

J A K

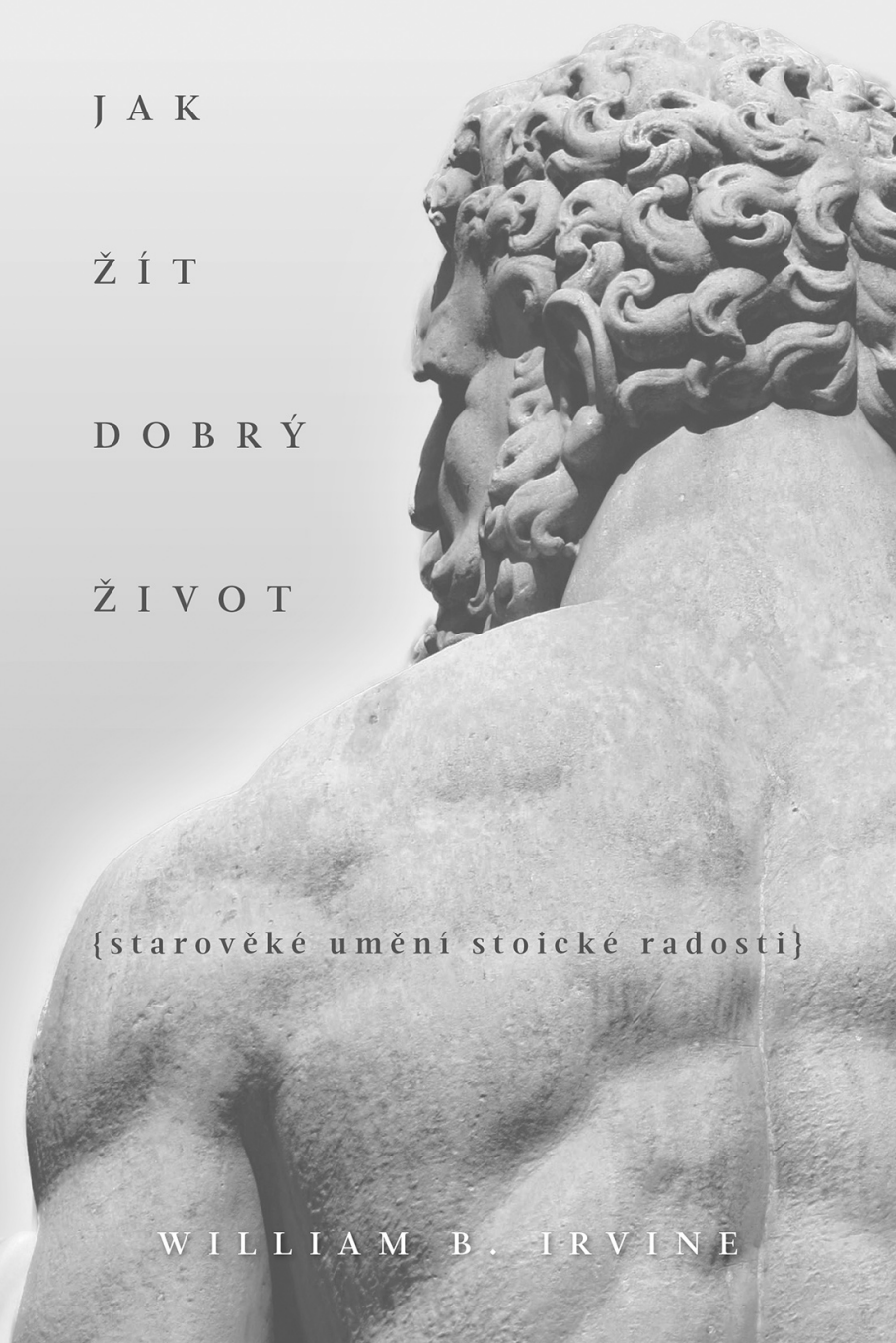
Ž Í T

D O B R Ý

Ž I V O T

{starověké umění stoické radosti}

W I L L I A M B . I R V I N E



JAK ŽÍT DOBRÝ ŽIVOT



**BLUEVISION**

# **Jak žít dobrý život**

**Starověké umění stoické radosti**

William B. Irvine

# Jak žít dobrý život

## Starověké umění stoické radosti

### William B. Irvine

A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy  
Copyright © 2009, Oxford University Press

Český překlad podle anglického originálu **A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy** vydalo nakladatelství Blue Vision v Praze roku 2020.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena bez výslovného souhlasu vydavatele.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Odpovědný redaktor: Martin Kysela

Překlad: Alena Novotná

Jazyková korektura: Eva Navrátilová

Odborná korektura: Pavel Macek

Obálka: Simon Anfilov

Sazba: Milan Vilímek Jihlavský

Vydání první

Blue Vision, s. r. o.

