

MYSLET JAKO ŘÍMSKÝ CÍSAŘ

JAK UPLATNIT
STOICKOU MOUDROST
V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

DONALD
ROBERTSON



audiolibrix



MYSLET
JAKO
ŘÍMSKÝ
CÍSAŘ

**JAK UPLATNIT STOICKOU MOUDROST
V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ**

DONALD ROBERTSON



audiolibrix

MYSLET JAKO ŘÍMSKÝ CÍSAŘ
Jak uplatnit stoickou moudrost v každodenním životě

Donald Robertson

How to Think Like a Roman Emperor
Text Copyright © 2019 by Donald Robertson
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.
All rights reserved.

Překlad: Dagmar Maillot Moravcová
Odborná korektura psychologických pojmů:
Mgr. et Mgr. Andrea Scheansová, Ph.D.
Odborná korektura antických pojmů a jmen:
Mgr. Tereza Antošovská, Ph.D.
Sazba a obálka: Simona Ullspergerová
Fotografie na obálce: Shutterstock
Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Vydalo nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2022 jako svou 18. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/rimsky-cisar
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #rimskycisar
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/rimsky-cisar

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2022
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 978-80-88407-19-5 (hardback)
978-80-88407-54-6 (pdf)
978-80-88407-20-1 (epub)
978-80-88407-21-8 (mobi)

Pro Poppy, maličkou a moudrou bytost

OBSAH

Úvod	9
1. Mrtvý císař PŘÍBĚH STOICISMU	25
2. Nejpravdomluvnější dítě v Římě JAK MLUVIT MOUDŘE	53
3. Rozjímání o mudrci JAK SE ŘÍDIT SVÝMI HODNOTAMI	91
4. Heraklova volba JAK PŘEMOCI TOUHU	121
5. Jak se postavit k problémům čelem JAK SNÁŠET BOLEST	165
6. Vnitřní citadela a válka mnoha národů JAK SE VZDÁT STRACHU	197
7. Přechodné šílenství JAK PŘEMOCI HNĚV	227
8. Smrt a pohled shora	263
Poděkování	280
Poznámky	281
Bibliografie	286
Rejstřík	288
Poznámka překladatelky	302
O autorovi	303

ÚVOD

Když mi bylo třináct let, zemřel mi otec. V jeho padesáti letech se u něj objevila rakovina plic, která ho na rok upoutala na lůžko, než ho nakonec usmrtila. Můj otec byl pokorný a slušný člověk, který mě povzbuzoval, abych se nad životem zamýšlel více do hloubky.

Jeho smrt mě naprosto zaskočila a vyrovnával jsem se s ní špatně. Propadl jsem hněvu a depresím. Celé noci jsem trávil venku a snažil se vyzrát nad místními policisty tím, že jsem se vloupával do budov, kde jsem vyčkával jejich příjezdu, a poté jsem utíkal do zahrad a vrhal se přes živé ploty a oplocení a snažil se jim uniknout. Měl jsem samé problémy, buď kvůli záškoláctví, sporům s učiteli nebo kvůli rvačkám se spolužáky. Jakmile jsem dosáhl šestnácti let, byl jsem kvapně odveden do kanceláře ředitele školy a dostal jsem na výběr ze dvou možností: buď dobrovolně odejdu ze školy, nebo budu vyloučen. A tak jsem tedy odešel a následně jsem byl zařazen do zvláštního programu pro problémové děti.

Cítil jsem, že se můj život překotnou rychlostí vymyká kontrole. Škola a sociální služby mě označily za ztracený případ. A já neviděl žádný důvod, proč bych je měl přesvědčit o opaku.

Každý večer, když se můj otec vrátil domů ze zaměstnání, kde pracoval jako bagrista na staveništích, zhroutil se vyčerpáním do svého křesla, ruce pokryté mazivem a špínou. Práce sice mnoho nevynášela a otec měl hluboko do kapsy, ale nikdy si nestěžoval. Když byl mladý, umřel mu jeho nejlepší přítel a k velkému překvapení všech mému otci odkázal ve své závěti farmu. Otec dědictví odmítl a pozemek vrátil rodině onoho muže. Říkal „peníze ti štěstí nepřinesou“ a skutečně tomu věřil. Ukázal mi, že v životě jsou mnohem důležitější věci a že skutečné bohatství pramení ze spokojenosti s čímkoli, co člověk má, spíš než z touhy mít stále víc.

Po otcově pohřbu položila matka jeho starou koženou peněženku v jídelně na stůl a vyzvala mě, abych si ji vzal. Pomalu jsem ji otevřel. Myslím, že se mi chvěly ruce, ale nejsem si jistý proč. Uvnitř nebylo nic kromě značně opotřebovaného útržku papíru. Ukázalo se, že je to úryvek, který otec vytrhl z Knihy Exodus: „A Bůh řekl Mojžíšovi: ‚JSEM, KTERÝ JSEM.‘ A pokračoval: ‚Řekni Izraelcům toto: Jsem posílá mě k vám.‘“ Zoufale jsem se snažil pochopit, co pro něho tato slova mohla znamenat. A přesně v onu chvíli, kdy jsem tam tak bezradně stál, s oním kouskem papíru v ruce, se započala moje vlastní filosofická cesta.

