

„Jedna z nejlepších knih o síle a praktičnosti filozofie pro dobrý a úspěšný život! Moudrost není příručka pravidel, ale způsob myšlení. Vyvíjí se ze života plného poctivého a odvážného zkoumání. Donald J. Robertson nás mistrně a živě přivádí do Sokratových Athén a znovu vytváří prostředí i mocné myšlenky, které do světa navždy uvedlo jedno místo, jedna doba a jeden člověk. Je to úvod do filozofie jako způsobu života, který je stejně poutavý jako díla fikce a tak neotřelý, jak jen filozofická kniha může být. Vřele doporučuji!“

– **Tom Morris**, autor knih *If Aristotle Ran General Motors, The Oasis Within, a Plato's Lemonade Stand*

„Robertson vytvořil skvělého částečně beletrizovaného Sokrata, který moderním čtenářům přibližuje zrod filozofie v Athénách. Na vlastní kůži zažijeme metodu, kterou Sokrates proslavil – podrobení našich nejhlubších přesvědčení křížovému výslechu, který námi otřepe a udeří jako elektrický paprsek. Abychom se v našem moderním světě plném polopравd a dezinformací probudili ze svých iluzí, nebudeme potřebovat nic menšího než toto.“

– **Nancy Sherman**, autorka knihy *Stoic Wisdom: Ancient Lessons for Modern Resilience*

„Svěží a originální uvedení do života Sokrata, v němž se mísí filozofie, historie a psychoterapie. Robertson vyzývá čtenáře, aby se chopili sokratovské metody sebezkoumání a přijali život vedený racionální reflexí.“

– **John Sellars**, lektor filozofie na Royal Holloway, University of London a autor knihy *The Pocket Stoic*

„Zajímavá a originální kniha, poutavě napsaná a velmi přístupná. Je inovativní jak v propojení sokratovských dialogů, zejména Platónových, s jejich historickým kontextem, tak ve zdůraznění významu sokratovského filozofického tázání pro moderní čtenáře. Zvláště podnětné je propojení sokratovské metody s psychoterapeutickým vedením KBT.“

– **Chris Gill**, emeritní profesor antického myšlení na Exeterské univerzitě a autor knihy *Learning to Live Naturally: Stoic Ethics and its Modern Significance*

„Don Robertson je vaším spolehlivým a zasvěceným průvodcem životem, dobou a myšlením nejvýznamnějšího filozofa západní tradice.“

– **Massimo Pigliucci**, autor knihy *How to Be a Stoic*

MYSLET
JAKO
SOKRATES

DALŠÍ KNIHY OD
DONALDA J. ROBERTSONA

The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy
Stoicism and the Art of Happiness
Myslet jako římský císař
Verissimus: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius

MYSLET JAKO SOKRATES

**VYUŽIJTE SÍLU ANTICKÉ FILOZOFIE
V MODERNÍM ŽIVOTĚ**

DONALD J. ROBERTSON



audiolibrix

MYSLET JAKO SOKRATES

Využijte sílu antické filozofie v moderním životě

Donald J. Robertson

HOW TO THINK LIKE SOCRATES

Text Copyright © 2024 by Donald J. Robertson

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Překlad: Jana Zajícová

Byronovy verše pro potřeby této knihy přeložil Václav Z. J. Pinkava.

Jazyková korektura: Hana Jarčevská

Odborná korektura: Mgr. et Mgr. Andrea Scheansová, Ph.D.

Sazba: Magdaléna Šrailová

Obálka dle originálu: Magdaléna Šrailová

Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková

Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix

Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6

v roce 2025 jako svou 57. publikaci

První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky

Detail titulu: audiolibrix.cz/sokrates

Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #jakosokrates

Knih je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/sokrates

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025

Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-51-5 (hardback)

ISBN 978-80-88494-52-2 (epub)

ISBN 978-80-88494-53-9 (pdf)

Věnováno Hectorovi a ctnostem jeho předků

OBSAH

POZNÁMKA AUTORA:	
SOKRATOVSKÝ PROBLÉM	17
ÚVOD	25
SOKRATOVSKÉ DIALOGY	37
1. SOUD	43
JAK SE CVIČIT V UVAŽOVÁNÍ O SMRTI	
ROZSUDEK	
2. PRVNÍ FILOZOF	63
JAK SE CVIČIT V OBJASŇOVÁNÍ HODNOT	
SOKRATES OPOUŠTÍ SOCHAŘSKOU DÍLNU	
3. ŽENSKÝ SOKRATES	93
DIALOG S ASPASÍ	
JAK SE CVIČIT VE ZLATÉM PRAVIDLE	
ZROZENÍ SOKRATOVSKÉ METODY	
4. APOLLONOVO ORÁKULUM	117
DIALOG S CHAIREKRATEM	
JAK SE CVIČIT V SOKRATOVSKÉ METODĚ	
APOLLONŮV VERDIKT	
5. NEJMOUDŘEJŠÍ ŽIJÍCÍ ČLOVĚK	141
PROTAGORŮV VELKÝ PROJEV	
DIALOG S PROTAGOREM	
JAK SE CVIČIT V ANALÝZE PŘÍNOSŮ A NÁKLADŮ	
ATHÉNSKÁ MLÁDEŽ	

