stoikų minčiai, o gyventi dorai, kilniai, nustatytomis stoikų normomis gali tik išmintingas žmogus. Nors Seneka nelaiko savęs išmintingu ir nemano, kad tokiu kažkada taps (*De vita*. 17. 3), tačiau darbuose jis pateikia daug pavyzdžių ir patarimų, kaip tokiu tapti todėl, kad išminčiumi niekas negimsta (*De ira*. 2. 10. 6). Tik būdamas išmintingas, žmogus gali pažaboti pyktį ir kitas aistras.

Seneka išminčiumi laiko žmogų, kuris kankinamas nuolatinių vargų ir dvasinių bei fizinių sunkumų pasiekė tokią ištvėrmę, jog sugebėjo nugalėti bet kokią destruktivią jėgą (*De const.* 9. 5). Išmintingas gyvenimo būdas yra pavyzdingas ir turi būti siektinas kiekvieno, norinčio patirti ramybę ir santarvę. Visų pirma, išminčiaus negali niekas įžeisti ar nuskriausti (*De const.* 2. 1), o tai yra viena svarbiausių priežasčių, kurios turi neigiamą poveikį sielai ir tolimesniam gyvenimui. Įsivaizduojami įžeidimai apnuodija sielą ir protą mintimis apie kerštą, blogio darymą kitiems. Greitas ir staigus įsiveidimas, nepakantumas skriaudoms apibūdina silpną, pažeidžiamą sielą, jos neatsparumą stipriems emociniams smūgiams ir netikėtiems akibrokštams, priverčiančiais susidurti su visa lemiančiais iššūkiais. Todėl Senekos ir kitų stoikų nuomone jiems atsispirti gali tik išmintinga siela (kurią Seneka sutapatina su dieviškąja), o pasipriešinimas ir kovojimas su aistromis yra vienos svarbiausių išminčiaus savybių, kurios vienareikšmiškai lemia jo ypatingumą bei autoritetumą (*De const.* 8. 2):

Non potest ergo quisquam aut nocere sapienti aut prodesse, quoniam diuina nec iuuari desiderant nec laedi possunt, sapiens autem uicinus proximusque dis consistit, excepta mortalitate similis deo.

<sup>114</sup> Brad Inwood, *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome*, New York: Oxford University Press, 2005, p. 95.

<sup>115</sup> James R. Averill, „Anger and Aggression: An Essay on Emotion“, *Springer Series in Social Psychology* (ed. R. F. Kidd), New York: Springer-Verlag, 1982, p. 83.

Ad illa nitens pergensque excelsa, ordinata, intrepida, aequali et concordi cursu fluentia, secura, benigna, bono publico nata, et sibi et aliis salutaria, nihil humile concupiscet, nihil flebit<sup>116</sup>.

Seneka išminčių vaizduoja tarsi dievišką, nežemišką būtybę, o vienintelis jo trūkumas yra tas, jog yra mirtingas. Jo siela yra tokia dora ir kilni, jog kūniškos, materialios gėrybės yra jam svetimos ir nekelia pagundos. Jis rūpinasi ne savo, bet visuotine gerove. Todėl šiuo atveju galima aptarti ir tą faktą, kad būdamas dieviškas, jis atlaidžiai žvelgia į skriaudas. Nė vienas, kuris patiria traumą, nėra stiprus susilaikyti nuo neigiamų minčių ir labai sutrinka. Kitaip nei paprastas žmogus, išminčius, patyręs sužalojimą, pykčio nepajunta. Jis yra didingas ir didžiadvasis, nes suvokia, jog tikroji dorybė yra džiaugsmas ir linksmumas, sielos ramybė ir visos kitos teigiamos savybės. O pyktis, kaip ir sielvartas, yra neverti jų sunaikinimo (*De ira*. 2. 6. 2). O kadangi išminčiui priklauso vien tik dorybė, jis negali nieko prarasti. Į visus bauginimus jis žvelgia kupinas drąsos, jo veido nekeičia nei sunkumai, nei sėkmė (*De const.* 5. 5).

Kaip buvo aptarta anksčiau, pyktis yra klastinga aistra, sukianti chaosą ir nepastovumą. Tačiau kad ir kaip jis norėtų sunaikinti išmintingą sielą, ji tam nepasiduoda. Kad ir kokios būklės bebūtų, ji vis tiek kovoja už laimės potyrį. Bet kokia esama ar potenciali skriauda, emocinis sukrėtimas neužvaldo išminčiaus proto. Jis paklūsta sau, valdo savo veiksmus atsakingai ir nevedamas aistrų. Jo nejaudina likimo smūgiai<sup>117</sup>. Ideologinis tokio reiškinių paaiškinimas būtų toks, jog išminčius yra apsaugotas nuo traumų ir įžeidimų ne todėl, kad jų nepatiria, bet todėl, kad jie nepaliečia ir nesugriauna jo dvasinės ramybės<sup>118</sup>. Tačiau Seneka, pasitelkdamas metafora, pateikia kitokį paaiškinimą argumentuodamas, jog išminčius yra kitoje, niekam nepasiekiamoje vietoje, toli už paprastiems žmonėms pasiekiamos ribos (*De const.* 3. 3), o jo siela tvirta kaip akmuo, deimantas ar bet koks kitas taurusis metalas ar mineralas (*De const.* 3. 5). Jos sužaloti negalima jokiais įmanomais būdais. Tačiau kvailių reakcija būna atvirkštinė — jie bijo net savo paties šešėlio, atrodo, jog visas blogis ir nelaimės yra nukreiptos į juos. Jie pyksta ant visų ir visada, ne tik ant žmonių, bet ir gyvūnų bei gamtos. Suvokdamas žmonių esaties dėsnį, išminčius į juos žvelgia ramiai, su užuojauta (*De ira*. 2. 10. 7):

<sup>116</sup> Niekas negali išminčiui nei pakenkti, nei padėti, nes dieviški dalykai netrokšta būti pagelbstimi ir negali būti sužeidžiami, o išminčius juk yra dievų kaimynas ir giminaitis, panašus į dievą viskuo, išskyrus mirtingumą. Verždamasis ir siekdamas to, kas dangiška, tvarkinga, narsu, kas teka lygiai ir darniai, kas ramu, palaiminga, skirta visuotinei gerovei, jam ir kitiems sveika, jis nei trokš jokių žemės gėrybių, nei dėl jų raudos.

