

# NEGATIVNÍ VIZUALIZACE

ΕΥΤΥΡΘΡΥΠΗ ΠΑΛΘΡΥΠΗ ΠΡΑΞΕΙΔΙΤΑΙΘ



VE SPOLUPRÁCI S



*Kdo předvídá příchod neštěstí, zbavuje jej prudkosti, když přijde.*

–Seneca, *Útěcha pro Marcii*, IX.

*...bude-li počítat s tím, že skutečně přijde vše, co může přijít, zmírní nárazy všeho zlého, neboť ty nepřinášíš nic nového lidem, kteří jsou na ně připraveni a očekávají je, avšak připadají obtížné těm, kteří se cítí v bezpečí a myslí jen na štěstí.*

–Seneca, *O duševním klidu*, XI.

*Zapamatuj si tuto zásadu a drž se jí zuby nehty: nepoddávej se neštěstí, nevěř štěstí, měj oči otevřené pro všechny rozmary Štěstěny, jako by skutečně měla učinit vše, co může učinit. Dopadne s menší tíhou, co bylo dlouho očekáváno.*

–Seneca, *Listy Luciliovi*, 78.

*Již v naprosté bezpečnosti má se duch připravovat na nesnáze a mezi dobrodiními Štěstěny má se otužovat proti jejím ranám.*

–Seneca, *Listy Luciliovi*, 18.

*Nějak mne nezmůže, dívko,  
překvapit tvářnost pohrom, byť netušená a nová:  
vše jsem si představil dřív a ve své jsem uvážil mysli.*

*Ty mě dnes ohlašuješ tyhle hrůzy; ale já jsem si je sám ohlašoval ode  
vždy a jako člověk jsem se připravoval na vše lidské.*

*Předem uvážené zlo zasahuje jen lehkým úderem. Zato pošetilců a  
lidem spoléhajícím na Štěstěnu se zdá skutečná tvářnost věcí zcela  
novou a netušenou. Lidmi, kteří předtím nezakusili pohromu, otřese její  
nečekaná novost. Uvědom si, že to, co zprvu pokládají za kruté, snášejí  
statečněji, jakmile tomu přivyknou. Proto mudrc předem přivyká  
budoucím pohromám, a co si jiný ulehčující teprve tím, že to dlouho  
snášejí, on si zmírňuje tím, že o tom dlouho předem předněší. Leckdy  
slýcháme stížnosti nezkušených: “Mohl jsem snad vědět, že mě tohle  
čeká?” Mudrc ví, že ho čeká všechno. Ať se stane cokoli, řekne: “Věděl  
jsem to.”*

*–Seneca, Listy Luciliovi, 76.*

*Neohnou hřbet pod ranami osudu, protože už předem počítají s jeho  
zvraty: i ty nejhorší z pohrom, které nás postihují proti naší vůli, se totiž  
snášejí lehčeji, jsme-li na ně připraveni, a žádná událost se nám nejeví  
jako něco nenadálého, nýbrž naše vnímání se otupí, takže nám připadá  
jako něco dávno známého a otřepaného.*

*–Filón Alexandrijský,*

*Peri tón en merei diagmatón [De specialibus legibus], II, 46  
(citováno in: Pierre Hadot, Co je antická filosofie?, p. 154-155)*

*Jestliže uvažuješ dopředu o budoucí zlo, zmírníš tím příchod toho, co jsi dlouho napřed viděl přicházet. Proto jsou slavná slova Théseova u Euripida...*

*Mě mudrc jeden radu dal, a podle ní  
já myslím na kdy jaké zlo, jež čekat lze,  
ať trpkou smrt, či smutný útěk z vyhnanstvím;  
I jiný nápor zla jsem stále promýšlel,  
bych nepřipraven netrápil se starostí,  
jež s náhlým neštěstím mě překvapila by.*

*Avšak o čem mluví Théseus, jako by to byl slyšel od nějakého mudrce, to říká Eurípidés sám sobě. Býval totiž posluchačem Anaxagorovým, a ten prý řekl, když mu oznámili, že zemřel jeho syn: “Věděl jsem, že jsem ho zplodil smrtelného.” Tato věta ukazuje, že takové věci jsou trpké pro ty, kteří na ně nikdy nepomyslí.*

*Je tedy mimo jakoukoliv pochybnost, že vše, co je považováno za zlo, je těžší, přijde li to nečekaně. Proto třeba že to není samo o sobě hlavní příčinou zármutku, přece jen bychom měli jako lidé vždy uvažovat o všem, co je lidské, protože předvídali duše něco a připraví se na to, hodně to přispívá k zmírnění bolesti. To je právě ona vyšší, přímo božská moudrost, mít všechno lidské do hloubi pochopené a pro myšlené, nedivit se ničemu, když to přijde, a o ničem si předem nemyslí, že se to nemůže stát.*