6. ATHÉNSKÝ LEV	171
PRVNÍ DIALOG S ALKIBIADEM	
JAK SE CVIČIT V ILLEISMU	
BITVA U POTEIDAIE	
7. PELOPONÉSKÁ VÁLKA	197
DIALOG S GORGIEM	
VÁLKA POD KLEONOVÝM VEDENÍM	
JAK SE CVIČIT V KOGNITIVNÍM ODSUTPU	
NIKIŮV MÍR	
8. SICILSKÁ EXPEDICE	233
SKANDÁL S HERMAMI	
DRUHÝ DIALOG S ALKIBIADEM	
EXPEDICE VYPLOUVÁ	
VÁLKA POD NIKIOVÝM VEDENÍM	
JAK SE CVIČIT V HLEDÁNÍ CHYB V UVAŽOVÁNÍ	
VÁLKA POD ALKIBIADOVÝM VEDENÍM	
9. PÁD ATHÉN	275
TŘETÍ DIALOG S ALKIBIADEM	
BITVA U EFESU	
JAK SE CVIČIT V PŘEKONÁVÁNÍ ÚZKOSTI ZE SMRTI	
ALKIBIADOVA SMRT	
10. TŘICET TYRANŮ	301
DIALOG S KRITIEM	
TŘICÍTKA PROTI SOKRATOVÍ	
JAK SE CVIČIT VE ZVLÁDÁNÍ VZTEKU	
OBČANSKÁ VÁLKA	

11. LABUTÍ PÍSEŇ	335
------------------	-----

PODĚKOVÁNÍ	349
------------	-----

POZNÁMKY	351
----------	-----

ZDROJE	363
--------	-----

REJSTRÍK	369
----------	-----

O AUTOROVI	375
------------	-----

POZNÁMKA AUTORA: SOKRATOVSKÝ PROBLÉM

Sókratův obraz tak, jak jej známe z Platónových dialogů, není historicky přesným záznamem výjevů, konverzací a výroků. *Není to sice záznam, ale také to není pouhý výmysl.*

– KARL JASPERS¹

Na rozdíl od většiny důležitých historických postav známe Sokrata převážně tak, jak je zachycen v literárních dílech, o kterých se domníváme, že jsou *zpola smyšlená*. Platonovy a Xenofonovy dialogy byly s nejvyšší pravděpodobností napsány krátce po Sokratově smrti. Platon a Xenofon navíc byli v době Sokratovy smrti mladí a v jeho společnosti nejspíše

strávili pouze posledních pět nebo šest let. Naším nejranějším zdrojem pojednávajícím o Sokratovi je Aristofanova satirická hra *Oblaky*, která byla uvedena během Sokratova života a představuje jej ve zcela jiných barvách. Ve spisech starověkých autorů, kteří žili ve staletích následujících po Sokratově smrti, najdeme několik dalších soudobých fragmentů hlavně komediální povahy a řadu anekdot, často pochybné historické hodnoty. Sokrates skutečně žil – byl to slavný athénský filozof. Navzdory bohaté literární tradici ale řadu detailů jeho života a myšlení zastírá nejistota. Výzva v podobě oddělení pravdy od smyšlenek v dostupné literatuře, která historiky trápí už celá staletí, je známá jako sokratovský problém.

Platonovy filozofické dialogy, které jsou naším primárním zdrojem, obsahují řadu rozhovorů mezi Sokratem a dalšími řečníky. Obsah je pravděpodobně smyšlený nebo se jen velmi volně zakládá na tom, co Sokrates opravdu řekl, ačkoli zpravidla bývá zasazen do skutečných míst a figuruje v něm skuteční lidé. Občas také najdeme přímé i nepřímé odkazy na skutečné historické události. Totéž lze říct o Xenofonových dialozích, i když v menší míře. Někteří badatelé se domnívají, že z dialogů lze s patřičnou dávkou obezřetnosti vydedukovat podrobnosti o Sokratově životě. Jiní, například klasický filolog Robin Waterfield, který přeložil řadu Platonových a Xenofonových děl, nejsou tak optimističtí:

Dialogy se nacházejí ve fiktivním vesmíru, který vytvořil Platón, jsou přibližně zasazeny do Athén v pátém století před naším letopočtem a točí se kolem Sókrata, ale věnují malou pozornost vnějšímu světu.²

Problematických je hned několik ústředních momentů – včetně slavného tvrzení delfské věštírny, že žádný člověk není moudřejší než Sokrates. Dobu, kdy toto tvrzení bylo proneseno, nelze jasně stanovit a nevíme ani, jestli se tak stalo před jinými klíčovými událostmi, nebo až po nich. Někteří odborníci to považují za pouhý výmysl, ale i tak to je zásadní prvek *příběhu*, který nám je o Sokratovi vyprávěn.