Kaprova 42/14

110 00 Praha 1 – Staré Město

[www.bluevision.cz](http://www.bluevision.cz)

[redakce@bluevision.cz](mailto:redakce@bluevision.cz)

ISBN 978-80-87672-78-5 (brožovaná)

ISBN 978-80-87672-79-2 (EPUB)

ISBN 978-80-87672-80-8 (MOBI)

ISBN 978-80-87672-81-5 (PDF)



*Na památku Charlieho Doylea,  
jenž mě naučil, že mám zůstat v loďce,  
i když zrovna nevesluji*

# Obsah

|   |     |
|---|-----|
| Úvod  |     |
| Plán života .....   | 14  |
| ČÁST PRVNÍ  |     |
| Úsvit stoicismu .....                                       | 26  |
| KAPITOLA PRVNÍ  |     |
| Filozofie se zajímá o život .....                           | 27  |
| KAPITOLA DRUHÁ  |     |
| První stoikové .....  | 38  |
| KAPITOLA TŘETÍ  |     |
| Římský stoicismus .....                                     | 52  |
| ČÁST DRUHÁ  |     |
| Psychologické techniky stoiků .....                         | 70  |
| KAPITOLA ČTVRTÁ   |     |
| Negativní vizualizace: Co nejhoršího se může stát? .....    | 71  |
| KAPITOLA PÁTÁ   |     |
| Dichotomie kontroly: Jak se stát neporazitelným .....       | 89  |
| KAPITOLA ŠESTÁ  |     |
| Fatalismus: Oprostit se od minulosti... a přítomnosti ..... | 104 |
| KAPITOLA SEDMÁ  |     |
| Sebezapření: O vyrovnání se s temnou stranou požitku .....  | 112 |
| KAPITOLA OSMÁ   |     |
| Meditace: Pozorujeme, jak praktikujeme stoicismus .....     | 120 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Rady od stoiků</b> .....                                  | 126 |
| KAPITOLA DEVÁTÁ  |     |
| <b>Povinnost: O milujícím lidstvu</b> .....                  | 127 |
| KAPITOLA DESÁTÁ  |     |
| <b>Společenské vztahy: O jednání s ostatními lidmi</b> ..... | 134 |
| KAPITOLA JEDENÁCTÁ   |     |
| <b>Urážky: Jak se povýšit nad ponižování</b> .....           | 142 |
| KAPITOLA DVANÁCTÁ  |     |
| <b>Smutek: Jak zahnat slzy rozumem</b> .....                 | 152 |
| KAPITOLA TŘINÁCTÁ  |     |
| <b>Vztek: Jak překonat antiradost</b> .....                  | 158 |
| KAPITOLA ČTRNÁCTÁ  |     |
| <b>Osobní hodnoty: O honbě za slávou</b> .....               | 165 |
| KAPITOLA PATNÁCTÁ  |     |
| <b>Osobní hodnoty: O životě v blahobytu</b> .....            | 172 |
| KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ   |     |
| <b>Exil: Jak přežít změnu místa</b> .....                    | 182 |
| KAPITOLA SEDMNÁCTÁ   |     |
| <b>Stáří: O vyhoštění do domova seniorů</b> .....            | 187 |
| KAPITOLA OSMNÁCTÁ  |     |
| <b>Umírání: O dobrém konci dobrého života</b> .....          | 195 |
| KAPITOLA DEVATENÁCTÁ   |     |
| <b>Jak se stát stoikem:</b>                                  |     |
| <b>Začněte hned a připravte se na výsměch</b> .....          | 200 |

**Stoicismus pro moderní život . . . . . 205**

KAPITOLA DVACÁTÁ

**Úpadek stoicismu . . . . . 206**

KAPITOLA DVACÁTÁ PRVNÍ

**Úvahy o stoicismu . . . . . 222**

KAPITOLA DVACÁTÁ DRUHÁ

**Praktikování stoicismu . . . . . 243**

**Doporučená četba pro stoiky . . . . . 269**

**Citace . . . . . 272**



# Poděkování

K sepsání knihy je zapotřebí více než jen autora. Dovolte mi tedy, abych poděkoval těm, kteří k realizaci této knihy přispěli.

Nejprve poděkuji Wrightské státní univerzitě, že mi poskytla volno za účelem seberozvoje, díky němuž tato kniha vznikla. Také děkuji svému oddělení, že mi v roce 2005 umožnilo učit kurz o helénistické filozofii, a díky tomu jsem mohl vyzkoušet naživo první část této knihy.

Děkuji těm, již (i když ve většině případů nevědomky) hráli významnou roli v mém „programu dobrovolného nepohodlí“, včetně Jima McCuthcheona z McCuthcheon Music, Debbie Stirsmánové z jógového centra Inner Dance a mých kamarádů z veslařské asociace Greater Dayton. Zvláštní poděkování patří těm, kteří měli tu odvalu veslovat hned za mnou: Judy Dryerové, Chrisi Luhnovi a Michaelu McCarthymu. Děkuji Michaelovi, že mi pomohl objevit svět nepohodlí vyčíslený ergy (jednotka práce, *pozn. překladatele*), a za jeho mnohé návrhy, jež se týkaly terminologie v sedmé kapitole.

Děkuji Cynthii Kingové, která si přečetla a okomentovala můj rukopis. Také díky Billu Kingovi, jenž, ačkoli nepřizná svou oddanost stoickému krédu, byl v mnohém inspirací mému stoicismu.

