

Esu užsiėmęs ainių rūpesčiais. Surašiau, kas galėtų  
jiems padėti.

Seneka. *Laiškai Lucilijui*, VIII.2\*

---

\* Lucijus Anėjus Seneka. *Laiškai Lucilijui*, iš lot. kalbos vertė Dalia Dilytė, Vilnius, Sofoklis, 2020. Romėniškas skaičius nurodo laiško numerį, arabiškas – citatos vietą laiške.

# TURINYS

IŽANGA	11
IVADAS	
Gyvenimas, tikrai vertas gyventi	19
I. Prarastas draugystės menas	37
II. Vertink savo laiką: neatidėliok gyvenimo	55
III. Kaip įveikti susirūpinimą ir nerimą	69
IV. Pykčio problema	84
V. Kur keliautum, ką darytum – negali pabėgti nuo savęs	103
VI. Kaip sutramdyti negandas	113
VII. Kodėl niekada neturėtumėte skųstis	129
VIII. Mūšis su Likimu: kaip išgyventi skurde ir pertekliuje	142
IX. Pavojinga minia ir mus jungiantys saitai	157

X. Kaip būti autentiškam ir kartu naudingam visuomenei	179
XI. Visavertiškai gyventi, nepaisant savojo mirtingumo	195
XII. Gerbk sielvartą	214
XIII. Meilė ir dėkingumas	224
XIV. Laisvė, ramybė ir tvarus džiaugsmas	242
<i>Padėkos</i>	251
<i>Priedas: stoikų filosofijos pratimai</i>	253
<i>Tolimesniam skaitymui: Senekos filosofijos darbai</i>	257
<i>Cituotų knygų bibliografija</i>	261
<i>Apie autorių</i>	271

## ĮVADAS

---

### *Gyvenimas, tikrai vertas gyventi*

SENEKA (4 m. pr. Kr. – 65 m.) buvo vienas įtakingiausių ir labiausiai išsilavinusių savo meto mąstytojų. Jam teko nelaimė būti liūdnai pagarsėjusio Romos imperatoriaus Nerono patarėju, taip pat jis tapo vienu turtingiausių žmonių pasaulyje. Tačiau tikroji priežastis, kodėl ir šiandien daug žmonių domisi Seneka, yra tai, kad jis plėtojo stoikų filosofiją, kuri pastaraisiais metais vėl tampa neįtikėtinai populiari.

Nors stoikų mokykla pradėjo gyvuoti Atėnuose maždaug prieš tris šimtus metų iki Senekos gimimo, dauguma graikų stoikų kūrinių yra prarasti. Jie išlikę tik kaip trumpos citatos ar fragmentai. Todėl Seneka yra pirmasis solidus stoikų mąstytojas, kurio beveik visi filosofiniai darbai mus pasiekė. Tai buvo vienas smalsiausių ir aštriausių savo epochos protų, jam buvo būdinga intelektualinė drąsa mąstyti laisvai ir plačiai. Būtent šios savybės leidžia šiam filosofui atrodyti labai šiuolaikiškai.

Šioje knygoje, kuriai panaudojau naujus jo darbų vertimus, aš paaiškinu Senekos pamatines idėjas ir jo išmintingas įžvalgas kiek įmanoma paprasčiau. Tai taip pat yra įvadas į bendrąją stoicizmo filosofiją, nes neįmanoma iki galo suprasti Senekos

mąstymo, pirmiau nesupratus tų stoicizmo idėjų, kuriomis jis remiasi. Norėdamas geriau paaiškinti ir išskleisti Senekos mintis, aš taip pat cituoju du vėlesnius Romos stoikus, Epiktetą (50–135) ir Marką Aurelijų (121–180).

## FILOSOFIJA, KAIP „GYVENIMO MENAS“: STOICIZMAS IR JO ILGALAIKIS PATRAUKLUMAS

Siela lengviau įpranta linksmintis, negu gydytis, ir filosofiją, kuri yra vaistas, paverčia pramoga.

Seneka. *Laiškai Lucilijui*, CXVII.33

Prieš pradėdami tyrinėti stoicizmą, turime apsivalyti nuo vieno populiaraus klaidingo įsitikinimo. Stoicizmas neturi nieko bendro su „tvirtai suspaustomis lūpomis“ ar „emocijų užkonservavimu“, kas, kaip gerai žinoma, yra nesveika. Kai sakome, kad Seneka buvo filosofas stoikas, turime nepamiršti, kad sąvoka „stoikas“ ilgainiui įgijo visai kitą prasmę: šiandien „stoikas“ (iš mažosios raidės) faktiškai neturi ryšio su Antikos pasaulio Stoicizmu (iš didžiosios raidės). Šiandien žodis „stoikas“ reiškia „savo emocijų slopinimą“, tačiau senieji stoikai niekada negynė tokios pozicijos. Kaip ir visi kiti, stoikų filosofai tokius jausmus kaip meilė ar prisirišimas vertino kaip labai normalius ir sveikus. Kaip rašė filosofas Epiktetas, stoikas negali „nieko nejausti, tartum statula“. Tiksliau būtų sakyti, kad stoikai sukūrė „aistrų terapiją“, kuri turėjo padėti išvengti kraštutinių, destruktivių, negatyvių emocijų, galinčių užvaldyti asmenybę, pavyzdžiui, pykčio, baimės ir nerimo. Užuoat slopinę šias negatyvias emocijas, jie siekė jas transformuoti per supratimą.