Z tohoto důvodu bude nejlepší, když Platonovy a Xenofonovy sokratovské dialogy budeme považovat za převážně ilustrativní.³ Postava Sokrata v nich figuruje jako literární nástroj a slouží k navození představy o tom, co by filozof *snad* býval řekl, *kdyby* se taková konverzace byla odehrála. Filozof z 20. století Karl Jaspers v této souvislosti prohlásil, že antické dědictví obsahuje natolik protichůdné informace, že je dost dobře nemožné rekonstruovat přesný obrázek skutečného muže, jímž Sokrates byl. Anekdoty vyprávěné o Sokratovi v dávných časech si ale zaslouží zprostředkovat moderním čtenářům, kteří se o jeho filozofii zajímají.

Tato kniha tedy obsahuje *zdramatizované a napůl fiktivní* pojednání o Sokratově životě a snaží se zpřístupnit jeho myšlení a zároveň zdůraznit jeho vazby na moderní psychologii. Myslím, že to je nejlepší způsob, jak co největšímu počtu lidí otevřít dveře k tomu, aby ze Sokratova příběhu měli prospěch. Musíme se „vzdát historického Sokrata“, ale to nám nebrání vzít si něco velmi cenného z literární postavy, která k nám promlouvá ze starověkých zdrojů.

Ale mužové bez odvahy věru ještě nikdy nedobyli
vítězství. Proto se musíš mužně ujmout slova a s po-
mocí Apollóna a Múz ukazovat a oslavovat ctnosti
starověkých občanů.

– PLATON, *KRITIAS*, 108C

MYSLET
JAKO
SOKRATES

ÚVOD

Píše se rok 79 před naším letopočtem. Od Sokratovy smrti uplynula tři staletí. Do athénské Akademie se na odpolední procházku s přáteli vydává významný host z Říma, státník a filozof Marcus Tullius Cicero.⁴ Škola, kterou zde založil Sokratův nejslavnější student Platon, je nejdůležitější filozofickou institucí v historii – každá následná *akademie* nese její jméno. Celá staletí sem proudili mladí muži, aby hltali slova velkých rétorů a filozofů, kteří kráčeli sem a tam po zářivě vymalovaných mramorových kolonádách, zatímco opodál trénovali zápasníci a běžci. Když sem ale přicházejí Cicero a jeho společníci, *nacházejí zcela opuštěné místo, prostoupené stísňujícím tichem.*

Procházejí se po opuštěných stezkách, ale přesto cítí silné pouto s minulostí – silnější, než jaké může zprostředkovat jakýkoli spis. Blízké zahrady Platonova domu „nejen mne naň upomínají, nýbrž staví mi jej samého živě před oči“, říká jeden z nich.

Cicero cítí, že těmto místům, kde velcí filozofové kdysi zkoumali podstatu moudrosti, chybí zvuk jejich hlasu. Představuje si, jak samotná Akademie oplakává jejich ztrátu. Jeho společníci souhlasí, že nostalgie, která je přepadla, může být zdravá, pokud je podnítí k tomu, aby se řídili příkladem mužů, jako byli Platon a Sokrates. Měli bychom pociťovat touhu nejen poznat velké učence historie z čistě intelektuálního hlediska, říká Cicero, ale také *napodobovat* jejich způsob života.

O pouhých sedm let dříve byla oblast mimo městské hradby, kde se Akademie nacházela, okupována a znesvěcena římskými legionáři, když diktátor Sulla brutálně obléhal Athény. Její posvátné háje byly vykáčeny, aby bylo dost dřeva na válečné stroje, a svatyně a knihovny byly vypleněny. Akademie tedy mohla Ciceronovi a jeho přátelům připadat značně zchátralá. Navzdory zkáze, kterou přinesl Sulla, pokračovalo studium filozofie v Athénách ještě několik staletí, ale ke své dřívější slávě se už město nevrátilo.

Od konce klasického období se studium filozofie posunulo od přemýšlení o praktickém způsobu života k vesměs teoretickému hloubání nad knihami. Tuto změnu přijali mnozí s lítostí – například britský filhelén lord Byron, který naříkal nad úpadkem Athén a vytrácející se vzpomínkou na Sokrata, athénské filozofa *par excellence*.

