Ota Horák

Epiktétos: kognitívny terapeut

Epiktétos – filozof a terapeut:

Myšlienkové dielo stoika Epiktéta je nielen svojbytným prejavom filozofického myslenia, ale zároveň i ucelenou psychoterapeutickou koncepciou. Epiktétov filozofický počin prekračuje rámec teoretickej výpovede do oblasti filozofickej praxe určitého *spôsobu života* s cieľom navodiť konštruktívnu zmenu osobnosti. Jeho filozofia je výcvikom v *umení žiť*, ktorý lieči. Epiktétos je filozof i psychoterapeut zároveň.

Epiktétovo filozofické dielo je plnohodnotným psychoterapeutickým systémom, pretože obsahuje všetky jeho podstatné zložky: 1. *teóriu osobnosti* – človek ako racionálna bytosť, ktorá vo svojej duši neobsahuje žiadne stopy iracionality, 2. *psychopatológiu* – zoznam deštruktívnych emócií a ich patologických účinkov na človeka, 3. *spôsob terapie* – alebo spôsob liečby, ktorý spočíva v zasadení pacientovho uvažovania do perspektívy božskej, kozmickej dimenzie.ⁱ Jej prostredníctvom sa pacient zbavuje deštruktívnych emócií a nastupuje cestu smerom k ušľachtilému človeku, ktorý pokoj, klud a mier nachádza ako prirodzené stavy dušeⁱⁱ. Absolvovanie kompletného terapeutického

ⁱ „[...] poznaj sám seba, [...] bez boha sa o to nepokúšaj.“ *Diss.* III, 22, s. 254.

ⁱⁱ Epiktétos sa nepridržiaval zavedenej stoickej klasifikácie na štyri negatívne a tri pozitívne emocionálne stavy. V súvislosti s deštruktívnymi emóciami hovoril napr. o žiali, strachu, zármutku, závidi, škodoradosti, hrabivosti, zmäččivosti, nezdržanlivosti, nespokojnosti, popudlivosti, zbabelosti, chvastaniu, nekľude apod. K tomu viď *Diss.* II, 16, s. 168 a *Diss.* III, 2, s. 211.

tréningu vedie u človeka k odstráneniu trýznivého stavu, v ktorom sa pôvodne nachádzal a k jeho nahradeniu stavom konštruktívnym, ktorý je Epiktétovi výrazom pre ľudské zdravie, blaženosť a osobnostný rast.ⁱ

Teória osobnosti ako východisko terapeutických úvah:

Všetky činnosti, pri ktorých človek užíva svoj rozum, má vo svojej moci, inak povedané, všetko, čo je späté s rozumom, nepodlieha žiadnym vonkajším obmedzeniam, ale je celkom na nás.ⁱⁱ Epiktétos nevkladá do duše žiadne iracionálne zložkyⁱⁱⁱ a pretože svet nikdy nezakúšame bez

Čo sa týka konštruktívnych (pozitívnych) emócií, mal pod nimi na mysli trepezlivosť, ušľachtilosť, statočnosť, znášanlivosť, vľúdnosť, láskavosť, zhovievavosť, priateľstvo, slobodu apod. K tomu viď napr. *Diss.* II, 16, s. 165 a *Diss.* II, 22, s. 192.

ⁱ Epiktétos naplňa vymedzenie a ciele psychoterapie ako ich definuje Kratochvíl: „Psychoterapia je pôsobením, ktoré má *odstrániť alebo zmierniť problémy a podľa možnosti i odstrániť ich príčiny*. Má [...] viesť k obnoveniu zdravia, k poznaniu a obmedzeniu sebazničujúceho chovania, k účinnému zvládaniu problémov, konfliktov a životných úloh. Má pomáhať pacientom zmeniť prežívanie v smere lepšieho prispôsobenia životným úlohám a situáciám alebo v smere, ktorý sami považujú za žiaduci a na ktorom sa dohodnú s terapeutom. Má viesť k pocitom sebauplatnenia a sebarealizácie vlastných možností a k naplňovaniu životného zmyslu, k pocitu vyrovnanosti a spokojnosti.“ Kratochvíl 2002, s. 13.

ⁱⁱ „Niektoré veci sú v našej moci, iné nie sú v našej moci. V našej moci je súd, chcenie, žiadosť, nechť a jedným slovom všetko, čo je naša činnosť; v našej moci nie je telo, majetok, dobrá alebo zlá povest', úradné hodnosti, jedným slovom všetko, čo nie je naša činnosť. A čo je v našej moci, je od prírody slobodné, nepodlieha prekážkam, ani závadám; čo však nie je v našej moci, je slabé, otrocké, podlieha prekážkam a je cudzie. Maj teda na pamäti, že ak budeš pokladať to, čo je od prírody otrocké, za slobodné, a to, čo je cudzie, za svoje vlastné, budeš narážať na prekážky, budeš truchliť, budeš sa znepokojovať a reptať na bohov aj na ľudí; ak však budeš len to, čo je tvoje, pokladať za svoje, a cudzie, ako po pravde jest, za cudzie, potom ťa nikdy nikto nebude môcť nútiť, nikto ti nebude môcť brániť, na nikoho nebudeš reptať, nikomu nebudeš nič vyčítať, naprosto nič nebudeš robiť proti svojej vôli, nebudeš mať nepriateľov, nikto ti nebude škodiť, lebo žiadnu škodu nebudeš môcť trpieť.“ *Ench.* I, s. 27.

ⁱⁱⁱ Epiktétos nevkladá do duše človeka žiadne iracionálne (vznetlivosť, žiadostivosť,...) zložky. V koncepciách, kde iracionálne emócie naopak vystupujú ako súčasť ľudskej prirodzenosti, neusiluje ich nositeľ o to zbaviť sa ich, pretože mu ide o nastolenie správneho harmonického vzťahu medzi nimi. Tak to nachádzame napr. u Platóna alebo v strednej stoy

sprostredkovania našich súdovⁱ – ktoré sú plne v našej moci – sú všetky deštruktívne emócie, medzi nimi napr. strach a smútok, dôsledkom chybného súdenia, zlého zaobchádzania s rozumom. Možno preto konštatovať, že Epiktétovi je správne užívanie predstáv výrazom pre emocionálne, duševné zdravie.ⁱⁱ Kto myslí dobre, je duševne zdravý.

Pacienta nikdy neznepekokuje vec samotná, ale len jeho predstava o nej. Každá deštruktívna emócia tak nie je výsledkom pôsobenia objektívne zlého stavu vecí, ale púhej predstavy, ktorá ony deštruktívne emocionálne stavy vyvoláva.ⁱⁱⁱ Všetky predstavy však môžu podliehať vedomej kontrole a následne odmietnutiu. Metódu, ktorú za tým účelom Epiktétos volí, možno pomenovať ako metódu „*bdelého uvedomovania si*“ predstáv: „Zvykaj si teda pri každej znekl'udňujúcej predstave ihneď dodávať: ‚Si len predstava a naprosto nie to, čím sa zdáš byť.‘ A potom skúšaj a skúmaj podľa tých pravidiel, ktoré si si osvojil, ale predovšetkým podľa toho prvého: či sa predstava vzťahuje k veciam, ktoré sú v našej

u Poseidónia a Panaitia. K tomu viď: Sorabji 1999, s. 802-3. U Epiktéta však všetko, čo nie je rozumové, je ako iracionálne zároveň protiprirodzené, a preto deštruktívne. Epiktétos navrhuje, aby sme sa všetkých deštruktívnych emócií zbavili.

