

# Stoīķu mācība par emocijām: vai to var interpretēt šodien konceptuāli pieņemami?<sup>1</sup>

**Atslēgvārdi:** stoicisms, mūsdienu stoicisms, emocijas, ideāls stoīķis, emociju klasifikācija

Stoīķu mācība par emocijām<sup>2</sup> ir šķietami viena no plašai publikai labāk zināmajiem stoicisma aspektiem, kas vienlaikus ir viens no nozīmīgākajiem šķēršļiem, lai stoicismu uztvertu kā aktuālu un piemērojamu filosofiju dzīvei 21. gadsimtā. Tas ir tāpēc, ka populārs ir šāds uzskats: stoīķis ir bezjūtīgs un vienaldzīgs cilvēks, kurš sekmīgi apspiež savas emocijas. Un, lai kas arī atgadītos, stoīķis ir nejutīgs kā statuja. Šāds uzskats par stoicismu, protams, ir nepievilcīgs un neatbilstošs mūsdienu psiholoģijas atziņām. Vienlaikus gan antīko stoīķu mantojums, gan vēlāki stoicisma pētnieki, kuri iedziļinājušies mācībā pēc būtības, var pamatot, ka šis atziņas, lai arī atvasinātas no stoicisma, tomēr ir tikai paviršs un, var pat teikt, kariķēts mācības lasījums, ko var uzskatīt par aizspriedumu. Rakstā izvirzītais jautājums ir – vai šodien stoīķu mācību par emocijām var

interpretēt akceptējami? Šis jautājums ietver arī sasaisti ar stoicisma piemērojamību mūsdienās: vai stoicisms kā dzīves filosofija joprojām ir aktuāls un izmantojams vai tomēr vismaz šajā aspektā savu aktualitāti un dzīvotspēju ir neizbēgami zaudējis? Lai nonāktu pie atbildēm uz šiem jautājumiem, rakstā ir analizētas stoicisma filosofijas nozīmīgākās nostādnes par emocijām – kā veidojas emocijas, emociju klasifikācija un emociju loma stoīķa dzīvē, arī stoīķu emociju ideāls.

Kāda ir mācības par emocijām loma stoicisma filosofijas un ētikas kontekstā? Uzskatu, ka šai mācības daļai ir būtiska nozīme un to nav iespējams atmet, ja skatāties uz stoicismu kā dzīves filosofiju, tas ir, praktisku mācību, kas personai palīdz dzīvot jēgpilnu dzīvi. Tā ir viena no komponentēm, lai īstenotu stoicisma virsmērķi, ko var īsumā raksturot šādi: “sasniegt maksimālo iespējamo (iekšējo) pilnību kā cilvēkam (noturīgi labu dvēseles stāvokli)”<sup>3</sup>. Jo persona nevar dzīvot atbilstoši stoicisma filosofijai, ja netiek galā ar savām emocijām. Stoīķu mācība par emocijām ietver gan izziņas teoriju, gan morālo psiholoģiju un skaidro, kā tas ir iespējams, ka persona valda pār sevi, savām domām, uzskatiem un rīcību ceļā uz noturīgi labu dvēseles stāvokli. Tāpēc tas, vai šodien stoīķu mācību par emocijām var interpretēt konceptuāli pieņemami, ir cieši saistīts ar stoicisma mācības dzīvotspēju vispār:

<sup>1</sup> Raksts ir mana promocijas darba “Mūsdienu stoicisms un pilsoniskās vērtības” 3.4. apakšnodaļā “Emocijas un prakses” izklāstītās stoīķu mācības par emocijām papildināta un precizēta versija.

<sup>2</sup> Lai arī sengrieķu *pathē*, ko lietoja antīkie stoīķi, latviski visatbilstošāk būtu tulkojams kā afekti, tomēr stoīķu mācība par emocijām šī raksta interpretācijā ietver plašāku konceptu kopumu, arī tā saucamās pirmsemocijas (*propathēia*) un to, ko izjūt stoīķu ideāls, tā saucamās “labās” emocijas (*eupathēia*). Tāpēc rakstā lietoju vārdkopu “mācība par emocijām” un gan afektus, gan “labās” emocijas dēvēju par “emocijām”.

<sup>3</sup> Leitlande, G. *Mūsdienu stoicisms un pilsoniskās vērtības*: promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte, 2024, 82. lpp.

uzticamas mācības par emocijām gadījumā stoicismam ir labas izredzes būt par noderīgu dzīves filosofiju arī šodien.

Rakstā skartā tēma primāri ir saistāma ar interesi par mūsdienu stoicismu un iespējām stoicisma filosofiju piemērot šodien, 21. gadsimtā, kas iezīmē tēmas aktualitāti. Runājot par stoicisma filosofiju, par pamatu ir izmantots antīkā stoicisma mantojums, bet tas tiek interpretēts, ņemot vērā ne tikai antīko stoiķu, bet arī mūsdienu stoiķu veikumu. Ar mūsdienu stoicismu saprotu to intereses vilni par stoicisma filosofiju, kas aizsākās 20. gadsimta pēdējās desmitgadēs un turpinās joprojām, lūkojot pēc iespējām adaptēt stoicisma mācību 21. gadsimta pasaules uzskatam un vajadzībām piemērotā veidā, bet vēl nav nonācis pie viena konkrēta adaptēta konceptuāla stoicisma lasījuma.

## Kā veidojas emocijas?

Stoiķu izziņas teorijas par to, kā veidojas mūsu uzskati un reakcijas uz ārpasauli, izejas punkts ir iespaids. Mēs visi gūstam dažādus iespaidus, vēlamies to vai ne. Iespaidus mēs visbiežāk saņemam no maņu orgāniem, tie nav jau gatavi koncepti vai uzskati. Piemēram, tas ir iespaids, ka manā priekšā ir mājas viena siena vai ka tuvojas negaiss. Nereti iespaidam seko neapzināta fizioloģiska reakcija. Piemēram, saraušanās no skaļa trokšņa vai nosarkšana. Stoiķi to sauc par pirmsemociju; to var saukt arī par pirmo reakciju uz iespaidu. Tā vēl nav emocija. Šis ir svarīgs aspekts – pirmā reakcija ir neapzināta un rodas pilnīgi visiem, arī stoiķu izpratnē pilnību sasniegušiem cilvēkiem. Antīkais stoiķis Lūcijs Annejs Seneka to skaidro šādi: “Lai tev neliekas, ka mūsu tikums kļūst ārpus dabas: gudrais gan tricēs, gan jutīs sāpes, gan nobālēs, jo tās visas ir ķermeņa sajūtas.”<sup>4</sup> Tātad tā ir automātiska ķermeņa

reakcija uz kādu uztvertu impulsu jeb iespaidu, ko nekāda dzīves filosofija ietekmēt nevar.