Když Byron vzpomínal na to, jak pozoroval středomořské slunce mizet za horami, zvolal:

*V takový podvečer, v jakýž nejvybledlejší svůj
vrhal svět
tehda, v Athénách! které Nejmoudřejší si dopřál
na závěr zřít.*

*Jak tvoji synové vyvolení jeho odchodu paprsek
shlédlí jen
jimž zhasnul jejich zavražděného Znalce po-
slední den!*⁵

Sokrates byl svými spoluobčany samozřejmě popraven, nikoli *doslova* zavražděn – Byron tato slova zvolil, aby vyjádřil pocit ohromné nespravedlnosti a ztráty. I když se Sokrates těší reputaci jednoho z největších vzdělavců historie, většina lidí nemá povědomí o jeho učení a o pozoruhodných životních peripetiích, s nimiž bylo provázáno. Sokratovské dialogy v dnešní době čte krom hrstky filologů málokdo. A Platonova Akademie, kolébka západní filozofie, leží v rozvalinách už dobrých tisíc let – přesto pořád existuje.

Pokládám ruku na trávu, zavírám oči a představuji si, že Sokrates a ostatní filozofové jsou pořád tady. Slunce mě hřeje na tváři. Cítím spálený prach chodníků, jak se mísí s vůní cypřišů a borovic. Psi štěkají a slyším křik hrajících si dětí. Mladí lidé sem chodí sportovat; běhají, skáčou přes švihadlo a trénují bojová umění.

Akademie byla jedním z několika *gymnasií* (sportovišť) ve starověkých Athénách. I dnes můžete uprostřed parku, který nese název Akadimia Platonos, sestoupit do ruin *palestry*, zápasnické školy. V rozvalinách se dnes místo slavných filozofů loudají toulavé kočky. Platon žil nedaleko a vyučoval zde filozofii. Pravděpodobně bydlel kousek odsud směrem na severovýchod, na úpatí kopce Kolonos. Když zemřel, bylo jeho tělo pochováno poblíž. Jeho ostatky možná stále leží právě zde, někde pod mýma nohama.

Kdykoli chci cítit propojení s antickou filozofií, inspiroji se Ciceronem a navštívím prostory starověké athénské Akademie.

Často si připomínám jeho poznámky o velkých myslitelích, kteří se tudy kdysi procházeli. Soustředění na jejich absenci mi je paradoxně nějakým způsobem zpřítomňuje. Představuji si, že sám Cicero by se mohl každou chvíli vynořit zpoza rohu, zabrán do hluboké konverzace se svými společníky. Pak se objeví zakladatel stoicismu Zenon, kynik Diogenes, Aristoteles, Platon či sám Sokrates. Ti všichni tudy údajně kráčeli.

I když je Akademie v rozvalinách, její duch přežívá. Slouží jako připomínka dob, kdy byla filozofie společnou cestou, nikoli jen akademickým cvičením. Tato kniha přináší moderní pojetí sokratovské moudrosti, vysvětluje její praktický význam pro náš každodenní život a snaží se znovu vznítit cit pro to, jaké kdysi bylo procházet se tudy a konverzovat se Sokratem a jeho kolegy filozofy.

Mé *první* setkání s filozofií probíhalo úplně jinak. Bylo mi asi sedmnáct a žil jsem ve Skotsku, když se mi při šmejdění v něčí knihovničce náhodou dostal do ruky výtisk Platonova veledíla *Ústava*. Je to Platonův nejdelší dialog, v němž figuruje Sokrates. V deseti kapitolách vykresluje Platon svého učitele, jak s několika dalšími účastníky diskutuje o povaze spravedlnosti a ideálu politického státu.

Na úvodních stránkách *Ústavy* vypráví Sokrates postaršímu příteli, že život považuje za cestu. Podle něj bychom se měli poučit od těch, kdo už prošli cestou, po níž se budeme ubírat i my. Když jsem to četl, zajímalo mě, co by mě Sokrates mohl naučit o mé cestě životem. Nejvíce mě zaujalo, jak se zaměřuje na fundamentální otázky o moudrosti a smyslu života. Zdálo se mi, že to je typ myšlenek, kterými se většina *nefilozofů* odmítá zabývat, dokud na ně nesáhne smrt nebo dokud nepřijdou o někoho blízkého.

Toto úvodní setkání s postavou Sokrata v platonském dialogu ovlivnilo běh mého života. O několik let později jsem se zabýval Platonovým dílem na Aberdeenské univerzitě jako student filozofie. Když jsem získal diplom, pustil jsem se do postgraduálního výzkumu v oboru psychoterapie. Namísto akademické kariéry jsem se rozhodl pro klinický směr a časem jsem začal pracovat jako kognitivně-behaviorální terapeut specializující se na úzkostné poruchy. Stále ještě ovlivněn svým prvním setkáním se Sokratem jsem začal studovat vztah mezi moderní psychoterapií a jejími starobylými předchůdci, hlavně stoickými filozofy, kteří zdůrazňovali a dále rozvíjeli terapeutický aspekt sokratovské filozofie.

