

IDEÁL EMOČNÍHO ŽIVOTA A CESTA K JEHO DOSAŽENÍ V POZDNÍM STOICISMU

Petr Dvořák (Katedra filozofie, Filozofická fakulta, UP Olomouc, Česká republika)

Abstract. In this paper I present stoicism as a practical philosophy and a way of life. The goal of stoicism is attainment of unshakable sense of happiness and well-being. Essential part of stoic path towards this goal is the effort aimed at getting rid of destructive passions of lust, fear, delight and distress, and cultivating positive rational emotions of wish, caution and joy. One can cultivate her emotions by means of mental exercises. These exercises can be broadly classified into four groups: training of mindfulness, reevaluation of the objects of passions, devaluation of passions themselves and mental preparation for irritating situations. The concept of “The Sage” functions as an ideal role model for adepts of stoic philosophy and exemplifies the emotional qualities which the adepts strive to attain.

Stoicismus jako praktická filosofie

„...jestliže jednou vybredneme z tohoto kalu do vznešené výšiny, čeká nás duševní klid a po všelikém bloudění naprostá svoboda.“

Seneca

Stoicismus, podobně jako ostatní filosofické školy helénistického období, je praktický systém transformace osobnosti¹. Cílem stoické filosofie je stát se prostřednictvím rigorózních duševních cvičení² „mudrcem“, dosáhnout neotřesitelného duševního klidu, připodobnit se bohu a naplnit dokonale racionální potenciál lidského já. Tato transformace osobnosti se týká nejen myšlení a jednání, ale i prožívání a emocionality. V příspěvku se chci zaměřit na to, jak si stoičtí filosofové představovali transformaci *emočního* života člověka.

Filosofické a náboženské systémy, jejichž cílem je individuální zdokonalení lidské osobnosti, musí obsahovat následující klíčové komponenty: popis současného, nedokonalého stavu a nahlédnutí jeho neuspokojivosti, charakteristiku cílového stavu a nakonec popis metod, prostřednictvím kterých bude slibované transformace dosaženo.

Jestliže podnětem k pěstování teoretické filosofie je údiv nebo pochybování, potom podnětem k pěstování praktické filosofie bude určitá forma existenciálního zklamání z běžného života. Transformativní proces začíná nahlédnutím, že běžná lidská existence je

¹ Tento příspěvek vychází primárně z textových pramenů pozdního stoicismu, fragmentární texty předchozích období stoické filosofie neposkytují dostatek informací k našemu tématu.

² Pierre Hadot (Hadot, 1999) píše o „spiritual exercises“. Do češtiny by bylo možné přeložit tento pojem jako „duchovní cvičení“, nicméně jsem se rozhodl pro obecnější, neutrální termín „duševní cvičení“, protože chci zdůraznit, že popisované metody kultivace emocionality mohou být uplatněny nezávisle na spirituálních aspektech stoicismu.

neuspokojivá a útrpná. Toto nahlédnutí motivuje člověka k hledání cest, jak utrpení překonat. Seneca v 74. listu Luciliovi pesimisticky vykresluje každodenní lidský život: „*Někdo truchlí, že mu dívky zemřely, jiný se rmoutí, když mu stůňou, jiný je smuten, jestliže se nevydařily a provedly něco ostudného. Můžeš pozorovat, jak se jeden mučí láskou k manželce druhého a druhý trpí láskou ke své ženě. Někdo se trápí pro neúspěch při volbách, jiného trýzní čestný úřad sám. Ale největší je v celém lidském pokolení zástup těch ubožáků, které znepokojuje očekávání smrti, jež hrozí odevšad. Není místa, odkud by se nemohla připlížit.*“ (Seneca, 1969, 74. list:116) Nikdo se nevyhne utrpení. Jak Seneca popisuje, postihuje nejen toho, kdo nedosáhne něčeho, po čem touží, ale také toho, kdo vytouženou věc získá. V 72. listu lakonicky poznamenává: „*Nezkušeni a nevzdělání se řítí bez konce a upadají v onen epikúrovský zmatek a prázdnotu bez cíle.*“ (Seneca, 1969, 73. list:113) Podobně Epiktétos charakterizuje život lidí jako život v „otrockém stavu“ v kontrastu se základním dobrem – svobodou (např. Epiktétos, 1972, IV/1:288). Zásadní neuspokojivost běžného života je tradiční, opakující se stoické téma. Tato neuspokojivost není, dokud se nepustíme do filosofie, bezprostředně zřejmá. Při běžném způsobu života, v průběhu každodenních aktivit, máme ve svém zorném poli jen malý časový výsek, neuspokojivost je (netrpíme-li klinickou depresí) vázaná na aktuální prožívání, týká se aktuálních nezdarů a potíží, nikoli života jako takového. Saháme proto po konvenčních nápravných prostředcích – po rozchodu s jedním partnerem si najdeme druhého, zvýšíme úsilí v práci abychom zlepšili svoji finanční situaci, hledáme rozptýlení, abychom se zbavili nepříjemných myšlenek. Filosofický vzhled zde ale spočívá v odkrytí fundamentální neuspokojivosti, pramenící z podstaty běžného vztahu člověka ke světu a k ostatním lidem.

Snaha o osobní transformaci tedy začíná tím, že si uvědomíme utrpení spojené s běžným životem a zjistíme, že běžné způsoby nápravy nepřinášejí žádný výrazný efekt, že se naše problémy neustále opakují. Slovy Pierre Hadota: „*All [hellenistic] schools agree that man, before his philosophical conversion, is in a state of unhappy disquiet. Consumed by worries, torn by passions, he does not live a genuine life, nor he is truly himself.*“ (Hadot, 1999:102).

Filosofické zkoumání jde pochopitelně za prožitek fundamentální neuspokojivosti a hledá příčiny tohoto neblahého stavu. Jedině díky jejich znalosti může být později stanovena správná terapie. Podle stoiků je lidské utrpení zapříčiněno nevědomostí a iracionalitou. Lidé neškolení ve (stoické) filosofii nedokáží správně rozlišovat to, co je dobré, od toho, co je špatné nebo indiferentní a příliš snadno podléhají vášním a momentálním impulsům. Jsou to právě vášně, ke kterým se jako k centrálnímu neuralgickému bodu sbíhají různé aspekty utrpení: „*One conception was common to all the philosophical schools: people are unhappy because they are the slave of their passions.*“ (Hadot, 1999:102)

Naštěstí podle stoiků existuje lék. Hluboké a trvalé štěstí je dosažitelné a je to právě filosofie, která nás má z utrpení vyléčit, filosofie jako specifický způsob života, filosofie jako praxe v tom, jak dobře žít. „*Jistě je ti jasné, že bez filosofie nikdo nemůže žít šťastně, ba ani snesitelně, a že šťastný život získáváme dokonalým zvládnutím filosofie, snesitelný život alespoň částečným obeznámením s ním.*“ (Seneca, 1969, 17. list:25) Před takto chápanou filosofií stojí několik základních úkolů – po odkrytí neuspokojivosti lidské existence a odhalení jejích příčin musí postulovat, v čem spočívá skutečné štěstí a předložit návod, jak takového štěstí dosáhnout, to vše v rámci koherentního teoreticko-praktického systému.

V čem spočívá skutečné štěstí? Pro stoiky není skutečné štěstí pomíjivým pocitem. Štěstí nezáleží na tom, co se děje, ale na tom, kdo jsem. „*Kdo se raduje z něčeho, co se mu dostalo zvenčí, spoléhá na křehkou oporu: pomine radost, jako přišla. Jenom ta, která se zrodila z nitra, je věrná a pevná, roste a provází ho až do konce.*“ (Seneca, 1969, 98. list:203) Skutečně šťastný může být jen člověk, jehož štěstí vychází z nitra díky tomu, že jeho osobnost vykazuje specifické kvality. V antické filosofii je takový člověk nazýván „mudrcem“³. Jde o teoretický konstrukt ideální, plně realizované osoby. Mudrc představuje mezní naplnění lidského potenciálu a individuální překonání utrpení, slouží jako korektiv a cíl duševního rozvoje.