Toties tālākais, otrais solis jeb mūsu otrā reakcija, ja tā var teikt, jau balstās uz spriedumu par saņemto iespaidu. Un šajā brīdī tas, kā reaģējam, ir atkarīgs no mums. Mēs izveidojam uzskatu par iespaidu un līdz ar to arī ietekmējam savas emocijas. Spriedums ir vai nu piekrišana iespaidam (jā, patiešām tuvojas negaiss), vai tā noraidīšana (nē, tas ir salūts), vai atturēšanās izdarīt spriedumu (varbūt arī tuvojas negaiss, bet pagaidām pazīmes ir pārāk neskaidras, lai varētu skaidri spriest). Tātad otrais solis ir spriest par saņemto iespaidu kā patiesu, kļūdainu vai nepietiekamu. Šo kā vienu no izšķirīgākajiem elementiem stoiķu ētikā īpaši uzsver antīkais stoiķis Epiktēts. Viņš uzstāj, ka mēs nedrīkstam sevi ielaist nevienu iespaidu, nepakļaujot to rūpīgai pārbaudei. Ir nemitīgi jābūt nomodā par iespaidiem, kurus gūstam, un par to, kā uz tiem reaģējam, jo otrā reakcija uz iespaidu ir pilnībā mūsu atbildība<sup>5</sup>. Turklāt spriedumi var būt patiesi vai kļūdaini. Stoiķi uzskata, ka pilnību sasniegusi personība nekad neizdara kļūdainus spriedumus, savukārt visi pārējie cilvēki gan mēdz kļūdities par saņemtajiem iespaidiem – tas ir, spriedumos par to, par ko šis iespaids patiesībā liecina. Protams, mūsu uzskatu par saņemto iespaidu neveido iespaids viens pats, bet gan iespaids kombinācijā ar mūsu jau esošiem konceptiem un pārliecībām. Piemēram, saņemot iespaidu, ka mūsu priekšā ir viena mājas siena, mēs tiecamies piemērot jau prātā esošu mājas konceptu (četras sienas), tādējādi veidojot uzskatu, ka mūsu priekšā ir visa māja, lai gan redzam tikai vienu sienu (skaidrs, ka uzskats, ka tā ir visa māja, var būt arī kļūdainis, jo tā var būt tikai butaforija – tādā gadījumā mēs būtu izveidojuši kļūdainu spriedumu par saņemto iespaidu).

<sup>4</sup> Seneka, L. A. *Vēstules Lucīlijam par ētiku*. Tulk. Ā. Feldhūns, Rīga: Zinātne, 1996, 140. lpp. [71.29].

<sup>5</sup> Epictetus. *Discourses, Fragments, Handbook*. New York: Oxford University Press, 2014, p. 167. [3.12.15]; Epiktēts. *Rokasgrāmata*. No: Aurēlijs, M. *Pašam sev*. Tulk. B. Cirule. Rīga: Zvaigzne, 1991, 130. lpp. [I].

Cilvēki savos spriedumos par saņemto iespaidu galvenokārt pieļauj kļūdu, pievienojot tam vērtējošu spriedumu. Pie tā ir īpaši jāpie-domā, jo tam ir tiešas sekas uz tālāko personas emocionālo reakciju. Piemēram, tuvojas ne-gaiss. Tas ir fakts. Tam nevajag pievienot vērtē-jumu, ka tas ir labi vai slikti. Jo tādā veidā mēs apkārtējās pasaules iezīmēm un notikumiem pievienojam savu attieksmi. Seneka ir daiļru-nīgs, raksturojot, ka, izdarot vērtējošus spriedu-mus, “[m]ēs vai nu pārspilējam savas ciešanas, vai aizsteidzamies tām priekšā, vai izdomājam tās,” līdz ar to “biežāk ciešam savās iedomās nekā īstenībā”.<sup>6</sup> Protams, vajag objektīvi novēr-tēt situāciju un veikt atbilstošus priekšdarbus, lai sagatavotos negaisam (kā to darītu stoiķu ideāls), bet nevajag sākt sev stāstīt, ka negaiss – tā ir milzīga nelaime, kas tuvojas šai apkārtnē, jo tā attiecīgi rastos lieka emocionālā reakcija (bailes) un impulss sākt nervozi skraidīt šurpu turpu, nevis konstruktīvi gatavoties negaisam.

No sprieduma par saņemto iespaidu, kas ir pilnībā mūsu atbildība, izriet divas svarīgas mūsu tālākās reakcijas komponentes. Pirmā no tām ir emocionālas reakcijas (emociju) rašanās vai nerašanās. Antīko stoiķu izpratnē emocijas pašas par sevi ir psihe “samazināšanās un iz-plešanās”, kas rodas no mūsu attieksmes un uz-skatiem par mums pašiem un mūsu apkārtni.<sup>7</sup> Emocijas rodas, kad domājam, ka ar mums ir atgadījies vai varētu atgadīties kas labs (psihe paplašināšanās) vai slihts (psihe saraušanās), un domājam, ka uz to būtu atbilstoši reaģēt ar prieku, bēdām, bailēm u. tml. Jo, kā uzskata stoiķi, mēs dabiski tiecamies pēc tā, kas mums liekas labs un izvairāmies no tā, kas mums liekas slihts. Tāpēc augstas vērtības piešķirša-na kaut kam nozīmē arī attiecīgu mūsu emo-cionālo piesaisti – tiekšanos vai izvairīšanos.

<sup>6</sup> Seneka, L. A. *Vēstules Lucīlijam*, 36.–37. lpp. [13.4–13.5].

<sup>7</sup> Long, A., Sedley, D. *The Hellenistic Philosophers*, Vol. 1, Translations of the Principal Sources, with Philosophical Commentary. The United Kingdom: Cambridge University Press, 1987. [65D].

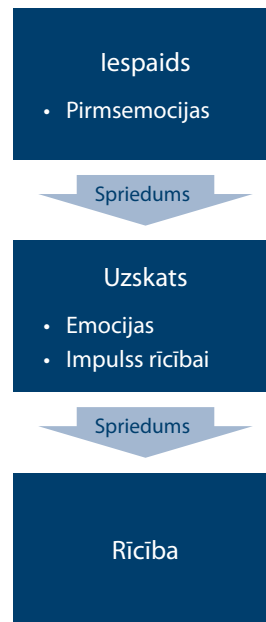
Otrā komponente, kas izriet no sprieduma, ir mūsu rīcība, precīzāk – impulss rīkoties konkrētā veidā (jo arī impulsu rīkoties konkrētā veidā mēs varam apstiprināt vai noraidīt). <sup>1</sup> *Tātad no otrā soļa – saņemta iespaids pārdomāšanas, precīzas novērtēšanas un izvairīšanās tam pievienot vērtējošu spriedumu – izriet situācijai atbilstošas emocijas un rīcība*, kas seko atbilstoši apzinātai izvēlei, nevis mirklīgām sajūtām. Jo stoiķu skatījumā mūsu impulsu rīkoties konkrētā veidā nosaka ne tik daudz sākotnējais iespaids, cik tas, ko mēs par to domājam. Un, tā kā mūsu uzskati ir mūsu varā, esam pilnībā atbildīgi par rīcību, kas izriet no šiem uzskatiem. Epiktēts uzsver, ka “tas nav kaut kas mazsva-rīgs, ko jūs mēģināt saglabāt, bet gan pašcieņa, uzticība, neievainojamība, brīvība no ciešanām, bailēm un nemiera, un, vārdu sakot, brīvība.”<sup>8</sup> Kā iespaidu pārbaudei var būt tik liela ietekme uz, piemēram, mūsu pašcieņas saglabāšanu? Cenšoties iespaidu novērtēt pēc iespējas objektīvi un nepievienojot tam vērtējošu spriedumu, netiek pievienotas arī neizvērtētas emocijas. Un, ja nerikojamies neizvērtētu emociju vadīti, bet gan iespaidam sekojošā rīcība ir izsvērta un atbilstoša notikušajam, tad saglabājam savu pašcieņu.