<sup>117</sup> Frances and Henry Harlitt, „Seneca“, *The Wisdom of the Stoics. Selection from Seneca, Epictetus and Marcus Aurelius* (eds. Frances, Henry Harlitt), Boston: University Press of America, 1984, p. 16.

<sup>118</sup> Mireille Armisen-Marchetti, „Seneca’s Images and Metaphors“, *Cambridge Companion to Seneca*, New York: Cambridge University Press, 2015, p. 158.

Placidus itaque sapiens et aequus erroribus, non hostis sed corrector peccantium, hoc cotidie procedit animo: ‘multi mihi occurrent uino dediti, multi libidinosi, multi ingrati, multi auari, multi furiis ambitionis agitati.’ Omnia ista tam propitius aspiciet quam aegros suos medicus<sup>119</sup>.

Išminčius tokių žmonių nesmerkia, bet su gailesčiu palydi pasiklydusias ir maištaujančias sielas. Jis suvokia, kad laikyti pyktį ant visuomenės ir jos ydų yra beprasmiška ir pavojinga. Nereikia visko apraudoti, nes jis supranta, kad išmintį gali įgyti ne kiekvienas. Didžioji dalis yra pasmerkta visą gyvenimą kęsti aistrų antpuolį. Toks nesusitvardymas tik parodo, jog siela yra švelni, bet labai silpna, pati verta gailesčio. Todėl šiuo atveju išminčius stengsis išlaikyti saiką, stipriai nepyks ir nesistengs visų išgelbėti. Tuo jis ir skiriasi nuo kitų, nes jis nugali bet kokias negandas ir sugeba pasitenkinti pats savimi (*Epist.* 9. 3). Be to, kaip žmogaus rankos nepaliečia to, kas dangiška, taip bet koks begėdiškumas, akiplėšiškumas ar pasipūtimas nukreiptas į išminčių yra beprasmiškas (*De cons.* 4. 1).

Išminčius pasižymi dar viena savybe — tai piktinimasis nuodėmėmis (*De ira.* 2. 6. 3). Tai leidžia manyti, kad išminčiaus viduje glūdi nedidelė pykčio užuomazga arba jis ne visada gali šią aistrą pažaboti. Jeigu jis tik leis šiai aistrai augti, jis taps vis piktesnis ir piktinsis vis dažniau, o tai sudarys puikias sąlygas sielos ir proto užvaldymui. Todėl galimi du tokio atvejo baigties variantai (*De ira.* 2. 6. 4):

Modus enim esse non potest, si pro facto cuiusque irascendum est; nam aut iniquus erit, si aequaliter irascetur delictis inaequalibus, aut iracundissimus, si totiens excanduerit quotiens iram scelera meruerint<sup>120</sup>.

Tokią priklausomybę nuo kitų ištižimo ir bejėgiškumo Seneka įvardija kaip didžiausią menkybę, o toks sielvartas ir begalinis rūpestis kitais pasmerks jo gyvenimą nesibaigiančiam sielvartui ir kančioms (*De ira.* 2. 7. 1). Jų baigtis taps neįmanoma, nes tik išėjęs į kiemą išminčius sutiks daug ydingų, nusidėti linkusių žmonių, todėl vieną kartą pradėjęs piktintis, jis niekada nesiliaus (*De ira.* 2. 9. 1). Dėl menko pelno siekiama kito pražūtis, laimingo nemėgstama, vardan mažų ir niekinių malonumų siekiama sunaikinti viską, kas yra aplinkui. Gyvenimas prisipildo melo, pagiežos ir veidmainiškumo (*De ira.* 2. 8. 2). Todėl dėl kitų paklydimų pykti nereikia, nes kasdien bus galima pamatyti daugiau noro nusižengti, padorumas iš lėto nyks, o nekaltumas apleis

<sup>119</sup> Taigi išminčius maloningai ir ramiai žvelgia į paklydimus, jis – ne nusidėjęlių priešas, bet taisytojas. Kasdien žengia iš namų šitaip nusiteikęs: „Susitiksiu daugybę girtuoklių, daugybę pasileidėlių, daugybę nedėkingųjų, daugybę šykštuolių, daugybę garbės troškimo įkarščio gainiojamų žmogelių“. Į visus juos išminčius žiūrės meiliai, kaip gydytojas į ligonius.