Jak skutečného štěstí dosáhnout? Stoická filosofie k tomuto účelu nabízí řadu duševních cvičení, jejichž cílem je zvládnutí vášní a postupná transformace emocionality. Duševní cvičení nenacházíme pouze u stoiků, ale i u epikurejců a ostatních filosofických škol. Ačkoli nemáme z antiky dochováno systematické pojednání o jejich metodologii, literární prameny nám poskytují dostatek informací k uspokojivé rekonstrukci (Hadot, 1999). Některé texty, např. Hovory k sobě Marka Aurelia, Ciceronovy Tuskulské hovory nebo Senecovy Listy Luciliovy, můžeme chápat primárně jako produkty praktické, terapeuticky orientované filosofické činnosti.

Tato práce je dále rozdělená na čtyři části. V první je popsáno, jak si stoikové představovali ideál emočního života, tedy jaké vlastnosti připisovali „mudrci“. Druhá část se zabývá rozborem stoické teorie emocí. Třetí část si klade za cíl načrtnout přehled duševních cvičení zaměřených na kultivaci lidské emocionality a konečně ve čtvrté části se zabývám otázkou účinnosti těchto cvičení.

Emoční život mudrce

Cílem stoické praxe je dosáhnout stavu, který se nazývá *apatheia*. *Apatheia* znamená osvobození od vášní. Stoický mudrc je osvobozen od čtveřice základních vášní (žádostivosti, rozjařenosti, strachu a zármutku) a od vášní z této čtveřice odvozených (např. od hněvu, který je modifikací touhy). „*Tedy ten, ať je to kdokoliv, kdo je svou uměřeností a vyrovnaností ve své duši klidný a sám se sebou smířený, takže ani nechřadne starostmi, ani se nenechává přemoci strachem, ani neplane netrpělivostí v žíznivé touze po něčem, ani se nerozplývá v rozdychtění neopodstatněnou rozjařeností, to je ten mudrc, kterého hledáme, to je ten blažený člověk...*“ (Cicero, 1976, IV – 17/37:178–179) Zdá se, že osvobození od vášní bychom u stoiků měli chápat tak, že je stoický mudrc vůbec nepocituje. Nejde pouze o osvobození v tom smyslu, v jakém hovoříme například u statečného člověka o *překonání* strachu, nebo o *potlačení* hněvu. Stoický mudrc by neměl strachu nebo hněvu vůbec propadnout, neměl by tedy prožívat a vykazovat celou škálu duševních jevů, s nimiž se setkáváme každodenně a nedokážeme si bez nich náš život představit.

Je třeba zdůraznit, že stoický mudrc není racionálním robotem, kterému by chyběly jakékoli emoce. Emoční repertoár stoického mudrce zahrnuje pozitivní emoce, konkrétně trojici základních racionálních, kultivovaných pozitivních emocí, tzv. *eupatheia*. Jedná se o vůli, klidnou radost a opatrnost. Jak ukazuje tabulka č. 1, tyto racionální pozitivní emoce

³ Výhodním ekvivalentem je např. v buddhismu postava arhata, tj. osvíceného jedince. Konkrétní vlastnosti se mohou lišit, ale funkce je obdobná – arhat slouží jako obraz dokonalého naplnění lidských možností.

nahrazují odpovídající vášně (kromě zármutku) a slouží jako alternativní motivační síly pro jednání. Základní trojice bývá někdy doplněna o další eupatheia, např. milosrdnost – clementia, velkorysost apod.

Vášně	Eupatheia
žádostivost = nezřízené, rozumem neovládané směřování mysli k tomu, co vidíme jako dobré	vůle = přirozená inklinace mysli směřovat k tomu, co je preferované nebo dobré
rozjařenost = nezřízená radost překračující míru	klidná radost = klidný, mírný pohyb duše v souladu s rozumem v situaci, která je pro nás dobrá
strach = opatrnost překračující míru rozumnosti	opatrnost = vyhýbání se tomu, co je zlé/nepreferované, ve shodě s rozumem
zármutek = pocit, že jsme zasaženi nějakým přítomným zlem	nemá ekvivalent, protože mudrc nemůže být zasažen žádným přítomným zlem

Tab. 1: *Vášně a jejich racionální ekvivalenty (eupatheia)*

Žádostivost je tedy u mudrce nahrazena vůlí, což je „...rozumná touha po něčem.“ (Cicero, 1976, IV – 12:168). Čím se od sebe vůle a žádostivost liší a co mají společného? Oba slouží jako primární motivační síla, podněcují tedy člověka k tomu, aby něco udělal. Rozdíl spočívá v tom, že jednání motivované žádostivostí není založeno na rozumové úvaze, je následkem spontánního objevení se vášně, sama vášně je zde fakt, který rozhoduje o tom, co je žádoucí. Následné rozumové úvahy představují potom pouze snahu racionalizovat to, co už bylo předem rozhodnuto. Na tuto skutečnost Seneca výslovně upozorňuje u hněvu – silně rozhněvaný člověk nepochybně důvod svého hněvu, pro něj je hněv v dané chvíli tou správnou reakcí, místo toho hledá důvody, které jeho hněv ospravedlňují. Vůle má být v kontrastu s tím rozumnou touhou. Mudrc uplatňuje svoji vůli především k tomu, aby byl prospěšný druhým lidem. Ve svém jednání má prokazovat dobrotivost, štedrost a srdečnost. Místo rozjařenosti, tedy radosti spojené s intenzivním vzrušením, pociťuje mudrc klidnou radost. Místo strachu je mudrc opatrný. Znamená to například, že se nebude vrhat zbytečně do nebezpečí, že je ostražitý vůči svému okolí – na svém těle nelpí, zaujímá vůči němu indiferentní postoj, ale zachování zdraví preferuje před poškozením.

Kromě eupatheia mudrc reaguje na relevantní podněty bezprostředními tělesnými a psychickými reakcemi, tzv. *propatheia*. Tyto *propatheia* jsou přirozené tělesné pochody a jim odpovídající prožitky, nejde ale ještě o pravé vášně. „*Jsou věci, milý Lucilie, před nimiž nemůže utéci žádná ctnost. Přirozenost jí připomene její smrtelnost. Proto i mudrc svráští čelo při pohledu na nějaký smutný případ, zachvěje se při nenadálém neštěstí, a dostane závrať, stojí-li na okraji propasti a pohlédne-li do její hlubiny. To není strach, ale přirozené hnutí mysli rozumem neovládnutelné.*“ (Seneca, 1984, 57. list:93) Silná bolest a jiné zraňující podněty mohou přinutit mudrce vykřiknout, ale tento výkřik nevychází ze skutečného nitra jeho osobnosti, je to tělesný děj, odrážející se na duševní periferii. Epiktetos poučuje svého žáka: „*Ale tím nechci říci, že si nesmíš povzdechnout, jenom ve svém nitru nevzdychej.*“ (Epiktetos, 1972, I / 18:95)

Stoikové se nesnaží emoce eliminovat, ale transformovat. Destruktivní vášně mají být postupně oslabeny a nahrazeny jejich kultivovanými, racionálními ekvivalenty. Transfor-

mace emocionality pochopitelně naráží na omezení dané přirozeností lidské tělesnosti, určité proto-emoční reakce na významné podněty zůstávají.

Popsaná charakteristika emočního života mudrce se zdá být problematická a protiintuitivní. Je možné, že stoický mudrc skutečně nepocituje strach nebo touhu? Je možné, že u něj chybí pocity, které považujeme za nevyhnutelnou součást našeho prožívání? Skutečnost, že stoikové počítali s tím, že určité aspekty naší emocionality nezměníme (protopatheia), naznačuje, že jejich filosofie není v tomto bodě naivně idealistická. Čeho se ale potom slibovaná změna týká? V jakém slova smyslu je stoický mudrc osvobozen od vášní? Lze opravdu nějakým způsobem takto radikálně transformovat náš vnitřní život? Ještě než se zaměříme na problematiku duševních cvičení, prostřednictvím nichž má být transformace uskutečněna, podívejme se podrobněji na stoické chápání emocí. Stoická teorie emocí snad naznačí odpovědi na některé výše položené otázky.

