

# Z historie

---

## ARTHUR SCHOPENHAUER – FILOSOFIE PESIMISMU JAKO LÉČEBNÝ PROSTŘEDEK DEPRESE

MICHAL HRDLIČKA

*Dětská psychiatrická klinika UK 2. LF a FN Motol, Praha*

### ABSTRACT

Arthur Schopenhauer - the philosophy of pessimism as depression treatment tool

*M. Hrdlička*

The work of German philosopher Arthur Schopenhauer (1778-1860) represents the culmination of the philosophy of consolation grounded originally by the antic stoic philosophers. The Schopenhauer's philosophy is considerable pessimistic and some his biographers mean that the pessimism was conditioned by author's depressive illness. In such a case, his philosophy could be an attempt at a self-treatment as well. On the basis of summing up the philosopher's life and the main ideas of his work the parallels to psychotherapeutic thinking of

the 20<sup>th</sup> century are inferred in the study. Schopenhauer's ideas are akin to some points of psychological theories of S. Freud, A. Ellis, A. Beck, and V. E. Frankl.

*key words:*

depression,  
pessimism,  
temperament,  
psychotherapy

*klíčová slova:*

deprese,  
pesimismus,  
temperament,  
psychoterapie

### ÚVOD

Deprese je nemoc stará jako lidstvo samo. Prvními therapy však nebyli lékaři a psychologové, ale filosofové. Filosofie duchovní útěchy se rozvíjela od Zenona z Kitia (335 – 263 př.n.l.), přes Lucia Annaea Senecu (3-65 n.l.), Epiktéta (50 – 140 n.l.) až po Marca Aurelia (121 – 180 n.l.). Zůstala však omezena na nesystematické komentáře konkrétních lidských situací. Ve své léčebné metodě spojila životní moudrost s prvkem, který se ukazuje jako efektivní psychotherapeutický prostředek léčby deprese dodnes – totiž s dobrovolným snížením aspirační úrovně. Epiktétos tuto jednoduchou, ale účinnou metodu shrnul v lapidárním axiomu: „*Neboť svoboda se nezískává splněním touhy, nýbrž odstraněním touhy.*“

V ucelenější myšlenkový systém byla filosofie útěchy přetvořena mnohem později. Muž, který tak učinil, se jmenoval Arthur Schopenhauer a stal se posledním filosofem duchovní útěchy, než se tohoto úkolu definitivně ujali psychiatři a psychologové.

---

*Došlo:* 6. 2. 2002; M. H., Dětská psychiatrická klinika, V úvalu 84, 150 06 Praha 5 - Motol

Životopisci se dodnes přou, zda pesimistická filosofie Arthura Schopenhauera (1788 – 1860) pramenila z jeho vlastních prožitků deprese. Pravdou je, že filosofův život byl pravděpodobně nepříliš šťastný.

Schopenhauer se narodil v Gdaňsku jako syn obchodníka, trpčícího hypochondrií a zámčivostí, které mohly být později důvodem tragického úmrtí, podle některých životopisců snad sebevraždy (Abendroth, 1995). Vztahy s matkou a sestrou byly a zůstaly chladné. Na základě vlastní rodinné zkušenosti později postuloval tezi, že člověk dědí vůli (charakter) po otci a intelekt (duchovní nadání) po matce. Studoval na univerzitách v Göttingen a v Berlíně, v Jeně pak složil doktorát filosofie (1813). Poté pobýval u matky ve Výmaru, kde se seznámil s Goethem, ale po definitivní roztržce s matkou přesídlil do Drážďan a již nikdy se s ní nesetkal. Během pobytu v Drážďanech (1814 – 1818) vzniklo jeho základní dílo „Svět jako vůle a představa“ (Schopenhauer, 1998). Kniha se však dobře neprodávala a Schopenhauer měl proto později potíže s vydáváním dalších spisů.

