

SENECOV SPIS O POKOJI MYSLE A PANDÉMIA OCHORENIA COVID-19

PETER FRAŇO, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Filozofická fakulta, Katedra filozofie a aplikovanej filozofie, Trnava, SR

FRAŇO, P.: Seneca's Treatise *On the Tranquillity of the Mind* and the Covid-19 Pandemic

FILOZOFIA, 76, 2021, No 10, pp. 780 – 789

On the Tranquillity of the Mind is an ancient “self-help” manual in which Seneca gives his friend Serenus a philosophical advice on how to cope with mental disturbance. For this reason, this writing can also be used to reflect on the current Covid-19 pandemic. Indeed, the disturbance of the mind often arises because we think that we have the events of the external world in our own hands. Seneca, however, disagrees with this view because we have no control over the emergence of some circumstances through the action of “fortune” (lat. *fortuna*). Through the use of reason and cognitive training of our minds, however, we can overcome this harmful idea. Thus, *On the Tranquillity of the Mind* can provide us with an ancient guide on how to prepare for unexpected events and thus maintain our tranquility of mind.

Keywords: Seneca – Tranquility of mind – “Self-help” manual – Cognitive training – Fortune

Vznik Senecovho spisu *O pokoji mysle* (lat. *De tranquillitate animi*) môžeme datovať približne do obdobia medzi Senecovým návratom z exilu v roku 49 n. l. a smrťou jeho priateľa Serena, ktorá pravdepodobne nastala niekedy pred rokom 62 n. l. (Mutschler 2014, 153).¹ Práve Annaeus Serenus² je totiž adresátom tohto diela, ako aj dvoch ďalších spisov: *O stálosti mudrca* (lat. *De constantia sapientis*) a *O živote v ústraní* (lat.

¹ Niektorí autori sa snažia o presnejšie datovanie spisu približne do roku 60 n. l., pretože sa nazdávajú, že toto dielo odráža vnútorné konflikty, ktoré autora postihli po zavraždení Agrippiny, keď sa musel pomaly stiahnuť z verejného života (pozri Mutschler 2014, 153; Motto, Clark 1993, 134; Griffin 1976, 356 – 357).

² Serenovo *nomen gentile* – Annaeus – naznačuje, že Seneca a Serenus boli príbuznými (Gunermann 1984, 103). Vzťah medzi oboma postavami bol zároveň asi veľmi blízky, keďže Seneca ho na dvoch miestach oslovuje výrazom „najdrahší Serenus“ (*carissime Serene*) (Sen. *Tranq.* 4, 1; 17, 12) (Mutschler 2014, 153). Zo spisu *O pokoji mysle* vyplýva, že Serenus mal ambície angažovať sa vo vrcholovej politike vtedajšieho cisárstva (Sen. *Tranq.* 1, 10).

De otio). Tieto tri diela tak do jedného kompozičného celku spája jednak postava adresáta, a jednak tematika hľadania „pokoja“ (lat. *tranquillitas*; gr. εὐθυμία) mysle.³ Spis *O pokoji mysle* sa preto dá vnímať ako staroveká „svojpomocná“ príručka, v ktorej Seneca poskytuje priateľovi Serenovi filozofické rady s cieľom vyrovnať sa s duševným nepokojom.

Skôr ako stoický filozof prejde k riešeniu priateľových problémov, musí najskôr z pozície „lekára duše“ (= filozofa) správne diagnostikovať povahu „pacientovej choroby“. Diagnostika sa preto začína anamnestickým príhovorom, v ktorom sa Serenus v úlohe pacienta pokúša opísať spúšťače a klinické príznaky svojho ochorenia. Hlavným spúšťačom prepuknutia tohto chorobného stavu je jeho angažovanosť vo verejnom živote a napätie medzi možnosťami, ktoré takýto život ponúka (napr. zisk bohatstva, slávy, uznania, moci) a problémami, ktoré sú s touto činnosťou neodmysliteľne späté (napr. prepracovanosť, strach o život počas vlády tyranského režimu, morálny úpadok). Uvedené nástrahy sťažujú dôsledne zastávať pevné filozofické postoje (napr. šetrnosť, skromnosť, jednoduchosť), ľudská myseľ sa vďaka nim zakolíše, spôsobí zmätok, ktorý môže vyústiť do pochybnosti, či predsa len záujem o vonkajšie statky nie je pre človeka lepšou voľbou.