Stoická teorie emocí

Duševní jevy, které dnes označujeme slovem emoce, stoikové nazývají „pohyby duše“. Mezi pohyby duše patří protopatheia, eupatheia a vášně (pathé, perturbatio, affectus). Vášně jsou definovány jako „*pohyb duše odporující rozumu a přičící se přirozenosti*.“ (Cicero, 1976, IV, 6/12:167) Vášně jsou, metaforicky řečeno, emoce „utržené z řetězu“, emoce překračující racionální míru. Protopatheia a eupatheia na rozdíl od vášní neodporují rozumu a jsou součástí lidské přirozenosti. Stoická diskuse o transformaci lidské emocionality se pohybuje v mezích výše uvedené definice, stoikové tedy akceptují fixovanost určitých (především fyziologických) aspektů našeho emočního života a ptají se, jak je možné naučit člověka regulovat nikoli emoce jako takové, ale jejich určitou kategorii, totiž vášně.

Definice vášně	Základní vášně	Varianty základní vášně
Domnělé dobro – aktuálně nepřítomné (chtěné v budoucnu)	žádostivost (epithumia, libido)	hněv, prchlivost, nenávisť, nepřátelství, nesvornost, nenasytlost, touha
Domnělé dobro – aktuálně přítomné	rozjařenost (hedone, laetitia)	škodolibost, požitek, vychloubání
Domnělé zlo – aktuálně nepřítomné (očekávané v budoucnu)	strach (phobos, metus)	lenost, stud, hrůza, bázeň, děs, úzkost, zmatenost, ustrašenost
Domnělé zlo – aktuálně přítomné	zármutek (lupe, aegritudo)	závistivost, soupeření, nepřejicnost, soucit, úzkost, truchlení, smutek, útrapy, bolest, naříkání, znepokojení, mrzutost, trýzeň, zoufalství

Tab. 2: Stoická kategorizace emocí (dle Cicera, 1976)

Vášně se dají rozdělit do čtyř velkých skupin, v závislosti na tom, zda je objektem vášně domnělé dobro nebo zlo a zda je tento objekt aktuálně přítomen nebo nikoli. Tabulka 2 ukazuje toto rozdělení – obsahuje definici vášně, souhrnný název (prototypickou vášně) pro danou skupinu, a dále varianty prototypické vášně. Například nenasytlost je vášně od-

vozená od žádostivosti, konkrétně jde o neuspokojitelnou touhu po penězích, statusu apod., tedy po věcech, které považují v dané chvíli za dobré, ale nevlastním je. Hněv je chápán jako žádostivost po odplatě, škodolibost jako rozjařenost z toho, že se někomu stalo něco špatného apod.

Specifickým rysem stoické teorie je zdůraznění kognitivního, konkrétněji hodnotícího charakteru vášní. Vášně jsou hodnocením toho, že je pro nás něco dobré nebo zlé. Nejsou jen odrazem stavu našeho těla ve vědomí, ale v první řadě soudem o tom, že věci v našem životě mají takovou a takovou hodnotu. Jedná se o hodnocení spontánní⁴ a iracionální. Zdůraznění této kognitivní charakteristiky umožňuje začít uvažovat o možných způsobech terapie vášní. Hodnotové soudy lze totiž vyjádřit jazykem a jsou takto přístupné racionální analýze. O hodnotách můžeme diskutovat, můžeme apelovat na druhé i na sebe, abychom náš žebříček hodnot změnili, můžeme druhé i sebe sama přesvědčovat o tom, že je něco hodnotné a něco jiného nikoli. Naš hodnotový systém není fixován jednou provždy. Stoikové se domnívali, že intuitivní hodnotové soudy je možné učinit vědomými a spontaneitu tak do určité míry nahradit volním, záměrným jednáním.

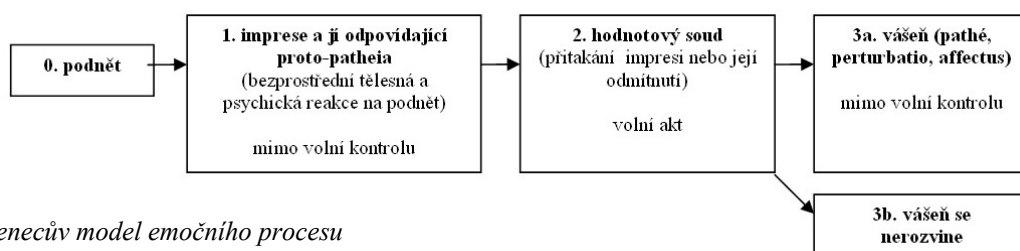
Druhým významným rysem stoické teorie je její reduktivní povaha. Rozmanitost vášní je redukována na systém se dvěma komponenty – máme zde hodnotící komponentu (domnělé dobro/zlo) a komponentu časovou (přítomnost/nepřítomnost objektu vášně). Tato radikální redukce s sebou přináší obtíže spočívající v někdy násilném podřazení vášní pod čtyři základní prototypy⁵, ale usnadňuje terapii. Terapie vášní může být nyní zaměřena na dvě hlavní příčiny vzniku vášní: jednak se bude snažit ukázat, že emoční hodnocení není objektivní, tedy že přisuzujeme věcem vlastnosti dobrý/zlý neoprávněně a na základě chybných kritérií, a za druhé se bude snažit ukázat skutečnou časovou určenost lidského života, tedy že to, co nyní mám, nutně jednoho dne ztratím, a že to, čeho se obávám, nutně jednoho dne přijde. Jak uvidíme dále, duševní cvičení sloužící k osvobození od vášní jsou odvozena právě z tohoto terapeutického schématu.

Kromě kategorizace vášní stoikové také pracují s modelem, který popisuje proces vzniku vášní. Dále uvedený model emočního procesu je odvozený ze Senecových úvah o vzniku hněvu v knize „O hněvu“. Emoční proces lze rozdělit do 3 základních fází. Po podnětu následuje jemu odpovídající imprese spolu s bezprostřední tělesnou reakcí (protopatheia). Protopatheia se projevuje převážně nekontrolovatelnými tělesnými symptomy, které se zároveň odráží ve vědomí (např. bušení srdce, zvýšené pocení, slabost v končetinách u strachu). Následuje druhá fáze, hodnotový soud, kdy oné prvotní impresi buď neproblematicky přitakáme, nebo dojde k rozumové intervenci a impresi můžeme odmítnout. V případě odmítnutí imprese se vašeň neobjeví. V případě přitakání impresi následuje třetí fáze, vašeň samotná, která už je mimo volní kontrolu – dále prožíváme a jednáme na základě přesvědčení, že to, co jsme dosud pociťovali, bylo oprávněné a adekvátní dané situaci. Přitakání konstituuje vašeň ve vědomí jako něco, co je nezpochybnitelné, a vašeň začíná žít vlastním životem. „*Abyš věděl, jak vášně začínají, rostou, propukají: první pohyb nepodléhá vůli, je to něco jako příprava vášně, jakási hrozba. Druhý pohyb je spojen s vůlí, již lze zkrotit a jež vychází z představy, že se musím pomstít, když mi bylo ublíženo, nebo že viník musí být potrestán, protože spáchal zločin. Třetí pohyb už nelze zkrotit, ten se chce mstít v každém*

⁴ V tom smyslu, že hodnocení obvykle neprobíhá jako vědomá mentální operace, ale je výsledkem zvyku.

⁵ Definice některých vášní u Cicerona (Cicero, 1976), působí proto poněkud komicky - nechť čtenář rozhodne sám, zda např. lenost (je-li v první řadě vůbec vášní) není nic jiného než strach z práce.

případě, nejen tenkrát, když to musí být: tento pohyb už přemohl rozum.“ (Seneca, 1999, „O hněvu“, II/4:42)



Tab. 3: Senecův model emočního procesu

Konkretizujme si abstraktní popis vzniku vášně na příkladu. Někdo do mě při čekání ve frontě ze zadu strčí bolestivě loktem. Na tento neočekávaný vpád do intimního prostoru ihned reaguje mé tělo – zvýší se rychlost srdečního tepu, do krevního řečiště se vyplaví určité hormony apod., přičemž toto vše se odrazí ve vědomí jako hrubá impresi „někdo mi právě ublížil“. Při následném zorientování dochází k posouzení situace a okamžitě si podvědomě, spontánně odpovídám na otázky: Kdo mi ublížil? Udělal to záměrně? Má na to právo? Je to, co udělal, špatné? Možná zjistím, že do mě vrazilo neúmyslně moje vlastní dítě, budu trochu podrážděný jeho nešikovností, ale nerozhněvám se. Vyhodnotil jsem totiž situaci tak, že mi nebylo ublíženo jako osobě – pouze dráhy našich těl se nešťastnou náhodou střetly. Řekněme ale, že do mě vrazil můj soused, se kterým mám často spory. Pociťuji stejnou fyzickou bolest⁶, ale celou situaci interpretuji odlišně. Pomyslím si, že do mě soused vrazil se zlým úmyslem (možná aby se mi pomstil za nějaké drobné domnělé příkoří), budu se považovat za ublíženého a nerespektovaného, a rozhněvám se. V takovém případě se rozvine hněv jako vášně.