Saprotot reakcijas ķēdi “iespaids–sprie-dums–emocija” (nevis “iespaids–emocija”), <sup>2</sup> stoiķi panāk mentālu distanci starp ārējiem notikumiem un mūsu viedokli par tiem, nestei-dzoties ar emocionālu reakciju. Tas ir, parādot, ka starp iespaidu un mūsu emocionālo reakciju ir vēl viens posms – uzskats par šo iespaidu. Stoiķi aicina šo posmu atpazīt un izmantot savā labā. Apzināta uzskata veidošana par saņemto iespaidu ir fundamentāla stoiķu ētikas daļa, jo tā ir mūsu iespēja (mūsu atbildība) veidot priekšstatu par apkārtējo pasauli un ap mums notiekošo un līdz ar to ietekmē, mūsdienīgi sakot, mūsu dzīves kvalitāti. Šis mentālās dis-tancēšanās princips ir viens no tiem antīko stoiķu atklātajiem principiem, kas ir “mūžīgs” jeb būtisks jebkuram cilvēkam, jebkurā laikā

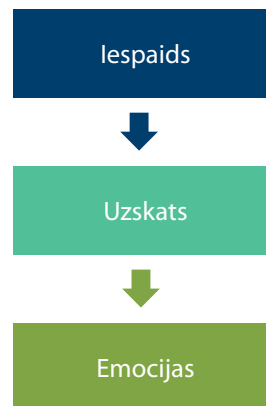
<sup>8</sup> Epictetus. *Discourses*, p. 238. [4.3.7].

dzīvojošam, to izmanto arī mūsdienās kognitīvajā terapijā.<sup>9</sup> Tādējādi stoicismā paņēmiens, kā primāri pārvaldīt emocijas, ir – reflektējot par gūto iespaidu.

Tā kā mūsu emocijas, arī to uzbangojums ir atkarīgs no pareizas spriešanas, stoīķi secina, ka emocijas rodas no uzskatiem. Tas nozīmē, ka pasauli uztveram un izjūtam nevis tieši, bet gan caur mūsu uzskatiem par notiekošo. Ļoti populāra un mūsdienās bieži izmantota ir Epiktēta pamācība, ka “[c]ilvēku uztrauc nevis pašas lietas, bet uzskats, kāds valda par šīm lietām”.<sup>10</sup> Šis citāts izmantots par pamatu arī Alberta Elisa racionāli emocionālajai uzvedības terapijai, lai palīdzētu definēt klienta fundamentālo lomu ārstēšanas procesā.<sup>11</sup> Proti, ka ļoti daudz kas no mūsu emociju uzbangojumiem izriet no mūsu pašu otrās reakcijas uz iespaidu. Pjotrs Stankēvičs to, ko mēs veidojam par apkārtējo pasauli, mūsdienīgi sauc par naratīviem un rezumē, ka “mūsu dzīve sastāv nevis no faktiem, bet no mūsu naratīviem”.<sup>12</sup> Piemēram, mēs paciešam sāpes vieglāk, kad izvēlamies tās brīvprātīgi, teiksim, veicot kādu medicīnisku procedūru vai kāda cēla mērķa vārdā, un tas parāda, ka sāpju intensitāte ir atkarīga no mūsu uzskatiem par situāciju. Mūsdienu psiholoģijas valodā stoīķu nostāja skan šādi: “Ciktāl tie [vērtējoši spriedumi] izraisa vēlmi, trauksmi, žēlumu vai citas emocijas, tie ir pašizraisīti traucējumi, nevis primāri ārēju notikumu rezultāts, kas viņiem kalpo tikai kā iemesls, līdzeklis.”<sup>13</sup> Līdz ar to stoīķi secina, ka iespaidiem uz personu būs tikai tik liela ietekme, cik pati persona to pieļaus refleksijas rezultātā. Ja saprotam emocijas un emocionālu reakciju kā tādu, kas ir atkarīga no



- 1 Shēma, kā saskaņā ar stoīķu uzskatiem persona no iespaida nonāk līdz rīcībai (kas laika ziņā var būt arī mirklīgs process)



- 2 Emociju veidošanās shēma, ko uzsver stoīķi: starp iespaidu un emocionālu reakciju ir vēl viens svarīgs posms – uzskats

<sup>9</sup> Sk. Robertson, D. *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London and New York: Routledge, 2020, pp. 64, 104.

<sup>10</sup> Epiktēts. Rokasgrāmata, 132. lpp. [V].

<sup>11</sup> Robertson, D. *The Philosophy of CBT*, p. 379.

<sup>12</sup> Stankiewicz, P. *Manual of Reformed Stoicism*. United States and Spain: Vernon Press, 2020, p. 3.

<sup>13</sup> Robertson, D. *The Philosophy of CBT*, p. 22.

mūsu spriedumiem, tad ir skaidrs, kāpēc stoiķi to uzskata par mūsu pašu atbildību. Atrašanās spēcīgu emociju, piemēram, dusmu, varā stoiķiem nav attaisnojums (vai pat vainu mīkstiņošs apstākļi) rīcībai. Mūsu rīcība neizriet no saņemta iespaida, bet gan no mūsu sprieduma par to – tāpēc arī pilna atbildība.

## Emociju klasifikācija

Nākamā izskatāmā tēma stoicisma mācībā par emocijām ir emociju klasifikācija. Stoicisma filosofijā ir divu tipu emocijas: ar vienām mēs ikviens saskaramies ikdienā, un otrās – kādām tām būtu jābūt jeb kādas emocijas raksturo pilnību sasniegušu personību. Pirmo emociju grupu stoicismā var apzīmēt kā “nepareizās” emocijas, savukārt otro – kā “labās” emocijas, kas piemīt stoiķu ideālam. Abas šīs emociju grupas pēc savas iedabas dalās vienādi četrās kategorijās: (1) tās ir par kaut ko labu vai (2) par kaut ko sliktu; kā arī laika izteiksmē – (3) tās ir par nākotni vai (4) tagadni (un nesenu pagātņi). Katrai šai kategorijai ir atbilstoša raksturojošā emocija – “nepareizā” vai “labā” emocija. Vispirms pievērsīsimies tām emocijām, kuras piemīt “parastiem” cilvēkiem – tie būtībā ir visi cilvēki (gan tie, kas ir ceļā uz ideālu, gan tie, kas uz ideālu nemaz netiecas), izņemot pilnību sasniegušos, kas, protams, gadās ļoti reti (kas, kā saka Seneka, ir sastopami tikpat bieži “kā fēnikss, reiz pa piecsimt gadiem”<sup>14</sup>).

Strukturēti un kompakti stoiķu “nepareizās” emocijas ir aprakstījis Cicerons (kurš gan pats nav stoiķis, bet šajā gadījumā atstāta stoiķu nostādnes) dialoga “Tuskulānas sarunas” 3. grāmatā.<sup>15</sup> Viņš sāk ar to emociju raksturojumu, kuras cilvēki saista ar kaut ko labu (tas, ka tas ir kas labs, ir tikai viedoklis,

kas pats par sevi var būt (un bieži arī ir) kļūdains). Uz tagadni ir attiecināma bauda, kas ir prieks, kas savā pacilājumā pārsniedz mēru, un izriet no uzskata par kādu pašreizēju lielu labumu. Uz nākotni ir attiecināmas alkas, tā ir pārmērīga tieksme pēc kāda iedomāta liela labuma perspektīvā, kas nepakļaujas saprātam. Savukārt negatīvās emocijas jeb tās, kuras saistās ar kaut ko sliktu vai ļaunu, tagadnē ir ciešanas (tādas kā skumjas, sāpības), kas ir neracionāla nomāktība jeb psihe “saraušanās” un kas izriet no uzskata, ka tuvumā ir liels ļaunums. Uz nākotni attiecināmās negatīvās emocijas ir bailes<sup>16</sup>, kas ir neracionāla nepatika jeb izvairīšanās no paredzamām briesmām un kas izriet no uzskata, ka nākotnē ir iespējams liels ļaunums. Šīm lielajām emociju kategorijām stoiķi pakārto pārējās emocijas, piemēram, dusmas ir zem alkām kā alkas atbēsties, atjaunot taisnīgumu. Tomēr šie uzskaitījumi ir fragmentāri un nepilnīgi, kā arī saturiski nevairo izpratni par stoiķu mācību par emocijām, tāpēc tālāka šo kategoriju izvērtēšana raksta ietvaros nav lietderīga.

