

АФЕКТИТЕ И РАЗУМОТ: СОВРЕМЕНИ АСПЕКТИ НА ТЕРАПЕВТСКАТА УЛОГА НА СТОИЧКАТА ЕТИКА

Кратка содржина

Врската меѓу афектите и разумот е тема која во античката филозофија има клучна улога во етичките дискусии. По Платон, во рамките на овие дискусии станува доминантно истакнувањето на разумскиот наспроти афективниот дел на душата. Во стоичката филозофија врската меѓу разумот и афектите има специфична природа – во душата не постојат истовремено рационални и ирационални моќи – афектите се грешка на рационалната моќ. Така, според нив, разумот претставува единствен и нужен капацитет за доблесно однесување и само оној што се однесува разумно е доблестен човек. За стоиците, само разумот може да ни овозможи „живот во согласност со природата“ – стоичкиот етички императив.

Терапевтската улога на стоичката етика, која се состои во рационалното надминување на афектите, служи како исклучителна инспирација за современата етика и психотерапија. По анализата на основните импликации на врската меѓу афектите, разумот и терапијата во стоичката етика, во овој текст ќе биде анализирана оваа врска во современата етика и можноста за соодветно аплицирање на стоичките терапевтски препораки во современ контекст.

Клучни зборови: СТОИЦИЗМ, ЕТИКА, РАЗУМ, АФЕКТИ, ТЕРАПИЈА

Основата на секоја кохерентно поставена етичка теорија претставува одговорот на прашањето за познавателниот извор на нашите морални верувања, дејствувања и одлучувања. Улогата на разумот и чувствата во етичкото одлучување, дискусија отворена уште од Сократ, сè уште се актуализира низ современите расправи за моралниот рационализам и моралниот сентиментализам – главните современи епистемолошки теории за моралноста. На доминацијата на моралниот рационализам мошне доцна ѝ се спротивставува моралниот сентаментализам кој укажува на границите на разумот кога станува збор за оправдувањето на моралните судови, одредувањето на моралната вистина и мотивирањето на моралното дејствување. Ваквата дискусија поизразито се актуализира во XVIII век, а сè дотогаш доминантната улога во моралното дејствување и нормирање ја носи разумот.

Античките дискусии за изворот на моралното дејствување најтесно се врзуваат за теориите за душата и нејзината поделба. Така, митот за природата на душата во *Фајдар* (246а–254е) најсликовито ја претставува спрегата на разумскиот наспроти афективниот дел на душата и улогата која ја има возарот-ум во усогла-

сувањето на однесувањето на овие два дела. Истакнувањето на разумскиот наспроти афективниот дел на душата во поглед на етичкото однесување е позиција која ја застапува тројката Сократ – Платон – Аристотел.

Претхеленистичките теории за душата го сфаќаат овој поим во мошне широка смисла. Душата е карактеристичниот белег на секое живо суштество, онаа специфика според која тие се карактеризираат како живи. Таа не само што е носител на сите витални функции во еден жив организам туку е и носител на моралните вредности. Хеленистичките теории го стеснуваат овој поим, главно, фокусирајќи се на менталните и психолошките функции. Според Џулија Анас (Julia Annas), за хеленистичките теории може да се каже дека не се теории за душата, туку за умот, иако го употребуваат истиот термин – ψυχή (Annas, 1992). Хеленистичките теории за душата внесуваат одредени теориски интервенции во сфаќањата за душата во однос на претходните сфаќања. Една од најзначајните во нивните теории е воведувањето корпореална природа на душата. И кај Епикур, и кај стоиците, душата е составена од фина корпореалност, која е расеана низ телото. (D. L., X. 64)

Афектите, разумот и терапијата: стоичка етика

Сточката теорија за душата во многу нешта отстапува од претхеленистичките сфаќања за душата. Тука истакнуваме четири од нив: прво, душата има материјална природа; второ, душата иако има делови, функционира како целина; трето, душата во целост е рационална; и четврто, таа не поседува афективен дел. Втората, третата и четвртата специфика на оваа теорија во овој текст ќе бидат посебно акцентирани затоа што повлекуваат многу значајни етички импликации.

Според стоиците, душата има 8 дела: 5 сетила, говорна моќ, расплодна моќ и управувачки дел кој се одликува со рационалност. За нив, освен разумската активност на управувачкиот дел на душата ἡγεμονικόν, постојат уште три моќи – моќта за претставување, согласување и импулсот. Душата има делови, но функционира како целина и ниеден дел не е во конфликт со централниот разумен ἡγεμονικόν. Од него, всушност, произлегуваат останатите седум дела и се протегаат низ телото, како пипалата на октоподот. Според стоиците, секој ментален настан е рационален. Само разумот може самостојно да се унапредува, а останатите може да се унапредуваат само ако се унапредува разумот.

За разлика од Платон и Аристотел, според стоиците, душата нема истовремено и рационални и ирационални, односно афективни моќи. Душата е хомогена и сите нејзини дејства се рационални, а афектите не произлегуваат од некаква ирационална моќ различна од рационалната. Поради тоа што не постои конфликт меѓу различни делови, рационални и нерационални, разумот не може да изгуби битка од друга инстанција, туку само од конфликтот со самиот себе. Афектите произлегуваат, според нив, од грешка во расудувањето, имено грешки на рационалната моќ. Тоа што тие се ирационални не значи дека доаѓаат од одредена душевна ирационална моќ. Значи, афектите не се под контрола на разумот, како што би се кажало во платоновски манир, туку тие се акти на разумот. Самата рационалност не претпоставува непогрешливост. Со тоа што афектите се грешки на

рационалната моќ, тие можат да се појават само кај рационално суштетство. Значи, не постои душевен конфликт меѓу афективните и рационалните делови на душата, како што вообичаено се објаснуваат афектите, туку меѓу вистинитоста и лажноста на расудувањето во душата која е целосно рационална.

Како што пренесува Диоген Лаертиј, афектите се судови. „Тие сметаат дека страстите се судови, како што вели Хрисип во списокот 'За страстите'. Среброљубието е претпоставка дека парите се нешто убаво; слично важи и за пијанството, разуданоста и останатите“ (D.L. VII, 111). Всушност, секој афект вклучува два различни вредносни суда кои ги носи разумот: првиот е дали тој е добар или лош (корисен или наштетува) и, вториот, како е соодветно да се дејствува.

