

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Stoicismus ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie

Daniel Wagner

Jednooborová psychologie

Prezenční studium

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

2017

Prague College of Psychosocial Studies



Stoicism in the third wave of cognitive behavioral therapy

Daniel Wagner

Field of Study: Psychology

Full Time Study

The Diploma Thesis Work Supervisor: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

2017

Anotace

Autor této práce se zabývá vývojem kognitivně-behaviorální terapie od behaviorismu až k její třetí vlně a spolu s tím sleduje myšlenkový vývoj stoicismu od Zenóna až po Marca Aurelia. V první části úvah pak spojuje kognitivně-behaviorální terapii se stoicismem a hledá podněty k terapeutické praxi a k péči o člověka. Ze třetí vlny pak vybírá dva základní přístupy – terapii přijetí a odevzdání a kognitivní terapii založenou na všímavosti, u kterých se pokouší najít společné filosofické základy se stoicismem.

Klíčová slova: KBT, stoicismus, třetí vlna, ACT, MBCT, terapie, filosofie

Abstract

The author of this work is describing the evolution of cognitive behavioral therapy from behaviorism to its third wave together with observing intellectual progression of stoicism from Zeno to Marcus Aurelius. In the first part of reasoning he connects cognitive therapy with stoicism and seeks for suggestions for therapeutic practice and for human care. From the third wave he chooses two main approaches – Acceptance and commitment therapy and Mindfulness-based cognitive therapy, where he endeavors to find common philosophical basis with stoicism.

Key words: CBT, stoicism, third wave, ACT, MBCT, therapy, philosophy

Čestně prohlašuji, že jsem tuto práci k bakalářské zkoušce vypracoval samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použil.

V Praze dne 27. 5. 2017

.....

Daniel Wagner

Poděkování

Děkuji panu doc. PhDr. Jaroslavu Koťovi, že zachoval stoický klid při vypracovávání mé práce, rovněž mu děkuji za jeho vřelý nadhled a humor a za jeho životní i učitelský přístup, jehož si nesmírně vážím a který mi byl v mnohém inspirací.

Obsah

Úvod	8
1 Kognitivně-behaviorální terapie a její třetí vlna	11
1.1 Vznik a vývoj kognitivně-behaviorální terapie	12
1.2 Jak funguje kognitivně-behaviorální terapie	13
1.3 Třetí vlna kognitivně behaviorální terapie	17
1.3.1 Terapie přijetí a odevzdání (Acceptance and commitment therapy).....	18
1.3.2 Kognitivní terapie založená na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy).....	22
2 Stoicismus	25
2.1 Autoři a jejich myšlenkový vývoj	26
2.1.1 Raný stoicismus.....	27
2.1.2 Střední stoicismus	28
2.1.3 Pozdní stoicismus	29
2.2 Učení stoicismu	32
2.3 Stoicismus jako péče o život člověka.....	38
3 Stoicismus a třetí vlna kognitivně-behaviorální terapie	43
3.1 Po stopách lidské přirozenosti.....	44
3.2 Stoicismus v kognitivně-behaviorální terapii.....	46
3.3 Stoicismus ve třetí vlně	49
3.4 Kam se vydat dál?	53
Závěr	54
Použitá literatura	56

Úvod

*„Co kdyby se tak skácel strom, Pú, právě když jsme pod ním?“
„A co kdyby se neskácel?“ řekl Pú po důkladné úvaze.
Prasátko se tím uklidnilo a za chvíli vesele klepali a zvonili u Sovy.*

(Milne, 1972, s. 192)

Možná se čtenář úvodního názvu zalekl. Tolik cizích a těžko srozumitelných slov, řekl si patrně. Leč když se k nim přistoupí s otevřenou myslí, zjistíme, že mluví o věcech prostých a jednoduchých. Neboť první, co se pojí se stoicismem a kognitivně-behaviorální terapií je vlastně velmi jednoduchý, ale též důležitý lidský postřeh, že to jak na věci nahlížíme a co si o věcech myslíme, ovlivňuje to, jak je poté prožíváme a jak nás ovlivňují. Oba přístupy se spojují v myšlence, že byt' je svět kolem nás v neustálém a živorodém pohybu, to jak jej budeme prožívat a jak v něm budeme žít, utváříme my. Je v tom věru dost optimismu! A byt' jsou stoikové považováni často za emocionálně asketické mudrce, při detailnějším pohledu zjistíme, že jsou to velmi optimističtí myslitelé, vážící si života a věřící, že universum jako celek směřuje k dobrému. Další všeobecný mýtus budu muset rozptýlit u kognitivně-behaviorální terapie, která je často považována za terapeutickou metodu, dělající z klientů pokusná zvířátka, a přitom se už od svého vzniku až do současnosti čím dál tím intenzivněji zaměřuje na důvěrný, empatický a otevřený vztah mezi terapeutem a klientem. Mým prvotním úkolem bude tedy přiblížit laickému čtenáři stoicismus i kognitivně-behaviorální terapii tak, jak je patrně ještě nezná. Společné rysy této filosofie a tohoto terapeutického přístupu jsou v mnohém zřejmé a bylo o nich i ledacos napsáno, přesto se během své práce pokusím zaměřit na nové rysy a nové možnosti, které se ukazují. A jelikož se v posledních letech objevila na scéně tzv. třetí vlna nových kognitivně-behaviorálních přístupů, podrobím nové filosofické zkoušce právě tyto přístupy a podívám se, co mají se stoicismem společného. Mou teoretickou otázkou v této práci tedy bude: Najdeme v nových přístupech třetí vlny kognitivně-behaviorální terapie sjednocující prvek stoické filosofie, který by tvořil jejich myšlenkový základ?

V úvodu bych ještě rád nastínil obsah této práce a případné nedostatky či detaily, které by mohly uniknout. Nejdříve čtenáři přiblížím vývoj kognitivně-behaviorální terapie, jak se integrovala z terapie behaviorální a kognitivní a popíši její současné postupy a přístup k člověku. Poté se podíváme na dva přístupy ze třetí vlny kognitivně-

behaviorální terapie – terapii přijetí a odevzdání (Acceptance and commitment therapy) a kognitivní terapii založenou na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy). Jelikož jde o práci útlejší a stručnější, rozhodl jsem se další přístupy, které by bylo možné zařadit, raději vynechat. Ze stejného důvodu jsem byl v kapitole o kognitivně-behaviorální terapii na několika místech stručnější a méně vysvětlující, než by asi bylo v teoretické práci vhodné, přesto si čtenář případné nejasnosti může dohledat v odkazech na literaturu, kde jsem pro něj připravil ke každému odkazu přesné stránkování, kde se s daným tématem či pojmem může seznámit detailněji. V kapitole o stoicismu jsem se nejdříve zaměřil na autory a jejich myšlenkový vývoj, poté jsem jejich myšlenky a jejich učení detailněji vyložil v jedné souhrnné kapitole zabývající se stoickou logikou, fyzikou a etikou. Celistvost onoho uvažování mě až překvapila a tak jsem všechny myšlenky soustředil do jednoho celku a dal jim více prostoru, než je možná běžné v takovémto druhu práce. Popis stoicismu však celou dobu sleduje zejména jednu klíčovou linii, a to, jak přistupuje stoická filosofie k člověku, jeho životu a světu kolem něj, proto jsem některé další linie, například stoické úvahy o věštech, z práce vyřadil. Onu důležitou linii pak uzavírám již ve vlastním myšlenkovém zkoumání stoicismu a jeho péče o život člověka. Nakonec přistoupím k vlastním úvahám. Při spojování obou přístupů zde náhle vyvstala otázka, zdali je vůbec možné spojovat více jak dva tisíce let starou filosofii s moderním terapeutickým přístupem? Je vůbec možné, aby tyto dva přístupy mluvily o tom samém? Proto v počátku mých úvah budu z hlediska dějin člověka sledovat lidskou přirozenost a zkoumat, zdali se oba přístupy baví o tom samém člověku. Po odpovědi na tuto otázku již nebude nic bránit tomu, abych se ještě detailněji podíval, co stoicismus říká k péči o život člověka, k terapii a ke kognitivně-behaviorální terapii zejména. A pak už nás čeká konečné porovnání stoicismu a třetí vlny kognitivně-behaviorální terapie, které by nám mělo dát nové podněty kam pokračovat dál a kde je potřeba dalšího teoretického bádání.

Tato práce je prací bilanční. Uzavírá mé studium historie a filosofie na Fakultě humanitních studií na Univerzitě Karlově. Vychází z absolvované stáže v Maudsley v Londýně, kde jsem pracoval na kognitivně-behaviorální klinice pod IAPT, kde se užívaly nejnovější metody tohoto terapeutického přístupu. A především pohlížím přímo na člověka, jeho jednoduchost, přirozenost a etiku, stejně jako stoikové, nikoli skrze

zaprášené teorie, ale skrze neustálou a oživující životní praxi, empirická pozorování a setkávání se s lidmi, které mi v nebyvalé míře umožnila má alma mater, Pražská vysoká škola psychosociálních studií, nejen mým rogeriánským výcvikem, ale i motivováním k neustávající a kontinuální praxi v nejrůznějších zařízeních. Bude to tedy běh od stoicismu, přes humanistickou psychologii, dějiny každodennosti až k modernímu pojetí kognitivně behaviorální terapie. Předkládám zde práci záměrně osobitou, která se pokouší s pokorou a možná trochu nemotorně opřít o více jak dva tisíce let běžící lidské myšlení a vdechnout modernistickému pojetí kognitivně behaviorální terapie nový závan stoicismu, který přes své stáří je pro ni více než oživující, neboť navrácí filosofii do vědy a tím i člověka člověku.

1 Kognitivně-behaviorální terapie a její třetí vlna

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) se od svých počátků na přelomu 70. a 80. let dvacátého století, kdy vznikla integrací behaviorálního a kognitivního přístupu, jako reakce na nedostatečnou paletu terapeutických možností při léčbě některých psychických problémů, dostala až k moderní třetí vlně KBT, která je v současnosti schopna pomoci téměř ve všech případech psychických a psychiatrických komplikací (Možný aj., 1999, s. 19–20; Praško, 2009, s. 108; srov. Pešek aj., 2013, s. 36). Úkolem této kapitoly bude přiblížit čtenáři stručně, jak se KBT zrodila, jaké jsou její kořeny, jakým prošla vývojem a jaké jsou její možnosti v současnosti. Podíváme se letmo na samotnou behaviorální terapii a terapii kognitivní a poté na kontext jejich integrace. Uvedeme si metody KBT a základní principy. Dále se podíváme na nové moderní přístupy v KBT, nazývané souhrnně jako „třetí vlna“, určíme si jejich specifika a zvláštnosti. Je nutné zmínit, že kvůli rozsahu práce se zaměřím pouze na dva významné proudy třetí vlny – terapii přijetí a odevzdání (Acceptance and commitment therapy – ACT) a kognitivní terapii založenou na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy – MBCT; Bhattacharya aj., 2013, s. 134 a 136; Pešek aj., 2013, s. 36; Praško, 2009, s. 109–113). Avšak je zde také potřebné uvést vynechané přístupy integrované do KBT v posledních několika letech, aby případný čtenář mohl doplnit onu pestrou paletu samostudiem. Vynechal jsem v této práci dialekticko-behaviorální terapii (Dialectical behavior therapy – DBT), terapii zaměřenou na schéma (Solution focused brief therapy – SFBT), kognitivně analytickou terapii (Cognitive analytic therapy – CAT), humanistickou terapii soucítěním a dále směry zabývající se integrací KBT a gestalt terapie a její citové vazby a hypnoterapie (Pešek aj., 2013, s. 36; Praško, 2009, s. 109–111). Nakonec nalezneme i kognitivní narativní psychoterapii pracující s příběhem a nové metody KBT pracující s náboženskou vírou či s hodnotami a hodnotovými postoji, stejně jako s nejnovějšími pokroky v neurobiologii, v zobrazovacích metodách a ve farmakoterapii (Praško, 2009, s. 110–112). Mnohé z těchto přístupů svým vymezením do třetí vlny nespadají, přesto jsou v KBT důležité a v přístupu k pacientům mají svou významnou roli, proto je nutné, před tím než náš výběr zůžime, je mít na paměti. Poprosím též, aby mi český čtenář odpustil, že v průběhu své práce nechám slovo mindfulness ve svém původním znění, neboť český ekvivalent je

ve svém znění nepřesný a může být do jisté míry zavádějící. Rovněž se u některých pojmů nebudu striktně držet zavedeného českého překladu daného slova, abych taktéž předešel významovým posunům, čtenáře na to však vždy upozorním, případné originální pojmy najde vždy v závorkách. Také budu používat zkratk tak, jak je uvedeno v závorkách. A nyní nám nezbývá nic jiného, než začít od začátku, jít až k časům moderním a pak se propadnout dvě tisíciletí do minulosti.

1.1 Vznik a vývoj kognitivně-behaviorální terapie

KBT vznikla ze dvou, dříve v mnohém rozdílných, psychoterapeutických přístupů behaviorální terapie a kognitivní terapie (Praško, 2009, s. 108).

Behaviorální terapie získala své vědecké základy už z výzkumů a experimentů na zvířatech, které probíhaly od konce 19. století do poloviny století dvacátého, jejich největším průkopníkem byl Pavlov, který zkoumal zákonitosti učení a popsal klasické podmiňování. Jím se pak inspiroval Watson, který dal vzniknout behaviorismu i myšlence, že tyto poznatky je možné využít při léčbě psychických potíží. Na jeho poznatky později navazuje Skinner v USA se svým operantním podmiňováním. V Británii navazují terapeuti na výzkumy Wolpeho a dali tak vzniknout technice k odstraňování fobií – systematické desenzibilizaci (Možný aj., 1999, s. 19 – 20). Behaviorální terapie se zaměřuje především na klientovo chování a podstatné jsou pro ní teorie učení (Beck, 2005, s. 230; Bhattacharya, 2013, s. 132). Klient je tedy behaviorálním terapeutem sledován, je analyzováno jeho chování a následně je zde snaha toto chování, škodlivé pro klienta, přeučit a naučit jej nové pomocí vědecky ověřených a empiricky zjištěných metod (Možný aj., 1999, s. 19 a 25).

Kořeny kognitivní terapie můžeme najít už ve starověkém Řecku a ve stoické filosofii (srov. Beck, 2005, s. 12; Bhattacharya, 2013, s. 132; Možný aj., 1999, s. 21). Epiktétos pronesl: „*Lidé nejsou zneklidňováni věcmi, nýbrž svými vlastními názory o věcech*“ (1972, 5). Kognitivní terapie samotná se začala rozvíjet až v 60. letech, kdy přichází Ellis se svou racionálně-emoční terapií a Beck se svou kognitivní terapií (Možný

aj., 1999, s. 21). V té době čistě behavioristický i čistě psychoanalytický přístup nedostačoval potřebám terapeutické praxe a oba přístupy přestávaly být udržitelné. Pozornost výzkumníků i terapeutů se přesouvá a soustředí na klientovy myšlenky a nové přístupy Adlera, Eriksona, Horneyové, Maslowa či Rogerse rozšiřují paletu terapeutických metod (Beck, 2005, s. 24–25). Sám Beck se významně soustředí na práci s depresí, kterou jeho kognitivní terapie úspěšně léčila (Možný aj., 1999, s. 22). Kognitivní terapie v spolupracujícím prostředí plném důvěry pracuje s pacientovým myšlením, snaží se korigovat jeho chybné názory, přesvědčení a pozměnit maladaptivní, tj. nepřízpůsobivé, sociálně nežádoucí, chování (Beck, 2005, s. 155–162).

Behaviorální a kognitivní terapie se během sedmdesátých let postupně integruje a hledá společné body, až se z nich stal v 80. letech plně fungující kognitivně-behaviorální směr. Tento směr převzal důležité prvky z obojího – zaměření na kognitivní procesy a myšlení z jednoho a sledování a vyhodnocování výsledků s empirickým ověřováním teorií z druhého (Bhattacharya, 2013, s. 133; Pešek, 2013, s. 15). Tím se KBT stává komplexním přístupem, schopným pomáhat širokému spektru klientů.

1.2 Jak funguje kognitivně-behaviorální terapie

„Kognitivně-behaviorální terapie vychází z teorie, že příčinou psychických potíží jsou chybné způsoby chování a myšlení a že tyto chybné způsoby chování a myšlení jsou naučené a udržované rozpoznatelnými vnějšími a vnitřními faktory“ (Možný aj., 1999, s. 18). KBT se tak zaměřuje na čtyři složky psychiky – myšlení, emoce, tělesné reakce a pozorovatelné chování (Pešek aj., 2013, s. 15). KBT věří, že tyto složky jsou navzájem propojené, vnímá je celostně, takže pokud se jí podaří ovlivnit jednu z modalit, promění se i všechny ostatní (Pešek aj., 2013, s. 16 a 29).