Když jsem se o mnoho let později dozvěděl, že také Marcus Aurelius o svého otce přišel v raném věku, zajímalo mě, zdali i u něho, stejně jako u mě, tato událost podnítila hledání životního nasměrování. Po otcově smrti jsem si začal klást náboženské a filosofické otázky, které mě trápily. Vzpomínám si, že jsem se děsil umírání. V noci jsem ležel v posteli a nemohl usnout, protože jsem se pokoušel rozluštit hádanku existence a najít nějakou

útěchu. Bylo to, jako by mě vzadu na mozku něco svědilo a já si to potřeboval poškrábat, ale nemohl jsem na to pořádně dosáhnout. Tehdy jsem to ještě netušil, ale takovouto existenční úzkost zakoušejí lidé běžně a právě ona je přivádí ke studiu filosofie. Například filosof Spinoza napsal:

Viděl jsem totiž, že se stále nacházím ve velkém nebezpečí a že to mne nutí pátrat všemi silami po léčivém prostředku, ačkoli je nejistý. Stejně jako je například na smrt nemocný člověk, který je, nevezme-li si lék, vystaven jisté smrti, nucen všemi silami tento lék vyhledat, i když je nejistý, neboť v něm spočívá jeho veškerá naděje.¹

Vypůjčil jsem si větu „Jsem, který jsem.“ a vztáhl ji na čisté uvědomění samotné existence, což mi zpočátku připadalo jako něco hluboce mystického nebo metafyzického: „Jsem vědomím své vlastní existence.“ Připomnělo mi to slavný nápis na delfské věštírně: *Poznej sám sebe*. Ten se stal jednou z mých maxim. Byl jsem poměrně posedlý snahou po poznání sebe sama prostřednictvím meditace a veškerých možných forem kontemplativních cvičení.

Později jsem zjistil, že úryvek, který otec nosil celé ty roky u sebe, hraje významnou úlohu v rituálech zednářské kapitoly nazvané „Královský oblouk“. Během iniciace je kandidát tázán: „Jsi zednářem Královského oblouku?“ Na což odpoví: „JSEM—KTERÝ—JSEM.“ Svobodné zednářství má ve Skotsku dlouhou historii sahající nejméně čtyři století do minulosti a má hluboké kořeny v mém rodném městě Ayr. Můj otec a mnoho otců mých přátel byli členy místní lóže. Většina zednářů jsou křesťané, ale používají nábožensky neutrální jazyk označující Boha jako „Velkého architekta vesmíru“. Podle legendy uvedené v jednom z jejich textů byl soubor duchovních nauk vzešlých

od stavitelů Šalamounova chrámu přinesen na Západ filosofem Pythagorem a dále šířen Platonem a Eukleidem. Tato starodávná moudrost byla údajně po staletí předávána středověkými zednářskými lóžemi. Ke zprostředkování svých duchovních doktrín používaly ezoterické rituály, geometrické symboly jako úhelník a kružítko. Zednářství rovněž oslavuje čtyři kardinální ctnosti řecké filosofie, které symbolicky odpovídají čtyřem rohům lóže: *prozíravost, spravedlnost, statečnost a střídmost*. (Neboli moudrost, spravedlnost, odvah a uměřenost, dáváte-li přednost moderním pojmům.) Můj otec bral tato etická učení vážně a jeho povahu utvářela takovou měrou, že zanechaly trvalý dojem i ve mně. Alespoň pro upřímné vyznavače, jakým byl můj otec, zednářství nepředstavovalo žádný intelektuální druh filosofie vyučovaný ve slonovinových věžích v podobě univerzit, ale bylo spíše pojímáno jako nauka odvozená z mnohem staršího pojetí západní filosofie, a to jako duchovního *způsobu života*.

Čirou náhodou jsem však nebyl dost starý na to, abych se stal zednářem, a s mojí pověstí, kterou jsem ve městě měl, by mě stejně nikdo nevyzval, abych se členem stal. Takže s tím málem formálního vzdělání, kterého se mi dostalo, jsem se pustil do četby všeho, co se týkalo filosofie a náboženství. Nejsem si jist, zda bych vůbec dokázal přesně vyjádřit to, co jsem v té době vlastně hledal, až na skutečnost, že to nějak muselo propojovat mé zájmy o filosofii, meditaci a psychoterapii. Potřeboval jsem racionálního, filosofického průvodce životem, ale nenacházel jsem nic, co by mě oslovilo. Měl jsem ale to štěstí, že jsem později narazil na Sokrata.

Studoval jsem sbírku starodávných gnostických spisů objevených v Nag Hammádí v Egyptě, které jsou ovlivněny řeckou filosofií. To mě přivedlo k četbě Platonových dialogů zobrazujících Sokrata, typického představitele řeckého filosofa, jak se táže svých přátel a dalších účastníků dialogu na jejich nejhlubší

hodnoty. Soustředil se především na kardinální ctnosti řecké filosofie, které byly později přijaty svobodnými zednáři. Sokrates žádné knihy o filosofii nenapsal – víme o něm pouze z děl ostatních, zejména z dialogů napsaných dvěma jeho nejslavnějšími studenty, Platonem a Xenofontem. Podle pověsti byl Sokrates prvním člověkem, který použil filosofickou metodu na etické otázky. Chtěl hlavně pomoci ostatním, aby žili moudře, v souladu s rozumem. Filosofie nebyla pro Sokrata pouze morálním vodítkem, nýbrž i určitým druhem *psychologické terapie*. Říkával, že praktikování filosofie nám pomáhá překonat náš strach ze smrti, tříbit náš charakter, či dokonce najít pocit skutečného naplnění.