Имајќи ги предвид овие претпоставки, може да се каже дека стоиците развиваат строга интелектуалистичка теорија за афектите. Според нив, афектите се прекумерни и противприродни душевни движења кои се спротивставуваат на разумот, болни мислења, еден вид негова извитопереност. Тие се прекумерени импулси кои се спротивни на тенденцијата на разумот, а со тоа спротивни и на природата. Врзани се со слаба волја (ἀκρασία). Хрисип наведува четири генерички афекти од кои се изведуваат останатите: наладата/сладострастието (ἡδονή), стремежот/копнежот (ἐπιθυμία), стравот (φόβος) и болката (λύπη). Наладата/сладострастието и стремежот/копнежот потекнуваат од погрешното мислење дека се приближува нешто што ќе ни направи добро; а стравот и болката потекнуваат од погрешно мислење дека се приближува нешто што ќе ни наштети. Спротивно на ова, душата на доблесната личност постигнува три добри состојби (εὐλαβείαι): радост (χαρά), претпазливост (εὐλάβεια) и волја (βούλησις). Радоста е спротивна на наладата; внимателноста е спротивна на стравот; а желбата е спротивна на копнежот.¹

Разумот е повикан да ги ограничи афектите кои влијаат штетно. Ако не успее во тоа, ако преовладеат афектите, тогаш човекот станува роб на страстите. Тогаш кога тие не се под контрола на разумот, можат да го насочат животот кон разврат. Според стоиците, не постои алтернатива – афектите треба да се елиминираат, а не да станат умерени. Афектите не можат да бидат мотивирачки фактори за доблесно однесување. Здравниот ум може да биде мотивиран да дејствува доблесно само од мислата за доблеста и за должноста. Не постои корисен гнев како кај Аристотел. Според Сенека, секоја гневна манифестација е опасност за нарушување на духовната рамнотежа. Сенека вели:

„Гневот е нужен“, вели Аристотел, „и без него ништо не би можело да се совлада доколку тој не го исполни духот и ако не го распламти срцето. Тој треба да се исползува, но не како водач, туку како војник.“ Ова е невестина, зашто ако гневот го слуша разумот и оди онаму каде што е воден, веќе не е гнев чија особеност е бунтовноста. Ако навистина се противи и не сопира кога му се заповеда, туку продолжува воден од самоволието и здивеноста, тогаш

¹ Болката нема свој позитивен контрапункт.

тој е бесполезен помошник на духот, како што е војникот којшто не го почитува знакот за повлекување. (*De Ira*, 1.9)

Затоа, стоичката филозофија, барем онаа од најраниот период, го издигнува разумот како единствен и нужен капацитет за доблесно однесување и, според нив, само оној што се однесува разумно е доблестен човек. Според нив, разумот и доблеста се изедначуваат. Затоа етичкиот стоички императив: „Живеј во согласност со природата“ подоцна добива дополнување „Живеј во согласност со разумот“ – во согласност со доблестите! Тоа е складен живот, во согласност со логосот, морален живот според постојаните начела, како на космичките, така и на начелата на сопствената природа. Човекот секогаш треба да остане во склад со себе си и со тоа да стекне внатрешна слобода и блаженство. Тоа е „убав тек на животот“. Несреќен е оној што живее во внатрешен несклад.

Нивното најпознато и најчесто критикувано морално начело е дека само доблеста е нужна и доволна за среќа, а не и одредени надворешни фактори. Дoblеста не е само крајната цел и врвното добро: таа, исто така, е и единственото реално добро. Само во стоичката етика бескомпромисно се прави разлика меѓу вредноста на доблеста и вредноста на кое било друго нешто. Единствената цел на доблестниот човек е да биде доблестен, дури и тоа да го доведе во неповолна ситуација, па дури и смрт.

Дoblеста како негова најдобра состојба е усовршување на неговата природа. Всушност, според стоиците, човекот по природа е роден за доблест, но не е роден со доблест и не ја постигнува секој. Секој носи склоност кон доблест. Природата го носи семето и искрата, но тој сам мора да одбере и да се самоизградува. Стоиците истакнуваат дека ние имаме задача да ја стекнеме доблеста.

Како и Сократ, така и стоиците сметале дека доблестите се знаења и дека сите заедно сочинуваат едно знаење. Не се постигнуваат природно, туку се постигнуваат со учење. Според нив, само со учење се станува морална личност. Во таа смисла доблеста станува вештина и таа мора да се вежба. Таа е вештина во онаа смисла во која треба да се направи она што е правилно поради добри разлози, вештина на одбирање меѓу повеќе нешта кон кои треба да сме непристрасни. Рационалниот стоик се обидува да се сообрази со природните настани предодредени од Севс, но бидејќи не може сè да предвиди, неговата доблест се состои од разложниот обид да се сообрази со оваа шема во согласност со неговото достапно знаење. Рационалното дејствување е зависно од дејствителот, во согласност со неговата предиспозиција и благосостојба, и токму затоа стоиците ја истакнуваат практичната мудрост – *φρόνησις* – како една од кардиналните доблести, заедно со умереноста, храброста и праведноста.

Сепак, соодветното дејствување според стоиците, односно дејствувањето кое е одобрено од разумот, е нужен, но недоволен услов за доблесно дејствување. Дејствителот мора да има точно разбирање на дејствата што ги извршува. Тоа подразбира и конзистентност во однос на останатите соодветни дејства, имајќи цел да се одржи морална хармонија и интегритет.

Рационалното дејствување мора секогаш да биде и во согласност со општествената благосостојба, следејќи го принципот на οἰκείωσις. Според стоиците, една рационална личност природно ќе го насочи своето интересирање кон сите други луѓе (или барем кон рационалните луѓе) сè додека е непристрасна помеѓу своите интереси и интересите на другите личности кои се наоѓаат најоддалечено од неа и со кои не споделува лични врски. Овој аспект уште еднаш ја потенцира рационалноста во стоичката етика, имено дека моралноста подразбира непристрасност.

Во таа смисла, рационалноста и конзистентната мисла, како и нејзиното соодветно спроведување, е специфичниот белег на човечкото суштество, неговата *differentia specifica*. Стоичкиот космополитизам не дозволува дискриминација на луѓето според нивните верувања, статус или углед. Тоа се нешта за кои стоикот треба да е индиферентен. Во стоичката класификација на луѓето постои само категорија на мудрец и будала.