Právě ze Sokratova učení odvodil stoicismus některé ze svých klíčových myšlenek. Průkopníci kognitivně-behaviorální terapie (KBT) často citují slavné tvrzení stoického filozofa Epikteta, že „lidé nejsou zneklidňováni věcmi, nýbrž svými vlastními názory na věci“. ⁶ Ta samá myšlenka se ale už čtyři staletí před Epiktetem objevuje v sokratovských dialozích. ⁷ Tento jednoduchý postřeh o povaze emocí nás vede k použití rozumu jako terapeutické techniky, protože implikuje, že pokud se chceme cítit lépe, měli bychom zkoumat předpoklady, které jsou příčinou naší nepohody.

Ke změně svých myšlenek a přesvědčení – své kognice, jak tomu říkají psychologové – můžeme využít řadu technik. Cílem KBT je jednoduše řečeno nahradit iracionální a nezdravé kognice racionálními a zdravými. Přímo se nabízí technika kladení otázek, například těchto:

- Kde je důkaz pro toto tvrzení?
- Jaké dopady má tento pohled na události?
- Mohou jiní lidé vnímat tuto situaci jinak?

Aaron T. Beck, jeden ze zakladatelů KBT, řekl, že tato myšlenka se mu začala rodit v hlavě, když na vysoké škole studoval v kurzu filozofie Platonovu *Ústavu*.⁸ „Sokratovské otázky“ tohoto druhu se později staly pilířem terapie, kterou vyvinul. V dnešní době existují nesčetné studie, které ukazují, jak obdobné techniky kognitivní terapie zaměřené na dysfunkční představy mohou pomáhat lidem trpícím klinickou depresí, úzkostnou poruchou a řadou dalších emočních potíží.

Jako mladý terapeut ve výcviku jsem byl přesto ohromen, když jsem narazil na dialogy z antického Řecka, kde Sokrates provádí něco, co nejde popsat jinak než jako prvotní verzi kognitivní terapie. Někdy tam vystupuje jako vztahový poradce nebo rodinný terapeut, který svým přátelům, nebo dokonce i svým příbuzným pomáhá řešit mezilidské konflikty. Ptal jsem se, proč mi nikdo nikdy neřekl, že Sokrates provozoval svého druhu psychoterapii téměř dva a půl tisíce let předtím, než byla údajně vynalezena.

Jednou si například Sokratův pubertální syn Lamprokles stěžoval na svou matku a filozofovu výbušnou mladou ženu Xantippu, která byla známá svým ostrým jazykem.⁹ Zdálo se mi, že Sokrates se svého syna dotazuje velice zdatným způsobem. Přiměl Lamprokla, aby připustil, že Xantippa je ve skutečnosti *dobrá* matka a že jí na něm opravdu záleží. Chlapec ale trval na tom, že matčiny rýpavé poznámky jsou naprosto nesnesitelné. Po kratší diskusi přišel Sokrates s otázkou, která mi připadá jako *důmyslný* terapeutický nástroj: *Urážejí se herci v tragédiích, když jim jiné postavy nadávají?* Poznamenal, že herci si v tragédiích vyměňují daleko horší slova, než jaká kdy vyslovila Xantippa.

Lamproklovi tato otázka připadala hloupá. Herci se samozřejmě neurážejí, protože vědí, že navzdory tomu, jak se situace

jeví, jim kolegové ve skutečnosti nechtějí ublížit. Je to jen jako. Správně, opáčil Sokrates, ale nepřipustil jsi před chvílí, že si nemyslíš, že ti matka opravdu chce ublížit?

Nechám na vás, abyste si tuto konverzaci nechali projít hlavou. Doufám, že vám neunikne, že Sokrates několika jednoduchými otázkami přiměl Lamprokla, aby na svou zlobu pohlédl z radikálně odlišné perspektivy. Když v nás domněnky, které jsou motorem našeho hněvu, začnou vyvolávat *otazníky*, napomáhá to pružnosti našeho uvažování a můžeme se začít osvobozovat ze sevření nezdravých emocí. Co se dříve zdálo jasné, se nám nyní jeví jako nejisté. Stručný dialog mezi otcem a synem fakticky shrnuje témata prolínající se celou sokratovskou filozofií: *Jak můžeme v každodenním životě rozlišovat mezi dojmem a realitou?*

Sokrates vykazoval pozoruhodnou schopnost provádět psychologickou terapii u tak všednodenních problémů, jako je nevraživost nezletilého chlapce vůči jeho rýpavé matce, a zároveň formulovat hlubší filozofické otázky. To mě fascinovalo, protože jsem si všiml, že jakkoli je KBT účinná, někteří pacienti potřebují něco víc. Když si například uvědomíte, že iracionální postoje hrají ve vašich emočních problémech větší roli, než jste mysleli, co uděláte? Může existovat celá *filozofie života*, která je založena na základních poznatcích moderní psychoterapie, nebo je s ním alespoň v souladu?