Šajos raksturojumos uzreiz ir skaidri redzamas “nepareizo” emociju tipiskākās iezīmes jeb kur tieši cilvēki pieļauj kļūdas savās emocijās. Pirmkārt, tas ir iedomāts liels labums vai ļaunums, kas izraisa emocijas, un, otrkārt, šīs emocijas ir nesamērīgas, iet pāri atbilstošai reakcijai un ir neracionālas jeb neatbilstošas saprātīgiem apsvērumiem. Tieši tādēļ šīs emocijas stoiķi uzskata par “nepareizām”: jo nav novērtēts, kas patiesībā ir labums un, it īpaši, liels labums, turklāt šīm kļūdainu spriedumu (vērtējumu) izraisītajām emocijām ir tendence būt pārmērīgām un nepakļauties saprātam. Lai labāk izprastu, kur tiek pieļautas kļūdas, kuru dēļ veidojas “nepareizās” emocijas, ir lietderīgi nedaudz izvērst, ko īsti paredz šīs emocijas raksturojošie elementi. Pirmkārt, attiecībā uz iedomāto lielo labumu vai ļaunumu

<sup>14</sup> Seneka, L. A. *Vēstules Lucīlijam*, 81.–82. lpp. [42.1].

<sup>15</sup> Cicero, M. T. *Tusculan Disputations*. New York: Harper and Brothers, Publishers, 1888, pp. 101–102; aprakstā izmantots arī Long, A., Sedley, D. *The Hellenistic Philosophers*. [65B].

<sup>16</sup> Lai gan baudas, baiļu un ciešanu (tādu kā sāpes) izpausmes ir arī fizioloģiskas (kā ķermeņa sajūtas), stoiķus interesē tieši cilvēku emocionālais pārdzīvojums.

jāuzsver, ka emociju stiprums ir atkarīgs no tā, cik augsta vērtība tiek piešķirta konkrētajam emociju objektam. Tieši liels labums vai ļaunums ir tas, kas izraisa pārmērīgas emocijas. Nevieni taču nenervozē un nebaidās no tā, ka varētu pazust karotīte, un, visticamāk, arī nesamērīgi nesēro par karotītes galu. Tāpēc svarīgi ir, kam mēs piešķiram lielu vērtību, jo tas potenciāli var izraisīt nesamērīgas, neatbilstošas emocijas. Atbilde uz to, kas stoicisma filosofijā vispār ir labums jeb vērtība, ir meklējama stoīķu teorijā par vērtībām. Cicerons stoīķu vērtību teoriju skaidro vienā lakoniskā frāzē: “Mēs pasludinām krietnu personību kā vienīgo labumu.”<sup>17</sup> No kā izriet, ka stoīķiem vienīgā (nevis augstākā) vērtība ir krietna personība. Tātad viss vērtīgais ir cilvēkā pašā, saistāms ar mūsu domām, uzskatiem un rīcību, un nekādi ārpus personas esoši jeb ārējie labumi nevar tikt uzskatīti par lielu labumu vai ļaunumu. Tāpēc bieži sastopama kļūda spriedumos ir uzskatīt par lielu labumu vai ļaunumu ārējos labumus (tādus kā ārējie mērķi, apstākļi, materiālās vērtības, attiecības, situācijas maiņa u. tml.), kas attiecīgi izraisa rūpīgam situācijas izvērtējumam neatbilstošas emocijas. Attiecībā uz otro “nepareizo” emociju tipisko iezīmi: nesamērīgas ir tādas emocijas, kuras nepārvalda saprāts. Respektīvi, radušās vai uzbangojušās ārpus iespaidu rūpīga un objektīva izvērtējuma, salāgojot iespaidus ar jau esošiem konceptiem, tostarp ar to, kas ir patiesi vērtīgi.

Stoīķi aicina pilnībā atbrīvoties no visām “nepareizajām” emocijām, tās aizstājot ar otra tipa jeb “labajām” emocijām. Tās ir: prieks, piesardzība un vēlēšanās. 3 Prieks, tāpat kā baida, ir attiecināms uz pozitīvu tagadnes vai nesenas pagātnes emociju, kas ir raksturojama kā racionāla pacilātība. Bailes tiek aizstātas ar piesardzību, kas ir prātīga izvairīšanās, savukārt alkas nomaina vēlēšanās, kas ir racionāla tiekšanās. “Labo” emociju gadījumā uz tagadni

	Tagadne vai nesena pagātne	Nākotne
Labais	Bauda ↓ Prieks	Alkas ↓ Vēlēšanās
Sliktais	Ciešanas ↓ ---	Bailes ↓ Piesardzība

3 Emociju klasifikācija: no “nepareizajām” uz “labajām” emocijām

<sup>17</sup> Cicero, M. T. *De finibus bonorum et malorum*. London: William Heinemann; New York: The Macmillan Co., 1914, p. 277 [III.58].

un nākotni raugāties bez pārmērīgu emociju klātbūtnes, kuras apgrūtinātu apzinātu pieeju katrai jaunai situācijai, mūsu spēju izvērtēt to un attiecīgi rīkoties. Kā redzams, ideālam stoīķim nav negatīvas emocijas, kas atbilst tagadnei vai nesēnai pagātnei (kā aizstājējs ciešanām), – tas ir tāpēc, ka vienīgais lielais ļaunums stoīķu teorijā ir saistāms ar iekšējām vērtībām, bet ideāla personība nekļūdās savos spriedumos un rīcībās (ideālas personības uzskati ir nevis vienkārši viedokļi, kas var būt kļūdaini, bet gan patiesas zināšanas), tāpēc liels ļaunums tagadnē vai nesēnā pagātnē nav iespējams. Rezultātā, dzīvojot atbilstoši stoīķu vērtībām, cilvēku “pavada [...] dziļš, no sirds dziļumiem nākošs prieks”<sup>18</sup>, kas saistīts ar apziņu, ka cilvēks dara labāko iespējamo. Stoīķu “labo” emociju stāvoklis izpaužas kā dvēseles miers. Tomēr jāatceras, ka šis miers ir iespējams tikai stoicisma filosofijas pasaules uzskata ietvaros. Par to modernos stoīķu darbu lasītājus un prakšu izmantotājus brīdina jau Seneka: “Īsts ir tikai tāds miers, kuru rod pareiza garīga stāja.”<sup>19</sup> Proti, ir jādzīvo atbilstoši stoīķu vērtību hierarhijai, jāizkopj krietnas rakstura īpašības un par virsmērķi jāizvirza sevis un pasaules ap sevi uzlabošana – tad var iegūt dvēseles mieru stoīķu izpratnē un “dziļu, no sirds dziļumiem nākošu prieku”. Šāds cilvēks emocijas nevis apspiež, bet prot par tām reflektēt, tādējādi nesamērīgi nesatraucoties un ļaujot spriestspējai darboties bez apgrūtinājuma, un ievirzot emocijas konstruktīvā gultnē. Piemēram, nākotne nav zināma mums visiem, un persona, kas ievēro stoicisma principus, no tās nebaidīsies, bet būs gatava rīcībai labākajā iespējamā veidā (jo ir ar sevi strādājusi, tam gatavojusies – no turienes nāk pārliecība, nevis bailes). Tātad “labo” emociju raksturīgās iezīmes ir šādas: tās ir vērstas uz iekšējām vērtībām, tās nav pārmērīgas, uzbangojušas ārpus saprāta kontroles, tās balstās uz spriedumiem,

kas ir brīvi no kļūdām, un radušās emocijas ir atbilstošas saņemtajiem iespaidiem.