<sup>120</sup> Negali būti saiko, jei reikia piktintis kiekvienu poelgiu. Išminčius arba bus neteisingas, vienodai piktindamasis nelygiais nusižengimais, arba nepaprastai tulžingas, užsideddamas kiekvieną sykį, kai nusikaltimai nusipelno pykčio.

nusikaltėlius (*De ira.* 2. 9. 1). Tačiau tokių iššūkių reikia, norint patikrinti sielos ir proto stiprybę bei ištvermę. Tik susidūrusi su sunkumais siela išmanys, kaip su jais kovoti ir vengti. Skaudi patirtis gali padėti susikurti gerą gyvenimą. Be abejo, yra dalykų, prieš kuriuos išminčius gali tapti bejėgis, pavyzdžiui, sunki liga, kūno skausmas, artimo nelaimė, bet jie jo neparbloškia (*De const.* 10. 4). Taip pat jokia išmintis neišgydo įgimtų sielos ir kūno ydų (*Epist.* 11. 2):

Quibusdam etiam constantissimis in conspectu populi sudor erumpit non aliter quam fatigatis et aestuantibus solet, quibusdam tremunt genua dicturis, quorundam dentes colliduntur, lingua titubat, labra concurrunt: haec nec disciplina nec usus umquam excutit, sed natura vim suam exercet et illo vitio sui etiam robustissimos admonet<sup>121</sup>.

Tokie įvykiai nepriklauso nuo žmogaus valios, jie nutinka netikėtai ir gali kardinaliai pakeisti gyvenimą. Tačiau yra kvaila ir gėdinga silpnadvasiškai pakelti vargus ir kitus nevalingus reiškinius, kurie gali atsitikti ne tik blogiesiems, bet ir geriesiems. Todėl narsiai reikia sutikti pasaulio dėsnių duotas kančias, pasistengti ištverti tai, kas tenka mirtingiesiems ir neliūdi dėl to, ko negali išvengti ar pakeisti (*De vita.* 15. 7). Šiuo atveju išminčius niekada nenusimins net ištikus asmeninei negandai, neprisileis liūdesio, o jo dvasinė būseną nepasikeis.

Nors išminčius pyksta, jo įtūžis skiriasi nuo kitų žmonių tuo, kad jis nenori keršto. Išmintingas žmogus yra apsaugotas net nuo pirmojo sielos postūmio, sukuriančio mintį apie patirtos arba regimos skriaudos atsilyginimą<sup>122</sup>. Teisėtumas negali pakęsti jokios neteisybės, nes priešybė nederą tarpusavyje (*De const.* 8. 1). Todėl ir išmintas žmogus negali daryti nieko blogo, nes tai prieštarauja jo prigimčiai — siekti to, kas dangiška ir dieviška. Kartais jis gali pagrasinti, jog piktavališkas elgesys gali baigtis blogai ir turėti neigiamų padarinių, bet tai tėra įspėjimas elgtis kultūringai ir išmintingai.

Nuo pykčio yra neatsiejamas atlaidumas, kuris padeda ne tik nekaltumui, bet ir dorybei (*De clem.* 1. 2. 3), kurioje glūdi tikroji laimė. Tyrimai rodo, kad atleidimas veiksmingai padeda pašalinti pykčio, nerimo ir baimės jausmus, bet jis neturi būti tapatinamas su nusikaltimo arba skriaudos užmiršimu, pateisinimu ar neigimu<sup>123</sup>. Tai veikiau atsikratymas neapykantos naštos,

<sup>121</sup> Kai kuriuos net ir labai ištvermingus vyrus žmonių akivaizdoje išpila prakaitas, lyg būtų nuvargę ar sušilę, kai kuriems besiruošiant kalbėti dreba keliai, kai kuriems dantys barška, liežuvis pinasi, lūpos neprasiveria. Šito niekada nepašalina nei mokslas, nei patyrimas, čia savo jėgą rodo prigimtis, net ir paties stipriausiems primindama apie save tokiomis ydomis.

<sup>122</sup> Elizabeth Asmis, „Seneca’s Originality“, *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press, 2015, p. 231.

<sup>123</sup> Vanda Konstam, Miriam Chernoff, Sara Deveney, „Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, And Empathy, *Counselling and values*, vol. 46, 2001, p. 26-39.

slegiančios pasąmonę<sup>124</sup>. Atlaidumo apibrėžimai, kuriuos tikėtina pats sugalvojo, nepasižymi sunkumu ir nereikalauja itin gilaus mąstymo. Keletas pirmųjų jo bandymų atrodo kaip bendri gailestingumo bei malonės gestai<sup>125</sup>. Seneka jį įvardija kaip susivaldymą, turint galimybę atkeršyti arba viršesniojo švelnumą, skiriant bausmę žemesniam. Taip pat jį pavadinti galima sielos polinkiu į romumą, reikalaujant bausmės (*De clem.* 2. 3. 1). Čia galima išvelgti du dalykus: norą atleisti ir siekį nubausti arba atkeršyti, kuris suponuoja sielos sudirgimą ir nesivaldymą. Tokia būseną pradeda erzinti ir kelti sąmyšį ramybės būsenoje esančioje sieloje. Dauguma atlaidumą supranta kaip gerą būdo savybę ir tokį žmogų skelbia pavyzdingu, jis tampa visų mėgiamas ir gerbiamas, kitų žavesys nukreiptas į jį yra neatsiejama gyvenimo dalis. Tačiau jeigu siela nori keršyti, ji pradeda pasiduoti aistrai, o tai reiškia, kad atlaidumas negali būti laikomas dorybe, kad ir kiek gražių poelgių atlaidus žmogus padarytų. Tad tai leidžia teigti, kad šis bruožas yra ne kas kita, kaip klystančio žmogaus savybė ir yda.

