

Co by udělal Seneca?

Umění stoické konfrontace toho nejhoršího scénáře

„Když si na pesimismus zvyknete, je stejně příjemný jako optimismus.“

– Arnold Bennett, *Things That Have Interested Me*
(Věci, které mě zajímají – pozn. překl.)

Je všední jarní ráno na centrální lince londýnského metra a s ním spojené běžné „mírné zpoždění“ a velké zoufalství, které vyzařuje z namačkaných cestujících. Celá situace je mimořádná jenom tím, že za pár okamžiků naprosto dobrovolně podstoupím něco, co mi momentálně připadá jako nejděsivější zážitek mého života. Těsně předtím, než přijedeme do stanice Chancery Lane – ale dříve, než zastávku oznámí automatické hlášení – hodlám přerušit ticho a nahlas vyslovit název zastávky. Mám v plánu v tom pokračovat a vyhlášovat i další zastávky na lince: Holborn, Tottenham Court Road, Oxford Circus a tak dále.

Uvědomuju si, že to asi není to nejděsivější, co si umíte představit. Čtenářům, kteří byli někdy rukojmími pirátů či mají zkušenost s po-

hřbením zaživa – nebo třeba jen museli vytrpět obzvlášť neklidný let, když už jsem u toho – odpustím, pokud jim toto všechno teď připadá tak trochu přehnané. Nicméně dlaně se mi potí a srdce bije čím dál rychleji. Nikdy jsem trapné situace nenesl moc dobře a teď si sám sobě pěkně nadávám, že mi připadalo jako dobrý nápad záměrně se do nějaké dostat.

Tento rituál dobrovolného sebeponížení provádím podle pokynů moderního psychologa Alberta Ellise, který zemřel v roce 2007. Navrhl jej jako jasnou demonstraci starověké filozofie stoiků, kteří jako jedni z prvních tvrdili, že cesta ke štěstí může spočívat v negativismu. Ellis doporučuje „cvičení v metru“, které původně ordinoval svým pacientům v New Yorku, jako způsob, jak dokázat iracionalitu našeho přístupu k nepříjemným zážitkům, byť i malicherným – a jak z nich vytěžit nečekaný užitek, pokud se na něj tedy zaměříme.

Stoicismus, který se zrodil v Řecku a vyzrál v Římě, bychom si neměli plést se „stoicismem“ v tom smyslu, v jakém toto slovo často používáme dnes – jako znavenou rezignaci, která vystihuje spíše chování mých spolucestujících v metru. Opravdový stoicismus je mnohem tvrdohlavější a vyžaduje kultivaci určitého svalového klidu tváří v tvář nepříjemným okolnostem. A to je také cílem Elliseva příšerného cvičení, které mě má přinutit čelit všem mým tichým přesvědčením o trapnosti, rozpacích a strachu, co si o mně pomyslí ostatní. Donutí mě zažít ten nepříjemný pocit, kterého se bojím, a díky tomu si uvědomit něco, co je z psychologického hlediska velmi zajímavé: když přijde na věc, moje představy o tom, jak strašné to bude, tak nějak nebudou odpovídat realitě.

Jste-li typ člověka, který se nechá lehce zahanbit, asi se dokážete vcítit do obav, které zakouším – ale přesto, když se nad tím zamyslíme, vlastně je to trochu zvláštní, mít v této situaci jakékoli negativní pocity. Koneckonců tady v metru nikoho neznám, takže o nic nepřijdu, když si o mně společníci budou myslet, že jsem blázen. Z vlastní zkušenosti navíc vím, že povídá-li si někdo v metru nahlas sám pro sebe, všichni ho ignorují. A to je s největší pravděpodobností taky to nejhorší, co se mi může přihodit. A to ti ostatní, co mluvívají nahlas, většinou melou nesmysly, zatímco já se chystám oznamovat názvy stanic. Skoro by se dalo tvrdit, že budu vykonávat veřejnou službu. A rozhodně to bude méně otravné než všechn ten hluk, který se line okolním lidem ze sluchátek.