Nástupem na univerzitu v Berlíně započal řetěz nepříjemných událostí. Schopenhauer se sice roku 1820 habilitoval a začal přednášet, ale jeho filosofické přednášky byly nešťastnou náhodou zařazeny do rozvrhu na dobu, kdy zároveň Hegel přednášel o logice a metafyzice. V souboji o přízeň studentů zvítězil Hegel a jeho protivník po jednom semestru další výuku vzdal. A co více, do doby berlínského pobytu se datuje i nechvalně známá příhoda se sousedkou (1821). V hádce s obyvatelkou vedlejšího bytu, ve snaze ji vypudit ze svého bytu, použil filosof fyzického násilí. Vysloužil si soudní žalobu a byl odsouzen jednak k vyplacení jednorázového odškodného, jednak k placení doživotní renty. Tento incident zřejmě dále poznamenal jeho prezíravý, i když ne zcela odmítavý, vztah k ženám. Od roku 1831 až do své smrti žil jako soukromý učenec ve Frankfurtu nad Mohanem.

Počátkem roku 1851 se Schopenhauer rozhodl k tehdy nezvyklému kroku, který bychom z dnešního hlediska označili jako skvělý marketingový tah. Zpracoval základní myšlenky své filosofie, které v komplikované formě pojednal v „Svět jako vůle a představa“ byly neprodejné, do čtivého aforistického zpracování pod názvem „Parerga a Paralipomena“. Toto dílo obsahuje řadu malých prací, z nichž některé byly i u nás přeloženy: Aforismy k životní moudrosti (Schopenhauer, 1997), O ženách (Schopenhauer, 1993), Génius, umění, láska, světec (Schopenhauer, 1994 a), O spisovatelství a stylu (Schopenhauer, 1994 b), O smrti (Schopenhauer, 1996), O filosofech a filosofii (Schopenhauer, 1999). Tyto drobné práce získaly autorovi již v jeho době proslulost, která se mu do té doby vyhýbala, i první okruh přívrženců. V té době ovšem Schopenhauerovi bylo 73 let. Autor citoval Senecu, když naznačil dosavadní skeptické zkušenosti s uznáním svého díla: „*I kdyby tě všichni současníci ze závisti stíhali mlčením, přijdou ti, kdo budou soudit bez zaujatosti a stranictví.*“ A sám k tomu dodal: „*Sláva a mládí je příliš mnoho pro jednoho smrtelníka.*“ Přidává ovšem i konejšivější slovo: „*Ve stáří není krásnější útěchy, než že jsme všechnu sílu svého mládí vložili do děl, jež nestárnou s námi.*“ (Schopenhauer, 1997.) Zemřel jako svobodný, bezdětný a osamělý muž.

## STOPY DEPRESIVNÍHO ONEMOCNĚNÍ

První narážka na Schopenhauerův sklon k melancholii, který měl „zdědit jako smutné dědictví po otci“, se objevuje v matčině dopise z roku 1807 (van Lieburg, 1988). Moebius, jeden z prvních a nejdůležitějších životopisců, uvádí již ve své studii z roku

1872 řadu nemocí, kterými údajně filosof trpěl: „dědičná nervóznost, degenerace, neurasthenie, prudkost, pesimismus, úzkost, těžká, periodická deprese“ (Moebius, 1911). W. Ebstein (1907), další význačný životopisec, se domníval, že pesimistický a asketický světový názor je důsledkem domnělého onemocnění syfilidou, jíž se měl filosof nakazit v roce 1823. Psychoanalytik E. Hitschmann (1913) se poprvé blíže zabýval Schopenhauerovou psychopatií a domníval se, že filosof trpěl obsedantní neurózou, jejímiž rysy byly skepticizmus a nerozhodnost. O. Eichler, další psychoanalytik zabývající se otázkou psychopatie A. Schopenhauera, došel k názoru, že v pozadí byla popíraná homosexualita (Eichler, 1926). K motivu depresivního onemocnění se opět vrátil životopisec K. Birnbaum (1920), který považoval filosofa za depresivního génia, u něhož deprese neměla blokujiící a paralyzující efekt, ale naopak dodala jeho genialitě „drahocennou individualitu a originalitu“.