Стоичката филозофија развива специфична врска меѓу афектите, рационалноста и вредностите и моралната грешка. Каузалната врска која тие ја застапуваат е дека афектите се зависни од интелектуалните грешки поврзани со вредностите, што предизвикува психолошки дисбаланс. Штом се отстранат афектите, овој психолошки дисбаланс ќе исчезне. Од стоичката теорија произлегува, всушност, една последица значајна за човековите морални одлуки, имено дека разумната одлука е недвосмислено одговорна за секое волево однесување. Не постојат платоновските неразумни делови или, пак, платоновско-аристотеловските нерационални желби кои можат да дејствуваат против беспомошните разумни спротивставени тврдења. Според нив, разумот не може да западне во грешка ако е соодветно дисциплиниран.

Афектите, разумот и терапијата: современа етика

Штом афектите се судови и штом тие целосно припаѓаат на сферата на рационалното, тогаш вештината на разумот е доволна да ги замени лажните судови со вистинитите. Лекувањето од афектите станува централна задача на стоиците, а нивната филозофија покажува дека може да одговори на таа задача. Така, разработувањето на афектите и филозофската терапевтска димензија стануваат еквиваленти. И Хрисип ја истакнува оваа врска во своето дело „За афектите“ (Περὶ πάθῶν) во кое во првите три книги ја анализира природата на афектите и поединечни афекти, додека во четвртата се осврнува на практичниот и на етичкиот аспект на лекувањето.² Токму поради оваа тесна врска меѓу етиката, афектите и терапијата, оваа смела, и особено контраинтуитивна теза отвора силни импликации како во рамки на современата етика, така и во психотерапијата, па затоа екстензивно е разработувана и во современата филозофска литература и во современата когнитивна терапија.

² Гален, примарниот извор од каде што дознаваме за делото на Хрисип, на некои места оваа книга ја нарекува *therapeutikon*, а на некои *ethikon*. Види De Lacy, P. (ed.) (1978–1984), *Galen: De Placitis Hippocratis et Platonis*, Berlin: Akademie.

Во современата психологија постои особено интересирање за стоичката рационалност во рамките на техниките на когнитивната бихевиорална терапија (CBT – Cognitive behavioral therapy), особено рационално-емотивната бихевиорална терапија (REBT – Rational emotive behavioral therapy) воспоставена од Алберт Елис (Albert Ellis). ABC моделот на човековото однесување на Елис во голема мера потсетува на стоичката дескриптивна психологија. Буквата *A* го означува активирачкиот настан, *B* – мнението, а *C* – последицата. Оној што ја води терапијата треба да докаже дека *C* е предизвикано од *B* кое е нерационално затоа што е не-вистинито. Поради ова, дејствителот не може да ги оствари своите цели и кај него се појавуваат нездрави чувства. Активирачкиот настан (*A*) не ги предизвикува негативните емоционални последици (*C*), туку дејствителот нереално ги интерпретира овие настани и затоа има ирационални мненија (*B*) кои доведуваат до последиците (*C*). Според ова гледиште, менувањето на неприкладното или непожелното размислување може да води до промена во однесувањето. Луѓето немаат емоционални нарушувања поради одредени несреќни околности, туку поради нивните конструирани гледишта за себе и за другите преку нивниот јазик, вредносни ставови и светогледи. Така, емоционалните и бихевиоралните проблеми можат да бидат олеснети преку процес на когнитивна реконструкција или преку менувањето на погрешните мисли и верувања. Елис често се повикува на мислата на Епиктет: „Не самите нешта туку мислењето што луѓето го имаат за тие нешта предизвикуваат немир кај нив... Кога нешто ни пречи или сме вознемирени, не треба причината да ја бараме во нешто друго туку во нас самите, во нашите сопствени ставови спрема тоа нешто“ (Аријан, 10).

Акцентирањето на терапевтските аспекти на стоичкиот начин на живот силно е изразено и низ разни движења кои поттикнуваат на нивно актуализирање во секојдневните животни ситуации. Како на пример движењето „Стоицизмот денес“ кое низ разни курсеви, тренинзи за стоичка издржливост и трпеливост претставува еден вид практичен животен стоички водич за XXI век кој има строго фундирана филозофска заднина.

Стоичкиот етички рационализам, исто така, наоѓа своја примена и во областа на воената етика. Имено, Ненси Шерман (Nancy Sherman) смета дека вклопувањето на стоичката рационалистичка етика во воената обука ќе им помогне на војниците да стекнат одреден душевен капацитет на издржливост, отпорност, воздржаност и емпатија кој би им овозможил да избегнуваат воени злодела поттикнути од страв, стрес, гнев или омраза (Sherman, 2005). Познат е примерот на адмиралот Стокдејл (Stockdale) кој со помош на „Прирачникот на Епиктет“, како воен затвореник во Виетнам, успеал да ги преживее бруталните искуства на психичка и физичка тортура (Stockdale, 1993). Ваквите сведоштва се поттик за организирање разни обуки за војничка издржливост засновани врз стоичката рационалистичка етика, како оние на Томас Џерет (Thomas Jarrett) во Американската армија.

Идејата дека може да се реконструира еден стар етички систем за нашите денешни емотивно-когнитивни и морални проблеми е навистина предизвикувачка. Ваквата идеја ја поддржува Лоренс Бекер (Lawrence C. Becker), кој смета дека стоичката етика може речиси во целост да најде свој одглас во современоста. Во

неговата книга „Еден нов стоицизам“ (Becker, 1998) прави еден мисловен експеримент со претпоставките дека античкиот стоицизам ја преживеал антиката и разните достигнувања во физиката и психологијата, со цел да реконструира еден стички систем кој би се сообразил со современите барања. Тој тврди дека може да се реконструира една секуларна верзија на стичката етика, врз основа на современата космологија и психологија. Притоа, тврди дека голем дел од стичките главни етички учења би се зачувале, градејќи еден нов етички натурализам.