Každý člověk se neustále setkává s mnohými životními situacemi, které neustále hodnotí a interpretuje. Jde o neustálý nikdy nekončící tok myšlenek, které vyvolávají emocionální odezvu, a s nimi i odezvu tělesnou (třas, tlukot srdce etc.). V reakci na tuto odezvu se pak lidé určitým způsobem chovají a to vyvolává důsledky. Pokud se člověk

uzavře dlouhodobě do mylných interpretací situací, může se uzavřít do bludného kruhu, kdy z našeho pohledu reaguje na určitou situaci velmi iracionálně, z jeho pohledu však velmi racionálně. Uveďme si bludný kruh na příkladu – člověku začne bušit srdce, zpozoruje to a vyhodnotí tak, že má infarkt, to zesílí úzkost a ta zesílí stresovou reakci a bušení srdce. Člověk začne panikařit, má pocit, že umře, doktoři přijedou a zjistí, že srdce je v pořádku. Přesto úzkost z této situace přetrvává a přetváří se postupně do obavy být sám – „*Co když mi příště nikdo nepomůže?*“. Úzkost se postupně dostává do všech životních situací a přetváří se do konstantní úzkosti z možnosti příchodu infarktu (Pešek aj., 2013, s. 17–21). Někdy se zase klienti mohou dostat do bludného kruhu nepřiměřených přesvědčení o sobě, o druhých lidech i o světě kolem nich. Depresivní pacienti se často uzavřou do sebeznehodocujícího myšlení, do pocitů neschopnosti a méněcennosti. Kupříkladu student, který musí odprezentovat svůj projekt se bude považovat za neschopného a hloupého člověka, který se před všemi akorát ztrapní. To v něm vyvolává pocity, že když přemýšlí o oné prezentaci, je mu skoro na umření. Popisuje, že by selhání snad ani nepřežil a vymýšlí si katastrofické scénáře. To vede k tomu, že se prezentaci naprosto vyhýbá, což v něm podporuje další sebeznehodnocující myšlenky a opakovaně se utvrzuje ve své neschopnosti (Beck, 2005, s. 180–181; Pešek aj., 18–25).

Na těchto dvou příkladech jsme si ukázali, jak může vypadat ono chybné interpretování situací a chybné myšlení. KBT se snaží s pomocí introspekce, reflexe a pozorování pomoci klientovi, aby pochopil, k čemu se vážou jeho pocity a reakce, snaží se o restrukturalizaci a racionální přerámování negativních myšlenek i postojů, které leží za nimi. Klient se učí získat náhled na své emoce i reakce, snaží si je lépe uvědomovat a i je lépe přijímat a prozkoumávat (Beck, 2005, s. 19–21; Pešek aj., 2013, s. 30). Často je užíváno tzv. sokratovské tázání, které spočívá v uvádění hypotéz založených na klientových představách o sobě samém, o světě i o jeho budoucnosti. Vyvracením těchto hypotéz je klient veden k tomu korigovat své myšlení a postoje, a tím i snižovat své úzkosti a stress (Hofmann aj., 2008, s. 12). KBT se tak snaží zachytit přímé a zjevné zkreslování skutečnosti, kdy je objektivní zhodnocení skutečnosti v rozporu s hodnocením klienta. KBT se snaží rozkrýt nelogické myšlení klienta (Beck, 2005, s. 158–159). Terapeutovi jde však především o pochopení „subjektivní“ reality klienta,

o nalezení jeho sebedrývajících přesvědčení a vzorců interpersonálního chování a o nahrazování těchto přesvědčení a vzorců takovou „subjektivní“ realitou, která bude lépe vyhovovat klientovým cílům a potřebám. Pokud se klientova „nesprávná“ přesvědčení či osobní mytologie netýkají jeho potíží, není úkolem terapeuta převychovávat klienta, utvářet jej dle svého obrazu, vzdělávat jej či z něj činit renesančního člověka (Beck, 2005, s. 2005; Možný aj., 1999, s. 30).

Aby bylo možné toto učení klienta a aby bylo možné měnit jeho myšlenky a postoje ať už k sobě, k situacím či ke světu, je pro KBT klíčový a zásadní dobrý terapeutický vztah, který je naplněn důvěrou a spoluprací. Klient musí terapeutovi důvěřovat, teprve pak je možné navázat kvalitní a smysluplný vztah, který je základem pro lidské zdraví. Klient ve vztahu potřebuje bezpečí, vědět, kde je, co se bude dít a průběh terapie je mu srozumitelný a jasný, potřebuje přijetí a sebeurčení, kdy o něj terapeut jeví upřímný zájem, empaticky chápe klientovy problémy a postoje a dává mu volnost, možnost prozkoumávat různé alternativy a nedává mu jednoznačná doporučení, a nakonec potřebuje ocenění a pocit kompetence, kdy terapeut klientovy dává vědět, že něco umí, že něco dovede, zdůrazňuje jeho pokroky a chválí jej (Pešek aj., 2013, s. 37–41). Terapeutický vztah je vzájemné partnerství (Beck, 2005, s. 160). Sám Rogers napsal a později vědecky ověřil, že úspěch terapie podporuje kongruence terapeuta ve vztahu s klientem, nefalšovaná vřelost, bezpodmínečné přijetí a empatické porozumění (Haugh aj., 2008, s. 40; Rogers, 1957, s. 95–103; 1959). Stejně v mnohém využívá KBT, neboť jen ve vztahu, ve kterém klient cítí bezpečí, přijetí, zájem, respekt a ocenění, se může zastavit, zklidnit, ponořit se do sebe hlouběji a získat tak důležité náhledy na sebe i své okolí. Jen ve vztahu plném laskavosti a vřelosti může člověk objevit motivaci a sílu ke změně a může nastartovat sebeúzdavný proces (Hofmann aj., 2008, s. 3; Pešek aj., 2013, s. 42; srov. se sebeaktualizující se tendencí u Rogerse, 1959). To klade velké požadavky na terapeuta, který by měl být sám se sebou vyrovnaný, měl by jevit zájem, citlivost, přesvědčivost, jistotu ve vedení terapie, důslednost k sobě samému a zejména by měl být kongruentní (Haugh aj., 2008, Pešek aj., 2013, s. 42). Dobrý terapeut tak má dobrou sebereflexi, odstup od sebe, je pravdivý sám k sobě a ochotný si přiznat své vlastní emoce, myšlenky a nedostatky. Také je schopen unést kritiku, je schopen se z ní poučit a rovněž

přijímá zpětnou vazbu od pacienta, dle které uzpůsobuje léčbu (Hofmann aj., 2008, s. 3; Pešek aj., 2013, s. 42).

Kognitivně-behaviorální terapie má specifické rysy, které si nyní v krátkosti představíme. Zejména je krátká a časově omezená, zpravidla trvá 10 až 20 sezení, s tím se pojí, že je rychle teoreticky naučitelná a ekonomická a je možné u ní vypočítávat náklady a výhody, poměr cost-benefit (Bhattacharya aj., 2013, s. 134; Možný aj. 1999, s. 30; Praško, 2009, s. 113). Je strukturovaná a terapeut je, alespoň v počátku, více aktivní a direktivní, přičemž se postupně zodpovědnost přesouvá na klienta, klientovi jsou zadávány domácí úkoly a on výrazně pracuje mezi sezeními (Možný aj. 1999, s. 30; Pešek aj., 2013, 33–35). Jak už jsme si řekli, KBT se opírá o vztah plný důvěry mezi klientem a terapeutem, terapeut klientovi vysvětluje svůj postup a otevřeně s ním mluví. Klient je expertem na své vlastní potíže a problémy, na své prožívání i svůj život. Terapeut je pouze odborníkem, který se vyzná v léčebných metodách, nikoli autoritou (Možný aj., 1999, s. 31). KBT vychází z teorií o učení a z kognitivní psychologie, kdy její metody vždy vychází z konkrétních potřeb a problémů klienta, a zároveň jsou všechny metody empiricky a teoreticky podložené, klient ví, do čeho jde a co je mu poskytováno (Bhattacharya aj., 2013, s. 134; Možný aj., 1999, s. 31). KBT se zaměřuje zejména na přítomnost, byť se o minulost a osobní historii klienta zajímá a přihlíží k ní při léčbě. Současný stav a přítomné faktory jsou totiž daleko lépe přístupné přímému pozorování a ověřování (Možný aj., 1999, s. 32; Pešek aj., 33 a 35). S tím se pojí, že se KBT zaměřuje na konkrétní, jasně definované problémy a stanovuje si konkrétní a funkční cíle, které jsou formulovány společným úsilím terapeuta a klienta (Hofmann aj., 2008, s. 3; Možný aj., 1999, s. 32; Pešek aj., 33–34). Proto se zaměřuje na pozorovatelné a vědomé psychické procesy a jak v ověřování své teorie, tak v terapeutickém přístupu uplatňuje vědeckou metodologii (Bhattacharya aj., 2013, s. 134; Možný aj., 1999, s. 33). Konečným cílem KBT je dosažení soběstačnosti klienta. Posiluje vůli klienta pracovat na sobě samém, aby se tak stal terapeutem sám sobě. Klient se tak má terapií naučit učit. Naučit se, jak pomocí svých zkušeností řešit své problémy. Klient je veden k samostatnosti a sebedůvěře. Po ukončení terapie KBT často uskutečňuje podpůrná sezení, kde tuto schopnost klienta ověřuje a zjišťuje, zdali je výsledek terapie trvalý (Beck, 2005, s. 166; Možný aj., 1999, s. 34; Pešek aj., s. 34).

Kognitivně-behaviorální terapie byla empiricky prokázána jako účinná u depresí, úzkostných poruch, panických poruch, OCD, posttraumatických poruch, fobií, hraničních poruch osobnosti, u nadměrných obav o zdraví, u chronického únavového syndromu, poruch spánku, poruch příjmu potravy, u manželských problémů či problému se stresem etc. V součinnosti s medikací může být prospěšná i u bipolární afektivní poruchy, schizofrenie či u řady psychosomatických poruch. Omezení pro KBT platí u některých klientů s chronickými problémy, s hypochondrií či drogovou závislostí, neboť na ně klasické postupy KBT nezabírají (Možný aj. 1999, s. 24; Pešek aj. 2013, s. 36; Praško, 2009, s. 108). Z toho důvodu se v rámci KBT začaly integrovat i další přístupy a vznikla třetí vlna KBT, která se zaměřuje zejména na klienty, kterým předchází kognitivně-behaviorální léčba nedostačovala, či na oblasti, ve kterých je účinnější a efektivnější. V následujících podkapitolách si tyto přístupy přiblížíme a řekneme si jejich specifika.

1.3 Třetí vlna kognitivně behaviorální terapie

V následujícím textu nahlédneme do třetí vlny KBT a to do dvou jejích přístupů – terapie přijetí a odevzdání (Acceptance and commitment therapy), která vychází zejména z behaviorální linie KBT a poté do kognitivní terapie založené na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy), která se inspiruje především kognitivní linií KBT. Tyto dva přístupy nám v mnohém predestrou, jakým směrem se moderní KBT vydala a jakými způsoby rozšířila své spektrum možností, aby mohla pomoci širší paletě klientů a řešit s větší efektivitou více psychologických problémů. Je však stále nutné mít na paměti to, co jsme popsali výše, neboť nové přístupy z mnohého z KBT vychází, ať už jsou to některé techniky, domácí úkoly, nebo i vřelý a empatický přístup ke klientovi plný důvěry a přijetí. Právě díky těmto základům pro nás bude daleko snadnější pochopit nové prvky těchto přístupů.

1.3.1 Terapie přijetí a odevzdání (Acceptance and commitment therapy)

Terapie přijetí a odevzdání¹ (ACT) je asi nejsilnějším proudem ve třetí vlně a zároveň nejucelenější teorií (Benda, 2007, s. 134). ACT vychází z prací a výzkumu S. C. Hayes, který svou teorii založil na experimentální analýze lidského jazyka a kognice, která vychází z teorie vztahového rámce² (relational frame theory – RFT) a jejíž filosofické základy pochází z procesuálního kontextualismu (functional contextualism) a kritického racionalismu z behavioristické teorie. V mnohém se ACT inspiruje behaviorismem a v mnohém jej posouvá (Hayes, 2004, s. 639 a 646; Hayes aj., 2006, s. 5; Hofmann aj., 2008, s. 4 a 11). Mým úkolem nyní bude čtenáři přiblížit tyto velmi abstraktní pojmy a pomoci mu pochopit teorii i praxi ACT.

Kontextualismus vnímá psychologické procesy jako činnost celého organismu, která interaguje v historickém a situačním kontextu a rovněž spolu s ním (Hayes, 2004, s. 646; Hayes aj., 2006, s. 5). Kontextualismus se tak zaměřuje na celé sítě, kognitivní a jazyková propojení a vztahy mezi nimi, zabývá se celkem a již nemění vnitřní procesy samotné jako KBT, ale zaměřuje se na fungování těchto procesů a na to, jak je možné je proměnit. Zaměření na kontext, procesy a jejich fungování vysvětluje proč je ACT procesuální kontextualismus a zaměření na celek z ACT činní výrazný holistický přístup (Hayes, 2004, s. 645, 647 a 650). Dle teorie vztahového rámce (RFT) jsou jak jazyk, tak kognice závislé na vztahovém rámci. To, že myslíme rozumně, mluvíme smysluplně a posloucháme s porozuměním, provádíme tak, že odvozujeme vztahy mezi procesy, mezi slovy a procesy, mezi slovy a slovy a procesy a procesy (Hayes, 2004, s. 649). Podstata psychopatologie pak spočívá v tom, že při interakci mezi jazykem a kognicí nejsme schopni usuzovat kontext ani vztahy, stáváme se psychologicky neflexibilní (psychological inflexibility) a nejsme schopni přetrvat v činnosti, která vede k našim dlouhodobým cílům pro danou osobu důležitých, či činnost změnit, pokud k nim nesměřuje (Hayes aj., 2006, s. 6). Procesní kontexty, u nichž nejsme schopni rozlišit vztah, a jsou tím škodlivé, zahrnují – kontext doslovnosti („Život je beznadějný“),

¹ Dle mého je adekvátnějším termínem pro „*commitment*“ slovo závazek, tedy terapie přijetí a závazku. V textu bude toto slovo několikrát využito. Bohužel současné překlady v mnohém neodpovídají samotné teorii a jsou nepřesné, z toho důvodu se někdy budu držet vlastních překladů, přičemž originální název dám do závorky.

² Též možno překládat jako – relační rámcová teorie.

zdůvodňování (činnost klienta se zakládá na konstruovaných „příčinách“) a emoční kontroly (klient se zaměřuje na měnění emočních stavů jako na cíl svého života – „*musím být šťastný*“). Nerozlišení tohoto vztahu můžeme pozorovat i v situaci, kdy si klient o sobě myslí, že „*je špatný*“ a potýká se s tím, že je špatný, nikoli s myšlenkou „*jsem špatný*“ samotnou (Hayes, 2004, s. 654; Hayes aj., 2006, s. 6–7; Philippot aj., 2009, s. 289). KBT vždy analyzovala a měnila právě tyto myšlenky, ACT však mění jejich kontext (Hayes, 2004, s. 654).

Dalším rozdílem je, že KBT rozděluje kognici na chování, emoce a myšlení, zatímco ACT slučuje vše do jednoho celku a chování vnímá v daleko širším smyslu, KBT tak sleduje závislé proměnné, tedy jak se chování, emoce a myšlenky budou proměňovat v různých souvislostech, zatímco ACT sleduje kontextuální proměnné, sleduje celek, a proměny tohoto celku v rámci kontextu prostředí, situace či osobní minulosti (Hayes, 2004, s. 647; Hofmann aj., 2008, s. 11). ACT je realistickou filosofií, která odmítá ontologii, rovněž odmítá, že zde stojí objektivně pravdivé, svět totiž poznáváme jen na základě našich interakcí v něm a s ním, a tyto interakce jsou historicky a kontextuálně limitované. Klienti jsou tak motivováni, aby opustili své jediné pravdy ve svých myšlenkách a hodnoceních a přijali své vlastní hodnoty a naučili se žít a směřovat dle nich. Hodnoty jsou pak nedílnou součástí smysluplného života a též základem pro začátek terapie a léčby (Hayes, 2004, s. 647). ACT rovněž zdůrazňuje při svém realistickém pohledu funkčnost (workability) a praktičnost, ta se stává i kritériem pravdy, pravdivé je to, co je pro klienta funkční, aby mohl směřovat ke svým cílům založeným na svých hodnotách (Hayes aj., 2006, s. 5). Uvedu zde svůj ilustrační příklad k lepšímu pochopení, klient bude trpět psychotickými bludy, terapeut mu je však nebude vyvracet jakýmsi objektivními pravdami, ale přistoupí na jeho bludy a tím získá jeho důvěru. Nyní teprve je možné s klientem hledat, proč nejsou jeho bludy a psychotické stavy funkční a postupně jej nasměrovat k jeho cílům a hodnotám. Pravdivé je pak to, co je funkční pro klienta.

Při studiu vztahů mezi jazykem a kognicí je pak pro ACT důležitý pojem vyhýbání se zkušenosti (experiential avoidance). Klient předvídá, hodnotí své negativní emoce a nakonec se jim vyhne. Vyhýbání se zkušenosti je vzorec podporovaný samotným jazykem a kulturou, obé se zaměřuje na to „*cítit se dobře*“ a podporuje vyhýbání se

bolesti a smutku. Bohužel s tím, jak se jedinec daným procesům začne vyhýbat, stanou se výrazné a intenzivnější. Aby se jedinec vyhnul činností a situacím, které mu připomínají ony pro něj nepříjemné procesy, začne měnit své chování, což mu opětně zvýrazňuje tytéž nepříjemné procesy a ty se stávají intenzivnějšími a viditelnějšími (Hayes aj., 2006, s. 7). Například se cítím nervózní z vypracování práce, to jazykově uchopím tak, že „*jsem neschopný*“, neboť nejsem schopný dokončit práci. Pocit neschopnosti potlačím, stejně jako chování směřující k vypracování práce, tím se však vše zintenzivní. Už samotný krok pojmenování mého stavu jako „*jsem neschopný*“ způsobil problém. Sociální tlak na vysvětlování, zdůvodňování a praktičnost, nutí člověka k tomu, aby se snažil pochopit či vysvětlit některé své procesy, i když to není nutné, nebo je to, jak jsme si ukázali, dokonce škodlivé. Samotný jazyk tak utváří problém. Dalším příkladem problému jazyka může být situace, kdy je náhle daleko důležitější mít pravdu v tom, kdo je zodpovědný za utrpení jedince, než to, jak by tento jedinec mohl žít účinně a plně s minulostí, kterou má. Nebo je náhle důležitější bránit svůj jazykový pohled na sebe samého (např. *jsem obětí, nikdy se nerozčílím, jsem zlomený* etc.), než abych pracoval na fungujících formách chování, které neodpovídají dané verbalizaci. Zdůvodňování je samo o sobě problémem, neboť přitahuje pozornost člověka na život v daném problému a zhoršuje ještě více ono vyhýbání se zkušenosti. Dlouhodobé životní kvality jsou překryty cíli jako – mít pravdu, vypadat dobře, cítit se dobře či obhajovat sebe sama. Člověk ztrácí kontakt s tím, co vlastně doopravdy chce. Psychologická neflexibilita je posléze výsledkem – nejsme schopni flexibilně reagovat na přicházející situace či je jakkoli hodnotit (Hayes aj., 2006, s. 7).