Nepřímo snad poukazuje na depresivní rysy u autora až nepřiměřený význam, který pro osobní štěstí přikládal veselosti jako povahovému rysu (viz níže – část Léčba pesimismem).

Z dnešního hlediska bychom mohli zvažovat také diagnózu dystymie, lehčí, ale chronické formy deprese. To by vysvětlovalo, proč depresivní onemocnění výrazněji filosofa v jeho osobním a tvůrčím životě nehandicapovalo a nebylo popsáno již jeho vrstevníky. Pro bližší diagnostickou rozvahu nemáme však dost podkladů.

Jestliže Schopenhauer tedy opravdu trpěl depresemi, ať už jakéhokoli diagnostického začlenění, zdá se přijatelná myšlenka, že jeho filosofie nebyla jen filosofií duchovně útěchy, ale rovněž určitou formou samoléčby. Podívejme se nyní blíže na některé základní myšlenky jeho díla a pokusme se je posléze kriticky analyzovat ve vztahu k dnešním představám o psychoterapii deprese. Pokud není uvedeno jinak, citace pocházejí ze spisu Aforismy k životní moudrosti (Schopenhauer, 1997), který nejjasněji a nejpřehledněji shrnuje filosofovy názory.

## POZNÁNÍ: OBJEKTIVITA A ÚLOHA VŮLE

Schopenhauer sám sebe považoval za novátora v oblasti teorie poznání. Podle něj „není genialita nic, leč nejúplnější objektivita... schopnost chovat se čistě nazrávě, zbavit se tudíž na čas docela úplně své osoby“ (Mann, 1948). Tato „geniální objektivita“ je potřebná k úplnému pochopení světa i vlastního života. Jedná se o „poznávání bez jakéhokoli vztahu k chtění, tj. čisté poznávání. Kdežto u průměrných hlav převládá výraz chtění... poznávání vstupuje v činnost teprve na popud chtění, je tedy zaměřeno pouze na motivy.“ „Génius... setrvává při pozorování vlastního života, snaží se zachytit vlastní ideu každého předmětu, nikoliv jeho relace k jiným předmětům; proto zanedbává často pozorování své vlastní cesty v životě a jde jí většinou dosti neobratně.“ (Mann, 1948.)

## POJETÍ OSUDU

Schopenhauer konstatuje: „Objektivní polovina přítomnosti a skutečnosti je v rukou osudu a je podle toho proměnná: subjektivní polovinou jsme my sami; tudíž je v podstatě neproměnná. Proto nese život každého člověka přes všechny vnější změny stále tentýž charakter a lze jej přirovnat k řadě variací na jedno téma... Osud se však může zlepšit: při vnitřním bohatství od něj mnoho nežádáme: naproti tomu hlupák zůstane hlupákem, tupým špalkem, až do svého konce, i kdyby byl jako v ráji a obklopen huriskami.“

K poznání pesimismu jako snesitelného východiska životní filosofie se člověk do-

pracovává během svého života dlouho a nerad. Schopenhauer to vysvětluje: „všechny věci jsou nádherné k vidění, ale strašné k bytí“. Protože v mládí „pro nás existuje jen ona potěšitelná stránka věcí, subjektivní a strašná nám však zůstává neznámou, pak má mladý intelekt všechny tvary, jež mu předvádí skutečnost a umění, za šťastné: míní, že jak jsou krásné k vidění, tak ještě mnohem lepší by byly k bytí... Z toho o něco později vzniká žízeň po skutečném životě, touha po činech a utrpení, které nás žene do shonu světa... Pak postupně dochází k velkému rozčarování“. Výsledek životní cesty hodnotí filosof lapidárně: „Zatímco mladík míní, že ve světě ho čeká zázrak, jen kdyby věděl, kde; stařec je prodchnut Kazatelovým citátem „Všechno je marnost“ a ví, že všechny ořechy jsou duté, i kdyby byly pozlaceny.“