Sokratovské dialogy jsou proslulé tím, že se nedoberou *jednoznačného* závěru. A Sokratovo trvání na tom, že ví, že o jistých záležitostech nic neví, označované jako „sokratovská ironie“, později inspirovalo tradici známou jako řecký skepticismus. Avšak podle všeho měl svým studentům předávat *pozitivní* učení o tom, jak co nejlépe žít. Základ tohoto učení je zachycen ve věhlasné pasáži z Platonovy *Obrany Sokrata* pojednávající o tom, jak Sokrates čelí vykonstruovanému obvinění z bezbožnosti a kažení mládeže, což později povede k jeho popravě. Ovšem než aby se omluvil nebo požádal o milost a vystavoval před porotou svou plačící ženu a děti, jak to činili ostatní, nadále pokračoval v praktikování filosofie tím, že svým žalobcům kladl otázky a kázal porotě o etice. V jednu chvíli prostým jazykem vysvětluje, co pro něho znamená být *filosofem*:

Já totiž obcházím a nedělám nic jiného, nežli že přemlouvám mladé i staré z vás, aby se ani o těla ani o peníze nestarali spíše a tak horlivě jako o duši, aby byla co nejlepší, a hlásám: „Nevzniká z peněz ctnost, nýbrž z ctnosti vznikají peníze i všechny ostatní pro lidi dobré věci, i v soukromí i v obci.“²

Tímto způsobem žil Sokrates svůj život a jeho studenti se snažili jeho příkladu následovat. A my budeme klást největší důraz právě na ctnost a moudrost. V sokratovském pojetí je totiž „filosof“ člověk, který žije v souladu s těmito hodnotami: někdo, kdo doslova *miluje moudrost* v původním slova smyslu.

Při pohledu zpět do minulosti si uvědomuji, že jsem se na Sokrata a další antické filosofy zaměřil proto, abych objevil *životní filosofii* podobnou té, kterou můj otec našel ve svobodném zednářství. Avšak jak jsem již zmiňoval dříve, dochované dialogy většinou spíše zobrazují sokratovskou metodu dotazování, než aby podrobně popisovaly sokratovské umění moudrého žití z praktické stránky.

Přestože jsem se u antických filosofů nedopátral praktických odpovědí, po kterých jsem se tehdy pídil, byli pro mě inspirací k další četbě. Také mi pomohlo, že jsem opět našel smysl života, což mi umožnilo dát si svůj život do pořádku: Přestal jsem vyhledávat potíže a zapsal jsem se na studium filosofie na univerzitě v Aberdeenu. Všiml jsem si však, že zde něco nebylo v pořádku – způsob, jakým jsme k látce přistupovali, byl příliš akademický a teoretický. Čím více času jsem v suterénu knihovny trávil pročítáním jednotlivých knih, tím silnější jsem měl pocit, že se vzdaluji od Sokratova původního pojetí filosofie jako způsobu života, který může zdokonalit naši povahu a podpořit náš rozvoj. Jestliže antičtí filosofové byli skutečnými *bojovníky* myslí, z jejich moderních protějšků se stali spíše *knihovníci* myslí, zajímající se více o porovnávání a uspořádávání myšlenek než o to, aby filosofii každodenně používali jako psychologické cvičení. Po ukončení studií jsem se začal věnovat psychoterapii, abych se mohl stát psychoterapeutem, protože jsem se domníval, že jak se budu učit pomáhat druhým, otevře se mi cesta k sebezdokonalení, což jsem

mohl propojit se svým studiem filosofie. Byla to doba přechodu do oblasti terapie: Freudiánské a jungiánské psychoanalytické přístupy postupně ustupovaly kognitivně behaviorální terapii (KBT), která se od té doby v psychoterapii stala dominantní formou praxe založené na důkazech. KBT se praktikování filosofie, o které jsem usiloval, blížila tím, že nás vede k tomu, abychom na naše emoce používali rozum. Je to však něco, co obvykle provádíte několik měsíců a poté to odložíte. Cílem však rozhodně není poskytnout nám celistvý způsob života.

Pokud jde o pole působnosti, je moderní terapie nezbytně mnohem skromnější než antické sokratovské umění života – na naše problémy s psychickým zdravím hledají mnozí z nás v současné době rychlá řešení. Poté co jsem začal pracovat jako psychoterapeut, uvědomil jsem si, že většině mých klientů trpících úzkostí nebo depresí pomohlo, když pochopili, že jejich utrpení vychází z jejich základních *hodnot*. Každý z nás moc dobře víme, že když budeme hodně silně věřit tomu, že se stalo něco velmi špatného, obvykle nás to pak rozruší. Stejně tomu je i v případě, kdy věříme, že něco je velmi dobré a žádoucí, ale jakmile je to v ohrožení, jsme potom znepokojeni, nebo pokud jsme o to již přišli, jsme z toho smutní. Abyste například pocítili sociální úzkost, musíte věřit, že negativní smýšlení ostatních lidí o vás *stojí* za to, abyste se kvůli němu rozčilovali, neboť se domníváte, že je skutečně špatné, pokud vás lidé nemají v lásce, a získat jejich uznání je pro vás opravdu důležité. Dokonce i lidé, kteří trpí vážnou sociální fobií (tj. úzkostí ze sociálních kontaktů), se mohou, až na některé výjimky, cítit „normálně“, když hovoří s dětmi nebo se svými blízkými přáteli o nedůležitých věcech. Pociťují však *silnou* úzkost, když hovoří s lidmi, které považují za důležité, o tématech, která považují za důležitá. Pokud se váš zásadní světový názor

naopak zakládá na předpokladu, že vaše postavení je v očích ostatních *zanedbatelně* důležité, znamená to, že by se vás sociální fobie neměla týkat.