V ACT najdeme šest hlavních procesů, které mají zvyšovat psychologickou flexibilitu, jde o přijímání (acceptance), kognitivní defúzi, býtí přítomen, self jako kontext, hodnoty a závazná činnost (committed action). ACT se pak ve své práci spoléhá na nelineární užití jazyka – paradoxy, metafory, příběhy, cvičení, behaviorální úkoly a experimentální procesy (Hayes, 2004, s. 7; Hayes aj., 2006, s. 652).

Přijímání je vědomá otevřenost a přijetí všech psychologických procesů, a to i přesto, že jsou negativní, iracionální či dokonce psychotické (Hayes, 2004, s. 647). Tyto

procesy člověk přijímá, aniž by se snažil měnit jejich frekvenci či formu. Úzkostní klienti jsou vedeni k tomu, aby bez zábran plně pocítovali svou úzkostnost a tím k ní mohli lépe přistoupit. Jde o to, ukončit klientovo zápolení s takovýmito myšlenkami a pocity a to bez snahy je jakkoli měnit či eliminovat (Hayes aj., 2006, s. 7; Hofmann aj., 2008, s. 5).

Kognitivní defúze je oddělení emočně vypjatých stimulů od nechtěných emočních odpovědí. Jde vlastně o podívání se na obsah podnětu z jiného jazykového úhlu. Klasickou technikou je zde opakování slova dokola např. mléko, mléko, mléko, načež ztrácí svůj smysl a dostane se do jiného kontextu. Podobně jsme to udělali i u předchozího příkladu „*jsm špatný*“, který jsme rovněž nahlédli z nového kontextu. Rovněž všímavost (mindfulness) pomáhá sledovat podněty bez emočních odpovědí, bez toho abychom je hodnotili či soudili (Hayes, 2004, s. 654).

Prosté **býti přítomen** je podobné mindfulness a podporuje nesoudící setkávání se s psychologickými procesy v prostředí a situacích, tak jak probíhají a jak se vyskytují (Hayes aj., 2006, s. 8).

Self jako kontext je vnímání sebe (self) jako centra pozornosti, které tak poskytuje kromě normální verbální lidské stránky i stránku transcendentální a spirituální. Toto pojetí je podporováno mindfulness cvičeními, metaforami a experimentálními procesy (Hayes aj., 2006, s. 8; Hofmann aj., 2008, s. 6).

Hodnoty jsou v ACT velmi důležité. Terapeut pomáhá klientovy pomocí cvičení zorientovat se ve svých hodnotách, a rovněž prozkoumává verbální procesy, které jej mohly vést k možnostem a hodnotám založeným na vyhýbání se, sociálním přizpůsobování se či fúzi. Předchozí přijímání, defúze a býti přítomen vedou k tomu, aby klient žil vitální život v souladu s jeho vlastními hodnotami a v možnostech své vlastní historie (Hayes, 2004, s. 656; Hayes aj., 2006, s. 8).

Závazná činnost vychází z behaviorální terapie a klade si za cíl na základě klientových hodnot utvořit konkrétní cíle. K nim poté klient učiní veřejný a konkrétní závazek, který pak bude po malých krocích plnit. ACT se tak snaží vytvořit větší a větší vzorce flexibilního a efektivního reagování (Hayes, 2004, s. 657).

Hlavním klinickým cílem ACT je tedy dostat klienta ze sevření jazyka a doslovného slovního obsahu kognice, které ho vede k vyhýbavému chování, a snaží se pro něj vytvořit

alternativní kontext, ve kterém bude moci směřovat k životu v souladu s jeho hodnotami a cíli. I proto, že ACT přijímá všechny negativní pocity a pracuje s nimi v nových kontextech, je silná při léčení depresí, zneužívání návykových látek, při zneužívání dětí etc. (Hayes, 2004, s. 650–651). ACT rozšířila možnosti KBT a svými novými postupy umožnila účinnou léčbu většímu spektru klientů.

1.3.2 Kognitivní terapie založená na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy)

Kognitivní terapie založená na všímavosti = mindfulness³ (MBCT) je v mnohých bodech podobná ACT. Na rozdíl od ACT vychází z kognitivní části KBT, vychází z jiných filosofických základů, její podstatou je mindfulness a rovněž je daleko méně teoreticky ukotvena (Hayes, 2004, s. 640). V mnohém vychází z dva a půl tisíce let starých tradic buddhismu a hinduismu a v posledních třiceti letech se významně rozšířila spolu s oblibou nejrůznějších meditací, jógy a mentálních cvičení (Benda, 2007, s. 133; Herbert aj., 2011, s. 57). Psychoterapie sdílí s buddhismem podobné cíle, snaží se zmírňovat utrpení a podporuje empirické dotazování. Buddhismus přináší disciplinovanost, systematičnost a pozoruje člověka z první osoby, nikoli ze třetí, jak tomu je v některých terapiích do dneška. Centrem se stává osobní prožívání jedince (Germer aj., 2005, s. 12). Dále MBCT vychází z na všímavosti založené redukci stresu (Mindfulness-based stress reduction – MBSR), která byla vytvořena J. Kabat-Zinnem (Benda, 2007, s. 133–134; Philippot aj., 2009, s. 288). MBCT tak slučuje východní nauku s euro-americkým psychoterapeutickým prostředím s neurobiologickými objevy, biologií a komplexními teoriemi (Herbert aj., 2011, s. 58). Ve svých počátcích se MBCT zaměřovala zejména na léčení deprese, nicméně v současnosti rozšiřuje své pole působnosti a kromě léčby se užívá i jako podpůrná technika v pomáhajících profesích (Benda, 2007, s. 134; Germer aj., 2005, s. 11; Šuráňová, 2012).

³ Pro všímavost budu v tomto textu užívat originální anglické slovo mindfulness, které vychází z jazyka starověké Indie páli a z původního slova sati, což je „paměť“ či „vzpomínka“ (Šuráňová, 2012).

Hlavní psychotherapeutické působení a směřování MBCT bychom mohli shrnout takto: cílem není získat svobodu od své úzkosti či deprese, ale získat svobodu ve své úzkosti či depresi. Cílem terapie je tedy nasměrovat klienta k úzkosti či depresi samotné, aby se jim přestal vyhýbat a přijímal je, jaké jsou. Terapie tak mění pacientův vztah k jeho určité formě utrpení či bolesti (Germer aj., 2005, s. 4). Mindfulness je proces zapojení pozornosti a uvědomování si okamžiku za okamžikem, sledování dané chvíle nesoudícím a nehodnotícím způsobem, sledování chvíle takové, jaká je, bez snahy ji jakkoli ovlivnit. Při mindfulness si člověk uvědomuje, že svět je proměnlivý stejně jako se mění v čase právě prožívané pocity, myšlenky a mentální obrazy (Germer aj., 2005, s. 6; Herbert aj., 2011, s. 58; Philippot aj., 2009, s. 287). Při mindfulness se snaží klient otevřeně přijímat jakékoli prožívání a prozkoumávat, jaké je, ať už je bolestivé či příjemné, atraktivní nebo odpudivé. MBCT tak kultivuje vztah člověka k negativním myšlenkám a pocitům a pomáhá mu kontrolovat automatické myšlení a nedostávat se tak do jeho vleku. Klient mění automatické myšlení takovým způsobem, že si nebere za cíl jej jakkoli měnit, ale pouze jej sledovat, to samo přispívá ke změně a možnosti klienta přerušit automatický tok či se mu nepodřizovat (Herbert aj., 2011, s. 68; Kuyken aj., 2010, s. 1106; Philippot aj., 2009, s. 287 a 297). Tři základní komponenty mindfulness jsou tedy uvědomování si (awareness), bytí v přítomnosti a přijímání, akceptování. V rychlém shrnutí je mindfulness nekoncepční, je zaměřená na přítomnost, je nesoudící a nehodnotící, je intencionální, je sebezpozorující, vychází z člověka samého, je neverbální, je zkoumající a objevující a tím vším je také osvobozující (Germer aj., 2005, s. 8–9).

MBCT sezení jsou převážně skupinová a čítají okolo 15 účastníků, konají se pravidelně každý týden a trvají zhruba dvě a půl hodiny. Skládají se z mindfulness cvičení, které se může zaměřovat na dech, tělesné, zvukové či vizuální podněty, myšlenky nebo emoce. Po tomto cvičení účastníci diskutují své zkušenosti a pocity a také jak se jim dařilo zvládat a plnit úkol zadaný na minulém setkání. Terapeut vedoucí skupinu si také na každé setkání připraví téma, které vychází z předchozích komentářů a zážitků. Je zde snaha, aby se účastníci držely svých pocitů a nepřecházeli k abstraktní generalizaci. Sezení končí zadáním nového úkolu. Účastníci totiž pravidelně procvičují doma další navazující mindfulness cvičení (Philippot aj., 2009, s. 291–292). V mindfulness rozlišujeme meditaci zaměřenou na koncentraci a mindfulness meditaci. Mindfulness

meditace může být praktikována prakticky kdekoli, když sedíme, stojíme, ležíme, nebo i když se hýbeme. Proto je možné dělat naprosto běžné věci mindfulness formou – jíst pralinku, čistit si zuby, umývat nádobí. Mindfulness meditace však není relaxací či autogenním tréninkem, je často opakem, neboť objekt uvědomování si může být značně zneklidňující. Jedná se o postupné setkávání se s tím, čím jsme. Mindfulness meditace není o dosažení změněného stavu mysli, je o ustálení se v daném prožitku, dané chvíli otevřeným způsobem. Mindfulness meditace je o všímání si, co odvedlo naši pozornost a posléze navracení se zpátky k této pozornosti (Germer aj., 2005, s. 15–17; Kuyken aj., 2010, s. 1106; Philippot aj., 2009, s. 292).

MBCT má tak za cíl rozvinout u klienta psychologické dovednosti, které jsou důležité při emoční regulaci a při prevenci emoční nestability. Mindfulness trénuje kontrolu pozornosti (attentional control), kdy procvičuje schopnost pozornost volně zaměřit, udržet ji a rovněž i opustit. Dále procvičuje reflexivní uvědomování si (reflexive awareness), které se zlepšuje uvědomováním si vlastního těla a automaticky aktivovaných myšlenek a tím je schopné zabránit, aby vědomí bylo odneseno automatickým proudem myšlenek, soudů či domněnek. Nakonec je zde schopnost zastavit automatické a bezprostřední reakce (inhibition of prepotent response), kdy je klient schopen přerušit automatický řetězec myšlenek a nepoddávat se mu (Philippot aj., 2009, s. 295–297).

Tímto jsme shrnuli podstatné rysy MBCT a ACT, jejich filosofické základy a východiska i terapeutické postupy a zaměření. Nyní již máme rozvrženou celou KBT i se svým vývojem, filosofií a praxí, a tak nám nic nebrání k tomu přesunout se k stoické filosofii a při její četbě hledat první spojitosti.

2 Stoicismus

Stoicismus svou významnou částí spadá do období hellénismu, tedy do období, které začíná smrtí Alexandra Velikého 323 př. Kr. a končí vítězstvím Octaviana nad Marcem Antoniem v bitvě u mysu Aktia v roce 31 př. Kr. (Long, 2003, s. 15). Období, které za sebou zanechává kult Athénské demokracie a řecké polis, tak jak je známe od Bleickeny (2003), a otevírá se novým podnětům, vlivům kosmopolitismu, prostupuje rozpínající se Řím a filosoficky se stále více zajímá o etiku a praktické otázky lidského života (Copleston, 2014, s. 505–506 a 568; Long, 2003, s. 14; Rádl, 1998, s. 216 a 220). „*Stoicismus byl nejdůležitějším a nejvlivnějším plodem hellénistické filosofie*,” píše Long ve své knize (2003, s. 140). Úkolem této části bude seznámit čtenáře s tímto filosofickým proudem, zaměřit se na jeho autory a jejich myšlenky a na konci tyto myšlenky sledovat z hlediska zdraví a péče o člověka a jeho duši. Po nezbytném úvodu přiblížím autory stoy dle dělení období na rané, kam patří zejména Zénón, Kleanthés, Chrysippos a Antipatros, střední s Panaitiosem a Poseidóniosem a pozdní, kde řecké myšlenky dostali římského nádechu, s autory Senekou, Epiktétem a Marcem Aureliem (Long, 2003, s. 149). Jelikož se mnohá díla raného a středního období nedochovala a od mnohých stoiků máme pouhé zlomky (Long, 2003, s. 153; Rist, 1998, s. 7), budu se častěji vztahovat spíše k uvedeným obdobím, než konkrétním autorům a z toho samého důvodu dám někdy více prostoru autorům o stoicích píšícím, nikoli stoikům samým, a to ať už autorům dávným, jako je Cicero či Diónenés Laertios, tak nedávným, jako je Long, Copleston či Rist. Rovněž zmíním, jaký měl stoicismus vliv na pozdější filosofii. Poté se podívám na tři základní oddíly stoické filosofie „*logiku*“, která řeší teorii poznání, sémantiku, gramatiku, logos, tedy řeč a rozum, pravidla myšlení a argumentace, „*fysiku*“, tedy přírodu a přírodní vědy, a „*etiku*“, která je v pojetí stoy praktická a moralistní, a dle níž se stoikové snažili žít a měnit se. Předmětem všech těchto tří oddílů je pak jeden sjednocující – racionální svět ve svém celku (Long, 2003, s. 152–153).

Nerad bych bral řeckým a římským myšlenkám živost a balil stoicismus do jakési foliové obálky pradávna, proto se pokusím v této části více citovat, více oživovat nejen myšlenky, ale i život sám i jeho drobnosti. Neboť stává se často při vědeckém bádání, že pro filosofy nevidíme lidi, a přes teorie nevidíme stromů a mraků. Pokud si však dovolíme

trochu volnosti, zjistíme, že dějiny Řeků a Římanů, životy stoiků, jsou v mnohém stejně živé, jako ty naše.

2.1 Autoři a jejich myšlenkový vývoj

Alexandrem Velikým se otevírá Řecko novým vlivům, již zde nenajdeme filosofy jen z řecké polis, ale přicházejí nové orientální podněty (Long, 2003, s. 27; Rádl, 1998, s. 230). Původ filosofů je pestrý, samotný Zénón z Kitia byl Féničanem z Kypru, Kleanthés pocházel z Assu v dnešním Turecku, stejně jako Chrysippos ze Soloi z přístavu Kilicia, Panitios pocházel z Rhodu a Poseidónios ze Sýrie (Copleston, 2014, s. 512, 559–560; Long, 2003, s. 142–148; Rádl, 1998, s. 230). Stoická filosofie se tak otevírá myšlence kosmopolitismu s ideálem světoobčana. Spolu s tím se rozvíjí i individualismus, neboť kosmopolitní filosofie soustředí svůj zájem na jednotlivce, jenž se snaží plnit požadavky na jeho život, a též na život ve velké a rozmanité společnosti. Tím roste i důraz na etické a praktické otázky, zatímco metafyzické a fyzické úvahy ustupují do pozadí (Armstrong, 2002, s. 149; Copleston, 2014, s. 505–506; Rádl, 1998, s. 216). Stoicismus je dle Armstronga (2002, s. 148) optimistickým monismem, celek směřuje k univerzálnímu dobru, a monistickým materialismem, svět jako hmotný celek, který najdeme už u raných stoiků Kleantha i Chrysippa (Copleston, 2014, s. 516). Už Zénón tvrdí, že nic nemůže vzniknout bez těla (Long, 2003, s. 190; srov. *Zlomky starých stoiků*, 1984, II,525). Stoikové nabízejí pojetí světa a lidské přirozenosti, které se opírá o empirické pozorování, rozum a poznatek, že všichni lidé mají shodné potřeby (Long, 2003, s. 21). Stoikové podřizují teoretickou filosofii etice, která vrcholí požadavkem na soběstačnost, tedy na osvobození se od všeho, co je vnějškové (Armstrong, 2002, s. 149). Stoická filosofie se tím odklonila od nezaújaté spekulace a obrátila se k úkolu zajistit jednotlivci bezpečí, a tak se snaží být přístupná takřka komukoli. Zaměření školy je více humanistické, filosofie získává téměř institucionální ráz a filosofové patří mezi významné a obdivované členy společnosti (Long, 2003, s. 17–28).