Тоа што стоицизмот никогаш не претендирал да биде чисто теоретска дисциплина дозволува неговите практични совети да можат да се применуваат и надвор од антиката контекстуалност. Но, се поставува прашањето дали е возможна кохерентна апликација на старите системи? Денешните обиди за реконструкција на стичките позиции укажуваат дека треба да се прифати „еден вид стоицизам кој е умерен и благ“, еден вид „здрав стоицизам“ (Sherman, 2005, 12). Шерман смета дека умереното тагување по блиските и умерениот и морално здравиот гнев кон неправдите треба да се негуваат. Но, за стичките надворешните фактори не играат никаква улога за достигнување доблестен живот, па така ниту благосостојбата на блиските, ниту праведноста не треба да биде одлучувачки фактор за стичкиот мудрец. Несовмесноста во сфаќањата со стичките можеме да најдеме и кај Елис. И покрај тоа што смета дека човековата благосостојба зависи од погрешните емоции, а не од настаните, Елис смета дека стичкото прифаќање на неизбежното, особено преку делата на Марк Аурелиј, е екстремно и премногу ирационално фаталистички став (Ellis, 1962, 362), а делата на Сенека премногу оптоварени со теми за смртта. Исто така, REBT има цел да се ослободи само од непосакуваните афекти, а не од сите.

И покрај тоа што ваквите и слични на овие совети за умерено дозирање на инаку радикалниот стоицизам во голема мера модификуваат одредени значајни аспекти на стичката филозофија, уште Хрисип оставил можност терапијата да може да се оддели од етиката и од теологијата за оние што не верувале во нив. Сорабџи ја поврзува идејата дека техниките можат да бидат одделени од теоријата со западната употреба на јогата (Sorabji, 2000, 4). Може да се каже дека постојат две струи во стоицизмот во однос на значењето на теоријата и практиката. Едната е онаа на Хрисип, а другата е на Сенека.

Во 94 и 95 писмо до Лукилиј, Сенека се спротивставува на Аристон Стоикот кој тврди дека десетта (општите принципи) се незначајни, а дека праесерта (правилата) се најкорисниот аспект од филозофијата. Сенека го поставува прашањето дали за добриот живот преку проучувањето на филозофијата е потребно да се знаат само правилата или општите принципи или се потребни и двете заедно. Сенека вели:

Штом некој еднаш целосно ќе ја сфати и разбере структурата на врвното добро, тој може себеси да си одреди што треба да направи во некоја ситуација... Оној кој се подготвил себеси за живот сфатен како целина не треба да биде советуван за секој поединечен случај. Тој е обучен да се

справи со неговиот проблем во целост; зашто знае не само како треба да живее со својата жена или со својот син, туку како треба да живее добро, а во ова знаење е вклучен и соодветниот начин за живеење со членовите на неговото семејство. (Ер. 94. 2-3)

Според него, одредени техники од терапијата имаат своја функција сами по себе, но за да може оној што ја практикува самостојно да ги препознава ситуациите како соодветно да дејствува, мора да ја има пред себе и општата идеја која лежи зад овие техники. Затоа стоиците како кардинална доблест ја сметаат *φρόνησις*, како вештина за разумно контекстуално проценување на реалните можности во согласност со општите принципи.

Во таа насока, кога станува збор за стоичката етика, Сорабџи прави разлика меѓу практична и апликативна етика. Буквалното аплицирање на конкретни правила во одредени ситуации, кое често може да биде механичко, е различно од она што стоиците го препорачуваат. Кај нив справувањето со афектите следува по строго набљудување на афектите кое дозволува понатамошна борба за справување со нив (Sorabji, 2000, 167-8), а не детално пропишани чекори по кои треба да се водиме.

Кога ќе се анализираат *praescepta* малку подлабоко, може да се види дека тие не само во заднината, туку сами по себе се директни одговори на филозофски прашања. Самата тенденција да се избегнуваат афектите мора да одговори на прашањето за суштината на афектите и, уште повеќе, за целта на дејствувањето. Иако бара емпириска проверка, прашањето дали гневот или тагувањето имаат корисна функција има филозофска природа. Ова е поочигледно кај прашањата за стравот од смртта и себството. Секако дека пропишаните правила во одредени случаи би биле корисни, сепак, за „големите“ егзистенцијални проблеми е потребна поголема теориска подготовка. Потребно е приспособување на конкретните животни ситуации и секако, потребно е да се имаат предвид специфичните карактерни особини на дејствителот. Хрисиповата позиција не остава можност за ваквото специфично контекстуално приспособување.

Доколку се следи Хрисиповата линија, реконструкцијата на стоичката етика, и воопшто Бекеровиот проект, е возможна опција. Доколку се следи линијата на Сенека, таквата реконструкција би била помалку изводлива. Тоа се должи на несовмесните светогледи кои ги имаат античкиот и современиот човек. За да биде успешна стоичката терапија, мора да се прифати целиот пакет на стоички учења, кои за современиот светоглед се туѓи. Поради просторот и темата, ќе укажеме само на етичките, а не и на онтолошките и познавателните несовмесности.

Во однос на насоката на дејствување, стоичката етика е насочена кон дејствителот, додека, главно, современите гледишта се фокусираат на консеквенциите и тие се повеќе насочени кон дејствувањето отколку кон дејствителот. Акцентот на етичко усовршување во антиката е ставен на индивидуата, а во современоста на дејствувањата. Така, според стоиците, морално доблесниот човек не може да дејствува недоблесно, имајќи го предвид единството на доблестите. Модерниот

утилитаризам, пак, тврди дека треба да се прави разлика меѓу вреднувањето на карактерот и вреднувањето на дејствувањата. Можно е доблестен човек да направи недоблесно дело и, обратно, недоблестен човек да направи доблесно дело. Во оваа насока говори и формулацијата на главното етичко прашање кое за стоиците гласи: во што се состои добриот/среќниот живот? Додека современата етика го преформулира во: што треба јас да правам? Акцентот на етичкото вреднување во антиката се става на животот земен во целината, додека денес повеќе на дејствувањата земени поединечно. Затоа, кај некои автори може да се сретне дистинкцијата меѓу античка етика и современа моралност (Appas, 1992a).

Во однос на рационалноста во етичкото одлучување, стоиците неа повеќе ја разбираат како капацитет за контекст-сензитивен увид, притоа имајќи го предвид животот на една индивидуа во целина, додека современата етика ја сфаќа како капацитет за дедуцирање заклучоци од општи искази или како постоење одредена „точна форма на морално заклучување“, следење одредени правила, калкулирање на консеквенциите итн. Кај стоиците не постои ваков вид морално заклучување кое претпоставува одредена етичка формална коректност.