Vášně je podle Senecy mimo volní kontrolu, protože ve vědomí člověka, který ji pociťuje, už není dostatečná síla, která by ji byla schopna zpochybnit, není zde žádná alternativa k zamýšlenému jednání. Rozzuřený člověk je označen jako „rozzuřený“ právě proto, že jeho mysl už není klidná a racionální. V průběhu vzniku vášně existuje okamžik, ve kterém kvalita vášně začíná postupovat celou mysl a transformuje všechny probíhající duševní procesy. Rozvášněný člověk stále uvažuje, ale uvažuje *jinak* než klidný člověk. Vášně jako intenzivní emoce mění kvalitu myšlení.

Nyní je zřejmé, proč je Seneca (spolu s ostatními stoiky) skeptický k Aristotelově myšlence regulace vášní a doporučuje udělat vše pro to, abychom se vyvarovali jejich vzniku – jako vášně stoikové totiž označují stav, který je ve své podstatě rozumem neregulovatelný, stav, kdy rozum ztratil kontrolu nad tím, co prožíváme a děláme. Takto chápaná vášně představuje určitý ideální typ, jistá míra potenciální rozumnosti zůstává i v rozvášněné mysli. Existují síly, které rozvášněného člověka mohou uklidnit. Vášně může oslabit jiná vášně, například hněv může být oslaben strachem. Často (nikoli vždy) vášně postupně zeslábne. Pro stoiky jsou ale tyto „léky“ málo atraktivní, protože samy nejsou v naší moci, nýbrž působí náhodně. V jednom ze svých utěšných dopisů Seneca píše: „*Je však velice potupné, aby rozumnému člověku lékem nářku byla únava z nářku. Raději sám opust' bolest, než abys od ní byl opuštěn...*“ (Seneca, 1969, 63. list:93)

⁶ Je možné, že jako vzpomínka, poté, co se rozhněvám, pro mě bude šťouchnutí mého souseda bolestivější – vášně „zabarvují“ související duševní jevy.

Podle stoiků jsou hodnotové soudy nutnou podmínkou vzniku vášně. Hodnotové soudy sice představují typ jednání, a jsou tedy potenciálně v rámci naší volní kontroly, ale obvykle probíhají podvědomě, habituálně. Naše hodnocení jsou převážně výsledkem sociálního učení a zvyku. Z této skutečnosti vyplývají pro terapii destruktivních emocí dva důležité důsledky. Za prvé, jak již bylo řečeno výše, je třeba nejdříve učinit hodnotové soudy vědomými. Zde ale nestačí pouhé všeobecné, teoretické vědomí toho, že příčinou našich vášní je hodnotící akt. Je nutné si v dané situaci konkrétně uvědomit, jak ji hodnotím, tedy být si vědom toho, že jsem se například rozhněval v tomto případě proto, že jsem přisvědčil domněnce, že se mnou druhý zacházel nespravedlivě. Z tohoto důvodu hraje klíčovou roli v systému duševních cvičení *prosoché*, bdělá pozornost zaměřená na to, co se právě děje. Stoicismus vyžaduje být neustále „na stráži“, neustále bděle sledovat svět kolem nás i naše vlastní nitro. Za druhé, jestliže je vášně důsledkem toho, že něco hodnotím tak a tak, mohu jejímu vzniku zabránit tím, že hodnocení zpochybním a/nebo neguji. Terapie vášní tedy bude zahrnovat aktivity, jejichž cílem je změnit způsob, jakým hodnotíme věci kolem sebe, bude zahrnovat cvičení, jejichž prostřednictvím má být přebudován náš implicitní hodnotový systém.

Z výkladu výše je zřejmé, proč jsou stoikové přesvědčení, že je možné z našeho života destruktivní vášně odstranit. Stoikové nejprve omezují definici vášní tak, aby nezahrnovala určité nezměnitelné aspekty lidské přirozenosti. Následně ukazují, že podmínkou vzniku vášně je volní akt hodnocení. Na ten potom mohou být zaměřena duševní cvičení, jejichž cílem je nahradit zvykem utvořený iracionální hodnotový soud soudem vědomým a racionálním.

Duševní cvičení zaměřená na transformaci emocionality

Mezi hlavní duševní cvičení zaměřená na transformaci emočního života patří trénink *prosoché* (bdělé pozornosti) spojený s precizní pojmovou analýzou vášní, přehodnocování objektů vášní prostřednictvím rétorických prostředků (odehrávající se v rámci dialogu s druhým nebo v rámci vnitřní řeči se sebou samotným), dehonestace vášní a nakonec mentální příprava na obtížné situace.

1. Prosoché - trénink bdělé pozornosti

Prosoché je pozornost vůči tomu, co se odehrává tady a teď, umožňující správně rozlišovat prvky vnímané reality podle různých kategorií (např. jasně v každém okamžiku rozlišit, co je a co není v mé moci). Stoický filosof se plně zabývá přítomným okamžikem, v každé chvíli si uvědomuje, co se právě děje. „*It is a continuous vigilance and presence of mind, self consciousness which never sleeps and constant tension of the spirit.*“ (Hadot, 1999:84) Jedná se o dovednost získanou duševním tréninkem.

Prosoché přispívá k zvládnutí vášní několika způsoby. Za prvé: činí emoční proces vědomým a umožňuje uplatnit racionální rozvažování před rozvinutím vášně. Bdělá pozornost vůči duševním dějům je podmínkou pro to, abychom si uvědomili riziko vzniku vášně a mohli v příhodném okamžiku uplatnit vědomé hodnocení situace místo hodnocení auto-

matického. Díky bdělé pozornosti jsme schopni zachytit druhou fázi emočního procesu (viz výše Senecův model) a odmítnout impresi, na jejímž základě by se vašeň rozvinula.

Za druhé, *prosoché* oslabuje vášně týkající se minulých nebo budoucích událostí tím, že přivádí naši pozornost k tomu, co je přítomno. Vášně jako strach nebo touha se často týkají něčeho očekávaného a jsou vyvolávány a posilovány představami fantazijního charakteru. Uplatnění *prosoché* spočívá v aktivním přivádění mysli k tomu, co se aktuálně děje a intenzita vášně tím bude oslabena. Vždy bdělého stoického mudrce nebude trápit strach z budoucnosti nebo touha po něčem, co ještě nemá, protože jakmile se podobný fantazijní objekt objeví v jeho vědomí, povšimne si toho a bude schopen odpoutat od takového objektu svoji pozornost a přivést ji zpátky k přítomnosti.