ⁱ „Ludia nie sú znepokojení vecami, ale svojimi vlastnými názormi o veciach. [...] Kedykoľvek teda narážame na prekážky alebo sa znepokojujeme, alebo sa rmútime, nikdy neobviňujeme iného, ale seba samých, to jest svoje vlastné názory.“ *Ench.* 5, s. 29, „Maj na pamäti, že ťa urazí nie ten, kto ti nadáva alebo ťa bije, ale tvoja mienka, že ťa títo ľudia urážajú. Kedykoľvek ťa teda niekto rozčúli, vedz, že ťa rozčúľila len tvoja domnienka.“ *Ench.* 20, s. 33, Viď tiež *Ench.* 1, s. 27-8.

ⁱⁱ „Jedny z vecí vložil boh do našej moci a iné nevložil. Do našej moci vložil to najkrajšie a najdôležitejšie, [...] schopnosť užívať predstáv. Lebo ak ich správne užívame, znamená to slobodu, šťastný život, dobrú myseľ, nekolísavosť; znamená to aj spravodlivosť, zákon, umiernenosť a vôbec každú cnosť.“ *Fr.* 4, s. 360, „Cieľom človeka je nasledovať bohov a podstatou dobra je náležité užívanie predstáv.“ *Diss.* I, 20, s. 100

ⁱⁱⁱ „Ludia nie sú znepokojení vecami, ale svojimi vlastnými názormi o veciach.“ *Ench.* 5, s. 29, „Maj na pamäti, že ťa urazí nie ten, kto ti nadáva alebo ťa bije, ale tvoja mienka, že ťa títo ľudia urážajú. Kedykoľvek ťa teda niekto rozčúli, vedz, že ťa rozčúľila len tvoja domnienka.“ *Ench.* 20, s. 33, „Zvykaj si teda pri každej znekl'udňujúcej predstave ihneď dodávať: ‚Si len predstava a naprosto nie to, čím sa zdáš byť.‘“ *Ench.* 1, s. 27-8.

moci, či k veciam, ktoré nie sú v našej moci; a ak sa vzťahuje k niektorým z vecí, ktoré nie sú v našej moci, ihneď si uvedom: „Netýka sa ma.“ⁱ

Osvojenie si Epiktétom navrhovanej teórie osobnosti, ktorá je plne rozumová takže neobsahuje žiadne iracionálne (= deštruktívne) zložky, ktoré by sme v súlade s dobovou filozofickou tradíciou mohli pomenovať napr. ako žiadostivosť, vznetlivosť apod. je východiskom terapeutického procesu. Vytrvalým tréningomⁱⁱ sa pacient učí neustálej bdelosti, pozornosti, aby mal permanentne na pamäti slobodu svojho rozumu, ktorý nepodlieha žiadnym obmedzeniam či prekážkam ako zdrojom deštruktívnych emócií.

Terapia božskou perspektívou:

V tomto – bohom preniknutosť – svete disponuje ľudská bytosť naprosto jedinečným postavenímⁱⁱⁱ vďaka svojej unikátnej mohutnosti rozumu. Iným menom pre boha je Epiktétovi rozum, boh je rozum a človek je rozumová bytosť.^{iv} Boh ako rozum a človek ako rozumová bytosťⁱ sú

ⁱ *Ench.* 1, s. 27-8.

Vid' tiež: „Ak uvoľniš čo i len nakrátko svoju pozornosť, nepredstavuj si, že ju zase privoľáš, kedykoľvek sa ti bude chcieť, ale to si dobre uvedom, že svojím dnešným pochybením nevyhnutne budeš menej spôsobilý ku všetkým ostatným úkonom. Lebo predovšetkým tým vzniká, a to je zo všetkého najhoršie, zvyk nedávať pozor a potom zvyk odkladať pozornosť; a tak sa ti stane zvyklosťou stále na inú a inú dobu odkladať šťastný a slušný život, chovanie zhodné s prírodou a zotrvávanie v ňom. [...] prečo nezachovávaš pozornosť ustavične?“ *Diss.* IV, 12, s. 351, vid' tiež *Diss.* III, 10, s. 227.

ⁱⁱ „Nie je totiž možné bez veľkého a vytrvalého cvičenia zaistiť našu žiadosť, aby sa neklamala a našu nechutť, aby neupadala do toho, čomu sa chce vyhnúť.“ *Diss.* III, 12, s. 231.

ⁱⁱⁱ „Lebo ak by bol boh učinil tú čiastku, ktorú sám od seba oddelil a nám dal, takú, že by podliehala zabraňovaniu a prinucovaniu zo strany jeho samotného alebo kohokoľvek iného, nebol by to už boh a nestaral by sa o nás tak, ako by mal.“ *Diss.* I, 17, s. 93.

^{iv} „Čo teda je božia podstata? Mäso? Uchovaj bože! Pozemok? Uchovaj bože! Povest'! Uchovaj bože! Rozum, vedenie, správne myslenie. Len tu teda a len tu hľadaj pravú podstatu dobra! [...] Ty však si vedúcou bytosťou, ty si diel boha a máš v sebe akúsi jeho

k sebe bezprostredne vzťahnutí. Prirodzenosť ľudská a prirodzenosť božská sú zviazané rozumom. Ak teda podstupujeme Epiktétom navrhovanú terapeutickú liečbu a kultivujeme našu myseľ tým, že ju uvádzame do súladu s našou prirodzenosťou ako rozumom nadanou bytosťou, identifikujeme všetko, čo sa deje mimo našej moci, ako prejav boha.ⁱⁱ Smrť, neúroda na poli, hlad, bolesť,... (oblasť vecí vonkajších, ktoré – na rozdiel od vnútornej, rozumom založenej slobody – človek vo svojej moci nemá a nedokáže ich ovplyvniť) – to všetko patrí ku svetu; v bohom preniknutosť svete a z božskej perspektívy však vymenované javy nepredstavujú žiadnu hrozbu, nad ktorou by sa mal človek rmútiť, veď nie je možné, aby boh človeka odvrhol a nechal napospas deštruktívnym stavom, s ktorými sa rozum, boží dar človeku, vylučuje. Epiktétos píše: „Nuž, nedostalo sa vám schopností, ktorými vyzbrojení znesiete každú príhodu? [...] „Áno, ale trápi ma nádcha!“ K čomu teda máš ruky, človeče? Či nie tiež k tomu, aby si si osušil nos? „Je teda rozumné, že je vo svete nádcha?“ A o čo je lepšie osušiť si nos ako nariekať? [...] Nuž teda tiež ty si toto uvedom a maj na pamäti schopnosti, ktoré máš a nepúšťajúc ich z

časť [...] Boha všade v sebe nosíš.“ *Diss.* II, 8, s. 141-2. Podobne sa Epiktétos vyjadruje v *Diss.* I, 9, s. 73, *Ench.* I, 14, s. 87 a na mnohých iných miestach.

ⁱ Epiktétos je jediným stoikom, ktorý učinil z *prohairesis* kľúčový termín. Skorší stoici odkazovali na racionalitu skrze štandardný termín pre ľudskú myseľ, *hégemonikon*, ktorý doslova znamená riadiaci princíp. Epiktétos sa k racionalite hlási skrze termín *prohairesis*, ktorý vyhradzuje jedine ľuďom a bohu. *Prohairesis* odkazuje na ľudskú myseľ v tých schopnostiach a dispozíciách, ktoré Epiktétos prehlasuje, že *sú na nás* a nepodliehajú vonkajším obmedzeniam, na rozdiel od *vonkajších vecí*. K tomu viac v Long 2004, s. 28-29, 211-214, 217-8.