Sokrates stejně jako většina starověkých filozofů vnímal pouť za moudrostí a příslib emoční pohody jako dvě strany jedné mince. Trval na tom, že poslání, které si vytyčil ve jménu Apollona coby boha uzdravování, není jen filozofické, ale také *terapeutické*. Jeho originální metoda tázání byla zamýšlena jako lék, který nám pomáhá zbavit se svízelného

problému: intelektuální pýchy, která nás mate a zaslepuje ve vztahu k našim vlastním hodnotám. Většinou procházíme životem a chováme se, jako bychom věděli – či jako bychom nepotřebovali vědět – co by mělo být naším cílem, co je dobré, a co špatné. Jen málokdo si vyhradí čas na kritické zkoumání těchto domněnek.

Přístup k sebezdokonalování, který pozorujeme v sokratovských dialozích, se tedy liší od toho, o čem pojednává moderní literatura o osobním rozvoji. V knihách o osobním rozvoji obvykle najdeme *radu*. Naproti tomu Sokrates nám odkázal ani ne tak sérii *odpovědí*, jako spíše metodu kladení *otázek*, což je technika, která nám pomůže ujasnit si myšlenky a chránit se před tím, aby nás ostatní klamali. Této technice se dnes říká *sokratovská metoda*.

Kniha, kterou držíte v ruce, nespadá do žánru osobního rozvoje v konvenčním smyslu tohoto slova. Vlastně by se dala číst jako *kritika* toho, kam to literatura o osobním rozvoji dopracovala. Většina psychoterapeutů dle mých zkušeností často pracuje s klienty, kteří o sobě tvrdí, že jsou blázni do osobního rozvoje a vybudovali si soukromou knihovničku obsahující ta nejlepší díla z tohoto žánru. Sledují videa, čtou články, zapisují se do kurzů, meditují, píšou si deník a účastní se workshopů, ale přesto končí v péči psychoterapeutů. Jak uvidíme, setkával se Sokrates s mladými muži, kteří se ocitali ve stejných nesnázích.

Ačkoli se v důsledku všech rad, které hltají, občas mohou *cítit* lépe, jejich celková situace se rozhodně *nezlepšuje*. Stav některých se dokonce zhoršuje – i přes to, že investovali spoustu času, energie a peněz a pořídili si vše, co jim jejich guru pro sebezdokonalení chtěl prodat. Bylo by pro nás mnohem lepší, kdybychom se naučili, jak používat rozum k aktivnímu řešení

problémů a hodnocení různých strategií, abychom nezáviseli na prefabrikovaných radách jiných lidí.

Než si vůbec můžeme začít *pomáhat*, musíme určit, jaký máme cíl. Seberozvojová literatura nám nepomůže, pokud nevíme, čeho chceme dosáhnout. Nejdříve se musíme naučit zaměřovat na obecnější souvislosti a klást si složité otázky o svých hodnotách, tvrdil Sokrates. Mělo by se naše sebezdokonalování například měřit dosahováním externích cílů, jako jsou bohatství a reputace, nebo dosahováním interních cílů, jako jsou moudrost a sebeovládání? Co je skutečným tajemstvím lidské prosperity či dobrého života?

Na internetu se to doporučeními pro osobní rozvoj jen hemží. Obzvláště mladí lidé jsou ze všech stran pod palbou názorů, jak mají žít. Athénská mládež se v podstatě potýkala se stejným problémem. Tehdejšími „influencerům“ se říkalo *sofisté* a byli to samozvaní experti či „moudří muži“. Athénané chodili poslouchat projevy sofistů, kteří tvrdili, že ze svých studentů dělají lepší lidi, stejně jako dnes konzumujeme videa tvůrců, kteří se prohlašují za specialisty na osobní rozvoj.

Sofisté si účtovali mastný honorář za to, že učili mladé muže, jak se stát přesvědčivějšími řečníky, což bylo příslibem následného úspěchu v životě. Moderní influenceři často slibují, že nás naučí, jak uspět v kariéře i vztazích. I když sofisty a moderní influenceři dělí více než dvě tisícovky let, jsou si jejich slova zvláště podobná. Je to tím, že svému publiku často říkají, co chce slyšet nebo co vědí, že zaujme – Sokrates tomu říkal *podbízivost*. Se svými konkurenty soupeří o naši chválu – starověcí sofisté chtěli sklízet potlesk, influenceři na sociálních sítích stojí o „lajky“. Tato strategie je nevyhnutelně vede k tomu, aby nadbíhali našim předsudkům, namísto aby

se je snažili zpochybňovat. *Jenže co když je nám vztah s nimi více ke škodě než k užtku?*