Usoudil jsem tedy, že každý člověk, který by si dokázal osvojit zdravější a racionálnější základní hodnoty, s větší lhostejností k věcem, kvůli kterým si většina z nás dělá starosti, by se mohl stát mnohem více emocionálně odolnějším. Nemohl jsem pouze přijít na to, jak propojit filosofii a Sokratovy hodnoty s něčím takovým, jako jsou terapeutické nástroje KBT. Nicméně přibližně v té samé době, kdy jsem se připravoval na to, abych se stal poradcem a psychoterapeutem, se pro mě všechno změnilo, protože jsem znenadání objevil *stoicismus*.

Potenciální hodnotu stoicismu jsem si uvědomil okamžitě, když jsem narazil na díla francouzského učenice Pierra Hadota *Co je antická filosofie* (1998) a *Philosophie comme une manière de vivre* (*Filosofie jako způsob života*, 2004). Jak napovídá posledně jmenovaný titul, Hadot se velmi zevrubně zabýval myšlenkou, že západní antičtí filosofové k filosofii skutečně přistupovali jako ke způsobu života. Před mýma očima se otevřela celá pokladnice *duchovních cvičení*, zasutých v literatuře řecké a římské filosofie, která byla jednoznačně určena k tomu, aby lidem pomohla překonat emoční utrpení a utužit si charakter. Hadot zjistil, že kontemplativní cvičení byla ve filosofických školách v helénistickém období, tj. několik generací po smrti Sokrata, zcela běžná. Především stoická škola se soustředila na praktickou stránku Sokratovy filosofie, a to nejen skrze posilování ctností, jako je sebekázeň a odvaha (což bychom mohli nazývat emoční odolností), ale také prostřednictvím hojného využívání psychologických cvičení.

Bylo tu však něco, co mi nešlo do hlavy. Hadot tyto filosofické praktiky přirovnal k raně křesťanským duchovním cvičením.

Jako psychoterapeut jsem si okamžitě všiml, že většinu těchto *filosofických* nebo *duchovních* cvičení, které Hadot rozeznával, lze srovnat s *psychologickými* cvičeními, která se vyskytují v moderní psychoterapii. Velmi brzy jsem pochopil, že stoicismus byl vlastně západní antickou filosofickou školou s nejvýraznějším terapeutickým zaměřením a nejbohatším arzenálem, nebo chcete-li sadou nástrojů, psychologických technik. Po více než desetiletém pátrání ve filosofických knihách jsem si uvědomil, že jsem hledal *všude*, jen ne na tom správném místě. „Kámen, jež zavrhl stavitelé, se stal kamenem úhelným.“ (Žalm 118.)

Během horlivého načítání literatury o stoicismu jsem upozoroval, že stoicismu nejpodobnější formou moderní psychoterapie je racionálně emoční behaviorální terapie (REBT), hlavní předchůdce KBT, kterou jako první v padesátých letech dvacátého století vyvinul Albert Ellis. Jak Ellis, tak Aaron T. Beck, další hlavní průkopníci KBT, označovali filosofii stoicismu jako inspiraci pro své vlastní přístupy. Například Beck a jeho kolegové v díle *The Cognitive Therapy of Depression (Kognitivní terapie deprese)* napsali: „Filosofický původ kognitivní terapie lze vysledovat až ke stoickým filosofům.“³ KBT a stoicismus mají totiž společné některé základní psychologické předpoklady, a to zejména „kognitivní teorii emocí“, dle které naše emoce určují hlavně naše přesvědčení. Beck se domnívá, že úzkost tkví převážně v přesvědčení, že „se stane něco špatného“. Navíc vzhledem ke společným předpokladům musely stoicismus a KBT dospět ke stejným závěrům, co se týče druhu psychologických technik, které mohou pomoci lidem trpícím úzkostí, vztekem, depresí a dalšími problémy.

Moji pozornost upoutala především jedna stoická technika. Ačkoli o tom antická literatura hojně pojednává, moderní psychoterapie nebo seberozvojová literatura se zřídka kdy zmiňují

o něčem, jako je „pohled shora“ – jak to nazývá Hadot. Tato technika spočívá v tom, že si události představujeme tak, jako by byly pozorovány svrchu, jako kdyby na ně bohové hleděli z vrcholu hory Olymp. Rozšiřování našich obzorů často navozuje emoční rovnováhu. Když jsem tuto techniku prováděl na sobě, všiml jsem si, stejně jako Hadot, že tím témata, která jsou pro antickou filosofii ústřední, najednou splývají v jednotný pohled. Také jsem přišel na to, že toto lze snadno využít k vytvoření scénáře na řízenou meditaci. Protože jsem nyní sám školil psychoterapeuty a přednášel na konferencích, mohl jsem provádět celé sály plné zkušených i budoucích terapeutů, kterých bylo někdy až stovka najednou, svou verzí tohoto cvičení. Byl jsem mile překvapen, když jsem zjistil, že se jim cvičení okamžitě zalíbilo a stalo se jedním z jejich nejoblíbenějších. Popisovali, jak dokázali zachovat neuvěřitelný klid, zatímco nezaujatě rozjímali o své životní situaci. Později jsem začal své zdroje uvádět na internetu prostřednictvím svého osobního blogu.