Po vymenovaní príznakov Seneca prirovná Serenov stav mysle k prípadom ľudí, ktorí „sa uzdravili z dlhej a ťažkej choroby“ (*ex longa et graui ualeitudine expliciti*) (Sen. *Tranq.* 2, 1).⁴ Takíto ľudia sú už síce z medicínskeho hľadiska zdraví, ale občas na nich dopadne nepokoj zapríčinený strachom z toho, že choroba sa môže kedykoľvek vrátiť. Preto sa ustavične pozorujú a znepokojujú si tým myseľ. Serenovo ochorenie tak vyúsťuje do stavu, keď je človek „nespokojný sám so sebou“ (*sibi displicere*) (Sen. *Tranq.* 2, 7), má „zmätok v mysli“ (*animi iactatio*) (Sen. *Tranq.* 2, 8) a vedie „váhavý život“ (*cunctatio uitae*) (Sen. *Tranq.* 2, 8). Všetky tieto prejavy tak len iným spôsobom pomenúvajú ochorenie, ktoré môžeme označiť diagnostickým termínom „nestálosť mysle“ (*animi uolutatio*) (Sen. *Tranq.* 2, 10).

Keďže nepokoj mysle nepredstavuje veľmi vážne ochorenie, ani navrhované liečebné opatrenia nebudú tvrdé, ale skôr mäkkšie, založené na získaní sebadôvery a vybudovaní pevného filozofického presvedčenia. Život a aktívna služba v správe vecí

³ Myšlienka pokoja bola v antickej filozofii široko interpretovaná. Sám Seneca v texte hovorí, že pozná spis Demokrita o tejto tematike (Sen. *Tranq.* 2, 3) a pravdepodobne z neho aj cituje (Sen. *Tranq.* 13, 1 = DK 68 B 3). Spis Περί εὐθυμίας je uvedený v katalógu Demokritových diel od Diogena Laertia (D. L. 9, 46). Seneca pravdepodobne odkazuje na tento spis aj v diele *O hneve* (Sen. *Ira* 3, 6, 3). V neskoršom období napísal dielo Περί εὐθυμίας aj stoik Panaitios (pozri D. L. 9, 20), ktorého síce Seneca v spise priamo nespomína, ale je pravdepodobné, že bol jeho mysléním v niektorých pasážach tohto diela ovplyvnený (pozri Sen. *Tranq.* 6, 2 – 4). Dielo s názvom Περί εὐθυμίας napísal aj Plutarchos (Plu. *Moralia* 464e – 477f).

⁴ Pri preklade spisu *De tranquillitate animi* vychádzame z kritického francúzsko-latinského vydania tohto diela (Waltz 1970, 71 – 106).

verejných nás síce vystavujú tvrdým skúškam, no stačí len správne pochopiť postavenie človeka vo svete a charakter udalostí, ktoré môžeme nejakým spôsobom ovplyvniť. Cieľom pacientovej terapie je dosiahnuť stav „pokoja“ (*tranquillitas*) prostredníctvom napodobňovania a nasledovania rozličných praktických rád, odporúčaní a kognitívneho tréningu mysle. Vďaka tomu sa človek môže stať „neotrasiteľným“ (*non concuti*) (Sen. *Tranq.* 2, 3), teda zmieri sa so všetkými externými činiteľmi, a tie v ňom viac nebudú vyvolávať duševný nepokoj.⁵ Alebo, ako hovorí Seneca, zámerom terapie (= tohto spisu) je nájsť odpoveď na otázku: „ako môže myseľ stále zachovávať pokoj (*semper aequali*) a udržiavať priaznivý smer (*secundoque cursu*), ostávať spokojná sama so sebou (*propitiusque sibi*) i šťastná pri pohľade na seba (*sua laetus*) a túto radosť neprerušovať (*non interruptat*), ale v tomto príjemnom stave vytrvať (*maneant*) bez výkyvov smerom hore či dolu“ (Sen. *Tranq.* 2, 4).

Okrem tejto medicínskej roviny (dialóg lekára s pacientom) treba vnímať oboch aktérov spisu aj z hľadiska vzťahu medzi žiakom a učiteľom. Serenus predstavuje mladého adepta stoicizmu, ktorý ešte nedosiahol stav múdrosti, ale iba k nemu smeruje (lat. *proficiens*). Otvorene sa totiž v texte priznáva, že ešte nedokáže odolať nástrahám vonkajších statkov, a preto pociťuje uvedený stav nepokoja mysle. Niekedy ho omámi lesk bohatstva a má preto pochybnosti, či práve toto nie je lepšia cesta, po ktorej by sa mohol vo svojom živote uberať (pozri Sen. *Tranq.* 1, 8 – 9). Zároveň si treba uvedomiť, že Serenus konvertoval k stoicizmu len nedávno, keďže v spise *O stálosti mudrca* ešte vystupuje ako epikurejec (pozri Sen. *Const.* 1, 1; 3, 1 – 2; 15, 4). Z pozície menej skúseného žiaka preto žiada o rady svojho staršieho a skúsenejšieho učiteľa. Seneca si túto jeho pozíciu uvedomuje a v jedenástej kapitole hovorí o tom, že všetky odporúčania, ktoré mu v diele *O pokoji mysle* poskytuje, sú určené práve pre ľudí „nedokonalých“ (*imperfectos*), „priemerných“ (*mediocres*) a „nerozumných“ (*male sanos*) (Sen. *Tranq.* 11, 1). Serenus teda nie je dokonalý mudrc, ale mladý adept stoicizmu, ktorý ešte robí vo svojom živote chyby, a Seneca mu radami ponúka návod, ako sa týchto chýb v budúcnosti vyvarovať.