ⁱⁱ „Prečo chcem, čo nesmiem chcieť, prečo chcem mať stoj čo stoj, čo mi nie je dané. Ale ako mám chcieť veci? Ako sú dané [...]“ *Diss.* IV, 1, s. 300, „[...] vždy chcem radšej to, čo sa práve deje. Lebo za lepšie pokladám to, čo chce boh, ako to, čo chcem ja. K nemu sa chcem pripojiť ako služobník a sprievodca: jeho chcenie je moje chcenie, jeho žiadosť je moja žiadosť, slovom jeho vôľa je moja vôľa.“ *Diss.* IV, 7, s. 330-2 a nakoniec „[...] všetko, čo sa deje v zhode s prírodou, správne sa deje.“ *Diss.* I, 11, s. 78.

mysli, hovor si: „Zošli mi teraz, bože, ktorúkoľvek tieseň chceš; lebo mám výzbroj od teba mi danú a prostriedky k tomu, aby mi všetky príhody boli ozdobou.“ⁱ

Človek má vo svojej moci jedine užívanie vlastných predstáv, a to také, že môže byť buď v zhode alebo v rozpore s jeho prirodzenosťou rozumovej bytosti. Kultiváciou rozumu sa človek pripodobňuje bohu, objavuje veci z božskej perspektívy, takže všetko, čo ho stíha, identifikuje ako prirodzené, a teda konštruktívne. Pre rozumom kultivovaného človeka, ktorý sa posadil do spoločnosti boha, vzchádza prospech z každej situácie.ⁱⁱ V nešťastie a nepokoj tak upadá jedine ten, kto nevie, že je práve v moci jeho rozumu, aby mu každá situácia bola ozdobou.ⁱⁱⁱ Každý, kto sa rmúti nad smrťou svojho priateľa, rmúti sa nad vecou vonkajšou, tým, čo nemá vo svojej moci, ale čo mu je uložené. Nerozumnou je snaha človeka meniť veci, na ktoré nemá ani nemôže mať žiaden vplyv. Nemožnosť meniť a ovplyvňovať vonkajšie veci však neústi do zúfalstva a úzkosti, pretože rozumové spojenectvo s bohom človeku diktuje vzhladať ku každej vonkajšej udalosti ako božskej, rozumnej, prirodzenej, a teda konštruktívnej.

ⁱ *Diss.* I, 6, s. 67-8

ⁱⁱ „Ale ak pozoruješ seba ako človeka a ako časť nejakého celku, potom práve pre tento celok je ti primerané raz stonať, potom sa zase plaviť morom a podstúpiť nebezpečenstvá a potom byť v núdzi či hocikedy i predčasne zomrieť. Prečo sa teda mrzíš? Nevieš, že ako noha, ak sa odlúči, už nebude nohou, tak ani ty, ak sa odlúčiš, už nebudeš stále človekom?“ *Diss.* II, 5, s. 136, „Teraz je vhodná chvíľa mať horúčku: nech sa to deje správne; teraz je čas byť o smäde; znášaj smäd správne; teraz je čas hladovať; znášaj hlad správne! Či to nie je v tvojej moci? Kto ti v tom zabráni? Piť ti zabráni tvoj lekár, ale správne byť smädný ti nemôže zabrániť; [...]“ *Diss.* III, 10, s. 228.

ⁱⁱⁱ „[...] nikto nie je nešťastný vinou iného.“ *Diss.* I, 9, s. 76.

Samovražda a smrť:

Pacient, ktorý hľadá na svet z božskej perspektívy, je k riešeniu životných problémov, ktoré ho stretnú, pozitívne naladený. Nič nie je natoľko deštruktívne, aby sa tým človek nemohol ozdobiť. Epiktétov pacient hľadá sebavedome pred seba a všetkému čelí ako výzve, ktorá len čaká na svoje prekonanie. Prekážky ho potom nedeštruujú, ale naopak posilňujú a zdokonaľujú. Bolo by snáď Olympijského víťaza bez toho, že by čelil najtvrdším úderom a súperom v tréningu?, pýta sa Epiktétos.ⁱ Napriek tomu môžu nastať situácie, kedy je úder natoľko silný, že pacient tlaku podľahne a ako východisko zo situácie si zvolí samovraždu. Epiktétos nám však nedovoľuje interpretovať ju ako výraz sebadeštrukcie, rezignácie, paralýzy či ľubovôle pacienta. Naopak, v rámci Epiktétovej myšlienkového schémy sa javí ako perfektne racionálna. Človek, ktorý sa svojím rozumom uviedol do súladu s bohom, pokiaľ od neho dostane signál pre to, aby spáchal samovraždu, protivil by sa mu, ak by jeho výzvy neupočúvnul. Ak sa hostina na boží povel skončila, človek sa musí rozlúčiť a odísť. Všetko, čo vzchádza od boha, je správne bez ohľadu na to, čo to je – impulz k samovražde nevynímajúc.ⁱⁱ

i „Potiaže sú to, čo ukazuje muža. Kedykoľvek ťa nabadúce stretne problém, spomeň si na to, že boh ako nejaký učiteľ zápasníctva ťa určil k zápasu s urputným mládencom. „A prečo?“ opýta sa niekto. Preto, aby si sa stal víťazom v olympijských hrách, ale to bez potu nie ide.“ *Diss.* I. 24, s. 105. „Nuž, nedostalo sa vám schopností, ktorými vyzbrojení znesiete každú príhodu? [...] „Áno, ale trápi ma nádcha!“ K čomu teda máš ruky, človeče? Či nie tiež k tomu, aby si si osušil nos? „Je teda rozumné, že je vo svete nádcha?“ A o čo je lepšie osušiť si nos ako nariekať? [...] Nuž teda tiež ty si toto uvedom a maj na pamäti schopnosti, ktoré máš a nepúšťajúc ich z mysli, hovor si: „Zošli mi teraz, bože, ktorúkoľvek tieseň chceš; lebo mám výzbroj od teba mi danú a prostriedky k tomu, aby mi všetky príhody boli ozdobou.““ *Diss.* I, 6, s. 67-8.

ii „„Ale čo keď mi [boh] neposkytne obživu?“ A čo iné to je, než že ako dobrý veliteľ mi dal znamenie k ústupu? Počúvam, podrobujem sa a pritom velebím svojho veliteľa a blahoslavím jeho činy. Lebo som sem prišiel, keď on chcel; opäť odídem, keď sa jemu bude chcieť, [...]““ *Diss.* III, 23, s. 285-6.

Život však človek nekončí len z vlastného rozhodnutia. Na základe toho, čo o Epiktétovej terapii už vieme, bude zrejmé, ako Epiktétos obavy zo smrti neutralizuje. Smrť je vec vonkajšia, o jej dátume nerozhodujeme, čo však ovplyvniť môžeme, je, akú predstavu si o nej vytvoríme. Pacient, ktorý rozoznal svoje unikátne – rozumom založené – spoločenstvo s bohom, sa nermúti nad tým, čo je prirodzené.ⁱ Človek, ktorý podstúpi Epiktétom navrhovanú liečbu, neupadá do deštruktívnych stavov smútku a nepokoja, pretože z božskej perspektívy je smrť udalosťou rozumnou, prirodzenou, a teda konštruktívnou.