Americký marketér a podnikatel Ryan Holiday zahrnul stoicismus do svého díla *Překážka jako cesta a Stoikův průvodce pro každý den* (spoluautorem je Stephen Hanselman). Britský iluzionista a televizní celebrita Derren Brown následně vydal knihu s názvem *Happy* (*Šťastný*, 2017), v níž stoikové posloužili jako zdroj inspirace. Tito autoři oslovili zcela nové čtenáře mimo akademickou obec a představili jim stoicismus jako formu sebe-rozvoje a životní filosofie. Vědecký skeptik a profesor filosofie Massimo Pigliucci publikoval v roce 2017 titul s názvem *How to Be a Stoic* (*Jak být stoikem*). Ve stejném roce republikánský politik Pat McGeehan vydal *Stoicism and the Statehouse* (*Stoicismus a sídlo guvernéra*). Stoicismus rovněž začala využívat armáda jako součást bojového výcviku plukovníka Thomase Jarretta za účelem posílení odolnosti. Funkcionář Národní fotbalové

ligy a trenér profesionálního klubu amerického fotbalu Michael Lombardi přijal stoicismus za svůj, a tato filosofie si začala získávat rostoucí počet příznivců ve sportovním světě. Obliba stoicismu byla jednoznačně opět na vzestupu a to byla teprve špička ledovce. Online komunity určené pro stoiky se postupně začaly rozrůstat a přitahovat stovky tisíc členů.

VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHU O STOICISMU

Před několika lety, když byly mojí dceři Poppy čtyři roky, začala po mně chtít, abych jí vyprávěl příběhy. Neznal jsem žádné dětské příběhy, takže jsem jí vyprávěl, co mě zrovna napadlo: řecké pověsti, příběhy o hrdinech a filosofech. Mezi její nejoblíbenější příběhy patřilo vyprávění o řeckém generálu Xenofontovi. Jednou pozdě v noci, jako mladý muž, procházel uličkou mezi dvěma domy blízko athénské tržště. Najednou mu jakýsi tajemný cizinec schovaný v přití zatarasil cestu dřevěnou holí. Ze tmy se ozval hlas a položil mu otázku: „Víš, kam by měl člověk jít, když potřebuje nakoupit *zboží*?“ Xenofon mu odpověděl, že se právě nacházejí vedle *agory*, nejlepšího tržště na světě. „Tam můžeš zakoupit cokoli, po čem srdce touží: šperky, jídlo, oblečení a tak dále.“ Cizinec se na chvilku odmlčel a poté mu položil další otázku: „A kam by měl člověk jít, aby se naučil, jak se stát *dobrým člověkem*?“ Xenofon se nezmohl ani na slovo. Neměl nejmenší tušení, jak odpovědět. Tajemná postava potom položila hůl na zem, vystoupila z přití a představila se jako Sokrates. Sokrates pravil, že by se oba dva měli pokusit zjistit, jak by se někdo mohl stát dobrým člověkem, protože to je jistě mnohem důležitější než vědět, kde nakoupit nejruznější zboží.

A tak Xenofon odešel se Sokratem a stal se jedním z jeho nejbližších přátel a stoupenců.

Pověděl jsem Poppy, že *většina* lidí věří, že v životě existuje spousta dobrých věcí – dobré jídlo, oblečení, domy, peníze... – a spousta špatných věcí, ale Sokrates tvrdil, že jsou možná špatné všechny. Zamýšlel se totiž nad tím, zda neexistuje pouze jedna jediná dobrá věc a zda se nenachází spíše uvnitř nás než mimo nás. Možná, že tou věcí je něco jako moudrost nebo statečnost. Poppy se na minutku zamyslela a pak k mému překvapení zavrtila hlavou se slovy: „To není pravda, tatínku!“, čemuž jsem se usmál. A poté řekla něco jiného: „*Vyprávěj mi ten příběh ještě jednou,*“ protože o něm chtěla ještě přemýšlet. Chtěla vědět, jak se Sokrates stal tak moudrým, a já jsem jí tajemství jeho moudrosti prozradil: kladl hodně otázek o nejdůležitějších věcech v životě a poté velmi pozorně naslouchal odpovědím. A tak jsem vyprávěl příběhy a Poppy mi pokládala mnoho otázek. Postupně jsem si uvědomil, že Poppy si z těchto krátkých historek o Sokratovi odnesla mnohem více než pouhé ponaučení. Povzbudily ji k tomu, aby se *sama* zamýšlela nad tím, co to znamená žít moudře.