Хрисиповата теза дека праесепта можат да функционираат без decreta од кои првобитно потекнуваат ја потврдуваат бројни примери, како што се животните искуства на Стокдејл или современото западно практикување на јогата. Сепак, ова не значи дека старите праесепта не добиле нови decreta. Кои било практични препораки за однесување доколку немаат зад себе конзистентен теориски систем се само напамет научени совети со ограничена употреба. Во сите други случаи во кои тие не можат да се применат, дејствителот е немоќен да ги предвиди начините за дејствување со цел да го добие најдобриот можен исход од една ситуација. Иако можеби новите decreta се имплицитни, тоа не значи дека ги нема.

Стоичките препораки за водење доблестен живот несомнено се безвременски и поставуваат навистина значајни прашања за капацитетите и границите на човековата издржливост и за потрагата по највисоките етички идеали. Ваквите големи етички системи се инспирација за секоја доба за да може во нив да се најдат одговорите за решавање на актуелните етички дилеми. Но, новите системи не мора по секоја цена да го носат стариот назив. Тие можеби користат некои од старите праесепта, но имаат нови decreta и поради тоа не можат да се наречат „стоицизам“.

Литература

- Annas, E. Julia. (1992a). "Ancient Ethics and Modern Morality". *Philosophical Perspectives*. Vol. 6. Ethics. 110-136.
- Annas, E. Julia. (1992b). *Hellenistic Philosophy of Mind*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Аријан, Флавиј. (2008). *Прирачникот на Епиктет*. Прев. Витомир Митевски. Скопје: Матица македонска.
- Becker, C. Lawrence. (1998). *A New Stoicism*. Princeton: Princeton University Press.
- Epictetus. (1890). *The works of Epictetus: consisting of his discourses, in four books, the Enchiridion, and fragments*. Boston: Little, Brown, and Company.
- Лаертиј, Диоген. (2004). *Животите и мислењата на славните философи*. Прев. Елена Весова Колоска, Ема Андоновска. Скопје: Аз-Буки.
- Laërtius, Diogenes. (1925) *Lives of Eminent Philosophers II*. Trans. R. D. Hicks. London: William Heinemann; New York: G. P. Putnam's Sons.
- De Lacy, P. (ed.) (1978–1984). *Galen: De Placitis Hippocratis et Platonis*. Berlin: Akademie.
- Ellis, Albert. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New Jersey: Lyle Stuart.
- Платон. (1979). *Гозба или За љубовта, Федар или За убавината*. Прев. Паскал Гилевски. Скопје: Македонска книга, Култура, Наша книга, Комунист, Мисла.
- Sherman, Nancy. (2005). *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind Military Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Sorabji, Richard. (2003) *Emotions and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Сенека, Лукиј Анеј. (2003). *За гневот*. Прев. Биљана Чалоска-Караевска, Скопје: Магор, 2003.
- Seneca, Lucius Annaeus. (2010). *Anger, Mercy, Revenge*. Trans. Robert A. Kaster, Martha S. Nussbaum. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Seneca, Lucius Annaeus. (2015). *Letters on Ethics*. Trans. Margaret Graver, A. A. Long. Chicago: The University of Chicago Press.
- Stockdale, B. James. (2003). *Courage under Fire: Testing Epictetus' Doctrines of Human Behavior*. Stanford: Stanford University, Hoover Institution Press.

PASSIONS AND REASON: CONTEMPORARY ASPECTS OF THE THERAPEUTIC FUNCTION OF STOIC ETHICS

Abstract

The nature of the relationship between passions and reason is an issue that plays a key role in the ancient ethical discussions. After Plato, stressing out the reasonable against the affective part of the soul becomes a dominant stream within these discussions. In the stoic philosophy, the relationship between reason and passions has specific nature. There are no rational and irrational parts in the soul; instead, passions are error of the rational part. Thus, according to the Stoics, the reason is the only and necessary capacity for virtuous behavior and only those who act reasonably are virtuous men. For them, only the reason can ensure “life in accordance with nature” – the stoic ethical imperative.

The therapeutic role of stoic ethics, which consists of rational overcoming of passions, serves as an inspiration for contemporary ethics and psychotherapy. After the analysis of the basic implications of the connection between passions, reason and therapy in the stoic ethics, in this article we will analyze these implications in contemporary ethics and the possibility of the appropriate application of the stoic therapeutic precepts in contemporary context.

Key words: STOICISM, ETHICS, REASON, PASSIONS, THERAPY

The answer to the question about the epistemological source of our moral beliefs, actions and deliberations makes the foundation of every coherently established ethical theory. The role of reason and passions in ethical deliberation – an issue raised since Socrates – is a subject of an ongoing discussion about the moral rationalism and moral sentimentalism, which are the main contemporary epistemological theories of morality. In the history of philosophy, the moral rationalism was challenged by the moral sentimentalism – a view that points out the boundaries of reason considering justification of moral judgements, determination of moral truth and motivation of moral action. This discussion was opened more explicitly in the 18 century, and since then, reason has played a dominant role in moral action and moral norming.

The ancient discussions of the source of moral action are most tightly connected with the theories of the soul and its parts. Thus, the chariot allegory in Plato's *Phaedrus* (246a–254e) most vividly presents the connection of the reasonable and the passionate part of the soul, as well as the role that the charioteer has in reconciling these two parts. Favoring the rational over the passionate part of the soul considering moral action is a position held by the trio Socrates-Plato-Aristotle.

Pre-Hellenistic theories of soul developed a very broad notion of the soul. The soul is the characteristic feature of every living creature; the specific designation by which that creature is alive. It is not only the bearer of the vital functions in every living organism, but also a bearer of the moral virtues. The Hellenistic theories narrow this concept, mainly focusing on the mental and psychological functions of the soul. According to Julia Annas, we can speak of the Hellenistic theories not as theories of soul, but as theories of mind, although they employ the same term – ψυχή (Annas, 1992). The Hellenistic theories of soul bring some theoretical interventions in understanding the nature of the soul. One of the most prominent is that the soul has corporeal nature. Both Epicureans and Stoics believe that the soul is composed of fine corporeality, which is dispersed throughout the body (D. L., X. 64).

Passions, reason and therapy: Stoic ethics

The stoic theory of soul diverges in many aspects from the pre-Hellenistic understanding of the soul. We are stressing out four of them: firstly, the soul has corporeal nature; secondly, although the soul has parts, it functions as a whole; thirdly, the soul is entirely rational; fourthly, it does not have a passionate part. The second, third and the fourth specific features of this theory will be distinctively stressed out in this text because they have very important ethical implications.