Stáří je pro Schopenhauera dobrým, nejsnesitelnějším životním obdobím, vyvrcholením životní dráhy: „... prvních čtyřicet let našeho života dodává text, následujících třicet let komentář k němu, který nás teprve naučí chápat pravý smysl a souvislost textu, vedle morálky a všech jemností.“ A ještě jinak porovnává: „Je-li charakterem první poloviny života neukojená touha po štěstí, pak charakterem druhé poloviny je starost, jak se vyhnout neštěstí.“ Přesto se do popisu stáří vkrádá i určitá rozmrzelost, která ilustruje autorovu lásku k pravdivému popisu a smysl pro detail: „Základní charakterový rys vyššího věku je rozčarování: zmizely iluze, které až dosud propůjčovaly životu jeho dráždivost a ostruhy činnosti; člověk poznal nicotu a prázdnotu vši nádhery světa, zejména lesku, okázalosti a honosnosti; zakusil, že za většinou žádaných věcí a vysněných požitků se skrývá jen málo a postupně dospěl k pochopení velké bídy a prázdnoty celého našeho bytí“.

A tak, jak je záliba v citátech ostatně velkou vášní prolínající celým dílem, cituje Schopenhauer při souhrnném hodnocení také Voltaira: „Necháváme za sebou svět zrovna tak hloupý a špatný, jak jsme jej našli při svém příchodu.“

## ZÁKLADNÍ ŽIVOTNÍ VOLBY

Schopenhauer vidí jako základní osudový problém volbu mezi „dvěma nepřáteli lidského štěstí“ – mezi bolestí a nudou. „V míře, jak se nám poštěstí se od jednoho oddálit, blížíme se druhému a opačně; takže náš život se ve skutečnosti podává jako silnější nebo slabší oscilace mezi nimi.“ Podle autora je tomu tak proto, že „vnějšíkově totiž plodí bída a strádání bolest; naopak, bezpečí a nadbytek nudy. Úměrně tomu vidíme nižší lidové vrstvy v neustálém boji s nouzí, tedy s bolestí; bohatý a vznešený svět naopak v trvalém, často skutečně zoufalém boji proti nudě“. Dále píše: „Za nejvyšší pravidlo veškeré životní moudrosti pokládám jednu větu, kterou vyslovil Aristoteles jen tak mimochodem v Etice Nikomachově: ...rozumný člověk následuje to, co jest bezbolestné, nikoli však to, co jest příjemné.“ Doplnuje to svým komentářem: „Připojí –li se k bezbolestnému stavu ještě absence nudy, pak jsme v podstatě dosáhli pozemského štěstí: ostatní je chiméra“.

Člověk by podle pojetí jeho filosofie neměl vykupovat požitky bolestmi, ba ani jejich rizikem, ale naopak by měl požitky obětovat, aby se vyhnul bolestem. „Je skutečně největší zvráceností chtít přeměnit tohle jeviště útrap na sídlo rozkoší a místo co největší možné bezbolestnosti si stanovit za cíl požitky a radosti, jako to přece tak mnozí činí. Mnohem méně se mýlí ten, kdo pohlíží na svět temným pohledem jako na druh pekla, a tedy pomýšlí jen na to, jak by si v něm upravil ohnivzdorný pokoj“.

Druhou základní osudovou volbu představuje takto: „Ve světě nejde o nic tolik, jako o volbu mezi osamělostí a sprostotou.“ Protože: „každý je druhý do té míry, jak je duchovně chudý...“ Tuto myšlenku dále rozvádí: „Duchaplné řeči nebo nápady patří jen do duchaplné společnosti: v obyčejné jsou přímo nenáviděny, neboť kdo se chce