Jednoho dne mě Poppy požádala, abych příběhy, které jsem jí vyprávěl, zapsal, a tak jsem i učinil. Rozepsal jsem je, aby byly delší a podrobnější, a přečetl jsem jí je. Některé jsem sdílel online na svém blogu. Když jsem Poppy tyto příběhy vyprávěl a rozebíral je s ní, pomohlo mi to uvědomit si, že toto je v mnoha ohledech lepší přístup, jak učit filosofii pojímanou jako způsob života. Mohli jsme se díky tomu zabývat příkladem slavných filosofů a tím, zda byli či nebyli dobrým vzorem. Začal jsem nabývat přesvědčení, že by kniha, která prostřednictvím skutečných příběhů o antických filosofech učí o stoických zásadách, mohla být přínosná nejen pro moji dcerku, ale i pro ostatní.

Dále jsem se sám sebe ptal, kdo je nejlepším kandidátem na vzor stoicismu. Vzor, o němž bych mohl vyprávět příběhy, které by filosofii vzkřísily k životu a ozřejmily ji. Odpovědí, která se nabízela, byl Marcus Aurelius. O životě antických filosofů toho víme poskrovnu, ale Marcus byl římský císař, a proto o jeho životě a povaze existuje mnohem více záznamů. Jeden z mála dochovaných stoických textů obsahuje jeho osobní poznámky určené jemu samotnému o kontemplativních cvičeních, známých pod názvem *Hovory k sobě*. Toto dílo Marcus uvádí kapitolou, která je psaná ve zcela odlišném stylu než zbytek knihy: nalezneme zde výčet ctností, rysů, které velmi obdivoval na své rodině a učitelích. Zmiňuje se zde přibližně o šestnácti osobách. Navíc zřejmě věřil, že nejlepším způsobem, jak se pustit do studia stoické filosofie, je pozorovat živé příklady ctností. A proto si myslím, že je logické pohlížet na Markův život jako na vzor stoicismu, stejně jako on pohlížel na životy svých stoických učitelů.

Všechny následující kapitoly vycházejí z pečlivého nastudování historie. Ačkoli jsem čerpal z nejrůznějších zdrojů, o Markově životě a povaze se dozvídáme především z římských historických záznamů z děl Cassia Diona, Herodiana a *Historia Augusta* (v češtině vydáno jako *Portréty světovládů*, pozn. překl.), a dále z Markových vlastních slov z *Hovorů k sobě*. Tu a tam jsem přidal drobný detail nebo části dialogů, abych příběh rozvinul, ale přesně v souladu s tím, jak si na základě dostupných pramenů představuji, že události v Markově životě probíhaly.

Poslední kapitola je napsaná odlišným stylem, který se podobá řízené meditaci. Úzce vychází z myšlenek obsažených v Markových *Hovorech k sobě*, třebaže jsem jeho slova parafrázoval, abych příběh prodloužil a úmyslně jím evokoval mentální obrazy a propracovanější kontemplativní zkušenost. Také jsem zařadil několik výroků

a myšlenek pocházejících od ostatních stoických autorů. Vtiskl jsem tomu formu vnitřního dialogu nebo fantazie, protože jsem měl pocit, že je to dobrý způsob, jak představit stoické rozjímání nad smrtí a „pohled shora“. Celá kniha je koncipována tak, aby vám pomohla Marka sledovat při získávání stoické síly mysli a hlubšího naplnění. Budete se moci přesvědčit o tom, že jsem na mnoha místech propojil stoicismus s prvky KBT, což je, jak jsme již viděli, naprosto přirozené, neboť KBT byla stoicismem inspirována a jak stoicismus, tak KBT mají některé zásadní věci společné. Určitě vám tedy neujde, že odkazuji na některé moderní terapeutické myšlenky jako „kognitivní distancování“, což je schopnost odlišovat naše myšlenky od externí reality, a „funkční analýza“, která vyhodnocuje následky jednotlivých jednání. KBT patří mezi krátkodobé terapie, tj. *nápravný* přístup k problémům s duševním zdravím, jako je úzkost nebo deprese. Každý ví, že prevence je lepší než léčba. Techniky a koncepty z KBT byly přizpůsobeny tak, aby je bylo možné použít při posilování odolnosti a snižování rizika vzniku závažných emočních problémů v budoucnosti. Jsem však toho názoru, že pro mnoho lidí by kombinace stoické filosofie a KBT mohla být dokonce vhodná i jako dlouhodobý *preventivní* přístup. Přijmeme-li toto za životní filosofii, kterou budeme denně uplatňovat, máme příležitost vypěstovat si větší emoční odolnost, sílu charakteru a morální integritu. A právě o tom tato kniha doopravdy pojednává.

Od stoiků se můžete naučit, jak nalézt smysl života, jak čelit nepřízni osudu, jak zvítězit nad vlastním vztekem, zmírnit své touhy, zakoušet zdravou radost, trpělivě a důstojně snášet bolest a nemoc, projevit odvahu tváří v tvář úzkostem, zvládnout ztrátu či dokonce se vypořádat se svou vlastní smrtelností a přitom si zachovat naprostý klid jako Sokrates. Jako římský císař čelil