Děkuji nespočtu anonymních čtenářů, kteří mi pomohli nastříit argumenty použité v této knize. V neposlední řadě děkuji Cybele a Tomovi v nakladatelství Oxford University Press, že byli tak trpěliví a zaujali roli vytrvalé literární porodní báby.

Avšak největší dík patří mojí ženě Jamie, že mi poskytla čas a hlavně prostor napsat tuto knihu.

# Předmluva k českému vydání

Představte si, že sedíte se starším (moudřejším) rodinným přítelem třeba v kavárně u šálku silného espressa, a jak už to tak chodí, mezi řečí si stěžujete na X, Y, Z: pracovní, partnerské či rodinné problémy, zdravotní, finanční, psychické a jiné trable, anebo dokonce existenciální problémy typu utrpení, smyslu života či strachu ze smrti; prostě na to, co člověka trápí, co svět světem stojí.

Váš moudrý přítel se zamyslí, napije se kávy a řekne: „Já vím, ale zkus se na to podívat takhle. Staří stoici říkají, že...“

Posloucháte, přemýšlíte, přikyvujete: „Jo, jo, máš pravdu, to dává smysl...“

Po cestě domů vám to všechno vrtá hlavou, usínáte klidnější. Seženete si doporučenou literaturu, čtete, chápete více. Postupem času změníte perspektivu, vzpomenete na rady od přítele i z knih, a když je třeba, použijete je v praxi – a ono to fakt funguje, je vám lépe!

Přesně tak se čte kniha profesora Williama B. Irvina – není to další self-help příručka, po níž za pár let ani neštěkne pes, anebo nudná, složitá a nepoužitelná teorie, kterou si často řada lidí pod filosofií vybaví.

Jak žít dobrý život je praktický manuál staletými ověřeného systému osobní transformace a rozvoje, jasně, srozumitelně a především laskavě vyskládaná příručka pro člověka 21. století.

Není náhoda, že se Irvinova kniha stala celosvětovým bestsellerem a jedním ze základních stavebních kamenů moderního stoicismu a praktické životní filosofie.

Naučíte se řadu jednoduchých a okamžitě aplikovatelných metod, které vám umožní dosáhnout duševního klidu a radosti ze života, získat psychickou a fyzickou odolnost, vhléd i nadhled a stát se lepším člověkem: prostě jak název slibuje, naučíte se, jak žít dobrý život.

Pavel Macek  
[prokopton.cz](http://prokopton.cz)

Jak žít  
dobrý život

## Úvod

# Plán života

CO CHCETE od života? Možná odpovíte, že chcete oddaného chotě, dobrou práci a pěkný dům, ale toto jsou ve skutečnosti věci, které chcete *v* životě. Ptám se, co chcete *od* života, a to v tom nejširším smyslu slova. Neptám se na cíle, jež si vytváříte během každodenních činností, nýbrž na ten největší životní cíl. Jinými slovy, které věci, o něž snad v životě můžete usilovat, jsou podle vás ty nejcennější?

Mnozí lidé by měli jisté potíže určit takový cíl. Vědí, co během svého života chtějí minutu po minutě nebo dokonce rok za rokem, ale nikdy se ani nepozastavili nad myšlenkou, jaký je jejich největší životní cíl. Snad je pochopitelné, že nad tím nepřemýšleli. Naše kultura nevede lidi k tomu, aby o takových věcech přemýšleli, poskytuje jim nekonečný proud rozptýlení, takže o nich ani přemýšlet nemusí. Ale jistý velký životní cíl je pilířem filozofie života. Což znamená, že pokud nemáte nějaký velký životní cíl, chybí vám koherentní filozofie života.

Proč je důležité mít takovou filozofii? Protože bez ní hrozí riziko, že svůj život prožijete špatně – že i přes veškerou svoji aktivitu, přes všechna příjemná rozptýlení, která jste si užívali během života, nakonec prožijete neplnohodnotný život. Jinak řečeno,

existuje riziko, že až budete na smrtelné posteli, ohlédnete se za svým životem a zjistíte, že jste promarnili svou jedinou šanci na život. Místo abyste ho strávili tím, že hledáte něco skutečně důležitého, promarnili jste jej kvůli tomu, že jste se nechali rozptýlit různými tretkami, které život nabízí.

Řekněme, že ve svém životě naleznete svůj velký cíl. Řekněme, že dokážete vysvětlit, proč stojí za to tohoto cíle dosáhnout. I přesto hrozí nebezpečí, že budete žít neplnohodnotně. Obzvlášť pokud nemáte efektivní strategii, jak toho cíle dosáhnout. A proto je druhým pilířem životní filozofie strategie, jak nějakého velkého životního cíle dosáhnout. Tato strategie určí, co musíte dělat, zatímco budete vykonávat své každodenní činnosti, abyste co možná nejvíce zvýšili své šance na to, že od života získáte to, co je pro vás absolutně nejcenější.