Za třetí, *prosoché* jako akt reflexe proměňuje sama kvalitu emočního prožívání. Uplatňuje se zde určitý druh „efektu pozorovatele“ – duševní činnost, která je sebe-vědomá, se kvalitativně liší od duševní činnosti pouze vědomé. Situace, kdy je naše pozornost cele zaměřena na nějaký externí objekt, se liší od situace, kdy je přítomno zároveň sebeuvědomění. Sartre ve své fenomenologické analýze emocí ukazuje, že k tomu, abychom prožívali emoce v jejich plné intenzitě, musí být naše vědomí mimo sebe sama, musí být ve světě, u věcí samotných (Sartre, 2006). Nereflektovaná emoce je druhem magického vztahu ke světu, kdy vědomí sahá k věcem a snaží se proměnit jejich kvality poté, co selže snaha o skutečnou, praktickou změnu okolních podmínek. Reflexivní stáhnutí vědomí k sobě samému a rozpoznání emoce jakožto duševního děje vede k tomu, že přestáváme být hypnotizováni objektem emoce a ta ztrácí část svojí síly. „*Předměty [rozuměj objekty emocí] jsou poutavé, svazující, zmocnily se vědomí. Osvobození může poskytnout jen očistná reflexe nebo naprosté zmizení emocionální situace.*“ (Sartre, 2006:93)

Samotná bdělá pozornost vůči duševním jevům ale nestačí. Substance duševního života je, metaforicky řečeno, amorfní a beztvářá. Potřebujeme adekvátní pojmy k tomu, abychom dokázali jednotlivé duševní jevy uchopit a rozlišit. Je potřeba mít dostatečně jemnou kategorizaci vášní, aby si byl člověk v každém okamžiku vědom, v jaké situaci se právě nachází a jak se v této situaci má jako stoik zachovat. Teoretická analýza emocí, hledání jejich definic a precizní rozlišování určité emoce od podobných stavů má v rámci stoické filosofie tedy i praktický přínos. Umožňuje pojmenovávat emocionální prvky aktuálního prožívání, což konvenuje se základním stoickým požadavkem na správné pojmové uchopování přítomné skutečnosti.⁷ Cicero i Seneca věnují části svých spisů o emocích (Ciceronovy Tuskulské hovory kniha IV, Senecův spis O hněvu, kniha I) podrobnému popisu příznaků emocí a snaží se s téměř scholastickou důkladností rozlišit danou emoci od podobných stavů.

Pojmová analýza emocí je doplňkem bdělé pozornosti *prosoché* a má za cíl vybavit stoického filosofa správnými nástroji k jasnému a pravdivému popsání duševní reality, což následně umožňuje na emoční procesy inteligentně reagovat. Díky kombinaci bdělé pozornosti a vhodného aparátu pro kategorizaci emocí stoický mudrc v každé situaci zná svůj emoční stav, ví, co tento stav podmiňuje, a může se tedy ptát, zda je jeho emoční reakce adekvátní situaci, ve které se nachází. Marcus Aurelius význam *prosoché* shrnuje násled-

⁷ Např.: „K řečeným zásadám budiž připojena ještě jedna: o každé věci, která právě zasahuje do tvých představ, si utvoř přesný pojem nebo obraz, abys ji viděl, jaká je ve skutečnosti svou podstatou, obnažená, jako celek i ve svých součástech, a abys dovedl pravým jménem označit jak ji, tak i jednotlivé části, z nichž se skládá a v něž se opět rozpadne.“ (Marcus Aurelius, 1969, III/11:45)

dovně: „*Nesnadno lze najít člověka, který by byl nešťasten proto, že si nevšimá, co se děje v duši někoho jiného; kdo však nesleduje každé hnutí své vlastní duše, je nešťasten v každém případě.*“ (Marcus Aurelius, 1969, II/7:35)

2. Přehodnocení objektů vášní

Vášeň mají intencionální charakter. Na rozdíl od nálad mají v převážné většině případů objekt, na který jsou zaměřeny. Mám strach z něčeho, toužím *po* něčem, truchlím *kvůli* něčemu. Různé skutečnosti (osoby, předměty) jsou objektem vášní proto, že mají určitou hodnotu, tj. nejsou pro nás indiferentní, a zároveň je tato hodnota vášní zprostředkována a vyjádřena – toužím po čokoládě proto, že je dobrá a to, že je čokoláda pro mě dobrá, vyjadřuje moje touha. Bez intimní vazby na hodnoty jsou vášně nemyslitelné. Náš hodnotový žebříček vychází z fakticity naší tělesnosti a z našich základních tělesných potřeb, ale zároveň je formován společností – výchovou, konvencemi, každodenní interakcí s ostatními. Naše hodnoty verbalizujeme, přemýšlíme o nich a hovoříme o nich. To, co jsme dosud považovali za hodnotné, pro nás může svoji hodnotu ztratit a naopak. Stoikové se domnívali, že díky tomu je emocionalita otevřená vůči racionální intervenci v podobě přesvědčování nebo kontemplace. Cesta ke zvládnutí vášní, začínající bdělou pozorností a přesným rozlišením duševních dějů, pokračuje přehodnocením původně nekriticky přijímaných hodnot. Přehodnocení objektů vášní probíhá tak, že se stoik snaží přesvědčit sebe sama nebo druhého o tom, že to, co je konvenčně považováno za dobré nebo zlé, je ve skutečnosti bez hodnoty.

Domnělá „zla“, na jejichž přítomnost lidé automaticky reagují negativními emocemi, jsou pro stoiky ve skutečnosti v souladu s přirozeným během věcí. Příkladem je pasáž z 91. dopisu Luciliovi: „*Je nutné, abys cítil bolest, žízeň i hlad, je nutné, abys zestárl, bude-li ti dopřáváno déle prodlévat mezi lidmi, je nutné, abys stonal, mnohé ztratil a nakonec zahynul. Není však důvodu, abys věřil těm, kteří hlučí kolem tebe. Nic z toho není zlé, nic není nesnesitelné nebo tvrdé. Jenom ze souhlasu s oněmi lidmi rodí se v tobě strach.*“ (Seneca, 1969, 91. list:196) Seneca zde nejprve vyjmenována domnělá zla, následuje jejich přehodnocení a nakonec upozorňuje, že příslušné emoce (v tomto případě strach) vznikají jako důsledek mentálního aktu hodnocení v souhlasu s konvencí. Také v útěšném dopise Marcii se Seneca snaží čtenáře přesvědčit, že v rozporu s konvencí smrt není zlem: „*Smrt ruší otroctví proti vůli pána, rozbíjí zajatcům pouta, vyvádí ze žaláře ty, kterým vyjítí zapověděla nezřízená moc.*“ (Seneca, 1995, „Marcii“, 20:113) Čtenář je nabádán k převrácení konvenčního hodnocení života a smrti. Je-li život ztotožněn s žalářem, smrt se tak nutně stává vysvobozením – protiklad vězení a svobody jako klasické rétorické topoi, plné sugestivních konotací a působící nejen na intelekt, ale i na imaginaci. Cicero tuto rétorickou strategií znehodnocení výslovně zmiňuje v části Tuskulských hovorů, kde se zabývá terapií žádostivosti: „*Musí se mu ukázat, jak malicherné je to, po čem touží, jak hodné opovržení, jak naprosto bezcenné, jak je snadné opatřit si to odjinud nebo jinak nebo vůbec o to nedbat.*“ (Cicero, 1976, IV (35/74):197)

Obdobně je třeba adepta stoické filosofie přesvědčit, že to, co lidé považují za dobré, nemá hodnotu. Senecův spis O hněvu obsahuje například oddíl věnovaný hodnotě peněz (Seneca, 1999, „O hněvu“, III/xxxiii:110). Seneca se v něm snaží přesvědčit čtenáře, že

peníze, jeden z nejčastějších objektů touhy, jsou pouze domnělým dobrem. Pasáž začíná dlouhým výčtem negativních důsledků touhy po bohatství. V naší mysli se představa peněz obvykle asociuje se sítí dalších představ s pozitivním emočním nábojem – slyšíme-li slovo peníze, představíme si ihned, co si za ně koupíme a co příjemného nám přinesou. Seneca se snaží tuto asociční síť narušit, jeho cílem je zde způsobit, že pojem „peníze“ pro nás získá odlišné, negativní konotace, takže se posune v našem hodnotovém žebříčku níže. Potom Seneca ukazuje, jak by se měl člověk správně stavět k bohatství – lhostejně, bez jakýchkoli projevů emocí. Peníze dokonce připadají stoickému mudrci směšné. Zesměšnění je typickou strategií znehodnocení něčeho, co se konvečně považuje za hodnotné.