Marcus Aurelius během své vlády obrovským výzvám. *Hovory k sobě* jsou oknem do jeho duše, dovolujícím nám nahlédnout na to, jak si se vším poradil. A proto vás čtenáře vyzývám, abyste věnovali četbě této knihy zvláštní pozornost a snažili se do Marka vcítit a dívali se na svět jeho očima, prizmatem filosofie. Pojďme zjistit, zda ho budeme moci doprovázet den po dni na jeho cestě proměny v plnohodnotného stoika. Dá-li osud, více lidí bude moci moudrost stoicismu použít na skutečné výzvy a každodenní problémy moderního života. Tato změna však nebude nijak nápadná. Nastane pouze na základě pevného rozhodnutí, tady a teď, začít takovéto myšlenky uvádět v praxi. Jak Marcus napsal sám sobě:

Přestaň už vykládat o tom, jaký asi má být dobrý člověk: raději už jím buď!⁴



MRTVÝ CÍSAŘ

Píše se rok 180 našeho letopočtu. Další vleklá a náročná zima se na severní hranici chýlí ke konci a římský císař Marcus Aurelius leží ve své posteli na smrt nemocný ve vojenském táboře ve Vindoboně (dnešní Vídňi). Před šesti dny ho zachvátila horečka a jeho stav se od té doby prudce zhoršuje. Jeho lékařům je jasné, že Marcus velkému antoninovskému moru (pravděpodobně se jednalo o nějaký kmen neštovic), který říši pustošil posledních čtrnáct let, nakonec podlehne. Marcus je téměř šedesátiletý a fyzicky slabý muž a všechny příznaky jeho choroby nasvědčují tomu, že pravděpodobnost, že se uzdraví, je mizivá. Nicméně přítomným lékařům a členům jeho doprovodu připadá podivně klidný, téměř lhostejný. Na tuto chvíli se připravoval po většinu svého života. Stoická filosofie, kterou se řídil, ho naučila rozjímat nad vlastní smrtelností s klidem a racionálně. Naučit se umírat podle stoiků znamená odnaučit se být otrokem.

Tento filosofický postoj ke smrti si Marcus neosvojil přirozeně. Jeho otec mu zemřel, když bylo Markovi jen několik málo let, a tato událost jej proměnila ve vážné dítě. Když dovršil sedmnácti let, adoptoval ho císař Antoninus Pius jako součást dlouhodobého nástupnického plánu navrženého jeho předchůdcem Hadrianem, který v Markovi i přes jeho nízký věk viděl potenciál moudrosti a velikosti. Jemu se však vůbec nechtělo opustit matčin domov a vyměnit ho za císařský palác. Antoninus povolal nejlepší učitele rétoriky a filosofie, aby Marka připravili na převzetí vlády coby císaře. Mezi jeho vychovatele patřili odborníci na platonismus a aristotelismus, avšak jeho hlavní filosofické vzdělání spočívalo ve stoicismu. Tito muži se pro něho stali něčím jako rodina. Když jeden z jeho milovaných učitelů zemřel, zmítal prý Markem tak usedavý pláč, že se ho palácoví služebníci snažili mírnit. Obávali se, že by lidé mohli jeho chování vnímat jako nehodné budoucího vládce. Antoninus jim však přikázal, aby Marka nechali být: „Nechť je pro jednou pouhým člověkem, neboť ani filosofie, ani říše nepotlačí přirozený pocit.“ O mnoho let později, poté co přišel o několik svých dětí, se Marcus znovu dojal k slzám na veřejnosti, když rozhodoval o jedné právní věci a uslyšel, jak jeden obhájce během své argumentace praví: „Požehnání jsou ti, kteří zemřeli během moru.“¹

Marcus byl přirozeně milující a láskyplný muž, hluboce zasažený ztrátou. V průběhu svého života se stále častěji obracel k antickým zásadám stoicismu, které mu pomáhaly vypořádat se se ztrátou těch, kteří mu byli nejbližší. Nyní, když leží na smrt nemocný, ještě jednou přemítá o těch, které ztratil. O několik málo let dříve zemřela císařovna Faustina, která byla jeho ženou třicet sedm let. Žil dostatečně dlouho na to, aby viděl umírat osm z jejich třinácti dětí. Přežily čtyři z jeho osmi dcer, avšak pouze

jeden z jeho pěti synů, Commodus. Smrt byla všudypřítomná. Během Markovy vlády zahubila miliony Římanů po celé říši válka nebo nemoc. Obojí šlo v legionářských táborech ruku v ruce, neboť tato místa byla obzvláště náchylná na nejrůznější morové nákazy, hlavně pak během dlouhých zimních měsíců. Vzduch kolem něho je neustále prostoupen nasládlou vůní kadidla, o kterém se Římané marně domnívali, že by mohlo zastavit šíření infekce. Je tomu již více než deset let, co vůně dýmu a kadidla Markovi připomíná, že žije ve stínu smrti a že přežití z jednoho dne na druhý by nikdy neměl brát za samozřejmost.