Tak proč, když vlak začne před zastávkou Chancery Lane zpočátku úplně nezatelně zpomalovat, je mi na zvracení?

Za mnohými nejrozšířenějšími přístupy ke štěstí je jednoduchá filozofie *zaměření se na to, že se všechno podaří, jak má*. Ve světě osobního rozvoje je nejotevřeněji vyjádřena technikou „pozitivní vizualizace“: když si v hlavě představíte, že se vám něco podaří, údajně je mnohem pravděpodobnější, že se vám to doopravdy podaří. Módní New Age koncept „zákonu přitažlivosti“ jde ještě o trochu dál a tvrdí, že vizualizace je možná to *jediné*, co k dosažení bohatství, skvělých vztahů a dobrého zdraví potřebujete. „Člověk má ze své podstaty velkou tendenci stát se přesně tím, čím si představuje, že je,“ řekl Norman Vincent Peale, autor *Síly pozitivního myšlení* (Pragma, 1996), v přednášce vedoucím pracovníkům investiční banky Merrill Lynch v polovině osmdesátých let. „Pokud sami sebe vidíte jako napjaté,

nervózní a frustrované lidi... pak takovými lidmi opravdu budete. Pokud sami sebe vnímáte jakkoli podřadně a tuto představu si ve své vědomé mysli uchovávejte, zanedlouho intelektuální osmózou prosákne do vašeho podvědomí a vy se stanete tím, co si představujete. Pokud ale naopak sami sebe vidíte jako organizované, vyrovnané, pilné a přemýšlející pracovníky, kteří věří svému talentu a schopnostem a sami sobě, tak jimi také budete.“ Banka Merrill Lynch šla během finančního kolapsu v roce 2008 ke dnu a musela ji zachránit Bank of America. Nechť si z toho čtenáři vyvodí své vlastní závěry.

Nicméně i většina lidí posmívajících se Pealovu kázání by nejspíš souhlasila se základním postojem: že být ohledně své budoucnosti optimistický, pokud to tedy zvládáte, je obecně spíš k dobru. A soustředit se na naději, že to všechno dopadne dobře, je celkem rozumný způsob, jak se motivovat a maximalizovat svou šanci na úspěch. Když jdete na pracovní pohovor, určitě uděláte lépe, budete-li předpokládat, že to zvládnete. Když se někoho chystáte pozvat na rande, je vhodné počítat s tím, že by vlastně nakonec mohl souhlasit. Tendence dívat se na věci z té lepší stránky je možná natolik propojená s lidským přežitím, že je dílem evoluce. Ve své knize *Iluze optimismu* (Dybbuk, 2013) z roku 2011 předkládá neurovědkyně Tali Sharotová důkazy pro tvrzení, že správně fungující mysl je stavěná tak, aby vnímala pravděpodobnost toho, že se věci podaří, jako větší, než ve skutečnosti je. Podle jejího výzkumu mají zdraví a šťastní lidé méně přesné (a příliš optimistické) ponětí o své vlastní schopnosti ovlivnit dění než lidé trpící depresemi.

S výše zmíněným postojem jsou však spojeny také problémy (a nejde jen o zklamání, které cítíme, když nám něco nevyjde). Ty

mohou být obzvláště závažné zejména v případě pozitivní vizualizace. Psycholožka německého původu Gabriele Oettingenová spolu se svými kolegy provedla během posledních několika let celou řadu experimentů, které měly odhalit pravdu o „pozitivních představách o budoucnosti“. Výsledky jsou pozoruhodné: ukázalo se, že lidé věnující čas a energii představám o tom, jak se jim vše povede, nakonec mají právě proto menší motivaci svých cílů dosáhnout. Například účastníci experimentu, kteří byli vyzváni představit si, že je čeká obzvláště úspěšný a produktivní pracovní týden, toho nakonec zvládli méně než ti, kteří měli o nadcházejícím týdnu přemýšlet, ale nebylo jim řečeno jak.