*Proto každý na vrcholu štěstí nejvíc přemýšlej, sám u sebe, jak bys asi s nesl úder neštěstí. Když se vracíš z cesty domů, na škody se připravuji, na hřích syna, smrt své ženy, na nemoc své dcerušky. To se může každému stát, nenech se tím překvapit. Co z těch obav nesplní se, počítej za čistý zisk.*

*–Cicero, Tuskulské hovory, 3, 29.*

... zármutek vzniká tenkrát, dojde-li k něčemu nečekanému. Vím také, že i Chrysippos soudí, že silněji udeří to, co nebylo předvídáno. Ale v tom není vše. Nenadálý příchod nepřátel vyvolá větší zmatek než příchod očekávaný, náhlá bouře na moři poděsí plavce víc než předvídaná, a takových věcí je víc. Avšak kdybys pečlivě zkoumal povahu věcí nečekaných, nezjistil bys nic jiného, než že se všechno náhle zdá větší, než ve skutečnosti je, a to ze dvou důvodů. Zaprvé, není dost času na zhodnocení o rozsahu toho, co se stalo, a zadruhé dojem, že jsme si vlastní vinou zlo způsobily, činí zármutek poručí, protože se zdá, že mu bylo možno předejít, kdyby bylo předvídáno.

–Cicero, Tuskulské hovory, 3, 52.

Náš Liberalis je nyní smuten po zprávě o požáru, jímž lungdunská kolonie lehla popelem. Toto neštěstí by sklíčilo každého, natož takového milovníka vlasti. Tím se stalo, že musí osvědčit pevnost ducha, kterou zřejmě cvičil pro všechny případy možných obav. Ale nedivím se, že se předem nestala předmětem obavy tato neočekávaná a neslýchaná pohroma, protože je zcela bez příkladná. Vždyť již mnoho měst požár poničil, ale žádné nezničil nadobro.

...

Vše, co je neočekávané, doléhá na každého hůř. Novostí se zvyšuje tíživost pohrom. Také choval-li kdo k něčemu obdiv, pociťuje při ztrátě tím větší žal.

Proto se musíme snažit, aby nic pro nás nebylo netušené. Náš duch musí všechno předbíhat ve svých představách, musím myslet nikoli na vše, co se obvykle stává, nýbrž na vše, co se stát může.

...

Proto je třeba myslet na všechno a posilňovat ducha proti tomu, co se může přihodit. Měj na mysli možnosti vyhnanství, útrap nemoci, válek ztroskotání. Osud může vyrvat tebe vlasti i tobě vlast, může tě zahnat do pustin; ty místa nejhustěji zalidněná mohou se stát pustinou. Uvědomujeme si celý úděl lidského pokolení a předem si představujeme nikoli to, co se často přehází, nýbrž co nejvíce z toho, co se může přihodit, nechceme-li se dát zavalit a uvést v úžas náhlými nehodami jako něčím novým; musíme myslet na osud celém jeho rozsahu.

Seneca, Listy Lucilioví, 96

*Kdykoliv k nějaké věci přilneš, neved' si tak, jako bys jí nemohl pozbyt, nýbrž jako by to bylo něco podobného hliněnému hrnci nebo skleněnému poháru: tedy tak, aby ses neznepokojoval, kdyby se ti rozbil, maje na paměti, jaký byl. Tak i zde, v životě: Líbáš-li své dítě, svého bratra, svého přítele, nikdy neponechávej své představě plnou vůli, ani nedovoluj, aby tvá radost zašla tak daleko, kam sama chce, nýbrž zadrž ji, zabraň jí, jako ti, kteří stojíce na voze hned za triumfátory, jim připomínají, že jsou také jen smrtelníci. Něco podobného také ty si připomínej: že miluješ smrtelníka, že miluješ něco, co není tvé; jen pro přítomnost ti to bylo dáno, není to výlučně tvé, ani navěky tvé, nýbrž něco jako fík nebo jako hrozen vína, jen pro určité roční období; zatoužíš-li po takové věci v zimě, jsi pošetilec. Podobně, zatoužíš-li po synovi nebo po příteli tehdy, kdy se ti to nedovoluje, věz, že toužíš po fíku v zimě! Neboť v podobném vztahu, jako je zima k fíku, je i každá okolnost ve vesmírném dění vzhledem k věcem, které jsou ve shodě s ní odtud odstraňovány.*

*A proto právě tu chvíli, kdy se z něčeho těšíš, představuj si něco opačného! Co zlého je na tom, když si zašeptáš právě ve chvíli, kdy líbáš své dítě, tato slova: „Snad zítra zemřeš“? A právě tak u přítele - „Snad zítra odcestuješ nebo třebaš já a pak už se nikdy nevidíme.“ - „Ale to jsou zlověstná slova.“ - Vždyť i některá zařikávání jsou podobná, ale protože prospívají, nedbám toho, jen když prospějí.*

–Epiktétos, Rozpravy, 3.24

## **Odkazy**

- [KB5 - škola síly kondice](#)
- [Prokoptón](#) - moderní stoicismus jako praktický systém osobního rozvoje
- [Uzavřená Facebook skupina moderního stoicismu](#)
- [Semper Fortis podcast](#)