Dalis svarbių stoikų idėjų kilo iš graikų filosofo Sokrato (apie 470–399 m. pr. Kr.), drąsiai teigusio: „Neiširtas gyvenimas nevertas žmogui gyventi.“ Kitaip tariant, „pažink save“: save pažinti yra būtina, norint gyventi laimingai. Sokratas taip pat sakė, kad panašiai kaip gimnastika yra skirta mūsų kūno sveikatai palaikyti, taip turi būti ir tam tikras menas, kuris rūpintųsi mūsų sielos sveikata. Nors Sokratas ir neįvardijo šio „meno“ pavadinimo, tačiau aiškiai leido suprasti, kad *filosofijos* ir filosofo priedermė yra „rūpintis siela“\*.

Šios dvi idėjos – kad žinojimas yra labai svarbus norint būti laimingam ir gerai gyventi ir tai, kad filosofija yra savotiška sielos terapija – buvo esminiai pagrindai, kuriais rėmėsi stoicizmas. Kaip mokykla stoicizmas atsirado Atėnuose apie 300 m. pr. Kr., kur filosofas Zenonas iš Kitijo (apie 334–262 m. pr. Kr.) skaitė paskaitas *Stoa Poikilē*, arba Išpieštame portike ar stijoje, – iš čia ir kilo mokyklos pavadinimas.†

Kaip ir kitiems to meto filosofams, stoikams labai rūpėjo klausimas: *ko reikia, idant galėtume gyventi geriausią įmanomą gyvenimą?* Jei žmogus galėtų atsakyti į šį klausimą, filosofų įsitikinimu, galėtų klestėti ir laimingai be rūpesčių gyventi – net jei išorinis pasaulis atrodytų išprotėjęs ir nekontroliuojamas. Šiuo požiūriu stoicizmas buvo išskirtinai praktinė filosofija ir tai taip pat paaiškina jos atgimimą dabar, kai gyvename laikais, kurie socialiniu, politiniu, ekonominiu ir aplinkosauginiu požiūriu trikdo žmones ir verčia jaustis negalinčiais nieko kontroliuoti bepročiais.

---

\* John Sellars. *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy* (London, Bristol Classical Press, 2009), 2 skyrius, „The Socratic Origins of the Art of Living“.

† Norėdami geriau įsivaizduoti, kaip šis ištapytas portikas atrodė, žiūrėkite – <https://www.stoicinsights.com/about-stoicism>.

Stoikai buvo įsitikinę – *net jei atrodo, kad pasaulis nekontroliuojamas, mes galime gyventi prasmingai, vaisingai ir laimingai. Net ir grėsmingose situacijose galime išlikti ramūs ir išlaikyti psichologinę pusiausvyrą.* Būtent gero, prasmingo ir ramaus gyvenimo siekis išpopuliarino Romos stoicizmą kaip filosofinę mokyklą Senekos, Epikteto ir Marko Aurelijaus laikais. Ne dėl kokios kitos priežasties stoicizmas vertinamas ir dabartiniais streso kupiniais laikais.

Siekis gyventi gerai išskiria stoicizmą iš modernios akademinės filosofijos, kuri nusisuko nuo praktinių žmogaus rūpesčių dėl abstrakčių teorinių problemų, kurių dauguma net neturi jokios prasmės anapus filosofijos dramblio kaulo bokšto. Tačiau, kaip teigė Antikos filosofas Epikūras (340–270 m. pr. Kr.):

„Tušti tie filosofiniai samprotavimai, kurie negali sumažinti žmogaus kančios. Kaip nėra naudos iš tokio medicinos meno, kuris nepanaikina kūno negalios, lygiai taip pat nėra naudos iš filosofijos, jei ji nesugeba sumažinti sielos kančios.“\*

Taip pat stoikai filosofiją suprato kaip būdą gydyti „sielos ligas“. Jie įžvelgė analogiją su „medicinos menu“ ir net vadino filosofą „sielos gydytoju“. Stoikai taip pat filosofiją vadino „gyvenimo menu“, ir Seneka savo paties mokymą įvardijo kaip „vaistų rinkinius“. Jis tikino, kad šie „vaistai padėjo jam išsigydyti savo skaudulius, ir norėjo jais pasidalyti su kitais, įskaitant ir savo ainius.“†

---

\* Epikūrą Fidleris cituoja pagal Marthą Nussbaum ir jos knygą *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton, Princeton University Press, 1994), p. 13.

† Seneka. *Laiškai Lucilijui*, VIII.2. Apie tai, kad antikinė filosofija buvo lyginama su medicinos menu ir „gyvenimo menu“, žr. John Sellars, *The Art of Living*, antras ir trečias skyriai.