2.1.1 Raný stoicismus

Zénón z Kitia se narodil asi roku 332 a zemřel asi 261 př. Kr. Kolem roku 300 se dostal do Athén (Long, 2003, s. 142; srov. Caplestone, 2014, s. 512), když ztroskotal se svou lodí v Peiraiu. V Athénách se stal žákem kynika Kratéta (Díogenés Laertios, 1995, VII,2–3). Při setkání s athénskými mysliteli prý pravil: „*Dobře činí osud, že mě dohání k filosofii*“ (cit. dle Díogenéna Laertia, 1995, VII,5). V Athénách také začíná sám přednášet. V místech, kde se Zénón procházel a kde přednášel, stálo velké malované sloupořadí (stoa poikilé), od tohoto sloupořadí je pak pojmenován i samotný stoicismus a jeho stoupenci, kteří v těchto místech hledali nejen moudrost, ale i útočiště při nepokojích či hrůzovládách (Long, 2003, s. 142; Díogenés Laertios, 1995, VII,5). Zénón se ve svém učení zaměřuje na etiku a nastoluje myšlenku, že pravá přirozenost (fysis) člověka tkví v jeho racionalitě. Jeho učení má asketický duch, tvrdí, že majetek, krásný zevnějšek, či společenské postavení jsou pro lidskou blaženost zcela nepodstatné (Long, 2003, s. 143). Filemón o něm napsal ve své hře: „*Kus chleba, k tomu fíky, vodu za nápoj, to novou filosofii má tento muž; jen učí hladovět a přece žáky má*“ (cit. dle Díogenéna Laertia, 1995, VII,27). Jeho život byl, jak můžeme vidět u něj, stejně jako uvidíme i u ostatních stoiků, v souladu s jeho hlásaným učením, a to tak, že byl dokonce součástí řeckého úsloví – „*zdrženlivější než filosof Zénón*“ (Díogenés Laertios, 1995, VII,10 a 27).

Zénón tak předznamenal mnohé klíčové prvky stoicismu a to nejen svou teorií, ale i praxí. Přijetím svého ztroskotání i událostí kolem něj stvrdil stoický indiferenční postoj vůči okolnímu světu, nezáleží na tom, co se děje, ale jaký postoj k událostem zaujmeme (srov. Long, 2003, s. 144). Svým vztahováním se k sobě samému, ke svým žákům i ke světu nastínil stoickou myšlenku vztahování se k (srov. Long, 2003, s. 203). Svým asketickým životem ukazoval, že racionalita je jediným zdrojem štěstí (srov. Long, 2003, s. 144). A nakonec naplňováním svého učení životními skutky, předznamenal praktický a moralistní rys stoické filosofie, která v počátcích oplývala výrazným a nedosažitelným mravním idealismem a ortodoxním přístupem, který byl později měněn a laděn v průběhu vývoje stoy (srov. Coplestone, 2014, s. 559; Long, 2003, s. 144).

Po smrti Zénónově přechází do vedení školy **Kleanthés z Assu**, který žil asi 331 až 232 př. Kr. (Coplestone, 2014, s. 512; srov. Díogenés Laertios, 1995, VII,168). Byl velmi

svědomitým žákem Zénóna a rovněž i velmi pracovitým, když se jej ptali, proč čerpá vodu, odpověděl: „*Což pak jen čerpám vodu? Což pak též nekopu? Což nezalévám a nedělám to všechno proto, abych mohl filosofovat?*“ Zénón ještě za svého života jej v této činnosti podporoval a požádal ho, aby mu denně odevzdal jeden obol ze své mzdy. Po čase přinesl všechny našetřené mince před shromážděné posluchače a řekl: „*Kleanthés mohl by uživiti i jiného Kleantha, kdyby chtěl, kdežto ti, kteří mají, z čeho by se uživili, vyžadují si od druhých potřebné věci a přitom se jen nedbale zabývají filosofií*“ (Díogenés Laertios, 1995, VII,169–170). Toť ukázka z Kleanthova života, jako ukázka stoicismu jako filosofie praktické.

Posledním raným stoikem, o kterém se zde zmíním, je **Chrysippos ze Soloi**, který žil asi 278 až 205 př. Kr. a který byl žákem Kleantha a jeho nástupcem ve stoické škole (Copleston, 2014, s. 512). Chrysippos významně systematizoval stoickou nauku a byl jejím myšlenkovým organizátorem (Copleston, 2014, s. 512; Rádl, 1998, s. 231). Zabývá se významně dialektikou, důležité je pro něj stoické pojetí dobra a zla a koncept původu lidské špatnosti, které se snaží objasnit. Sepsal údajně na 705 spisů a byl tak myšlenkovým vyvrcholením raného stoicismu (Copleston, 2014, s. 512 a 519–520; Díogenés Laertios, 1995, VII,180 a 189–202). Při výkladu stoických myšlenek budu vycházet často právě z Chrysippa. „*Vždyť nebýt Chrysippa by stoy nebylo*“ (Díogenés Laertios, 1995, VII,183).

2.1.2 Střední stoicismus

Stoici ve třetím a druhém století př. Kr. se skrze svůj eklektismus, ve kterém spojovali mnohé filosofie hellenistické a předhellenistické éry, snažili odstoupit od ortodoxního stoicismu, který obsahoval řadu nesplnitelných ideálů. K tomuto postupu byli dotlačeni nejen kritikou z řad akademiků, ale i římským světem, který se zajímal o čím dál tím praktičtější užití stoických nauk (Copleston, 2014, s. 532). Jejich spisy se ve větší míře nedochovali a tak se o jejich myšlenkách dovídáme od Cicerona (Long, 2003, s. 256).

Panaitros z Rhodu, který žil asi 185 až 109 př. Kr., byl prvním stoickým autorem, který významně zavrhnul stoickou ortodoxii, snaží se zmírnit přehnaný idealismus a rovněž popírá existenci skutečně moudrého člověka – stoický ideál dokonale ctnostného jedince. Pokoušel se tak přizpůsobit stoický dogmatismus ještě více potřebám praktického života (Cicero, 1976, s. 417; Copleston, 2014, s. 559; Long, 2003, s. 259–262; srov. Karfík, 2007, s. 160). Cicero o něm píše: „*Této jejich zasmušilosti a drsnosti hledě se vyhnouti Panaitios, neschvaloval ani trpké příslosti jich názorův ani přepjatých spletitostí v jejich výkladě a byl v první příčině mírnější, v druhé pak jasnější...*“ (Cicero, 1894, IV,79). Působil nějaký čas v Římě, kde významně pronikl se svou filosofií, stoicismus tak nově otevírá dále za hranicemi Řecka a rovněž nastoluje novým etickým a praktickým přístupem cestu, která stoicismus činí otevřenější pro stále větší publikum (srov. Copleston, 2014, 559).

Poseidónios z Apameie žil asi 135 až 51 př. Kr. byl velmi mnohostranným, vlivným a literárně plodným filosofem. A jelikož byl rovněž historikem, zeměpisce, racionalistou a mystikem, byl schopný tímto univerzálním přístupem sloučit mnohé proudy. Dále propracovává myšlenkovou soustavu stoického monismu (Copleston, 2014, 560; Long, 2003, s. 265). Chce se navrátit k vyhledávání příčin, od kterého stoa přístupem, že není v lidských silách znát všechny příčiny, částečně ustoupila. Kritizuje také v mnohém Chrysippovy myšlenky, zejména jeho vysvětlení špatnosti (Long, 2003, s. 265–266). Poseidónios tím otevírá cestu k „římskému“ praktickému stoicismu, kdy důraz na praktičnost, eklektismus a neortodoxní přístup otevírají stoickou filosofií širším vrstvám, a zároveň tím uzavírá kapitolu hellénistické filosofie (srov. Long, 2003, s. 269).

2.1.3 Pozdní stoicismus

V počátcích Římské říše a s nastolením císařství je charakteristickým rysem stoy významné zaměření se na praktické a morální otázky a již zmíněný eklektismus, který čerpá z epikurejských mravních rad a jiných filosofických směrů. Za římských autorů dochází k platonizaci stoy. Metafyzické úvahy téměř zcela vymizely, římscí autoři se soustředí zejména na etiku. Stoicismus se stává v tomto období vřelejší a vnímavější

k emocionální stránce lidské přirozenosti, klade důraz na postupné zdokonalování a připouští lidskou omylnost. Nezávislost a svobodu považují stoikové za nejvyšší cíl lidského života. Stoicismus se v této době stává důležitou filosofií, která má významné náboženské prvky, a která proniká výrazně celou římskou intelektuální vrstvou. Důležitými stoiky této doby jsou Seneka, Epiktétos a Marcus Aurelius. Na rozdíl od předchozích období se nám, díky oblíbenosti Senecy a dalších autorů v křesťanských kruzích, v této části stoy dochovala řada knih v křesťanských opisech, ze kterých je možné čerpat (srov. Armstrong, 2002, s. 154–154; Coplestone, 2014, s. 568; Long, 2003, s. 280–286; Ubaldo, 2011, s. 144).

Seneca z Cordoby žil mezi léty 4 př. Kr. až 65 po Kr. a byl učitelem císaře Nerona, na jehož příkaz spáchal sebevraždu. Navazuje na myšlenky střední stoy a zdůrazňuje především praktickou stránku filosofie a etiku. Filosofii chápe jako prostředek k dosažení ctnosti (Copleston, 2014, s. 568). Jeho postavení v blízkosti císaře mu dávalo příležitost uvědomit si pomíjivost bohatství, postavení i moci. Seneca napsal: „*Brevissima ad divitias per contemptum divitiarum via est.*“ – „*Je velmi krátká cesta k bohatství, skrze pohrdání bohatstvím*“ (cit. dle Coplestona, 2014, s. 570). Kvůli zhýralosti císaře a lidí kolem něj si plně uvědomoval morální boj odehrávající se v každém člověku a náročnost i prázdnotu pokušení. Byl si proto vědom, že musí ustoupit z morálního idealismu raných stoiků. Tvrdí, že úplně každý rozumný člověk může kráčet cestou ctnosti, pokud mu to vůle dovolí. Jako klíčové považuje sebezpytování. Vyvyšuje vztahy mezi lidmi, ve svých dílech vyzývá, abychom bližním pomáhali a odpouštěli těm, kteří nás zranili. Důležité je pro Senecu být v životě užitečným (Copleston, 2014, s. 570–572).

Epiktétos z Hierápole se narodil asi v roce 50 a zemřel 138 po Kr., byl nejdříve otrokem a poté jedním z členů Neronovy ochranky. Po propuštění na svobodu žil v Římě a po vyhánění filosofů císařem Domiciánem působil až do své smrti v Nikopoli. Jeho myšlenky z přednášek byly zaznamenány do knih jedním z jeho žáků (Copleston, 2014, s. 573). Říká, že se máme vztahovat jen k věcem, které jsou v naší moci, nepříznivé události, na které nemáme vliv, bychom měli nést bez vzpoury a nelibosti, neboť jsou výrazy boží vůle (srov. Epiktétos, 1972, I a IV,9). Rovněž věří, že všichni lidé mají schopnost pro ctnost, člověk má v sobě potenciál konat dobro (Copleston, 2014, s. 573). Všichni lidé mají dle něj boha za svého otce a jsou od přírody bratry. V jeho filosofii se

tak objevují náboženské prvky, které později inspirují křesťanství (Copleston, 2014, s. 577; Long, 2003, s. 284). Blaženost je plně v naší moci a nezávisí na vnějších podmínkách, svobodná vůle je nespoutatelná (srov. Epiktétos, 1972, I,1). Epiktétos praví: „*Je-li však někdo nešťasten, měj na paměti, že je nešťasten svou vlastní vinou*“ (1972, III,24; srov. Copleston, s. 577–578). Člověk tak má moc nad svým štěstím nehledě na události. Nejen tímto přístupem Epiktétos přináší ve své filosofii povzbuzení, mravní posilu i útěchu (srov. Epiktétos, 1972, s. 24).

Marcus Aurelius žil mezi léty 121 až 180 po Kr. a byl císařem v letech 161 až 180 po Kr. Byl adoptován císařem Antoninem Piem a vzděláván stoickými filosofy. Sám k sobě byl velmi přísný a dbal důsledně na svých povinnostech. Doba jeho vlády byla naplněna neustávajícími válkami (Marcus Aurelius, 1999, s. 2). Obdivuje Epiktéta a sepisuje *Hovory k sobě*, jež jsou příležitostnými aforistickými poznámkami. K filosofii připojuje náboženské prvky. Doporučuje žít ve shodě s přírodou, mluví o vstřícnosti k chybám druhých a shovívavosti (Copleston, 2014, s. 578–589; Marcus Aurelius, 1999, s. 2). Byl posledním výrazným stoikem stoického filosofického směru a v jeho nesmírně čteném díle se i uzavírá stoická cesta filosofie k praktickému a vlastně velmi jednoduchému učení a filosofování, které je dostupné takřka komukoli.

Stoa trvala oficiálně až do roku 526 po Kr., kdy ji nechal císař Justinián společně se třemi dalšími filosofickými školami v Athénách zavřít. Její skutečný život a filosofické působení však skončili již o tři staletí dříve. (Long, 2003, s. 283) Růst zájmu o platonismus a nastupující křesťanství postupně vytlačily stoické proudy. I tak si stoicismus v církevních řadách našel své místo a významně působil na mnohé církevní otce. Celá západní Evropa se i později učila o stoickém morálním myšlení a to zejména ze spisů Seneky, Cicera a Epiktéta (Long, 2003, s. 283–286). Ke spisům se později navrací autoři italského humanismu (Petrarka), z hellénistické filosofie čerpají mnozí filosofové renesanční doby. Prvky stoicismu najdeme také v dílech Spinozy, biskupa Batlera či u Kanta (Epiktétos, 1972, s. 24; Long, 140, 280 a 286).

2.2 Učení stoicismu

Mnohé o stoickém učení jsme si již v předchozích částech řekli, úkolem této kapitoly proto bude prohloubit vědění o již řečeném a vzletné pojmy jako kosmopolitismus, optimistický a materialistický monismus a mnohé další naplnit významem a pochopením. Snahou bude přiblížit čtenáři strukturu stoického myšlení, aby mohl pochopit nejen před chvílí rozvržený historický a myšlenkový vývoj, ale aby i plně porozuměl, v čem spočívala tolik zmiňovaná praktická stoická filosofie a etika, které bude tak potřeba v kapitolách nadcházejících.

Stoikové se velmi pyšili koherentností své filosofie. Byli přesvědčeni, že vesmír ve svém celku je zcela přístupný racionálnímu vysvětlení a sám o sobě je racionálně uspořádanou strukturou. Koherentnost stoicismu byla založena na přesvědčení, že přírodní události se k sobě navzájem mají takovým způsobem, že jimi lze podepřít soubor soudů, které člověku dovolí rozvrhovat svůj život zcela v jednotě s přírodou čili bohem (Long, 2003, s. 141–142). Jak už jsme si řekli, svou filosofii rozdělili dle platonika Xenokrata na tři široké oddíly – logiku, fyziku a etiku, přičemž předmětem všech tří oddílů je pak jedno – racionální svět ve svém celku. Filosofie je tak něčím organickým, k čemu každá část nedílně přispívá. Etika určuje ve svém nejširším smyslu podobu ostatních částí, avšak jako oddíl filosofie se etika neobejde bez logiky a fyziky. Tato neodmyslitelná jednota však mnohdy komplikuje samotný výklad (Long, 2003, s. 152–155; srov. Díogenés Laertios, 1995, VII,39). Přesto se pokusím jednotlivě vyložit stoickou logiku, fyziku i etiku, je však zároveň nutné při četbě výkladu mít na paměti stoickou jednotu a myšlenkovou celistvost.

Logiku stoikové dělili na dialektiku a rétoriku. Jazyk a myšlení nejsou u stoicismu dány apriorně, při narození jsme nepopsaným listem, duše je tabula rasa. K tomu, aby si lidská mysl mohla být čehokoli vědoma, musí jí být také něco dáno, je zapotřebí zkušeností o vnějším světě a vědomí vlastního já, vědomí o vlastních stavech mysli (Copleston, 2014, 513–515; Long, 2003, s. 156–159). Pak tedy stoikové usuzují, že: *„Jsou-li naše přesvědčení o nějaké situaci mylná, pak můžeme vidět to, co není, nebo nevidět to, co je“* (Long, 2003, s. 164). V raném stoicismu také neexistuje žádný střední

stupeň mezi věděním a nevěděním, buď něco víme, nebo to nevíme. Pravdu pak vlastní jen mudrci, pravda je tělesná a existuje rovněž pravda kosmická, která jest první příčinou všeho a odkazuje k řetězci zcela nutných příčin a následků. Vědění o nich je pak věděním o tom, co se musí stát, a tudíž souhrnem nutných pravd. Vědění stoického mudrce je tedy logickým ekvivalentem pravdy, jelikož je založeno na kauzální souvislosti, která vládne kosmickým událostem (Long, 2003, s. 164–166).

Stoikové v mnohém vycházeli v logice z Hérakleita, pro kterého je svět sjednocovaný a řízený logem, který ze světa utváří uspořádanou strukturu, kosmos (Copleston, 2014, s. 515; Long, 2003, s. 182). Stoikové tento logos přebírají a snaží se žít v souladu s ním a tedy i v souladu s přírodou (*homologúmenós*). Příroda nám pak vyjevuje konkrétní předměty, nikoli univerzálie. Hodnota jazyka tkví pro filosofa v schopnosti popisovat jím svět. Ve světě, který je spravován logem je zapotřebí nalézt spojení mezi jazykem a skutečností, najít správný popis, popis, který se upíná k příslušnému kousku přírody (Long, 2003, s. 182–184). Tím se významně propojuje logika se stoickou fyzikou.