Tímto *pasivním* osvojováním postojů riskujeme, že budeme nebezpečně závislí na názorech jiných lidí, protože podlomíme svou schopnost samostatně uvažovat. Namísto skutečných znalostí získáváme názory – zdání znalostí. Jeden influencer v oblasti osobního rozvoje řekne, abyste byli asertivní, druhý radí, abyste praktikovali přijetí. Rady či pravidla, která fungují v jedné situaci (např. „uklid' si pokoj“, „zaměř se na to, co je pozitivní“ nebo „dýchej do břicha“), se mohou stát přítěží, pokud se jimi pokoušíme řídit za jiných okolností. Pravidla fungují, jen dokud fungují. Rady jsou užitečné, jen dokud jsou užitečné. Ani ta nejlepší rada nenahradí skutečnou moudrost. Je samozřejmě zdravější, pokud se způsob, jakým se vypořádáváme s tlakem, naučíme přizpůsobovat požadavkům situací, ve kterých se ocitáme. Řídit se morálními nebo psychologickými vodítky někoho jiného je jako procházet lesem podle toho, jak vás tato osoba naviguje. Z dlouhodobého hlediska se vám rozhodně vyplatí naučit se používat mapu a kompas – alespoň v případě, že jste člověk, který se opírá o rozum a svou vlastní životní filozofii.

Pokud jste přespříliš závislí na sociálních sítích a motivační literatuře, riskujete, že budete jako ztracené duše, které popsal jiný starověký autor. Takoví lidé si navykli radit se před jakýmkoliv řešením s věstci a proroky – a jako by kvůli tomu přišli o schopnost samostatného uvažování:

Kvůli přílišnému uctívání dobrých znamení (nebo rad) se nechávají vést slovy jiných namísto svého srdce. Plíží se ulicemi a odvozují pro sebe rady

z poznámek jiných lidí, takže fakticky myslí ušima,
ne mozkem.¹⁰

Také Sokrates si uvědomoval, že je nebezpečné „myslet“ ušima místo mozku. Jen nasloucháním názorům jiných lidí se k moudrosti nepropracujeme. Moudrost vyžaduje, abychom věděli, jak sami kráčet po své cestě životem, díky tomu, že sobě i jiným klademe ty správné otázky.

V této knize se budeme věnovat některým z těchto otázek a také kognitivním technikám, které nám mají pomoci získat související poznatky. Od začátku bychom se však měli psychologicky připravit na možnost, že filozofická reflexe o našich nejhlubších hodnotách nás může vést ke zpochybňování některých základních hodnot společnosti, ve které žijeme.

Když jsem se začal intenzivněji zabývat Sokratovým životem a obdobím, kdy žil, ohromilo mě množství paralel s naší *moderní* historií. Sokratovy Athény byly zárodkem demokracie, s očividnými silnými i slabými stránkami. Město nejprve vzkvétalo a budovalo silná spojení pod vedením skvělých státníků, v které lidé z celého srdce věřili. Jejich důvěrou ve vládu však otřásl velká válka a zničující pandemie. To vedlo k rozštěpení na dvě politické frakce, které se v boji o ovládnutí státu stále více polarizovaly a tíhly k extrémům. Politické a právní systémy Athén úpěly pod tíhou korupce, protože se otevřela příležitost naplno využívat jejich slabiny. Demagogové si brzy uvědomili, že pokud svá populistická opatření a emotivní rétoriku zaměří na ty horší stránky lidské povahy, jako jsou chamtivost, strach a zlost, mohou manipulovat lidmi a změnit poměr sil ve Shromáždění.

Sofisté v roli profesionálních poradců učili politiky umění přesvědčivosti a jejich sláva i bohatství závratně rostly. Tito muži

sami přednášeli ceněné projevy, které často brnkaly na strunu zranitelných stránek lidské duše a předsudků. Vyvinul se zvláštní hybrid rétoriky spojující politiku a sebezdokonalování, který podněcoval mladé muže z privilegovaných vrstev, aby pohrdání lidmi, které považovali za méněcenné, vnímali jako projev „síly“ a „mužnosti“. Násilné potlačení jiných národů v zahraničí a naprostá ztráta víry v demokratický proces doma časem vyústily v ozbrojená povstání, politické čistky, a dokonce i v občanskou válku. Sokrates se výslovně nepřiklonil k žádné politické frakci či systému vlády – jeho hlavní starostí bylo, jestli ti u moci disponují moudrostí a ctnostmi potřebnými pro kompetentní provádění této role. Byl ale nucen pozorovat, jak athénskou demokracii nejprve ukradli demagogové, načež se proměnila v oligarchii neboli vládu vyvolené hrstky, až se pak zhroutila v tyranii neboli v něco, čemu říkáme autoritářství.