Nákaza morem nemusela nutně končit smrtí. Ovšem Markův oslavovaný dvorní lékař Galenos si všiml, že jakmile se stolice nemocného zbarvila do černa, což bylo známkou střevního krvácení, následovala nevyhnutelná smrt. Možná na základě toho Markovi lékaři věděli, že umírá, nebo si možná jenom uvědomili, že sešel věkem. V průběhu celého života Marka sužovaly chronické bolesti hrudníku a žaludku a objevovaly se u něho nejrůznější choroby. Nikdy nebyl velkým jedlíkem. Avšak nyní jídlo a pití odmítal dobrovolně, aby urychlil svůj skon. Sokrates říkával, že smrt je jako šprýmař ve strašidelné masce, převlečený za příšeru, aby postrašil malé děti. Moudrý člověk masku opatrně sejme, a když se pod ni podívá, zjistí, že se není čeho bát. Vzhledem ke své celoživotní přípravě, nyní když je jeho smrt konečně tak blízko, se jí Marcus již nebojí o nic víc, než když se zdála být ještě daleko. A proto požádá své lékaře, nechť mu trpělivě a dopodrobna popíší, co se děje v jeho útrokách, aby mohl nad svými příznaky rozjímat se záměrnou lhostejností přirozeného filosofa. Jeho hlas je slabý a boláky v jeho ústech mu ztěžují řeč. Zanedlouho se unaví a pokyne jim, aby odešli, protože si přeje pokračovat ve své meditaci v soukromí.

Jak tak sám ve svém pokoji naslouchá zvuku svého vlastního sípání, necítí se již jako císař – je pouze vetším, na smrt nemocným starcem. Otočí hlavou na stranu a uztří svůj odraz na vyleštěném povrchu zlaté sošky bohyně Fortuny ležící u jeho postele. Jeho učitelé stoicismu mu poradili, aby prováděl mentální cvičení, kdykoli spatří svůj vlastní obraz. Je to způsob, jak posílit emoční odolnost, a tkví v tom, že se člověk učí vyrovnat se s vlastní smrtelností. Slabě se zadívá na svůj odraz a pokusí se představit si jednoho z dávno zemřelých římských císařů, který vládl před ním, jak se na Marka upřeně dívá. Nejdříve si představí Antonina, svého adoptivního otce, a poté svého adoptivního děda, císaře Hadriana. Dokonce si představuje, jak jeho odraz pomalu nabývá rysů zobrazených na obrazech a sochách Augusta, který říši o dvě století dříve založil. Při tomto počínání si Marcus tiše položí otázku: „Kdepak jsou tito všichni?“ A šeptem odpoví: „*Nikde... anebo bůhví kde.*“²

Ačkoli je ospalý, trpělivě pokračuje ve své meditaci o smrtelnosti předešlých císařů. Z žádného z nich dnes nic nezbylo, kromě kostí a prachu. Jejich kdysi slavné životy se pro následující generace, které na ně již takřka zapomněly, staly bezvýznamné. Dokonce i jejich jména znějí zastarale a evokují vzpomínky z jiné doby. Marcus se jako chlapec sprátelil s císařem Hadrianem a oba dva chodili společně lovit kance. Nyní má Marcus pod svým velením mladé důstojníky, pro které je Hadrianus pouhým jménem z učebnice historie, jehož skutečné, živé tělo bylo již před dlouhou dobou nahrazeno neživými portréty a sochami. Antoninus, Hadrianus, Augustus – ti všichni jsou mrtví. Všichni, od Alexandra Velikého až po jeho neurozeného řidiče muly, nakonec leží pod stejnou zemí. Král i chudák bez rozdílu, všechny nakonec čeká stejný osud...

Tento proud myšlenek je naráz přerušen záchvatem kašle, který ze zadní stěny hrdla vypudí krev a tkáň pocházející z vředů. Bolest a nepříjemné pocity způsobené horečkou soupeří o Markovu pozornost, ale on to začlení do své meditace: řekne si, že je jen dalším v řadě z těchto mrtvých mužů. Brzy bude pouhým jménem vedle jejich v učebnicích historie a jednoho dne bude i jeho jméno zapomenuto. A takto rozjímá nad svou vlastní smrtelností: s využitím jednoho z mnoha, několik století starých stoických cvičení, které si v mládí osvojil. Jakmile doopravdy akceptujeme svůj vlastní konec jako nevyhnutelný životní fakt, touha po nesmrtelnosti nebo po těle tvrdém jako diamant nebo po schopnosti vznášet se jako pták se nám bude jevit jako nesmyslná. Pokud dostatečně důkladně pochopíme pravdu, že některé rány osudu jsou nevyhnutelné, nepocítíme potřebu mít kvůli nim obavy. Ani nebudeme prahnout po věcech, u nichž jsme se smířili s faktem, že jsou nemožné, dokážeme-li zcela jasně chápat, že takováto snaha je zbytečná. Jelikož smrt patří k nejjistějším věcem v životě, měla by patřit mezi věci, kterých se moudrý člověk obává nejméně.

Ačkoli se Marcus začal filosofii poprvé věnovat jako chlapec, když mu bylo pouhých dvanáct let, jeho studijní úsilí zesílilo až kolem jeho pětadvacátého roku, kdy se bezvýhradně oddal touze stát se stoikem. Od této chvíle denně prováděl svá stoická cvičení, trénoval svou mysl a tělo, aby poslouchaly rozum, a postupně se proměňoval, jako člověk i jako vládce, v někoho, kdo se blížil stoickému ideálu. Snažil se systematicky rozvíjet svou moudrost a houževnatost a napodoboval filosofy, kteří se s ním podělili o své učení, a ostatní významné muže, kteří si vysloužili jeho obdiv a mezi něž patřil zejména Antoninus. Zkoumal, jak s klidnou důstojností čelili nejrůznějším protivenstvím. Bedlivě pozoroval, jak žili v souladu s rozumem a projevovali kardinální