Při jednom důmyslném experimentu pracovala Oettingenová mimo jiné s lidmi, kteří byli mírně dehydratovaní. Ti podstoupili cvičení, během něhož si měli představovat sklenice s ledovou vodou, pití a osvěžení. Ostatní účastníci experimentu prošli jiným cvičením. Jak ukázalo měření tlaku, první skupina lidí – ti dehydratovaní a představující si uhašení své žízně – se navzdory nauce o motivaci pomocí vizualizace potýkala s výrazným *snížením* hladiny energie. Ani zdaleka nebyli motivováni, aby se napili, těla se jim uvolnila, jako by už svou žízeň uhasili. Při každém dalším pokusu se ukazovalo, že lidé na pozitivní vizualizaci reagují uvolněním. Jako by podvědomě zaměnili představovaný úspěch za skutečný.

Samozřejmě z toho nutně nevyplývá, že bychom se měli dát raději na *negativní* vizualizaci a zaměřovat se na všechno, co by se mohlo pokazit. To je však přesně jedním ze závěrů stoicismu, filozofické školy, která vznikla v Aténách pár let po Aristotelově smrti a téměř půl tisíciletí ovládala západní myšlení týkající se štěstí.

Prvním stoikem, kterého známe, byl Zenon z Kitia, narozený kolem roku 334 př. n. l. v Larnace na jižním pobřeží Kypru. „Od přírody měl hlavu trochu nakloněnou na jednu stranu,“ píše o něm řecký historik Diogenes Laertius ve svém díle *O životě a učení slavných filozofů*, které je hlavním zdrojem informací o prvních stoících. „Byl štíhlý, velmi vysoký, tmavý, měl slabé nohy ... a říká se, že měl moc rád fíky, jak čerstvé, tak sušené na slunci.“ Podle legendy byl Zenon kupcem, který přišel do Atén, když mu bylo kolem třiceti let, a pravděpodobně za sebou měl traumatizující lodní ztroskotání. V Aténách začal studovat u kynického filozofa Krata; Laertius přisuzuje jednu z prvních Zenonových zkušeností Kratovi, což možná pomáhá vysvětlit, proč stoikové vnímají iracionální názory a přesvědčení jako zdroj emocionálního utrpení. Podle příběhu dal Kratés Zenonovi misku vařené čočky a chtěl, aby s ní chodil ulicemi Atén, ale pak mu misku holí rozbil, takže byl Zenon celý od čočky. „Čočka mu stékala po nohou,“ píše Laertius, a Zenon zahanbeně utekl. „Proč utíkáš, když jsi neudělal nic špatného?“ zavolal za ním Kratés škádlivě, vysmíval se tomu, že si Zenon myslí, že má důvod se stydět. Když se pak Zenon sám stal učitelem, učil pod *stoa poikilé*, „barevnými sloupy“ na severní straně starověké aténské agory – tak vzniklo jméno „stoikové“. Vliv této myšlenkové školy se později rozšířil do Říma, a právě dílo pozdějších římských stoiků – zejména Epiktéta, Seneky mladšího a Marka Aurelia – přežilo až dodnes.

Učení stoiků už od začátku kladlo důraz na zásadní význam rozumu. Stoikové tvrdili, že příroda lidem nadělila rozum, a proto „ctnostný“ život – život řádný a hodný člověka – obnáší život v souladu s rozumem. Římští stoikové přidali ještě důležitý psychologický