Stoický „mudrc“ (gr. σοφός; lat. *sapiens*) predstavoval vzor morálneho správania človeka v rôznych neľahkých životných situáciách. Zosobňoval vznešený a vysoký ideál mravného konania, a preto disponoval množstvom pozitívnych charakteristík – nikdy nepodliehal vášňam, nebol pyšný, šialený, bol vždy úprimný, božský, slobodný, neopíjal sa, zúčastňoval sa na politickom živote a pod. (pozri D. L. 7, 117 – 125). Stretnúť v dobovej realite takéhoto ideálneho človeka bol však problém, čo si Seneca veľmi dobre uvedomoval (pozri Sen. *Ira* 2, 10, 6; *Const.* 2, 1 – 3). V spise *O pokoji*

⁵ Seneca tu naráža na stoický princíp „nepřítomnosti vášne“ (gr. ἀπάθεια). Tento stav by mal dosiahnuť stoický mudrc.

mysle preto otvorene priznáva, že takéhoto človeka hľadajú filozofi už niekoľko storočí (Sen. *Tranq.* 7, 2). Napríklad v deväťdesiatom štvrtom liste Lucilioví autor hovorí, že k dosiahnutiu dobrého duševného rozpoloženia dochádza postupne, a preto treba aj nedokonalému človeku, ktorý sa chce zlepšovať, ukázať cestu (pozri Sen. *Ep.* 94, 50). A práve rozdiel medzi mudrcom a mužom, ktorý sa ešte len približuje k múdrosti, Seneca prirovnáva k obrazu zdravého človeka a toho, kto prekonáva ťažkú a dlhotrvajúcu chorobu (Sen. *Ep.* 72, 6). Serenovo „ochorenie“ tak metaforicky symbolizuje stav ľudskej mysle, ktorá sa pokúša prostredníctvom stoickej filozofie dopracovať k stavu múdrosti a pri tejto ceste sa musí vysporiadať s mnohými nepriaznivými vonkajšími okolnosťami.

Dielo tak môžeme vo všeobecnosti interpretovať ako praktického filozofického sprievodcu na neľahkej ceste životom. Seneca sa totiž pozerá na filozofiu ako na praktickú vedu, ktorej hlavným cieľom má byť poskytovanie pomoci ľuďom, ktorí hľadajú návod ako dobre žiť.⁶ Z tohto dôvodu autor zbytočne neteoretizuje, skôr preferuje aktívne hľadanie odpovedí na konkrétne problémy bežného života. Pravá filozofia totiž „spočíva v činoch, a nie v slovách“ (*non in verbis sed in rebus est*) (Sen. *Ep.* 16, 3).⁷ A práve poskytovanie konkrétnych rád, odporúčaní⁸ a kognitívny tréning mysle predstavujú spôsoby, ako môžeme niekoho povzbudiť k väčšej aktivite v otázke starostlivosti o vlastnú dušu, ktorá má potom praktické dôsledky na náš život.

Choroba a nepokoj mysle

Hoci sa toto dielo dá primárne vnímať ako príručka osobného rozvoja pre mladého adepta stoicizmu, ktorý sa chce angažovať vo verejnom živote, špecifický obsahový⁹ charakter spisu a jeho terapeutický rozmer sa dajú využiť aj na reflexiu iných tematických celkov či na interpretáciu aktuálnych spoločenských problémov v kontexte dávnej minulosti. Jedným z takýchto problémov je aj súčasná pandémia ochorenia Covid-19. V posledných dvoch rokoch totiž strach či pocity nepohody a nepokoja prinútili možno aj obyčajných ľudí hlbšie sa zamýšľať nad otázkami ľudskej existencie, nad postavením človeka vo svete, a hľadať návody na ich riešenie. A jeden z takýchto starovekých praktických návodov nám môže poskytnúť aj dielo *O pokoji mysle*.

⁶ K problematike antickej filozofie ako „umeniu života“ pozri (Suvák 2020; 2017).

⁷ Porov. Sen. *Ep.* 20, 1 – 2; 75, 4.

⁸ Väčšina spisu *O pokoji mysle* sa zaoberá poskytovaním najmä praktických rád, ako zachovať pokoj mysle. Najväčšia časť týchto odporúčaní sa sústreďuje v poslednej sedemnásť kapitole (Sen. *Tranq.* 17, 4 – 8).