*takové společnosti zalíbit, je naprosto nutné, aby byl povrchní a omezený.“ Důvodem je, že „každý vidí na druhém jen to, co je on sám: může ho chápat a rozumět mu jen v míře své vlastní inteligence...“ Proto „všichni duchové jsou neviditelní pro toho, kdo žádného ducha nemá.“ A dále neúprosně pokračuje „K tomu ještě přistupuje, že toho, co má skutečnou hodnotu, svět nedbá, a čeho dbá, nemá hodnotu žádnou. Důkazem a důsledkem toho je, že všechno důstojné a vynikající se stahuje do ústraní... Co z druhé strany dělá lidi družnými, je jejich neschopnost snášet samotu a v ní sebe sama. Vnitřní prázdnota a znechucení jsou tím, co je žene do společnosti, do ciziny a na cesty.“*

I zde nabízí Schopenhauer radikální východisko: „*Kdo se včas spřátelí se samotou, ba kdo si ji zamiluje, získá zlatý důl... Člověku, který je intelektuálně na výši, zajišťuje totiž samota dvojitý výhodu: za prvé, že je sám se sebou, a za druhé, že nemusí být s druhými.“ Další myšlenky už představují pravou útěchu pro depresivní stav: „Osamocенost je úděl všech vynikajících duchů: občas si sice nad ní povzdechnou, ale vždy si ji vyvolí jako menší ze dvou zel.“ Výhoda umění samoty vyniká zvláště ve stáří: „Ztráta pohlavního zájmu ve stáří klade základ k jisté soběstačnosti, jež postupně vůbec absorbuje pud družnosti. Člověk se vyhne tisícům klamů a pošetilostí; aktivní život je většinou už pryč, nelze už nic víc očekávat, člověk už nemá žádné plány a záměry; generace, k níž vlastně patřil, už nežije; obklopen cizím pokolením je už člověk objektivně a bytostně sám.“*

## LÉČBA PESIMISMEM

Praktickou aplikaci své filosofie života uvádí filosof následovně: „*Jsou tři světové síly, říká velmi trefně jeden starověký myslitel: chytrost, síla a štěstí. Myslím, že to poslední zmůže většinu.“ První bod vysvětluje blíže. „Ani milovat, ani nenávidět – obsahuje polovinu vši chytrosti světa: nic neříkat a ničemu nevěřit – je druhá polovina“.*

Autor doporučuje jako základ pro snášení bolesti života a nepřízně osudu poučku: „*Vše, co se děje, od největšího po nejmenší, se děje nutně.“ Zdůvodňuje to tím, že „na neodvolatelně nutné si člověk umí brzy zvyknout.“ Umění snášet utrpení, podobně jako stoikové, považuje za klíčovou z životních dovedností a tuto dovednost by člověk měl i cvičit: „Malé nehody, které si z nás denně tropí žerty, lze nahlížet jako určené k tomu, udržovat nás ve výcviku, aby nám ve štěstí zcela neochabla síla snášet velké nepříjemnosti.“*

Pozoruhodné jsou pasáže, které Schopenhauer věnuje rozboru temperamentu a jeho vztahu ke štěstí. „*Co nás z toho všeho nejbezprostředněji oblažuje, to je veselá mysl: neboť tato dobrá vlastnost se sama okamžitě odměňuje... Když je někdo mladý, krásný a bohatý a my chceme posoudit jeho štěstí, ptáme se, zda je přítom veselý: je-li naproti tomu veselý, pak je jedno, zda je mladý či starý, rovný či křivý, chudý či bohatý; je šťastný.“* Filosof dále konstatuje: „*Jedině (veselost) je jakousi hotovou mincí štěstí a ne, jako všechno ostatní, pouze směnkou; protože jen ona bezprostředně obšťastňuje v přítomnosti; pročež je nejvyšším dobrem svou podstatou...“* Proto také doporučuje: „*Tedy nabývání a vyžadování tohoto statku bychom měli dávat přednost před každou jinou snahou.“* Na druhé straně skepticky vidí: „*Protože i genialita je podmíněna přemírou nervové síly, tedy senzibility, poznamenal zcela správně Aristoteles, že všichni vynikající a uvážliví lidé jsou melancholičtí.“*