JESTLIŽE CHCEME učinit opatření, abychom nepromrhali svoje bohatství, snadno vyhledáme experty, kteří nám pomohou. Při nahlédnutí do telefonního seznamu najdeme nějaké číslo certifikovaného finančního poradce. Tito lidé nám mohou pomoci v rozhodnutí, jaké jsou naše finanční cíle. Například kolik peněz bychom si měli šetřit na důchod. Jakmile takový cíl najdeme, oni nám poradí, jak ho dosáhnout.

Nyní předpokládejme, že chceme předejít promrhání ne svého bohatství, nýbrž života. Možná vyhledáme experta, jenž nás povede: životního filozofa. Tento člověk by nám pomohl přemýšlet nad našimi životními cíli a nad tím, které z nich ve skutečnosti stojí za to následovat. Takový člověk by nám připomínal, že se musíme rozhodnout, které cíle mají přednost v případě, když není možné je následovat zároveň – a to se může stát. Tento člověk nám pomůže utřídit naše cíle a vytvořit jejich hierarchii. Cíl, jenž je na vrcholu této hierarchie, bude tím, čemu já říkám velký životní cíl – je to cíl, který bychom neměli dát za oběť jiným

cílům. Poté, co nám životní filozof pomůže takový cíl vybrat, pomůže nám také vytvořit strategii, abychom jej dosáhli.

Jako místo, kde bychom mohli najít životního filozofa, se nabízí filozofická fakulta nějaké místní univerzity. Pokud navštívíme zdejší kanceláře, nalezneme filozofy specializující se na metafyziku, logiku, politiku, vědu, náboženství a etiku. Také můžeme najít filozofy zaměřující se na filozofii sportu, feminismus, a dokonce na filozofii filozofie. Ale pokud se zrovna nenacházíme na nějaké neobvyklé univerzitě, nenalezneme žádného životního filozofa, jakého si já představuji.

Nebylo tomu tak vždycky. Například mnozí řečtí a římské filozofové nejenže měli za to, že životní filozofie jsou hodny rozjímání, ale že smyslem filozofie je i jejich rozvíjení. Tito filozofové se obvykle rovněž zajímali o jiné oblasti filozofie – třeba o logiku – ale pouze proto, že se domnívali, že prohlubování tohoto zájmu jim pomůže k rozvoji životní filozofie.

A co víc, tito starověcí filozofové si své objevy nenechávali pro sebe ani je nesdíleli pouze se svými kolegy filozofy. Naopak zakládali školy a jako žáky přijímali kohokoli, kdo si přál osvojit si filozofii života. Různé školy nabízely různé rady, co mají lidé dělat, aby měli dobrý život. Antisthenés, Sókratův žák, založil kynickou školu filozofie, jež vyznávala asketický životní styl. Arisťippos, další Sókratův žák, založil kyrénskou školu, která vyznávala hédonistický životní styl. Mezi těmito extrémny nacházíme jako jedny z mnoha dalších škol tyto: epikúrejskou školu, školu „skeptikoi“ a školu stoicismu, založenou Zénónem z Kytia a jež nás právě zajímá nejvíce.

Filozofové spjatí s těmito školami mají na životní filozofii velmi vyhraněný názor.

Například podle Epikúra „Marnivost je slovem filozofa, jenž nehójí žádného utrpení člověka. Jakož medicína není k užítku, když nevypudí nemoci těla, ani taková filozofie není k užítku,



když nevypudí utrpení myslí“.<sup>1)</sup> A podle stoika Senecy, o němž v této knize budu hovořit často, „Kdo přichází k filozofovi, nechť si každý den odnáší něco dobrého: buď ať se vrací zdravější, nebo schopnější uzdravit se“.<sup>2)</sup>

TUTO KNIHU jsem napsal pro ty, kteří hledají nějakou životní filozofii. Na následujících stranách se zaměřuji na filozofii, jež mi přijde užitečná a o níž mám podezření, že ji mnozí čtenáři uvidí stejně. Je to filozofie starověkých stoiků. Stoická životní filozofie je možná stará, ale zasluhuje pozornost moderního člověka, jenž si přeje prožít jak smysluplný, tak naplňující život. Člověka, který si přeje žít dobrý život.

Jinými slovy, tato kniha nabízí rady, jak by lidé měli žít. Přesněji, budu vystupovat jako průvodce radami, jež před dvěma tisíci lety zformovali stoikové. To je něco, co moji kolegové filozofové obecně neradi dělají, ovšem jejich zájem o filozofii je v první řadě akademický; jejich výzkum je primárně teoretický nebo historický. Oproti tomu můj zájem o stoicismus je rozhodně praktický: mým cílem je začlenit tuto filozofii do svého života a povzbudit ostatní, aby ji přijali i do svých životů. Starověcí stoikové by podle mě schvalovali oba typy snahy, ale také by trvali na tom, že prvotní důvod pro studium stoicismu je uvedení této filozofie do praxe.

Dále si musíme uvědomit, že ačkoli je stoicismus filozofie, má nezanedbatelnou psychologickou složku. Stoikové věřili, že život zamořený negativními emocemi – včetně vzteku, úzkosti, strachu, smutku a závisti – nebude dobrý život. Z tohoto důvodu zaujatě pozorovali pochody lidské mysli, díky čemuž se stali jedněmi

---

1) Epikúros, 54.