Fyzika, tedy *fysis*, příroda, tedy stoická filosofie přírody, je důležitý princip, který utváří všechny věci, sjednocuje vše a dává světu soudržnost (Long, 2003, s. 185; srov. *Zlomky starých stoiků*, 1984, II,549 a II,937). To, co drží svět pohromadě je nejvyšší racionální bytost, bůh, který řídí všechny události, a ty jsou tak nutně dobré. Příroda je logos, ve smyslu o přírodě a jejím logu. Duše světa, mysl světa, příroda či bůh, jsou pojmy ve stoické filosofii, které všechny odkazují k jedné a téže věci – tvořivému ohni (*pneuma*), který soustavně směřuje k plození. Kosmický princip je pro stoiky rozumem pochopitelný a rozumový a stoická příroda je racionálním činitelem, jenž je nejzazší příčinou všech věcí (Long, 2003, s. 185–190). Existenci stoikové přisuzovali pouze tělesům, aby mohla věc existovat, musí podléhat změně, což mohou jen tělesa. Pro stoiky jsou i spravedlnost i mravní vlastnosti tělesa, přesto však ctnost není stejná se stolem (Karfík, 2007, s. 151; Long, 2003, s. 190–191). Rozlišují proto „činný princip“ – příroda, bůh, a „trpný princip“ – látka bez kvalitativního určení (Long, 2003, s. 192). Seneca rozlišuje, že látka neboli hmota, je nehybná ke všemu uchystaná věc, která čeká, dokud jí někdo neuvede do pohybu; příčina, tedy činný princip, je rozum, který tvaruje látku

a utváří z ní rozličné věci. Každá věc tak musí vznikat z něčeho a skrze něco (*Zlomky starých stoiků*, 1984, II,303). Kritérium existence je tedy schopnost působit nebo podléhat působení. Je však zavádějící charakterizovat stoiky čistě jako materialisty (srov. Armstrong, 2002, s. 148; Copleston, 2014, s. 516; Karfík, 2007, s. 151–153), neboť tělesa jsou ve stoické filosofii složeninami „látky“ a „mysli“, pneuma i látka, přesto, že jsou tělesné, se navzájem pronikají (Long, 2003, 192–198).

Vztahy mezi pneuma a látkou se snažili stoikové kategorizovat, kdy rozlišily čtyři kategorie. První je „podklad“ či „substance“ odpovídající látce (ta je vždy zároveň prostoupena pneumatem). Druhou kategorií je „kvalitativní určenost“. „Substance“ a „kvalitativní určenost“ jsou obecné predikáty, jimiž se musí vyznačovat vše, co existuje. Každá kvalitativně určená substance má „individualizující kvalitu“. Třetí stoická kategorie je „bytí v jistém stavu“, neboli „dispozice“. Čtvrtou, poslední, kategorií je „relativní dispozice“. Její funkcí je shrnout do jedné třídy všechny vlastnosti, které má jedna věc ve vztahu k jiné věci (Long, 2003, s. 199–202; srov. Copleston, 2014, s. 513) Proto tam, kde jsou věci navzájem propojené vzájemnou závislostí má pojem týkající se vztahů zásadní důležitost. „*Být dobrým a blaženým člověkem ve stoicismu znamená být v určitém poměru k přírodě či bohu*“ (Long, 2003, s. 202). Tato myšlenka má důležitý přesah a to nejen v dnešní ekologii, ale je významná také v mezilidskosti a ve vzájemných vztazích. Stoikové považují člověka za bytost vztahovou. „*Jsme stvořeni k součinnosti*,“ říká Marcus Aurelius ve svých *Hovorech* (1999, II,1) a tamtéž říká: „... *dobro rozumné bytosti tkví v společenství*“ (V,16).

Stoikové důsledně zastávali myšlenku o universální kauzální spojitosti (Long, 2003, s. 203). Stoikové věří, že žádná věc se neděje tak, že by po ní nenásledovala nějaká jiná a nebyla s ní spjata jako se svou příčinou, proto běh času je jako odvíjení provazu – nepřináší nic nového (srov. *Zlomky starých stoiků*, 1984, II,944 a II,945). Každá událost má svou příčinu a příroda a všeprostupující logos je tak rozumovým správcem všeho. Stoikové pak předpokládají božskou prozřetelnost, která vytváří dobrá díla, spěje k dobrému. Stoikové věří, že toto je nejlepší svět ze všech možných světů a byť jednotlivosti se mohou zdát nedokonalé, celek vykazuje harmonii (Long, 2003, s. 204). Marcus Aurelius zvolává: „*Se vším se srovnávám, co se srovnává s tebou, ó Vesmíre: nic mi není předčasné, nic pozdní, co je tobě včasné*“ (1999, IV,23). To je to, co Armstrong

tak trefně nazývá optimistickým monismem (2002, s. 148), víra v celek, který má s člověkem dobré úmysly a spěje k dobrému, podobné můžeme najít také v psychologii a nejrůznějších teoriích, kde je obzvláště humanistická psychologie jen v jisté obměně velmi podobně optimistická (srov. Rogers, 1959). Všeobecný kauzální princip, kosmologický determinismus, za kterým stojí v pozadí stoická nekonečná série stvoření stejného světa a jeho zničení primárním ohněm, na sebe bere pak v každém jednotlivém člověku osobitou identitu. Tím je ve stoické teorii zajištěna svoboda, kdy je-li člověk určován logem, je vlastně určován sám sebou, svými postoji k událostem se stává vnitřně svobodný (Copleston, 2014, s. 518; Karfík, 2007, s. 157–159; Long, 2003, s. 208; srov. *Zlomky starých stoiků*, 1984, II,593, II,623 a II,630).

Chrysippos se pak v tomto optimistické monismu snaží vysvětlit zlo. Pohromy či nemoci nejsou samy o sobě záměrem v plánu přírody, nýbrž nevyhnutelným důsledkem existence dobrých věcí, které k takovému záměru patří, blíže si však toto vysvětlení zla ve stoicismu ukážeme v části o etice (Long, 2003, s. 209). Každé dílčí zlo tedy směřuje k všeobecnému dobru a záměry přírody jsou nutně vždy dobré.

Ve smyslovém vnímání stoici uvažují tak, že věnujeme pozornost jen tomu, čemu „udělujeme souhlas“. Udělit souhlas smyslové představě znamená zaregistrovat zprávu a identifikovat její zdroj (Long, 2003, s. 213). Objekty činí dojem na duši a poznání je pak poznáním tohoto dojmu (Copleston, 2014, s. 514). Chrysippos k tomuto procesu má metaforu s pomerančem: Pomeranč na mne působí jako „něco pro mne dobrého“ a toto „působení na mne jako něco pro mne dobrého“ znamená, že si jej přeji. To, čím se bude lišit pouhé rozumové přitakání výroku „*X je pro mne dobré*“ od výroku „*přeji si X*“, je pohyb duše, který následuje pouze v druhém případě. Rozum je tedy usměřovatelem pudů a přání. Naším úkolem, dle stoiků, je rozlišovat mezi „správným“ a „špatným“ rozumem, nikdo se však nerodí jako moudrý člověk, k tomuto rozlišování, k rozumu a ctnosti, je člověk veden výchovou a pílí (Long, 2003, s. 215–219).

Etika nyní využije vše, co jsem v logice a fyzice předestřel. Dále propracovává existenci špatného na světě. V perspektivě lidstva je bída a neduživost nepřírozená, ale takové hodnocení je možné jen tehdy, když oddělíme část, tedy lidskou přirozenost, od celku, univerzální přírody. Příroda nenařizuje utrpení samoučelně: je nutné v zájmu

ekonomie celku (Long, 2003, s. 221–222). K tomu Epiktétos: „(Zeus) nařídil, aby bylo léto a zima, úroda a neúroda, ctnost a špatnost a všechny takové opaky za účelem vesmírného souladu...“ (1972, I,12) Chrysippos sám říká, že bez zla nemohlo by být dobro, jedno doplňuje druhé, spravedlnost se ukazuje z nespravedlnosti, odvaha ze zbabělosti (*Zlomky starých stoiků*, 1984, II,1169; srov. Copleston, 2014, s. 519–520). A jediný člověk má schopnost jednat tak, jak se neshoduje s vůlí přírody. To činí člověka mravně odpovědnou bytostí. Tím, že je vybaven rozumem, logem, může svobodně jednat dobře či špatně, v tom spočívá i lidská svoboda, že může být člověk ctnostný, ale také může páchat hřích (Copleston, 2014, s. 520; Long, 2003, s. 224). V dobru je tak spoluobsaženo určité zlo, proto není existence morálního zla argumentem proti boží prozřetelnosti (Copleston, 2014, s. 521). Chrysippos v Plútarchovi říká: „*Komedie obsahují směšné a absurdní verše, jež jsou samy o sobě špatné, nicméně propůjčují určitou ladnost celé hře*“ (cit. dle Coplestona, 2014, s. 522; srov. Marcus Aurelius: VI,42). K tomu ještě stoikové dodávají, že člověk nenese sám zodpovědnost za prostředí, či zlou situaci, ve kterých se nalézá. Nicméně nese odpovědnost za způsob, jak jedná ve vztahu k této situaci či prostředí. K tomu užívají stoikové metaforu s přivázaným psem za jedoucí vůz, neboť je na psu, zdali se pokusí běžet či se nechá táhnout (Long, 2003, s. 224–225). Seneka říká: „*Ducunt volentem fata, nolentem trahunt*“ – „*Svolného osud vede, vleče vzdorného*“ (1984, 107). S tím se pojí skutky, které člověk činí, ty dle stoiků sami o sobě nemohou být dobré či špatné, fyzický skutek je indiferentní. Zénón dokonce tvrdí, že ani kanibalismus, incest nebo homosexualita nejsou samy o sobě špatné. Morální zlo přísluší pouze lidské vůli a úmyslu (Copleston, 2014, s. 520 a 527).

Volbu člověk vykonává soustavně a neustále, celé chování je soustavnou řadou náležitých voleb pro a proti. Tyto volby by měly směřovat ke ctnosti a ctnostnému jednání. Ctnost pak, jako celkový cíl lidské přirozenosti, zakládá eudaimonii, blaženost. Dobrý člověk přijme i pro něj neprospěšné věci, neb slouží k univerzálnímu dobru. Raní stoici dokonce užívají příběh se záchranou dítěte z hořícího domu – udělal-li člověk vše, co bylo v jeho silách, pro jeho záchranu, necítí soustrast ani lítost (Long, 2003, s. 234–242; srov. *Zlomky starých stoiků*, 1984, III,452). Raný stoik přijímá to, co se děje, bez emocionální reakce. Snahou ideálu stoika je přijímat ochotně vše, při vědomí, že přispívá k blahu světa (Long, 2003, s. 242). Stoik však není apatický úplně, vyznačuje se dobrými

emocionálními stavy – dobromyslnost, radost a obezřetnost (Long, 2003, s. 252) Ale ani stoik není vševědoucí, u budoucích událostí není kompetentní usuzovat, zda jsou či nejsou dobré, proto na budoucnost pohlíží s relativní lhostejností. Díky tomu je stoikova blaženost v jeho moci, neboť nezávisí na dosažení výsledku, ke kterým by v budoucnu nemuselo dojít. Ctnost je tak něco, co si člověk může zvolit bez ohledu na okolnosti (Long, 2003, s. 242–243).

Ctnost rozdělovali stoikové na čtyři primární ctnosti – praktická moudrost, spravedlnost, uměřenost a statečnost (Long, 2003, s. 244; srov. Copleston, 2014, 529). Kdo vlastní jednu, vlastní všechny, proto nerozlišíme stupně, člověk je buď úplně ctnostný, anebo úplně nectnostný (Copleston, 2014, s. 529). Chybit málo nebo hodně je stále pro stoiky chybit. Raní stoikové jsou tak velmi zdrženliví vůči existenci byť jen jediného člověka, který by dosáhl cíle a konečné ctnosti. Jak Long říká: „*Stoická etika je zhuštěným souhrnem idealismu*“ (2003, 249). Pozdější autoři od tohoto striktního morálního idealismu posléze postupně ustupují, stejně jako od ideálu mudrce, který neomylně ví, co má dělat v každé životní situaci, a neopomene nic z toho provést ve správný čas a správným způsobem (Copleston, 2014, s. 530; Long, 2003, s. 250).

Ve stoicismu se po celou dobu objevuje snaha dosáhnout nezávislosti na všem vnějším. Vedle toho ale stojí i stoický kosmopolitismus, kdy člověk je společenská bytost, války jsou pro něj absurdní, neboť člověk je občanem celého světa. Proto mají všichni právo na naši dobrou vůli, milosrdenství a odpuštění. Důležitý je v tomto pojetí aspekt sebelásky, která se postupně rozšiřuje na vše, co jednotlivci patří – rodinu, přátele, spoluobčany i veškeré lidstvo. Etického ideálu dosáhneme tehdy, když milujeme všechny lidi stejně, jako milujeme sami sebe (Copleston, 2014, s. 531–532; srov. Long, 2003, s. 202; Rádl, 1998, s. 216). Tím jsme se opět dostali ke vztahovosti, kterou jsme řešili už ve fyzice. Vztahovost a s tím souznící vnitřní svoboda, dále morální zodpovědnost spojená se ctností, životní optimismus ve víře v dobro přírodního univerza, svět jako celek vnímaný tak, jak jest a možnost člověka, jak na svět a na situace, které jsou před něj stavěny, bude nahlížet, to jsou klíčové myšlenky stoicismu, které nám mnohé vypovídají o člověku, o jeho životě a o tom, jak je možno o něj pečovat. Spojitosti mezi

stoicismem a terapií, které nám postupně samy vyvstaly během výkladu, nyní využijeme v následujících kapitolách.

2.3 Stoicismus jako péče o život člověka

„Filosofie není nic jiného, než správný způsob života, nebo čestně žitá věda, nebo umění, jak správně žít; nebudeme se mýlit, řekneme-li, že filosofie je zákon dobře a čestně žít, a kdyby (někdo) řekl, že je pravidlem života, vrátil by jí její jméno,“ říká Seneca (cit. dle Coplestona, s. 524–525). Cílem filosofie, a nejen té stoické, vždy bylo najít cestu k dobrému životu a cestu k tomu, jak mu porozumět. Filosofie jako nauka o umění života. Stoikové se svým praktickým přístupem k morálním otázkám každodenního života otevřeli zcela a plně zkoumání této cesty a rovněž zpřístupnili toto filosofické hledání širokému společenskému spektru a filosofii významně zpopularizovali. A byť jim nemůžeme upřít mnohé zajímavé teorie a myšlenky, vždy byli především tvůrci textů, u kterých člověk mohl hledat útěchu, povzbuzení a mravní posilu. Cílem této kapitoly tak bude najít, co podpůrného můžeme najít ve stoické filosofii a její praktické etice a rovněž, jak se pojí stoicismus s péčí o život člověka a jaká klíčová témata pro tuto péči ve stoické filosofii můžeme najít.

O mylných přesvědčeních: již jsme četli výše stoickou poučku – jsou-li naše přesvědčení o nějaké situaci mylná, pak můžeme vidět to, co není, nebo nevidět to, co je (Long, 2003, s. 164). Tato věta ukazuje na tři věci, jednak na to, jak je důležité rozumem znovu a znovu prozkoumávat situace i naše přesvědčení, proto je tak důležitá výchova a vzdělávání (Long, 2003, s. 226). Druhá se ukazuje naše omylnost, která je zcela přirozenou, stoici by řekli, že neznáme všechny příčiny, a která v mnohém komplikuje náš život. Nejen, že nevidíme to, co je, ale zároveň se nám viděné jeví, jako cosi jiného (srov. *Zlomky starých stoiků*, 1984, II,944 a II,945). Tato metafora neplatí jen pro viděné, ale i prožívané, slyšené, kdy posloucháme vlídných slov a můžeme za nimi slyšet jen urážky, neb se nám daný člověk hnusí či jsme špatně naladěni. Nejen viděné se rozchází, ale i zažívané, mluvené i slyšené. Stoici zde popisují disociaci par excellence, kterou je

třeba v péči o člověka rozkrýt, zjistit a rozřešit. Třetí věcí je bezbrannost mýlícího se, který přes své přesvědčení nemá šanci zahlédnout to, co je, a nevidět to co není. Přestože Seneca zdůrazňuje sebezpytování (Copleston, 2014, s. 571), je důležité si uvědomit, že někdy zde není možnosti, byť je vůle, jak zahlédnout mylné přesvědčení. Proto je důležitého kontaktu, vztahu, kde se můžou ukázat mylné představy či přesvědčení (srov. Beck, 2005, s. 21).

O důvěře: na předchozí navazuje další důležitá myšlenka. Stoici říkají, že mnohé skutečnosti nám nemohou být známy, a z toho důvodu je nutné to, co se děje, přijímat s důvěrou (Long, 2003, s. 210). Byť se můžeme mýlit či se budou mýlit lidé kolem nás, a byť se bude situace jevit zle, stoici prosazují zachovávat důvěru ke světu, k lidem, k okolí, k univerzu. Tato myšlenka má hluboký dosah do mezilidské komunikace, kde je jakási apriorní důvěra klíčová k otevřenosti a vztahové plnosti. Nejde však o to, být důvěřivým hlupákem, kterého všichni podvedou. Jde spíše o to, důvěřovat vztahům obecně. Mnohé vztahy mohou být v danou chvíli zlé či špatné, a proč takové jsou, nám nemusí být známo ve svém celku. Důležité je vztahy přijímat (nikoli schvalovat!) i přes jejich špatnost, s vědomím neznalosti všech skutečností. Důvěra v lidskost jako celek ještě neznamena absolutní důvěru v každého jednotlivce. Jde však o to, že nastane-li, že budeme zrazeni, podvedeni či zlomeni, nezanevřeme na celek a budeme tak nové jednání a nové lidi přijímat s novou důvěrou.

O svobodě: důležitým stoickým příspěvkem k pojetí svobody je tato myšlenka: řekneme-li tedy, že charakter člověka je určován logem, znamená to totéž, jako říci, že určuje sám sebe (Long, 2003, s. 208). Přes stoický determinismus a víru věčného vznikání a zanikání stále stejného světa (srov. Karfík, 2007, s. 158–159), je člověk individuální svébytná bytost, která má ve vlastní moci býti svobodnou a je z vlastní vnitřní podstaty svobodná. V mnohém se toto učení podobá spinozovské sedmé definici: „*Říkáme, že nějaká věc je svobodná, jestliže existuje pouze z nutnosti své přirozenosti a je pouze sama sebou determinována k svému jednání*“ (2001, s. 10). Svoboda a možnost sám sebe určovat a tedy i měnit, je klíčovým prvkem pro jakékoli terapeutické působení, neb s ním

se vždy a priori pojí víra ve změnu, v to, že člověk má možnost sám sebe změnit, sám sebe určit a svobodně žít a jelikož svobodně, tak také morálně zodpovědně.