Filosof doporučuje na jedné straně příliš nedbat názorů okolí: „*Kdo dává velkou hodnotu mínění lidí, prokazuje jim příliš velkou čest“.* Na druhé straně nedoporučuje se zcela stáhnout ze společenského života: „*Většinou bych však chtěl doporučit těm,*

jejichž přednosti jsou nejvyššího druhu – tj. reálné, a tedy čistě osobní, ne jako řády a tituly, jež se smyslovým působením připomínají každým okamžikem -, aby je dávali najevo, neboť jinak budou často hlupáci poučovat chytrého.“

Ctností ve společenském styku je podle Schopenhauera střídmost. „Lidé se podobají dětem v tom, že se stanou nezpůsobnými, když je někdo rozmazluje; proto nesmíme být k nikomu příliš povolní a laskaví.“ „Převaha ve styku vyrůstá jedině z toho, že člověk druhého nijak nepotřebuje a dává mu to najevo. Proto je pro každého, ať je to muž či žena, čas od času radno, dát druhému pocítit, že bychom se bez něj docela dobře mohli obejít: to posiluje přátelství...“

Za důležitý životní motiv – překvapivě ke svému jinak skeptickému hodnocení společnosti – považuje i slávu: „Sláva působí na slavného hlavně jako vnější symptom, prostřednictvím něhož obdrží potvrzení svého vlastního vysokého mínění o sobě; dalo by se proto říci, že jako světlo není viditelné, neodráží –li se od nějakého tělesa, tak každá znamenitost je si jista sama sebou teprve díky slávě.“ A vidí spolu s Hobbesem ve slávě i pozitivní motivaci: „Sláva je ostruha, která pobízí jasného ducha (poslední poklesek ušlechtilé mysli), aby pohrdal požitky a žil denní prací.“

Praktickou životní radou je i následující poučení: „Vůbec je jednou z největších a nejčastějších pošetilostí, že člověk dělá dalekosáhlé přípravy na život jakéhokoli druhu. Při nich se totiž počítá s celým a naplněným lidským životem, čehož se však dosahuje jen velmi málo... Proto se stává, že se často sedíme na věcech, které, když jich konečně dosáhneme, se nám již nehodí; jakož i to, že takovými přípravnými pracemi k jednomu dílu strávíme roky, které nás nepozorovaně oloupily o síly k jeho konečnému provedení.“

Schopenhauer je velký, osudový pesimista, není však nihilista. Klade –li si otázku po smyslu života, odpovídá neobyčejně pozitivně, užívaje citátu oblíbeného Aristotela: „Největší štěstí je moci cvičit svou znamenitost, ať už je jakéhokoli druhu“.

## DISKUSE

Schopenhauer inspiroval řadu velkých osobností. Z jeho současníků a následovníků se k němu hlásili například Richard Wagner, Friedrich Nietzsche, Sigmund Freud, Henri Bergson, Thomas Mann a André Gide. Nepochybně nejslavnějším žákem byl Friedrich Nietzsche, jenž v mládí byl velkým obdivovatelem Schopenhauera a v jeho vlastní filosofii je stopa tohoto vlivu na mnoha místech značně patrna. Nietzsche ovšem později nahradil původní skeptický pesimismus svého učitele optimistickou vizí nadčlověka. Tím se se svým filosofickým učitelem myšlenkově zcela rozešel (Hrdlička, 1997).

Nehodnoíme nyní oprávněnost či mylnost Schopenhauerova pesimismu a podívejme se na cesty, v nichž jeho učení předjímá nebo inspiruje psychologické myšlení 20. století.