Je třeba zdůraznit, že k tomu, aby se změnil náš hodnotový žebříček, nestačí pouze nalézt racionální argumenty odhalující nulovou hodnotu „dobrých“ a „zlých“ věcí a jednorázově jim přitakat. Místo toho je potřeba o pravé hodnotě věcí aktivně, opakovaně, systematicky přesvědčovat sebe sama nebo druhého člověka, ochotného účastnit se dialogu. Proto označují i tuto aktivitu jako duševní cvičení, což nejlépe demonstrují Hovory k sobě Marka Auriela a Senecovy Listy Luciliovi. Když Markus zapisuje své úvahy, přesvědčuje a upomíná sebe sama o tom, jak by chtěl jako správný stoik vidět svět. Hovory k sobě nejsou prezentací filosofického systému, nejsou zapsáním Markových představ o tom, jak funguje svět, ale jsou nástrojem sebevýchovy. Výchova či sebevýchova, má-li být účinná, musí zasáhnout celou osobnost člověka. Seneca si toho je dobře vědom a proto nezůstává jen u teoretické analýzy, ale využívá širokou škálu rétorických prostředků k tomu, aby druhého (nebo sebe) změnil. Často sahá po příkladech, klade řečnické otázky, jimiž zapojuje čtenáře do svých úvah, neustále opakuje ta samá témata. Jeho nový, „barokní“ rétorický styl, kritizovaný ve své době za neuměřenost a přemrštěnost (Fuhrmann, 2002), je k tomuto účelu obzvláště vhodný. Změna hodnot vyžaduje mobilizaci všech dostupných rétorických prostředků, musí oslovit i naši smyslovou představivost, k čemuž slouží časté metafory a příběhy. V následujícím úryvku nás Seneca jako zkušený psychagog nabádá, abychom pouze pasivně nevstřebávali čtené slovo, ale zapojili do hry také vlastní aktivní imaginaci, a hned nato nabízí smyslově bohaté metaforické ztvárnění abstraktního konceptu: „**Představ si v duchu** takovýto obraz: Štěstěna pořádá hry a ze svého rohu hojnosti vytrásá do nacpaného hlediště pocty, bohatství a vlivná místa. Jedny z těchto darů jsou rukama uchvatitelů rozsápány...“ (Seneca, 1969, 74. list:117, tučně autor příspěvku)

Stoicismus je, srovnáme-li ho s běžnými názory „zdravého rozumu“, nekonveční a radikální. Je v přímém protikladu s mnoha hodnotami, které nám sugeruje společnost. Je zřejmé, že stoický hodnotový systém je, alespoň v počátcích filosofické praxe, křehkou psychickou konstrukcí. Proto Seneca radí Luciliovi, aby se vyhýbal intenzivnímu styku s mnoha lidmi: „*Dosud se nemůžeš bezpečně odvážit mezi lidi. Já se aspoň přiznám ke své slabosti z takového styku: nikdy se po mravní stránce nevracím týž, jaký jsem mezi ně šel.*“ (Seneca, 1969, 7. list:15) Stoikové kladou velký důraz na vhodný výběr osob se kterými máme být v úzkém kontaktu. Své přátele si musíme vybírat pečlivě na základě jejich charakteru, protože od nich nevědomky přebíráme jejich názory, postoje a hodnoty. Alespoň zpočátku budeme potřebovat někoho, kdo nás podpoří ve filosofické praxi, povede nás a bude nás povzbuzovat.

Marcus Aurelius prováděl podobné cvičení, při kterém odhlížíme od konvenčního hodnocení věcí a snažíme se je vnímat jako hodnotově neutrální, objektivní biologické a fyzikální procesy. V jeho případě nemá cvičení rétorický charakter, ale je druhem tiché imagi-

nativní kontemplance. „*Jestliže si představujeme nad upraveným masem nebo jinými pokrmy: toto je mrtvola ryby, ono mrtvola ptáka nebo vepře; nebo zase nad falernským vínem: tohle je trocha šťávy z vinného hroznů; nebo nad purpurovým oděvem: tohle je ovčí vlna, napuštěná krví purpurového plže...()*...*A právě tak si máme počínat v celém životě a věcem, které se v naše představy příliš svůdně vemlouvají, máme snímat masku, uvědomovat si jejich bezcennost a zbavovat je hezkého zevnějšku, kterým se honosí.*“ (Marcus Aurelius, 1969, VI/13:76)

Do této skupiny duševních cvičení můžeme zařadit i zaujímání „kosmické perspektivy“ u Marka Aurelia (např. Marcus Aurelius, 1969, VII/47, VII/48, VII/49), díky kterému jsme schopni překonat partikulární, subjektivní vidění světa a které vede k objektivnímu ohodnocení věcí kolem nás. Markus se při svých kontemplancích snaží opustit svoji subjektivitu a vidět svět nezainteresovaným pohledem „božího oka“. Odkryje se tak pravá hodnota věcí. Vášně způsobují zúžení našeho kognitivního pole (Ben-Ze'ev, 1997), při kterém je objekt vášně postaven do popředí, je na něj soustředěna veškerá pozornost, stává se dominantní figurou a vše ostatní nerozlišeným pozadím. Cvičení v zaujímání kosmické perspektivy kognitivní zúžení odstraňuje. Většina věcí, po kterých toužíme, kvůli kterým se rmoutíme, kterých se obáváme a ze kterých se radujeme se z objektivního pohledu ukáží jako nicotné a nehodné toho, abychom se kvůli nim rozrušovali.

Duševní cvičení nakonec vedou k tomu, že se hodnotový žebříček stoického mudrce radikálně liší od hodnotových žebříčků běžných lidí. Není odvozen ze sociálních konvencí, ale je výsledkem autonomního uvažování a je založen na racionální analýze postavení člověka ve vesmíru. „*...nic z toho, co člověk pokládá za zlo nebo dobro, nepřipadá mudrci takové jako všem ostatním. Neohlíží se na to, co lidé pokládají za nečestné nebo špatné. Nejde, kudy se ubírá množství, ale tak jako se hvězdy pohybují opačným směrem než obloha, tak on postupuje proti obecnému mínění.*“ (Seneca, 1999, „O stálosti“, XIV:220)

3. Dehonestace vášní

Předmětem hodnotových soudů nejsou pouze objekty emocí, ale také emoce samotné. Intuitivně rozdělujeme emoce na „pozitivní“ (láska, soucit, radost aj.) a „negativní“ (závist, zuřivost, žárlivost aj.). Toto hodnocení může vycházet z toho, je-li emoce prožívána jako příjemná či nepříjemná, z jejích praktických důsledků a dalších faktorů. Stoické pojetí se od konvenčního liší - *všechny* vášně spadají do kategorie negativních, nežádoucích mentálních stavů. Adepta stoické filosofie je tedy nutno *přesvědčit*, že veškeré intenzivní emoce (vášně) jsou nežádoucí, že být intenzivně zamilovaný nebo vzrušený radostí je oproti běžnému mínění špatné, stejně jako je špatné pociťovat závist, žárlivost nebo zuřivost.

Příkladem této stoické strategie je několik pasáží v Senecově spise O hněvu. Některé emoce umístíme na škále negativní-pozitivní poměrně snadno. Většina lidí se shodne na tom, že například zmíněná žárlivost patří k negativnímu pólu hodnotící osy. Jak je tomu ale v případě hněvu? O tom, zda lze hněv chápat jako pozitivní emoci, se vedou diskuse, odstartované zřejmě Aristotelem, který přisoudil hněvu řadu pozitivních vlastností⁸, vyzdvihující zejména jeho schopnost mobilizovat lidskou psychiku (Friedmann, 2002:105). Se-

⁸ Ze současných autorů pozitivně hodnotí hněv např. psychologka Verena Kast (Kast, 2010) nebo filosof John Casey (Casey, 1991), který obhájí explicitně aristotelské pojetí hněvu.