Epiktétos ako predchodca modernej kognitívnej terapie:

Epiktétos nehľadá príčiny pacientových problémov v jeho sexuálnom pude, traume prežitej v detstve či nevhodných vzorcoch jednania naučených z jeho okolia – ako to činia iné psychoterapeutické systémy – ale v nesprávnom myslení. Všetkým deštruktívnym emóciám Epiktétos rozumie ako výsledku zlého zaobchádzania s rozumom, preto psycho-patológia, kedy je človek stravovaný deštruktívnymi emóciami, vzniká ako dôsledok chybného súdenia. Je však v moci pacienta odhaliť potenciál svojho rozumu, ktorý nepodlieha žiadnym obmedzeniam, aby pri pohľade na veci z božskej perspektívy vo svojom nositeľovi generoval

i „Prečo sa napríklad rodia klasy? Či nie je preto, aby tiež uschli? Ale neuschajú preto, aby aby boli tiež požaté? Lebo sa nerodia odlúčené od celku. Keby teda mali cítenie, mali by si priať, aby vôbec nikdy neboli požaté? Ale to by bola kliatba, keby neboli nikdy požaté. Práve tak vedzte, že aj pre ľudí by bolo prekliatím nikdy nezomrieť [...] aký je v tom problém, ak to, čo sa zrodilo, tiež hynie? A to, čím hynie, je alebo meč, alebo mučidlo, alebo more, alebo tehla zo strechy, alebo tyran. Čo ti na tom záleží, ktorou cestou zostúpiš k Hádivmu príbytku.“ *Diss.* II, 6, s. 138-9, „[...] tiež iní sa musia narodiť, rovnako ako i ty si sa narodil, a až sa narodia, musia mať priestor, obydlie a obživu. Ale ak oni prví privíši neodídu, čo ostáva tým po nich? Prečo si nenásytný? Prečo nepoznáš mieru? Prečo chceš tiesniť vesmír?“ *Diss.* IV, 1, s. 301 a „Smrť nie je zlo, lebo nie je nič, čo by bolo nečestné.“ *Diss.* I, 24, s. 105.

konštruktívne emócie klúdu a vyrovnanosti. Epiktétos píše: „Ľudia nie sú znepokojení vecami, ale svojimi vlastnými názormi o veciach. [...] Kedykoľvek teda narážame na prekážky alebo sa znepokojujeme, alebo sa rmútime, nikdy neobviňujeme iného, ale seba sami, to jest svoje vlastné názory.“ⁱ Ostatná myšlienka o vplyve myslenia na podobu nášho emocionálneho stavu, vnútorného naladenia a vzťahu ku svetu našla svoj moderný korelát v psychoterapiách označovaných ako kognitívne.ⁱⁱ *Albert Ellis** ako kognitívny terapeut kladie medzi vonkajší podnet A a emočne nabitý dôsledok C ešte systém názorov, postojov a presvedčení B, ktoré práve ovplyvňujú podobu C, takže C nie je bezprostredne spôsobené A. Ellis preberá Epiktétovu rétoriku, keď hovorí, že v našej moci nie je napr. to, akému druhu prijímacieho pohovoru do zamestnania budeme podrobení, kto bude pohovor viesť,... čo ale v našej moci máme, je spôsob, ako sa k pohovoru, reakcii na zisk alebo nenadobudnutie práce, postavíme. My sme pánmi našich B-názorov, my a len my rozhodujeme o tom, čo pre nás neúspech v pohovore bude znamenať.ⁱⁱⁱ Základom psychopatológie tak

ⁱ *Ench.* 5, s. 29.

V rovnakom duchu tiež „Maj na pamäti, že ťa urazí nie ten, kto ti nadáva alebo ťa bije, ale tvoja mienka, že ťa títo ľudia urážajú. Kedykoľvek ťa teda niekto rozčúli, vedz, že ťa rozčúľila len tvoja domnienka.“ *Ench.* 20, s. 33, viď tiež: „*Ench.* 1, s. 27-8, *Diss.* I, 9, s. 76 a *Ench.* 16, s. 32.

ⁱⁱ Kratochvíl 2002, s. 69.

* Albert Ellis (1913-2007): autor psychoterapeutickej koncepcie REBT – racionálne emočná behaviorálna terapia

ⁱⁱⁱ Predpokladajme napr. situáciu, že u pohovoru, v ktorom sa uchádzame o pracovné miesto, neuspějeme. Na situáciu môžeme reagovať napr. buď: „No, urobil som, čo sa dalo, ale bohužiaľ mali uchádzačov s lepšou kvalifikáciou. Škoda, ale určite to nie je jediné zamestnanie na svete. Tak čo keby som sa z tej skúsenosti poučil a pokúsil sa o získanie niekoľkých iných, podobných miest.“ alebo „Rozhodne som si mal u toho rozhovoru počínať lepšie. Urobil som niekoľko chýb, ktoré som urobiť nemal. To zamestnanie bolo pre mňa ako stvorené a je príšerné, že som ho nezískal. Počínal som si tak hrozne zle, že pravdepodobne zlyhám aj pri ďalšom pohovore aj u iných zamestnaní. Ako som mohol byť tak hlúpy! Musím zohnať podobné miesto, ako bolo toto, inak môj život nemá cenu. [...] To

u Ellisa (a rovnako Epiktéta) ako kognitívneho terapeuta nie je nič iné ako iracionálne myslenie.ⁱ

Námietky voči účinnosti kognitívnej terapie:

O možnostiach kognitívnej terapie sa vedú polemiky. Podľa niektorých psychoterapeutov je v praxi naprosto neplodné, keď sa napr. k neurotickému pacientovi či fóbikovi približujeme s rozumovými argumentmi.ⁱⁱ Námietku voči takémuto typu terapie výstižne charakterizuje Kratochvíl, keď konštatuje: „Klinický pracovník [...] sa však ťažko zbaví námietky, že nielen myšlienky môžu ovplyvňovať emócie, ale že tiež emócie ovplyvňujú myslenie a že v mnohých prípadoch môže byť príčinný

je hrôza! Som to ale chudák.“ Prvý postoj k neúspechu označuje Ellis ako racionálny, druhý ako iracionálny, a teda zdroj deštruktívnych emócií. Ellis 2001, s. 22n.

ⁱ Kognitívne psychoterapie nerecipujú Epiktéta celého, ale vyberajú si z neho len určitú časť, a to jeho zameranie na myslenie ako determinant psychického stavu. Tento motív navyše zasadzujú do nových súvislostí. Z toho dôvodu je medzi kognitívnou terapiou a Epiktétovým modelom nemálo odlišností. Ak napr. Epiktétos považuje frustráciu za naprosto deštruktívnu emóciu, Ellis ju vníma pozitívne, keď pôsobí ako motivácia pre, poctivé a dôkladné vykonanie pôvodne frustrujúcej udalosti. Ellis 2001, s. 22n.

ⁱⁱ Condrau 1998, s. 213-4.