Be to labai svarbu pridurti, kad išminčius nujaučia bei į priekį numato nelaimės, joms iš anksto yra parengęs sprendimą, nes sumaištis jam yra nebūdinga ir nepriimtina. Toks žmogus vengia chaoso ir kitų, jo gyvenimo būdą išbalansuojančių, netikėtumų. Senekos vaizduojamas išminčius propaguoja tik teisingą gyvenimo būdą ir stengiasi vadovautis filosofija, kurioje išdėstytos tokios gyvenimos paslaptys ir veiksmai tam pasiekti. Žmogaus silpnybės nėra pateisinamos, o kadangi gailestis yra būdingas tik apgailėtinajai sielai, tai išminčius turi jo atsisakyti. Jis ne gailės, bet su ramia siela ir romiu veidu padės, pavyzdžiui, paguos verkiančius, bet pats neverks, išties pagalbos ranką vargšams, suteiks prieglobstį (*De clem.* 2. 6. 1-2), nes jo yra tokia prigimtis. Visi šie poelgiai ir elgsena nusako jo kaip teisėjo, siekiančio teisingo rezultato, padėtį (*De clem.* 2. 7. 1):

At quare non ignoscet? Agedum constituamus nunc quoque, quid sit venia, et sciemus dari illam a sapiente non debere. Venia est poenae merita remissio. Hanc sapiens quare non debeat dare, reddunt rationem diutius, quibus hoc propositum est; ego ut breviter tamquam in alieno iudicio dicam: Ei ignoscitur, qui puniri debuit; sapiens autem nihil facit, quod non debet, nihil praetermittit, quod debet; itaque poenam, quam exigere debet, non donat. Sed illud, quod ex venia consequi vis, honestiore tibi via tribuet; parcat enim sapiens, consulet et corriget; idem faciet, quod, si ignosceret, nec ignoscet, quoniam, qui ignoscit, fatetur aliquid se, quod fieri debuit, omisisse. Aliquem verbis

<sup>124</sup> Adam Morton „What is Forgiveness“, *Forgiveness. A Philosophical Exploration* (ed. L. Griswold, D. konstan), New York: Cambridge University Press, 2011, p. 6.

<sup>125</sup> Malcom Schofield „Seneca on Monarchy and the Political Life“, *Cambridge Companion to Seneca*, New York: Cambridge University Press, 2015, p. 75.

tantum admonebit, poena non adficiet aetatem eius emendabilem intuens; aliquem invidia criminis manifeste laborantem iubebit incolumem esse, quia deceptus est, quia per vinum lapsus; hostes dimittet salvos, aliquando etiam laudatos, si honestis causis pro fide, pro foedere, pro libertate in bellum acciti sunt<sup>126</sup>.

Galima matyti, kad išmintingas žmogus sprendimus priima laisva valia, vadovaudamasis savo protu ir sąžine. Nors tikslas nubausti išlieka svarbiausiu uždaviniu, tai suteikia galimybę atkreipti dėmesį ir į kitus svarbius veiksnius, plačiau apžvelgti situaciją. Taip pat matyti, kad jis neatlieka griežto teisėjo vaidmens. Jis atlaidesnis ir gailstingesnis už kitus miesto teisėjus, turinčius siauresnes pažiūras, kartais nenorinčius suprasti<sup>127</sup>. Jie linkę nepripažinti savo žmogiškojo klystamumo, kitaip nei išminčius. Klaidos jam nekelia pykčio ar nusivylimo savimi, o kaip tik jas supranta, stengiasi ištaisyti, išmokti ir daugiau ateityje nekartoti, tai suteikia tik dar daugiau išmonės. Kitiems patarti ir gelbėti iš bėdos privalo ne piktas, turintis išankstinių nusistatymų teisėjas, bet doras, nes į nuodėmes linkęs žmogus negali ištaisyti ne tik kitų nuodėmių, bet ir savo (*De ira*. 1. 16. 1). Toks darbas išminčiui tinka, nes jis jo nepaveiks taip, kaip paprastą žmogų. Jis gali pajusti kažkokį menką jaudulį, bet nepajus stiprios aistros.

Visi žmonės veržiasi prie džiaugsmo, bet nežino, iš kur jis kyla ir kokios jo priežastys. Dauguma jų patiria dalyvaudami puotose, kiti siekia garbės ir šlovės, o dar kiti užsiimdami Beverčiais mokslais ar knygomis, taip švaistydami savo laiką ir atitolindami sielą nuo tobulėjimo. Tačiau tai yra trumpalaikis džiaugsmas, galintis trukti tik akimirka ir reikalaujantis nemažai pasiaukojimo. Įsigalėjusios aistros atitolina žmogų kaip tik įmanoma labiau nuo drąsaus, kilnaus ir dorybingo gyvenimo. Be to, daugelis jaudinasi dėl savo gyvenimo trukmės, bet ne dėl kokybės. Autorius dažnai primena, kad visi esą mirtingi ir nereikia vargti dėl gyvenimo (*Epist.* 22. 16), o jų praleisti taip, tarsi bet kuri diena būtų paskutinė ir rytojaus laukimas nekeltų nerimo (*Epist.* 12. 8-9). Todėl Senekos nuomone, tik išmintis yra pastovus ir neišblėstantis džiaugsmas (*Epist.* 60. 16-17),

<sup>126</sup> „O kodėl jis niekam nedovanos?“ Nustatykime dabar, kas yra malonė ir žinokime, jog išminčius nebūtinai turi ją teikti. Malonė yra užtarnautos bausmės atleidimas. Tyrinėjantieji, kodėl išminčius neprivalo ją duoti, aiškina pernelyg ištęstai, o aš pasakysiu trumpai, tarsi kalbėdamas svetimame teisme: Dovanajoma tam, kuris turėjo būti nubaustas, o išminčius nieko nedaro, ko neturėtų, nieko nepraleidžia, ką turėtų, taigi jis nedovanoja tos bausmės, kurios turi reikalauti. Tačiau tai, ko tu nori gauti iš malonės, jis suteiks garbingesniu keliu: juk išminčius atleis, patars ir pataisys. Darys tą patį, ką ir dovanodamas, bet nedovanos, nes tas, kuris dovanuoja, prisipažįsta, kad praleido kažką, ko turėjo padaryti. Vieną tik pabars, nebaus, matydamas jo pataisomą amžių, kitą, be abejonės, apkaltintą iš pavydo, lieps išteisinti, nes pateko į pinkles, nes paslydo nusigėręs; priešus paleis sveikus, kartais net pagyręs, jei įsijungė į karą dėl garbingų priežasčių: dėl duoto žodžio, dėl sutarties sąlygų, dėl laisvės.