Nechám na vás, abyste vypožorovali konkrétnější paralely mezi starověkými Athénami a naší moderní politickou scénou. Různí lidé pravděpodobně dospějí k různým, nebo dokonce protichůdným závěrům o tom, jaké poznatky bychom si z toho měli odnést. Většina z nás se ale dokáže shodnout na tom, že během peloponéských válek, jež poznamenaly tu část Sokratova života, která nás zajímá, sváděla athénská demokracie boje, jež jsou pro nás zřetelným varováním, co se týče křehkosti demokratického systému a jeho zranitelnosti vůči zneužití. Sokrates byl rozhodně *kritikem* athénskému demokratickému systému, zejména toho, jak snadno dokázali řečníci obracet veřejné mínění tím, že nadbíhali nejhorším lidským tendencím a neřestem. Schopnost dobrého uvažování a sebeuvědomění ale byla a také dnes může být naší nejlepší obranou proti rétorice strachu a zlosti, která hrozí zničením *naší* demokracie stejně, jako kdysi podlomila tu athénskou.

SOKRATOVSKÉ DIALOGY

Má úcta k sokratovským dialogům rok od roku rostla, a tak jsem přemýšlel, jakou četbu bych mohl nabídnout klientům, kteří ke mně chodí na kognitivní terapii, aby i oni měli prospěch ze sokratovské filozofie. Rovněž jsem přemýšlel, jak bych Sokratovu moudrost prezentoval svému náctiletému já, kdy bych se mohl vrátit v čase. Tato kniha je mou odpovědí na tyto otázky. Odráží moji cestu a naději, že se mi podaří otevřít dveře k řecké filozofii i ostatním lidem.

Následující kapitoly vás vezmou do starověkých Athén a umožní vám zažít Sokrata v dialogu s jeho studenty. Tyto rozhovory čerpají z původních zdrojů, které přežily přibližně dvacet čtyři staletí, z prostého důvodu, že jim je připisována výjimečná literární a filozofická hodnota. I když byla velká část starověké literatury ztracena, až do dneška naštěstí přežilo celé dílo připisované Platonovi včetně jeho třiceti pěti dialogů, ve kterých figuruje Sokrates. Zachovalo se také asi čtyřicet převážně krátkých dialogů od Xenofona, dalšího Sokratova studenta. Jejich vrstevníci zachytili nesčetné další dialogy, ale žádné se nedochovaly s výjimkou několika fragmentů od dalšího filozofa jménem Aischines. Starověcí filozofové se učili myslet jako Sokrates primárně tím, že četli tyto dialogy a brali si je za vzor.

Několik z těchto starodávných rozhovorů jsem adaptoval pro tuto knihu. Abych myšlenky v nich obsažené více zpřístupnil moderním čtenářům, vybral jsem klíčové části delších dialogů, zjednodušil argumentaci, vyjasnil terminologii, zkombinoval prvky z různých textů a někdy od různých autorů a změnil je nesčetně dalšími způsoby. Když se mi zdálo, že to vyzní lépe,

upravil jsem slova jednoho řečníka a vložil je do úst jinému.¹¹ Na několika místech jsem vytvořil zcela nové pasáže, které se volně zakládají na dostupných informacích o Sokratovi a jeho společnících. Přidal jsem také informace o některých hlavních mluvčích, událostech a souvislostech, protože Platon a Xenofon u svých čtenářů tyto znalosti předpokládali.

Musím zdůraznit, že tyto dialogy nejsou zamýšleny jako historicky přesné podání konverzací, které vedl skutečný Sokrates, ale totéž platí o těch z pera Platonova a Xenofonova. Tato kniha je přesto založena na historických zdrojích a snaží se vyjádřit Sokratův styl a podstatu jeho myšlenek a otázek. Jinými slovy se pokouším zůstat věrný filozofickým názorům, které jsou Sokratovi připisovány.

Když čtete sokratovské dialogy – ať už ty starobylé, nebo adaptované verze v následujících kapitolách – máte příležitost doprovázet jejich účastníky během dobrodružství, které je svou podstatou filozofické i psychologické. Můžete se, byť jen dočasně, *stát* Sokratem a jeho společníky a účastnit se něčeho, co můžeme nazývat filozofickým psychodramatem. Můžete souhlasit či nesouhlasit s tím, co Sokrates říká, můžete být ohromeni jeho otázkami, můžete zjistit, že vám vyvrátil postoje, na kterých jste lpěli, můžete se cítit zmateni nebo zahlédnout záblesky pochopení, takzvané *aha* momenty.

Ze začátku to může být znepokojivé. Někteří lidé byli nadšení z toho, že je Sokrates podroboval otázkám, a vytvořili si na to návyk, zatímco jiné to rozčilovalo či popuzovalo a styděli se, když vyšel najevo jejich vnitřní zmatek. Dokážete si *vy sami* vzpomenout na okamžik, kdy vás něco přinutilo uvědomit si, že jste se dopustili závažné chyby? Ochotně podrobit svá nejhlubší přesvědčení křížovému výsledku vyžaduje trpělivost a toleranci.