O praktickém: jak už bylo řečeno, Zénón pravil: „*Kleanthés mohl by uživiti i jiného Kleantha, kdyby chtěl, kdežto ti, kteří mají, z čeho by se uživili, vyžadují si od druhých potřebné věci a přitom se jen nedbale zabývají filosofií*“ (cit. dle Díogenéna Laertia, 1995, VII,170). Stoicismus je filosofií praktickou, kritizuje myšlení pro myšlení. Stoik musí žít dle toho, jak mluví, žít plně, musí být užitečným, z toho pak plyne životní radost a síla. Kleanthés jen proto, že čerpal vodu, kopal, zaléval a pracoval, mohl skutečně filosofovat a skutečně žít. Jen aktivita, živá a užitečná (užitečná ve smyslu – pro člověka smysluplná), nám umožňuje žít. Praktickými a aktivními kroky ku zdraví, je jedním z důležitých rysů kognitivně-behaviorální terapie.

O lidské přirozenosti: stoikové nám také nabízejí pojetí světa a lidské přirozenosti, které se opírá o empirické pozorování, rozum a poznatek, že všichni lidé mají shodné potřeby (Long, 2003, s. 21). Pojímání lidské přirozenosti a kladení lidí na stejnou roveň – všichni mají shodné potřeby, je důležitým projevem kosmopolitického stoicismu. Člověk je světoobčan (srov. Copleston, 2014, s. 506), nebo jak říká Epiktétos, všichni jsme příbuzní, bratři dle přírody, Diovi potomci (srov. 1972, I,13). Stoici také jako první vznesli kvůli stejnému důvodu námitky proti otroctví (srov. Ubaldo, 2011, s. 145). A pokud je člověk občanem celého světa či je člověk člověku bratrem, jsou války i neshody absurdní, stejně jako vyvyšování se jednoho jedince nad druhým. To nás vede k milosrdenství a odpouštění ostatním. Seneca říká: „*Alteri vivas oportet, si vis tibi vivere.*“ – „*Je třeba žít pro druhého, jestliže chceš žít pro sebe*“ (cit. dle Coplestona, 2014, s. 572). Opětně vidíme, jak stoikové vyvyšují vztahy a to vztahy mezi rovnými lidmi, rovnými ve své lidské přirozenosti a lidských potřebách. Všichni lidé se v jistém shodují a to nehledě na příslušnost, ale i čas. Tato úvaha bude později klíčová k ukázání, že myšlenky antického Řecka a Říma můžeme aplikovat do soudobé moderní psychoterapie.

O nemoci a věcech špatných: Chrysippos ve svém vysvětlování špatného ve světě hovoří o výhodách křehkosti lebky, která byt' může být lehce proražena, je dobré, že je lehká a takto dobře konstruovaná. Podobnou metaforu můžeme najít u zubu, který nás bolí. Je sice špatné, že nás zub bolí, ale zároveň je dobrá informace, kterou nám zub dává, že je zkažený a že s ním není něco v pořádku (srov. Copleston, 2014, s. 518–519). Tato myšlenka se nese celou stoickou etikou, kdy vše špatné vnímají stoikové jen jako cestu k celkovému dobru. Dobré existuje spolu se zlým, špatné se ukazuje spolu s dobrým. To nás přivádí k důležité myšlence v péči o člověka. Nemoci nám ukazují, co se děje, co je v celkovém v nepořádku. Musíme naslouchat nemoci, abychom zjistili její příčinu. Nemoci nejsou nutně špatnými, je nutné je přijmout a naslouchat jim a dle nich pak jednat, nikoli navzdory. Sám Seneca říká: „... *učiníš svou bolest lehkou, budeš-li ji za lehkou považovat*“ (1984, list 78.). Jedině tak je možné vypořádat se se zkaženým zubem, ale i s nepříjemnou úzkostí, návaly strachu, nespavostí či depresí.

O vztahovosti: o vztahovosti jsme tím či oním způsobem mluvili celou tuto podkapitolu a pro stoicismus je velmi významná, ať už ve svém kosmopolitismu, v nápomoci při nalézání omylnosti, v stoickém praktickém pojetí – býti užitečný a býti užitečný pro někoho, ve svém vnímání přirozenosti či v tom, že vztahy poskytují útěchu, podporu a jsou blahodárné. Vždyť sám Seneca píše: „*Lucilie, ty nejlepší z lidí, nic tak nemocného neosvěžuje a nic mu tak nepomáhá jako láska přátel, nic tak nezahání myšlenku na smrt a strach z ní*“ (1984, list 78.). „*Stoikové pronikavě pociťovali psychologickou potřebu vztahovat se – k sobě samému, ke své společnosti, ke světu*“ (Long, 2003, s. 202). Lidské vztahy jsou pro stoický život ve shodě s rozumem mlčky předpokládaná danost. Celé jejich učení směřuje k tomu, abychom se cítili doma v samotném universu. Byt' se jednotlivosti boří, vztahy v dané chvíli nás svírají a situace je tíživá, stoik nikdy nepřestane v určitém smyslu důvěřovat v sebe, v lidskost, společnost, pospolitost i samotné universum. Vztahy jsou stejně klíčové pro stoiky jako pro kognitivně-behaviorální terapii, stejně jako důvěra v ně a ve svět, ve kterém se odehrávají (srov. Beck, 2005, s. 161–162; Pešek aj., 37–42).

Touto kapitolou jsme si projasnili základní témata stoické péče o člověka, která poskytují útěchu, povzbuzení i mravní posilu. S těmito znalostmi můžeme nyní přejít

k závěrečné kapitole, kde filosofický pohled antického Řecka a Říma sloučíme s novodobou moderní třetí vlnou kognitivně-behaviorální terapie.

3 Stoicismus a třetí vlna kognitivně-behaviorální terapie

Během čtení jistě čtenář sám nalezl mnohých spojitostí mezi stoicismem a kognitivně-behaviorální terapií i s její třetí vlnou. Úkolem poslední části této práce bude propracovat tyto spojitosti a při jejich zkoumání zjistit, co stoicismus může přinést novodobé psychoterapii a její praxi.

Tato kapitola se skládá ze čtyř částí. První část je teoretickým exkurzem, ve kterém se vydám po stopách lidské přirozenosti. Při slučování moderní psychologie a antické filosofie totiž nutně vyvstává otázka, zdali je takovéto slučování vůbec možné a relevantní. Je vůbec možné, aby Zenón, Poseidónios či Epiktétes hovořili o tom samém člověku a o těch samých problémech, jako hovoří Skinner, Beck, Hayes či Segal? Vztahují se k tomu samému? Není naše úvaha i název práce vlastně zcestným pokusem o nemožné a absurdní? Abychom mohli dále pokračovat, bude, ať chceme nebo nechceme, na tuto otázku třeba odpovědět a vymezit si myšlenkový prostor, ve kterém se budeme pohybovat. Otázka po lidské přirozenosti tak bude klíčová pro naše další pokračování. V druhé kapitole propojím části, které si již v této práci podaly vřele ruce. Stoicismus je mnohými autory považován za filosofický základ kognitivně-behaviorální terapie (Beck, 2005, s. 5; Bhattacharya aj., s. 132; Možný aj., s. 21–22; Robertson, 2010). Mým úkolem proto bude zde jen zrekapitulovat poznané, opřít se o již nabyté poznatky a možná s trochou protřelosti pokusit se o nové spojitosti či odvážnější výklady. Zaměřím se především na to, co může KBT od starých stoiků získat a co jí může obohatit. Ve třetí části již vstoupíme na neznámou a v lecčems neoranou půdu, kdy budeme hledat v ACT a jejím behaviorálním přístupu založeném na procesním kontextualismu a teorii vztahového rámce a ve východních prvcích MBCT ony přetrvávající stoické kořeny a podíváme se i na to, co nového se v těchto přístupech objevilo a mohlo by mít určitou, byť jen myšlenkovou, nikoli reálnou, spojitost. Touto částí nás bude provázet ona v úvodu nastolená otázka po sjednocujícím prvku stoické filosofie v třetí vlně, která by tvořila jejich myšlenkový základ. Je zde? A mohl by tvořit svorník mezi mnohdy již velmi rozptýlenými kognitivně-behaviorálními přístupy? S těmito otázkami pak pomalu přejdeme ke čtvrté části mého výkladu, kde se podíváme, zdali existuje pro kognitivně-behaviorální přístupy jednotící filosofický základ. Popřípadě, kde je možné jej hledat

a jakým směrem se vydat dále. Rovněž popíši, co tato práce vynechala, jaké byly její nedostatky a kam by měl směřovat další výzkum a další teoretické práce.

V této části se nebudu spoléhat jen na teoretické znalosti v této práci zmíněné, ale v mnohém mi bude oporou můj pravidelný kontakt s klienty a pacienty, ať už na klinice v londýnském Maudsley, kde se pracuje s nejnovějšími přístupy v KBT, tak v Čechách nejen v Bohnickém primariátu 27, ale i v Domově pro seniory na Chodově, kde mi místní senioři mnohé dali a mnohému mě také naučili. Tato práce nebude tedy jen prací teoretickou, ale bude se významně opírat o praktické zkušenosti, o lidský kontakt a o člověka samotného.

Můžeme tady začít, ale nikoli střemhlav, ale s trpělivostí, neboť se musíme pomalu a rozvážně vydat na cestu po stopách lidské přirozenosti.

3.1 Po stopách lidské přirozenosti

Je možné, aby člověk v antickém Řecku či Římě měl stejné problémy, jako má člověk dnešní? Nedopouštíme se omylu tím, že s jakýmsi historickým patosem a nostalgií hledíme na kořeny antiky a nekriticky stále dokola opakujeme, že kognitivně-behaviorální terapie má kořeny ve stoicismu? Není to jen jakési soustavné omílání Epiktétovy věty: „*Lidé nejsou zneklidňováni věcmi, nýbrž svými vlastními názory o věcech*“ (1972, 5)? Nemáme zde zatím žádnou jistotu, že uváděné myšlenky stoické odpovídají myšlenkám kognitivně-behaviorální terapie. Proto bude nyní nutné najít společnou půdu a zjistit, jestli má s námi filosofující stoik něco společného a jestli toto společné bude dostačovat k tomu, abychom z jeho myšlenek mohli vycházet.

Ať už čteme Bleickenovu *Athénskou demokracii* (2003) nebo o antické obci de Coulangese (1997) zjistíme, že na demokracii antické najdeme spíše rozdíly, než podobnosti s demokracií dnešní a že člověk antické obce nám byl vzdálen svými představami, hodnotami myšlenkami i sny. Od té doby se celá populace proměnila, její složení, růst a s tím i celá společnost, její hodnoty, potřeby i neduhy (Bacci, 2003). Může tak stoicismus něco říci k poruchám příjmu potravy či úzkostem z metra? Proměnila se rodina, kterou nemůžeme vnímat jako „tradiční“ snad v žádné době či staletí, jako kdyby

byla neustále v pohybu (Horský, Seligová, 1997). Dokonce i žena a to, co znamená být ženou a též tedy, co znamená být mužem, se neměnilo jen v posledním století, ale od antiky po celou dobu až po novověk (Ennenová, 2002). Měnily se postoje, chování, hodnoty, myšlenky. Je nutné tedy pátrat po tom, co se nezměnilo. K tomu nám dopomůžou dvě linie – dějiny každodennosti a umění.

Při studiu proměn každodennosti raného novověku van Dülmenovy knihy (1999) zjistíme, že přes všechny výrazné proměny dané doby nám vždy zůstanou tři důležité body vymezující zároveň životní dráhu – narození, vztah a s tím spojené vztahování se a smrt. Jako kdyby nám v nich zaznívaly tóny fenomenologie Medarda Bosse (srov. 1992) a jeho existenciálů, leč zůstaňme u historického výkladu. Přijměme tyto body jako výchozí, neboť platí pro každého člověka. Co se k nim dále pojí? Ze vztahování se vychází potřeba se vztahovat, a potřeba jíst, pít, dýchat, být pro vztah, a to i v myšlence, že nevztahování se a nevztahování se k těmto potřebám je vztahem i potřebou. Vždyť právě stoikové mluvili o tom, že všichni lidé mají shodné potřeby (Long, 2003, s. 21). Vztahování se neustálé, vztahování se reagující, kdy okolí a svět pojmáme a reagujeme na něj a vztahování vždy v nás samých svobodné. Vztahování se orámované narozením a smrtí, dobou a prostředím, vztahování se v proměnách, a přesto stálé, přirozené a lidské.

To nás vede ke druhé linii, sledovat umělce v průběhu dějin, neboť nikdo jiný se tak pečlivě nevztahoval ke světu a k sobě samému a nikde neseženeme tak pečlivý záznam ze všech dějinných epoch od pravěku až po současnost. Při četbě Gombricha (1997) si plně uvědomíme, že neexistuje žádný vývoj, umění horší či lepší a že každý umělec se snažil zobrazit svět a své mínění o něm svými vlastními a dostupnými prostředky. Není podstatné, že se proměnily barvy, styly, obsahy, myšlenky, postoje, stejně jako hodnoty či chování. Stále tu byl umělec, vztahující se k sobě samému i ke světu. A byť by nám pravěký umělec patrně nebyl schopen vznést tuto větu, jeho nástěnná malba býka to udělala za něj. Zachytila, že prožíval, cítil, zakoušel emoce, a byť zcela jistě jiné, než prožíváme my, v samotném reagování na svět v těchto emocích, prožitcích a v samotném vztahování se se skrývá podstatná stejnost, lidská přirozenost, která nás v mnohém činí stejnými s oním jeskyním mužem. Ať už pohlédneme na umění jeskynní, antické, renesanční či abstraktní, vždy v něm bude snaha umělce zachytit sebe

a svět a tím i vztáhnout se k sobě samému i ke světu (srov. Golding, 2003; Gombrich, 1985 a 1997; Huyghe, 1973).

Vztahování se k sobě samému a ke světu a reagování na něj bude tedy základním polem našich úvah a klade stoického filosofa na stejnou rovinu, jako jsme my sami. Z toho pak může vycházet vše ostatní i důvěra v to, že se při našich úvahách nacházíme na stejném nebo podobném místě, jako se nacházel filosof před více jak dvěma tisíci lety.

3.2 Stoicismus v kognitivně-behaviorální terapii

Jedna známá modlitba pocházející patrně od Reinholda Niebuhra šířená v různých obměnách napříč jazyky zní asi takto: „*Bože, dej mi klid, abych přijímal věci, které změnit nemohu, odvahu, abych měnil věci, které měnit mohu, a moudrost, abych je uměl od sebe odlišit*“ (Robertson, 2010, s. 10 [překlad autora]). Shakespeare ve svém Hamletovi říká skrze jeho ústa: „*Vždyť samo sebou nic není dobré ani zlé, jen myšlení to činí dobrým nebo zlým*“ (Shakespeare, 1958, s. 320, II. 2.). Tyto dvě citace zachycené v běhu dějin plně vystihují podstatu stoické filosofie – jen mé myšlení ovlivní, jak budu dané věci prožívat, a je moudré, abych dané věci přijímal, pokud je nemohu změnit, a byl praktický a činný, pokud je mohu změnit. V tom spočívá i podstata KBT, dává do rukou člověku jeho vlastní mysl, jeho vlastní uvědomování si, aby byl schopný pracovat s tím, s čím může pracovat a přijmout to, co nemůže ovlivnit. Klient patrně nebude schopen ovlivnit to, že je v práci vystavován obtížným a stresovým situacím, nicméně spolu s terapeutem budou moci ovlivnit vnímání stresu, aby jej tyto situace nezužovaly, nezpůsobovaly mu panický strach z chození do práce či sociální fobii ze svých kolegů. Stoici moc dobře zachytili myšlenku, že klíčové je, jak se k věcem, lidem i světu vztahujeme. Svě nemoci, své omyly, své nálady i sebe samé můžeme ovlivnit tím, jak se k nim budeme vztahovat. Chrysippos i Zenón tvrdí, že skutky sami o sobě jsou indiferentní, sami o sobě nejsou dobré či špatné, to až člověk jim dané přiřazuje (Copleston, 2014, s. 520 a 527). Stejně tak věci sami o sobě nejsou v rámci celku nudné, hloupé, stresující, zúzkostňující či depresivní, to, jaký obraz jim v naší myslí dáme je na nás a na kontextu, ve kterém se vyskytují. Toto vztahování se se nezměnilo nikterak od dob stoiků a jde využívat plně

a prakticky v KBT. Toto vztahování se nás činí svobodnými a zároveň odpovědnými (srov. Copleston, 2014, s. 520; Long, 2003, s. 224).