<sup>127</sup> Brad Inwood, „Moral Judgement in Seneca“, *Stoicism. Traditions and Transformations* (ed. S. K. Strange, J. Zupko), New York: Cambridge University Press, 2004, p. 80.

galintis užtikrinti gyvenimo kokybę ir dvasinį bei fizinį pasitenkinimą, nes kol siela sveika, tai ir kūnas nepatirs daug kančių:

Hoc ergo cogita, hunc esse sapientiae effectum, gaudii aequalitatem. Talis est sapientis animus qualis mundus super lunam: semper illic serenum est. Habes ergo et quare velis sapiens esse, si numquam sine gaudio est. Gaudium hoc non nascitur nisi ex virtutum conscientia: non potest gaudere nisi fortis, nisi iustus, nisi temperans<sup>128</sup>.

Nė vienas, kuris turtų ir kitų materialų dalykų pagalba pasiekė viršūnę, nėra didis ir garbingas, o tuo labiau laimingas, patiriantis daug džiaugsmo. Stoikai taip pat atsisako įtraukti malonumus į laimę suteikiančių dalykų sąrašą, nes mano, kad jie šią dorybę pavers beverte, nors ji turėtų būtina siektina kaip aukščiausias gėris<sup>129</sup>. Tik išmintingo žmogaus džiaugsmas tvirtas, nepertraukiamas jokių neigiamų emocijų. Jo mintys linksmos ir tylios visada, visose vietose ir visomis sąlygomis. Kadangi džiaugsmas nepateko iš išorės, jis negali ir dingti. Jis nėra svetima dovana, todėl jos negali niekas atimti. Džiaugsmas gimsta žmoguje ir yra nuo jo neatsiejamas. Tai prašmatnus, atviras ir ganėtinai lengvas gyvenimas, kuriame vyras niekada neturėtų patirti jokio nusivylimo. Tikrąsias, neįmanomas pasisavinti vertybes jis visada turi su savimi, jas lengviau valdyti nei tas, kurios įgyjamos iš išorės (*De const.* 5. 7). Tai nereiškia, kad išminčius negali pajusti mažų malonumų, pavyzdžiui, susijusių su teisiniais reikalais arba švelniais, pagrįstais lūkesčiais. Vyrai kaip tik turėtų būti geranoriški, jei tai kyla iš jų pačių sielų ir yra branginama širdyse. Kiti malonumai yra nereikšmingi<sup>130</sup>. Tokį gėrį jaučia ne tik tobulos sielos, bet garbingas, geros prigimties vyras (*Epist.* 76. 30). Kad ir kaip bebūtų, dauguma neatsispiria progoms nerimti, maištauti ir pasirenka vilkti tokių veiksmų padarinių našta. Jie ieško laimės, bet tuo pačiu metu nuo jos ir bėga.

Senekos išminčius taip pat yra ir drąsus, baimes įveikiantis žmogus. Savo filosofijoje jis nagrinėja įvairius būties ir gamtos klausimus, per kuriuos atskleidžia pagrindinį žmogaus gyvenimo uždavinį — siekti dorybės, o ją pasiekus, ugdyti ir nepaleisti. Vienas iš klausimų, kuriam jis suteikia daug dėmesio ir kuris kelia jam didelį susidomėjimą, yra mirtis. Daugelyje laiškų (*Epist.* 82, 22, 23, 24, 101) jis stengiasi įtikinti, kad ji yra nebaisi ir neišvengiama, vis primindamas būties trapumą. Tačiau ne pačios mirties reikia bijoti, bet laiko, kada ji ateis.

<sup>128</sup> Tad nepamirški, jog pastovus džiaugsmas yra išminties dovana. Išminčiaus siela – tarsi pasaulis mėnesienoje, ten visados giedra. Vadinasi, yra dėl ko siekti išminties: išminčių visuomet lydi džiaugsmas. Toks džiaugsmas gimsta tik iš dorybių įsisamoninimo. Džiaugtis gali tiktai drąsus, tiktai teisingas, tiktai santūrus žmogus.

<sup>129</sup> Donald Rutherford, „Descartes vis-a-vis Seneca“, *Stoicism. Traditions and Transformations* (ed. S. K. Strange, J. Zupko), New York: Cambridge University Press, 2004, p. 183.

<sup>130</sup> Frances and Henry Harlitt, „Seneca“, *The Wisdom of the Stoics. Selection from Seneca, Epictetus and Marcus Aurelius* (ed. Frances, Henry Harlitt), Boston: University Press of America, 1984, p. 13.