According to the Stoics, the soul has 8 parts: the 5 senses, the reproductive faculty, the speech faculty, and the central commanding faculty that is characterized by rationality. Besides the rational power that the commanding part of the soul (ἡγεμονικόν) has, it has three more powers: presentation, assent and impulse. The soul has parts, but it functions as a whole. None of the parts is in conflict with the reasonable ἡγεμονικόν. Like the tentacles of an octopus, the other parts radiate out from the ἡγεμονικόν. According to the Stoics, every mental event is rational. Only the reason can improve itself and the others can improve only if the reason has.

Unlike Plato and Aristotle, for the Stoics, the soul does not have either rational or irrational powers. The soul is homogeneous and all its actions are rational. The passions are not a result of some irrational powers distinct from the rational. Because there is no conflict between distinct parts, rational and irrational, the reason cannot loosen from another instance, but only from the conflict with itself. Passions are results of error in judgment, error of the rational power. The fact that they are irrational does not mean that they come from some irrational power. Hence, the passions are not under control of the reason - as we can say in a platonic manner - but are acts of reason. The rationality itself does not imply infallibility. Since the passions are errors of the rational power, they can appear only in rational creatures. Therefore, there is no conflict in the soul between its passionate and rational parts - as passions would be usually explained - but between the truth and the falsehood of judgment in the soul that is entirely rational.

As Diogenes Laertius says, passions are judgments. “They hold the emotions to be judgments, as is stated by Chrysippus in his treatise *On the Passions*: avarice being a supposition that money is a good, while the case is similar with drunkenness and profligacy and all the other emotions” (D.L. VII, 111). Every passion includes two dif-

ferent value judgments that reason makes: first is the judgment about whether the passion is good or bad (useful or harmful), and the second is about the appropriate action.

Having in mind these presuppositions, we can conclude that the Stoics developed a strict intellectualistic theory of passions. According to them, passions are excessive and unnatural movements of the soul, set against the reason; a kind of unhealthy beliefs, a deviation of reason. They are excessive impulses that are opposed to reason, which means that they are at the same time opposed to nature. Passion's nature is connected to weak will (*ἀκρασία*). Chrysippus claims that there are four generic passions from which others are developed: pleasure (*ἡδονή*), appetite (*ἐπιθυμία*), fear (*φόβος*) and pain (*λύπη*). Pleasure and appetite arise from the false belief that something good is forthcoming; and fear and pain arise from the false belief that something harmful is forthcoming. On the contrary, the virtuous person's soul achieves three good conditions (*εὐπάθειαι*): joy (*χαρά*), caution (*εὐλάβεια*) and wish (*βούλησις*). Joy is contrary to pleasure, caution is contrary to fear, and wish is contrary to appetite¹.

The reason is called upon to restrict the harmful passions. If reason cannot succeed to restrict passions and if the harmful passions prevail, then the person becomes a slave of his/her passions. Life can be directed towards deprivation when passions are not in control of the reason. According to the Stoics, there is no alternative – passions have to be eliminated, not to be moderated. Passions cannot be motivating factors for virtuous actions; common sense can be motivated to act virtuously only by the thought for virtue and duty. There is no useful anger as Aristotle argues; according to Seneca, every angry manifestation is a danger for disruption of the inner balance. Seneca argues:

Aristotle says: “Anger is necessary, nor can any struggle be carried to victory without it: it must fill the mind and kindle the spirit, but it must be employed as a foot soldier, not the general.” That’s wrong: if it listens to reason and follows where it leads, it’s no longer anger, which has defiance as its defining trait; but if it fights against reason, is not still when ordered, and is carried forward by ferocious desire, it’s as useless as the mind’s servant as a soldier who ignores the signal for retreat. (*De Ira*, 1.9)

Therefore, the stoic philosophy, at least in its earliest period, elevates the reason as the only and necessary capacity for virtuous action, and according to the Stoics, only those whose action is reasonable are virtuous men. The reason and the virtue are identical. That is how the stoic ethical imperative “Live in accordance to nature” later gets an addition “Live in accordance to reason” - in accordance with virtues! That is a harmonious life, in accordance with the *logos*, a moral life designed according to the unchangeable principles, both cosmic and personal. Man should always stay in accordance to himself, obtaining inner freedom and happiness. That is “a good flow of life”. He who is unhappy lives in inner disharmony.

¹ Pain does not have its positive counterpart.

Their most prominent and most criticized moral principle is that virtue is sufficient for happiness. Virtue is not only the final ethical destination and ultimate good: virtue is the only real good. Only in the stoic ethics, the distinction between the value of virtue and the value of everything else is sharply made. The only goal of the virtuous man is to be virtuous, even if that brings him inconvenience, even death.

The virtue, as the most desirable condition for the Stoic, is perfection of human nature. According to the Stoics, man by nature is born for a virtue, but is not born with a virtue and not everybody achieves it. Everyone has a tendency to achieve a virtue. The nature brings the seed, but he himself needs to choose and to self-develop. The Stoics underline that it is our duty to acquire virtue.

Same as Socrates, the Stoics believed that the virtues are knowledge and that they altogether constitute one corpus of knowledge. They are not acquired naturally, but by learning. One person can become virtuous only by learning. The virtue becomes a skill, and it has to be practiced. Virtue is a skill that allows somebody to do what is right for right reasons; skill of choosing between several things which we have to be disinterested in. The rational Stoic is trying to become one with the natural events predestined by Zeus, but because he cannot foresee everything, his virtue will be the reasonable attempt to comply with this pattern according to his available knowledge. The rational action depends on the agent in accordance to its predisposition and wellbeing. That is the reason why Stoics stress out the practical wisdom - *φρόνησις* – as one of the cardinal virtues, together with temperance, courage and justice. However, appropriate action, action that is authorized by the reason, is a necessary, but not a sufficient condition for virtuous action. The agent has to have correct understanding of the acts s/he commits. That implies consistency considering other acts, aiming towards maintaining moral harmony and integrity.

Rational action has to be always in accordance with the society's wellbeing, following the principle of *οικείωσις*. According to the Stoics, a rational person will naturally point his interest towards other people (or at least towards rational people) as long s/he is neutral about his own interests and the interest of others which are most distanced and with whom he does not share personal relations. This aspect once more stresses out the rationality of the stoic ethics, namely, that morality involves indifference.