O mýlení se jsme si již psali (srov. Long, 2003, s. 164; *Zlomky starých stoiků*, 1984, II,944 a II,945), pro KBT je však důležité a klíčové, jak toto mýlení se odstranit, jak nastolit výše zmíněné, aby naše vztahování se bylo pro nás dobré, zdravé a abychom nepřirazovali věcem, lidem i světu, obrazy pomýlené. Kde hledat jistotu a sílu pro přijímání a vztahování se, jaké jsme si v úvodu předestřeli? Stoicismus vše přijímá díky představě, že celek je dobrý. Holistický přístup stoiků je vede k důvěrnému přijímání věcí, které byť se mohou lidskému pohledu jevit jako špatné, v rámci celku jsou ekonomické a dobré (srov. Long, 2003, s. 221–222). „(Zeus) nařídil, aby bylo léto a zima, úroda a neúroda, ctnost a špatnost a všechny takové opaky za účelem vesmírného souladu...“ (Epiktétos, 1972, I,12). Věří, že je zde vesmírný celek, smysluplnost, řídicí rozum. Základem je zde důvěra, důvěra ve svět a v jakýsi celkový rozum. KBT na těchto myšlenkách může významně stavět. Vždyť klíčem k úspěšné terapii je důvěra klienta v terapeuta, důvěra, vřelost, pochopení a přijetí. Důvěruje-li stoik univerzu, pak je schopný důvěřovat i lidem a přijímat věci kolem sebe v jejich dění. Je-li klient přijímán svým terapeutem a důvěruje-li mu, je pak schopný důvěřovat i dalším lidem, situacím, světu a přijímat je ve svém bytí. Stejně jako stoik věří v univerzální řídicí rozum, věří kognitivně-behaviorální terapeut v rozumnost své metody a klient v rozum a racionalitu jeho činění. Jak stoicismus tak KBT se silně opírají o racio, empirično a praktično, o biologii a proto se KBT zaměřuje na „scientific-based“ postupy a metody. A nakonec stejně jako stoik věří, že vzděláním a výchovou, jde docílit toho, aby se člověk vyvaroval mylným přesvědčením i KBT věří v to, že klienta je možné vzdělat, naučit věcem a tím proměnit jeho přístup ke světu i k sobě samému (Long, 2003, s. 226). Je zde snaha dosáhnout uzdravení nejen sebezpytováním, ale i důvěrným kontaktem, který nás učí, který nám odhaluje skryté a který nás rozvíjí. Ve stoicismu tedy najdeme důležité prvky, které vedou k odstranění mýlení se a navázání vztahování se, popsáno výše. Prvky, které jsou v mnohém shodné s KBT – je to důvěra v člověka, důvěra klienta v terapeutický vztah, je to víra v základ, racionalitu, v empirii, v rozum a nakonec snaha člověka učit, vzdělávat a pomoci mu setkat se se svými problémy a řešit je. Toť stoický základ pro kognitivně-behaviorální terapii.

Aby mohl terapeut léčit, musí mít určité vlastnosti. Zvláště raný stoicismus, klade na stoického mudrce vysoké požadavky. Ty se postupně zmírňují, přesto zde zůstává jakýsi základ, kterého by se měl držet nejen stoický filosof, ale i KBT terapeut, při svém léčení. Stoik má být praktický, užitečný, jeho činy mají být smysluplné a užitečné, stoik by měl žít a naplňovat to, co hlásá. Rovněž KBT terapeut by měl být konsistentní ve své terapii, měl by tomu, co říká věřit a to co učí klienty sám naplňovat. Nemohl by být důvěryhodným, kdyby nebyl konsistentním. Terapeut není teoretikem, stejně jako filosof není pouhým pronásledovatelem myšlenek. Oba jsou praktici, oba se setkávají s lidmi, setkávají se se svým učením živě a neustále. Tak jako Kleanthés může skutečně filosofovat jen tehdy, když spolu s tím čerpá vodu, kope, zalévá a pracuje (srov. Díogenés Laertios, 1995, VII,170), tak terapeut může vytvářet teorie, jen pokud léčí, denně se střetává s lidmi a snaží se jim porozumět. Terapeut nemůže být pouhým teoretikem, nemůže vzejít od knih, nemůže absolvovat „papírová“ studia a pak se hned pustit do práce a léčení. Na kognitivně-behaviorálního terapeuta vznáší takto stoicismus logický požadavek, aby se neustále už za studií věnoval lidem, praxi a empirii. Kromě své praktičnosti, jsme zde zmínili i užitečnost a smysluplnost. Zde přecházíme i k tomu, že sám terapeut se musí cítit smysluplný a užitečný. Musí o sebe pečovat. Ve stoicismu je přeci důležitý aspekt sebelásky, která se postupně rozšiřuje na vše, co jednotlivci patří – rodinu, přátele, spoluobčany i veškeré lidstvo. Etického ideálu dle stoiků dosáhneme tehdy, když milujeme všechny lidi stejně, jako milujeme sami sebe (Copleston, 2014, s. 531–532; srov. Long, 2003, s. 202; Rádl, 1998, s. 216). Terapeut by měl milovat sám sebe, měl by se mít rád, aby měl rád i své klienty a dokázal jim tak pomoci. Otevřenost ke světu a pocit lásky jsou důležité a podstatné nároky na terapeuta, které ne vždy jde naplňovat, přesto jsou nutnými pro pomoc klientovi. Praktičnost, praxe, péče o sebe, láska a otevřenost jsou důležitými podněty, které stoicismus nabízí kognitivně-behaviorálnímu terapeutovi, aby jich užíval a rovněž je i předával dál.

Posledním vzkazem v této úvaze bude vzkaz od stoicismu pro nás všechny. Jak už jsem výše psal, Senecův citát: „*Lucilie, ty nejlepší z lidí, nic tak nemocného neosvěžuje a nic mu tak nepomáhá jako láska přátel, nic tak nezahání myšlenku na smrt a strach z ní*“ (1984, list 78.). Stoikové upřímně pociťovali psychologickou potřebu se vztahovat. Vztahovat se k sobě samému, ke své společnosti i ke světu. Vztahy léčí a to nejen v KBT.

Proto je posledním sdělením v této části, to, že terapeuticky léčit, a to nikoli s pocitem experta, ale s pokornou láskou, důvěrou a vřelostí, může každý. Je v naší moci pomoci bližnímu, pomoci kamarádovi, přítelkyni či členu rodiny. Pouhé vztahy, vřelé a laskavé, kde je starost o druhého i o svět, mohou v mnohém pomoci. Vztahy léčí. A pokud nebude v našich silách pomoci bližnímu, pak s péčí můžeme poprosit o pomoc kognitivně-behaviorálního terapeuta či jakéhokoli terapeuta, který ať už vědomě či nevědomě ctí myšlenky stoických filosofů.

3.3 Stoicismus ve třetí vlně

Tak jako třetí vlna vychází z původní KBT a nechává si z ní mnoho prvků a technik, stejně tak i stoické prvky vyjmenované v předchozí části mají dosah až sem a ke třetí vlně se významně vztahují. Dále tedy budeme zkoumat, jestli tu krom zmíněného najdeme i prvky nové či zda se některé vlivy zvýrazní novými postupy v těchto terapiích. Zaměříme se nejdříve na terapii přijetí a odevzdání (Acceptance and commitment therapy) a poté přejdeme ke kognitivní terapii založené na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy).

Už v samotném názvu **ACT** je slovo přijetí, podobně najdeme přijetí i u MBCT, oba přístupy přijetí prohlubují a ještě více jej přibližují stoicismu. Zatímco KBT se snaží přeučit klienta a najít s ním nové myšlenkové postupy, ACT přijímá všechny myšlenky a pocity a tímto přijímáním se snaží změnit jejich formu. Stoické klidné přijetí, které má nadhled i smířlivost, se teprve zde realizuje plně, jako kdyby až zde dosáhlo úplné dokonalosti a stává se efektivním nástrojem terapeutické léčby.

Kontext a procesuální kontextualismus ACT pak odkazuje na dvě věci, jednak příčinnost a za druhé holistické pojetí. Stoikové svět viděli jako jeden velký balík příčin, jedno se pojí k druhém, vše na sebe navazuje, vše je se vším spojené. Všechny příčiny zná pouze pravý mudrc, jenž je nedosažitelným ideálem. Proto se stoik musí smířit s tím, že všechny příčiny nezná a přijímat svět jaký je. ACT tuto myšlenku dále propracovává. Kontextualismus vnímá psychologické procesy jako činnost celého organismu, která interaguje v historickém a situačním kontextu a rovněž spolu s ním (Hayes, 2004, s. 646;

Hayes aj., 2006, s. 5). ACT se tedy snaží poznat nejen příčiny, ale i kontexty těchto příčin, zároveň si však rovněž plně uvědomuje nepoznatelnost všech těchto kontextů a příčin a kritizuje silný sociální tlak na vysvětlování, zdůvodňování a praktičnost. Společnost nutí člověka k tomu, aby se snažil pochopit či vysvětlit své procesy a přitom to není nutné ani možné. ACT si tak plně uvědomuje návaznosti, příčin, které dále rozpracovává do kontextů, a s tím si uvědomuje, že všechny tyto kontexty nemůžeme nikdy poznat, proto je dobré svůj stav přijímat a důvěřovat mu. Přijímat otevřeně negativní, iracionální či dokonce psychotické procesy. Důvěřovat své depresi, úzkosti či stresu, nebojovat s nimi, ale být svobodný v nich. Druhou částí je holističnost. Stoická filosofie věří, že všechny příčiny vedou správným směrem, universum vede všechny příčiny k jednomu dobrému celku. Holistický přístup stoiky vede k důvěrnému přijímání věcí, které byť se mohou lidskému pohledu jevit jako špatné, v rámci celku jsou ekonomické a dobré (srov. Long, 2003, s. 221–222). ACT jako celek považuje člověka se všemi jeho procesy, s činností celého organismu i s historickými a situačními kontexty. Již nerozděluje kognici na chování, emoce a myšlení, ale samotné chování považuje za něco celistvého (srov. Hofmann aj., 2008, s. 11; Hayes, 2004, s. 647). Tento celek protnutý kontexty je rovněž pro ACT věcí, které můžeme důvěřovat a spoléhat se na ní. Jen člověk jako celek, poslouchající své kontexty ze svého nitra bude znát, kam se vydat dál ve své terapii a jaké hodnoty sledovat.

S hodnotami se váže smysluplnost a užitečnost. Postupy v ACT by měly být užitečné, sledují, jestli vedou k důležitým hodnotami vytyčenému cíli. ACT říká, že člověk se často zabere do povrchních věcí – mít pravdu, vypadat dobře, cítit se dobře či obhajovat sebe sama. Člověk ztrácí kontakt s tím, co vlastně doopravdy chce (Hayes aj., 2006, s. 7). ACT se snaží být užitečná, směřovat k jádru věci. Stejně tak stoicismus a tolikrát již zmiňovaný pracovitý Kleanthés. Filosof musí být užitečný stejně jako filosofie samotná. Celý vývoj stoicismu směřuje k tomu, aby filosofie byla praktická a použitelná. ACT se svým procesuálním kontextualismem odmítá ontologii (Hayes, 2004, s. 647). Stejně tak stoicismus postupně upouští od ontologických úvah a zaměřuje se na otázky praktické.

Stoická logika se také významně zabývá jazykem, jeho vztahy a logickými souvztažnostmi (Long, 2003, s. 165–181). ACT toto pátrání v jazykových strukturách

prohlubuje, zkoumá souvztažnosti s kognicí, jak samotné jazykové uchopení může tvořit problém. S tím se pak opětně pojí přijímání jazykové neuchopitelnosti, přijímání nevyzpytatelného světa a přijímání kontextů, které verbálně nemůžeme uchopit, pochopit či pojmut. Stoické přijímání se v kontextu této neuchopitelnosti zdá ještě srozumitelnější.

ACT tak nevědomě rozpracovala stoické myšlenky a udala jim nový směr, je z toho znát, že využila hluboké kořeny KBT. Myšlenky se zdají být propracovanější a vyzrálejší, přijetí je dovedeno do stoické dokonalosti. Stejně tak se vnímání příčin u ACT obohatilo o kontextuální smyšlení. Celek z univerza přešel na člověka. Užitečnost a praktičnost je pro ACT významným cílem a stoické jazykové zkoumání můžeme vidět i v ACT, kde se stává klíčovým prvkem k porozumění problémům. Byť se mohli v úvodu práce zdát filosofické směry ACT velmi vzdálené stoicismu, po obsáhlém výkladu jeví se bližší, než by patrně samotná ACT předpokládala.

MBCT vychází ze stoicismu v mnohém velmi podobně jako ACT. Významně pracuje s přijímáním, jen v trochu jiném odstínu, který se zejména inspiruje orientální filosofií, buddhismem a hinduismem. Jsou zde prvky přechodnosti, pomíjivosti věcí, vnímání vlastní smrtelnosti a meditativní vidění světa v nadhledu (Robertson, 2010, s. xxv). Mindfulness je nehodnotící přijímání, které přijímá podněty v toku myšlenek a nahlíží je. Skrze toto nahlížení je pak klient schopen ovládat svůj tok myšlenek, rozumět svým pocitům, přijímat je a nepodřizovat se jim. Stoicismus sám vychází v mnohém právě z orientálních nauk starodávného východu a mnohé jeho myšlenky přicestovaly z těchto míst. V mnohém se stoická nauka podobá učení Konfucia či Lao'c (Rádl, 1998, s. 221). Buddhismus a hinduismus má tak velmi blízko k stoické filosofii a obé se v MBCT vzájemně prolíná.

Z východních nauk přijala MBCT mnohá cvičení, cvičení hlubokého dechu, body scan, jógínská cvičení a další mindfulness cviky. V tom se výrazně podobná stoicismu, který měl svá cvičení na zapamatování a vybavování krátkých slovních formulek, dogmat, rčení a pouček, stejně jako některá meditativní a rozjímající cvičení (Robertson, 2010, xxv). MBCT je plná různých cvičení a významně se zaměřuje na domácí úkoly. Buddhismus přináší do MBCT disciplinovanost a systematicčnost, důležité je empirické

dotazování, i to má společné se stoicismem, který při svém systematickém propracování nauk byl velmi disciplinovaný, také i stoické přijímání samotné vyžaduje velkou dávku disciplinovanosti a řádu. Opětně zde můžeme vidět důraz na praktičnost, účastníci MBCT setkání se zaměřují na konkrétní pocity a je snahou, aby nepřecházeli k abstraktním generalizacím.

Mindful prožívání se také snaží integrovat všechny aspekty prožívání do jednoho celku, i v MBCT je tedy důležité vnímat člověka jako celek (srov. Herbert aj., 2011, s. 67). MBCT je podobně holistická jako stoicismus.

Nakonec je zde i důležitá rovnost klienta a terapeuta, která se ve významné míře objevuje již v KBT a ACT, ale v MBCT je patrně nejvýraznější. Terapeut je pro klienta partnerem, jsou si zcela rovni. Terapeut je veden k tomu, aby cvičil mindfulness techniky spolu s klientem, z hlediska toho jsou na něj kladeny výrazné požadavky, mindfulness terapie terapeuta rozvíjí, ale i mění. MBCT je v přístupu ke klientovi spíše bližší humanistické rogersovské terapii, než KBT, čímž je plně v souladu se stoickými představami o světoobčanství a lidské rovnosti v přirozenosti.

Byť se MBCT v mnoha prvcích liší od ACT a to i tím, jaké prvky stoicismu můžeme najít, i u ní jsme našli významné spojitosti, často způsobené tím, že stoická a orientální filosofie se v mnohém setkává.

Po této úvaze můžeme shrnout, že mezi KBT, MBCT a ACT najdeme jednotící stoické prvky, a že filosofický základ stoicismu ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie, byť nemusí být záměrný, je zde stále uchopitelný a zřejmý. KBT a její třetí vlna je v mnohém filosoficky rozkročena velmi ze široka a čerpá z celé řady filosofí, nauk i vědecký přístupů, přesto se zdá, že i tak má v sobě významné prvky stoické filosofie, které tak mohou utvářet její důležitý základ a mohou být pro ni významnou oporou a filosofickým svorníkem.

3.4 Kam se vydat dál?

Byť jsme našli spolu s čtenářem výrazné prvky stoicismu ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie, je zde nutné zachovat obezřetnost. Jednak jsou v mnohém tyto spojitosti nezáměrné, nahodilé, náhodné a není zde jakéhokoli důkazu, že by Hayes či Segal při formulaci svých teorií jakkoli vycházeli ze stoicismu. Je sice zřejmé, že se inspirovali kognitivně-behaviorální terapií, kterou se snažili rozšířit, filosoficky však čerpali z jiných oblastí než ze stoicismu. Za druhé stoická filosofie je natolik praktická a obsáhlá, že by bylo s podivem, aby se alespoň nějaké, byť třeba jen drobné, prvky neobjevily téměř v každém psychoterapeutickém přístupu.

Také jsem v této práci obsáhl pouze dva přístupy z třetí vlny KBT. V současné době je však KBT natolik rozsáhlá a integruje se s ní tolik možný přístupů, že by tyto úvahy vystačily na soubor několika knih. Čtenář sám si jistě všiml, že jsem přesáhl rámec této práce a mírně ji roztáhl. Přesto jsem s takovým obdivem sledoval celistvost stoických myšlenek, stejně jako celistvost terapií třetí vlny, že jsem jim poskytl více prostoru a nechal je více mluvit, aby pak čtenář sám mohl hledat spojitosti a má třetí kapitola byla spíše nabídkou úvahy, kterou čtenář může sebevědomě zpochybňovat, neboť má k tomu dostatečné základy i informace z předchozích kapitol. Tato práce je spíše začátkem nového možného pohledu na třetí vlnu, který navrácí antickou filosofii do moderního a rozvíjejícího se psychoterapeutického přístupu. Své podněty jsem uvedl, nyní je však potřeba tyto podněty zpochybnit či rozvinout a rozpracovat v komplexnější práci, která by uchopila všechny přístupy třetí vlny, či by se zaměřila na opačná východiska a sledovala, co stoická filosofie nemá společného s třetí vlnou kognitivně-behaviorální terapie. Možností je jistě dosti. Věřím, že další práce by mohly významně přispět k tomu, aby ono nepřeborné množství přístupů v KBT našlo svůj společný filosofický základ.

Z našich úvah je však zřejmé, že stoická filosofie má co říci k terapii a terapeutickým přístupům a není mylné v ní hledat nové inspirace a poučení. Neboť jak se zdá stoická filosofie ke KBT a její třetí vlně ještě neřekla své poslední slovo.

Závěr

Prošli jsme společně celým vývojem kognitivně-behaviorální terapie od původního behaviorismu až ke třetí vlně se svými novými postupy a prošli jsme vývoj stoicismu od Zenóna až po Marca Aurelia.