Protams, nevar noliegt, ka šāds dalījums savā ziņā ir pārāk kategorisks, jo nevar izslēgt, ka arī “parastiem” cilvēkiem gadās labi pārdomātas un racionāli kontrolētas emocijas, kas vērstas uz iekšējām vērtībām, respektīvi, bez kļūdām spriedumos par iespaidiem un vērtībām. Un citādi nemaz nevar būt, ja ir cilvēki, kas progresē savā izaugsmē un tuvojas ideālam. Šādiem cilvēkiem, loģiski domājot, vajadzētu spēt praktizēt arī “labās” emocijas, tikai, visticamāk, ik pa laikam, nevis konsekventi un noturīgi. Mūsdienu autori kā šādas emocijas piemēru min “parastiem” cilvēkiem viegli atpazīstamo nožēlu jeb sirdsapziņas pārmetumus<sup>20</sup> (kas, ironiski, attiecas tieši uz to jomu, kur ideālam stoīķim emociju nebūtu – negatīvas emocijas par tagadni vai nesēnu pagātnei).

Tad kādēļ stoīķu mācībai par emocijām ir tik slikta slava? Atbilde vismaz daļēji slēpjas tajā, ka stoīķi aicina pilnīgi atbrīvoties no visām “nepareizajām” emocijām. Tikai viņiem tas vajadzīgs nevis tādēļ, lai kļūtu nejutīgs kā statuja (kāds ir populārais aizspriedums par stoicizmu), bet gan tādēļ, lai tās aizstātu ar “labajām” emocijām. Nepalīdz arī tas, ka ideāla emocionālā stāvokļa raksturošanai antīkie stoīķi lietoja sengrieķu vārdu *apatheia*, kas mūsdienās asociējas ar apātiju, tas ir, “psihisk[u] stāvokl[i], kam raksturīgs gribas, rosmes, interešu trūkums; vienaldzība”.<sup>21</sup> Lai gan, kā

<sup>18</sup> Seneka, L. A. Par laimīgu dzīvi. No: *Dialogi*. Tulk. Ā. Feldhūns. Rīga: Zinātne, 2001, 19. lpp. [IV.4].

<sup>19</sup> Seneka, L. A. *Vēstules Lucīlijam*, 105. lpp. [56.6].

<sup>20</sup> Sk. Graver, M. *Stoicism and Emotion*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 2007, p. 193.

<sup>21</sup> Tēzauris.lv, 2024: apātija (<https://tezauris.lv/apatija>):1). Interesanti, ka vārda “apātija” otrā nozīme ir skaidrota kā “stoicisma ētikas ideāls” (Tēzauris, 2024). Šajā gadījumā mācības par emocijām loma stoicisma filosofijas ietvaros tiek būtiski pārspilēta, jo emociju pārvaldīšana ir tikai viena no komponentēm (līdzās, piemēram, krietnu rakstura īpašību izkopšanai) ceļā uz virsmērķi, nevis pats virsmērķis; kā arī tikai viena no stoīķu ideālu raksturojošām izpausmēm, nevis pašmērķis. Tikpat labi kā stoicisma ētikas ideālu varētu identificēt patiesu zināšanu esamību

redzams no līdzšinējā izklāsta, stoiķi neaicina atbrīvoties no emocijām vispār. Tas, ko stoiķi ar šo vārdu un konceptu saprot, ir brīvība no pārmērīgām emocijām, afektiem jeb “nepareizajām” emocijām.

## Emociju loma stoiķa dzīvē

“[M]an nevajadzētu būt nejūtīgam kā statujai,”<sup>22</sup> saka Epiktēts. Kādu tad emociju modeli stoiķi piedāvā? Kā ir īstenojama stoiķa emocionālā dzīve? Stoiķu mācība par emocijām ir tik izvērsta tāpēc, ka stoiķi neapšaubāmi redz, ka emocijām ir neizbēgama loma cilvēku dzīvē, nevis visas tās uzskata par bezjēdzīgām un izskaužāmām. Stoiķiem emocijas un jūtas ir daļa no veselīgas un piepildītas dzīves. Tās netiek noliegtas, bet jāmāk tās pārvaldīt, lai sistemātiski piedzīvotu “labās” emocijas. Stoiķi uzsver gan personas potenciālu, gan nepieciešamību apzināti strādāt ar savām emocijām.

Kopumā stoiķi labi apzinās, ka cilvēki ir ne tikai saprātīgas un sabiedriskas, bet arī emocionālas būtnes. Šeit nepieciešama atkāpe par to, kā stoicisma mācībā par cilvēka funkcionēšanu sadzīvo saprāts ar emocijām, kas dod nepieciešamo kontekstu emociju lomai stoiķa dzīvē. Mūsdienu pētnieki slavē antīko stoiķu psiholoģisko holismu jeb to, ka stoiķi, atšķirībā no saviem priekšgājējiem (piemēram, Platona), apvienoja visas mentālās funkcijas vienā vadošajā centrā, nevis atsevišķus centrus prātam, emocijām un dziņām, krietnai un nekrietnai rīcībai. Tas atbilst mūsdienu psiholoģijas atziņām. Šāds stoiķu vadošais centrs ir cilvēka uztverošā, jūtošā, domājošā un gribošā daļa, kas atbild arī par visu, ko cilvēks dara apzināti. Psihes monisms izpaužas tādējādi, ka nav racionālās un neracionālās daļas, kas cīnās

savā starpā par to, kurš uzvarēs katrā situācijā. Stoiķiem ir viens vadošais centrs, kurā viens uzskats un vērtības cīnās ar citām, tādā kā iekšējā dialogā. Bet tas nav konflikts starp “sirdi” un “prātu” par to, kurš svarīgāks. Šāds skaidrojums, ka vadošais centrs ir vienots avots uzskatiem, spriedumiem un emocionālām reakcijām, ir labs papildinājums, lai labāk izprastu, kāpēc stoiķu vadošais centrs nav “tīra racionalitāte”. Saprātīgums nedarbojas izolēti, tas neapspiež un neignorē citus cilvēka uztveres un pasaules izpratnes veidus, bet gan tos konsolidē savā vadībā vienā konsekventā Es, tostarp, apstrādājot maņu, intuīcijas vai iztēles sniegto informāciju. To var salīdzināt ar komandcentra lomu militārajās struktūrās – kur saplūst visu veidu informācija (ne tikai loģiski spriedumi) un tiek pieņemti lēmumi (spriedumi par iespaidiem, impulsiem rīkoties konkrētā veidā u. tml.). Tādējādi stoicismā emocijas ir integrēta personas uzskatu un rīcības daļa.

Mūsdienu autori, runājot par nepieciešamību atbrīvoties no “nepareizajām” emocijām, uzsver destruktīvu un pārmērīgu emociju negatīvos aspektus, raugoties uz to jau atbilstoši šodien aktuālajām atziņām psiholoģijā. Un šodienas psiholoģijas atziņas apstiprina stoiķu mācības par emocijām būtību, ka jāizvairās nevis no emocijām vai jūtām vispār, bet gan no neracionālām, neveselīgām, pārspilētām emocijām, tādām kā iekāre, alkas, dusmas, bailes, greizsirdība, skaudība, aizkaitināmība un bažas, ko mūsdienu psihoterapijā sauc par “emocionāliem traucējumiem”<sup>23</sup>. Jo tās traucē skaidru skatījumu uz dzīvi, arī reflektēšanas procesā un izdarot izvēles, ieklausoties savā spriestspējā. Nespēju mierīgi vadīt savu domāšanu, izvēli un rīcību, kad ir pārņēmušas spēcīgas emocijas, var salīdzināt ar skriešanu. Kad cilvēks iet, viņš var apstāties, kad vēlas. Kad skrien, apstāties jebkurā brīdī ir grūtāk, jo inerence turpina virzīt uz priekšu. Tāpat arī cilvēks,

---

iepretim viedokļiem. Šis nav pārmetums vārdnīcas sastādītājiem, bet gan fakta konstatējums par pastāvošiem maldīgiem uzskatiem attiecībā uz stoiķu mācību par emocijām.