In that respect, rationality and consistent thought, as well as their proper realization, make the specific distinction of the human being, its *differentia specifica*. Stoic cosmopolitanism does not allow discrimination by people's beliefs, status or reputation. Towards those things the Stoic has to be indifferent. In the stoic classification, there are only sages and fools.

The stoic philosophy develops a specific relationship between passions, rationality, virtues and moral error. They believe that passions are dependent of the intellectual errors related to virtues, a relationship that causes psychological imbalance. As soon as passions are eliminated, this psychological imbalance will disappear. From this, in stoic theory, a consequence follows that is very important for human moral decisions; namely, that the reasonable choice is invariably responsible for every voluntary action. There are no platonic unreasonable parts, or platonic-aristotelian irrational wishes that

are opposed to the helpless reasonable counter-judgments. According to them, the reason cannot make errors if it is properly disciplined.

Passions, reason and therapy: contemporary ethics

Since passions are judgments and since their scope entirely belongs in the rational sphere, the rational skill is sufficient to replace the false judgments with true ones. The treatment of the passions becomes a central stoic philosophical task, and their philosophy shows that it is qualified for this task. Thus, the issue of passions and the philosophical therapeutic dimension become the same topic. Chrysippus explicitly emphasizes this relationship in his work “On Passions” (Περὶ πάθῶν). In the first three books he analyzes the nature of passions and the particular passions, while the fourth is dedicated to the practical and ethical aspect of healing². Just because of this tight relationship between ethics, passions and therapy, this bold and pretty contra-intuitive thesis opens up powerful implications considering contemporary ethics and psychotherapy. That is the reason why this relationship is extensively elaborated in both the contemporary philosophical literature and in contemporary cognitive therapy.

Stoic rationality attracts special attention in the framework of contemporary psychology considering the techniques of cognitive behavioral therapy (CBT), especially rational emotive behavioral therapy (REBT) founded by Albert Ellis. Ellis’s ABC model of human behavior in great extent reminds us of stoic descriptive psychology. *A* stands for activating event, *B* for belief, and *C* for consequence. The person who performs the therapy has to prove that *C* is caused by *B*, which is irrational because is untrue. Because of this, the agent cannot fulfill his goals and starts having unhealthy feelings. The activating event (*A*) is not causing the negative emotional consequences (*C*), but the agent unrealistically interprets these events and that is because he has irrational beliefs (*B*), which leads to the consequences (*C*). According to this view, changing unwelcomed thinking can lead to behavioral change. People do not have emotional disorders because of unfortunate occasions, but because of their constructed views about themselves and others, through their language, values and worldviews. Emotional and behavioral problems can be alleviated by a process of cognitive reconstruction or by changing the erroneous thoughts and beliefs. In regard to this, Ellis is constantly recalling Epictetus’ thought: “Men are disturbed, not by things, but by the principles and notions which they form concerning things... When therefore we are hindered, or disturbed, or grieved, let us never attribute it to others, but to ourselves; that is to our own principles“ (*Ench.*, 5).

The therapeutic aspects of the stoic way of life are vividly presented through different movements that encourage actualizing these aspects in everyday life experiences. For example, through courses and practices for stoic resilience and patience, the movement “Stoicism Today” represents a kind of practical stoic life guide for XXI century with a strictly founded philosophical background.

² Galen, the prime source for Chrysippus’ work, names this book both as *therapeutikon* and as *ethikon*. See De Lacy, P. (ed.) (1978–1984), *Galen: De Placitis Hippocratis et Platonis*, Berlin: Akademie.

The stoic ethical rationalism can also be found in the field of military ethics. Nancy Sherman holds that implementing the stoic rationalistic ethics in military training will help the soldiers to acquire certain capacity of endurance, resilience, temperance and empathy in order to avoid war crimes provoked by fear, pressure, anger or hate (Sherman, 2005). The example of admiral Stockdale is well known; he was a war prisoner who, inspired by Epictetus' *Enchiridion*, managed to survive brutal events of physical and psychological torture (Stockdale, 1993). Testimonies like these motivated organizing different kinds of trainings for military resilience based on stoic rationalistic ethics, like those of Thomas Jarrett in the US Army.

The idea that an old ethical system can be reconstructed as a means of resolving our contemporary emotional, cognitive and moral problems is very challenging. For example, Lawrence C. Becker believes that almost the entire corpus of stoic ethic principles can be implemented today. In his book *A New Stoicism*, Becker (1998) performs one thought experiment having in mind the proposition that the ancient stoicism has survived the antiquity and the various achievements in the field of physics and psychology in order for stoic system to conform to the contemporary needs. He holds that reconstruction of a secular version of the stoic version is possible on the grounds of contemporary cosmology and psychology. In addition, he believes that a major part of the stoic ethical principles would be preserved, building a new ethical naturalism.

The fact that the stoicism have never pretended to be purely theoretical discipline allows its practical advice to be realized even outside the ancient contextual climate. However, the question is posed here: is a coherent application of the old systems possible? Today's attempts for reconstruction of stoic positions indicate that "a brand of Stoicism that is moderate and mild", a kind of "healthy stoicism" should be accepted (Sherman, 2005, 12). Sherman holds that the moderate grieving for the death of the members of our family or the morally healthy anger towards the injustices should be cultivated. But, for the Stoics, external factors do not play any role in the process of achieving virtuous life, so neither the well-being of our loved ones, nor the external justice should be a decisive factor for the stoic sage. Incompatibility with the stoic principles can be found in Ellis' work. Although he believes that human well-being depends on wrong emotions, and not on events, Ellis holds that stoic acceptance of the inevitable, especially through the works of Marcus Aurelius, is "irrationally over-fatalistic" (Ellis, 1962, 362), and that the works of Seneca are obsessed with death. Also, unlike the Stoics, REBT's goal is to eliminate only the unwanted passions, not passions in general.

These and similar pieces of advice for a moderate dose of stoicism modify some very important aspects of the stoic philosophy, even though Chrysippus left the possibility to separate therapy from ethics and theology for those who does not believe in them. Sorabji connects the idea that the techniques can be separated from theory with the western use of yoga. (Sorabji, 2000, 4). It can be said that there are two streams in stoicism considering the connection of theory and practice. One is Chrysippus', the other one is Seneca's.