Ostatným námietkam vehementne čelí jeden z hlavných protagonistov kognitívnej terapie A. T. Beck. Na obhajobu kognitívnej terapie vyberám Beckom uvádzaný prípad pacienta, ktorý trpel fóbiou zo psov. „Pri ďalšom rozhovore pacient oznámil, že od doby nášho posledného stretnutia videl mnoho psov. Popísal niečo, čoho som si až do tej doby nevšimol – že vždy, keď uvidí psa, napadne ho niečo ako: ‚On ma pohryzne!‘ Keď sa zameral na tieto myšlienky, pochopil, prečo je úzkostný: automaticky hodnotil každého psa ako nebezpečného. Uvedol, že mal strach, že bude pohryzaný, aj keď sa stretol s malinkým pudlom. Povedal: ‚Uvedomil som si, ako je smiešne myslieť si, že by ma taký malinký pes mohol pohryznúť.‘ Tiež si uvedomil, že keď sa stretol s väčším psom na vodítku, hneď začal myslieť na tie najhoršie možné eventuality. ‚Ten pes na mňa skočí a zahryzne sa mi do oka‘, ‚Skočí na mňa zozadu, prehryzne mi krk a zabije ma!‘ V priebehu troch týždňov bol pacient schopný svoj dlhotrvajúci strach zo psov prekonať, keď si opakovane uvedomoval, aké myšlienky ho pri stretnutí so psami napádajú.“ Beck 2005, s. 170 a 174.

vzťah opačný, ako kognitívna teória predpokladá.ⁱ Objav dôležitosti emócií pre racionalitu má vo vzťahu k Epiktétovmu modelu kognitívnej terapie, v ktorej sú emócie vždy len produktmi kognitívnych procesov, závažné dôsledky. *Goleman* tvrdí, že po tom, čo sme zistili, že v istom zmysle človek disponuje dvomi mozgami, dvomi druhmi myslenia a dvomi druhmi inteligencie – emočnej a racionálnej –, stratila myšlienka o potlačaní emocionality človeka ako čisto racionálnej bytosti zmysel a mala by byť nahradená myšlienkou o rovnováhe a harmonickom vzťahu emócií a rozumu.ⁱⁱ Podľa *Damasia* majú i na „najracionálnejšom“ rozhodovaní podiel emócie. *Damasio* pozoroval veľké množstvo pacientov s porušeným čelným lalokom predného mozgu, aby zistil, že schopnosť týchto ľudí správne sa rozhodovať bola výrazne oslabená, a to napriek tomu, že nevykazovali znížené IQ, netrpeli žiadnou paralýzou ani žiadnou vadou reči a pod. Životy týchto ľudí sa však rúcali, radostné správy i tragické udalosti prijímali ľahostajne, bez akejkoľvek známky smútku, ľútosti, či hnevu. Títo ľudia sa transformovali v racionálnych idiotov. Celá vec tak ukazuje na to, že strata emócií je zdrojom iracionálneho chovania. Inak povedané, emócie sú pre racionálne rozhodovanie naprosto nevyhnutné.ⁱⁱⁱ

Povážme ďalej, aké dôsledky má vykorenenie iracionality a kultivácie emocionality z ľudskej prirodzenosti vo vzťahu k deťom alebo mentálne postihnutým. Vzhľadom k tomu, že Epiktétos považuje človeka jedine za rozumovú bytosť, dieťa ako disponujúce rozumom len v určitej oslabenej forme alebo vôbec nie, je vylúčené z dôverného vzťahu k rodičovi, pretože takýto vzťah nie je vyjadrením rozumového uchopenia

i Kratochvíl 2002, s. 74-5.

Ostatné myšlienky iným spôsobom vyjadril *Blaise Pascal*: „Le coeur a sa raison que la raison ne connaît pas.“ Citát prebratý v pôvodnom znení z *Condrau* 1998, s. 203.

ii Goleman 1997, s. 36-38.

iii Goleman 1997, s. 37, 60.

sveta a ako výraz pudovosti, afektovanosti alebo nedokonalého rozumu je vzťahom, ktorý nie je hoden človeka ako človeka, pretože ho zráža na úroveň zvierat, ktoré sú schopné vzťahovať sa ku svetu jedine a práve skrze svoju dispozíciu pudovosti. Voči nim sa ale práve človek má na svojej ceste kultivácie vymedziť. Epiktétos tak ponúka na výber dichotómiu: človek alebo zviera, človek, alebo dieťa.i *Matějček* avšak podotýka, že emočná náklonnosť dieťaťa k „materskej osobe“, smiech a plač, sú niečím naprosto prirodzeným. Dieťa by podľa *Matějčka* malo vedieť prežívať smútok a strach.ii Tie však Epiktétos považuje za nežiaduce deštruktívne emócie. *Vester* poukazuje na veľký význam prvých mesiacov detstva na intelektový a emocionálny vývoj dieťaťa.iii Vzhľadom na súčasný stav bádania, podľa ktorého sa nervové dráhy emočného mozgu formujú predovšetkým pôsobením našich zážitkov v detstve,iv je Epiktétov nezaujím o emocionalitu dieťaťa vskutku postojom, ktorý možno iba odmietnuť. Čo sa týka psychoterapie, z ostatného vyplýva, že pre Epiktéta nepripadá dieťa ako terapeutický pacient do úvahy.

i Epiktétos: „Lebo čo je dieťa? Nevedomosť. Čo je dieťa? Neznalosť.“ *Diss.* II, 1, s. 127.

Rist konštatuje, že medzi stoikmi nepanovala v otázke povahy rozumu dieťaťa zhoda. Alebo sa prikláňali k variante, že rozumom disponuje len čiastočne, alebo vôbec nie. Podľa druhého názoru vyrastá človek z tvora čisto animálneho, pudového, riadiaceho sa púhym inštinktom a trvá mu sedem alebo až štrnásť rokov, kým sa u neho vyvinie rozum. K tomu viac v Rist 1998, s. 48-9 a Long 2003, s. 214. Podľa Sorabjiho nepovažovali stoici dieťa – pre jeho rozumovú nespôsobilosť – za vhodného filozofického pacienta. Rovnako tak nepovažovali za svojich pacientov ani mentálne postihnutých. Sorabji 1999, p. 804. Bonhoffer sa dokonca domnieva, že stoici považovali dieťa pre absenciu jeho rozumových daností za rovné zvieraťu. Bonhoffer 2000, s. 205.

ii *Matějček* 1996, citácia s. 95, ostatné s. 25n a na iných miestach.

iii *Vester*, 1997.

iv *Goleman* 1997, s. 37.

Direktivita a rigidita Epiktétovej terapie:

Epiktétos ako terapeut pôsobí na pacienta priamym usmerňovaním jeho myslenia, postojov a chovania. Epiktétos nie je – v duchu Sokratových myšlienok – pôrodnou babičkou, ktorá by len pomáhala pacientovej svetonázorovej orientácii a liečbe na svet, pretože Epiktétos pacienta direktívneⁱ orientuje, čím supluje úlohu samotnej rodičky. Ak Sokrates hranicu medzi laikom a expertom stiera, keď hľása „Viem, že nič neviem“, Epiktétos razí opačne „Viem, že sa mýliš v tom a tom“. Sokratova maieutika je u Epiktéta odmietnutá a nahradená predstavou o terapeutovi ako znalcovi a držiteľovi poznania a klientovi ako pasívnom objekte očakávajúcim terapeutovu expertízu. V rozhovore s pacientom kladie terapeut otázky, ktoré vedú k odhaleniu nekonzistentnosti a deštruktívnej povahy pacientom zastávaných názorov. V dôsledku nadobudnutej vedomosti pacient prehodnocuje svoje životné názory a vzdáva sa tých, ktoré pôvodne považoval za správne. Nikto podľa Epiktéta nechýbuje dobrovoľne, pravda je človeku prirodzená a prisviedčať jej opaku znamená páchať na sebe zločin. Preto, pokiaľ terapeut vyvedie pacienta zo zajatia

ⁱ „Prečo sa teda hneváme? Pretože si ceníme predmetov, o ktoré nás títo ľudia pripravujú. Nuž, neceň si svojich šiat a nebudeš sa hnevať na zlodēja; neceň si krásy svojej ženy a nebudeš sa hnevať na cudzoložníka. Vedz, že nie je zlodēja a cudzoložníka vo veciach, ktoré sú tvoje, ale len v tých, ktoré sú cudzie a nie sú vo tvojej moci. Ak sa zriekneš týchto vecí a ak ich budeš pokladať za nič, na koho sa ešte budeš hnevať? Ale pokiaľ si tieto veci ceníš, hnevaj sa skôr na seba ako na tamtých ľudí.“ *Diss. I*, 18, s. 94-95.