⁹ Dielo nemá jednotnú obsahovú štruktúru, ale je polyfonické. Senecove rady a odporúčania nenasledujú hneď po sebe a často sú tvorené sériami akýchsi mikropříbehov, ktoré sa zaoberajú špecifickými problémami a v konečnom dôsledku ich môžeme považovať za samostatné obsahové celky: napr. predstavenie Athenodorových rád (Sen. *Tranq.* 3, 1 – 8) či dôležitosti výberu priateľov (Sen. *Tranq.* 7, 1 – 4).

Nepokoj mysle totiž nie je len dôsledkom angažovanosti v politike, ale aj všeobecnejším symptómom našich nesprávnych kognitívnych presvedčení o tom, že môžeme radikálnym spôsobom ovplyvňovať chod vonkajšieho sveta. Jednoducho povedané, človek nesprávne predpokladá, že chod vecí vonkajšieho sveta má vo svojich rukách, a preto si plánuje rôzne činnosti. Keď sa mu však niečo postaví do cesty a zničí mu jeho vysnívanú predstavu, tak v dôsledku toho upadne práve do spomínaného stavu akejsi duševnej zmätenosti, či moderným jazykom povedané, začne mať psychické problémy.

Seneca však tento bežný názor o ľudskom vplyve na priebeh udalostí spochybňuje a často v texte hovorí o pôsobení „osudu“ či „šťasteny“ (lat. *fortuna*), ktorá môže kedykoľvek vstúpiť do nášho života a radikálnym spôsobom ho zmeniť. Šťastena reprezentuje v autorovej interpretácii temnú stránku osudu, zodpovednú za udalosti, ktoré sa dejú neočakávane, nedajú sa zmeniť a majú primárne nepríjemný charakter (Setaioli 2014, 297; porov. Schubert 2016, 129). A práve jeden z takýchto osudových faktorov môže reprezentovať napríklad aj „choroba“ (lat. *morbis*) (Sen. *Tranq.* 11, 7). Vďaka vážnemu ochoreniu sa totiž z boháča môže stať kedykoľvek chudák, z vplyvného človeka bezvýznamný a pod.¹⁰

Seneca prakticky demonštruje nestálosť bohatstva, zastávania úradných hodností či kráľovského postavenia na sérii troch historických *exempli*.¹¹ V prvom vystupuje bližšie neznámy boháč menom Pompeius,¹² ktorý vďaka cisárovi príde o život (Sen. *Tranq.* 11, 10). Druhým je Seianus, ktorý zomrie násilnou smrťou, hoci predtým zastával významné úradné posty na cisárskom dvore (Sen. *Tranq.* 11, 11).¹³ Treťou sériou *exempli* je zoznam mien známych kráľov (Kroisos – Iugurtha – Ptolemaios – Mithridates), ktorí napriek kráľovskému titulu skončili na hranici, popravení alebo vo väzbe (Sen. *Tranq.* 11, 12).¹⁴ Všetky tieto *exemplá* majú za cieľ zdôrazniť skutočnosť,

¹⁰ K iným osudovým okolnostiam môžeme podľa Senecu zaradiť aj „zajatie“ (*captiuitas*), „skazu“ (*ruina*) či „požiar“ (*ignis*) (Sen. *Tranq.* 11, 7).

¹¹ *Exemplum* je „rozprávanie“ alebo „odkaz“ na nejaký čin, ktorý vykonala väčšinou všeobecne známa osoba na verejnosti pred zrakmi ostatných ľudí, a tí ho posudzujú buď ako dobrý, alebo ako zlý skutok. Každé *exemplum* má dve základné vlastnosti: je originálne (nezameniteľné s inou príhodou) a typické (má špecifické znaky) (Roller 2015, 81).

¹² Ide o bližšie neurčenú osobu s týmto menom. Costa ho stotožňuje s konzulom z roku 14 n. l. Táto historka nie je známa z iných antických zdrojov (Costa 1994, 195).

¹³ Seianus (20 pred n. l. – 31 n. l.) bol veliteľom telesnej stráže v období panovania cisára Tiberia. Počas cisárovho pobytu na ostrove Capri získal veľký vplyv na chod štátu a fakticky sa stal vládcom celej ríše. V roku 31 n. l. bol na Tiberiov rozkaz zavraždený.