In Seneca's letters 94 and 95 to Lucilius, Seneca confronts Aristo the Stoic, who believes that decreta (principles) are of slight importance and that praecepta (precepts) are the most useful aspect of philosophy. Seneca asks the question whether for achieving a good life by learning philosophy is necessary to know only praecepta or decreta or both. Seneca says:

Once someone has thoroughly understood and learned the structure of the ultimate good, he can prescribe to himself what should be done in each situation.... Similarly, one who has trained himself for life as a whole does not need to be advised on specifics. He has been taught comprehensively, not how to live with his wife or his son but how to live well, and that includes how to live with members of his family. (*Ep.* 94. 2-3)

According to him, certain techniques have a function by themselves, but the agent independently has to recognize the ways of acting properly in particular situations, having in mind the general principles that underlie these techniques. That is the reason why Stoics take *φρόνησις* as a cardinal virtue; a skill for reasonable contextual assessment of real possibilities in accordance with general principles.

In that direction, considering stoic ethics, Sorabji makes distinction between practical and applied ethics. Detailed application of a particular rule in certain situations, which can often be mechanical, is far from stoic recommendations. Dealing with passions is only possible after strict analyzing of passions, which allows further the battle against them (Sorabji, 2000, 167-8). That does not include detailed prescribed steps how to manage our action.

When praecepta are analyzed more deeply, we can see that they are not only the background, but that they are direct answers to philosophical questions. The tendency itself to avoid passions has to answer the question about the nature of passions, and even more, about the goal of acting. Although it requires empirical verification, the question whether anger or grieving has a useful aspect, has philosophical nature. It is more obvious with the questions about death and the self. Although the prescribed rules in certain cases would be useful, the "big" existential problems require more complex theoretical preparation. It is necessary to adjust the rules to the particular life situations, and to have in mind the specific characteristics of the agent. Chrysippus' position does not leave possibility for such a contextual adjustment.

Following Chrysippus' line, the reconstruction of the stoic ethics and Becker's project are possible options. That kind of reconstruction is less viable following Seneca's line. It is a result of the incompatible worldviews that the ancient and modern man has. For stoic therapy to be effective, the whole package of stoic principles has to be accepted, which for the contemporary worldview is strange. Considering the space and the topic of this article, here we will point out only the ethical, not the ontological or epistemological incompatibilities.

Considering the direction of action, stoic ethics is oriented towards the agent, while contemporary ethics mainly focuses on consequences and is more oriented to-

wards the action than towards the agent. The emphasis of the ethical perfection in antiquity is put on the individual, and in the contemporary ethics on the action. Thus, according to the Stoics, morally virtuous man cannot act unvirtuously having in mind the unity of virtues. Modern utilitarianism, on the other hand, holds that there is a difference between valorization of a character and valorization of actions. It is possible a virtuous man to act unvirtuously, and vice versa, unvirtuous man to act virtuously. This line of thought formulates the main stoic ethical question: What does good/happy life consist of?, while the contemporary ethics reformulates it in: what should I do? Ancient ethics puts stress on life taken as a whole, while the contemporary concerns take into consideration the particular actions. For these reasons some authors make the distinction between ancient ethics and modern morality (Annas, 1992a).

Considering rationality in ethical deliberation, the Stoics understand it as a capacity for context sensitive insight having in mind the life of an individual as a whole, while contemporary ethics understands it as a capacity for deducing particular consequences from general propositions or as a certain valid form of moral inference, following definite rules, calculating consequences, etc. Stoics do not recognize such moral inferences that presuppose certain ethical formal correctness.

Chrysippus' thesis that *praecepta* can function without *decreta* from which they originate is verified by number of examples, like Stockdale's experiences or the contemporary western yoga practice. However, this does not mean that old *praecepta* do not have new *decreta*. Every practical prescription for right action without underlying consistent theoretical system is just advice learned by heart that has a limited use. In every other case in which they cannot be used, the agent is powerless to anticipate the means for action in order to get the most desirable outcome from one situation. Although new *decreta* are implicit, that does not mean they are nonexistent.

Stoic prescriptions for virtuous life are in no doubt timeless, questioning the capacities and limits of human resilience and the search for the highest ethical ideals. These grand ethical systems are inspiration for every epoch because they can answer the actual ethical dilemmas. However, new systems do not have to take the same name at all costs. They may use some of the old *praecepta*, but they have new *decreta* and because of that they cannot be named as "stoicism".

References

- Annas, E. Julia. (1992a). "Ancient Ethics and Modern Morality". *Philosophical Perspectives*. Vol. 6. Ethics. 110-136.
- Annas, E. Julia. (1992b). *Hellenistic Philosophy of Mind*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Аријан, Флавиј. (2008). *Прирачникот на Епиктет*. Прев. Витомир Митевски. Скопје: Матица македонска.
- Becker, C. Lawrence. (1998). *A New Stoicism*. Princeton: Princeton University Press.
- Epictetus. (1890). *The works of Epictetus: consisting of his discourses, in four books, the Enchiridion, and fragments*. Boston: Little, Brown, and Company.
- Лаертиј, Диоген. (2004). *Животите и мислењата на славните философи*. Прев. Елена Весова Колоска, Ема Андоновска. Скопје: Аз-Буки.
- Laërtius, Diogenes. (1925) *Lives of Eminent Philosophers II*. Trans. R. D. Hicks. London: William Heinemann; New York: G. P. Putnam's Sons.
- De Lacy, P. (ed.) (1978–1984). *Galen: De Placitis Hippocratis et Platonis*. Berlin: Akademie.
- Ellis, Albert. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New Jersey: Lyle Stuart.
- Платон. (1979). *Гозба или За љубовта, Федар или За убавината*. Прев. Паскал Гилевски. Скопје: Македонска книга, Култура, Наша книга, Комунист, Мисла.
- Sherman, Nancy. (2005). *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind Military Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Sorabji, Richard. (2003) *Emotions and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Сенека, Лукиј Анеј. (2003). *За гневот*. Прев. Биљана Чалоска-Караевска, Скопје: Магор, 2003.
- Seneca, Lucius Annaeus. (2010). *Anger, Mercy, Revenge*. Trans. Robert A. Kaster, Martha S. Nussbaum. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Seneca, Lucius Annaeus. (2015). *Letters on Ethics*. Trans. Margaret Graver, A. A. Long. Chicago: The University of Chicago Press.
- Stockdale, B. James. (2003). *Courage under Fire: Testing Epictetus' Doctrines of Human Behavior*. Stanford: Stanford University, Hoover Institution Press.