Už během čtení jsme mohli hledat první spojitosti, první náznaky, kde stoicismus pečuje o člověka a kde je možné se jím inspirovat. Stoicky jsme ve své práci zhodnotili myšlení se, důvěru, svobodu, praktičnost, lidskou přirozenost i vztahovost a to nám sloužilo jako odrazový můstek ke třetí kapitole, kde jsme porovnali predestřený stoicismus s moderní psychoterapií. Před tímto porovnáním jsme ještě skrze studium dějin každodennosti a maleb malířů od pravěku až do současnosti našli stabilního bodu ve vztahování se a vztahovosti, coby přirozené lidské vlastnosti, lidské přirozenosti, která i v proměnách je stále stálá. Pokusili jsme se tak zachytit onu vrtkavou lidskou esenci, ke které by se mohli vztahovat jak stoičtí filosofové, tak psychoterapeuti dneška.

Dále jsme z již nastíněného porovnali kognitivně-behaviorální terapii se stoicismem a utvrdili se ve významných spojitostech, ať už v myšlence, že je jen na nás, jak dané věci budeme prožívat a v myšlence přijímat, co není v naší moci a být praktický v tom, co je v naší moci. Také jsme rozestřeli významné stoické podněty pro KBT, kde jsou důležité důvěra v člověka, důvěra klienta v terapeutický vztah, víra v základ, racionalitu, v empirii, v rozum a nakonec snaha klienta učit, vzdělávat a pomoci mu nahlédnout problémy a řešit je. A také podněty pro terapeuta, kde je klíčová péče o sebe, láska, otevřenost, praxe a praktičnost.

Nakonec jsem se pustil do úvah, které spojovali třetí vlnu kognitivně-behaviorální terapie, respektive terapii přijetí a odevzdání (Acceptance and commitment therapy) a kognitivní terapii založenou na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy), kde se významně v ACT dokreslilo stoické přijímání, stoický holistický přístup, stoické hledání příčiny, praktičnost i fascinace jazykem. U MBCT jsme pak mohli najít společnou inspiraci orientalismem a společné prvky s buddhismem, opět společné přijímání, jenom v jiném odstínu a důležitá byla i rozvinutá rovnost. Nechávám na čtenáři, aby kriticky zhodnotil můj postup a případné nesrovnalosti jej vybudily k dalšímu zkoumání. Nalezli jsme sice významné spojitosti a troufám si říci, že stoicismus je schopný pro popsání

přístupy být dostatečným filosofickým základem a spojovatelem, a že na naší otázku v úvodu jestli je možné nalézt sjednocující prvek stoické filosofie v třetí vlně, můžeme odpovědět souhlasně. Leč je zjevné, že je potřeba další uvažování a další prozkoumávání stoicismu a nových integrovaných přístupů do KBT. Tato práce je spíše návrhem a také prosbou o případnou diskusi nastolených úvah. Neboť prostoru k omylům bylo v takto rozsáhle zaměřené práci dost a dost.

Přeci jen nikdo z nás není dokonalým, nikdo z nás není stoickým mudrcem, který by na vše reagoval přesně a jasně a znal přesné odpovědi i jasné příčiny. Jak pozdější stoicismus přiznává, jsme omylní a naše omyly je nutno odpouštět, ale i napravovat. Je zde zcela jistě prostor pro další nadějně práce, neboť stoicismus zcela jistě neřekl k terapii své poslední slovo.

Práce byla osvěžující cestou, vždyť kognitivně-behaviorální terapie nás svými postupy, svou důvěrou, laskavostí a zároveň pragmatičností, tak typickou i pro stoicismus, naučila, že mnohé je na nás a mnohé je v nás. A pokud sami na úzkosti, deprese a strachy nestačíme, máme zde vztahy a vztahování se, máme zde druhé, máme zde své bližní a svět. A tak pokud se stane, že budeme zrovna úzkostné a ustrašené Prasátko, je vždy důležité mít po boku svého Púa, který nám ve chvílích úzkostných velmi prostě a jednoduše odvěti: „*A co kdyby se neskácel?*“



Použitá literatura

1. **ARMSTRONG, A. H.** *Filosofie pozdní antiky*. Přel. M. POKORNÝ, Praha: OIKOYMENH, 2002. ISBN 80-7298-53-X.
2. **BACCI, M. L.** *Populace v evropské historii*. Přel. T. TATRANKSÝ, Praha: Lidové noviny, 2003. ISBN 80-7106-495-5.
3. **BECK, A. T.** *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. Přel. P. Možný, Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-032-1.
4. **BENDA, J.** *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*. Československá psychologie, 2007, 51 (2), s. 129-140. ISSN 0009-062X.
5. **BHATTACHARYA, L., CHAUDARI, B., SALDANHA, D. aj.** *Cognitive behavior therapy*. Med. J DY Patil Univ., 2013, 6, s. 132-138.
6. **BLEICKEN, J.** *Athénská demokracie*. Přel. J. SOUČEK, Praha: OIKOYMENH, 2003. ISBN 80-7298-055-6.
7. **BOSS, M.** *Nárys medicíny a psychologie I. (vybrané kapitoly)*. Bratislava: Předmanželská a manželská poradna, 1985.
8. **CICERO, M. T.** *O Nejvyšším dobru a zlu*. Přel. T. HRUBÝ, Praha: J. Otty, 1894.
9. **CICERO, M. T.** *Tuskulské hovory*. Přel. V. BAHNÍK, Praha: Svoboda, 1976.
10. **COPLESTON, F.** *Dějiny filosofie: I. Řecko a Řím*. Přel. J. ODEHNALOVÁ, Olomouc: Centra Aletti, 2014. ISBN 978-80-7412-167-8.
11. **COULANGES, de F.** *Antická obec*. Přel. J. BRYKSÍ, K. MIKLOŠOVÁ, J. SOKOL, Praha: Paseka, 1998. ISBN 80-902439-7-5.
12. **DÜLMEN, van R.** *Kultura a každodenní život v raném novověku, Díl 1: Dům a jeho lidé*. Přel. M. VŠETÍČEK, Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-116-3.
13. **ENNENOVÁ, E.** *Ženy ve středověku*. Přel. J. KARÁSEK, P. RYCHTEROVÁ, Praha: Argo, 2001. ISBN 80-7203-369-7.
14. **EPIKTÉTOS.** *Rukojeť, Rozpravy*. Přel. R. KUTHAN, 2. vyd. Praha: Svoboda, 1972.
15. **GERMER, CH. K., SIEGEL, R. D., FULTON, P. R. (ed.)** *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 2005. ISBN 1-59385-139-1.
16. **GOLDING, J.** *Cesty k abstraktnímu umění, Mondrian, Malevič, Kandinskij, Pollock, Newman, Rothko a Still*. Přel. J. OGROCKÝ, Brno: Barrister & Principal, 2003. ISBN 80-86598-48-9.
17. **GOMBRICH, E. H.** *Příběh umění*. Přel. M. TŮMOVÁ, Praha: Argo, 2006. ISBN 80-7203-143-0.
18. **GOMBRICH, E. H.** *Umění a iluze*. Přel. M. TŮMOVÁ, Praha: Odeon 1985. ISBN 01-525-85.

19. **HAUGH, S.** *A Person-Centred Perspective*. In Haugh, S., Paul, S. (ed.) *The Therapeutic Relationship: Perspectives and Themes*. Ross-on-Wye: PCCS Books, 2008, s. 36–50.
20. **HAYES, S. C.** *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies*. In *Behavior therapy, Association for Advancement of Behavior Therapy* 2004, 35, s. 639-665.
21. **HAYES, S. C., LUOMA, J. B., BOND, F. W. aj.** *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes*. Psychology Faculty Publications, 2006, paper 101. Dostupné z: http://scholarworks.gsu.edu/psych_facpub/101/
22. **HERBERT, J. D., FORMAN, E. M.** (ed.) *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: understanding and applying the new therapies*. New Jersey: John Wiley, 2011. ISBN 978-0-470-47441-9.
23. **HOFMANN, S. G., ASMUNDSON, G. J. G.** *Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat?*. *Clinical Psychology Review*, 2008, 28, s. 1–16.
24. **HORSKÝ, J., SELIGOVÁ, M.** *Rodina našich předků*. Praha: Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-195-6.
25. **HUYGHE, R.** *Řeč obrazů, ve světle psychologie umění*. Přel. J. HAMZOVÁ, Praha: Odeon, 1973.
26. **KARFÍK, F.** *Duše a svět*. Praha: OIKOYMENH, 2007. ISBN 938-80-7298-174-8.
27. **KUYKEN, W., WATKINS, E. aj.** *How does mindfulness-based cognitive therapy work?*. *Behaviour Research and Therapy*, 2010, 48, s. 1105–1112. ISSN 0005-7967.
28. **LAERTIOS, D.** *Životy, názory a výroky proslulých filosofů*. Přel. A. KOLÁŘ, Pelhřimov: Nová tiskárna, 1995. ISBN 80-901916-3-0.
29. **LONG, A. A.** *Hellénistická filosofie*. Přel. P. KOLEV, Praha: OIKOYMENH, 2003. ISBN 80-7298-077-7.
30. **MARCUS AURELIUS, A.** *Hovory k sobě*. Přel. R. KUTHAN, 8. vyd. Praha: Mladá fronta, 1999. ISBN 80-204-0799-5.
31. **MILNE, A. A.** *Medvídek Pú*. Přel. H. SKOUMALOVÁ, 6. vyd. Praha: Albatros, 1972.
32. **MOŽNÝ, P., PRAŠKO, J.** *Kognitivně-behaviorální terapie: Úvod do teorie a praxe*. Praha: Triton, 1999. ISBN 80-7254-038-6.
33. **PEŠEK, R., PRAŠKO, J., ŠTÍPEK, P.** *Kognitivně-behaviorální terapie v praxi*. Praha: Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0501-2.
34. **PHILIPPOT, P., SEGAL, Z.** *Mindfulness-Based Psychological Interventions: Developing Emotional Awareness for Better Being*. *Journal of Consciousness Studies*, 2009, No. 16, 10-12, 285-306. ISSN 1355-8250.

35. PRAŠKO, J. *Kognitivně behaviorální terapie a její integrativní síla*. Psychoterapie, 2009, roč. 3, č. 2, s. 108–114. ISSN 1802-3983.
36. RÁDL, E. *Dějiny filosofie: Starověk a středověk*. Praha: Votobia, 1998. ISBN 80-7220-063-1.
37. RIST, J. M. *Stoická filosofie*. Přel. K. THEIN, Praha: OIKOYMENH, 1998. ISBN 80-86005-06-5.
38. ROBERTSON, D. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Kernac Books, 2010. ISBN 978-1-85575-756-1.
39. ROGERS, C. R. *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. Journal of Consulting Psychology, Vol. 21, No. 2, 1957, s. 95–103.
40. ROGERS, C. R. *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework*. In Koch, S. (ed.), Psychology: A Study of a Science. Vol. 3. Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw-Hill, 1959, s. 184–256.
41. SENECA, L. A. *Další listy Luciliovi*. Přel. V. BAHNÍK, Praha: Svoboda, 1984.
42. SHAKESPEARE, W. *Hamlet*. In Tragedie I, Přel. E. A. SAUDEK, Praha: SNKLHU, 1958.
43. SPINOZA, B. *Etika*. Přel. K. HUBKA, Praha: Dybbuk, 2001. ISBN 80-86862-02-X.
44. ŠURÁŇOVÁ, V. *Využití všímavosti (mindfulness) v duševní hygieně pomáhajících profesí*. Příspěvek na FP MU v Brně, 2012. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/ped/uredni_deska/ovvvv/35480914/35496087/prispevek_suranova_T002_2012.pdf
45. UBALDO, N. *Obrazové dějiny filosofie*. Přel. N. BONAVENTUROVÁ, Praha: Knižní klub, 2011. ISBN 978-80-242-3206-5.
46. *Zlomky starých stoiků*. Přel. M. OKÁL, Bratislava: Pravda, 1984.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Daniel Wagner

Studijní program: Prezenční studium

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Stoicismus ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie

Počet stran (bez příloh): 65

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů české literatury a pramenů: 34

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 12

Počet internetových odkazů: 0

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

Rok dokončení práce: 2017

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Daniel Wagner

Obor studia: Psychologie

Název práce: Stoicismus ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 65

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 46

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

0				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

0				
---	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Na jaké problémy narážíme při pokusech o aktualizaci témat dávné historie do současnosti? Které prvky stoické filosofie obsahují kognitivně behaviorální proudy druhé poloviny dvacátého století?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor bakalářské práce se postil do poměrně málo zpracovaného tématu – a to je otázka prvků stoicismu v moderních terapeutických směrech – v KBT, ACT a MBCT, které v textu postupně charakterizuje. Následně je uvedena rozsáhlejší kapitola se stručným přehledem hlavních myšlenek výrazných představitelů stoicismu. Třetím oddílem je pokus o nalezení styčných ploch mezi stoicismem a moderním přístupem v kognitivně behaviorálních terapeutických postupech k člověku a jeho vztahům ke světu, k okolí a k sobě samému. Autor si velice dobře uvědomuje problémy se vztahy mezi idejemi a životními zásadami antiky - a jejich implementací do současného světa. K práci lze vznést drobné připomínky: text by si zasloužil pečlivější korektury a místy přísnější členění na odstavce; příliš dlouhé pasáže ztěžují někdy čtenáři čtení textu.

Celkové hodnocení: text je psán s velkým nadhledem a s velmi dobrou orientací jak v soudobé terapii, tak ve stoických autorech. D. Wagner se seznámil s řadou dostupných pramenů včetně sekundární literatury. Z poměrně rozsáhlé problematiky se orientoval na podstatné momenty terapie a na klíčové prvky stoicismu, aby v závěru mohl provést jejich komparaci. Tu ovšem provedl se značnou obezřetností a kritickým nadhledem. Celý text práce je držen v obecně interpretativní rovině a lze konstatovat, že naplňuje požadavky kladené na bakalářské práce. Mnohé pasáže čtenáře překvapí vyzrálostí a literární obratností, která nebývá u prací tohoto druhu obvyklá. Zpracování považuji za originální, přínosné a inspirativní.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 22.5.2017


doc. PhDr. Jaroslav Kořa

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Daniel Wagner

Obor studia: Psychologie

Název práce: Stoicismus ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie

Oponent práce: PhDr. Martin Strouhal, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 65

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 34+12

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

x				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		x		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

x				
---	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

x				
---	--	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Jak by autor obhájil tvrzení zmíněné v posudku (s. 45-46)?
2. Které prvky stoicismu považuje autor za nejvlivnější pro soudobou KBT?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práce D. Wagnera představuje poměrně odvážný počín – pokusit se nalézt prvky stoické filosofie v principech vybraných soudobých terapií. Přes veškeré nasazení autora si nejsem jistý, zda jde skutečně o prvky stoicismu jakožto filosofie a nikoli pouhé analogie, kde inherence jednoho v druhém je pouhou konstrukcí toho, kdo ji chce nalézt. Je otázkou, nakolik je možné hovořit o filosofii tam, kde tato není v posuzovaném myšlenkovém systému či přístupu jako filosofie reflektována). Na druhou stranu se necítím kompetentní k vynášení soudů v problematice terapií. Text tedy hodnotím jako určitý pokus identifikovat prvky připomínající stoicismus v terapeutických kognitivně psychologických směrech. V první části autor popisuje jednotlivé směry a podle mého soudu zdařile vykládá jejich podstatu. Druhá část resumuje historické okolnosti vzniku stoicismu, periodizaci vývoje stoické ideje a principy stoické filosofie s důrazem na její antropologii. Oceňuji, že se zabývá stoicismem komplexně a (také později ve třetí části) ukazuje provázanost stoické antropologie s její fyzikou. Konečně třetí část vymezuje hlavní téma – společné myšlenkové prvky stoicismu a (zejm.) třetí vlny kognitivně behaviorálních terapií. Je třeba říci, že jich autor identifikoval poměrně dost a s oporou v reprezentativních zdrojích. Text je psán na velmi vysoké stylistické úrovni, je čtivý, ačkoli mohla být provedena pečlivější závěrečná jazyková korektura. Možná bych se zamyslel i nad vhodností užívání ryze literárních obrátů, uvození a komentářů. Do kvalifikačních prací formálně asi nepatří, ale nesporně přispívají k „zlidštění“ textu. Mělo by jich však být asi méně. V práci ovšem najdeme také několik problematických formulací. Jako příklad uvádím tvrzení z přelomu stran 45-46 nadnesené ve spojitosti s charakteristikou umělce. Autor má za to, že „Vztahování se k sobě samému a ke světu a reagování na něj bude tedy základním polem našich úvah a klade stoického filosofa na stejnou rovinu, jako jsme my sami. Z toho pak může vycházet vše ostatní i důvěra v to, že se při našich úvahách nacházíme na stejném nebo podobném místě, jako se nacházel filosof před více jak dvěma tisíci lety.“ Hrubě nesouhlasím – sama povaha vztahování se k sobě a ke světu je vždy již preformována historickou zkušeností, která se v dějinách proměňuje. Proto nejsou možné jednoduché návraty do minulosti, a proto nelze ani mluvit o nějaké důvěře v identitu „místa“, z něhož filosofujeme. Bylo by takových míst víc. Není mi také jasné tvrzení na s. 10 (konec Úvodu): „... stoicismu, který pře své stáří je pro ni (kognitivně behaviorální terapii) více než oživující, **neboť navrací filosofii do vědy a tím i člověka člověku.**“ Závěrem však konstatuji, že uvedené výhrady nesnižují hodnotu práce, měly by spíše sloužit jako podnět k diskusi či argumentaci autorových stanovisek. Práci Daniela Wagnera doporučuji k obhajobě a domnívám se, že jde o text velice zdařilý a zajímavý.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 22. 5. 2017