<sup>22</sup> Epictetus. *Discourses*, p. 147 [3.2.4].

---

<sup>23</sup> Long, A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. USA: Oxford University Press, 2007, p. 244; Robertson, D. *The Philosophy of CBT*, pp. 75, 236.



kuru pārņēmušas spēcīgas emocijas vai kaislības, nevar tās apstādināt, kad vien vēlas.<sup>24</sup>

Stoīķi parasti tiek cildināti kā sava laika izcili psihologi. Piemēram, Senekas darbu “Par dusmām” joprojām var lasīt kā rokasgrāmatu par to, kas dusmas ir un ko var darīt lietas labā, lai cilvēku nepārņemtu šīs postīgās emocijas. Seneka dusmas dēvē par “īslaicīgu prāta aptumsumu, jo tās [...] nevalda pār sevi, aizmirst pieklājību, nedomā par saistībām; tās ir neatlaidīgas un uzstājīgas iesāktajā, nepieejamas saprātam un padomam un,niecīgu iemeslu izraisītas, nespējīgas saskatīt taisnīgo un patieso”.<sup>25</sup> Dusmas, tāpat kā citas spēcīgas emocijas rodas, kad neizveidojam mentālu distanci starp iespaidu, emocionālo reakciju un impulsu rīkoties. Seneka iesaka divus risinājumus: pirmais – “mēs nedrīkstam ļauties dusmām”, saistot to ar neļaušanos pirmajam iespaidam, jo mūsu spējas kontrolēt dusmas, kad tās jau radušās, ir stipri ierobežotas; un otrais – kad esam dusmīgi, mēs nedrīkstam pieņemt lēmumus un rīkoties.<sup>26</sup> Tas ir, dusmās rīkoties nevajag, jo var pārspīlēt un vēlāk nožēlot. Lai spriestu atbilstoši situācijai, ir jānogaida, kad dusmas noplok. Pieņēmums (kas nāk no Aristoteļa mantojuma), ka nepieciešamas dusmas, lai kādu sodītu, ir aplams. Tāpat kā, piemēram, drosmīgai rīcībai nevajadzētu būt atkarīgai no dusmām. Tādā nozīmē, ka persona var rīkoties drosmīgi tikai tad, kad kāds vai kaut kas viņu sadusmo. Nē, stoīķi ir pārliecināti, ka drosmīgi un taisnīgi rīkoties ne tikai var, bet arī vajag ar vēsu prātu, jo emocionālie motīvi ir nestabili un uz tiem nevar paļauties. Turklāt dusmas ne tikai ir spēcīgu un neveselīgu emociju piemērs, bet tas, kā Seneka raksturo dusmas, to rašanos, ietekmi un iespējas tās pārvarēt, ir attiecināms arī uz citām emocijām, no kurām stoīķi aicina izvairīties.

Galū galā stoīķi secina, ka visas “nepareizās” emocijas ir destruktīvas. Turklāt ne tikai negatīvās, bet arī pozitīvās. Jo tām visām ir vienāda iedaba – tām ir nomācoša ietekme uz mūsu spriestspēju. Visas ir kā nepaklausīgi zirgi, kas joņo sev vien zināmā virzienā. Un šo ārpus saprātīguma esošo emociju ietekmē varam izdarīt lietas, ko nedarītu, esot mierīgi. Varētu teikt – bet pozitīvu emociju pārmērība taču nevar būt slikta. Uz to gan antīkie stoīķi, gan mūsdienu autori ir atbildējuši ar Mēdejas piemēru. Mēdeja viru mīlēja tik stipri, ka tad, kad viņš to atstāja citas sievietes dēļ, atriebības dusmās nogalināja abu kopējos bērnus. Marta Nusbauma detalizēti analizē Senekas lugu “Mēdeja”, un secina, ka jebkurš, kurš tik stipri mīl kādu citu, ja ne gluži nonāk līdz domai par nogalināšanu, tad veiksmes novēršanās gadījumā savās domās vai pat rīcībā nonāk pie destruktīviem impulsiem, vienalga – attiecībā uz sevi vai citiem.<sup>27</sup> Jo, ja cilvēks ir ļāvis emocijām bangot pāri spriestspējai, tad tas vairs nav paša cilvēka varā, kādā virzienā šīs emociju nestais vilnis pavērsīsies.

Jo – kas ir tas, kam “nepareizās” emocijas ir destruktīvas? Stoīķu atbilde – labi funkcionējošam vadošajam centram. Tieši tas ir iemesls, kāpēc no tām jātiek vaļā, jo afekti un kaisles ir neveselīgs un tādēļ nevēlams psihes stāvoklis. Problēma ir emocijas, kas iet ārpus, pāri saprātīgumam, neļauj vadošajam centram darboties kā labi ieeļļotam mehānismam bez jebkādiem traucējumiem. Jo psihes labākā iespējamā dispozīcija ir darboties mierīgi, saskaņā ar saprātu. Tā ir recepte veidot krietnu un laimīgu dzīvi ilgtermiņā. Ieguvums ir arī ideāla stoīķa uzskatu un rīcības konsekvence attiecībā pret ilgtermiņa mērķiem, rīkojoties optimālā iespējamā variantā. Tādas jūtas un emocijas, kas netraucē vadošā centra optimālu darbību, ir pieļaujamas. Jo tās ir pārvaldāmas. Vēl viens

<sup>24</sup> Long, A., Sedley, D. *The Hellenistic Philosophers*, [65J].

<sup>25</sup> Seneka, L. A. Par dusmām. No: *Dialogi*. Tulk. Ā. Feldhūns. Rīga: Zinātne, 2001, 132. lpp. [I.I.2].

<sup>26</sup> Turpat, 171. lpp. [II.XVIII.1].

<sup>27</sup> Nussbaum, M. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1994, pp. 442–443.

pretarguments, kas varētu izskanēt, – vai tiešām stoiķim nevajadzētu sašust par netaisnībām un iedomāti neakceptējamu uzskatu un rīcības gadījumiem. Stoiķu atbilde ir vienkārša – pasaulē ir tik daudz cilvēku pieļautu kļūdu – it visur un visu laiku –, ka stoiķu ideālam nepārtraukti būtu jābūt dūsmīgam, līdz pat tādai pakāpei, ka šāda persona pati varētu pārvērsties par agresīvu monsturu vai vismaz prātā jukušo. Nē, uz it visu notiekošo nav jāreaģē ar emocijām, bet gan ar prātīgu, drosmīgu, taisnīgu un mērenu domu un rīcību.

Personas reakcijā uz iespaidiem, kā jau minēts, liela loma ir konceptiem, pārliecībām un pasaules uzskatam, kas cilvēkam piemīt ilgstoši. Tas, ka nauda ir ļoti svarīga, personai nesāk šķist tikai brīdī, kad tā tiek iegūta, bet gan persona, kura uzskata, ka nauda ir svarīga, var kļūt emocionāla brīdī, kad saņem iespaidu, ka ir laimējusi loterijā. Šajā gadījumā stoiķi iesaka gan strādāt ar savu vērtību sistēmu, gan arī – raksturu.