2) Seneca, *Další listy Luciliovi*, CVIII.4.

z nejlepších psychologů starověkého světa. Vytvořili techniky pro prevenci počínajících negativních emocí a pro případ, kdy by selhaly, také techniku pro jejich odstranění. I čtenáři, kteří mají své pochyby o filozofických spekulacích, by se o takové techniky měli zajímat. Konečně, kdo by nechtěl snížit množství negativních emocí ve svém každodenním životě?

PŘESTOŽE JSEM filozofii studoval celý svůj dospělý život, done dávna jsem bohužel stoicismus přehlížel. Moji profesori po mně nikdy nechtěli, abych stoiky studoval, a i když jsem náruživý čtenář, necítil jsem potřebu o nich číst. Co víc, neviděl jsem důvod, proč rozjímat nad životní filozofií. Místo toho mi vyhovovalo to, co je téměř pro každého běžná filozofie života: strávit den hledáním zajímavé směsi blahobytu, sociálního statusu a potěšení. Jinými slovy, mojí životní filozofií bylo něco, co by snad mohlo být nazýváno osvícenou formou hédonismu.

Ale během páté dekády mého života se stalo, že jsem začal poznávat stoicismus. První takovou událostí byla kniha Toma Wolfe *Muž na vrcholu*. V tomto románu jedna postava náhle objevuje stoického filozofa Epiktéta a pak o jeho filozofii vypráví každému na setkání. Přišlo mi to pozoruhodné a zároveň matoucí.

O dva roky později jsem začínal s rešeršemi pro knihu o touze. Jako součást výzkumu jsem studoval rady, které byly během staletí udílány k ovládnutí touhy. Začal jsem náboženstvími, jež měla o touze co říct, včetně křesťanství, hinduismu, taoismu, sufismu a buddhismu (obzvláště zen-buddhismu). Dále jsem zkoumal rady, které nabízeli filozofové, ale zjistil jsem, že se k tomuto tématu vyjadřuje pouze hrstka z nich. A mezi těmi, kdo tak činili, vynikali helénští filozofové: epikúrejci, skeptikové a stoikové.

Pro rešerše o touze jsem měl i další motiv. Dlouho mě zajímal zen-buddhismus a měl jsem představu, že když se s ním blíže

seznámím při svém výzkumu, nakonec k němu plně konvertuji. Ale k mému velkému překvapení jsem nakonec zjistil, že stoicismus a zen-buddhismus mají některé věci společné. Například oba zdůrazňují důležitost rozjímání nad proměnlivou povahou světa kolem nás a také důležitost ovládnutí touhy, pokud je to možné. Také nám doporučují vyhledávat klid a radí nám, jak ho dosáhnout a udržet si jej. Dále jsem si uvědomil, že stoicismus se k mojí analytické povaze hodil lépe než buddhismus. Díky čemuž jsem ke svému úžasu zjistil, že si pohrávám s myšlenkou praktikovat nikoli zen-buddhismus, nýbrž stoicismus.

Než jsem začal s výzkumem touhy, stoicismus pro mě byl outsider životní filozofie, ale během studia stoiků jsem zjišťoval, že téměř vše, co jsem o nich věděl, bylo chybné. Věděl jsem, že slovník definuje *stoika* jako „někoho, kdo je zdánlivě lhostejný nebo neovlivněný radostí, smutkem, požitkem nebo bolestí“.<sup>3)</sup> Z toho důvodu jsem očekával, že stoikové budou stoupci – že to budou emočně potlačená individua. Nicméně jsem zjistil, že cílem stoiků nebylo vymýcení *emocí* ze života, nýbrž vymýcení *negativních* emocí.

Když jsem pročetl práce stoiků, narazil jsem na lidi, kteří měli veselý a optimistický přístup k životu (ačkoli také trávili čas přemítáním, co všechno zlého by se jim mohlo stát) a kteří byli naprosto s to užít si radosti života (a zároveň byli opatrní, aby se nestali jejich otroky). Také jsem se překvapivě setkal s takovými, již si radosti cenili. Totiž podle Senecy se stoikové snaží objevit, „jak může duše postupovat stále stejnoměrně a bez nesnází, být sama se sebou spokojena, mít radost při pohledu na sebe samu a tuto radost nepřerušovat“.<sup>4)</sup> Také tvrdí, že někdo, kdo prakti-

---

3) *American Heritage Dictionary of the English Language*, 3<sup>rd</sup> ed.