První paralelu mezi Schopenhauerovým pojetím filosofické útěchy a psychologickým myšlením můžeme nalézt ve vztahu k dílu Sigmunda Freuda. Freud napsal roku 1917 ve své klasické stati Truchlení a melancholie (Freud, 1993), že deprese je stav, ve kterém jedinec sám sobě a často i svému okolí odhalí slabosti, které předtím skrýval, a sarkasticky dodává „... klademe si jen otázku, proč člověk musí nejprve onemocnět, aby se stal takové pravdě přístupným.“ Depresivní sebeobviňování chápe jako hněv obrácený do nitra, který je vztažen ke ztrátě objektu, ať už skutečné či fiktivní. Styčným bodem obou konceptů je stav otevřenosti k objektivnímu poznání, což je dle Schopenhauera schopnost „zbavit se na čas docela úplně své osoby“ (viz část Poznání: objektivita a úloha vůle), u Freuda – stav klinické deprese. Oba mohou

mít ovšem na mysli podobný psychologický mechanismus. V řešení problému se samozřejmě liší. Zatímco Freud doporučuje psychoanalytickou psychoterapii, Schopenhauer celým svým dílem říká, že není co ztrácet, svět je nehostinné místo, kde větší na zisků a vlastnění je dána našimi iluzemi o světě. Tato útěcha má mírnit, podle našeho názoru, depresivní motiv ztráty.

Konkrétnější paralelu můžeme vidět k racionálně emotivní terapii amerického psychologa A. Ellise. Ten se odkazuje – stejně jako Schopenhauer – k myšlenkovému dílu antických stoiků, když za základní motto svého přístupu považuje Epiktétův výrok „Člověka neznepokojují samotné věci, ale jeho mínění o nich“ (Kratochvíl, 1987). Ellis považuje za příčinu vzniku deprese existenci iracionálních, falešných přesvědčení (beliefs), které člověk vkládá do hodnocení situací (Ellis, 1952). Praško a Šlepecký (1995) vybírají z výčtu těchto iracionálních přesvědčení ty, které považují za základní:

1. Nikdy nesmím vypadat hloupě.
2. Všichni mě musí mít vždy rádi.
3. Musím být v životě stále šťastný a v pohodě.
4. Nikdy nemám pociťovat úzkost nebo napětí.
5. Život ke mně musí být spravedlivý.

Schopenhauer svými názory všech pět bodů vyvrací, jak jsme si ostatně již demonstrovali v ukázkách, a tím jim oslabuje až odebrává depresogenní potenci. Postuluje, že vysoce racionální jedinec (v jeho pojetí: génius poznání) se pohybuje životem značně neobratně (viz část Poznání: objektivita a úloha vůle), jeho intelektuální potence ho odsuzuje k neoblíbenosti a osamělosti a život vůbec nepřináší štěstí, ale jen volbu mezi bolestí a nudou (viz část Základní životní volby). O spravedlnosti nelze ve světě podle Schopenhauera ani hovořit. Jeho metoda útěchy – vyvracení klamných představ o světě – se zásadně neliší od Ellisovy.

Stejně intenzivně korespondují filosofovy myšlenky s kognitivně behaviorálními směry. Za příklad si můžeme vzít kognitivní triádu deprese A. Becka et al. (1979). Ta zahrnuje negativní sebepojetí (člověk sám sebe vidí jako špatného, neschopného a nežádoucího), negativní pohled na svět (svět je viděn jenom jako požadující a neposkytující) a negativní pohled na budoucnost (budoucnost je vnímána v rozměrech utrpení, neúspěchu a bezmocnosti). Schopenhauer na rozdíl od kognitivně – behaviorálních terapeutů tato schémata nevyvrací, ale naopak, ve většině bodů potvrzuje. Avšak tím, že je vydává za obecné rysy osudu, pokouší se z nich sejmout naléhavost individuálního utrpení depresivního jedince.

Zajímavou paralelu bychom mohli shledat k logoterapii Viktora E. Frankla. Schopenhauer – podobně jako Frankl – klade velký důraz na to, co Frankl nazývá „hodnotou postoje“ (Frankl, 1994). Oba příkládají klíčovou úlohu v životě tvůrčím, smysluplným aktům (Schopenhauer především vytvořenému dílu, Frankl činům). Připomeňme si zde ještě jednu Schopenhauerův výrok „*Ve stáří není krásnější útěchy, než že jsme všechnu sílu svého mládí vložili do děl, jež nestárnou s námi.*“ Oba se shodně domnívají, že tyto smysluplné, tvůrčí akty jsou léčivým důvodem, proč člověk dokáže vydržet a překonat řadu strážní, které jsou nevyhnutelné.