Ja par vērtībām runāts jau iepriekš, tad tagad laiks pievērsties jautājumam par mūsu emocionālo reakciju saistību ar raksturu. Atbilstoši stoicismam emocionālās reakcijas, tāpat kā citus rakstura un personības aspektus, var izkopt. Un noturīgu rīcības modeļu veidošanās ir ļoti pakāpenisks process. Vienas emocionālās reakcijas dēļ neviens personu neuzskata par karstgalvīgu vai izšķērdīgu, bet, ja šādas reakcijas ir sistemātiskas, tad gan. Turklāt emocionālās reakcijas var izkopt abos virzienos. Var gan strādāt ar mentālo distancēšanos, gan ar iespaidiem, gan impulsiem rīcībai, tādējādi uzlabojot savu vērtību, uzskatu, mērķu un rīcības vienotību un konsekvenci pozitīvā virzienā, ceļā uz optimāli funkcionējošu vadošo centru. Otrs ir pretējais personas emocionālo reakciju virziens. Var uz kādu situāciju reaģēt ar bailēm vienreiz, piemēram, bailes no negaisa. Var vairākas reizes. Paralēli stiprinās arī personas pārliecība, ka negaiss – tas ir slikti. Līdz šāda emocionāla reakcija nostiprinās kā stabils paradums vai pat fobija kā konkrēto personu raksturojoša iezīme, un no tā jau ir daudz grūtāk tikt vaļā, nekā būtu bijis sākumā,

strādājot ar šo problemātisko emocionālo reakciju. Tātad, pieļaujot regulārus “nevajadzīgo” emociju uzbangojumus, personai lēnām bojājas raksturs.

Stoiķu ieskatā, un to apliecina arī mūsdienu pētījumi psiholoģijā, cilvēki var apzināti veidot jaunus domāšanas, jušanas un rīcības paradumus. Tomēr domāšanas ieradumu un destruktīvu emocionālu reakciju maiņa prasa piepūli un neatlaidību, tāpēc stoicisma mācība ietver dažādas refleksīvas prakses, lai īstenotu personas pilnīgu transformāciju atbilstoši izvēlētajai dzīves filosofijai. Piemēram, Epiktēts iesaka paņēmienu, kā, nepieķeroties ārējām lietām, arī neuzjundīt spēcīgas emocijas: “Ja tev pašam tiek sasists dzeramtrauks, tad izturies taisni tāpat kā tad, ja tas tiktu sasists kādam citam.”<sup>28</sup> Un tad, skatoties it kā no malas, cilvēks var vieglāk izdarīt pareizu spriedumu par šīs ārējās lietas vērtību (saprast, ka dzeramtrauks vai kāds cits ārējs labums nav nemaz tik vērtīgs) un līdz ar to secināt, ka emociju uzbangojumam šādā situācijā nav pamata. Tālāka iedziļināšanās stoiķu ieteiktajās praksēs iet ārpus šajā rakstā izskatītās problemātikas, tomēr tās ir svarīgi pieminēt, lai parādītu, ka stoiķi savu mācību par emocijām neveidoja kā teorētisku konstrukt, kas atrauts no reālu cilvēku grūtībām pārvaldīt savas emocijas, bet ir izstrādājuši arī šo savas mācības komponenti – kā stoicismu praktiski piemērot dzīvē, sistemātiski ar sevi strādājot. Jo, neskatoties uz vecumu, izglītību, raksturu, dzimumu, iedzimtību, sociālo statusu un izdevībām dzīvē, mums katram ir iespēja veidot savu emocionālo personību.

Uz aizspriedumu, ka stoiķi nepieļauj emocijas vispār vai tās apspiež, var atbildēt ar Senekas paustu piemēru vienā no viņa mierinājuma vēstulēm, kurās viņš runā par tādām emocijām kā sāras. Seneka raksta: “Daba no mums prasa zināmu sēru daudzumu, mūsu iztēle tai pievieno vēl vairāk sēru; bet es tev nekad neaizliegšu sērot vispār. [...] [Ļ]auj savām asarām tecēt, bet ļauj tām arī pierimt; ļauj

<sup>28</sup> Epiktēts. Rokasgrāmata, 139. lpp. [XXVI].

dziļākajām nopūtām izlauzties no krūtīm, bet ļauj tām arī beigties.”<sup>29</sup> No šī Senekas padoma ir skaidrs, ka sēras ir dabiska emocija, kas jāizdzīvo, nevis jānoslāpē. Šajā gadījumā specifiski stoiskais ir aicinājums pat tad, ja emocijas ir uzplaiksnijušas, neļaut iztēlei pastiprināt un pagarināt to ietekmi un atrašanos to varā. Tāpēc jāļauj “asarām tecēt”, bet arī jāļauj tām beigties. Nevis vispār apspiest vēlmi sērot.

Mūsdienu stoīķis Lorenss Bekers piedāvā stoicisma mācības par emocijām mūsdienu interpretāciju, skaidrojot stoīķu nostādnes, kas ir radījušas tik daudz neizpratnes un nepieņemšanas. L. Bekers raksta, ka stoīķu “meistarīgi konstruēta emocionālā dzīve” nāk par labu arī ģimenes dzīvei. Tieši pieķeršanās trūkums mācībā par emocijām tiek īpaši pārņemts stoīķiem – ka tie ir vēsi pat pret saviem tuvākajiem. L. Bekera skaidrojumā arī pieķeršanos, tāpat kā citas emocijas, ir jāspēj pārvaldīt: “Mēs negribam *būt* norobežojušies; mēs gribam būt *spējīgi* norobežoties.”<sup>30</sup> Un šajā gadījumā nevajag domāt tikai par mīlošām attiecībām, bet arī par spēju reflektēt un ierobežot tādas pieķeršanās galējības kā svētie kari, genocīdi un bezierunu lojalitāte. Šādi to izskaidrojot, L. Bekers aptver gan mentālo distancēšanos, gan stoīķa aktīvu iesaisti dzīvē (jo tikai tā var tapt par krietnāku personu), tas ir, divas nostājas, kas varētu šķist savstarpēji pretrunīgas, piedāvājot risinājumu, kas stoīķu mācību par emocijām padara akceptējamu un pat vēlamu.

Vēl viens noturīgs iebildums pret stoicisma mācību par emocijām ir tas, ka ideāla stoīķa emocijas ir “remdenas”. L. Bekers, cīnoties pret šo plaši izplatīto stereotipu par stoīķa apātisko tēlu uzsver, ka arī “labās” emocijas, viņaprāt, var būt spēcīgas, ja ir atbilstoši nosacījumi.

Un piedāvā nostādni, ka emociju pieskatīšana nav jāisteno visu laiku, bet vadošajam centram jāspēj pārņemt vadību, kad nepieciešams. Šeit L. Bekers izmanto līdzību ar lidmašīnas vadišanu – mierīgos apstākļos, kad sasniegts optimālais augstums un ātrums, lidmašīna var lidot autopilotā, tai nevajag pilota iesaisti. Bet pilotam ir jābūt gatavam iesaistīties, kad tas nepieciešams, un pārņemt vadību.<sup>31</sup> No tā var izsecināt, ka stoīķi var atļauties dzīvot kaislīgāk, kad ir pietiekami stabili apstākļi. Vai šāds skaidrojums ir novirze no antīko stoīķu skaidrojumiem? Mārgarita Greivere, kas ir veikusi, šķiet, fundamentālāko mūsdienu pētījumu par emocijām antīko stoīķu mantojumā, uzskata, ka nav gan. Jo antīko domātāju darbos, fragmentos un ideju atstāstos nav minēts, ka “labās” emocijas būtu mazāk intensīvas nekā “nepareizās” emocijas. “Labās” emocijas ir emocijas, kurām ir korekti pamati un ievirze, bet tāpēc tās nebūt nav “pliekanas vai nespētu iedvesmot uz enerģisku rīcību”<sup>32</sup>. Var teikt, ka ideāls stoīķis pazīst arī intensīvas un izteiksmīgas emocijas, bet tās ir “labās” emocijas, un tāpēc – nē, ideāla stoīķa emocijas nav tikai “remdenas”.