4) Seneca, *O duševním klidu* (stejnomená sbírka), II.

kuje stoické principy, „nutně prožívá neustálé veselí a hlubokou radost vycházející ze srdce, protože se raduje ze svého a netouží po větším, než co má doma“.<sup>5)</sup>

Podobně nám stoický filozof Musonius Rufus tvrdí, že pokud budeme žít ve shodě se stoickými principy, prožijeme „jistou radost a veselé rozpoložení“.<sup>6)</sup>

Než aby byli pasivními jedinci, kteří rezignovali na veškerou nespravedlnost a křivdy světa, užívali si stoikové života naplno a tvrdě dřeli na tom, aby ze světa učinili lepší místo. Zvažte například Catona mladšího (přestože nepřispěl žádným dílem ke stoické literatuře, Cato stoicismus praktikoval; vždyť Seneca ho označuje za dokonalého stoika).<sup>7)</sup>

Catonův stoicismus mu nezabránil statečně bojovat za obnovu Římské republiky. Také Seneca, zdá se, byl pozoruhodně plný života: Kromě toho, že byl filozofem, také psal úspěšné divadelní hry, byl poradcem císaře a něčím, co bychom dnes nazvali investičním bankéřem prvního století našeho letopočtu. A Marcus Aurelius, vedle toho, že byl také filozofem, byl římským císařem – nejspíše jedním z nejvelkolepějších římských císařů vůbec. Když jsem četl o stoících, zjistil jsem, že je velmi obdivuji. Byli odvážní, uvážliví, rozumní a disciplinovaní, což jsou všechno vlastnosti, jaké bych také rád měl. Také považovali za důležité splnit svou povinnost a pomáhat jiným lidem – to jsou hodnoty důležité i pro mě.

---

5) Seneca, *O blaženém životě* (sbírka *O duševním klidu*), IV.

6) Musonius, *Lectures*, 17.2.

7) Seneca, *O stálosti mudrce* (sbírka *O duševním klidu*), II.

Během svého výzkumu o touze jsem zjistil, že panuje téměř dokonalá shoda mezi ohleduplnými lidmi, že pravděpodobně nedosáhneme smysluplného života, pokud nedokážeme překonat vlastní nenasytost. Také se shodovali na tom, že skvělým způsobem, jak zkrotit naši tendenci vždy chtít něco dalšího, je zkrátka přesvědčit sami sebe, že vlastně chceme ty věci, které už máme.

To je důležitý poznatek, ale zůstává otázka, jak toho skutečně dosáhnout. Jak jsem zjistil, stoikové na tuto otázku znali odpověď. Vyvinuli celkem jednoduchou techniku, díky níž se můžeme stát i jen dočasně vděčnými za to, jací jsme lidé, jaký život žijeme, a to bez ohledu na to, jaký ten život zrovna je.

Čím více jsem stoiky studoval, tím více mě lákala jejich filozofie. Když jsem se však o své nově objevené nadšení ze stoicismu snažil podělit s ostatními, zjistil jsem, že nejsem jediný, kdo filozofii špatně pochopil. Jak se zdálo, moji přátelé, příbuzní, a dokonce i kolegové na univerzitě si mysleli, že stoikové jsou jedinci, jejichž cílem je potlačit jakékoli emoce a kteří tudíž vedou pochmurné a pasivní životy. Došlo mi, že stoikové se stali oběťmi kritiky, již jsem až donedávna také podporoval.

Toto uvědomění by mě samo o sobě mohlo motivovat k sepsání knihy o stoicích, takové knihy, která by vše vysvětlovala, ale, jak už se stává, našel jsem mnohem silnější motivaci, než je tato. Po tom, co jsem objevil stoicismus, začal jsem ho, krůček po krůčku, zkoušet jakožto životní filozofii. Tento experiment byl dosud natolik úspěšný, že cítím povinnost podělit se o své poznatky s ostatními ve velkém, protože věřím, že by i další lidé mohli těžit ze studia stoiků a přijetí stoicismu ve svých životech.

ČTENÁŘE JISTOJISTĚ ZAJÍMÁ, co obnáší praktikování stoicismu. Ve starověkém Řecku a Římě by se člověk naučil být stoikem

tak, že by chodil do stoické školy, to ale již není možné. Dnešní zájemci o stoicismus by případně mohli pročíst práce starověkých stoiků, pokud by se však o to někdo pokusil, jak se ukázalo, mnoho z těchto prací a knih – především těch od řeckých stoiků – se ztratilo. Navíc, kdyby dotyčný četl práce, které staletí přežily, objevil by, že i přes zdlouhavé diskuze o stoicismu knihy nenabízejí žádný kurz nebo plán pro začátečníky. To je výzva, již jsem se postavil při psaní této knihy: vykonstruovat plán za pomoci vodítek rozházených v různých textech o stoicismu.

Přestože zbytek této knihy představuje detailního průvodce pro ty, kteří se chtějí stát stoiky, dovoluji mi předem vytyčit několik věcí, jež budeme chtít dělat, pokud chceme přijmout stoicismus jakožto filozofii svého života.