ⁱⁱ Hadot považuje vôbec za typický prvok helenistickej filozofie, že sa realizuje v rozhovore; dialóg je tu priestorom, na ktorom filozof ponúka partnerovi transformáciu spôsobu jeho života. Stoická filozofia v obecných rysoch, a Epiktétos v jej rámci, nie je teoretizovaním osamelého filozofa, pretože sa realizuje ako životná prax, ktorá sa predáva prostredníctvom dialógu vo vzťahu k druhému či druhým. Hadot 1995, s. 264-275.

mýlky, ten sa rád prikloní k jej opaku, na stranu toho, čo mu je vlastné a prirodzené, na stranu pravdy.i

Vylíčený prístup k pacientovi je často predmetom kritiky, keď sa mu vytyka nahradenie záujmu o človeka samotného záujmom o jeho chorobu, ktorá sa tak ocitá v centre terapeutovej práce. V dôsledku toho sa pacient mení na záhadu, problém, ktorému je treba prísť na kĺb, takže sa redukuje na púhy „objekt“. Terapia tak nadobúda podobu autoopravovne: k pacientovi, pokazenej prevodovke, sa pristupuje len na základe štandardizovaného manuálu, v dôsledku čoho sa mení z neopakovateľného subjektu na typ, ktorý má vyhovieť diagnóze pokrývajúcej nekonečné množstvo prípadov. Epiktétova terapia je koncepciou, ktorá, ako sa domnievam, nedokáže na dvoch pacientov s tou istou diagnózou aplikovať dve rôzne liečby v závislosti na ich neopakovateľných osobnostiach. Dalo by sa povedať, že ešte pred tým, než vás Epiktétos ako pacienta spoznal, než ste mu vôbec zaklopali na dvere jeho „liečebne“, už poznal spôsob liečby, ktorý má univerzálnu platnosť pre všetkých pacientov. Epiktétos vo svojom pacientovi nenachádza neopakovateľnú individualitu, ale len typ určitej deštruktívnej emócie, ktorá podlieha rigidne stanovenému terapeutickému postupu. Naproti tomu napr. *I. Yalom* píše, že „Terapeut musí usilovať o to, aby pre každého pacienta vytváral novú terapiu.“ii Humanistická a existenciálna terapia dokonca považujú domnienku o človeku ako súčasti nejakého vyššieho celku za jeho degradáciu. Podobne *M. Buber* a *C. Rogers* odmietajú redukcii človeka na púhy objekt diagnózy a v snahe o zachytenie klienta v jeho jedinečnosti a neopakovateľnosti akcentujú tzv. *liečbu stretnutím*, v ktorej terapeut vystupuje z prísnej metodologickej objektifikácie a profesionálnej nadradenosti experta do elementárnej situácie k druhému ako *Ty*.

i *Diss.* I, 18, s. 94. Vid' tiež *Diss.* I, 26, s. 110 a *Diss.* I, 27, s. 114.

ii Yalom 2003, s. 47 a Kratochvíl 2002, s. 90n.

V dialogickom vzťahu terapeuta a klienta sa všetky terapeutické metódy ocitajú v služobnom pomere ku klientovej jedinečnosti. Jadro terapeutickej práce potom spočíva v presahu „za“, „za“ osvojené metódy a terapeutickú teóriu do oblasti, kde dochádza k stretnutiu terapeuta s človekom v jeho celostnosti, jedinečnosti a neredukovateľnosti.ⁱ

Epiktétov vzťah ku klientovmu duševnému problému má podobu *kontrolovanej empatie*. Na jednej strane terapeut síce usiluje o to porozumieť pacientovej situácii, utešuje ho, usiluje o empatický vhl'ad, zároveň ale kontroluje svoju myseľ pred vpádom predstavy, že pacientova situácia je objektívne zlá. Navyše, každý pacientov povzdych, ktorý vždy identifikuje ako výraz deštruktívnej emócie, Epiktétos direktívne koriguje.ⁱⁱ Epiktétova empatia má výrazné medze a podlieha značnej autokontroly. Naproti tomu napr. *Carl Rogers* a iné psychoterapeutické koncepcie radia terapeutovi, aby sa empaticky vcit'oval do klientovej

ⁱ Rogers 1998 a Buber 1999, s. 18.

Bezprostrednosť terapeutického stretnutia, nezaujatého akoukoľvek metódou, vedie k oceneniu klienta ako subjektu, ktorý nie je devalvovaný na púhy objekt hodnotiaceho popisu. O negatívnych účinkoch objektifikácie klienta nás informuje Rogers prípadom Ellen Westovej, ktorá svoj zážitok z objektifikácie vyjadrila takto: „Analytik mi môže priniesť pochopenie, nie však liečbu.“ Rogers 1998, s. 150.

Epiktétov „chladný“ postoj k pacientovi, ktorý pre neho vystupuje ako púhy objekt očakávajúci jeho direktívne dobroznanie je prístupom, ktorý nevytvára dostatočné záruky pre vytvorenie dôverného vzťahu medzi terapeutom a klientom, vzťahom, ktorý samotný, ako vidieť na príkladoch Rogersa či Bubera, disponuje terapeutickým potenciálom. K tomu viac v Hall 1997, s. 182, Yalom 2003, s. 27, 46, Rogers 1998 a Buber 1999.

ⁱⁱ „Ak niekoho uvidíš ako plače žiaľom buď preto, že mu syn odišiel do cudziny, alebo že stratil svoj majetok, maj sa na pozore, aby ťa pri tom nestrhla predstava ako by bol uvrhnutý do nešťastia vonkajšími vecami, ale ihneď si uvedom: Tohto človeka netrápi príhoda (pretože nikoho netrápi), ale len jeho názor o nej. Ale nezdráhaj sa aspoň slovami sa mu prispôbiť a s ním povzdychnúť, ak sa naskytne taká príležitosť; len sa maj na pozore, aby si nevzdychal tiež vo svojom vnútri!“ *Ench.* 16, s. 32, viď tiež *Diss.* III, 2, s. 210.

situácie.ⁱ Epiktétos sa tomuto úsiliu vyhýba. Nemôže inak. Keby túto myšlienku akceptoval, prijal by do svojho vnútra i deštruktívne emócie. Ale potom by už nebol terapeutom, lež pacientom.

Záver:

Na začiatku Epiktétom navrhovanej terapeutickej cesty, ktorú pacient podstupuje v reflexii nad vlastným nepokojným, nešťastným a chmúrnym životom, stojí výzva „Poznaj sám seba“,ⁱⁱ veď „[...] život bez skúmania nestojí ani za to, aby ho človek žil.“ⁱⁱⁱ Človek zisťuje, že vo svojej moci má jedine užívanie vlastných predstáv, a to také, že môže byť v zhode alebo rozpore s jeho prirodzenosťou rozumovej bytosti. Kultiváciou rozumu sa človek pripodobňuje bohu, objavuje veci z božskej perspektívy, takže je so všetkým, čo sa mu deje, spokojný.