Kdybychom chtěli na závěr uvést výrok, který by byl esencí jemné, nedogmatické Schopenhauerovy filosofie, pak by to byl filosofův oblíbený, na první pohled málo srozumitelný Terentiův citát: „*Život je pro lidi cosi jako hra v kostky: jestliže nepadne maximum, padne, co dopřeje náhoda, i když to koriguješ uměním.*“

## LITERATURA

- Abendroth, W.: Schopenhauer. Olomouc, Votobia 1995.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G.: Cognitive Therapy of Depression. New York, Guilford Press 1979.
- Birnbaum, K.: Psychopathologische Dokumente. Selbstbekenntnisse und Fremdenzeugnisse aus dem seelischen Grenzlande. Berlin, Springer 1920.
- Ebstein, W.: Arthur Schopenhauer. Seine wirklichen und vermeintlichen Krankheiten. Stuttgart, Enke 1907.
- Eichler, D.: Die Wurzeln des Frauenhasses bei Arthur Schopenhauer. Eine psychoanalytische Studie. Bonn, Marcus 1926.
- Ellis, A.: Reason and Emotion in Psychotherapy. New York, Lyle Stuart 1952.
- Frankl, V. E.: Vůle k smyslu. Brno, Cesta 1994.
- Freud, S.: Vybrané spisy II-III. Praha, Avicenum 1993.
- Hitschmann, E.: Schopenhauer. Versuch einer Psycho-analyse des Philosophen. Imago, Zeitschrift für Anwendung der Psychoanalyse auf die Natur- und Geisteswissenschaften, 2, 1913, 101–174.
- Hrdlička, M.: Obraz narcismu v díle Friedricha Nietzscheho: pokus o kritickou analýzu. Čs. psychologie 41, 1997, 458 – 465.
- Kratochvíl, Š.: Psychoterapie. Praha, Avicenum 1987.
- van Lieburg, M. J.: Famous Depressives. Rotterdam, Organon International 1988.
- Mann, T.: Nesmrtelné stránky ze Schopenhauera, jak je vybral a vysvětlil T. Mann. Praha, F. Borový 1948.
- Moebius, P. J.: Schopenhauer. Leipzig, Barth 1911.
- Praško, J., Šlepecký, M.: Kognitivně – behaviorální terapie depresivních poruch. Praha, Psychiatrické centrum Praha 1995.
- Schopenhauer, A.: O ženách. Brno, J. a R. Keperť 1993.
- Schopenhauer, A.: Génius, umění, láska, světec. Olomouc, Votobia 1994 a.
- Schopenhauer, A.: O spisovatelství a stylu. Praha, Hynek 1994 b.
- Schopenhauer, A.: O smrti. Brno, Zvláštní vydání 1996.
- Schopenhauer, A.: Aforismy k životní moudrosti. Pelhřimov, Nová tiskárna 1997.
- Schopenhauer, A.: Svět jako vůle a představa (svazek 1 a 2). Pelhřimov, Nová tiskárna 1998.
- Schopenhauer, A.: O filosofech a filosofii. Pelhřimov, Nová tiskárna 1999.

## SOUHRN

Dílo německého filosofa Arthura Schopenhauera (1788 – 1860) představuje vyvrcholení filosofie útěchy, založené původně antickými stoky. Schopenhauerova filosofie je značně pesimistická a někteří životopisci se domnívají, že pesimismus byl podmíněn autorovým depresivním onemocněním. V takovém případě mohla být jeho filosofie rovněž pokusem o samoléčení. Na základě shrnutí filosofova života a hlavních myšlenek díla jsou v článku vyvozovány paralely k psychotherapeutickému myšlení 20. století. Myšlenková spřízněnost je nalézána s některými body psychologické teorie S. Freuda, A. Ellise, A. Becka a V. E. Frankla.