Išsiblaškę ir nerūpestingi žmonės apie tai nepagalvoja, o nuklydę nuo doros kelio pasmerkia gyvenimą kančioms, kurias suteikia nenumaldomas malonumų troškimas. Laiko švaistymas pasireiškia atidėliojamais darbais, ateities, kuri yra neaiški, planais, pramogomis. Todėl Seneka pabrėžia dabarties svarbą, o ne miglotos ateities ar nepakeičiamos praeities (*Epist.* 101. 5):

Omnia, mihi crede, etiam felicibus dubia sunt; nihil sibi quisquam de futuro debet promittere; id quoque quod tenetur per manus exit et ipsam quam premimus horam casus incidit. Volvitur tempus rata quidem lege, sed per obscurum: quid autem ad me an naturae certum sit quod mihi incertum est<sup>131</sup>?

Matyti, kad daiktų tvarka ir pati gamta veikia pagal nustatytus dėsnius, kuriuos mirtingieji privalo pažinti ne tik dėl savo malonumo, bet išminties ir visų kitų dorybių siekimo. Kaip teigia Dalia Dilytė, „skverbimasi į gamtos slėpinių paslaptis Seneka laiko transcendentiniu procesu, gamtos dėsnių, jos reiškinių esmės suvokimą vertina kaip artėjimą prie Dievo. Pakilti į dieviškąją sritį gali tik siela<sup>132</sup>“. Vėlgi, kad ir kokius klausimus nagrinėtų, visi jie veda į vieną tikslą — didžią ir kilnią sielą. Ji yra tarsi dovana už nugyventą gerą, pavyzdinę gyvenimą.

Iš to, kas aptarta anksčiau, nelieka nieko kito, kaip tik pripažinti, kad mirtis yra neišvengiama. Seneka ragina visais būdais nusiraminti padrašinti ją pasitikti ramiai, nes nėra verti laiko bei sielos kančių tie dalykai, kurie nepriklauso nuo mūsų valios. Taip pat galima teigti, kad ji yra prigimtinis dalykas. Žmogus gimdamas iškart yra jai pasmerkiamas, bet niekada neaišku, kada ateis gyvenimo baigtis. Visi vienodai mirtingi, tik vieni gali mirti jauni, o kiti seni (*Epist.* 66. 43). Todėl drąsą Seneka apibūdina kaip įrankį savisaugai nuo nelaimių regimybės ir viso, ką paskiria likimas (*Epist.* 85. 28). Tokią nerimą keliančią regimybę suteikia ir mirtis. Ji gąsdina ne dėl to, kad yra bloga, bet dėl blogio tikimybės. Kadangi mumyse glūdi didelė meilė sau, stipriai veikia išlikimo instinktas, protą ir sielą sukausto baimė visą tai prarasti (*Epist.* 82. 15). Akivaizdu, jog sudėtinga atsižadėti ir gero, prabangaus gyvenimo, todėl visais įmanomais būdais stengiamasi kuo ilgiau tuo pasimėgauti ir atitolinti mirtį. Tuo išminčius ir yra ypatingas. Jis išliks ramus ir drąsiai pasitiks mirtį net ir tuo atveju, jei budelis grasins kalaviju (*Epist.* 70. 8). Jis išdidžiai pasitiks likimą ir neįsmeigs sau į širdį durklo, nesuteikdamas jam malonės<sup>133</sup>. Tik išminčius gali priartėti prie dieviškos būsenos

<sup>131</sup> Tikėki manimi, net ir laimingųjų ateitis netikra. Niekas neprivalo ką nors žadėti sau ateityje. Netgi rankose laikomas daiktas išsprūsta, ir mūsų jau sugautą valandą nusineša atsitiktinumas. Laikas riedapagal nustatytą, tačiau nežvelgiamą dėsnį. Kas man darbo, jei gimčiai aišku, jei man pačiam neaišku.

<sup>132</sup> Dalia Dilytė „Fizikos ir etikos darna gamtos slėpinių tyrimuose“, *Gamtos klausimai*, Vilnius: Pradai, 2002, p. 266.

<sup>133</sup> Savižudybė senovės Romos laikais buvo netoleruotina. Reta bendruomenė, kuri leido savo nariams žudyti, nepaisydama prietarų ir religinių sumetimų. Tačiau buvo keli socialiai priimtini savižudybių atvejai. Pirma, jos buvo užsakomos valstybės siekiant išsaugoti ir apsaugoti visuomenę. Antra, nusižengimas socialiniam kodeksui. Ir trečia,

ir vieninteliai tegyvena saugodami savo amžių ir prisijungdami visus laikus (*De brev.* 14. 1, 15. 5):  
Sapientis ergo multum patet uita; non idem illum qui ceteros terminus cludit; solus generis humani  
legibus soluitur; omnia illi saecula ut deo seruiunt<sup>134</sup>.

Išminčiaus gyvenimo būdas Senekos yra vaizduojamas kaip tobulas, ramus ir amžinas. Tik protingas, išmintingas žmogus gali pasiekti dievišką būseną. Jam yra įveikiamas pyktis, visos ydos, aistros ir kitos blogybės. Jo ištvermė nepalaužiama, o gebėjimas laikytis saiko kelia nuostabą daugeliui paprastų žmonių. Nors tai yra įsivaizduojamas idealas, bet, pasak stoikų ir Senekos, yra galimas.

---

kartais karo vadai aukodavo save dievams mainais už pergalę. Daugiau apie savižudybes antikos laikais žr. Miriam Griffin, „Philosophy, Cato, and Roman Cuicide: 2“, *Greece and Rome*, 32, 1986, p. 192-202.

<sup>134</sup> Taigi išminčiaus kelias tęsiasi labai toli, jo ribos kitokius negu visų kitų, vis vienintelis nepavaldu žmonių giminės dėsniams, jam tarsi dievui tarnauja visi amžiai.