¹⁴ Kroisos (zomrel cca v roku 546 pred n. l.) bol posledným kráľom Lýdie. Hérodotos hovorí, že potom čo ho Peržania zajali, rozkázal Kýros pripraviť hranicu, na ktorú Kroisa pripútali okovami a začali ju zapáľovať. Potom ako Kroisos na hranici zvolal Solónov výrok, rozhodol sa perzský kráľ ho oslobodiť a uhasiť oheň. To sa mu však nepodarilo a tak hranicu nakoniec uhasil dážď, ktorý na Kroisovu žiadosť zoslal samotný boh Apollón (pozri Hdt. 1, 86 – 87). Iugurtha (cca 160 – 104 pred n. l.) bol kráľom Numídie, s ktorým viedli Rimania dlhé a ťažké vojny. Neskôr bol Rimannmi zajatý

že vonkajšie statky ako bohatstvo, postavenie, či dokonca kráľovská hodnosť, sú veľmi nestále, netrvalé, pretože sa môžu vplyvom nepriaznivých vonkajších okolností kedykoľvek zmeniť. Hrozba nešťastia je totiž akosi implicitne obsiahnutá vo všetkých materiálnych veciach a vonkajších poctách. Ako hovorí Seneca: „Či všetkým bohatstvám nešliape hneď po chrbte núdza, hlad a žobrota (*egestas et fames et mendicitas*)? Či snáď existuje úradná hodnosť, ktorej purpurovú tógu, augurskú palicu a patricijské sandále by zároveň nesprevádzala chamtivosť, známa výčitka tisíciky zneuctení, a totálne opovrhovanie (*sordes [...] et exprobratio notae et mille maculae et extrema contemptio*)? Či existuje kráľovstvo, pre ktoré by nebola pripravená skaza, pošliapanie, samovládca a kat (*ruina et proculcatio et dominus et carnifex*)? A tieto veci od seba neoddeľuje veľký časový úsek: stačí chvíľka (*horae momentum*) a ten, čo sedel na tróne, už o hodinku objíma ako prosebník cudzie kolená. Uvedom si, že každé postavenie sa môže zmeniť (*uersabile essem*) a čokoľvek sa stane niekomu inému, sa nakoniec môže stať aj tebe“ (Sen. *Tranq.* 11, 9 – 10). Choroba alebo pandémie ako jedna z foriem osudových okolností tak môže hocikedy zasiahnuť do ľudských životov a úplne zruinovať naše predstavy o budúcnosti, čo môže následne viesť k psychickým problémom.

Ako reagovať na dôsledky pandémie

Proti negatívnemu vplyvu všetkých osudových okolností možno použiť tri najvšeobecnejšie lieky. Po prvé, ľudia si musia predovšetkým uvedomiť, že na niektoré udalosti skrátka nemajú žiadny vplyv, keďže tie sa dejú na základe „nevyhnutnosti“ (lat. *necessitas*) (Sen. *Tranq.* 10, 1). V tomto prvom bode Seneca poukazuje na stoické rozlišovanie vecí, ktoré sú „v našej moci“ (gr. τὸ ἐφ’ ἡμῖν; lat. *in nostra potestate*), a ktoré naopak v našej moci nie sú. Podľa stoikov záležitosti, ktoré človek nemôže zmeniť, ako napríklad naša fyziognómia, pôvod, majetok či povest', nie sú v našej moci, a preto by sme sa nimi nemali znepokojovať. Na strane druhej to, čo je v našej moci, je naše uvažovanie o veciach, naše názory, ktoré si o nich vytvárame a ktoré teda môžeme aj vlastným úsilím zmeniť.¹⁵ Ak sa vrátíme k súčasnej pandemickej situácii, tak na jednej strane tiež v nej nájdeme skutočnosti, ktoré nemôžeme nijako ovplyvniť (napríklad samu existenciu vírusu, vznik mutácií), a preto by sme sa nimi

a popravený. Ptolemaios (cca 13 alebo 9 pred n. l. – 40 n. l.) bol kráľom Mauretánie. V roku 40 n. l. ho cisár Caligula pozval do Ríma, kde mu najskôr pripravil priateľské prijatie, no následne ho nechal úkladne zavraždiť údajne kvôli jeho bohatstvu (pozri Suet. *Cal.* 35). Mithridatés (zomrel v roku 51 n. l.) bol kráľom Arménska. Do tejto pozície ho dosadil cisár Tiberius. Okolo roku 37 n. l. ho nový panovník Caligula dal zatknúť, ale po nástupe Claudia ho v roku 42 n. l. opätovne dosadili na arménsky trón.