Zamysleme se nad svými životními cíli. Obzvláště si vezmeme k srdci stoické tvrzení, že mnoho věcí, po kterých toužíme – a to především sláva a bohatství – za to nestojí. Místo toho se zaměříme na snahu o dosažení klidu a něčeho, čemu stoikové říkali *ctnost*. Zjistíme, že stoická *ctnost* má velmi málo společného s tím, co si dnešní lidé pod tímto slovem představí. Také zjistíme, že klid, jaký stoikové hledali, nemůžeme navodit pozřením nějakého uklidňujícího léku; jinými slovy, nejde o mrtvolný stav. Spíše je to stav, jež doprovází absence negativních emocí, jako je zlost, žal, úzkost a strach, jde o stav, který prostupují pozitivní emoce – především radost. Podíváme se na rozmanité psychologické techniky, které stoikové vyvinuli, aby dosáhli klidu a udrželi si jej, a použijeme tyto techniky v každodenním životě. Například se naučíme rozlišovat mezi věcmi, které můžeme ovládat, a těmi, jež ovládat nemůžeme, takže už si nebudeme muset lámat hlavu s tím, co ovládat nemůžeme, a soustředíme svoji pozornost na věci, které ovládat můžeme. Také si povšimneme, jak snadno

mohou ostatní lidé narušit náš klid, a naučíme se stoické strategie, které lidem zabrání nás rozrušit.

Nakonec se staneme lepšími pozorovateli vlastního života. Budeme sledovat sami sebe během každodenního života a později se zamyslíme nad tím, co jsme viděli. Budeme se snažit poznat zdroje rozrušení ve svém životě a zapřemýšlíme nad tím, jak se mu vyhnout.

PRAKTIKOVÁNÍ STOICISMU BUDE samozřejmě vyžadovat úsilí, ale to platí pro jakoukoli skutečnou filozofii života. Skutečně, i „osvícený hédonismus“ stojí nějaké úsilí. Životním cílem „osvíceného hédonisty“ je maximalizovat potěšení, které během života zažívá. Aby mohl praktikovat takovou filozofii života, musel by strávit čas objevováním, zkoumáním a hodnocením zdrojů potěšení a následně prozkoumat jakékoli nečekané vedlejší účinky, jež by tato potěšení měla. Pak by musel vymyslet strategie pro maximalizaci potěšení, které prožívá (neosvícený hédonismus, v němž člověk bezmyšlenkovitě hledá krátkodobé potěšení či uspokojení, myslím, není koherentní filozofií pro život).

Úsilí, jaké je nutné vynaložit při praktikování stoicismu, bude pravděpodobně mnohem větší než to pro praktikování osvíceného hédonismu, ale méně náročné, než, řekněme, praktikování zen-buddhismu. Buddhista musí meditovat, což je nejen náročné časově, ale i (v některých formách) fyzicky a psychicky. Praktikování stoicismu na druhou stranu nevyžaduje, abychom si vyhranili nějaké „časové úseky“, kdy budeme „provozovat stoicismus“. Vyžaduje po nás, abychom opakovaně uvažovali nad svým životem, avšak tato období uvažování mohou být obvykle vmáčknuta do chviliek během dne, kdy například stojíme v dopravní zácpě

nebo – to doporučil sám Seneca – když ležíme v posteli a čekáme na to, až usneme.

Když se zamyslíme nad „cenou“ spojenou s praktikováním stoicismu nebo jakékoli jiné životní filozofie, čtenáři by si měli uvědomit, že existuje i cena spojená s tím, když jeden nemá žádnou životní filozofii. Už jsem jednu takovou cenu zmínil: je to riziko, že strávíte dny pronásledováním bezcenných věcí a promarníte svůj život. Některé čtenáře v tomto okamžiku možná napadlo, zda praktikování stoicismu není v rozporu s jejich náboženskou vírou. Ve většině případů tak tomu, myslím, není. Obzvláště křesťané zjistí, že stoická doktrína s jejich náboženskými pohledy koresponduje. Například se stoiky sdílí touhu dosáhnout klidu, avšak křesťané by to nejspíše nazvali *mírem*. Určitě ocení nařízení Marka Aurelia, aby „milovali lidské pokolení“.<sup>8)</sup>

Když narazí na Epiktétovo pozorování, že některé věci záleží na nás a jiné ne a že pokud máme špetku rozumu, soustředíme se jen na věci, jež na nás záleží, připomenou si křesťané Pokojnou modlitbu od Reinholda Niebuhra.

Také je možné, aby byl někdo agnostik a zároveň praktikoval stoicismus.

ZBYTEK KNIHY je rozdělen na čtyři části. V první části popisují vznik filozofie. Přestože se moderní filozofové spíše zabývají ezoterickými tématy, hlavním cílem většiny starověkých filozofů bylo pomoci obyčejným lidem žít lepší životy. Stoicismus, jak uvidíme, byl jednou z nejoblíbenějších z filozofických škol antiky.

V druhé a třetí části vysvětlují, co musíme udělat, abychom praktikovali stoicismus. Začínám popisem psychologických technik, jež vyvinuli stoikové za účelem dosažení a následně udržení klidu. Pak popisují stoické rady, jak se člověk může co nejlépe

---

<sup>8)</sup> Marcus Aurelius Antoninus, *Hovory k sobě*, VII.31.



vypořádat s každodenním stresem: Jak máme například reagovat, když nás někdo urazí? I když se za dva tisíce let mnohé změnilo, lidská psychologie se změnila málo. Proto mohou lidé žijící v jednadvacátém století těžit ze souboru rad, které filozofové, jako byl Seneca, nabízeli Římanům v prvním století našeho letopočtu.