Epiktétos považuje iracionalitu za príčinu každej duševnej choroby. Človek, ktorý usudzuje zle, t.j. v rozpore s rozumovou prirodzenosťou sebe vlastnou, prepadá sa do deštruktívnych emocionálnych stavov. V terapeutickom procese sa pacient sústreďí na vlastné predstavy a pracuje s nimi ako nástrojmi, ktoré priamo vplývajú na jeho emocionalitu. Pri vedomí rozumovej prirodzenosti človeka a jeho spriaznenosti s bohom vedie vedomá kontrola a regulácia myšlienkových procesov pacienta k pohľadu na svet z božskej perspektívy, ktorý tak nachádza všetky udalosti, ktoré ho stretajú, ako konštruktívne. Cieľom Epiktétovej terapeutickej snahy je, aby v sebe pacient odhalil boha, začal sa pozerat' na svet jeho očami a dosiahol tak spokojnosti vo svete, v ktorom sa nedeje žiadne príkorie.

ⁱ Kratochvíl 2002, s. 56. K povahe vzťahu medzi pacientom a terapeutom viac v Hall 1997, 1997, s. 182 a Yalom 2003, s. 27, 46. K problematike kontrolovanej empatie u Epiktéta viac v Long 2004, s. 253.

ⁱⁱ *Diss.* I, 18, s. 95.

ⁱⁱⁱ *Diss.* I, 26, s. 111.

Z „pohľadu božieho oka“ je deštruktívna otázka „Prečo práve ja?“ nahradená konštruktívnym stanoviskom typu „Osud to tak chcel“, „Všetko je tak, ako má byť“ⁱ a pod. Božskou dimenziou kultivovaný pacient sa zbavuje deštruktívnych emócií, aby vo svojom živote našiel klúd a mier ako prirodzené stavy duše. Pacient, u ktorého je „liečba bohom“ úspešná, sám žije ako boh na zemi bez ohľadu na okolnosti, v ktorých sa nachádza. Možno len konštatovať, že Epiktétos je doktorom duše, ktorý injekčnou striekačkou rozumu ordinuje boha.ⁱⁱ

Pacient, oslobodený od deštruktívnych emócií a naladený tak, že je spokojný so všetkým, čo sa deje, zisťuje, že ako spoločenský tvor nemôže dosiahnuť konečného liečebného úspechu bez toho, že by nemanifestoval výsledky terapeutického cvičenia vo svojom *jednaní* vo vzťahu k rodine, štátu, bohu, obecné k druhému. Epiktétov človek žije jedine ako súčasť vyššej jednotky, tak ako noha je funkčná jedine ako súčasť človeka. Jedinec, vyčlenený zo širšej perspektívy vzťahov zachovávaných k rodine, spoločnosti a bohu, je rovnako neživotný ako amputovaná noha.ⁱⁱⁱ Epiktétov mudrc (vyliečený pacient) nielen „vie“, ale nadobudnuté poznatky aj v každodennom živote manifestuje.

Ako kognitívny terapeut nás Epiktétos upozorňuje na obrovský potenciál rozumu a schopnosť človeka vedome regulovať vlastný život požadovaným smerom. V tomto aspekte sa javí ako nesmierne podnetný

ⁱ „[...] vždy chcem radšej to, čo sa práve deje. Lebo za lepšie pokladám to, čo chce boh, ako ako to, čo chcem ja. K nemu sa chcem pripojiť ako služobník a sprievodca: jeho chcenie je moje chcenie, jeho žiadosť je moja žiadosť, slovom jeho vôľa je moja vôľa.“ *Diss.* IV, 7, s. 330-2 a „[...] všetko, čo sa deje v zhode s prírodou, správne sa deje.“ *Diss.* I, 11, s. 78.

ⁱⁱ „[...] poznaj sám seba, [...] bez boha sa o to nepokúšaj.“

ⁱⁱⁱ „Nevieš, že ako noha, ak sa odlúči, už nebude nohou, tak ani ty, ak sa odlúčiš, už ďalej človekom? Lebo, čo je človek? Časť štátu; najprv toho štátu, ktorý sa skladá z bohov a ľudí a potom toho, o ktorom sa hovorí, že tamtomu je veľmi blízko, štátu, ktorý je akousi nepatrnou napodobeninou oného vesmírneho.“ *Diss.* II, 5, s. 136.

a inšpiratívny mysliteľ, mimoriadne však podceňuje emocionalitu človeka, čo má fatálne dôsledky. O emócie nejavi Epiktétos žiaden záujem, nemôže teda usilovať ani o ich samostatnú kultiváciu. Konštruktívne emócie sú vždy len akýmsi výsledkom, vedľajším produktom správneho myslenia. Naopak Goleman, Damasio, Rogers ako autori, ktorých som postavil do opozície k Epiktétovi, nabádajú k rozvoju emocionality človeka, a to od raného detstva. Z úlohy, ktorú udeľujú emocionalite človeka, sa odvíja aj iná podoba terapeutického procesu, v ktorom je direktívnosť potlačená alebo absentuje. Epiktétos naopak – pomocou direktívnej inštrukcie – atakuje nevyhovujúce či neuvedomované myšlienkové postupy pacienta a nahrádza ich tými, ktoré identifikuje ako nositeľ emócií konštruktívnych.

Epiktétova myšlienka o neexistencii utrpenia vo svete (pod zorným uhlom „božieho oka“ je všetko ozdobou, perlou človeku) je hlboko zakorenená v jeho filozofii prírody. Epiktétos svet (prírodu) kriticky neskúma a spriaznenosť boha a človeka a výskyt boha v tomto svete len konštatuje. V dôsledku toho sa jeho tvrdenia o neexistencii zla vo svete menia na dogmatický článok viery. Účinnosť Epiktétových úvah to značne znižuje. Predstavme si napr. pacienta v terminálnom štádiu rakoviny, ktorému by poskytoval úľavu a pomoc dôstojne zomrieť terapeut Epiktétovho razenia. Otázka znie, prečo by mal tento pacient prijať Epiktéta s jeho filozofiou prírody, ktorá nie je ničím iným ako púhou dogmou, takže je v spore so samotnou požiadavkou – Epiktétom nárokovanej – rozumového prístupu ku svetu, ktorý každý dogmatizmus vylučuje. V krajnom prípade sa ponúka až bolestivý poznatok, že Epiktétos si berie prírodu/boha za rukojemníka legitimujúceho túžbu po dosiahnutí vnútorného klľudu a pokoja, čo je nárok, ktorému sa povaha prírody musí

podriadiť.ⁱ Sčítaný pacient by preto zrejme utlíkol Epiktéta Voltairovým *Candidom*,ⁱⁱ ktorý je brilantným výsmechom neexistencie utrpenia vo svete.