¹⁵ Najzreteľnejšie je táto dištinkcia rozpoznateľná u Epikteta (*Ench.* 1, 1 – 4). U Senecu môžeme túto tendenciu vysledovať najmä v (Sen. *Ep.* 85, 11 – 12; 91, 21; *Ira* 1, 7, 4; 2, 2, 1; *De brev.* 15, 3).

nemali trápiť. Na strane druhej to, čo ostáva v našej moci, sú naše osobné psychologické a emočné reakcie na tieto okolnosti, ktoré vyvolávajú strach, nepokoj či depresiu. Prvý krok k úspešnej liečbe nepokoja mysle je tak „upratať si“ vo vlastných myšlienkach, teda uvedomiť si, ktoré z nich mám možnosť zmeniť (lebo si ich sám vytváram) a ktoré zmeniť nedokážem (lebo sú dôsledkom vplyvu vonkajších podnetov). Takéto korigovanie skresleného vnímania reality, ktoré vyvoláva nepokoj (vnímanie skutočnosti skrátka nie je to isté čo skutočnosť sama), pripomína niektoré postupy súčasnej kognitívnej terapie (Beck 2005, 169).

Ak túto myšlienku o nemožnosti zmeny istých skutočností ľudia pochopia, tak po druhé si na prítomnosť týchto udalostí budú musieť začať zvykať. „Zvyk“ (lat. *consuetudo*) totiž pomáha človeku prekonať akékoľvek dlhodobé ťažkosti. Vďaka nemu je človek schopný nájsť v každom spôsobe života „radosť, zmierenie a potešenie“ (*oblectamenta et remissiones et uoluptates*). Zvyk tak predstavuje prirodzený adaptívny mechanizmus, ktorým nás obdarila príroda, keďže rozpoznala, do akého utrpenia sa náš organizmus rodí (Sen. *Tranq.* 10, 1 – 2). Na začiatku súčasnej pandémie sme si tiež nevedeli veľmi dobre predstaviť život s obmedzujúcimi pravidlami, no po dvoch rokoch si už väčšina z nás zvykla na zmeny, ktoré túto situáciu sprevádzajú (nosenie rúšok, používanie dezinfekcie, obmedzenie kontaktu s ostatnými a pod.).

Po tretie, pri riešení ťažkostí treba vždy používať „rozum“ (lat. *ratio*), keďže ten jediný je našim vlastníctvom (Sen. *Tranq.* 10, 4). Kým choroba ako osudová okolnosť reprezentuje skutočnosť, ktorá nie je v našej moci, rozum a s ním spojená racionálna reflexia impulzov z vonkajšieho prostredia už je v našej moci. Vďaka rozumu si môžeme dopredu určiť hranicu svojho rastu, teda toho, čo chceme v živote dosiahnuť, a tak môžeme predbehnúť osud. V tom podľa Senecu tkvie hlavný účel človeka. Ak sa napríklad vopred racionálne pripravíme na to, že nám k životu stačí iba veľmi málo, tak budeme v prípade upadnutia do chudoby v dôsledku pandémie už pripravení znášať tento stav oveľa lepšie, ako keby sme to nikdy neurobili. Tento spôsob racionálnej predikcie budúcnosti predstavuje hlavný rozdiel medzi uvažovaním mudrca a človeka, ktorý – tak ako Serenus – tento stav ešte nedosiahol. Racionálne uvažujúci človek je totiž zmierený s budúcnosťou, a tak reaguje na neočakávané udalosti zmierlivo.¹⁶

Seneca preto v celom spise zdôrazňuje pozitívny rozmer kultivácie racionálnej stránky ľudskej duše.¹⁷ Kognitívnym tréningom práve tejto rozumovej zložky sa dá

¹⁶ Takouto prispôsobivosťou oplývali podľa Senecu zakladateľ stoicizmu Zenón, kyrénsky filozof Theodoros a bližšie neznámy rímsky občan Iulius Canus (Sen. *Tranq.* 14, 3 – 10).

¹⁷ Terminologicky je táto tendencia zvýraznená aj tým, že v spise *De tranquillitate animi* autor na označenie sídla duševných procesov takmer vždy používa latinský výraz *animus*, ktorý môžeme

dosiahnuť požadovaný stav pokoja mysle. Jednou z kognitívnych techník, ktorou sa dá pripraviť na všetky budúce nešťastia osudu, je ustavičné „premýšľanie“ o nich (lat. *praemeditatio malorum*). Seneca hovorí: „veď ak bude [mudrc] predpokladať, že naozaj sa v budúcnosti stane všetko to, čo sa môže stať, tak zmierni útoky všetkého zlého, pretože tie nemôžu priniesť nič nové ľuďom, ktorí sú na ich údery pripravení a očakávajú ich. Na strane druhej pripadajú bolestné tým, ktorí sa cítia v bezpečí a myslia jedine na šťastie“ (*Quicquid enim fieri potest quasi futurum sit prospiciendo malorum omnium impetus molliet, qui ad praeparatos expectantesque nihil afferunt noui, securis et beata tantum spectantibus graues ueniunt*) (Sen. *Tranq.* 11, 6). Tento postup pripomína modernú metódu „kognitívneho nácviku“ (angl. *cognitive rehearsal*), keď si pacient v mysli predstavuje všetky prekážky, ktoré očakáva pri realizácii nejakej činnosti, aby sa potom spolu s terapeutom mohol zamerať na ich riešenie.¹⁸