## IŠVADOS

1. Anot šiuolaikinės psichologijos, emocijas sukelia išoriniai veiksniai, netikėti įvykiai, norų ir kitų iškeltų lūkesčių neįgyvendinimas. Stoikai emocijas vadino aistromis, o fiziologinės reakcijos (paraudimas ar išbalimas) buvo traktuojamos kaip natūralios žmogaus kūno būsenos, kurios vyksta savaime. Visas aistras būtina pažaboti.
2. Stoikai išskyrė keturias pagrindines emocijų rūšis (geismas, laimė, malonumas, skausmas), o visos kitos reakcijos, dar kitaip vadinamos išankstinėmis emocijomis (*propathēiais*), yra tik jų porūšiai.
3. Pyktis — tai viena dažniausiai patiriamų emocijų, kurios atsiradimą lemia nusivylimas, netinkamas įvykių vertinimas ir atgrasus kitų elgesys. Pagrindinis jo objektas — artimas žmogus.
4. Seneka pyktį nusako kaip norą nubausti arba keršyti. Jis nėra prigimtinis dalykas ir kyla dėl to, kai atrodo, jog esame nuskriausti arba neteisingai nuskriausti. Tai yra labai silpnos sielos bruožas.
5. Pykčio atsiradimo procese dalyvauja protas ir siela. Patiriama skriaudos regimybė priverčia apgalvoti keršto arba bausmės galimybę. Šiuo atveju veikia racionalus protas. Bet jeigu siela yra stipriai paveikiama jausmų, ji suteikia leidimą aistrai veikti ir protas yra nugalimas. Keršto ir bausmės siekimą numalšinti galėtų padėti protas, bet jeigu sielos iniciatyva būtų pasirenkamas bausmės kelias, tuomet protas prarastų bet kokią savo galią.
6. Aistros gali užvaldyti ne tik protą, bet ir sielą. Dažnu atveju tai lemia geidžiančiojo prado dominavimas — turto, garbės ir gero gyvenimo troškimas.
7. Kad siela nebūtų tokia pažeidžiama, ją nuolatos reikia ugdyti ir supažinti su tykančiais pavojais. Geriausias išminties ir pamokymų šaltinis yra filosofija.
8. Nors pyktis nėra prigimtinis dalykas, jį gali lemti netinkamos augimo sąlygos ir aplinka. Ypatingai kenksminga karšta prigimtis.
9. Fizinės sveikatos ir sielos ryšys yra abipusis. Jeigu sveikas kūnas, tai sveika ir siela.
10. Seneka išsamiai analizuoja pykčio pažabojimą ir pateikia nemažai priemonių. Pagrindinės yra šios: geras savęs pažinimas, mokėjimas pasirinkti draugus, laikytis saiko ir skaityti filosofiją.
11. Seneka išminčiaus gyvenimo būdą pateikia kaip labiausiai siektiną ir pavyzdinę, nes išmintingas žmogus yra doras, garbingas, tobulos prigimties ir sielos vyras.

## LITERATŪRA

### Šaltiniai

1. Aristotelis, 1990: *Rinktiniai raštai*, iš graikų kalbos vertė Jonas Dumčius, Vilnius: Mintis.
2. Homeras, 1981: *Iliada*, iš graikų kalbos vertė Antanas Dambrauskas, Vilnius: Vaga.
3. Platonas, 2014: *Valstybė*, iš graikų kalbos vertė Jonas Dumčius, Vilnius: Margi raštai.
4. Seneka, 1997: *Diatribės*, vertė Dalia Dilytė, Vilnius: Pradai.
5. Seneka, 2002: *Gamtos klausimai*, vertė Dalia Dilytė, Vilnius: Pradai.
6. Seneka, 2016: *Laiškai Liucilijui*, vertė Dalia Dilytė, Vilnius: Sofoklis.
7. Tacitas, Publijus Kornelijus, 2005: *Analai*, vertė Dalia Dilytė, Vilnius: Margi raštai.
8. *The Complete Work of Lucius Annaeus Seneca*, 2014: United Kingdom: Delphi Classics.

### Mokslinė literatūra

1. Anderson, William S., 1982: *Essays on Roman Satire*, New Jersey: Princeton University Press.
2. Armisen-Marchetti, Mireille, 2015: „Seneca’s Images and Metaphors“, in *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press.
3. Asmis, Elizabeth, 2015: „Seneca’s Originality“, in *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press.
4. Averill, James R., 1982: „Anger and Aggression: An Essay on Emotion“, in *Springer Series in Social Psychology* (ed. R. F. Kidd), New York: Springer-Verlog.
5. Brennan, Tad, 2005: *The Stoic Life: Emotions, Duties, and Fate*, New York: Oxford University Press.
6. Brennan, Tad, 2003: „Stoic Moral Psychology“, in *The Cambridge Companion to Stoics* (ed. B. Inwood), New York: Cambridge University Press.
7. Darwin, Charles, 2009: *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, New York: Cambridge University Press.
8. Ekman, Paul, 1992: „An Argument for Basic Emotions“, *Cognition and Emotion* 5 (6), 169-200.
9. Frances, Henry, Harlitt, 1984: „Seneca“, in *The Wisdom of the Stoics. Selections from Seneca, Epictetus and Marcus Aurelius*, (ed. Frances and Henry Harlitt), Boston: University Press of America.
10. Gill, Christopher, 2003: „The School in the Roman Imperial Period“, in *The Cambridge Companion to Stoics* (ed. B. Inwood), New York: Cambridge University Press.
11. Gill, Christopher, 2003: „Reactive and Objective attitudes: Anger in Vergil’s Aeneid and Hellenistic Philosophy“, in *Ancient Anger: Perspectives from Homer to Galen* (ed. S. Braund and G. W. Most), vol. 32, New York: Cambridge University Press.
12. Graver, Margaret R., 2007: *Stoicism and Emotion*, Chicago: University of Chicago Press.
13. Griffin, Miriam T., 2014: „Imago Vitae Suae“, in *Seneca* (ed. C. D. N. Costa), New York: Routledge.
14. Griffin, Miriam T., 1986: „Philosophy, Cato, and Roman Cuicide: 2“, *Greece and Rome* 32 (2), p. 192-202.
15. Grimal, Pierre, 1998, *Seneka*, iš prancūzų kalbos vertė Rasa Balčikonytė, Vilnius: Aidai.