neca s aristotelskou tradicí ostře polemizuje. Hned v první větě svého spisu označuje hněv jako „...nejodpornější a nejzběsilejší ze všech [vášní]“ a v dalších pasážích pokračuje v systematické dehonestaci této emoce: hněv je přirovnán k šílenství, vzhled rozhněvaného člověka je zdeformovaný a ohybný, rozhněvaný člověk se podobá k rozrušeným zvířatům a nakonec Seneca barvitě vykresluje hrůzné události, které hněv zapříčiňuje. Hned v úvodu svého spisu Seneca sahá po těch nejsilněji působících rétorických prostředcích, snaží se čtenáře hluboce zasáhnout a vyvolat v něm pocit odporu a znechucení. Využívá metafory a analogie, vrší hyperbolu za hyperbolou, je si dobře vědom toho, že změna hodnotového žebříčku vyžaduje otřesení, že je potřeba racionální argumenty doplnit prostředky uměleckými. Ve druhé knize se dehonestace opakuje se stejnou dramatickou intenzitou: „*Žádná vášně nemá znetvořenější vzhled: zohyzdí ty nejkrásnější líce, neklidnější obličej změni v nevlídné, rozhněvané zbaví veškerého půvabu...*“ (Seneca, O hněvu, II, XXXV:73) A konečně ve třetí knize se s tímto tématem setkáme ještě jednou: „*Vzhled šelem, když je trýzní hlad nebo kopí zaražené ve vnitřnostech, když už polomrtvé napadají ovce posledním kousnutím, je méně hrozný než vzhled člověka planoucího hněvem...*“ (Seneca, O hněvu, III, IV:80). Opět, stejně jako u přehodnocování objektů vášní, zde máme psychagogicky motivované opakování. Čtenáře je potřeba několikrát za sebou upomenout na to, jak je určitá vášně opovržením hodná a odporná. Seneca se nakonec otevřeně přiznává k dehonestaci emocí jako k důležité součásti filosofické praxe, když píše: „*Nehněvat se nám podaří, jestliže si čas od času postavíme před oči všechny špatné vlastnosti hněvu a správně jej zhodnotíme. Musíme jej sami u sebe obžalovat, musíme jej odsoudit, musíme prozkoumat jeho špatné stránky a vytáhnout je na světlo.*“ (Seneca, O hněvu, III, V:81)

4. Mentální příprava na obtížné situace

Stoikové si všimli toho, že intenzita vášně souvisí s tím, nakolik neočekávaný je její podnět. U silných vášní je implicitně přítomen hodnotový soud, že se stalo něco neočekávaného, něco, co nezapadá do našich plánů a představ o tom, jak by měl být svět uspořádán.⁹ Když Seneca v útěšném dopise Luciliovi zmiňuje své truchlení nad ztrátou přítele Annaea Serena, píše: „... *uvědomuji si, co bylo největší příčinou mého nemírného žalu: nikdy jsem si nepomyslel, že by mohl zemřít dříve než já sám. Stále jsem měl na mysli jenom to, že je mladší a o hodně mladší, jakoby se osud řídil časovým pořadím.*“ (Seneca, 1969, 63. list:93-94) Jestliže je intenzita vášně funkcí její neočekávanosti, není potom možné silně vášně oslabit nebo zcela eliminovat tím, že svoji mysl na různé problematrické situace připravíme?

Stoikové takovou přípravu zahrnuli do své filosofické praxe. U Senecy a Marka Aurelia nalezneme kontemplativní cvičení *praemeditatio malorum*, jehož cílem je připravit mysl na neočekávané události. Pro lepší zvládání hněvu Seneca radí, abychom každý den uvažovali o obtížích, se kterými se pravděpodobně setkáme: „*A tak mudrc laskavý a spravedlivý k omylům, ne nepřítel, ale karatel provinilých, vychází každý den ponořen do takovýchto myšlenek: 'Potkám mnoho lidí oddaných vínu, mnoho nevděčných, mnoho lako-*

⁹ V této souvislosti není na škodu zmínit myšlenku současného neurovědy D. Rudraufa, že emoce vznikají jako důsledek odporu ke změně, a také Descartův postřeh, že každá vášně obsahuje prvek údivu. (Damasio, 2004)

mých, mnoho zmítaných fúriemi ctižádosti” (Seneca, 1999, „O hněvu“, II/X:48). Druhá kniha Hovorů k sobě začíná pasáží, ve které se Marcus připravuje na to, že se setká v průběhu dne s tou nejhorší sortou lidí: „*Hned ráno k sobě promlouvej takto: Setkám se s člověkem všetečným, nevděčným, domýšlivým, potutelným, závistivým a sobeckým. Všechny tyto vady vyplývají z jejich neznalosti dobra a zla...*“ (Marcus Aurelius, 1969, II/1:33) Mentální příprava spočívá v tom, že si vyhradím určitý čas, nejlépe ráno, abych si připomněl, co se pravděpodobně stane, uvědomil si, jak na takové situace běžně reaguji a zopakoval si maximy, které mi pomohou očekávanou situaci přehodnotit a lépe ji zvládnout. Takovou maximou může být hned další věta z Markova textu: „*...přirozenost toho, kdo chybuje, je příbuzná s mou...*“ (Marcus Aurelius, 1969, II/1:33). Rozhněvat se na druhého vyžaduje zaujetí odstupem, hněv je umožněn oddělením já od druhých. Jasně vědomí fundamentální příbuznosti, které zde Marcus popisuje, hněv pravděpodobně oslabí. Podobné maximy je třeba zapsat skutečně důkladně do naší paměti, abychom je měli v obtížné situaci bezprostředně po ruce a upomenutím na ně jsme mohli zpochybnit hodnotový soud podmiňující danou vášeň. Stoický mudrc, pokud mu někdo ublíží, nebude událost interpretovat konvenčně jako situaci *já-versus-on*, ale bude si vědom fundamentální struktury situace ve smyslu *my*, bude si vědom příbuznosti mezi sebou a druhým, které umožní konstruktivní a spravedlivé řešení sporu.

Jako se stoik připravuje na situace, ve kterých by se mohl rozhněvat, tak se připravuje i na situace, ve kterých by mohl podlehnout ostatním vášním – žalu ze ztráty majetku nebo blízkých, strachu ze smrti. Počítá s tím, že nešťastné události ho mohou kdykoli postihnout a buduje si prostředky k tomu, aby při nich nebyl stržen vášněmi, nýbrž uplatnil svůj intelekt a našel racionální řešení. Seneca shrnuje podstatu premeditatio malorum v útěšném dopisu Marcii: „*Kdo předvídá budoucí zla, zeslabuje prudkost neštěstí v přítomnosti.*“ (Seneca, 1995, „Marcii“, 9:87)

Stoicí mudrci – kde jsou?

Stoikové už ve své době čelili obvinění, že slibují nemožné. Je to reflektováno např. v imaginární konverzaci mezi Senecou jako autorem spisu O Stálosti mudrce a Serenem, kterému byla kniha věnována: „*Chystáš se na mě vzkřiknout: ‘To je právě to, co ubírá vašim zásadám na vážnosti. Slibujete velké věci, jaké si člověk nemůže ani přát, natož věřit v jejich uskutečnění...’*“ (Seneca, O stálosti, III:205) Stoický mudrc, osvobozený od vášni, neotřesitelný, klidný a zároveň spokojený, je postava, která se zdá být nekonečně vzdálena naší běžné zkušenosti. Postrádá řadu vlastností, které považujeme za součást lidské přirozenosti.

Zdá se, že i v době rozkvětu stoického myšlení bylo nesmírně vzácné potkat filosofa, který by mohl být považován za příklad skutečného mudrce (Baltzly, 2010). Seneca poznamenává, že bychom se měli spokojit i s částečným duchovním pokrokem a zdůrazňuje význam „šťastného přirozeného založení“, které je pro dosažení vyšších „stupňů dokonalosti“ nezbytné (Seneca, 1969). Dosažení moudrosti brání nakonec nikoli to, že bychom nevěděli, jak k ní směřovat, ale množství světských zájmů a nedostatek času na duševní cvičení. V jiném spise nicméně Seneca nabádá čtenáře k tomu, aby si nemyslel, že stát se mudrcem je principálně nemožné. „*Nesmíš říkat, jak to máš ve zvyku, že tohoto našeho mudrce nelze nikde nalézt. Nevymýšlíme ho jako neskutečnou ozdobu lidského ducha ani*

jako přeludný ideál, který nabývá v našich touhách nesmírné velikosti, ale takového, jak ho vypodobňujeme, jsme už ukázali a ještě ukážeme...“ (Seneca, O stálosti mudrce, VII:211) Příkladem člověka, který dosáhl stoického ideálu, je pro něj Marcus Cato mladší, římský politik, který proslul svojí morální integritou a neochvějným dodržováním stoických principů. U prominentních historických postav je samozřejmě obtížné odlišit skutečnost od projekce vlastních ideálů (nebo konvečních ideálů dané doby) do takových postav a je nemožné zhodnotit, zda Cato naplňoval charakteristiky stoického mudrce uvedené v druhé části – ale zdá se, že alespoň někteří stoikové byli přesvědčeni o neexistenci principiální překážky bránící tomu, aby se člověk stal mudrcem. Naprostá svoboda od vášni pro stoiky není nečím nedosažitelným, postava mudrce není jen teoretickým normativním konstruktem, má být reálnou možností. Takový je příslib stoické filosofie.