Človek, ktorý sa racionálnym uvažovaním včas pripraví na všetky možné hypotetické scenáre vývoja budúcnosti, si tak už nebude musieť klásť otázky typu: „Nemyslel som si, že by sa toto mohlo stať!“ (*Non putavi hoc futurum*) alebo „Veril by si, že sa toto niekedy stane?“ (*Vmquam tu hoc euenturum credidisses?*) (Sen. *Tranq.* 11, 9). Je totiž celkom prirodzené, že ak sa človek celý rok teší povedzme na letnú dovolenku, alebo na to, že bude mať novú prácu, a potom mu tieto plány pre pandémiu nevyjdú, zostane sklamaný. Vyhnúť sa tomuto negatívnemu emočnému stavu by sa podľa Senecu dalo jednoduchým spôsobom, a to tak, že sa vedome naučíme premýšľať o budúcnosti nielen v rovine jednoznačných úspechov (niečo sa dozaista stane), ale radšej v podobe potencionálnej možnosti: „Budem sa plaviť, ak mi do toho nič nepríde“ (*Nauigabo, nisi si quid inciderit*); „Stanem sa praetorom, ak mi nič nebude prekážať v ceste“ (*Praetor fiam, nisi si quid obstiterit*); „Budem mať úspech v podnikaní, ak mi ho nič neprekazí“ (*Negotiatio mihi respondebit, nisi si quid interuenerit*) (Sen. *Tranq.* 13, 2).

Vďaka takémuto tréningu, ktorý tkvie v nahradení nesprávnych myšlienok tými správnymi (niečo sa stane, ale iba vtedy, ak to neprekazí niečo iné), človek zahrnie do svojich očakávaní aj motív neúspechu a môže sa tak priblížiť spôsobu uvažovania stoického mudrca. Mudrc síce tiež nevie ako veci nakoniec dopadnú – to nevie v konečnom dôsledku nikto –, ale vie si predstaviť rôzne scenáre vývoja, a to ho odlišuje od bežného človeka. „Mudrc je súčasťou ľudských osudov, ale nie omylov. Nie všetky

preložiť ako „myseľ“ v zmysle „racionálnej vedúcej zložky ľudskej duše“. Tento latinský termín zodpovedá po obsahovej stránke stoickému výrazu ἡγεμονικόν, ktorý sa v stoickej psychológii používal na označenie centra rozumovej mohutnosti duše. K jednotlivým aspektom stoickej psychológie pozri napríklad Kalaš (1999).

¹⁸ Pozri Robertson (2020, 183 – 185), Beck (2005, 196).

veci mu dopadnú tak, ako si želal (*ut uoluit*), ale vždy tak, ako ich predvídal (*cogitavit*). Predovšetkým myslel na to (*cogitavit*), že sa jeho plánom môže niečo postaviť do cesty (*aliquid posse propositis suis resistere*). Je však samozrejmé, že bolesť z nenaplnenej túžby zasiahne v menšej miere (*leuius*) myseľ toho, kto jej nenasľuboval zaručený úspech (*cui successum non utique promiseris*)“ (Sen. *Tranq.* 13, 3). Vládu externých činiteľov tak môže zmierniť iba ten, kto dokáže všetky tieto zmeny predvídať, a tým pádom sa dostatočne dopredu pripraviť na ich príchod (pozri Sen. *Tranq.* 11, 12).

Senecov myšlienkový postup pripomína niektoré princípy kognitívnej terapie, ktorá pomáha pacientom zvládať ich psychické problémy. Prvým krokom k úspešnej liečbe je totiž pozorne si uvedomiť obsah našich myšlienok. To Serenus naozaj robí, keď sa zamýšľa nad spúšťačmi a klinickými príznakmi svojho ochorenia, a zároveň vedome uvažuje o všetkých možných scenároch budúceho vývoja nejakej situácie. Druhým krokom je uvedomiť si nesprávne myšlienky, ktoré zasahujú našu myseľ. Z tohto dôvodu Seneca upozorňuje Serena na to, že uvažovať nad niektorými otázkami naozaj nemá zmysel, pretože ich riešenie nie je v našej moci. Tretím krokom je nahradiť nesprávny úsudok správnym spôsobom uvažovania. Seneca preto prichádza s modelom uvažovania o budúcnosti v hypotetickom tvare, ktorý má nahradiť bežné premýšľanie.¹⁹