Tým, že Epiktétos všetky vonkajšie veci označuje za indiferentné, len za akési prostriedky na osvedčenie nami kultivovaného rozumu, zbavuje nás možnosti vynášať o nich hodnotové súdy: nikomu sa nedeje žiadne príkorie („Nežiadaj, aby sa veci diali ako chceš, ale žiadaj, aby sa veci diali ako sa dejú, a bude sa ti v živote vodiť dobre!“ *Ench.* 8, s. 30), všetko je tak, ako má byť, takže jediné, čo ako kultivovaná bytosť môžeme vykonať, je nahliadnuť túto danosť, tento ideálny stav a uviesť našu myseľ do súladu s ním.ⁱⁱⁱ Avšak predstava, že napr. zdravý človek a paraplegik disponujú rovnakou možnosťou sebarealizácie a prostriedkami na sledovanie vlastného šťastia sa javí ako ťažko obhájiteľná; je však plne v súlade so zásadami Epiktétovho uvažovania, v ktorom človek vystupuje ako bytosť, ktorá má vo svojej moci jedine činnosti, pri ktorých užíva vlastnú rozumovú schopnosť. Epiktétos delí veci jedine na tie, ktoré máme vo svojej moci a tie, ktoré nemáme a pretože žiadnu ďalšiu diferenciáciu nevykonáva, spadajú vražda i prirodzená smrť, všetky typy chorôb od angíny po paraplégii, atď. do *jednej a tej istej* priehradky nami neovplyvniteľných vecí. Epiktétovo delenie (1. racionálne X iracionálne a 2. to, čo máme v našej moci X to, čo v našej moci nie je) sa tak javí ako nedostatočné.

ⁱ „Veru, aj keby bol klamný poznatok, že z vecí vonkajších a nezávislých na našej slobodnej slobodnej vôli žiadna sa nás netýka, ja aspoň by som chcel prisvedčiť tomuto klamu, ktorým by som dosiahol šťastia a nerušeného klúdu v živote; [...]“ *Diss.* I, 4, s. 63.

ⁱⁱ Voltaire 2009.

ⁱⁱⁱ „V čom spočíva dobro? ,Vo vôli.‘ V čom zlo? ,Vo vôli.‘ A v čom to, čo nie je, ani dobro, ani zlo? ,Vo veciach, ktoré nie sú v moci našej vôle.““ *Diss.* II, 16, s. 163.

„A čo budete prisahať? Že za žiadnych okolností nebudete neposlušní, že si nebudete ani sťažovať, ani reptáť na niečo z toho, čo vám bolo od boha dané a že nebudete neradi činiť alebo znášať, čo je nevyhnutné.“ *Diss.* I, 14, s. 88.

Vonkajšie veci, ktoré žiaden človek nemá vo svojej moci, sú len materiálom, na ktorom uplatňujeme a osvedčujeme našu kultivovanú myseľ. Človeka tak nemožno činiť zodpovedného napr. za druh ním vykonávaného povolania, za čo ale vskutku zodpovedný je, je spôsob, akým k nemu pristupuje.ⁱ Nie ide však len o povolania, ale vôbec o akúkoľvek aktivitu – zápasiť na Olympijských hrách, jesť, chodiť, nadväzovať priateľstvá, pracovať,... možno ako filozof, kultivovane a cnostne. Epiktétos sa tu jasne vyrovnáva s predstavou o filozofii ako náuke pestovanej profesionálnymi filozofmi pre profesionálnych filozofov.“ Filozofia ako náuka s terapeutickým potenciálom tu opúšťa múry filozofických škôl a mieri na ulicu za druhým človekom. Epiktétos má ambíciu pestovať filozofiu ako *spôsob života*, pretože vyzýva človeka na jej aplikáciu do každodenných situácií, ktoré ho stretajú. Epiktétos tak pod filozofmi nerozumie nejakú zvláštnu kastu ľudí, ktorí sa pre vznešenosť svojej intelektuálnej činnosti nevenujú takým obyčajným povolaniam ako je sochár, úradník,... aby v tieni filozofickej školy dumali o povahe cnostného života. Kto správne rozumie svojmu rozumovému založeniu a spriaznenosti s bohom, ktoré z toho vyplýva, aplikuje poznatky takto vydobyté na ľubovoľné množstvo situácií, s ktorými je konfrontovaný, aby tak dosahoval pokoj a klud duše. Filozofia je v Epiktétovom prípade metódou duševnej kultivácie, ktorá prináša duševnú vyrovnanosť, čo vylučuje prítomnosť deštruktívnych emócií strachu, úzkosti, nespokojnosti, závesti a iných. Epiktétova filozofia je návodom na dosiahnutie blaženého života prekypujúceho konštruktívnymi emóciami,

ⁱ „Maj na pamäti, že si hercom takej drámy, akú určí básnik: krátkej, ak chce krátkej, dlhej, ak chce dlhej. Ak chce, aby si predstavoval žobráka, nech aj toho riadne hráš; práve tak, ak máš predstavovať mrzáka alebo hodnostára alebo prostého občana. Lebo tvoja vec je hrať dobre pridelenú úlohu, ale vybrať ju náleží inému.“ *Ench.* 17, s. 32.

a preto svojho druhu terapiou pre tých, ktorí uvažujú zle, aby sa tak – pohltení deštruktívnymi emóciami – zbytočne a umelo trápili a sužovali.ⁱ

Literatúra a skratky:

Diss. – Dissertationes (Rozpravy)

Ench. – Enchiridion (Rukojeť)

Fr. – Fragmenty (Zlomky z Rozpráv)

Beck, T. A., 2005, *Kognitívna terapia a emočné poruchy*, Praha.

Bonhoffer, A. F., 2000, *The Ethics of the Stoic Epictetus: An English Translation*, New York.

Buber, M., 1999, „Healing Through Meeting“, in: Buber, A. J. (ed.): *Martin Buber on Psychology and Psychotherapy: Essays, Letters, and Dialogue*, s. 17-22.

Condrau, G., 1998, *Sigmund Freud a Martin Heidegger: Daseinanalytická teória neuróz a psychoterapie*, Praha.

Damasio, R. A., 2000, *Descartesův omyl: Emoce, Rozum a Lidský mozek*, Praha.

Ellis, A., 2001, *Člověče, neboj se: Jak zvládnout úzkost dřív, než ovládne nás*, Praha.

Epiktétos, 1972, *Rukojeť: Rozpravy*, Praha.

Goleman, D., 1997, *Emoční inteligence*, Praha.

Hadot, P., 1995, *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford UK & Cambridge USA.

Hall, S. C., et. al., 1997, *Psychológia osobnosti: Úvod do teórií osobností*, Bratislava.

Kratochvíl, S., 2002, *Základy psychoterapie*, Praha.

Laertios, D., 1964, *Životy, názory a výroky proslulých filosofů*, Praha.

ⁱ „Podstata dobra je určitý druh vôle, podstata zla je rovnako tak určitý druh vôle. Čo teda sú vonkajšie veci? Sú to látky pre našu vôľu [...]“ *Diss.* I, 29, s. 117 a „V čom spočíva dobro? ‚Vo vôle.‘ V čom zlo? ‚Vo vôle.‘ A v čom to, čo nie je, ani dobro, ani zlo? ‚Vo veciach, ktoré nie sú v moci našej vôle.““ *Diss.* II, 16, s. 163.

- Long, A. A., 2004, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford.
- Long, A. A., 2003, *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*, Praha.
- Matějček, Z., 1993, *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Praha.
- Rist, M. J., 1998, *Stoická filosofie*, Praha.
- Rogers, C., 1998, *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*, Praha.
- Sorabji, R., 1999, „Review: Therapy of Desire.“ *Philosophy and Phenomenological Research*, Vol. 59, No. 3., s. 799-804.
- Yalom, D. I., 2003, *Chvála psychoterapie: Otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*, Praha.
- Vester, F., 1997, *Myslet, učit se ... a zapomínat?*, Plzeň.
- Voltaire, 2009, *Candide*, Praha.
- Zlomky starých stoiků*, 1984, Bratislava.