dodatek: ctnostný život v souladu s rozumem vede k vnitřnímu klidu – ke „stavu mysli, který,“ jak píše stoický učenec William Irvine, „lze charakterizovat absencí negativních emocí jako smutku, vzteku a úzkosti a přítomností pozitivních emocí jako radosti.“ A v tom spočívá zásadní rozdíl mezi stoicismem a moderním kultem optimismu. Pro stoiky byl ideálním stavem mysli klid, ne nadšené veselí, které si „pozitivní myslitelé“ obvykle představují, když mluví o štěstí. A klidu nelze dosáhnout usilovným honěním se za příjemnými zážitky, nýbrž budováním určité nevzrušené lhostejnosti k vnějším okolnostem. Podle stoiků takové budování mohlo spočívat mimo jiné i v neodvracení se od negativních emocí a zážitků, ale naopak v jejich podrobném zkoumání a zájímání se o ně.

Připadá-li vám takové zaměření se na negativitu zvrácené, vezměte v úvahu životní poměry samotných stoiků. Epiktétos se narodil do otroctví na území dnešního Turecka, a i když byl později osvobozen, celý život si nesl fyzické následky brutálního zacházení ze strany svého pána. Oproti tomu Seneca byl synem šlechtice a zažíval hvězdnou kariéru jako osobní učitel římského císaře. Ta byla ale náhle přerušena, když jej jeho zaměstnavatel – kterým byl bohužel nepříčetný Nero – začal podezřívat ze spiknutí a nařídil mu spáchat sebevraždu. Pro Neronovo podezření zřejmě neexistovalo moc důkazů, ale císař již zavraždil svou matku a nevlastního bratra a měl pověst člověka, který po setmění na zahradě upaluje křesťany, aby měl dostatek světla, takže na jeho příkazu vlastně nebylo nic moc neobvyklého. Seneca se podle všeho pokusil svému pánu vyhovět a podřezal si žíly. Jenomže nezemřel, a tak požádal o jed, který ho ale také nezabil. Nakonec se mu podařilo zemřít až v koupeli, která

byla natolik horká, že jej zadusila stoupající pára. Není tedy snad překvapivé, že filozofie vyvíjející se za takové situace, jako byla Epiktétova – nebo v době, kdy i osoby vznešeného původu, na které se přestalo usmívat štěstí, mohl čekat takový osud jako Seneku – příliš neinklinuje k pozitivnímu myšlení. Proč se snažit sám sebe přesvědčit, že se nakonec vše podaří, když existovalo důvodné přesvědčení, že to tak vůbec být nemusí?

Přesto je zajímavé, že stoický přístup ke štěstí prostřednictvím negativy vychází ze stejného poznatku, se kterým by souhlasil i Norman Vincent Peale: co se týká pocíťování radosti nebo smutku, záleží jen na našem *přesvědčení*. Stoikové zdůrazňují, že většina z nás žije v přesvědčení, že to, co nás rozesmutňuje, rozčiluje nebo zneklidňuje, jsou určití lidé, konkrétní situace nebo události. Otravuje-li vás kolega, který sedí u vedlejšího stolu a bez ustání mluví, přirozeně se domníváte, že zdrojem vašeho otrávení je ten kolega; dozvíte-li se, že je někdo blízký nemocný, a je vám ho líto, dává smysl, považovat za zdroj vaší lítosti nemoc. Stoikové ale radí se zaměřit na konkrétní prožitek, protože nakonec zjistíte, že žádná z těchto vnějších událostí není sama o sobě negativní. Nic mimo vaši vlastní mysl vlastně nelze popsat jako negativní nebo pozitivní. To, co nakonec způsobí vaše utrpení, jsou názory a přesvědčení, které o dané věci máte. Kolega není otravný sám o sobě, ale kvůli vašemu přesvědčení, že je důležité dělat svou práci bez přerušování. Dokonce i nemoc blízkého je špatná pouze v kontextu přesvědčení, že pro blízké lidi je dobré, aby nebyli nemocní. (Koneckonců, denně onemocní milióny lidí a na většinu z nich žádný názor nemáme, a proto z toho nejsme nešťastní.) „Věci samy se nedotýkají duše,“ vyjadřuje to Marcus Au-