16. Gordon, Steven L., 1985: „Anger and Agression: An essay on Emotion by James R. Averill. Review“, *Symbolic Interaction* 8 (2), 314-317.
17. Inwood, Brad, 2018: *Stoicism: A Very Short Introduction*, Oxford: Oxford University Press.
18. Inwood, Brad, 2004: „Moral Judgement in Seneca“, in *Stoicism: Traditions and Transformations* (ed. J. Zupko, S. K. Strange), New York: Cambridge University Press.
19. Inwood, Brad, 2005: *Reading Seneca. Stoic Philosophy at Rome*, New York: Oxford University Press.
20. James, Wiliam, 1884: „What is an Emotion?“, *Mind. A Review of Philosophy* 9 (34), 188-205.
21. Kaster, Robert A., 2010: „Introduction“, in *Seneca: Anger, Mercy, Revenge* (ed. E. Asmis, S. Bartsch, M. C. Nussbaum), translation into english by R. A. Kaster and M. C. Nussbaum, Chicago: The University of Chicago Press.
22. Konstan, David, 2015: „Senecan Emotions“, in *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press.
23. Lyman, Peter, 1984: „Anger and Agression: An essay on Emotion by James R. Averill. Review“, *Contemporary Sociology* 13 (2), 202-203.
24. Morton, Adam, 2011: „What is Forgiveness“, in *Forgiveness. A Philosophical Exploration* (ed. L. Griswold, D. konstan), New York: Cambridge University Press.
25. Novaco, Raymond W., 2000: „Anger“, in *Encyclopedia of Psychology* (ed. A. E. Kazdin), vol. 8, Washington: American Psychological Association.
26. Nussbaum, Martha C., 2016: *Anger and Forgiveness*, New York: Oxford University Press.
27. Potter-Efron, Ronald T., 2015: *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment*, New York: Routledge.
28. Romm, James, 2019: *How to Keep It Cool: An Ancient Guide to Anger Management*, New Jersey: Princeton University Press.
29. Schachter, Stanley, Jerome E. Singer, 1962: „Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State“, *Psychological Review* 69 (5), 379-399.
30. Schofield, Malcolm, 2015: „Seneca on Monarchy and the Political Life“, in *Cambridge Companion to Seneca* (ed. S. Bartsch, A. Schiesaro), New York: Cambridge University Press.
31. Solomon, Robert C., 2003: „Emotions and Choice“, in *What is an Emotion* (ed. Robert C. Solomon), 2 ed., New York: Oxford University Press.
32. Sorabji, Richard, 2009: „Did the Stoics Value Emotion and Feeling?“, *The Philosophical Quarterly* 59 (234), 150-162.

33. Star, Christopher, 2017: *Seneca*, New York, London: I. B. Tauris.
34. Stauffer, Andrew M., 2005: *Anger, Revolution, and Romanticism*, New York: Cambridge University Press.
35. Veyne, Paul, 2003: *Seneca. The Life of a Stoic*, translated by David Sulliman, New York: Routledge.
36. Visuotinė lietuvių enciklopedija. Prieiga internetu [Titulinis - Visuotinė lietuvių enciklopedija \(vle.lt\)](https://www.vle.lt/) (Žiūrėta 2021 03 25).
37. Vogt, Katja M., 2006: „Anger, Present Injustice and Future Revenge in Seneca’s *De Ira*“, in *Seeing Seneca Whole. Perspectives on Philosophy, Poetry and Politics* (ed. K. Volek, G. D. William), New York: Brill.
38. Wildberger, Julia, 2006: „Seneca and the Stoic Theory of Cognition“, in *Seeing Seneca Whole. Perspectives on Philosophy, Poetry and Politics* (ed. K. Volek, G. D. William), New York: Brill.

## SUMMARY

### **Emotions and Ethics: the Concept of Anger in Seneca's Philosophy**

The main purpose of this work is to reveal the concept of anger in Seneca's philosophy. Based on his works *De ira*, *De constantia sapientis*, *De vita beata*, *De tranquillitate animi*, *Epistulae morales ad Lucilium* and etc., endeavor was made to find out what factors leads to anger, how it relates to the soul, mind and body and how to curb it. As well as it was a goal to specify what kind of man, according to Seneca, is exemplary and corresponds to his imaginary ideal. Although there were different opinions about this infatuation in Antiquity, Seneca considered it the most insidious, harmful and terrible human imperfection. In his work he bases on the theory of Stoics, nonetheless he openly expresses his own ideas and opposes other philosophers. Analysis shows that anger can be caused by various reasons, such as go wrong in achieving goals, unfulfilled desires, or incurred pain. Satisfying needs evokes positive emotions such as joy, pleasure, and displeasure causes sadness or anger. Anger can enslave the soul and overwhelm the mind, resulting in a loss of self-control, rational thinking, and objective judgment. Seneca strongly speaks against anger and encourages it to be curbed, and the best way to do this is to become wise and seek refuge in philosophy.