Ak tento prezentovaný postup uplatníme na súčasnú pandemickú situáciu, tak prvým krokom k jej zvládnutiu musí byť taktiež uvedomiť si obsah vlastných myšlienok, ktoré nám spôsobujú nejaké psychické problémy. V druhom kroku by Seneca ako predstaviteľ stoicizmu dozaista poukazoval na skutočnosť, že pred strachom, depresiou či nepokojom, ktoré sú dôsledkami šírenia pandémie, unikneme iba tak, že si zreálnime naše postoje k svetu, keďže na niektoré udalosti skrátka nemáme žiadny vplyv. Ak tento predpoklad prijmeme, tak na tie veci, na ktoré nemáme dosah, si jednoducho budeme musieť začať zvykať. To, čo ostáva v našej moci, je naše racionálne uvažovanie o veciach, a to môžem v prípade potreby zmeniť prostredníctvom rozličných kognitívnych cvičení (napríklad zmenou spôsobu uvažovania). Takto sa pripravíme na všetky možné scenáre budúceho vývoja a dosiahneme šťastie. Spis *O pokoji mysle* nám poskytuje staroveký návod na to, ako sa pripraviť a vyrovnať s neočakávanými udalosťami a zachovať si pokoj mysle aj v súčasnosti.

Literatúra

BECK, T. A. (2005): *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. Praha: Portál.
COSTA, C. D. N. (1994): *Seneca. Four dialogues*. Warminster: Aris & Phillips.

¹⁹ Pozri Beck (2005, 158).

- DIELS, H., KRANZ, W. (1951 – 1952): *Die Fragmente der Vorsokratiker*, I. – III. Berlin: Weidmann.
- DIOGENES LAERTIOS (2007): *Životopisy slávnych filozofov*. Bratislava: Vydavateľstvo Spolku slovenských spisovateľov.
- EPIKTÉTOS (1972): *Rukojeť. Rozpravy*. Praha: Svoboda.
- GRIFFIN, M. (1976): *Seneca. A Philosopher in Politics*. Oxford: Clarendon Press.
- GUNERMANN, H. (2008): *Seneca: De tranquillitate animi. Über die Ausgeglichenheit der Seele*. Stuttgart: Philipp Reclam.
- HERODOTOS (1985): *Dejiny*. Bratislava: Tatran.
- KALAŠ, A. (1999): Stoická psychológia. *Proglas* 10 (2), 7 – 10.
- MOTTO, A. L., CLARK, J. R. (1993): Serenity and Tension in Seneca's De Tranquillitate Animi. In: Motto, A. L., Clark, J. R.: *Essays on Seneca*. Frankfurt am Main; Berlin; Bern; New York; Paris; Wien: Peter Lang, 133 – 154.
- MUTSCHLER, F.-H. (2014): De tranquillitate animi. In: Damschen, G. – Heil, A. (eds.): *Brill's Companion to Seneca*. Leiden – Boston: Brill, 153 – 159.
- PLUTARCHOS (1971): *Hovory o lidském štěstí*. Praha: Odeon.
- ROBERTSON, D. (2020): *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT)*. London – New York: Routledge.
- ROLLER, M. (2015): Between unique and typical: Senecan exempla in a list. In: Lowrie, M. – Lüdemann, S. (eds.): *Exemplarity and Singularity. Thinking through Particulars in Philosophy, Literature, and Law*. London: Routledge, 81 – 95.
- SENECA (1917, 1920, 1925): *Epistles*. Volume I. – III. Cambridge (MA): Harvard University Press.
- SENECA (2004): *O duševním klidu*. Praha: Arista, Baset.
- SETAIOLI, A. (2014): Ethics III: Free Will and Autonomy. In: Damschen, G. – Heil, A. (eds.): *Brill's Companion to Seneca*. Leiden – Boston: Brill, 277 – 299.
- SCHUBERT, CH. (2016): Remarks on the Philosophical Reflection of Fate in the Writings of Seneca. *Mythos* (10), 125 – 155.
- SUETONIUS (1974): *Životopisy rímskych cisárov*. Bratislava: Tatran.
- SUVÁK, V. (2017): Umenie života medzi Sókratom a Epiktétom. *Filozofia* 72 (2), 81 – 91.
- SUVÁK, V. (2020): *Ars vivendi alebo umenie žiť medzi Sókratom a Foucaultom*. Bratislava: Vydavateľstvo Spolku slovenských spisovateľov.
- WALTZ, R. (1970): *Sénèque: Dialogues*. Paris: Les Belles Lettres.

Realizáciu prekladu spisu *O pokoji mysle*, z ktorého vychádza tento príspevok, podporil z verejných zdrojov Fond na podporu umenia (č. projektu 21-361-03139).

Peter Fraňo
 Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
 Filozofická fakulta
 Katedra filozofie a aplikovanej filozofie
 Nám. J. Herdu 2
 917 01 Trnava
 Slovenská republika
 e-mail: peter.frano@ucm.sk
 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0909-2699>