A konečně, ve čtvrté části budu bránit stoicismus před různými druhy kritiky a zhodnotím stoickou psychologii ve světle moderních vědeckých poznatků. Konec knihy zasvětím vlastnímu pochopení, k němuž jsem došel během svého praktikování stoicismu.

Moje kolegy z vysoké školy tato kniha také může zaujmout; možná je zajímá moje interpretace různých stoických výroků. Avšak čtenáři, kteří mě zajímají nejvíce, jsou běžní lidé, již se bojí, že možná mrhají životem. To zahrnuje také ty, kteří si uvědomili, že jim chybí koherentní životní filozofie, a kvůli tomu se brodí každodenními aktivitami jako v bažině: to, čeho dosáhli dnes, pouze přebije to, čeho dosáhli včera. Také tam patří ti, kteří již mají životní filozofii, ale obávají se, že není dokonalá.

Tuto knihu jsem napsal s následující myšlenkou: Pokud by si starověcí stoikové zadali úkol napsat průvodce stoicismem pro čtenáře z jednadvacátého století, jak by ten průvodce vypadal? Následující stránky jsou odpovědí na mou otázku.

ČÁST PRVNÍ

# Úsvit stoicismu



## Filozofie se zajímá o život

FILOZOFOVÉ v jistém smyslu slova existovali pravděpodobně vždy. Byli to lidé, kteří nejenže pokládali otázky jako, odkud pochází svět, odkud pocházejí lidé a proč existuje duha, ale co je důležitější, nepřestávali se ptát na věci, jež s tím souvisely. Když se například tradovalo, že svět stvořili bohové, tito původní filozofové si uvědomili, že se nedostávají k jádru věci. Neustále se ptali, z jakého důvodu bohové stvořili svět, jak ho stvořili a kdo stvořil bohy – což ty, kteří se snažili odpovídat, skutečně mátl.

Ať už to začalo jakkoli a kdykoli, filozofické myšlení udělalo obrovský krok vpřed v šestém století před naším letopočtem. Do- vídáme se o Pýthagorovi (570-500 př. n. l.), filozofujícím v Itálii; o Thaletovi (636-546 př. n. l.), Anaximandroví (641-547 př. n. l.) a Hérakleitovi (535-475 př. n. l.) v Řecku; o Konfuciovi (551-479 př. n. l.) v Číně a o Buddhovi (563-483 př. n. l.) v Indii. Není jasné, zda tito lidé objevili filozofii nezávisle na sobě, a ani není zřejmé, kterým směrem plynul filozofický vliv, ale nepopíratelně plynul.

Řecký životopisec Diogenés Laertios z pohledu třetího století našeho letopočtu nabídl neobyčejně čtivou (ač ne zcela spolehlivou) historii rané filozofie. Podle Diogena měla raná západní filozofie

dvě větve.<sup>9)</sup> Jedna z nich, již nazývá italskou, počala Pýthagorem. Pokud budeme sledovat linii různých následovníků Pýthagora, nakonec dojdeme k Epikúrovi, jehož filozofická škola byla hlavním protivníkem stoické školy. Druhá větev, již Diogenés nazývá Iónskou, začala Anaximandrem, který intelektuálně, pedagogicky vedl Anaximena, jenž učil Anaxagora, ten učil Archelaa, a ten učil Sókrata (469–399 př. n. l.).

Sókratés prožil neobyčejný život. Také zemřel neobyčejnou smrtí: byl souzen za styk s mladistvými Atéňany a další domnělé zločiny, byl shledán vinným, za což ho odsoudili k smrti otravou jedem z bohlavu. Tomuto trestu se mohl vyhnout, kdyby se soudu vydal na milost nebo kdyby uprchl, zatímco byl vynášen rozsudek. Jenže jeho filozofické principy mu nedovolaly takovou věc udělat. Po Sókratově smrti mnozí jeho stoupenci nejenže pokračovali ve filozofii, ale našli i vlastní následovníky. Jeho nejznámější student Platón založil školu filozofie známou jako Akademie, Aristippos založil kyrénskou školu, Eukleidés megarskou školu, Phaedo elianskou školu a Antisthenés kynickou školu. Co ještě před Sókratem byl pramínek filozofie, stalo se po jeho smrti skutečným proudem.

Proč došlo k tak masivnímu nárůstu zájmu o filozofii? Částečně proto, že Sókratés změnil úhel pohledu filozofického zkoumání. Před Sókratem se filozofové zajímali převážně o vysvětlení světa kolem a o jeho fenomény – dnes bychom to nazvali vědou. I když mladý Sókratés studoval vědy, zanechal toho a zaměřil se na lidské podmínky. Římský řečník, politik a filozof Cicero o Sókratovi řekl, že „byl prvním, kdo nechal filozofii sestoupit z nebe, přemístil ji do měst, zavedl ji do domů a přiměl ji, aby se zabývala

---

<sup>9)</sup> Diogenes Laertius, *Životy, názory a výroky proslulých filosofů*, Předmluva, I.13–14.