Naplnit tento příslib vyžaduje ochotu pustit se do náročných duševních cvičení. Znamená to radikálně změnit životní styl, vzdát se podstatné části běžného života, znamená to udržovat svojí mysl neustále ve stavu určitého bdělého napětí a investovat do sebetransformace značné množství psychické energie. Cena za příslib emoční svobody se zdá být zpočátku poměrně vysoká a přes Senecovo ujišťování o dosažitelnosti stále ve vzduchu visí otázka, zda přece jen dosažení stoického ideálu nebrání biologická determinace lidské psychiky, psychodynamické procesy nebo jiné faktory. Jinými slovy, musíme se ptát po účinnosti stoických duševních cvičení. Dokáže stoicismus opravdu poskytnout to, co slibuje?

Bohužel v průběhu historie stoicismus jako rigorózní praxe specifického způsobu života zanikl¹⁰, společně s tím, jak se hlavní náplň filosofie stala teoretická reflexe a komentování textů (Hadot, 1999). Některá duševní cvičení byla vtělena do křesťanství a stoicismus dále přežíval především jako teoretický filosofický systém. S pokročilými adepty stoické filosofie se každodenně nesetkáváme a nemůžeme tedy posoudit, zda jednají tak, jak se od stoika očekává, tedy např. propadají hněvu výrazně méně často než běžná populace. Nemůžeme si ověřit účinnost duševních cvičení pomocí psychometrických testů nebo zkoumáním neurálních procesů. Nejistíme, jaký je u typického stoika po mnoha letech duševního tréninku poměr mezi aktivací čelních laloků pravé a levé mozkové hemisféry, který je dle výzkumů Richarda Davidsona korelátem míry prožívaných negativních a pozitivních pocitů (Goleman, 2004) a do jaké míry se tento poměr liší od průměru v netrénované populaci. Stačí nám ale pouhý předpoklad účinnosti k tomu, abychom byli ochotni zahrnout stoická duševní cvičení do našich každodenních aktivit?

Jisté vodítko nám může při těchto úvahách poskytnout systém duševních cvičení, který je přes doktrinální rozdíly metodologicky tomu stoickému velmi podobný a který přežil do současné doby. Jde o buddhistický duchovní trénink, rozvíjený více než dva a půl tisíce let v rámci asijské monastické tradice a v poslední době se šířící i na západě. Některé výzkumy na pokročilých praktikantech buddhistické meditace přitom naznačují, že lidská mysl disponuje větší flexibilitou, než bychom očekávali. Paul Ekman například testoval v laboratorních podmínkách reflexivní reakce na neočekávané podněty u tibetského lamy Ōsera. Předpokládá se, že reflexivní reakce je zcela mimo dosah volní regulace vzhledem

¹⁰ V současnosti se můžeme setkat s pokusy prezentovat stoicismus v jeho praktické podobě, příkladem je Seddon, 2006. Čtenář je nabádán integrovat stoické myšlení do svého každodenního života (úkoly a cvičení na konci každé kapitoly, vedení deníku, kritické čtení stoických textů). Jde nicméně spíše o pozvání do stoické filosofie než o skutečnou příručku pro systematický duševní trénink – srovnej např. s FRÝBA, M. (1993) Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života. Praha: Argo

k charakteru neurálních mechanismů, které ji konstituují. Každý člověk (včetně policejních střelců denně střelících ze zbraní) reaguje na hlasitý neočekávaný podnět, jako je zvuk výstřelu, leknutím a instinktivním stáhnutím svalů v obličeji. Öser byl požádán, aby leknutí vědomě potlačil. Ekman popisuje výsledky experimentu takto: „*Když Öser zkusí potlačit leknutí, reflex úleku u něj téměř zmizí. Zatím jsme nenašli nikoho, kdo by to dokázal. A nenašel ho ani nikdo z jiných badatelů. To je neobyčejný výkon. Nemáme ani nejmenší tušení o anatomii, která mu dovoluje potlačit reflex úleku.*“ (Goleman, 2004:36). Tento a obdobné výzkumy (například práce zmíněného Richarda Davidsona) dovolují zaujmout k tomu, co slibuje praktická stoická filosofie, poměrně optimistické stanovisko. Systematický duševní trénink může zřejmě naše myšlení a prožívání skutečně proměnit. Mnoho otázek ovšem zůstává. Je potřeba k dosažení takové úrovně duševní kontroly, jakou disponuje lama Öser, nějaký specifický talent? Do jaké míry jde o výsledek tréninku? Jaké prvky musí takový trénink obsahovat a najdeme tyto prvky v systému stoických cvičení? Hodí se navrhovaná cvičení pro každého? A kolik času a úsilí musíme takovému tréninku věnovat, aby přinesl hmatatelné výsledky?¹¹

Závěr

V článku jsem popsal, jak si stoičtí filosofové v období pozdní stoy představovali ideál emočního života zosobněný v postavě „mudrce“, načrtl jsem hlavní rysy stoické teorie emocí a představil jsem duševní cvičení zaměřená na zvládnutí a eliminaci vášní, přičemž jsem se pokusil objasnit některé mechanismy jejich působení.

Fakt, že v člověku existuje nesporný potenciál k dovednějšimu zacházení s destruktivními emocemi a ke kultivaci emocí pozitivních, představuje závažnou výzvu, na kterou by měl každý z nás *nějak* odpovědět. Jestliže chci být svobodnou, autonomní bytostí, musím si položit otázku: „Co chci udělat se svým životem?“. Tato základní lidská otázka zahrnuje i tázání se po tom, co chci udělat sám se sebou, tedy jakým se chci stát člověkem. Stoicismus jako praktická filosofie představuje jednu z možných odpovědí, jednu z možných cest, kterou se můžeme vydat v rámci naší evropské kulturní tradice.

Bibliografie

- ARISTOTELES (1996). *Etika Nikomachova*. Praha: Oikoymenh.
ARISTOTELES (2010). *Rétorika / Poetika*. Praha: Rezek.
BALTZLY, D. (2010). Stoicism. In ZALTA, E. N. (ed.) *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2010 Edition). 2. 7. 2011, dostupný z <http://plato.stanford.edu/archives/win2010/entries/stoicism/>.
BEN-ZE'EV, A. (1997). Emotions and morality. In: *The Journal of Value Inquiry* 31:195–212.

¹¹ Lama Öser měl v době konání experimentu za sebou dlouhou a intenzivní meditační praxi, zahrnující mimo jiné devítiměsíční ústraní, při kterém se věnoval primárně duševním cvičením.

- CASEY, J. (1991). *Pagan Virtues: An Essay in Ethics*. New York: Oxford University Press.
- CICERO, M. T. (1976). *Tuskulské hovory*. Praha: Svoboda.
- DAMASIO, A. (2004). *Hledání Spinozy: radost, strast a citový mozek*. Dybbuk,
- EPIKTÉTOS (1972). *Rukojeť * Rozpravy*. Praha: Svoboda.
- FUHRMANN, M. (2002). *Seneca a císař Nero*. Jinočany: H & H Vyšehradská.
- GOLEMAN, D. (ed.) (2004). *Destruktivní emoce: rozhovory vědců s dalajlamou*. Praha: Ikar.
- HADOT, P. (1999). *Philosophy as a Way of Life*. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.
- KAST, V. (2010). *Hněv a jeho smysl: podněty k seberozvoji*. Praha: Portál.
- MARCUS AURELIUS (1969). *Hovory k sobě*. Praha: Svoboda.
- SARTRE, J. P. (2006). *Vědomí a existence*. Praha: Oikoymenh.
- SEDDON, K. (2006). *Stoic Serenity. A Practical Course on Finding Inner Peace*. Lulu.
- SENECA, L. A. (1984). *Další listy Luciliovi*. Praha: Svoboda.
- SENECA, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Praha: Odeon.
- SENECA, L. A. (1969). *Výbor z listů Luciliovi*. Praha: Svoboda.
- SENECA, L. A. (1995). *Vychovatel a utěšitel*. Olomouc: Votobia.