Tad kā stoīķi pārvalda savas emocijas? Primāri – iestarpinot kvalitatīvus spriedumus starp saņemtajiem iespaidiem un emocijām, rūpīgi pārdomājot savas vērtības un mērķus un izmantojot dažādas refleksijas prakses. Īsumā – ik uz soļa pārbaudot emociju pamatotību. Mūsdienu stoīķi atzīst, ka pārvaldīt savas emocijas, ievirzot tās “labo” emociju virzienā, patiesībā ir grūti. Visticamāk, grūtāk, nekā uzskatīja antīkie stoīķi. Lai gan, protams, ir apstiprinājies, ka šāds potenciāls cilvēkiem ir, kā to pierāda kognitīvi biheiviorālās terapijas prakse (kas vismaz daļēji ir iedvesmojusies no stoīķu mācības par emocijām).

Apkopojot emociju lomas stoīķa dzīvē analīzi, jāsecina, ka stoicisms, mūsdienu psiholoģijas valodā runājot, aicina uz emociju

<sup>29</sup> Seneca, L. A. Of Consolation to Polybius. In: *Minor Dialogs Together with the Dialog “On Clemency”*. Transl. A. Stewart. London: George Bell and Sons, 1900, [XVIII].

<sup>30</sup> Izcēlums oriģinālais. Becker, L. *A New Stoicism*. Revised Edition. Princeton and Oxford: Princeton University Press, 2017, pp. 108, 184.

<sup>31</sup> Becker, L. *A New Stoicism*, pp. 163, 168.

<sup>32</sup> Graver, M. *Stoicism and Emotion*, p. 52.

pašapzināšanos, koriģēšanu un vadišanu, kas var kalpot kā adaptīvs mehānisms un stresa pārvarēšanas stratēģija. Vienlaikus darbs ar emocijām nav pašmērķis, bet gan līdzeklis pilnvērtīgai dzīvei atbilstoši stoiķu dzīves filosofijai. Un ieguvums no stoiķu piedāvātās emociju pārvaldīšanas ir personas krietna un laimīga dzīve ilgtermiņā, sasniedzot noturīgi labu dvēseles stāvokli un rikojoties optimālajā variantā (jo efektīvāk un loģiskāk var rīkoties tad, ja lēmumi tiek pieņemti refleksijas rezultātā, nevis balstoties uz emocijām). Šādā lasījumā stoiķu ideāls, pateicoties spējai pārvaldīt emocijas, kļūst nevis mazāk cilvēcisks, bet gan gluži otrādi – vairāk cilvēcisks, jo to var raksturot kā cilvēcisku briedumu jeb, kā būtu teikuši antīkie stoiķi, dievam līdzīgāko, ko vien cilvēks spēj.

## Nobeigums

Atgriezoties pie virsrakstā uzdotā jautājuma, vai stoicisma mācību var interpretēt šodien konceptuāli pieņemami, raksta ietvaros veiktajā pētījumā parādu, kā uz šo jautājumu var atbildēt pozitīvi: stoiķu mācība par emocijām, kad tajā iedziļinās, ir pamatota un aizstāvama arī šodien, ko apstiprina līdzšinējie pētījumi psiholoģijā (cik tālu tas attiecināms uz psiholoģiju). Līdz ar to arī saglabājot plašāku stoicisma filosofijas relevanci, ko nediskreditē fundamentāli aplama izpratne par emocijām.

## Avoti un literatūra

- Becker, L. *A New Stoicism*. Revised Edition. Princeton and Oxford: Princeton University Press, 2017.
- Brennan, T. The Old Stoic Theory of Emotions. In: J. Sihvola, T. Engberg-Pedersen (eds). *The Emotions in Hellenistic Philosophy*. The New Synthese Historical Library, Vol. 46. Dordrecht: Springer, 1998, pp. 21–70.
- Cicero, M. T. *De finibus bonorum et malorum*. Transl. H. Rackham. London: William Heinemann, New York: The Macmillan Co, 1914.
- Cicero, M. T. *Tusculan Disputations*. Transl. C. Yonge. New York: Harper and Brothers, Publishers, 1888.
- Diogenes Laertius. *Lives of Eminent Philosophers*, Vol. 2. Transl. R. Hicks. London: William Heinemann; New York: G. P. Putnam's Sons, 1925.
- Epictetus. *Discourses, Fragments, Handbook*. Transl. R. Hard. New York: Oxford University Press, 2014.
- Epiktēts. Rokasgrāmata. No: M. Aurēlijs. *Pašam sev*. Tulk. B. Cirule. Rīga: Zvaigzne, 1991, 130.–151. lpp.
- Evans, J. *Philosophy for Life and Other Dangerous Situations*. Ebury Publishing, Kindle Edition, 2012.
- Gaitniece-Putāne, A. *Agresijas, emocionālā intelekta un stoicisma saistība 20–25 un 30–35 gadu veciem vīriešiem un sievietēm*: promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte, 2008. [https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/4530/10094-Anda\\_Gaitniece\\_Putane\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/4530/10094-Anda_Gaitniece_Putane_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [skatīts 11.03.2024.].
- Graver, M. *Stoicism and Emotion*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 2007.
- Gill, C. *The Structured Self in Hellenistic and Roman Thought*. New York: Oxford University Press, 2006.
- Leitlande, G. *Mūsdienu stoicisms un pilsoniskās vērtības*: promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte, 2024. [https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/66766/298-100607-Leitlande\\_Gita\\_gl19031.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/66766/298-100607-Leitlande_Gita_gl19031.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Long, A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. USA: Oxford University Press, 2007.
- Long, A. Stoic psychology. In: K. Algra, J. Barnes, J. Mansfeld, M. Schofield (eds). *The Cambridge History of Hellenistic Philosophy*. UK: Cambridge University Press, 2008, pp. 560–584.
- Long, A., Sedley, D. *The Hellenistic Philosophers*, Vol. 1. Translations of the Principal Sources, with Philosophical Commentary. The United Kingdom: Cambridge University Press, 1987.
- Nussbaum, M. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1994.

- Nussbaum, M. Emotions as Judgments of Value and Importance. In: R. Solomon (ed.). *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*. USA: Oxford University Press, 2004, pp. 307–335.
- Robertson, D. *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London and New York: Routledge, 2020.
- Sellars, J. *Stoicism*. London and New York: Routledge, 2006.
- Seneca, L. A. Of Consolation to Polybius. In: *Minor Dialogs Together with the Dialog "On Clemency"*. Transl. A. Stewart. London: George Bell and Sons, 1900. [https://en.wikisource.org/wiki/Of\\_Consolation:\\_To\\_Polybius](https://en.wikisource.org/wiki/Of_Consolation:_To_Polybius) [skatīts 27.02.2023.].
- Seneka, L. A. Par dusmām. No: *Dialogi*. Tulk. Ā. Feldhūns. Rīga: Zinātne, 2001, 132.–232. lpp.
- Seneka, L. A. Par laimīgu dzīvi. No: *Dialogi*. Tulk. Ā. Feldhūns. Rīga: Zinātne, 2001, 15.–46. lpp.
- Seneka, L. A. *Vēstules Lucilijam par ētiku*. Tulk. Ā. Feldhūns. Rīga: Zinātne, 1996.
- Stankiewicz, P. *Manual of Reformed Stoicism*. United States and Spain: Vernon Press, 2020.
- Tēzaurus.lv, 2024. <https://tezaurus.lv/apatija> [skatīts 07.03.2024.].